

## ヨガ目的、「美容・ダイエット」から「リラックス・疲労回復」へ ウェルネス趣向に変化し、リラックス系ヨガを推す人増加中 ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2022」Vol.8～

休養時専用ウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）の技術協力のもと、10万人を対象とした「リカバリー（休養）」に関する調査『ココロの体力測定 2022』を共同で実施し、その研究結果から女性のヨガ人口と行動意識に着目し、データ分析を行いました。

その結果、女性のヨギーニ（ヨガを実践する人）は20代が最も多い比率であることがわかりました。また、ヨガを実践する目的が「美容」や「ダイエット」から、「ストレス解消」や「身体の管理」、「疲労回復」などウェルネスとしてのヨガへと趣向が変化しつつあることがわかりました。

### ■「ベネクスリカバリーレポート」とは

2004年の文科省疲労研究班の報告によると、生産人口の約6割の人が疲労を抱えているという状況があります。さらに近年、新型コロナウイルスの影響により人々は生活において仕事やコミュニケーションなど多くの変化を強いられたことで、ストレス・疲労を感じる場面も多様化しました。このような背景から、当社は10万人を対象とした調査「ココロの体力測定 2022」のデータを活用し、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法などの様々な抗疲労のソリューションを「ベネクスリカバリーレポート」として提案します。今後も当社は、疲れに悩むすべての人に日々元気に過ごしていただけるよう、「休養」の大切さを社会へ発信します。

### 【調査サマリー】

- ◇女性のヨギーニ比率、2019年15.4%をピークに2022年にかけて微減
- ◇2018年から2022年にかけて月1回、週1回の女性のヨギーニの比率は約2倍の増加
- ◇男女ともに70%以上が負荷の少ない「リラックス系ヨガ」推し
- ◇女性のヨギーニの比率は20代が最も多く21.2%、年齢を重ねるごとに減少する傾向に
- ◇都道府県別、女性のヨガを実践する頻度が高い地域1位東京都18.4%、2位愛知県17.2%、3位和歌山県17.2%
- ◇リラックスや疲労回復のためにヨガを取り入れているのは圧倒的に女性が多く31.6%

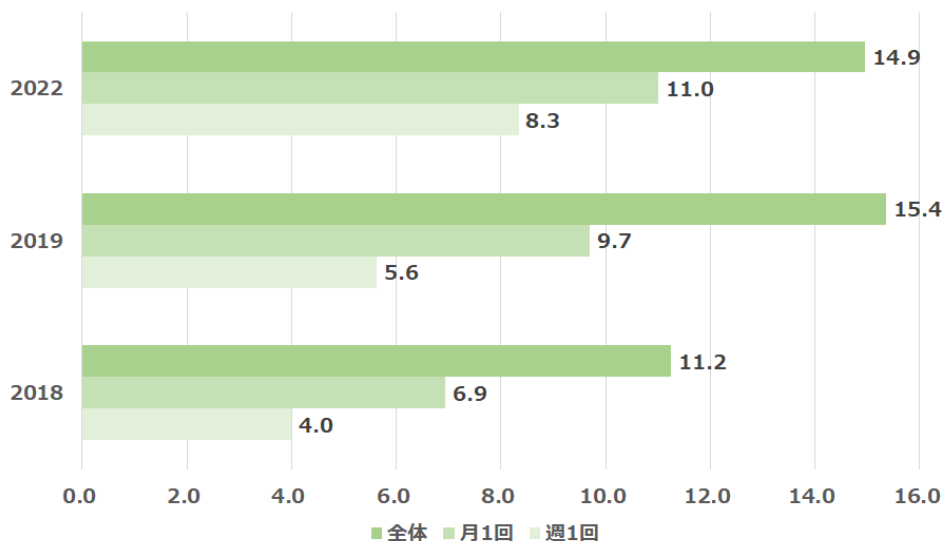
### ■世界中で取り入れられるヨガ。月1回、週1回のヨギーニ比率が2018年から2022年で約2倍に増加

寝不足の状態、疲労を抱えた状態で、充実した生活を送ることはなかなか難しいもの。休養・睡眠は健康を維持していくためにも大切な時間。だからこそベネクスは「休養の質」に着目しています。

ヨガと聞いて、「それって何!？」と問う人はいないほど、ヨガはエクササイズのひとつとして世界中で取り入れられています。第一次ブームは1970年代に起こり、2003年以降、アメリカのセレブの中でダイエットや美容のためのエクササイズとしてヨガブームが再燃。これを機に、日本でも若い女性を中心として人気が加速していきました。

