

2026年国際ヨガデー記念 最新版

日本人のヨガ 動向調査2026

日本のヨガ人口と参加実態
リブウェルワールド
2026年6月15日

国民の 10人に1人が ヨガ実践者

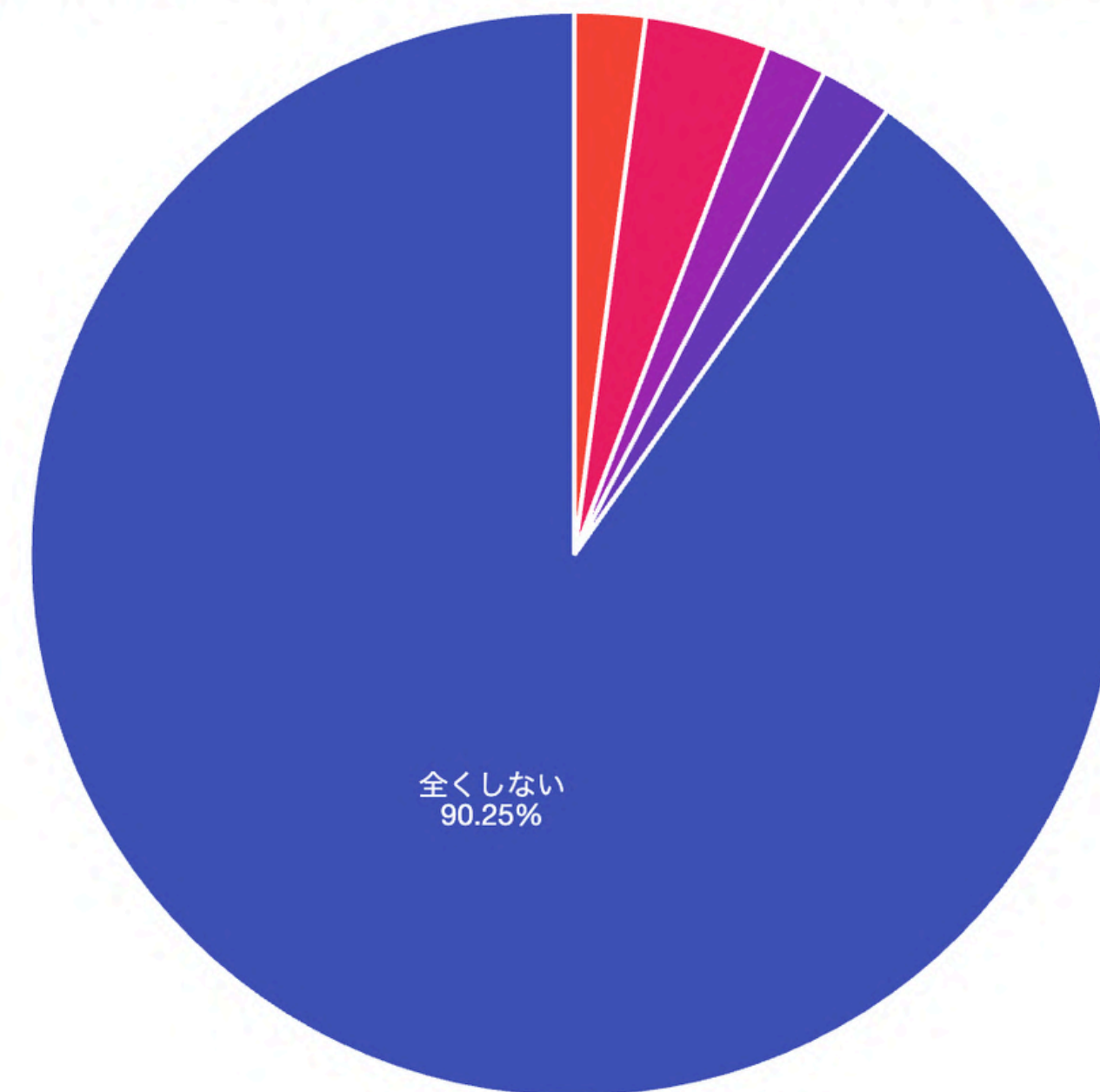
ヨガをする習慣は変化なし

女性の実施率13%、男性7%で
女性は男性のほぼ2倍

2023年度も女性13%、男性7%
で変化なし

Q1 あなたはヨガをする習慣がありますか？

■ ほぼ毎日 ■ 週に1回程度 ■ 2週間に1回程度 ■ 1ヶ月に1回程度 ■ 全くしない



	統計	(男性 / 女性)
ほぼ毎日	42	(19 / 23)
週に1回程度	74	(23 / 51)
2週間に1回程度	36	(12 / 24)
1ヶ月に1回程度	43	(13 / 30)
全くしない	1805	(933 / 872)

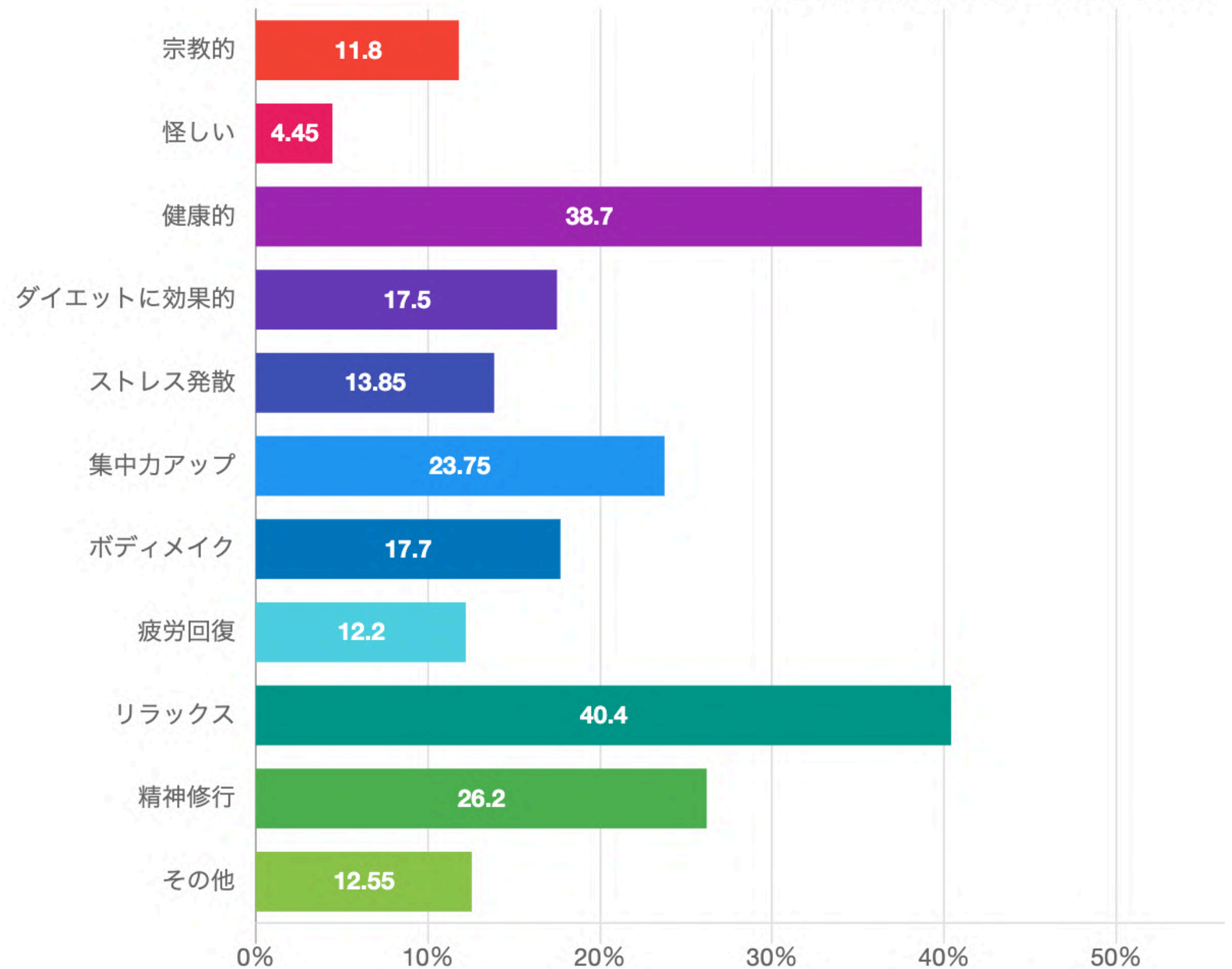
健康的で リラックス できる

ヨガに抱くイメージ？

ダイエット、ボディメイク、疲労回復など
実理的なイメージよりも健康、リラックス
という好印象のイメージ

3年前より健康的イメージが向上
(34.9% → 38.7%)

