

日本人のヨガ・瞑想白書2026

8,000人調査で見た市場の現在地



2026年6月発行
合同会社リブウェルワールド

エグゼクティブサマリー

本書は、2023年および2026年に実施した計8,000名調査をもとに、日本人のヨガ・瞑想の実態と変化を分析したものである。今回の調査で確認された主要な発見は以下の通りである。

主要発見①

日本人のヨガ人口は約1,000万人を超える規模である。

主要発見②

女性のヨガ実践率は男性の約2倍であり、この男女差は2023年から変化していない。

主要発見③

女性ヨガ実践率は 15.8% → 17.3% へ増加した。

主要発見④

20代女性のヨガ実践率は 17.7% → 26.8% へ増加した。

主要発見⑤

参加者は以前より「レッスンの質」を重視するようになっている。

主要発見⑥

ヨガで身体を痛めた経験がある人は 35.0% → 40.6% へ増加した。

主要発見⑦

女性の瞑想実践率は 14.9% → 18.6% へ増加した。

主要発見⑧

2023年には男性の方が瞑想実践率が高かったが、2026年には女性が男性を上回った。

主要発見⑨

瞑想実践者は増加している一方、瞑想への代表的イメージは弱まっている。

調査概要

項目	内容
調査名称	日本人のヨガ・瞑想動向調査
調査時期	2023年、2026年
調査対象	全国15歳以上男女、女性20～59歳
総サンプル数	8,000名
調査方法	インターネット調査

目次

はじめに

第1章 日本のヨガ人口は1,000万人市場になった

第2章 ヨガ市場は本当に縮小しているのか

第3章 ヨガ市場はオンライン化ではなく「選別化」している

第4章 女性ヨガ市場を牽引しているのは誰か

第5章 ヨガは本当に健康的な運動なのか

第6章 ヨガによる身体トラブルの実態

第7章 瞑想人口はヨガ人口を上回っている

第8章 瞑想は「特別なもの」ではなくなった

第9章 ヨガと瞑想に共通して起きている変化

第10章 ヨガ業界への提言

おわりに

著者プロフィール

調査概要

著作権・利用規約

はじめに

ヨガは本当に衰退しているのか？

近年、ヨガ業界ではこんな言葉を耳にすることが増えました。「ヨガ人口は減っている」「ピラティスに流れている」「ヨガブームは終わった」SNSを見れば、次々と新しいフィットネスが登場し、街にはピラティススタジオが増え続けています。その光景を見ながら、「ヨガはもう時代遅れなのだろうか」と感じたことがある人も少なくないでしょう。

しかし、その認識は本当にデータに基づいているのでしょうか。実は、日本におけるヨガ市場については、断片的な調査や業界関係者の印象論は存在するものの、継続的かつ比較可能なデータは決して多くありません。そこで私たちは、2023年と2026年に全国規模の調査を実施しました。対象者は合計8,000名。全国15歳以上の男女を対象とした調査に加え、女性を対象とした詳細調査も実施し、ヨガや瞑想の実践状況、健康意識、参加スタイル、学習方法、そして身体への影響について分析を行いました。

その結果、私たちの予想を超える発見がいくつもありました。日本人の約10人に1人がヨガを実践していること。女性市場はむしろ拡大していること。20代女性の実践率が大きく増加していること。瞑想人口も着実に増えていること。そして一方で、ヨガ実践者の40.6%が身体を痛めた経験を持っていること。これらの結果は、単純な「成長」や「衰退」という言葉では説明できない、日本のヨガ市場の新しい姿を映し出しています。

私は20年以上にわたりヨガ指導と講師育成に携わってきました。これまで数千人の実践者や指導者に関わる中で感じてきたことがあります。それは、ヨガは単なる運動ではなく、人々の生き方や価値観の変化を映し出す鏡であるということです。だからこそ、ヨガ市場を知ることは、単にヨガ業界を知ることではありません。現代の日本人が何を求め、何に悩み、どのような健康観を持っているのかを知ることでもあります。

本書は、ヨガを仕事にしている方のためだけに書いたものではありません。ヨガを実践している方。これから始めようとしている方。瞑想に興味のある方。健康やウェルビーイングに関心のある方。そして、日本社会の変化を数字から読み解きたい方。そうしたすべての方に向けて書かれています。

本書では、できる限りデータに忠実であることを心がけています。一方で、数字を並べるだけでは見えてこない背景については、20年以上の指導経験と現場感覚をもとに考察を加えています。数字の向こうには、必ず人がいます。本書が、これからのヨガと瞑想、そして健康について考えるための一つの手がかりになれば幸いです。

2026年6月

中野憲太
合同会社リブウェルワールド

第1章

日本のヨガ人口は1,000万人市場になった

ヨガは本当にブームが終わったのか？

近年、ヨガ業界では「ヨガ人口が減っている」「ピラティスに流れている」「ヨガブームは終わった」という声を耳にすることがあります。しかし、それらは本当にデータで確認されているのでしょうか。まずは、日本人全体のヨガ実践率から見てみましょう。

日本人の約10人に1人がヨガを実践している

2026年調査では、「現在どのくらいの頻度でヨガを行っていますか」という質問に対し、

- ・ほぼ毎日 2.1%
- ・週1回程度 3.7%
- ・2週間に1回程度 1.8%
- ・月1回程度 2.1%

という結果になりました。これらを合計すると、現在ヨガを実践している人は9.7%となります。日本の15歳以上人口を約1億1,000万人とすると、単純計算で約1,000万人を超える規模のヨガ実践者が存在することになります。

女性は男性の2倍ヨガをしている

全体調査を男女別に見ると、2026年のヨガ実践率は女性13.0%、男性7.0%でした。2023年調査でも女性13.0%、男性7.0%となっており、男女比には大きな変化は見られませんでした。つまり、現在も女性は男性の約2倍の割合でヨガを実践していることになります。

図表1-1 男女別ヨガ実践率の推移（全体調査）

性別	2023年	2026年
男性	7.0%	7.0%
女性	13.0%	13.0%

女性では約6人に1人がヨガを実践している

女性調査では、現在ヨガを実践している割合は17.3%でした。2023年調査では15.8%だったため、3年間で1.5pt増加しています。女性では約6人に1人がヨガを実践している計算になります。

図表1-2 女性ヨガ実践率の推移（女性調査）

年度	実践率
2023年	15.8%
2026年	17.3%

ヨガは日本社会に根付きつつある健康習慣である

今回の調査で確認できたのは、ヨガが一部の愛好家だけの活動ではなく、日本社会に根付きつつある健康習慣であるということです。少なくとも今回のデータからは、「ヨガ市場が消滅している」という傾向は確認できませんでした。むしろ女性市場は拡大しています。

本章のまとめ

2026年現在、日本には約1,000万人を超える規模のヨガ実践者が存在しています。また、全体調査では女性のヨガ実践率は13.0%、男性は7.0%となっており、女性は男性の約2倍の割合でヨガを実践していました。この男女比は2023年から大きく変化していません。一方、女性調査では17.3%がヨガを実践しており、2023年と比較して増加しています。

これらの結果から、ヨガはもはや特殊な趣味ではなく、日本人の健康習慣の一つとして定着していることが確認されました。また、ヨガ市場の中心は引き続き女性であり、女性市場は現在も拡大を続けています。

第2章

ヨガ市場は本当に縮小しているのか

「ヨガ離れ」は本当に起きているのか

ここ数年、ヨガ業界では「生徒が減った」、「スタジオが埋まらない」、「ピラティス人気に押されている」という声が聞かれるようになりました。実際、ホットヨガや常温スタジオの利用率を見ると、一部の参加スタイルは減少しています。しかし、それは本当に「ヨガ人口の減少」を意味するのでしょうか。今回の調査データを見てみましょう。