女性でヨガを実践する人は2019年の15.4%をピークに、2022年は14.9%と微減しておりますが、2018年から2022年にかけて月に1回、週に1回ヨガを実践する人は、ともに約2倍の増加となりました。

■女性のヨガ行動者率（全国、20～79歳）単位：％

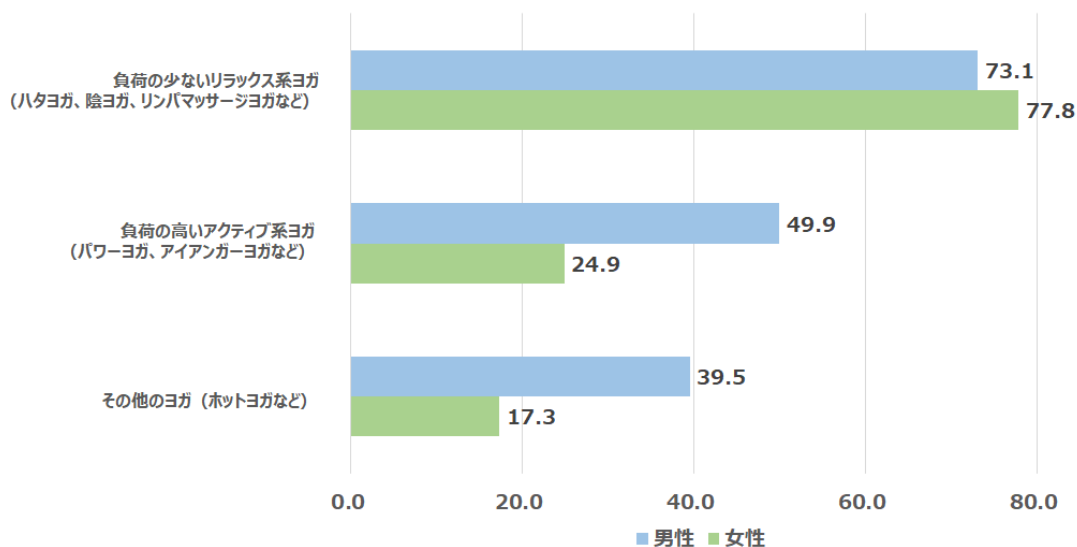


■男女ともに70%以上が負荷の少ない「リラックス系ヨガ」推し

男女別で月に1回以上取り入れているヨガの種類を見ると、負荷の少ないリラックス系ヨガ（ハタヨガ、陰ヨガ、リンパマッサージヨガなど）を取り入れている男性が73.1%、女性が77.8%と、男女ともに70%以上の方がリラックス系のヨガを好んで取り入れています。また、負荷の高いアクティブ系ヨガ（パワーヨガ、アイアンガーヨガなど）は、男性が49.9%、その他のヨガ（ホットヨガなど）も男性が39.5%と、女性よりも多い結果となりました。

ヨガ行動の目的として、女性の方が「エクササイズ」よりも「リラックス」や「疲労回復効果」などを目的としている傾向があるようです。

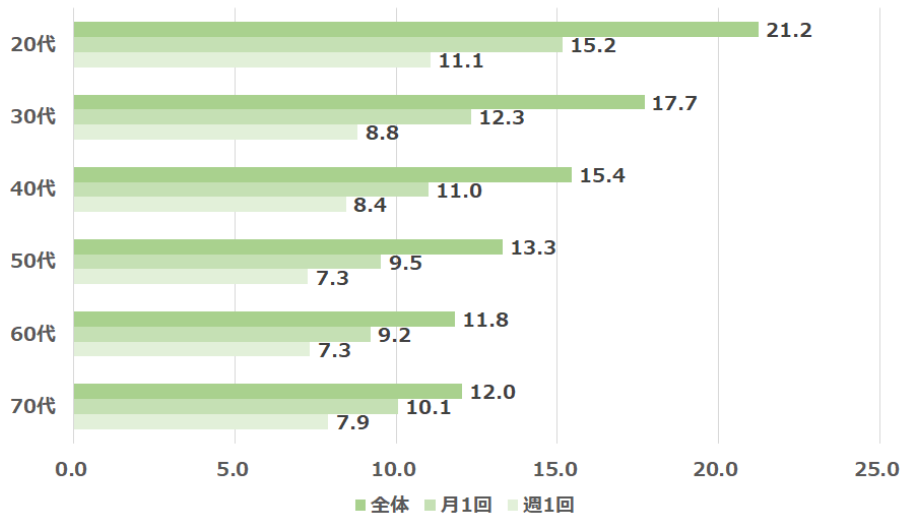
■月に1回以上取り入れているヨガの種類（全国、男女別、20～79歳）単位：％



■女性のヨギーニの比率は20代が最も多く、年齢を重ねるごとに減少する傾向に

女性のヨギーニを年代別で見ると、全体で20代が21.2%と最も多くヨガを取り入れていることがわかります。また、60代の11.8%から70代の12.0%と微増するものの、全体的には年齢を重ねるごとにヨガを実践する人は減る傾向があるようです。