Q2 ヨガにはどんなイメージがありますか



国民の39%が ヨガを 行いたい

ヨガへの興味、実践動向

ヨガ実践者の83%が引き続きやり続けたい

未経験者の35%が今後やってみたい

女性は42%

男性は28% ヨガは女性に、より人気

3年前（下記データ）との比較

ヨガを行いたい38% 変化なし

ヨガ実践者の継続希望85% **継続希望者が微減**

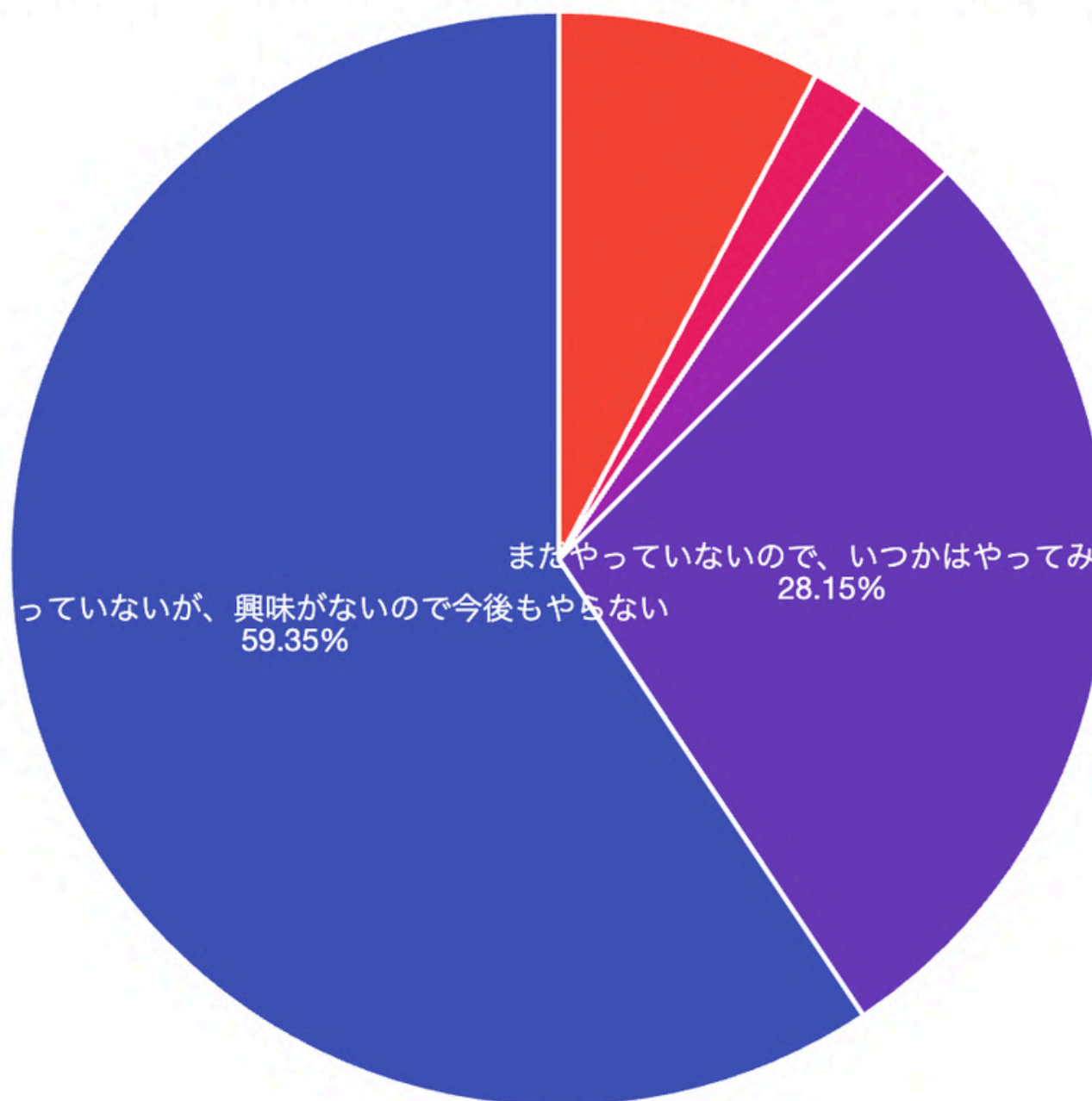
未経験者の希望33% **新規層の微増**

女性40%

男性27% 男女ともに増加傾向

Q3 今後、ヨガをやりたいですか？

- 既にやっているが、引き続きやり続けたい
- 既にやっているが、今後は続けたくない
- まだやっていないので、すぐにやってみたい
- まだやっていないので、いつかはやってみたい
- まだやっていないが、興味がないので今後もやらない



国民の10人に1人以上が 瞑想実践者

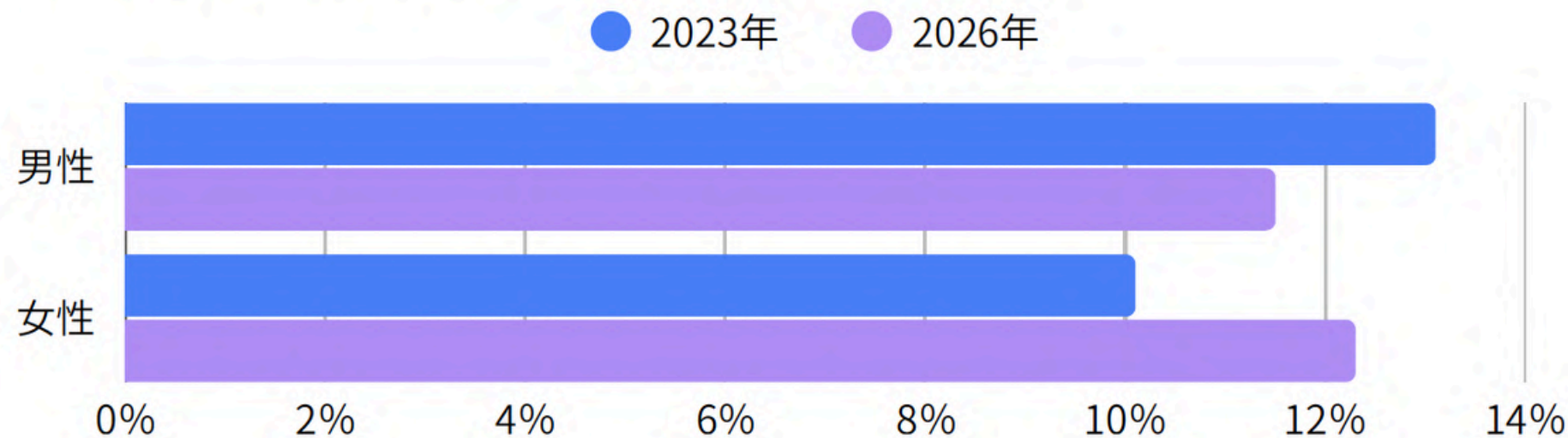
瞑想がヨガを上回る

瞑想12% ヨガ10% でほぼ等しい

男性11.5% 女性12.3%で3年前と変わって
女性の実践者が男性を超えた

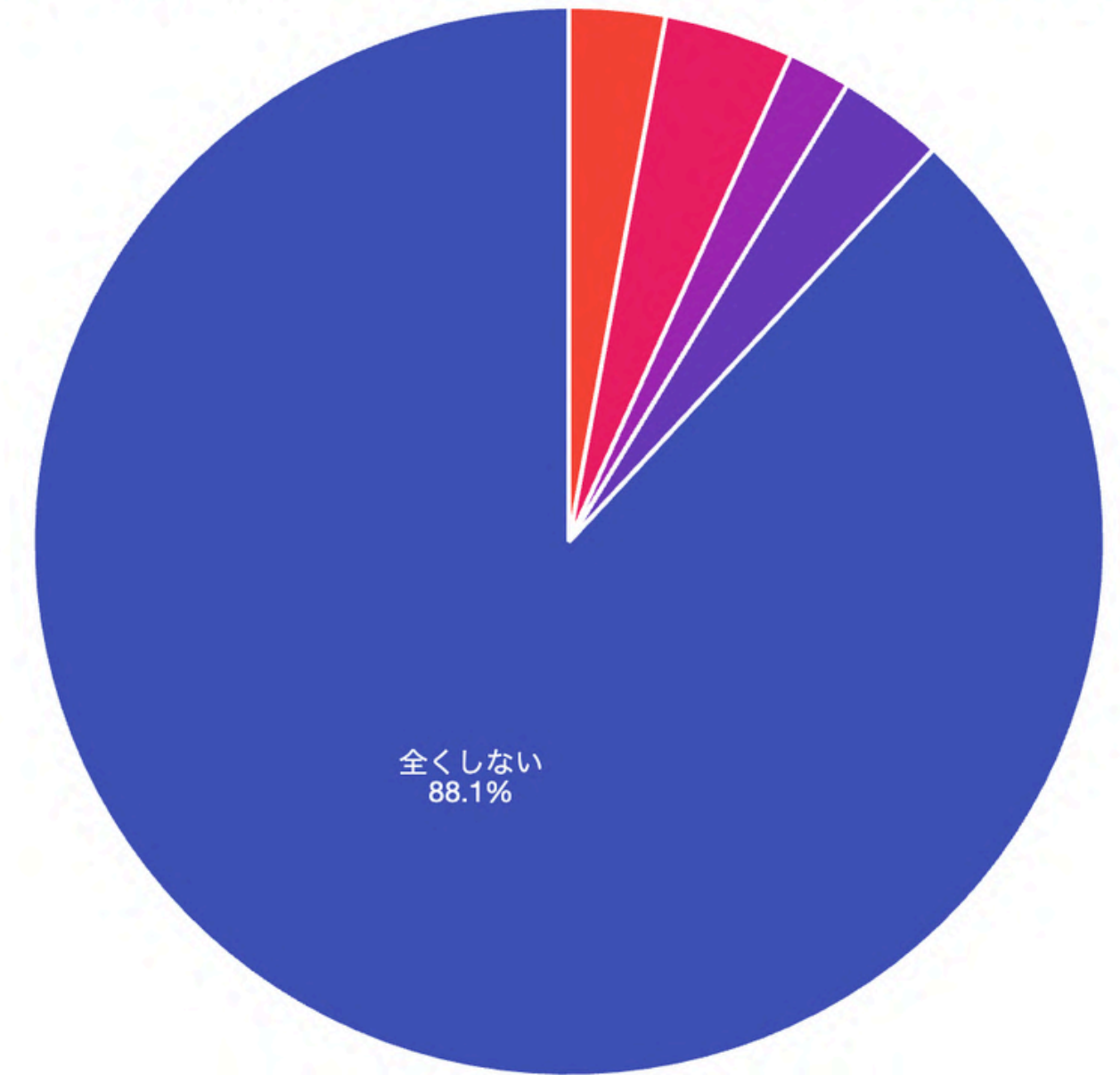
3年前 男性13.1% 女性10.1%
実践者は11.6%で3年前と変わらず
男性の実践者が微減

図表7-2 男女別瞑想実践率の推移（全体調査）



Q4 あなたは瞑想をする習慣がありますか？

■ ほぼ毎日
 ■ 週に1回程度
 ■ 2週間に1回程度
 ■ 1ヶ月に1回程度
 ■ 全くしない



頻度	統計	(男性 / 女性)
ほぼ毎日	58	(29 / 29)
週に1回程度	78	(39 / 39)
2週間に1回程度	38	(15 / 23)
1ヶ月に1回程度	64	(32 / 32)
全くしない	1762	(885 / 877)

