

# ヨガを通じて、 身体の不調の緩和と健康維持・増進、 メンタルケアなどに関する事業や 指導者の資質向上と育成を図る

概要

- 所在地/静岡県駿河区寿町20-3 TEL.054-266-3000
- 代表取締役/谷津博康
- 資本金/300万円
- 設立/1997年9月
- 事業内容/フィジカル・ヨガスタジオの運営、ヨガの指導者の人材育成事業、ヨガによる健康増進のための調査および研究事業、ヨガによる健康増進・精神安定のための講演活動事業、官公庁からのヨガ受託事業、デイサービス「ほっとほ〜む」の運営
- URL /physicalyoga.org

## 有限会社 アクト企画 (フィジカルヨガ普及協会)



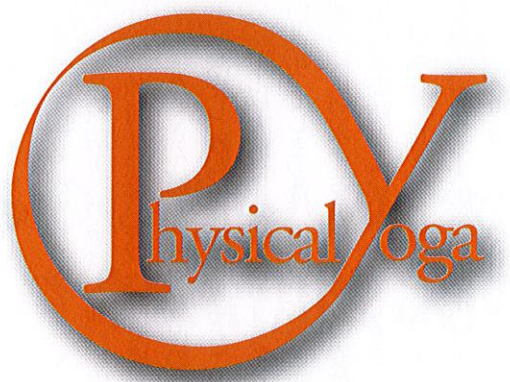
谷津真依さん(右)と田辺(谷津)直恵さん

6月21日の夏至の日に合わせて国際ヨガDAYの設立を機に、日本全国のヨガ教室が手を結び、国際ヨガDAYのイベントとヨガの普及啓蒙を目的とした国際ヨガ関東実行委員会に所属するアクト企画。6月5〜21日にかけてオンラインにて開催される『国際ヨガDAY関東2021』では、「骨盤メンテナンスヨガ」をテーマに講座を行う。40余年の指導歴を誇る田辺(谷津)直恵氏を師に仰ぎ、「生涯を通じた健康づくり」とSDGs(持続可能な開発目標)が掲げる世界を変えるための17の目標の1つである“すべての人に健康と福祉を實踐していくこと”が使命と語る後継者の谷津真依さんに話を聞いた。

「すべての人に健康と福祉を實踐していくこと」が私たちの使命  
—今年9月には、設立25周年を迎えるそうです。

谷津 私どもは「フィジカルヨガ×  
「デイサービス」の事業を通じて、健康・やすらぎ、そして美を追求するという理念のもと、「包括的な健康づくり」を掲げるリーディングカンパニーです。身体と心の健康に加えて、社会的な健康のバランスを重視した毎日を送っていたくために、最新のテクノロジーを取り入れることで、マインドフルネスな心に導くフィジカルヨガを基幹事業に展開しています。

新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく緊急事態宣言を受けて私どももヨガスタジオでは、スタジオに通えない生徒さんに向けたオンラインによるライブ配信を行うことで、ご自宅にいながら健康維持に繋がるレッスンをご提供しています。私どもはヨガを自己健康管理法のツールとして考えています。主として身体



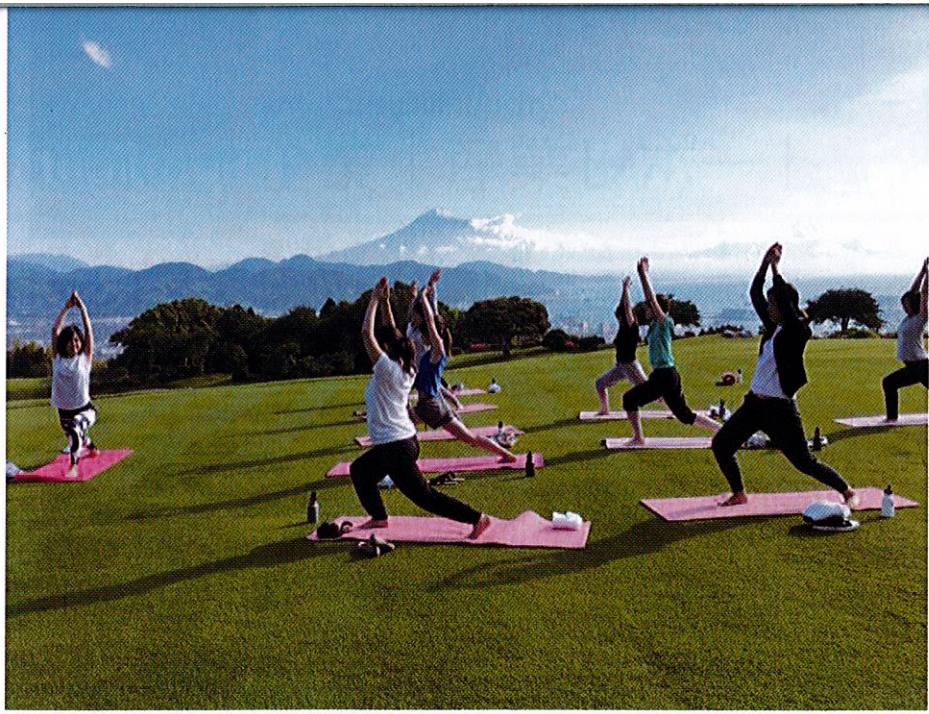
の歪みを整えることに重点を置いた健康維持・増進、美しい身体づくりやマインドフルネスな心を育みながら、生徒さんの一人一人の健康をサポートしていきたい。そして、SDGsが掲げる世界を変えるための17の目標の1つでもあります。すべての人に健康と福祉を實踐していくこと、が私たちの使命であり、役割であると考えています。

