

**ヨガ
インストラクターに
なる方法**

はじめに

こんにちは。
Classo yoga代表のkurasonoです。

今回はインストラクターになる方法について簡単にまとめました。

全米ヨガアライアンスRYTの解説や、ヨガインストラクターという仕事の良い点、悪い点、収入や、養成講座などについてお話しします。

このレポートでは

- ・全米ヨガアライアンスについて
- ・RYTについて
- ・養成講座の金額や期間
- ・オンライン講座と対面講座
- ・インストラクターの向き不向き
- ・インストラクターとして働くということ

などについて説明しています。

これを読むことで
ヨガインストラクターや養成講座についてある程度理解でき、無断な時間とお金を費やす
こともなくなるでしょう。

では早速本文へ・・・

予備知識編

インストラクターになる方法

インストラクターになるには、次にステップでなるのが一般的です。

STEP1 ヨガを始める

STEP2 インストラクター養成講座を受講する

STEP3 インストラクターになる！

ヨガインストラクターの資格

ヨガインストラクターは国家資格ではありません。

そのため、あなたも明日からヨガインストラクターと名乗ることは可能です。医師や警察官を名乗るのと違い、仮にあなたがヨガのヨの字も知らなくてインストラクターを名乗っても、なんらの犯罪にもなりません。

しかし、一般的には、民間資格といえど、何らかの資格を取得してインストラクターを名乗ることが多いです。

いくつかの団体が独自の資格や認定を出しています。その中で最も有名なのが全米ヨガアライアンスのRYTです。その他にも、アシュタンガヨガやアイアンガーヨガ、シヴァナンダヨガなども「正式指導者」として認定しています。

また、日本でもスタジオ独自の養成コース、インストラクター資格を出している場合もあります。

1級、2級などの級位制や単位制度で取得していくものもあります。

ヨガインストラクターの通信講座などもあります。

あなたの目的により選んでください。

RYTや各種インストラクター資格や認定がなくてもヨガインストラクターにはなれますが、RYT200を保有しておくこと、一通り勉強していることの証明の一つになります。

・ ヨガインストラクターは国家資格ではないので、資格がなくても教えることはできる。

RYTについて

ヨガインストラクター資格・認定の中でも世界的に通用するものが全米ヨガアライアンスの認定するスクールで一定時間のプログラムを終了したことを認められて、登録され、『RYT』といわれるものです。

RYTは上記のアシュタンガヨガやアイアンガーヨガなどの単一の組織のためではなく、派閥、流派を超えた認定ティーチャーです。

ただ、勘違いしてはいけないのは、ヨガアライアンスも米国の民間団体の一つであり、ヨガインストラクターの資格として公的に認めるという性質のものではありません。

あくまでも、認定スクールを終了したヨガティーチャーとして登録する団体、という位置付けです。

ヨガアライアンスの認める養成スクールにの200時間のプログラムを終了し、申請、登録されるとRYT200となります。

・ インストラクター資格として、最も有名なものがRYT200

RYTの種類

・ RYTの種類

RYTにはRYT200とRYT500があります。

その他キッズヨガのRCYTやマタニティヨガのRPYTというものもあります。

ヨガインストラクターとしてはまずRYT200となるのが通常です。

その後、さらにレベルアップしたいのであれば300時間のトレーニングを受講しRYT500となることもできます。

(今回はこのRYTについて記載していきます。

特に断りがない限り、すべてRYTについての記述として読んでください。)

インストラクターになるのであれば、まずはRYT200を目指すのがスタンダードな方法です。

スクールの受講条件

スクールにもよりますが、ほとんどのスクールでは条件を設けていません。
多くのスクールが「初心者でもOK」「経験不問」と謳っています。

当スタジオでも初心者でも受け付けています。

というのも、
初心者でも講義を受け、練習する中で上達していきます。

例えば、通常のヨガスタジオに会員として週二回のレッスンに参加した場合、一年で100時間程度の練習時間です。

200時間のトレーニングプログラムを終了するということは、通常レッスンの2年分、
そして内容的には数年分のものになります。
200時間のトレーニングプログラムを終了すれば、普通にスタジオに通う、数年分のスキルを身につけることができるでしょう。