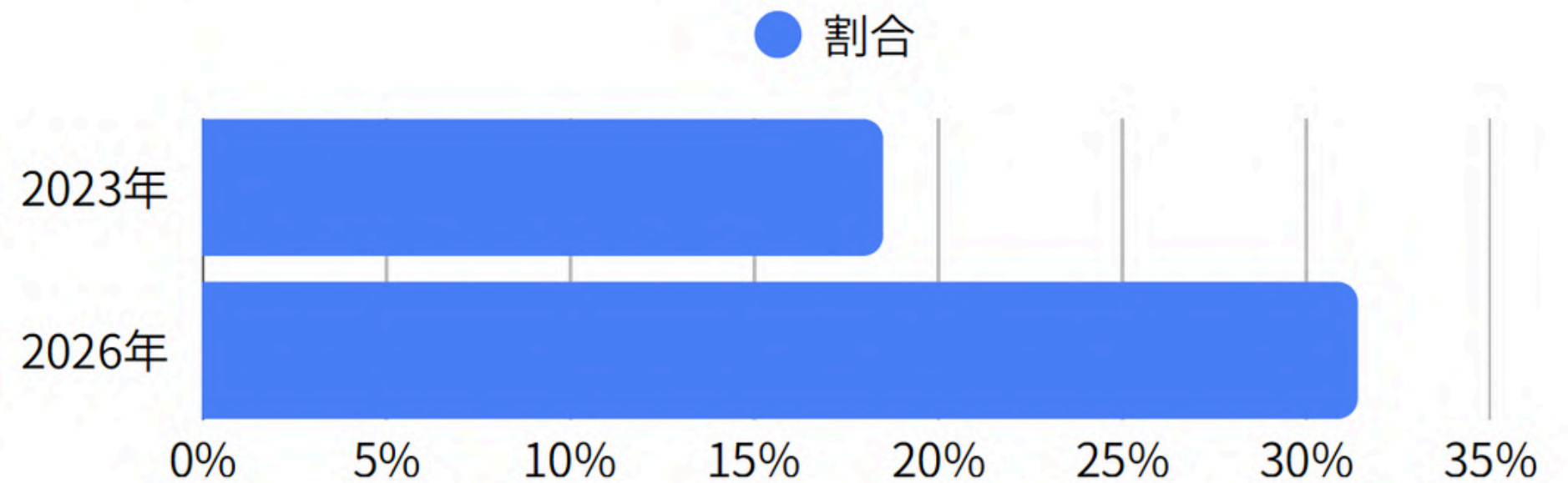
増加を牽引 しているのは 20代女性

他年代は大きな変化がない

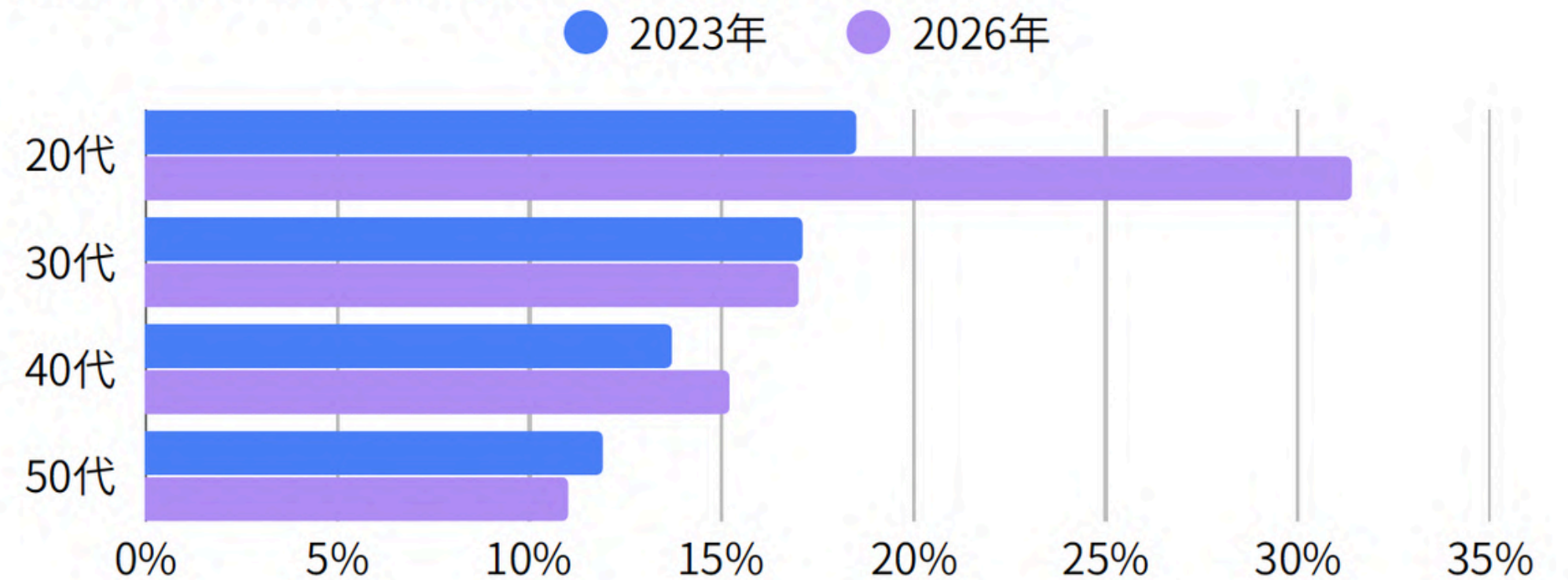
20代女性の瞑想実践率は
2023年18.5%
→
2026年
31.4%となりました。