フィジカルヨガのレッスンでは、「無理なく、楽しく、継続は力なり」をテーマとしたスクール運営によって、高い満足感を得てもらえるレッスンを実施しています。また、地元企業や大手企業、行政を含めた法人を対象としたフィジカルヨガの普及啓もうにも注力してきました。昨年からのコロナ禍に伴うリモートワークで健康面や精神面においてストレスを感じている従業員に向けたレッスンプログラムなど、ニーズに合わせたレッスンプログラムを展開しています。

無理なく、楽しく継続することで、自分の身体が変わっていく喜びがヨガにはある

—なかでも、フィジカルヨガの事業に注力しているそうです。

谷津 ワークライフバランス、働き方改革、ダイバーシティ、健康経営など、企業の従業員に対する環境づくりや健康施策はますます重要かつ具体的な取り組みが求められています。モ



日本平ホテルの庭園を会場にしたヨガ教室も行う

私どももフィジカルヨガ普及協会では、幼児から高齢者まで幅広いセグメントに対する病気の予防と健康維持、精神の安定支援のほか、日本全国を対象にオンラインによるイ

私どももフィジカルヨガ普及協会では、幼児から高齢者まで幅広いセグメントに対する病気の予防と健康維持、精神の安定支援のほか、日本全国を対象にオンラインによるイ

私どももフィジカルヨガ普及協会では、幼児から高齢者まで幅広いセグメントに対する病気の予防と健康維持、精神の安定支援のほか、日本全国を対象にオンラインによるイ

ノ消費からコト消費へ、個人のニーズも目に見えるものから体験できるもの、感じるものと広がりを見せています。このようなニーズにこたえるため、私どもでは福利厚生の一環としてのご提案のほか、社員コミュニケーションの向上、長時間会議のリフレッシュなど、さまざまな実施目的や場所の規模感、人数、参加者の役職や年齢層といったマーケットセグメントを想定しながら、最適なプログラムをご提

案させていただきます。  
私どものレッスンではヨガマットを使ったクラスだけでなく、風光明媚なホテルの庭園を会場にしたヨガや高齢者などを対象としたチェアヨガのほか、近年ニーズが高まっているマインドフルネス瞑想など、多様なプログラムを取り揃えています。なかでもビジネスパーソンを対象としたメ

ンストラクターの育成を行っています。少人数制のグループレッスンから、パーソナルな特徴に応じてレッスンを

を自粛してのコロナ疲れやリモートでの在宅勤務が長期化したことによる鬱や運動不足など、スタジオに通わずに気軽に自宅でヨガを習いたいといったニーズも多く、現在は静岡市内の生徒さんを中心にスタジオでのヨガ教室と併せて、リモートによるオンライン教室も行っています。これからは市外や県外のほか、海外も視野に入れたオンライン教室も行って

いる経営者向けのヨガ瞑想プログラムです。初心者には難しいとされる瞑想をインストラクターの高度な技術によるナビゲーションによって、誰でも気軽に実践できるプログラムをご提供しています。

コロナ禍に求められる  
ヨガインストラクターの  
新たなスタイルを目指して

「ほっとほ〜む」の事業では、感染リスクと隣り合わせで、いまこの瞬間も看護スタッフは利用者の安全を第一に考えた機能訓練を行っています。そんな非常時にあっても、ひと時でも緊張やストレスから解放され、身体と心を健康に保つていただきたいという思いのもと、高齢者向けのレッスンを開催しています。

谷津 私は日本全国でも数少ない柔道整復師の資格を持つヨガインストラクターです。人体を構成する組織や器官などの機能を熟知する生理学や、あらゆるスポーツにおいてアスリートのパフォーマンスを向上させる運動学の知識も有しています。年齢や性別、職業、生活環境によって身体の悩みは人それぞれですが、私どもでは科学的根拠に基づいた身体の知識を生かして、その人にとって最適なヨガを行っています。コロナ禍に伴い、寿町のスタジオではオンラインによる

谷津 私は日本全国でも数少ない柔道整復師の資格を持つヨガインストラクターです。人体を構成する組織や器官などの機能を熟知する生理学や、あらゆるスポーツにおいてアスリートのパフォーマンスを向上させる運動学の知識も有しています。年齢や性別、職業、生活環境によって身体の悩みは人それぞれですが、私どもでは科学的根拠に基づいた身体の知識を生かして、その人にとって最適なヨガを行っています。コロナ禍に伴い、寿町のスタジオではオンラインによる