女性ヨガ実践率は増加している

女性調査では、現在ヨガを実践している割合は

2023年 15.8%

2026年 17.3%

でした。（図表1-2 参照）

少なくとも女性市場では、ヨガ人口は減少していません。むしろ増加しています。

成長の中心は20代女性

年代別に見ると、最も大きな変化が見られたのは20代女性でした。

図表2-1 20代女性のヨガ実践率（女性調査）

年度	実践率
2023年	17.7%
2026年	26.8%

20代女性では、3年間で9.1pt増加しています。これは全世代の中で最も大きな伸びであり、現在のヨガ市場の成長を牽引していると考えられます。

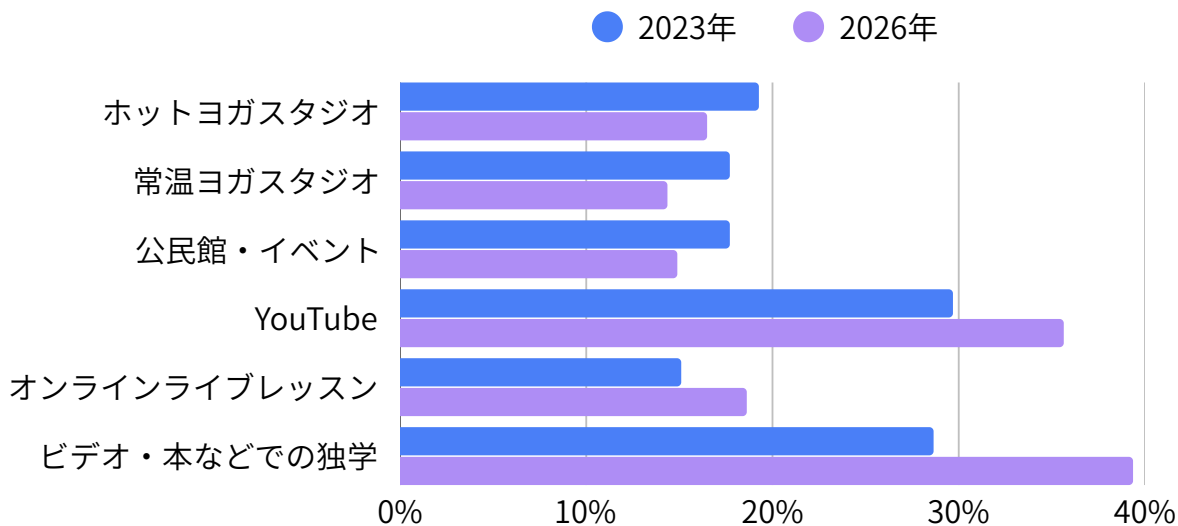
スタジオ参加は減少している

一方で、参加手段を見ると変化が起きています。ホットヨガ、常温ヨガスタジオ、公民館や公共施設などの利用率は低下しています。つまり、「ヨガをする人」は減っていない。しかし、「ヨガをする場所」は変化している。ということです。

独学は増えている

今回の調査では、本や動画を利用した独学の割合が増加していました。また、YouTubeやオンラインライブレッスンの利用も増加しており、学習方法の多様化が進んでいます。

図2-2 参加スタイルの変化（男女ヨガ実践者）



この結果は、ヨガ人口が減っているのではなく、参加方法が多様化していることを示しています。

データから確認できること

① 女性ヨガ人口は増加している

15.8% → 17.3%

② 20代女性が大きく増えている

17.7% → 26.8%

③ 参加手段は変化している

スタジオ利用は減少する一方、独学やオンラインは増加している。

本章のまとめ

今回の調査データからは、「ヨガ人口が減少している」という傾向は確認できませんでした。むしろ女性市場は拡大しています。一方で、参加方法は大きく変化しています。ヨガ市場は縮小しているのではなく、再編成されている。それが2026年の調査から見てきた姿でした。次章では、ヨガ市場で起きている変化について、参加スタイルやレッスン選択基準の変化から詳しく見ていきます。

第3章

ヨガ市場はオンライン化ではなく「選別化」している

生徒は消えたのではない

スタジオ運営者やヨガ講師からよく聞く言葉があります。「以前より生徒が集まりにくくなった」「クラスの人数が減った」「コロナ後に戻らない」このような声を聞くと、生徒がヨガから離れたように感じるかもしれませんが、しかし前章で見たように、女性ヨガ人口は15.8%→17.3%へ増加しています。つまり、生徒そのものが消えたわけではありません。

参加スタイルが変化している

2023年から2026年にかけて、ヨガ実践者の参加方法には大きな変化が見られました。
(図表2-2 参照)

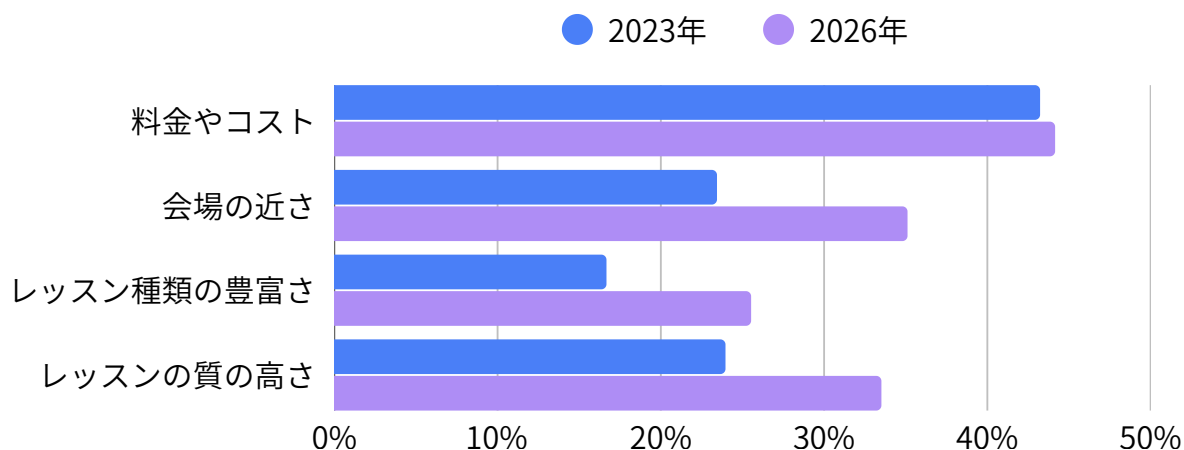
市場は「オンライン化」より「選別化」している

今回の調査では、YouTubeやオンラインライブレッスンも増加しています。しかし最も大きく増加したのは、ビデオ・本などを利用した独学でした。つまり、単純な「対面からオンライン」への移行というより、自宅で自分に合った方法を選ぶ傾向が強まっていると考えられます。

レッスン選択基準も変化している

参加者のレッスン選択基準にも変化が見られました。2026年は2023年と比較して、スタジオやクラスを選ぶ際に「レッスンの質」や「レッスン種類の豊富さ」を重視する割合が増加していました。つまり、単に近いから通うのではなく、自分に合う内容を求めて選ぶ傾向が強くなっています。

図表3-1 レッスン選択基準の変化（男女ヨガ実践者）



データから確認できること

参加者は、単純に安い場所を探しているわけではありません。また、単純にオンラインへ移行しているわけでもありません。

「選ぶ時代」へ移行している

今回の調査結果を見ると、参加者は以前よりもクラス内容を吟味するようになっていました。ヨガを始めること自体のハードルは下がっています。本、動画、SNS、オンラインレッスンなど、学習手段は増えています。しかし、実際に時間とお金を使って参加する場合、参加者は以前よりも慎重に選んでいます。