年代別に見ると、20代女性以外は比較的安定しています。30代は横ばい、40代は微増、50代は微減

図表7-3 20代女性の瞑想実践率（女性調査）



図表7-4 年代別瞑想実践率（女性調査）

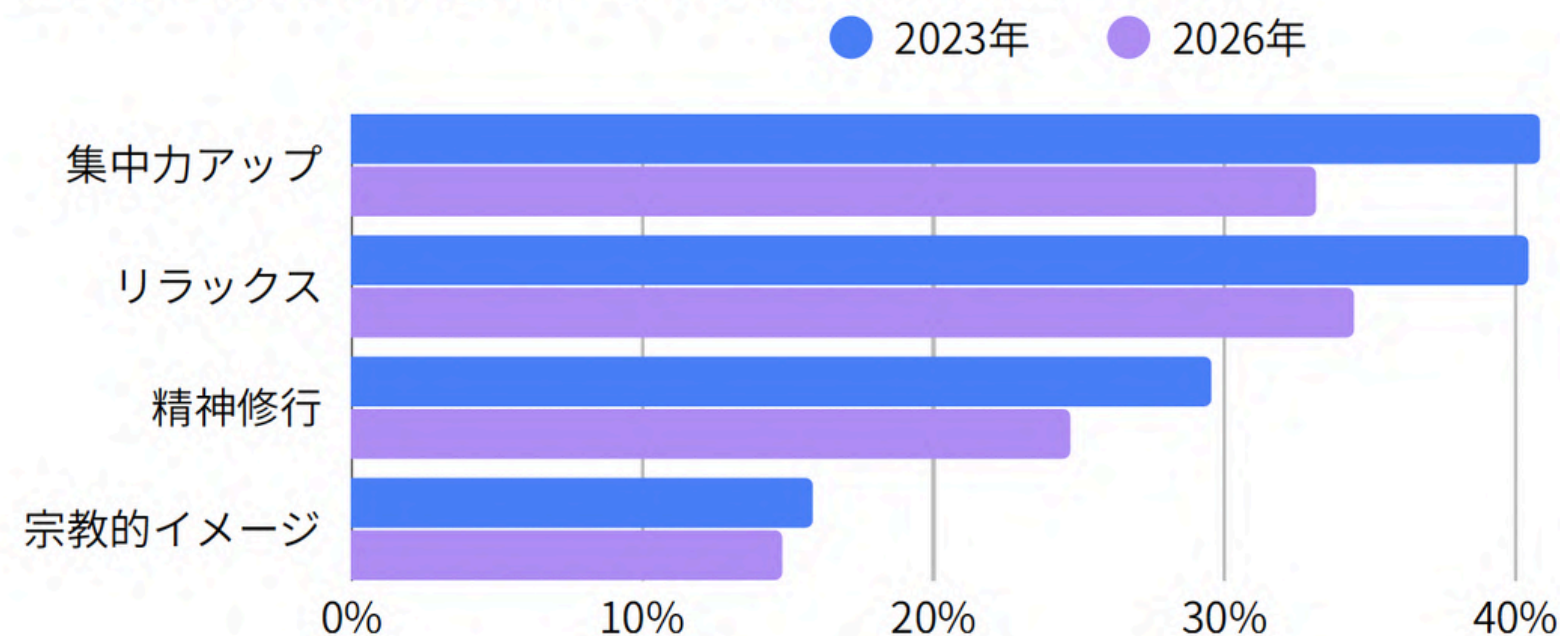


瞑想は「特別なもの」ではなくなった

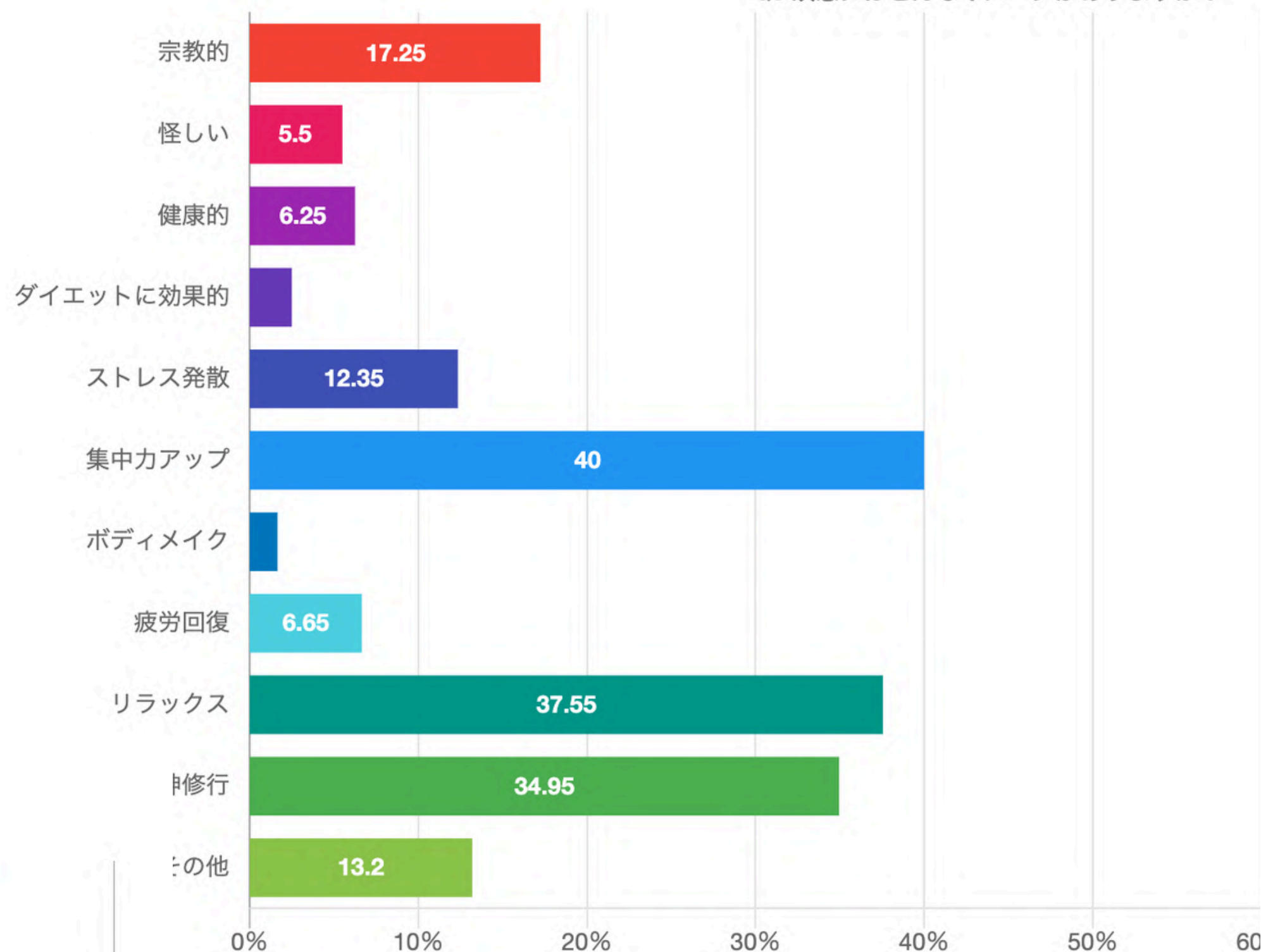
瞑想に抱くイメージ？

瞑想に対する代表的イメージは大きく低下

図表8-1 瞑想に対するイメージの変化（女性調査）



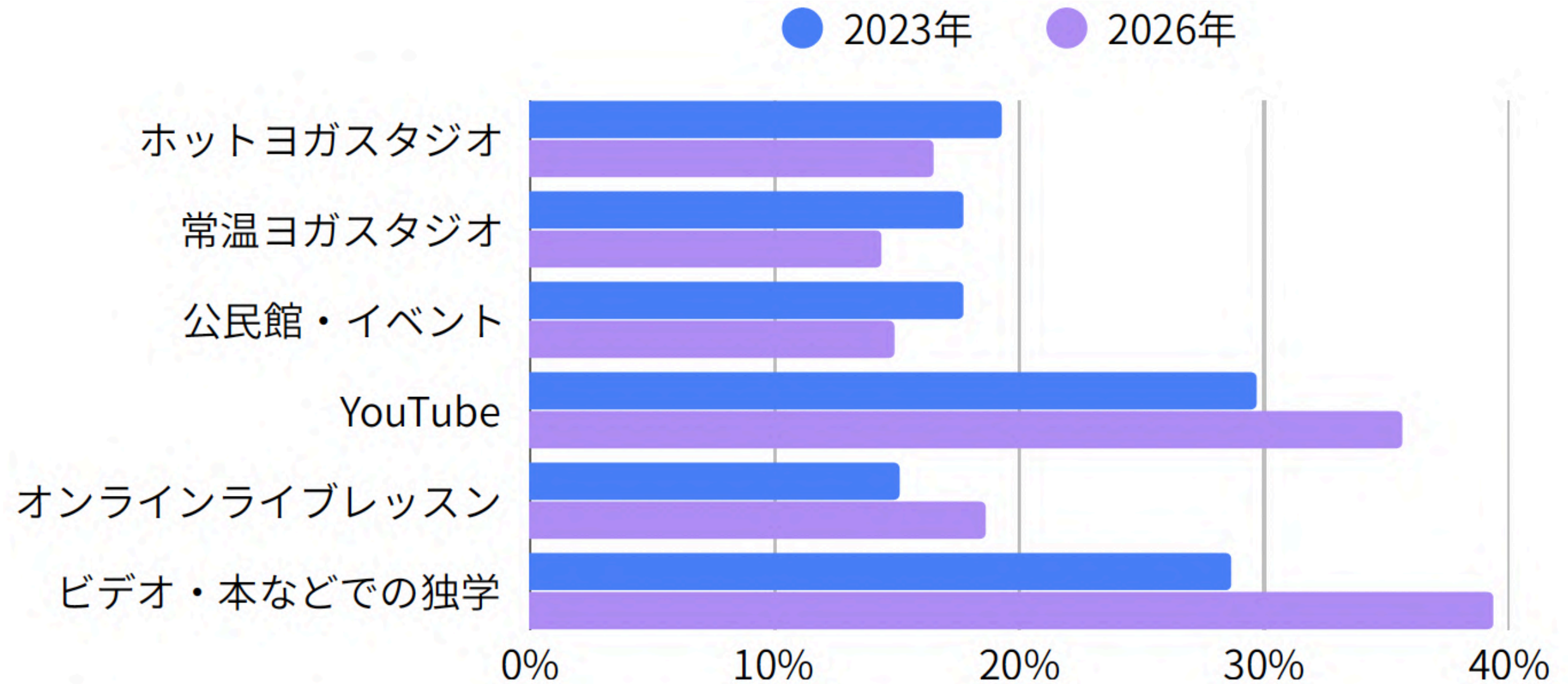
Q5 瞑想にはどんなイメージがありますか？



より本や ビデオなど 自宅・独学で

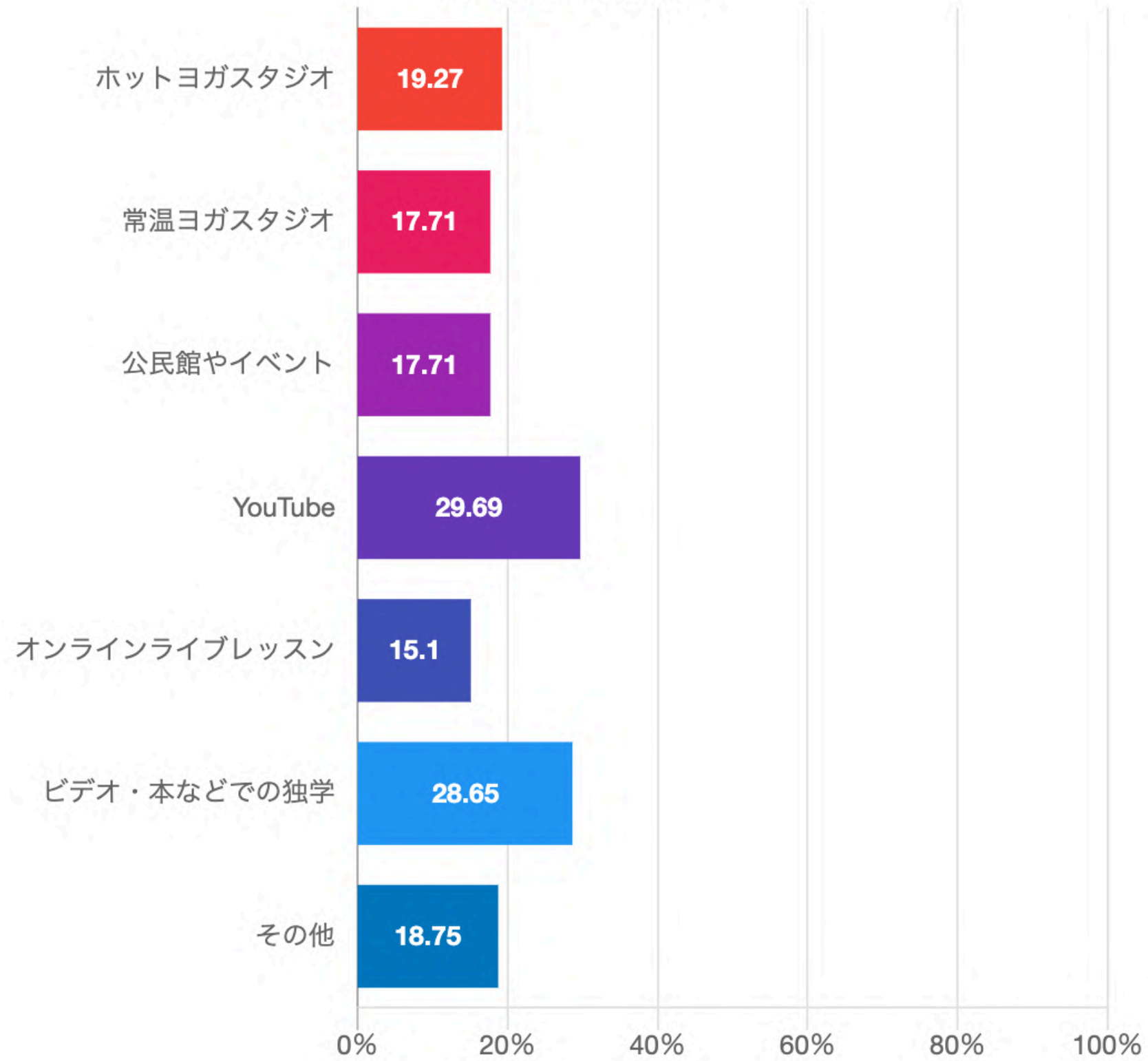
ヨガ実践者の参加手段

3年前以上に自宅での実践割合が増え、スタジオ等での外部で行う人が減った。またYouTubeよりもビデオや本というより専門的な媒体での経験者がトップに躍り出た



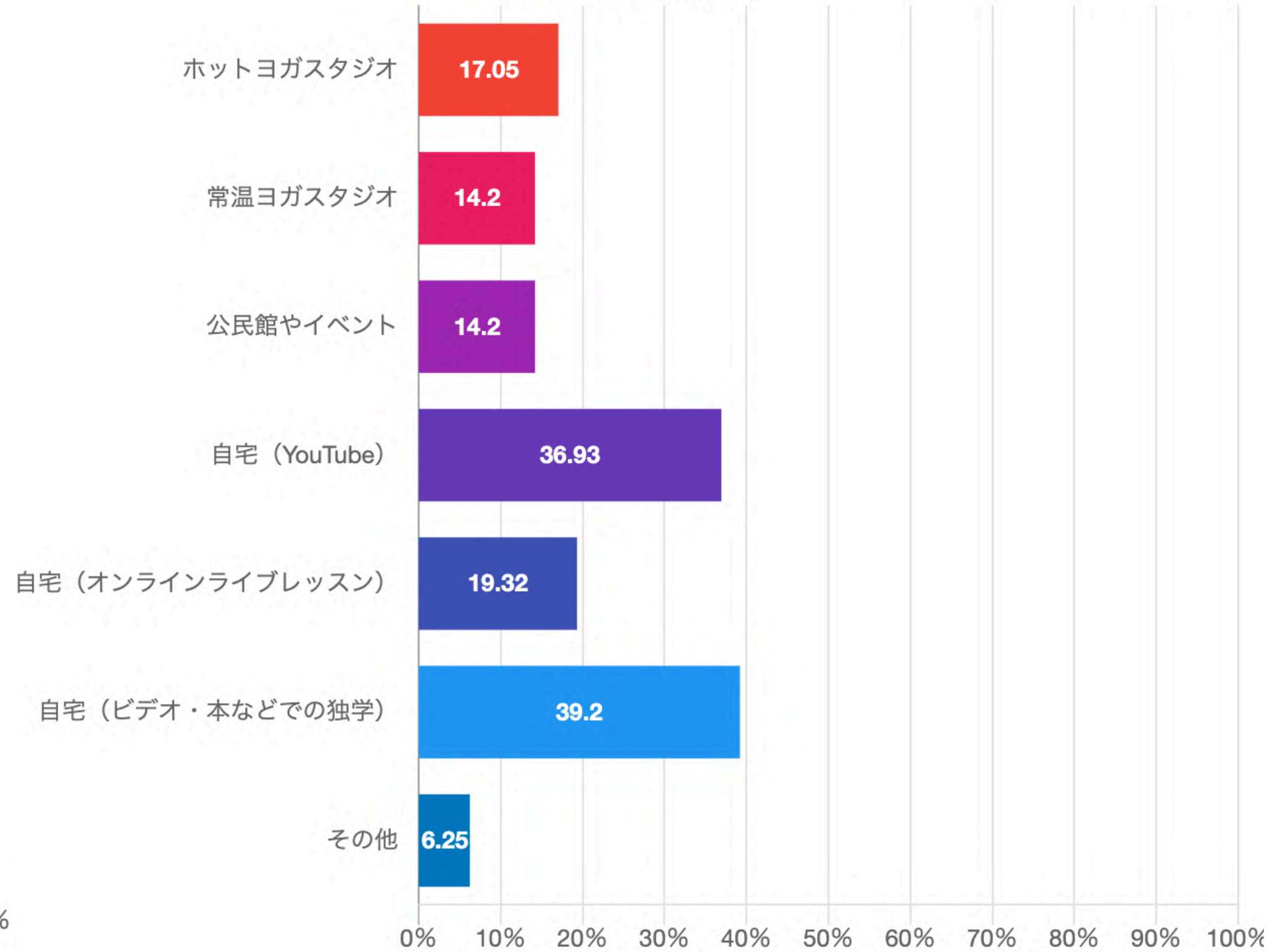
2023年6月

Q1 ヨガを行う場所は？