200時間のトレーニングが終了するころには、もう初心者ではありません。

初心者でもヨガインストラクターになれる

ヨガインストラクター養成講座について

取得できる場所について

すべてのヨガスタジオ や教室が養成コースを準備しているわけではありません。

独自のヨガインストラクターでいいのか、RYTを目指すのかにより変わってきます。

また、近年はヨガアライアンスが暫定措置として、オンライン講座を認めたためオンラインスクールも充実しています。

自宅から日本だけでなく、海外の養成講座を受講できるようになりました。

RYTの場合は、スクール通う対面式と自宅で受講するオンラインコースの二つ

一般的な金額や期間について

スクールによりかなり異なります。

対面かオンラインか、
短期か長期化、
合宿の場合は場所（国内か海外か）、ホテル・食事代金の有無、

などで料金は大きく変わってきます。

期間は通常3-6ヶ月のものが大半で1年コースもあります。

金額は以前は40-60万円程度でしたが、コロナによるオンラインスクール化により20-40万円程度になっています。

通常、オンラインの方が対面より安いです。

短期：二週間 /中期：6ヶ月 /長期1年

価格は40万円～60万円（対面）/20万円～40万円（オンライン）

養成講座の内容

ヨガインストラクターとして必要な知識やスキルを習得するものになります

200時間は短いようですが、あっという間です。

ヨガインストラクターとして十分な知識・スキル、というより最低限度の知識・スキルと
思ってください。

RYT200が終わっても学びつづける姿勢が大事です。

- ・解剖学生理学
- ・ヨガのポーズ
- ・瞑想
- ・呼吸法
- ・ヨガ哲学
- ・ヨガの歴史
- ・指導法
- ・シークエンスの作り方
- ・ヨガの先生としてのあり方
- ・指導実践練習

などです。

カリキュラムの詳細についてはスクールにより、かなり違いがあります。

精神的なヨガなのか、身体的なヨガなのか、そのスクールのヨガのスタイルなどにより変わってきます。

RYT200ではヨガインストラクターとして、必要最低限のスキルを習得する

必要とされるヨガのスキル

インストラクターとして必要とされるスキルのほとんどは、200時間のプログラムの中に含まれています。

しかし、200時間のプログラムを終了すれば、このポーズができるようになる、という
ものではありません。

インストラクターとして、ヨガを教える人としてのスキルを身につける講座です。

「身体が硬いですが、インストラクターにはなれますか？」

という質問をよく聞きますが、身体が硬くても問題はありません。

ヨガインストラクターは”アーサナアーティスト”ではありません。
雑誌やSNSでファンに魅せるためのものではありません。

あなたのヨガを必要とする人に対し、ヨガを提供するのがあなたの仕事です

身体が硬いことが、むしろ、アドバンテージになることもあります。

例えばもともと柔軟性が高い人は、なぜできないのか感覚として分かりません。
できない人の気持ちをもわからないし、なぜできないのか分かりません。
結果、無理をさせて生徒に怪我をさせてしまうおそれがあります。

安心してください。

あなたには、”あなたなりの”ヨガとの向き合い方があります。

身体が硬いからという理由でインストラクターを諦める必要はありません。

身体が硬くても問題ない。 インストラクターとして人に教えることができること
--

オンライン講座と対面講座

オンライン化の流れ

ご存知のとおりCOVID-19の世界的な拡大により世の中が大きく変わりました。RYTの世界もご多分に漏れず大きく変化しました。

例えば、ヨガアライアンスは以前はオンラインでの講座を認めていませんでしたが、今は暫定的にオンライン講座を認めています。

ヨガはあくまでも先生と生徒が向き合っ​​て教えていくもの、という大前提がありました。

しかし、COVID-19により、対面での講義が難しくなりオンラインでの受講を認めるようになったのです。

現時点でヨガアライアンスは暫定的にオンライン受講を認めている

オンライン講座のメリット

オンライン講座の最大のメリットは手軽さです。

自宅で受講できるのは大きな魅力です。
交通費や移動時間がありません。

それも全国、場合によっては海外の講座も受講できるようになりました。
近くにスタジオがない地方の人にとっては自宅で受講できる、というのはありがたいことです。

また一般的に従来の対面式の講座よりオンライン講座の方が安いです。

RYT200講座のオンライン化により、
「オンラインであれば、生徒が何人きても一緒」ということで、スクール間で値下げ競争になり、RYT200の受講費用は一気に半額くらいになりました。