ヨガ人口は増えているのにスタジオが苦戦する理由

今回のデータから確認できる事実は、ヨガ人口そのものは減っていないということです。一方で、スタジオ利用は減少しています。これは参加者が減ったのではなく、自分に合った学習方法やレッスンを選ぶ傾向が強まった結果と考えられます。

データから確認できること

①ヨガ人口は減っていない

女性市場は 15.8% → 17.3% へ増加

②スタジオ利用は減少している

ホットヨガ、常温ヨガ、公共施設利用は減少

③学習方法は多様化している

YouTube・オンラインライブレッスンは増加し、最も大きく増加したのはビデオ・本などによる独学である

④レッスンの質を重視する傾向が強まっている

レッスン内容を比較検討する参加者が増えている

本章のまとめ

2026年のヨガ市場で起きている変化は、単純なオンライン化ではありません。また、ヨガ人口の減少でもありません。データから確認できるのは、参加者が以前よりも「どこで学ぶか」「誰から学ぶか」「どんな内容を学ぶか」を慎重に選ぶようになっていることです。つまり現在のヨガ市場では、参加者数の減少ではなく、参加者による選択基準の変化が起きていると言えるでしょう。これこそが、本章で示した「選別化」の実態です。

次章では、その変化を最も強く牽引している20代女性について詳しく見ていきます。

第4章

女性ヨガ市場を牽引しているのは誰か

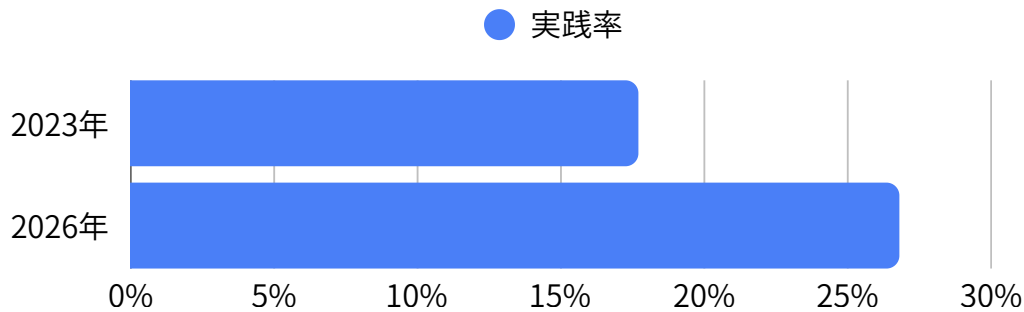
女性ヨガ人口は増えている

第2章で見たように、女性のヨガ実践率は2023年 15.8% → 2026年 17.3% へ増加しました。しかし、すべての年代が同じように増えたわけではありません。年代別に見ると、非常に興味深い変化が確認できます。

20代女性が大きく増加している

今回の調査で最も大きな変化が見られたのは20代女性でした。

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。

20代女性の増加幅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。

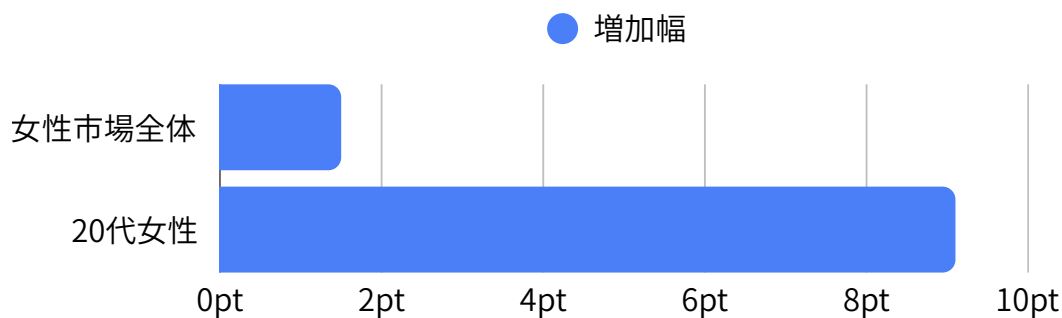
若い世代はヨガから離れていない

ヨガ業界では、「若い世代はヨガをしなくなった」という声を聞くことがあります。しかし今回の調査では、少なくとも20代女性については、その傾向は確認できませんでした。むしろ、2023年より2026年の方が、ヨガを実践する割合は高くなっています。

女性ヨガ市場の成長を支える20代女性

今回の調査から確認できるのは、20代女性の実践率上昇です。30代以降では横ばいまたは減少傾向が見られる中、20代女性のみが大きく増加していました。このことから、女性ヨガ市場の成長を支えているのは20代女性であることがわかります。

図表4-2 女性ヨガ実践率の増加幅比較（女性調査）



20代女性の増加幅は女性市場全体を大きく上回っていることがわかります。女性市場全体の拡大は、主に20代女性の実践者増加によって支えられていると考えられます。

女性市場の変化をどう見るか

今回の調査で確認できた事実は、女性市場が縮小していないこと、そして20代女性の実践率が上昇していることです。この結果は、ヨガが特定世代だけの活動ではなく、若い世代にも広がっていることを示しています。

データから確認できること

① 女性ヨガ人口は増加している

15.8% → 17.3%

② 最も大きく増加したのは20代女性

17.7% → 26.8%

③ 20代女性の増加幅は市場全体を大きく上回る

市場全体 +1.5pt 20代女性 +9.1pt

④ 若年女性のヨガ実践は拡大している

今回のデータでは、若年女性のヨガ離れは確認できなかった。

本章のまとめ

2026年の女性ヨガ市場で最も大きな変化は、20代女性の増加でした。女性市場全体は拡大していますが、その中心にいるのは20代女性です。この結果は、現在の女性ヨガ市場の成長を20代女性が牽引していることを示しています。

次章では、ヨガ実践者は本当に健康になっているのか、健康調査の結果を詳しく見ていきます。

第5章

ヨガは本当に健康的な運動なのか

ヨガは健康的な運動として認識されている

日本でヨガについて語る時、最もよく使われる言葉があります。それは「健康」です。肩こり改善、腰痛予防、柔軟性向上、ストレス軽減、睡眠改善。多くの人々が、ヨガを健康的な運動として認識しています。しかし、実際にヨガを行っている人たちは、どのように感じているのでしょうか。

「完全に健康的」と考える人は減少している

女性ヨガ実践者への調査では、「ヨガは完全に健康的な運動である」と回答した割合は、2023年 60.4% → 2026年 51.6% へ低下しました。

一方で、「ヨガには不健康な部分もある」と回答した割合は、2023年 26.4% → 2026年 30.8% へ増加しています。

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%

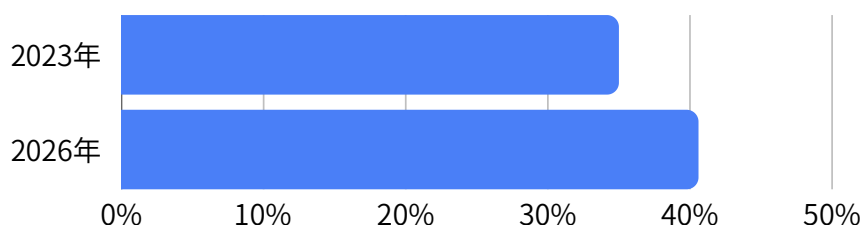
今回の調査では、ヨガを全面的に健康的と捉える人が減少し、メリットとリスクの両方を認識する人が増えていることが確認されました。