2026年6月

Q1 ヨガを行う場所は？



コストや利便性 だけでなく レッスンの 質を重視

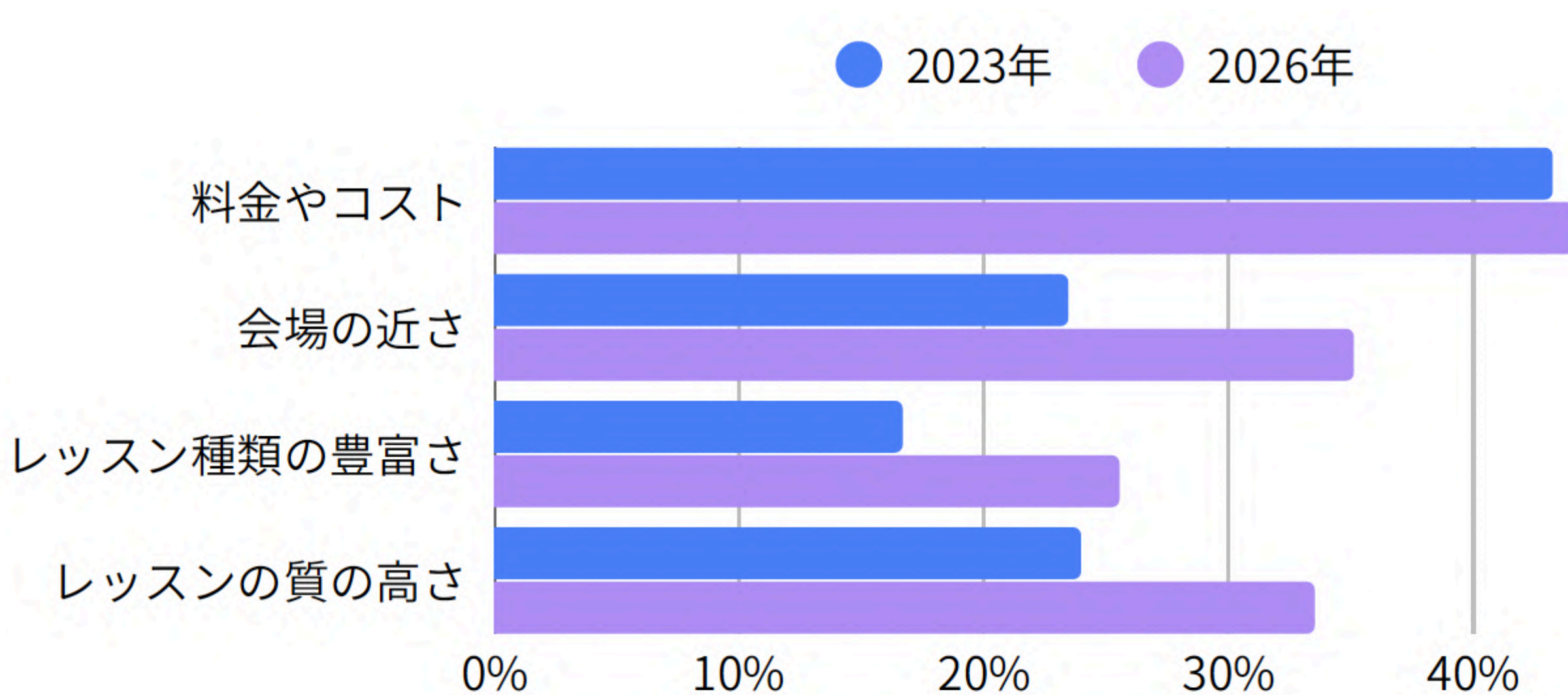
ヨガ選択の重要ポイント？

3年前と比較して引き続きコストや会場の近さを重んじる一方で、レッスンの種類の豊富さ、質の高さを重要視するように変化した

会場の近さ (23%→34%)

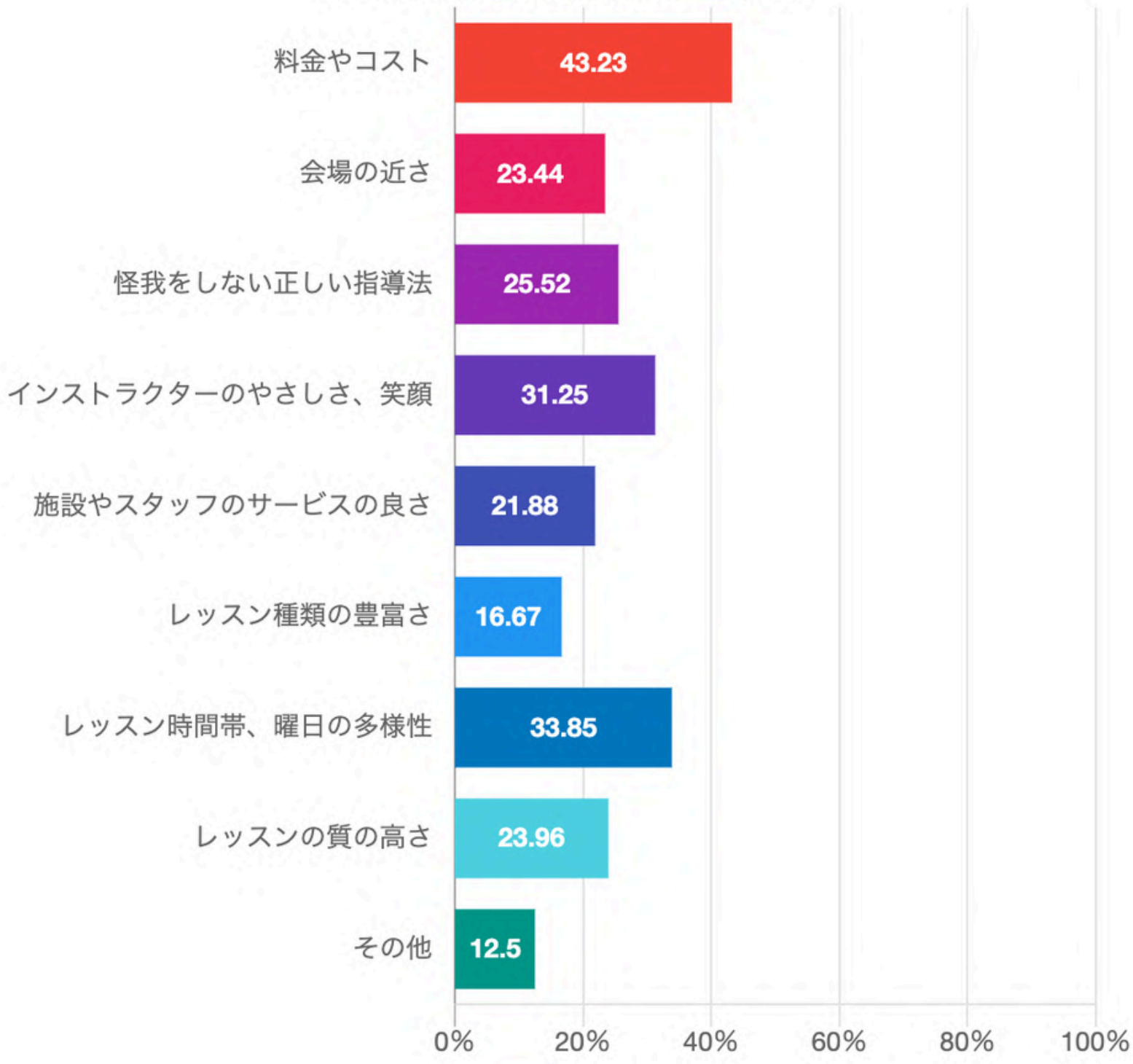
質の高さ (24%→34%と10%も増加)

レッスン種類の豊富さ (17%→26%)



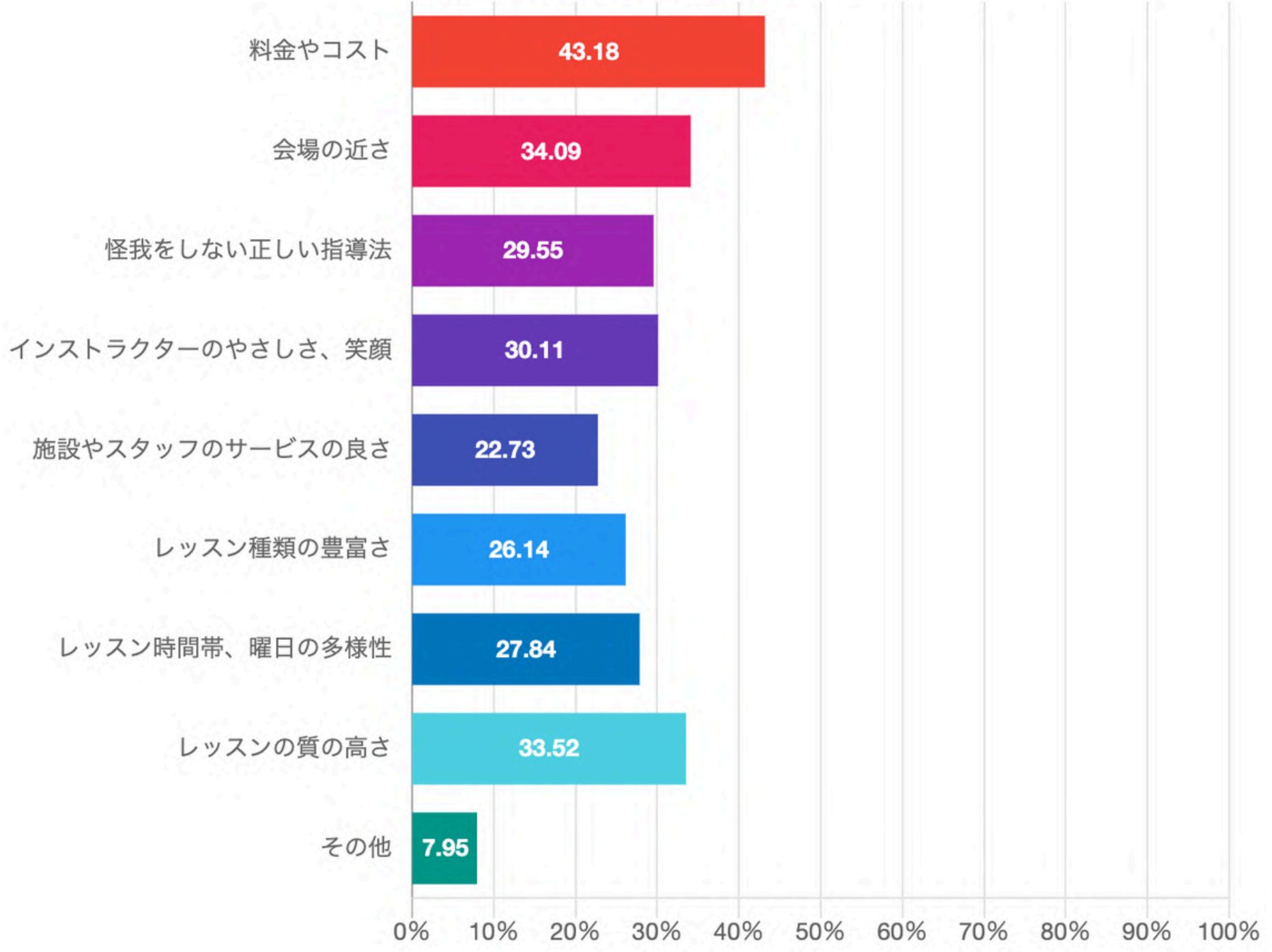
2023年6月

Q2 ヨガに通う上で重要視している点は？



2026年6月

Q2 ヨガに通う上で重要視している点は？



ヨガや瞑想はすでに日本人の日常生活の一部として定着している

今回の調査では、ヨガ実践率は9.7%、瞑想実践率は11.9%となり、瞑想はヨガを上回る規模の市場へ成長していた。女性ヨガ実践率は15.8%から17.3%へ、女性瞑想実践率は14.9%から18.6%へ増加しており、とりわけ20代女性が市場拡大を牽引していることが確認された。