■ ヨガ行動者\_女性 (全国、年代別、20~79歳) 単位：%



■ 女性でヨガを実践する頻度が高い都道府県ランキング！ 1位は「東京都」、2位「愛知県」、3位「和歌山県」

女性でヨガを実践する頻度が高い都道府県ランキングで、1位は「東京都」、次いで2位が「愛知県」、3位が「和歌山県」という結果となりました。人口も多く、日本のビジネスの中心街に住む東京都民の多くが、ヨガを取り入れることによって、都会の喧騒の中でも、自分自身と向き合い、リラックスしたり、疲労を回復したりしているようです。

■ 都道府県別のヨガ行動者率 (都道府県別、女性、20~79歳) 単位：%

ヨガ行動者		ヨガ行動者	
北海道	12.6	京都府	14.8
青森県	10.0	大阪府	15.7
岩手県	15.3	兵庫県	16.7
宮城県	12.9	奈良県	14.3
秋田県	9.1	和歌山県	17.2
山形県	13.5	鳥取県	10.9
福島県	13.6	島根県	9.0
茨城県	16.0	岡山県	11.1
栃木県	13.7	広島県	13.8
群馬県	12.2	山口県	8.9
埼玉県	13.7	徳島県	16.5
千葉県	15.5	香川県	15.7
東京都	18.4	愛媛県	14.1
神奈川県	15.9	高知県	15.3
新潟県	13.2	福岡県	16.7
富山県	13.9	佐賀県	12.9
石川県	14.9	長崎県	15.8
福井県	14.8	熊本県	11.7
山梨県	12.9	大分県	13.1
長野県	11.1	宮崎県	9.9
岐阜県	15.4	鹿児島県	11.4
静岡県	16.2	沖縄県	14.2
愛知県	17.2		
三重県	13.1		
滋賀県	16.0		

■ 「リラックス」や「疲労回復」のためにヨガを取り入れているのは女性が圧倒的に多く、31.6%

「リラックス」や「疲労回復」のためにヨガを取り入れている人を見ると、全体では男性の6.4%に対して、女性が圧倒的に多く、31.6%という結果に。中でも週に1回取り入れている女性は、40.8%までに達しており、毎週の習慣として心や身体のメンテナンスのために行っている傾向があるようです。

■ リラックス・疲労回復でヨガをしている（全国、男女別、20～79歳） 単位：%



### 【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2022」

期間：2022年8月9日～8月17日

調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

調査項目：5問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

### ■ 休養の大切さを発信するベネクスの新商品『リカバリーヨガウェア』。リラックス系ヨガ専用開発した新カテゴリの展開

当社では、着て休むだけで上質な休養をサポートする「リカバリーウェア」を販売する中で、これまで「就寝時」「スポーツ後」の着用を推奨してきました。しかし、休養シーンはそれだけに限らないという考えから、リラックスを目的とした「ヨガ」に着目し、ヨガインストラクター・中畠綾香氏と共同で『リカバリーヨガウェア』を新たに開発しました。2022年10月19日より全国一斉販売中です。

独自開発した特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）※」の身に着けるだけで質の高い“休養”をサポートするベネクスリカバリーウェアの機能性と、リラックス系ヨガやストレッチなど身体のケアを目的とした適度な運動を組み合わせることで、そのリラックス効果を最大化することをテーマにつくった新しいヨガウェア。自宅での休養時間や、寝る前の時間でのヨガやストレッチをよりリラックスして過ごすためのサポートに使ってほしいシリーズです。

また、現在ジェイアール名古屋タカシマヤ 9F 特設会場では、2022年10月19日（水）～10月25日（火）の期間中、ジェイアール名古屋タカシマヤ 9階特設会場にてポップアップショップを開催中です。期間中 22,000円（税込）以上ご購入いただいた方には、ベネクスの特殊繊維で作られた『クッションカバー』のプレゼントもご用意しているので、ぜひご来場ください。