ヨガで身体を痛めた経験は増加

健康観の変化と合わせて、ヨガによる身体への影響についても調査しました。

「ヨガで身体を痛めた経験がありますか」という質問に対して、身体を痛めた経験があると回答した割合は、2023年 35.0% → 2026年 40.6% となりました。

図表5-2 ヨガで身体を痛めた経験（女性ヨガ実践者）



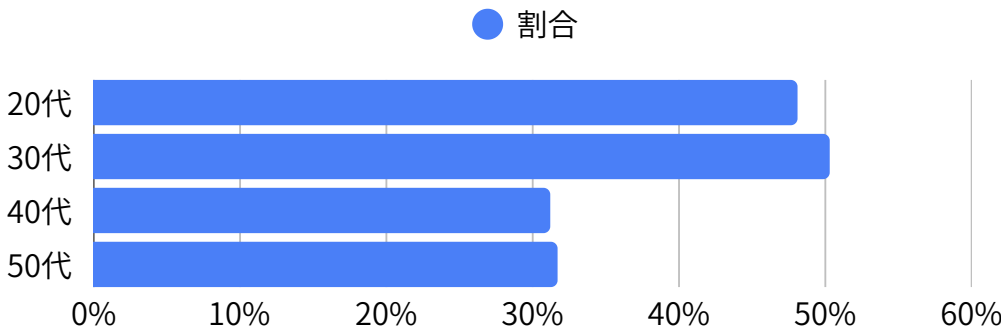
3年間で5.6pt増加しています。

2026年には、約4割が「身体を痛めた経験がある」と回答しています。

年代別に見ると20代・30代で高い

2026年調査を年代別に見ると、20代・30代で身体を痛めた経験が高い傾向が確認されました。

図表5-3 年代別 身体を痛めた経験（2026年/女性ヨガ実践者）



20代は48.1%、30代は50.3%となり、約半数が身体を痛めた経験を持っています。

データから確認できること

① 「完全に健康的」という認識は減少している

2023年は60.4%だったが、2026年は51.6%となった。

完全に健康的な運動と捉える人は8.8pt減少している。

② 「不健康な部分もある」という認識は増加している

2023年は26.4%だったが、2026年は30.8%となった。

ヨガのメリットだけでなく、リスクについても認識する人が増加している。

③ 身体を痛めた経験は増加している

身体を痛めた経験があると回答した割合は、35.0%→40.6%となり、5.6pt増加した。

2026年には約4割が身体を痛めた経験を持っている。

④ 特に20代・30代で身体を痛めた経験が多い

2026年調査では、

20代：48.1%

30代：50.3%

となった。20代・30代では約半数が身体を痛めた経験を持っている。

実践者は以前より現実的になっている

ここから先は考察になります。調査は原因までは示しません。しかし、実践者自身がヨガのメリットだけでなく、リスクも認識するようになっている可能性があります。2023年は「ヨガ＝完全に健康的」という認識が多数派でした。しかし2026年は、実践者の約半数が「完全に健康的」とは考えていません。これはヨガへの評価が下がったというより、ヨガに対する理解がより現実的になった結果と考えることもできます。

本章のまとめ

今回の調査では、ヨガで身体を痛めた経験を持つ人が増加していました。また、「ヨガは完全に健康的な運動である」と考える割合は減少しています。つまり、2026年のヨガ実践者は、ヨガの健康効果を評価しながらも、リスクについても認識するようになっていくことがうかがえます。次章では、その「身体を痛めた経験」についてさらに詳しく分析していきます。

第6章

ヨガによる身体トラブルの実態

「ヨガは安全」という前提

ヨガは一般的に、健康的で安全な運動として認識されています。実際、激しい接触プレーもなく、競技スポーツのような衝突ありません。そのため、「ヨガで身体を痛める」というイメージを持つ人は少ないかもしれません。しかし今回の調査では、興味深い結果が確認されました。

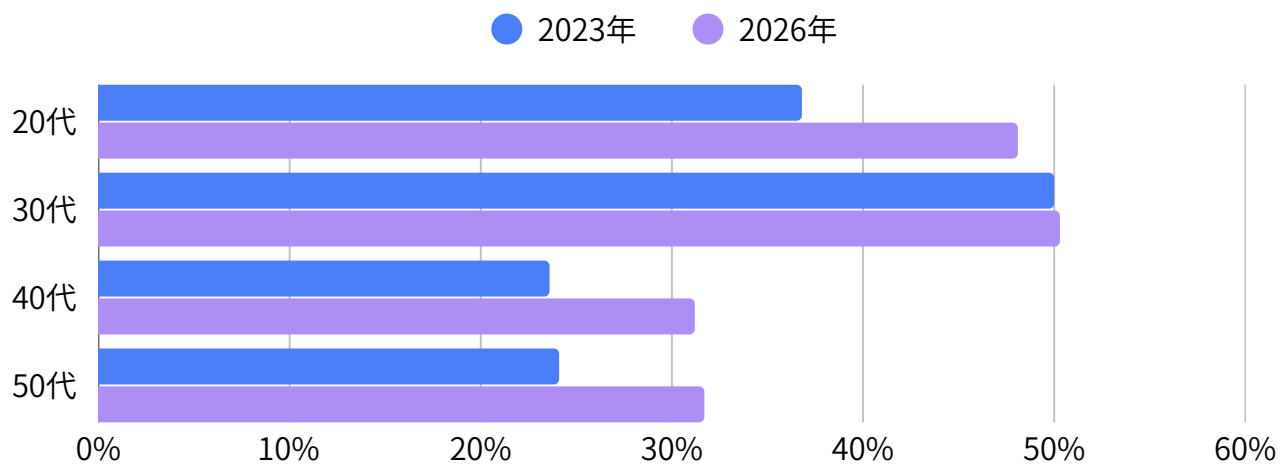
約4割が身体を痛めた経験を持つ

女性ヨガ実践者に「ヨガで身体を痛めた経験がありますか」と質問したところ、2026年では、約10人中4人が身体を痛めた経験を持っています。(図表5-2 参照)

最も高いのは30代女性

年代別に見ると、最も割合が高かったのは30代女性です。30代では50.3%、20代では48.1%が身体を痛めた経験を持っています。

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)

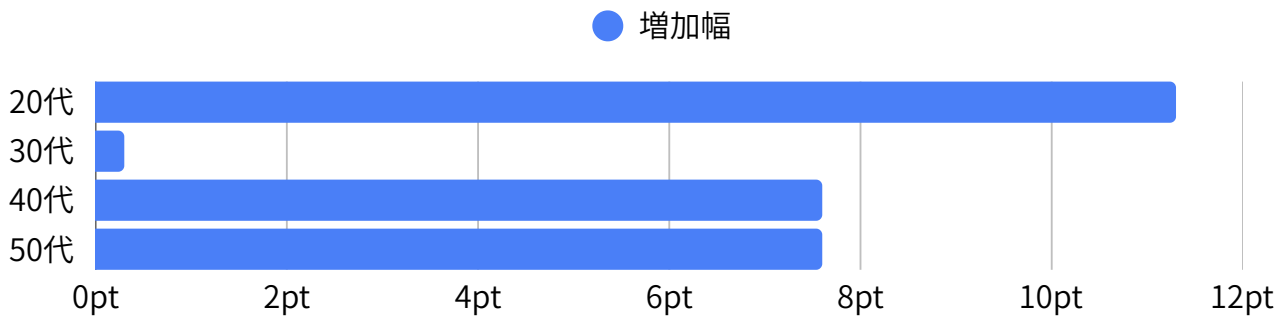


30代では約半数が身体を痛めた経験を持っています。

増加幅が大きいのは20代

2023年と比較すると、最も増加幅が大きかったのは20代女性でした。2026年調査では、30代女性の50.3%、20代女性の48.1%が身体を痛めた経験を持っていました。特に20代女性では2023年から11.1pt増加しており、全世代の中で最も大きな増加幅となりました。