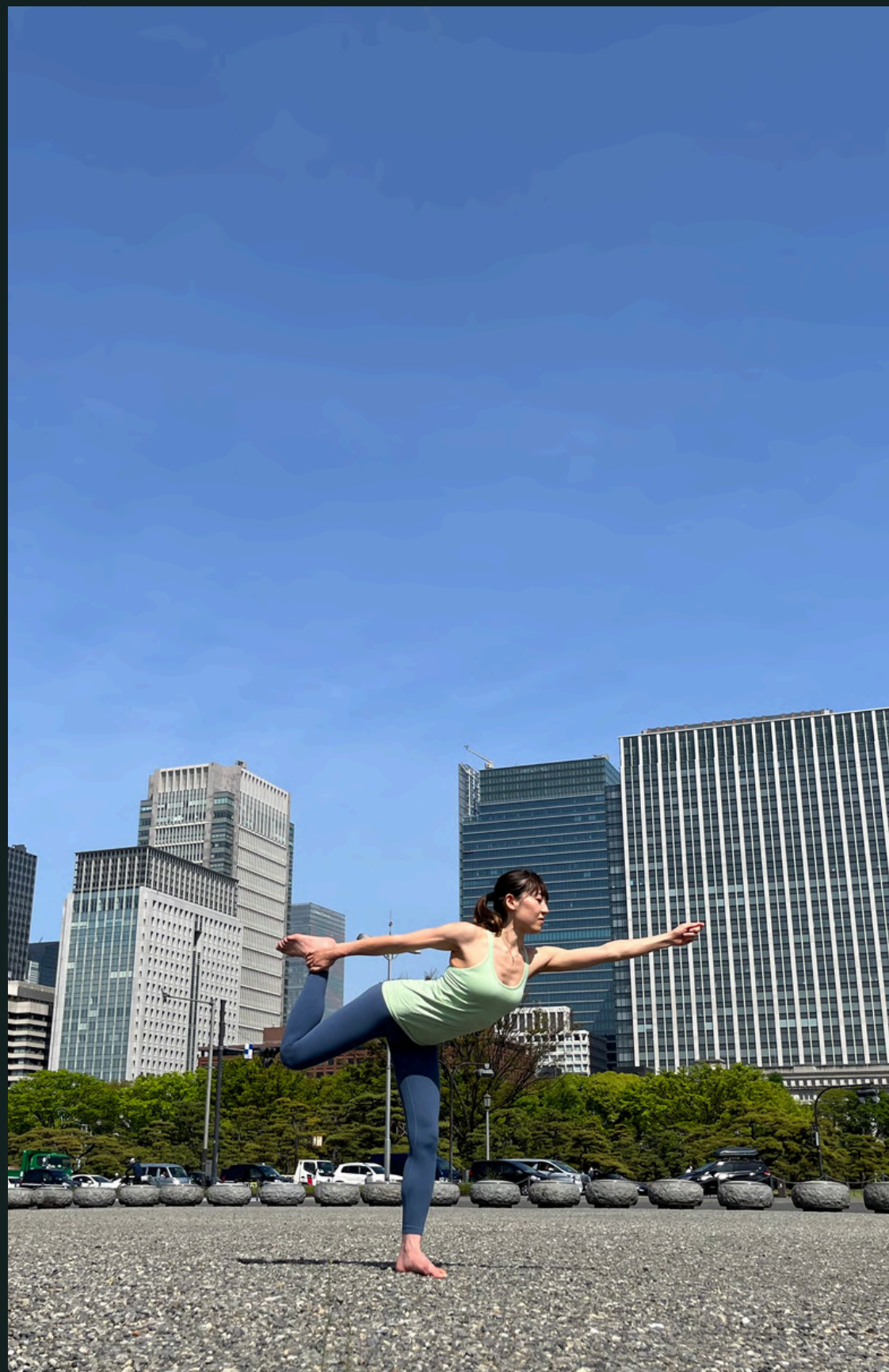
一方で、参加者の行動は大きく変化している。スタジオ利用は減少し、YouTubeやオンラインレッスン、動画や書籍による独学は増加している。ヨガ人口が減ったのではなく、学び方が多様化しているのである。

また、クラス選択においては「レッスンの質」や「レッスン種類の豊富さ」を重視する傾向が高まっている。参加者は以前よりも主体的に情報を集め、自分に合った学びを選ぶ時代に入ったと言える。

しかしその一方で、ヨガによって身体を痛めた経験を持つ人は40.6%に達しており、「ヨガは完全に健康的な運動である」と考える人は減少している。実践者はヨガの効果だけでなく、リスクについても認識するようになっている。

今回の調査から見てきたのは、ヨガや瞑想が衰退している姿ではない。むしろ市場は成熟し、参加者はより主体的に選択するようになっている。今後は単にヨガを提供するだけでなく、安全性、専門性、指導品質がこれまで以上に求められる時代になるだろう。

リブウェルワールドは、健康に良いだけでなく、安全で質の高いヨガ教育の普及を目指している。今回の調査結果は、その重要性を裏付けるものとなった。私たちは今後もBOWSPRINGをはじめとする質の高いヨガプログラムを通じて、日本のヨガ業界の発展に貢献していきたい。



調査の詳細

日本人のヨガ経験の有無
及びヨガ実践者の実態調査
2026年度版

調査明細

調査期間：2026年6月3日

調査方法：調査会社Freeasy社の登録モニター利用による
インターネット調査

対象者：居住地 全国 年齢15歳以上の
男性1000名 女性1000名

回収サンプル数：2000名

調査主体（会社概要）

社名：合同会社リブウェルワールド

本社所在地：新潟市中央区水道町2-808

代表取締役：中野憲太

事業内容：ヨガ講師養成スクール「LIVEWELL INSTITUTE」
「最先端ヨガ STUDIO BOWSPRING」を全世界で展開

設立：2025年9月2日

HP:<https://www.livewell-institute.com/>

本調査に対するお問合せ

担当：広島 0120-420-840 institute@livewellworld.com

2026年国際ヨガデー記念 最新版

日本人のヨガ 動向調査

ヨガと怪我の関係性について

リブウェルワールド
2026年6月15日

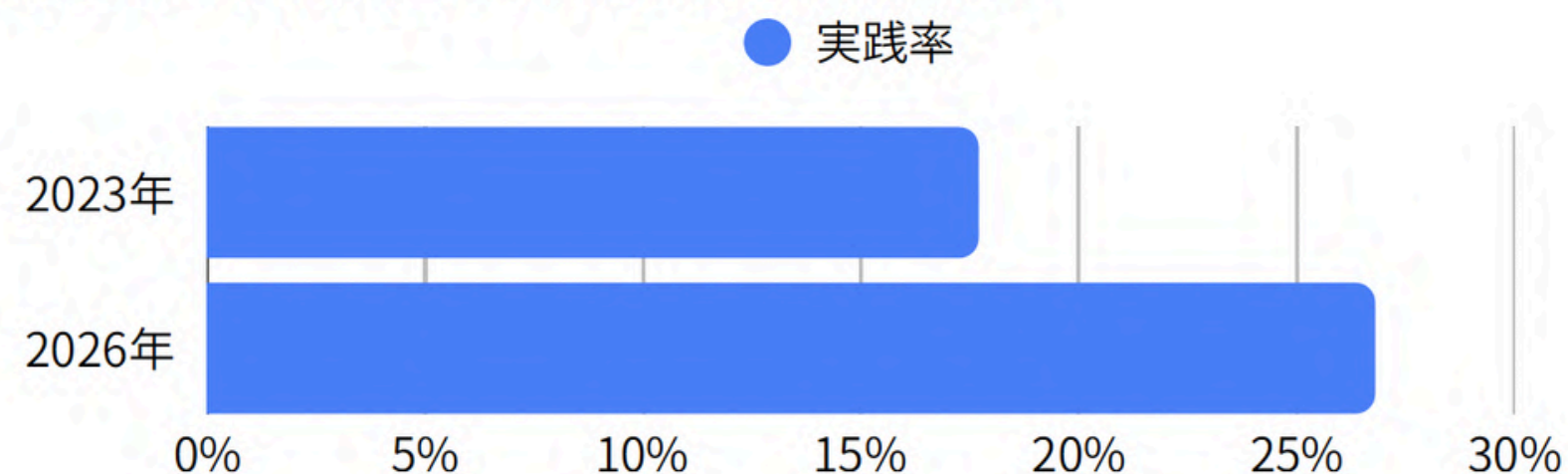
20代女性が大きく増加

20代女性の増加率は女性市場全体の約6倍

女性全体では
15.8%→17.3%で+1.5ptでした。

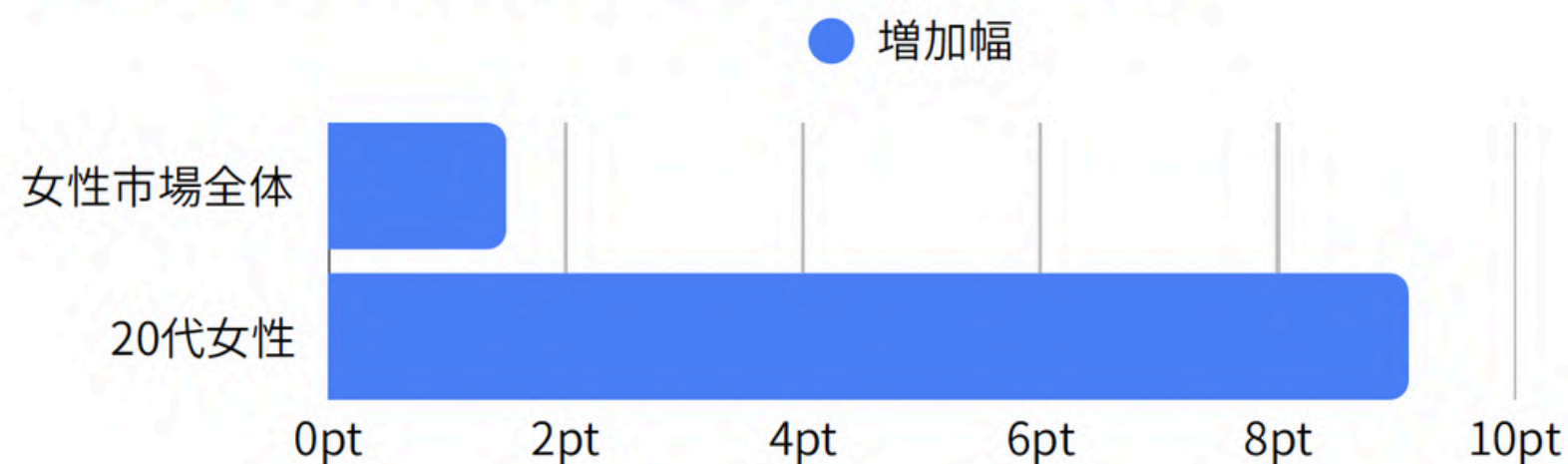
一方、20代女性では+9.1ptです。
20代女性の増加幅は、女性市場全体の約6倍に相当します。
つまり、女性市場全体の成長を牽引しているのは20代女性であることがわかります。