オンライン講座は手軽さと安さが魅力

オンライン講座の問題点

多くのオンラインスクールで、「RYT200ビジネス化」が進み、現在でも内容はともかく、

いかに多くのお客さんを集めるか、
という流れになっています。

実際、オンラインで対面と同じ内容をやることは簡単ではありません。
対面式の方が絶対にしっかりと教えることができます。

最大の問題は外見で区別できないこと

最大の問題は普通の人からみて、どのスクールが良いか悪いかが分からないということです。

受講してみて「がっかり・・・」というスクールも少なくありません。というかむしろ多いようです。

オンラインならではメリットもありますが、全体的にみるとデメリットの方が大きいようです。

もちろんスクールによります。

オンラインでも対面と同じように、少人数でしっかりやっているスクールもあります。

しかし、

申し込み時点でそれが判断できない以上、オンライン講座より対面講座を選ぶ方が良いのかもしれない。

オンライン講座はビジネス化していることが多い
よし悪しを見分けるのは難しい

対面講座を選ぶなら

対面講座を申し込む場合は、事前に何度かそのスタジオのレッスンに参加してみましよう。

その上で、この先生なら大丈夫そう、このスクールならちゃんとしている、と確認してから養成講座に申し込みましよう。

対面での講座のメリットは事前に確認できることです。

養成講座は安くありません。

せっかく払うのであれば、払った以上のものを得られるスクール・講座を選んでください。

オンラインで安いから、オンラインで便利だから、でなく、将来を見据えたスクール選びをしましょう。

オンラインで養成講座を終了したけど、ほとんどレッスンの練習はしてない。
RYT200ですが、教える自信がありません・・・

なんてことにならないようにしてください。

対面講座なら一度スタジオに行ってみること

オンラインと対面講座どっちがいい？

価格や便利さだけで選ぶ、というのは一番損をするパターンかもしれません。
RYTを受講するのは（普通）一度だけ。

- ・ RYT200の肩書きだけが欲しいのか・・・オンラインでも良い
- ・ しっかりしたスキルを習得したいのか・・・対面を選ぶ
- ・ 楽しく横のつながりを探しているのか・・・対面か合宿

などあなたの目的に応じた受講方法を選んでください。

価格でなく、目的に応じて選びましょう！

インストラクター編

・インストラクターに向いている人

インストラクターに向いているのは、（当たり前ですが）人に教えるのが好きな人です。

そして、社会人として一定の素養を持っている人、
人に公平に接することができる人など
ヨガのスキルや技術より、人として社会人としての要素の方が大事です。

よがを教えることに喜びを感じられること、
自分のことより人のことを思える人、

身体が硬いとかポーズができない、などはインストラクターの向き不向きとは全く無関係です。

ヨガが好きで、人に教えることに情熱を注げること。 経験や身体の硬さは関係ない

ヨガインストラクターに向いていない人

ヨガインストラクターに向いてない人は、人に教えることに興味のない方です。
また人見知りとか、人から見られることに抵抗がある、なんて人も向いていません。

割のいいアルバイト
とか
自分のお小遣い稼ぎのため

という動機では続かないでしょう。

・レッスン本数

これはスタジオ所属のインストラクターであるのか、フリーインストラクターであるのか、などにより大きく変わります。

一つの目安をあげましょう。

ヨガジャーナル「良いインストラクターになるには」（セブン&アイ出版）によると全国のヨガインストラクターを対象にした調査で、

1日以下 28%
3日以下 33%
5日以下 29%
ほぼ毎日・・・10%

となっています。

ただ、このアンケートも全国のヨガインストラクターの状況を反映したものではありません。あくまでもアンケートに回答してくれた、ということなので、そもそもかなり積極的なインストラクターが対象になっていると思います。