図表6-2 年代別 身体を痛めた経験の増加幅（2023年→2026年）



データから確認できること

- ① 身体を痛めた経験は増加している
- ② 30代女性が最も高い（50.3%）
- ③ 20代女性では身体を痛めた経験が大きく増加している（+11.1pt）

身体を痛めた原因は特定できない

ここで注意しなければならないことがあります。今回の調査は、「身体を痛めた経験」を聞いています。しかし、その原因までは調査していません。

そのため、データからは

- ・指導レベルが下がった
- ・難しいポーズが増えた
- ・オンライン指導の影響

などは言えません。

それでも見えてくること

今回の調査から言えるのは、ヨガ実践者の中で「身体を痛めた経験」が珍しいものではないということです。2026年では、経験者が40.6%。つまり、身体を痛めた経験を持つ人は少数派ではありません。

健康調査との関係

第5章では、「ヨガは完全に健康的」と考える人が減少していることを確認しました。

完全に健康的 2023年60.4% → 2026年51.6%

身体を痛めた経験 2023年35.0% → 2026年40.6%

両方とも同じ方向に変化しています。ただし、調査は因果関係を証明するものではありません。

本章のまとめ

今回の調査では、ヨガで身体を痛めた経験を持つ女性は40.6%でした。また、20代・30代では約半数が経験者でした。身体を痛めた経験は、ヨガ実践者の中では決して珍しい出来事ではありません。そして、この結果は、第5章で確認した「ヨガは完全に健康的な運動である」という認識の低下と同じ方向の変化を示しています。

次章では、健康と並んでヨガ市場を支えるもう一つの柱、「瞑想」について詳しく見ていきます。

第7章

瞑想人口はヨガ人口を上回っている

瞑想はどれくらい広がっているのか

近年、マインドフルネス、メンタルトレーニング、ストレスケア、セルフケアなどの言葉とともに、瞑想への関心が高まっています。しかし、実際に瞑想を行っている人はどれくらいいるのでしょうか。今回の調査では、瞑想市場についても全体調査と女性調査の両面から分析を行いました。その結果、瞑想は想像以上に大きな市場へ成長していることが確認されました。

実は瞑想人口はヨガ人口を上回っている

2026年の全体調査では、

- ・ヨガ実践率 9.7%
- ・瞑想実践率 11.9%

でした。

瞑想はヨガを2.2pt上回っています。

15歳以上人口を約1億1,000万人とすると、

- ・ヨガ実践者 約1,070万人
- ・瞑想実践者 約1,310万人

と推計されます。

一般にはヨガ市場の方が注目されることが多いものの、少なくとも今回の調査では、瞑想の方が大きな実践人口を持っていることが確認されました。

この傾向は2023年から始まっていた

興味深いことに、この結果は2026年になって初めて現れたものではありません。

2023年調査でも、

- ・ヨガ実践率 10.0%
- ・瞑想実践率 11.6%

でした。

つまり、少なくとも今回の調査では、2023年の時点ですでに瞑想の方が大きな市場を形成していたこととなります。瞑想はヨガの補助的な実践として語られることが多い一方で、実際にはヨガと同等、あるいはそれ以上の規模で広がっていることが今回の調査から確認されました。

女性の瞑想実践率は増加している

女性調査では、何らかの頻度で瞑想を行っている割合は2023年 14.9% → 2026年 18.6% でした。

図表7-1 女性の瞑想実践率（女性調査）

年度	割合
2023年	14.9%
2026年	18.6%

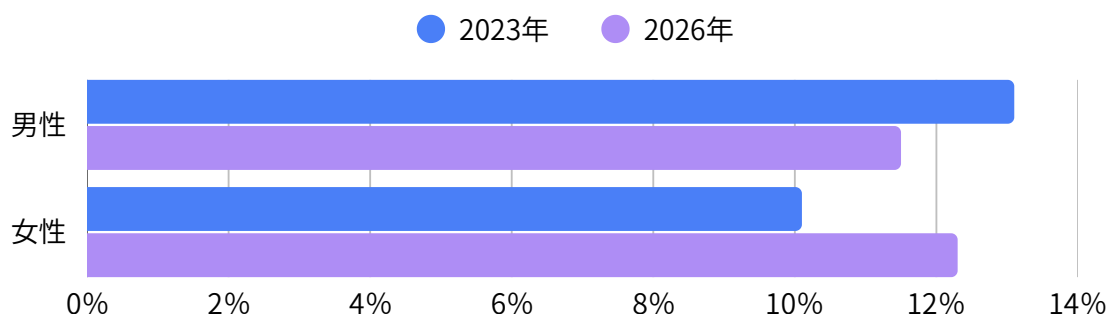
3年間で3.7pt増加しています。

2026年時点では、女性の約5人に1人が瞑想を実践している計算になります。

2026年は女性が男性よりもより多く瞑想を行うようになった

全体調査を男女別に見ると、2023年の瞑想実践率は男性13.1%、女性10.1%でした。しかし2026年には男性11.5%、女性12.3%となり、女性が男性を上回っています。つまり、この3年間で瞑想実践率の男女関係は逆転したことになります。

図表7-2 男女別瞑想実践率の推移（全体調査）



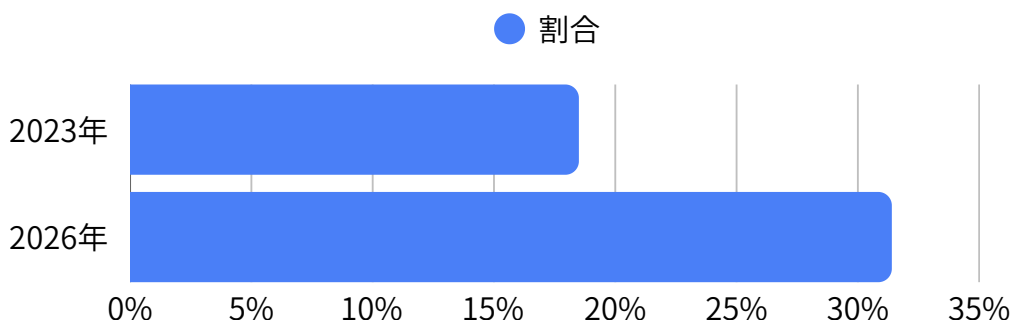
従来の瞑想は、「集中力向上」「ストレスマネジメント」「自己啓発」「メンタルトレーニング」などの文脈で語られることが多く、比較的男性の実践率が高かったと考えられます。しかし今回の調査では、女性の実践率が大きく上昇していることが確認されました。

増加を牽引しているのは20代女性

年代別に見ると、最も大きく増加したのは20代女性でした。

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。3年間で12.9pt増加しています。約3人に1人が瞑想を実践している計算になります。