図表4-1 20代女性のヨガ実践率（女性調査）



2023年の17.7%から2026年には26.8%へ上昇し、3年間で9.1pt増加しました。これは全世代の中で最も大きな伸びです。

図表4-2 女性ヨガ実践率の増加幅比較（女性調査）



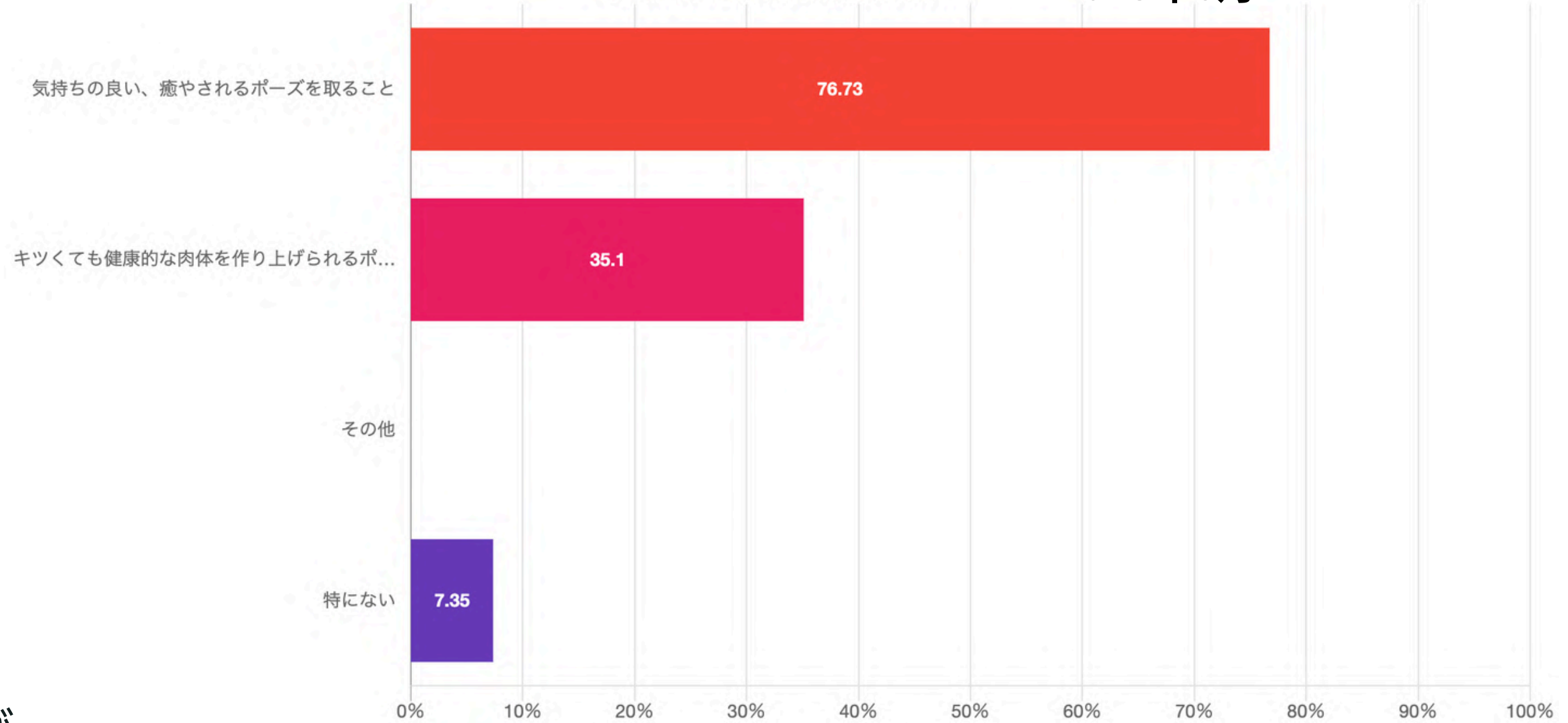
気持ち良さや癒しをポーズに求める

ヨガクラスで重視する要素？

気持ちの良さや癒しをポーズに求める率が9%減少。

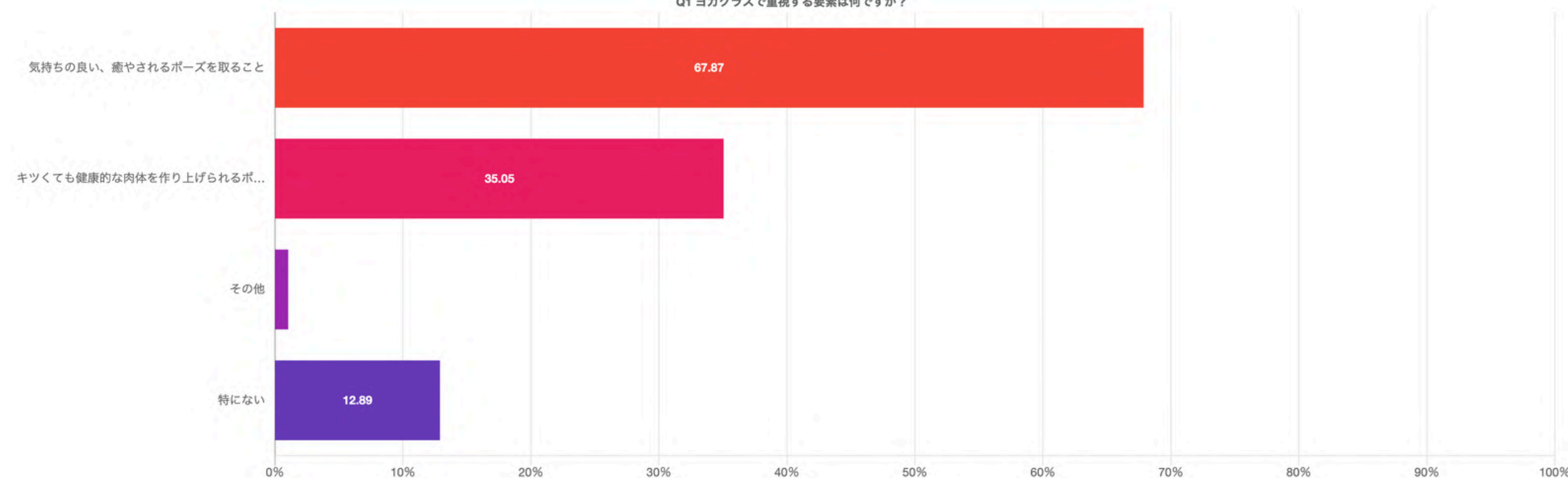
Q1 ヨガクラスで重視する要素は何ですか？

2023年6月



Q1 ヨガクラスで重視する要素は何ですか？

2026年6月



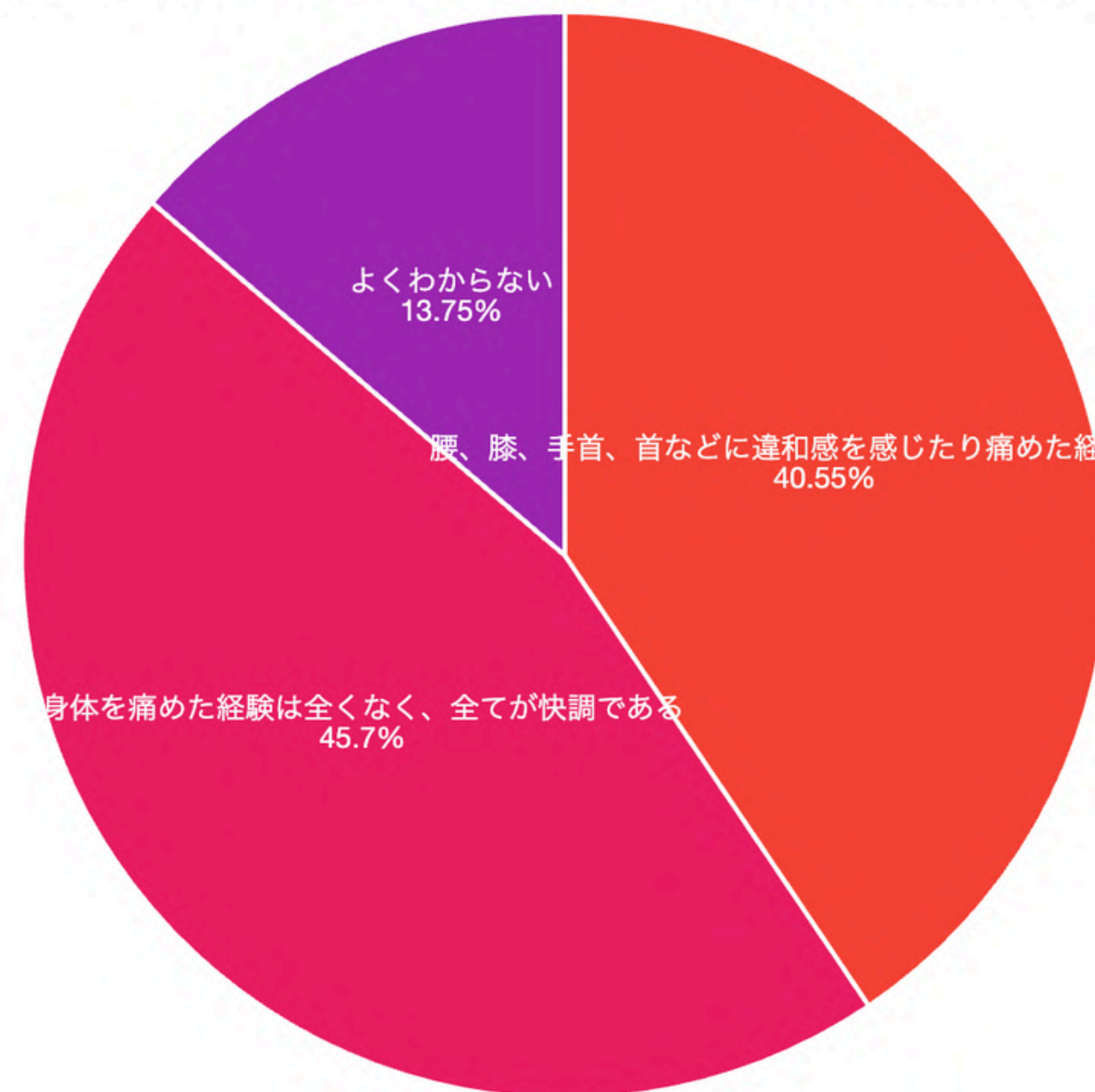
4割が肉体的な違和感、怪我の経験有

ヨガで身体を痛めた経験は増加

痛めた経験が無い、快調であると回答した人は46%に過ぎない

Q2 ヨガを行ってから身体を痛めた経験がありますか？

■ 腰、膝、手首、首などに違和感を感じたり痛めた経験がある ■ 身体を痛めた経験は全くなく、全てが快調である ■ よくわからない



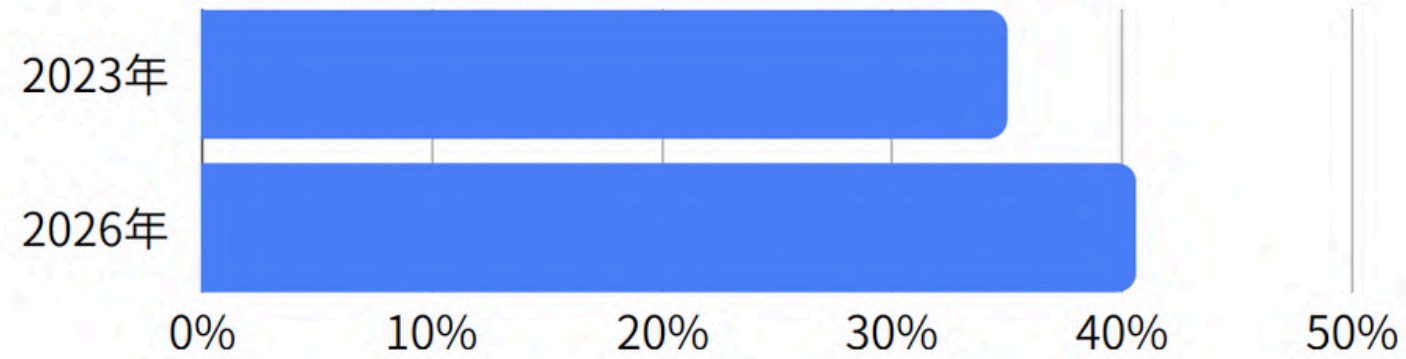
4割が肉体的な違和感、怪我の経験有

ヨガで身体を痛めた経験は増加

痛めた経験が無い、快調であると回答した人は46%に過ぎない

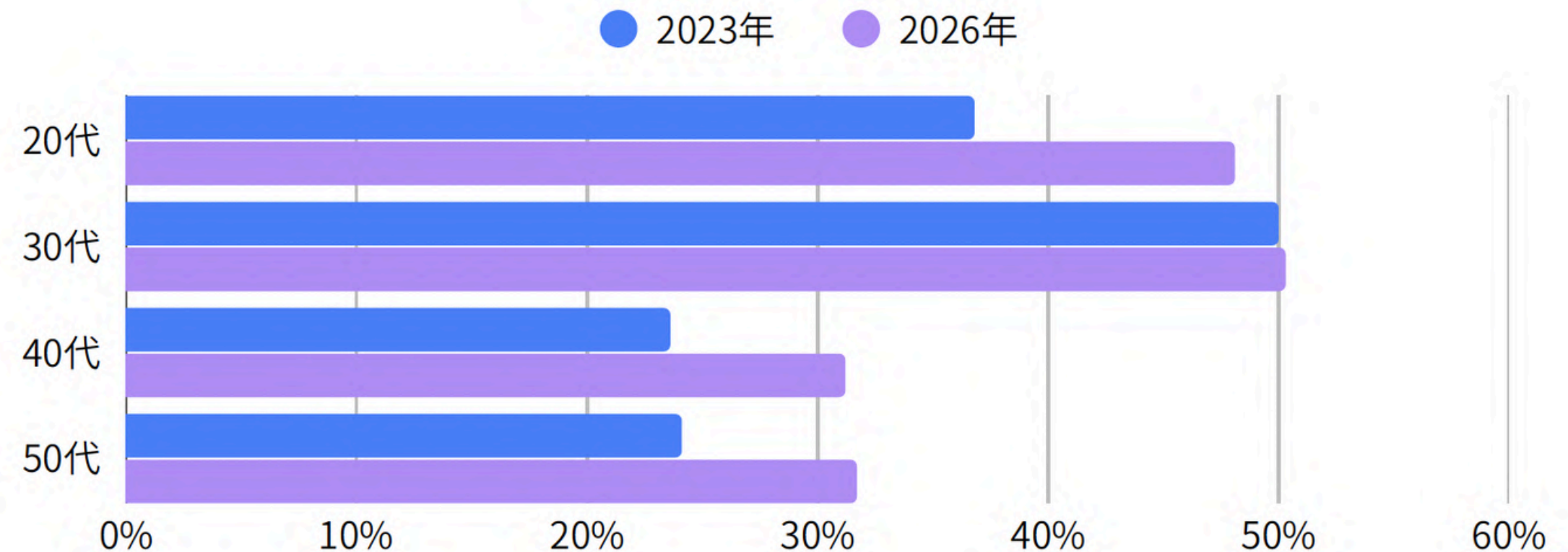
最も怪我の経験が高いのは30代女性(50%)

図表5-2 ヨガで身体を痛めた経験（女性ヨガ実践者）



3年間で5.6pt増加しています。