インストラクターの収入について

同じく

ヨガジャーナル「良いインストラクターになるには」（セブン&アイ出版）によるとヨガだけの月収として

5万円以下 48%
10万円以下 30%
20万円以下 14%
30万円以上 8%

となっています。

五人に一人くらいは20万円以上ということですが、これも上記と同じ理由で正確には反映されていないでしょう。

ヨガインストラクターとしての働き方

ヨガインストラクターとしての働き方には主に4つあります。

- ・フリーランス（公民館や地域講座、イベント主催）
- ・スタジオ勤務（会社員・委託含む）
- ・スタジオ経営
- ・ボランティア

ヨガインストラクターの利点として、様々な働き方ができること、ということがありません。

どの働き方をするにせよ、サービスを提供してお金をいただく”プロ”としての意識と責任を持って活動してください。

ヨガインストラクターとしてほ働き方は自由です。

フリーランスとスタジオ勤務の特徴

フリーランスの主な活動場所はフィットネスジムやヨガスタジオ、公民館やイベントなどになります。

すべて自分で準備をして、開催する必要があります。

一方、スタジオ勤務の場合は、そのスタジオの専属になることがほとんどです。安定してレッスンはありますが、自由度は低いです。

フリーランスは自由な部分が多いですが、その分収入は不安定です。スタジオ勤務は自由にはできませんが、安定した収入を得られます。

どちらが良い悪いではなく、あなたにあったものを探しましょう。

自分のライフスタイルにあった働き方を選ぶ

仕事の見つけ方

フリーインストラクターの場合は、まずは仕事を見つけることが必要です。

- ・スタジオのオーディションを受ける
- ・イベントの営業をする
- ・公民館を借りる

などの活動が必要です。

ヨガインストラクターといえど、ヨガだけをやればいい、ということではありません。フリーインストラクターとして安定して活動したいのであれば、ヨガ以外のスキルも必要になってきます。

仕事を見つけるにはヨガ以外のことが大事

スタジオ勤務を目指す方

最初はスタジオ勤務でヨガのスキルを磨きたい、と希望する人も少なくありません。

まず、安定したレッスンと収入が確保できること、仲間との繋がり、横のつながりなどは、将来的にも大きなメリットになります。

特に最初はフォローしてくれる人が周りにはいることは心理的にも技術的にも心強いです。

ただし、スタジオ勤務の場合は、責任も大きくなります。

また、面接やデモンストレーションをして採用されなければならないので、一定のスキルは必須です。

たとえば、RYTを受講するスタジオでレッスンをしたいのであれば、RYT200をそれなりの態度と真面目さで受講することも大切です。

講師・スタジオ側はトレーニング中のあなたの全てを見ている、と思ってください。講義中だけでなく、講義の前後の態度や真摯さなども見えています。

ヨガインストラクターの良い点

どの仕事も良い面と悪い面があります。

ヨガインストラクターの良い点

- ・ 学歴、性別問わず、努力次第で誰でもなれる
- ・ 自由な働き方ができる
- ・ 自分にできる範囲で活動できる
- ・ どこに引っ越しても活動できる
- ・ 一度身につければずっとできる
- ・ 一般的なアルバイトより単価が高い

- ・ やりがいがある
- ・ 将来的に色々なことに広げることができる
- ・ 人に健康に寄与できる
- ・ 地域に貢献できる

など

ヨガインストラクターの悪い点

- ・ 競争相手が多
- ・ 安定した収入を得るためにはヨガ以外のスキルも必要
- ・ ずっと努力が必要
- ・ 高い収入を安定的に得るのは簡単ではない
- ・ 良い仕事先が見つかりにくい

など、働き方によりますが、いずれにせよすごく楽で安定して収入を得られる、というものではありません。

収入より、「やりがい」や「楽しさ」に価値を見つけることが大事です。

ヨガインストラクターを目指す動機はなんですか？

おわりに

ヨガインストラクターは、努力次第で誰にでもなれます。

そして、良いインストラクターになれるかどうかはあなたの努力次第です。

本文にも書きましたが、ヨガインストラクターという働き方はかなり自由です。
あなたのライフスタイルに合わせて、働き方を自分で選ぶことができます。

また、一度しっかり勉強しておけば、いつでも始めることができます。
一人でやっている限り、ノルマはありません。

地方で高齢者の方を相手に、のんびりとヨガを提供することもできます。
大都市で自分の可能性にチャレンジすることもできます。

もし、ヨガインストラクターという職業に興味をもったのであれば、ぜひチャレンジしてみてください。

人生一度きり。
やってみるだけやってみる価値はあると思います。

当スタジオでも定期的にヨガインストラクター養成講座を開催する予定です。

Classo yoga のミッションは

『ヨガをもっと身近なものにすること』

県内どこでも、誰でも、いつでもヨガができるようになる社会を目指します。
そのために、一人でも多くのヨガインストラクターを育てたいと思っています。

もし、この考えにご賛同いただけるのであれば、養成講座の受講をご検討いただければ幸いです。

Classo yoga studio

代表 倉園晴義

ホームページ：<https://classoyoga.com>

お問い合わせは：mail@classoyoga.com