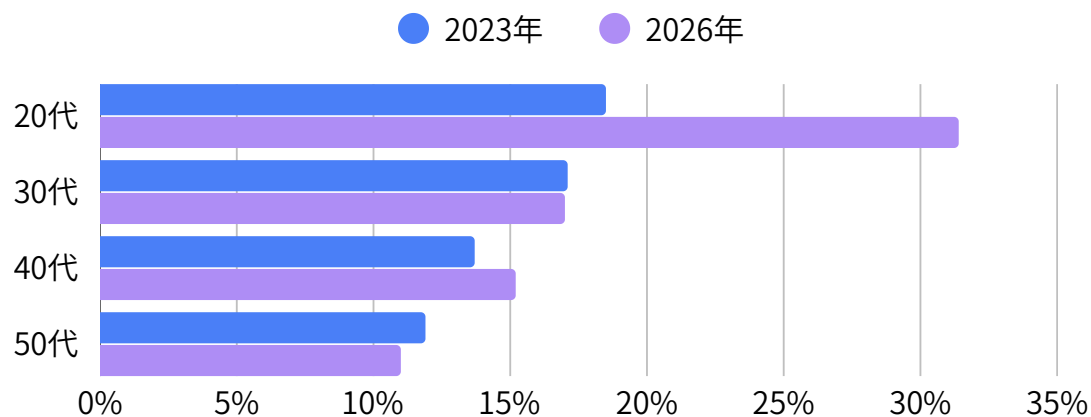
図表7-3 20代女性の瞑想実践率（女性調査）



他年代は大きな変化がない

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代は微減となっており、今回の瞑想市場の成長は20代女性によって牽引されていることが確認されました。

図表7-4 年代別瞑想実践率（女性調査）



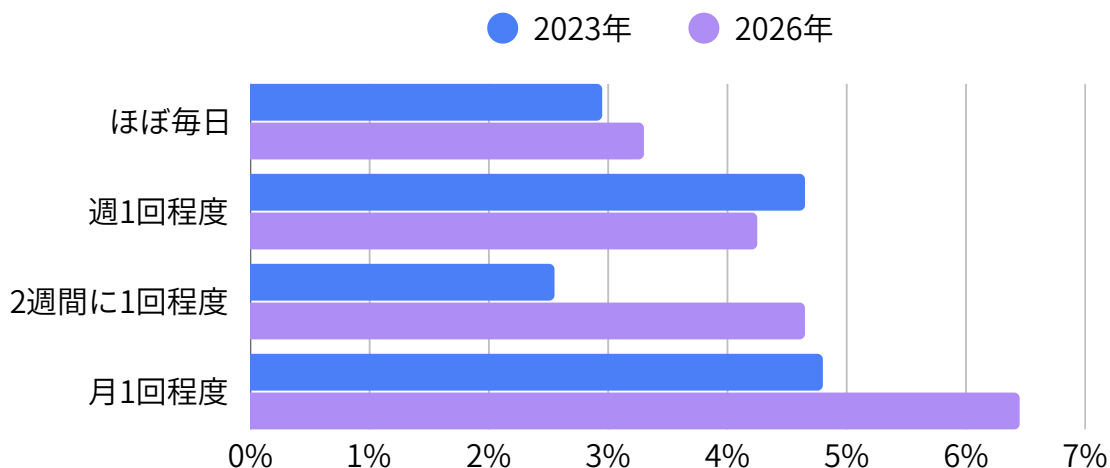
増加の中心は「毎日」ではない

頻度別に見ると、増加の中心は

- ・月1回程度
- ・2週間に1回程度

でした。

図表7-5 頻度別変化（女性調査）



ヨガ市場との共通点

ここまでの調査で、ヨガ市場でも20代女性の増加が確認されました。瞑想市場でも、同じく20代女性が増加しています。つまり、今回の2026年調査で最も大きな変化を生み出している層は、ヨガでも瞑想でも20代女性であることが確認されました。

データから確認できること

① 瞑想実践率はヨガ実践率を上回っている

- ・ ヨガ 9.7%
- ・ 瞑想 11.9%

② この傾向は2023年から確認されている

- ・ ヨガ 10.0%
- ・ 瞑想 11.6%

③ 2026年には女性が男性を上回った

- ・ 2023年 男性13.1% 女性10.1%
- ・ 2026年 男性11.5% 女性12.3%

④ 女性の瞑想実践率は増加している

- ・ 14.9% → 18.6%

⑤ 20代女性が最も大きく増加している

- ・ 18.5% → 31.4%

⑥ 増加しているのは毎日実践者ではなく、月1回～2週間に1回程度の層である

本章のまとめ

今回の調査では、瞑想実践率は11.9%となり、ヨガ実践率9.7%を上回っていました。また、この傾向は2023年の時点ですでに確認されていました。さらに2023年には男性の方が多く実践していた瞑想が、2026年には女性が男性を上回るようになりました。とりわけ20代女性の増加が大きく、瞑想市場全体の成長を牽引していることが確認されました。増加しているのは熱心な実践者ではなく、月1回から2週間に1回程度実践するライトユーザー層です。この結果は、瞑想が一部の専門的な実践ではなく、より多くの人を取り入れる日常的なセルフケア習慣として広がりつつあることを示しています。

次章では、その一方で起きている「瞑想イメージの変化」について詳しく見ていきます。

第8章

瞑想は「特別なもの」ではなくなった

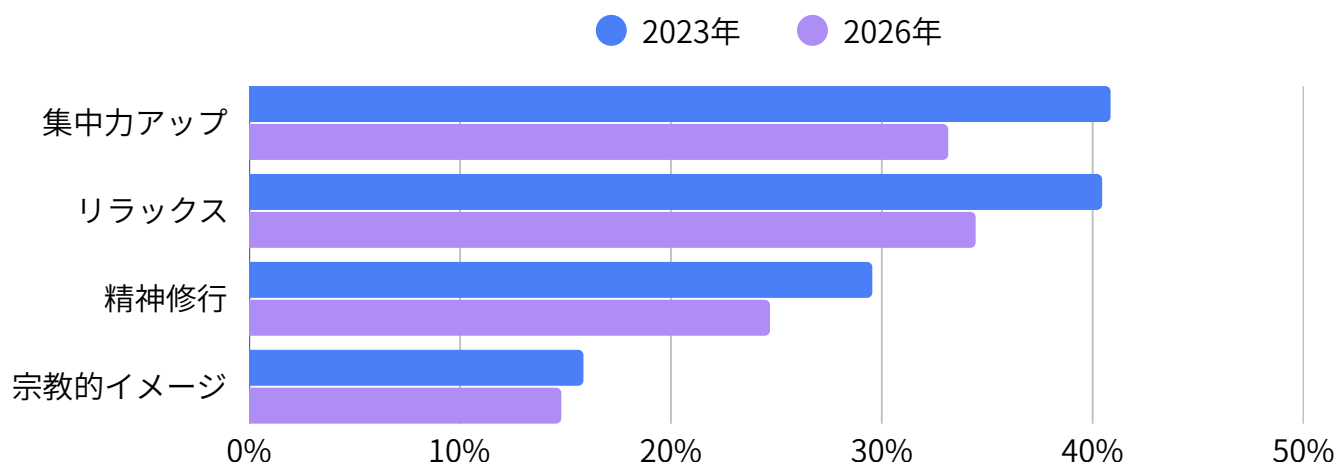
実践者は増えている

前章で見たように、女性の瞑想実践率は2023年14.9% → 2026年18.6%へ増加しました。特に20代女性では18.5% → 31.4%と大きく増加しています。しかし、瞑想に対するイメージを見ると別の変化が起きています。