毎日疲れやストレスを感じながらも頑張るご自身のために、「自分と向き合う時間」「心身をケアする時間」として、ヨガを生活の中に取り入れてみませんか。

※PHT（Platinum Harmonized Technology）は、当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物を繊維1本1本に練り込んで開発した特殊繊維です。「PHT」を使用し、「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」を目的につくられた「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、心身の“休養”をサポートします。

## 【商品概要】

### ◆商品名：リカバリーヨガウェア

トップス:カップ付きタンクトップ、バックオープン T シャツ、ボトムス:ロングテーパードパンツ、8 分丈ジョガーパンツ、レギンス

### ◆全国一斉発売日：2022 年 10 月 19 日（水）

### ◆通常価格：トップス:13,200 円（税込）

ボトムス:ロングテーパードパンツ/8 分丈ジョガーパンツ:14,300 円（税込）、レギンス:13,200 円（税込）

### ◆カラー：トップス:ラベンダー、コーラル

ボトムス: ロングテーパードパンツ/8 分丈ジョガーパンツ:チャコール、レギンス:ブラック

### ◆組成：ポリエステル 84%、ポリウレタン 16% ※『カップ付きタンクトップ』のインナーカップは、ポリエステル 100%

◆サイズ：トップス: カップ付きタンクトップ:M（アンダーバスト 68-75cm、トップバスト 78-90 cm）/L（アンダーバスト 74-81 cm、トップバスト 84-96 cm）、バックオープン T シャツ:M/L

ボトムス: M/L

◆特徴：ヨガインストラクターとの共同開発による、ベネクスリカバリーウェアの休養の質向上をサポートする機能性を活かしたリラックスヨガ専用の『リカバリーヨガウェア』。ストレッチ性の高い生地を使用することで、リラックスヨガに多いゆっくり大きい身体の動きにもほど良くフィット。女性の悩みに多い“めくれ”や“ズレ”が気にならないようデザインと仕様にもこだわりました。さらに汗をかいても吸いやすく乾きやすい吸水速乾性に優れているため、よりリラックスしてヨガを楽しめます。

### ◆商品 URL：<https://store.venex-j.co.jp/lp/recovery-yogawear/>

### ◆販売店舗：

〈ベネクスショップ:10 店舗〉伊勢丹新宿店 本館 5 階（2022 年 9 月 21 日～先行販売中）、高島屋横浜店 5F、ジェイアール名古屋タカシマヤ 9F、池袋西武本店 8F、そごう横浜店 6F、京王百貨店新宿店 5F、高島屋新宿店 8F、阪急うめだ本店 8F、あべのハルカス近鉄本店ウイング館 6F、博多阪急 8F

〈オンラインストア:3 店舗〉VENEX 公式オンラインストア、VENEX 公式楽天市場店、VENEX 公式 Yahoo!|店

### ◆商品問い合わせ先：ベネクスカスタマーサービス 046-200-9288



## 【ベネクスについて】

健康のための 3 大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用ウェアの開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携により開発した DPV576（PHT 繊維含有成分）を活用したウェアは、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、2010 年 2 月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計 145 万着（2022 年 9 月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

DPV576（PHT 繊維含有成分）を活用したウェアは、2013 年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018 年 9 月には、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年 2019 年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第 7 回健康医療アワード」を受賞しています。

(DPV576 (PHT 繊維含有成分) を活用したウェアの評価)

スポーツ：2013 年「ISPO」金賞受賞

社会：2018 年「ME-BYO BRAND (未病ブランド)」認定

健康：2019 年「健康医療アワード」受賞

## ■ベネクス「休養時専用ウェア」を支える 2 つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT (Platinum Harmonized Technology)」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発したポリエステルの特特殊繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カットイングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

### 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス

代表： 代表取締役 中村 太一

所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話： 046-200-9288

設立： 2005 年 9 月 30 日

事業内容： 「休養時専用ウェア (PHT 繊維使用)」の開発、製造、販売

ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

リカバリーサイエンスラボ (調査データ詳細掲載)： <https://recovery-science.jp/>

### 【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会

所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

会長： 渡辺恭良 (理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科名誉教授)

副会長： 水野敬 (理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンターセンター副所長)

顧問： 大谷泰夫 (神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与)

杉田正明 (日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長)

松木秀明 (東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事)

代表理事：片野秀樹 博士 (医学) (日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問)

提携： ゲンキ・バイタルアカデミー (スイス)

公式 HP： <https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