2026年では、約4割が「身体を痛めた経験がある」と回答しています。

図表6-1 年代別 身体を痛めた経験の比較（女性ヨガ実践者）

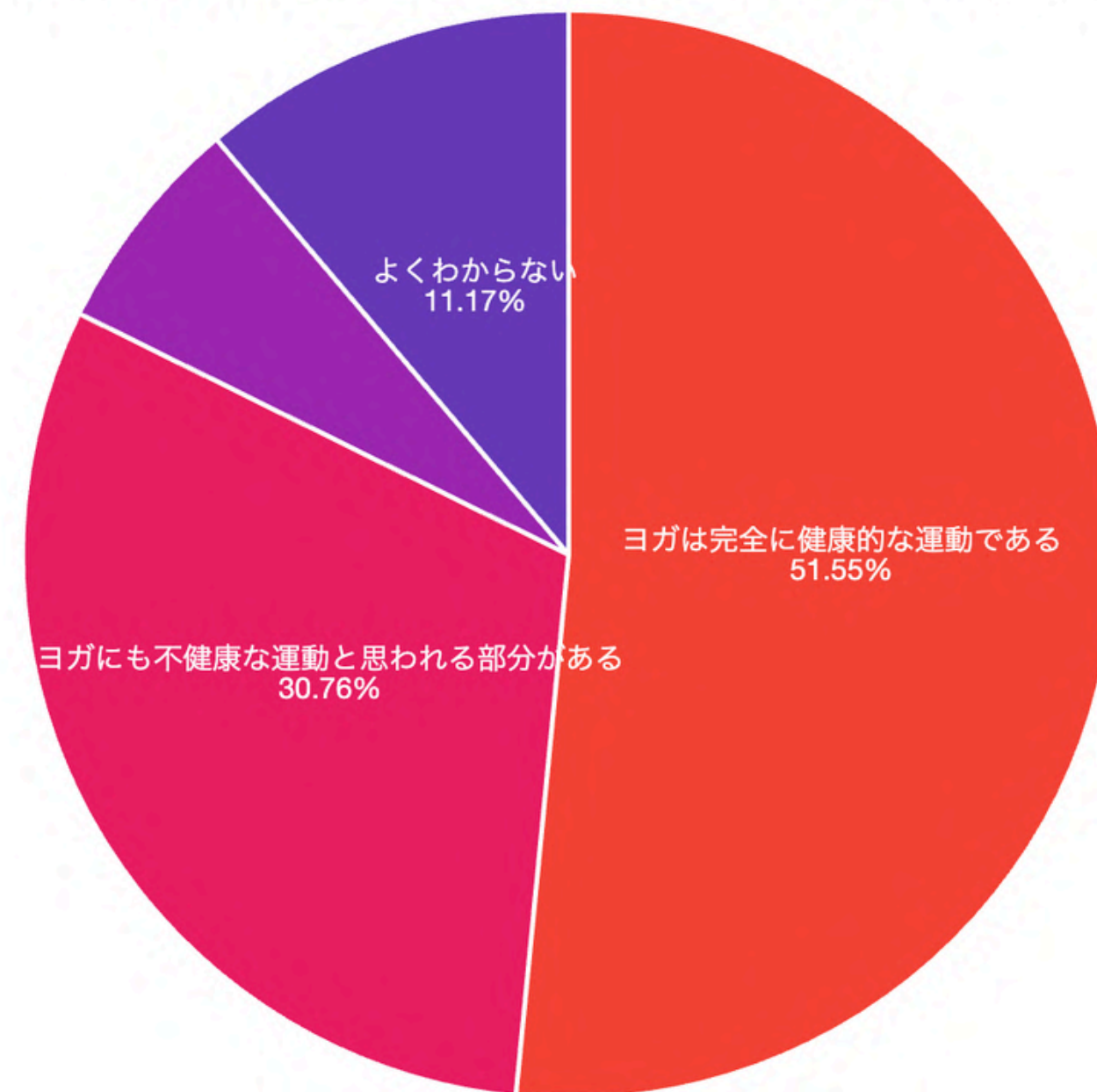


約半数の人が ヨガを健康的 な運動とは思っていない

「完全に健康的」と考える人は
減少している

Q3 ヨガは健康的な運動だと思われていますか？

■ ヨガは完全に健康的な運動である ■ ヨガにも不健康な運動と思われる部分がある ■ ヨガは不健康な運動である ■ よくわからない



図表5-1 ヨガに対する健康観の変化（女性ヨガ実践者）

年度	2023年	2026年
完全に健康的な運動である	60.4%	51.6%
不健康な部分もある	26.4%	30.8%

調査の詳細

女性のヨガ経験者に対する
怪我の有無の実態調査

調査明細

調査期間：2026年6月4日～6月9日

調査方法：調査会社Freeasy社の登録モニター利用による
インターネット調査

対象者：居住地 全国

年齢:20歳代～60歳代の女性2000名

及びその中のヨガ実践者630名(ヨガを月に1度以上行う)

回収サンプル数：582名

調査主体（会社概要）

社名：合同会社リブウェルワールド

本社所在地：新潟市中央区水道町2-808

代表取締役：中野憲太

事業内容：ヨガ講師養成スクール「LIVEWELL INSTITUTE」

「最先端ヨガ STUDIO BOWSPRING」を全世界で展開

設立：2025年9月2日

HP:<https://www.livewell-institute.com/>

本調査に対するお問合せ

担当：広島 0120-420-840 institute@livewellworld.com