瞑想に対するイメージは変化している

女性調査では、瞑想に対するイメージを複数回答で質問しました。

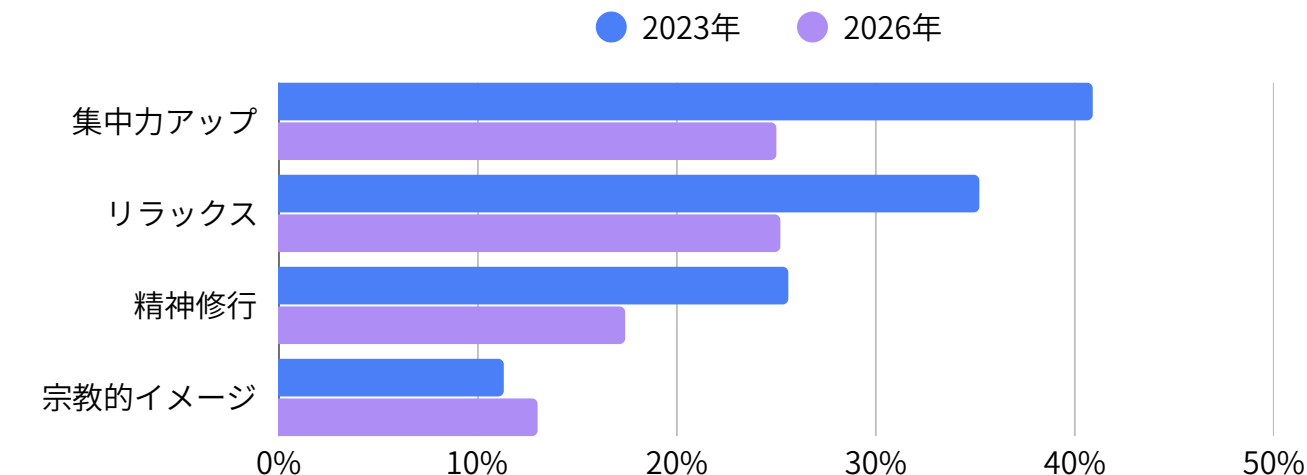
図表8-1 瞑想に対するイメージの変化（女性調査）



最も大きく変化したのは20代女性

20代女性では、瞑想実践率が大きく上昇した一方で、瞑想に対する代表的イメージは大きく低下しています。

図表8-2 20代女性の瞑想イメージの変化（女性調査）



データから確認できること

- ①瞑想実践率は大幅に増加している
 - ②集中力アップというイメージは低下している
 - ③リラックスというイメージは低下している
 - ④精神修行というイメージは低下している
 - ⑤20代女性で変化が最も大きい
 - ⑥ 宗教的イメージは大きく変化していない
- という点です。

ここから考えられること

ここから先は考察になります。調査は理由までは示しません。しかし、今回のデータは一つの可能性を示しています。それは、瞑想が特別なものではなくなりつつあるということです。2023年は、瞑想をする人そのものが少数派でした。そのため、瞑想を

- ・集中力向上
- ・リラックス
- ・精神修行

といった特別なものとして認識する傾向が強かった可能性があります。一方、2026年は実践者が増えています。特に20代女性で大きく増えています。その結果、瞑想が日常の習慣として取り入れられ、以前ほど特別な意味づけをされなくなっている可能性があります。

ヨガとの違い

今回の調査では、ヨガは「質」や「種類」を重視する方向へ変化していました。一方、瞑想は実践者が増えているにもかかわらず、代表的なイメージが弱まっています。この違いは非常に興味深い結果です。ヨガが「選別化」へ向かう一方で、瞑想は「日常化」へ向かっている可能性があります。

本章のまとめ

2023年から2026年にかけて、女性の瞑想実践率は増加しました。しかし、集中力アップ、リラックス、精神修行といった代表的なイメージは低下しています。特に20代女性でその傾向が強く見られました。この結果は、瞑想がより一般的な習慣として広がりつつある可能性を示しています。

次章では、ここまでのヨガと瞑想の調査結果を統合し、2026年の日本市場に何が起きているのかを総括します。

第9章

ヨガと瞑想に共通して起きている変化

市場全体を俯瞰してみる

ここまで本書では、ヨガ市場と瞑想市場をそれぞれ見てきました。一見すると、ヨガと瞑想は別の活動に見えます。しかし今回の調査結果を整理すると、両者には共通する変化が見られます。それは、

- ・実践者が増えている
- ・20代女性が増加の中心になっている
- ・特別なものではなくなっている

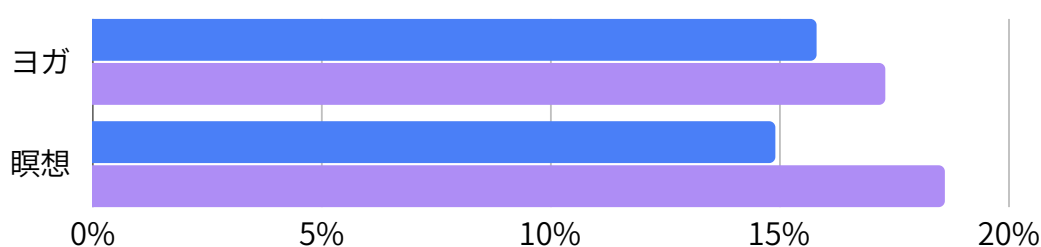
という3つの変化です。

ヨガも瞑想も実践者は増加している

女性調査では、ヨガ実践率は15.8% → 17.3%、瞑想実践率は14.9% → 18.6%へ増加していました。

図表9-1 女性実践率の変化（女性調査）

● 2023年 ● 2026年



少なくとも今回の調査では、ヨガも瞑想も縮小傾向は確認できませんでした。

成長の中心は20代女性

ヨガ市場で最も大きく増加したのは20代女性でした。瞑想市場でも同様に、20代女性が最も大きく増加しています。

図表9-2 20代女性の増加幅（女性調査）

項目	増加幅
ヨガ	+9.1pt
瞑想	+12.9pt

ヨガと瞑想の両方で、20代女性が市場成長の中心にいることが確認されました。

「特別なもの」から「日常習慣」へ

今回の調査では、興味深い共通点も確認されました。ヨガでは、「完全に健康的な運動である」という認識が減少しています。瞑想では、「集中力アップ」「精神修行」「宗教的なもの」といった代表的なイメージが低下しています。これは、ヨガや瞑想の価値が下がったことを意味しているわけではありません。むしろ、以前ほど特別視されなくなり、日常の習慣として受け入れられ始めている可能性があります。

データから確認できること

① ヨガも瞑想も実践者は増加している

ヨガ 15.8% → 17.3%

瞑想 14.9% → 18.6%

② 成長の中心は20代女性である

ヨガ +9.1pt

瞑想 +12.9pt

③ 特別視するイメージは弱まっている

ヨガ 「完全に健康的」

瞑想 「集中力アップ」「リラックス」「精神修行」

が低下している。

本章のまとめ

今回の調査から見えてきたのは、ヨガと瞑想が一部の専門的な実践から、より日常的な習慣へと変化している姿です。実践者は増加しており、その中心には20代女性がいます。一方で、ヨガや瞑想を特別なものとして捉えるイメージは弱まりつつあります。

2026年の日本では、ヨガと瞑想は「特別な人が行うもの」ではなく、「必要に応じて取り入れるセルフケア習慣」として広がり始めているのかもしれません。

第10章

ヨガ業界への提言

データが示す未来へのヒント

本書では、2023年と2026年の調査結果を比較しながら、日本人のヨガと瞑想の実態を見てきました。調査を通してまず確認できたのは、ヨガ市場そのものは縮小していないという事実です。女性のヨガ実践率は15.8%から17.3%へ増加し、特に20代女性では17.7%から26.8%へと大きく上昇していました。また、瞑想についても女性実践率は14.9%から18.6%へ増加しており、こちらも20代女性が大きな伸びを示しています。

少なくとも今回の調査結果からは、「ヨガ離れ」や「若者のヨガ離れ」といった傾向を裏付けるデータは確認できませんでした。一方で、参加者の行動には大きな変化が見られました。ホットヨガスタジオや常温ヨガスタジオ、公民館などの利用率は低下していましたが、YouTubeやオンラインライブレッスン、ビデオや本を活用した独学は増加しています。ヨガ人口が減ったのではなく、ヨガとの関わり方が変化していることがうかがえます。

また、クラスを選ぶ際に重視する項目にも変化が見られました。会場の近さに加え、レッスンの質やレッスン種類の豊富さを重視する割合が増加しています。一方で、料金やコストについては大きな変化が見られませんでした。これらの結果からは、参加者が以前よりも積極的に情報を集め、自分に合ったクラスや学び方を選択するようになっていることが読み取れます。

健康に関する認識も変化していました。「ヨガは完全に健康的な運動である」と考える人は減少し、「不健康な部分もある」と考える人は増加しています。また、ヨガで身体を痛めた経験を持つ人も増加していました。しかしこれは、ヨガに対する期待が失われたことを意味するわけではありません。むしろ実践者自身が、ヨガの効果だけではなく、そのリスクについても理解するようになった結果である可能性があります。ヨガを理想化する段階から、より現実的に捉える段階へと移行しているとも考えられるでしょう。

瞑想についても興味深い変化が見られました。瞑想実践者は増加しているにもかかわらず、「集中力アップ」「リラックス」「精神修行」といった代表的なイメージは低下していました。これは、瞑想が以前ほど特別な実践ではなくなり、日常生活の中に取り入れられる習慣へと変化しつつある可能性を示しています。

今回の調査で最も特徴的だったのは、ヨガと瞑想の両方において、20代女性が変化の中心にいたことでした。ヨガも瞑想も、もはや一部の愛好家だけのものではありません。多くの人にとって身近な存在となり、その学び方や関わり方も多様化しています。そして、そのような成熟した市場では、単にヨガを教えるだけでは十分ではなくなります。参加者は以前よりも内容を比較し、講師を比較し、自分に合った学びを選ぶようになっています。だからこそ、これからのヨガ業界には、質の高い指導や専門性だけでなく、参加者一人ひとりの目的や価値観に寄り添う姿勢が求められるのではないのでしょうか。

今回の調査が示しているのは、ヨガや瞑想の衰退ではありません。むしろ、それらが日本社会の中で定着し、新たな段階へと進み始めている姿です。2026年は、ヨガをする人が減った時代ではなく、ヨガを選ぶ人が増えた時代だったのかもしれない。

おわりに

数字の向こう側に見えるもの

本書では、2023年および2026年に実施した8,000人調査をもとに、日本人のヨガと瞑想の実態について分析を行ってきました。調査を始める前、私たちはいくつかの仮説を持っていました。ヨガ人口は減少しているのではないかと。若い世代はヨガから離れているのではないかと。オンライン化によってスタジオの価値は低下しているのではないかと。しかし、実際にデータを見てみると、多くの結果は私たちの予想とは異なっていました。ヨガ人口は約1,000万人を超える規模を維持しており、女性市場はむしろ拡大していました。特に20代女性では大きな伸びが確認され、瞑想についても同様の傾向が見られました。

一方で、ヨガとの関わり方は変化していました。スタジオだけでなく、YouTubeやオンラインレッスン、書籍などを活用する人が増えています。また、クラス選択の基準として「レッスンの質」や「レッスンの種類」を重視する人も増加していました。ヨガをする人が減ったのではなく、参加者がより主体的に選択するようになったと言えるかもしれません。

健康に対する認識も変化していました。ヨガを完全に健康的な運動と考える人は減少し、身体を痛めた経験を持つ人は増加しています。しかし、これもヨガへの期待が失われたというよりは、実践者自身がヨガの効果とリスクの両方を理解するようになった結果であるように思われます。

また、瞑想についても興味深い変化が確認されました。瞑想を行う人は増えている一方で、「集中力アップ」「リラックス」「精神修行」といったイメージは弱まっていました。これは、瞑想が特別なものではなく、日常生活の中に自然に取り入れられる存在になりつつあることを示しているのかもしれません。

今回の調査を通じて強く感じたのは、ヨガや瞑想が「流行」から「定着」の段階へと移行しているということです。かつてヨガは、一部の人がだけが行う特別なものでした。しかし現在では、健康のために行う人、趣味として楽しむ人、自宅で学ぶ人、スタジオで学ぶ人など、その関わり方は非常に多様になっています。瞑想もまた同様です。特別な技法としてではなく、自分自身を整えるための習慣として、多くの人の生活の中に少しずつ根付き始めています。

本書で紹介した数字は、単なる統計データではありません。その一つひとつの数字の向こう側には、日々ヨガや瞑想に取り組む人々の姿があります。私たちは、その変化をこれからも継続して観察していきたいと考えています。3年後、5年後、日本人とヨガ、日本人と瞑想の関係はどのように変化しているのでしょうか。本書が、2026年という時代を記録する資料としてだけでなく、これからのヨガと瞑想の未来を考えるための一助となれば幸いです。

2026年6月

中野 憲太

合同会社リブウェルワールド

著者プロフィール

中野 憲太

合同会社リブウェルワールド



ヨガ講師育成トレーナー。E-RYT500。Bowspring Yoga認定講師。
20年以上にわたりヨガ指導および講師養成に携わる。
これまでに2,000名以上のヨガ実践者・指導者を育成。
ヨガ哲学、身体運動学、瞑想を統合した指導を行う。

主な著書

- ・『解脱女子』
- ・『肋骨体操』
- ・その他多数

専門分野

ヨガ哲学、瞑想、Bowspring Yoga、講師育成、健康教育

YouTube

ヨガけんチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UC-2oWtGWp9FatRlsO9hmJBA>

調査概要

調査名称

日本人のヨガ・瞑想動向調査

調査期間

2023年、2026年

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

調査対象

- ・全国15歳以上の男女
- ・ヨガ経験のある女性

総サンプル数

8,000名

内訳

- ・2023年 男女調査 2,000名
- ・2023年 女性ヨガ経験者調査 2,000名
- ・2026年 男女調査 2,000名
- ・2026年 女性ヨガ経験者調査 2,000名

調査主体（会社概要）

社名

合同会社リーブエルワールド

本社所在地

新潟県新潟市中央区水道町2丁目808番地

代表者

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い合わせ

合同会社リーブエルワールド

担当：広島

TEL：0120-420-840

E-mail：institute@livewellworld.com

著作権・利用規約

著作権について

本書「日本人のヨガ・瞑想白書2026」の著作権は、合同会社リブウェルワールドに帰属します。本書に掲載されている文章、図表、グラフ、調査データ、分析結果等について、著作権法で認められる場合を除き、著作権者の許可なく複製、転載、改変、販売、再配布することを禁止します。

引用について

本書の内容を引用する場合は、以下の出典表記を明記してください。

出典：

「日本人のヨガ・瞑想白書2026」
合同会社リブウェルワールド

禁止事項

以下の行為を禁止します。

- ・ PDFの全部または一部の無断転載
- ・ PDFの再配布
- ・ PDFの販売
- ・ 図表・グラフの無断使用
- ・ 調査結果の改変および再公開
- ・ 出典を明記しない引用

お問い合わせ

引用・転載・講演・メディア掲載等をご希望の場合は、下記までお問い合わせください。

合同会社リブウェルワールド

担当：広島

TEL：0120-420-840

E-mail：institute@livewellworld.com