

ヨガ、ダイエット、そしてアンチエイジングを組み合わせた「マインド&ボディ合宿」のもつ意味とは？

誰もが平等に持っている、誰もが大切にできる資源である「時間」

その資源を賢くに、しかも濃密に使うことができるプログラムがあるのです。

Photo: Hiroshi Ikeda Text: FITNESS JOURNAL

2025年10月10日

今日

もっとも質沢なりソース
「時間」をたっぷり使った
ライフスタイル提案型施設
LAVA Village IZU KOGEN

www.lavavillage.com

「今」を大切にしたい。そんな気持ちで、ヨガの世界の広がりを感じたい。それもそのはず、ヨガは数千年という、人類の文化とは異なり、長き歴史によって形作られたものだから。長い歴史の中で磨かれ、取捨選択を繰り返して出来上がったヨガが持つ思想や哲学は、現代の人々にも心から受け入れられているだけでなく、解剖学や運動生理学といった西洋医学の力を借りて、そのプログラムにより強い身体力を持つようになっている。

Mind and Body
Lifestyle Manual 2025

の進化はとどまることを知らないヨガ。この柔軟性こそが、多くの人々を惹きつけてやまない魅力の源となっているのは疑いようのない事実だ。では、実際にヨガの魅力を体験している人々は、その事実をどのまようにとらえているのだろうか？すでに無数に存在するヨガスタジオ、そしてそこで行われているレッスンに参加している人々は、その世界に足を踏み入れたきっかけはどうか、誰しもが少なからずヨガが持つ世界観に魅力を感じているに違いない。インストラクターが教える呼吸法やアサナだけでなく、ヨガが誕生するにいたった背景や思想などに思いを巡らせ、自分

見つめなおすことでライフスタイルそのものを作り直したい。そう考える人も多くいる。それは、ごくごく自然なことだろう。このように形作られたヨガの魅力が広まり、一人でも多くの人々が健康なライフスタイルを実現していくことができれば、そう考えるヨガインストラクターもまた、少なからず数に上っている。しかし、そこでひとつの問題に突き当たるのだ。それは「時間の壁」である。「レッスン1回分」という短い時間の中で伝えることができる情報には限界がある。かといって、単に情報を詰め込んだだけのレッスンは、ヨガが本来持つ精神に反する。「伝え



伊豆高原駅からクルマで5分ほどの別荘地の中にあるLAVAビレッジ伊豆高原。屋上のウッドデッキからは相模湾と伊豆半島の山並みが見渡せ、周辺にはウォーキングに最適な遊歩道も用意されている。この伊豆高原周辺は日本におけるファステイングのメッカとしても知られており、このLAVAビレッジ伊豆高原を含め、5つほどの施設が集まっているという。大室山をバックにしているのは、今回お話を伺った小山さんと城所さん。

いなく、時間がない」。これはヨガインストラクターなら誰もが経験したことのある感情だろう。伊豆半島のリゾート中心地として名高い伊豆高原駅からほど近い場所にあるLAVAビレッジ伊豆高原は、一般的にはファステイングダイエットのメッカとして知られている施設だ。ホットヨガスタジオ業界最大手のLAVAがオープンした宿泊型ダイエット施設とあって、オープン当初から女性誌を中心に注目を集めてきた。その評判を目にして訪れた人々も、オープンからわずか2200人にも上るといふ。しかし、今回お話を伺ったLAVAビレッジ伊豆高原のマネージャー・小山

さんは、私たちの予想とは若干角度の違う視点から、この施設の魅力を語ってくれた。「もととは、ダイエットとアンチエイジング、そしてヨガを組み合わせたプログラムの開発をしていきました。そう考えると『食』というのはどうしても無視できない要素になつてくる。そこで、ヨガと食をトータルでパッケージ化したプログラムを提供できる施設をつくることになったんです。それが、このLAVAビレッジ伊豆高原です」。ヨガを教えることだけを目的とした現行の店舗では、どうしても食をカバーするには無理がある。そこで、食も生活もトータルで考えた、生活習慣

改善の拠点として宿泊型施設が相応しいと考えた小山さん。その考えはすぐに会社の理解を得て、この施設のオープンにつながったという。「さて、概要はこのくらいにして、それではさっそく小山さんがインストラクター視点で考える、合宿型店舗の魅力を教えていただくことにしよう。「この施設で行うプログラムは、2泊3日、もしくは1泊2日の期間中、ずっとインストラクターがお客様と行動を共にするんです。レッスンはもちろん、食事の時や、合宿のリラックスタイムまで、すぐ横にインストラクターがいるという環境です。この施設ではお客様とのコミュニケーションを大

切にしている、自然と会話が生まれる。その会話がポイントなんです」

一昔前に流行ったペンションをイメージさせるようなこの話。ちょっとこだわりのあるオーナーが創った空間で、気の合う仲間同士が語らえる環境。そう思って見てみると、館内の装飾や雰囲気。指導はもちろん、レセプションからシェフまでをインストラクター自身がこなす環境。そして何よりもマスコットドッグがゆったりと寝そべっている空間なんて、ムードのいいペンションそのものだ。

「自然と生まれる会話の中で、すこく自然にヨガの魅力や、それを取り巻く思想をご説明したり、理想的なライフスタイルについてお話しすることができます。しかも、それがレッスン前後の短い時間ではなく、2泊3日なら50時間という長い時間をかけて、ゆっくりとできるという環境。これこそが、合宿型プログラムの最大のメリットだと思っています」

一口に50時間というが、これは大変なことだ。考えてもみてほしい、パーソナルトレーニングを50時間受けようとしたら、一体どれだけの費用が必要となるだろう。また、50時間に達するまでの期間、人には様々な誘惑や困難が降りかかる。体

調が悪い日、雨が降っている日、深夜のポトチップス、テレビの中で美味しそうにご飯を平らげる芸能人。そのような誘惑からすべて自由になって、ココロもカラダもヨガが創りだす世界に没頭できる。それだけでも贅沢なのに、さらに素晴らしいインストラクターが常に身近にいるという環境。これを考えれば参加者だけでなく、インストラクターでも魅力を感じない人はいないはずだ。

さて、最後になってしまったが、この施設で行われているファスティングについて、小山さんに説明してもらおう。

「ファスティング、つまり断食は、一般的には腸内の環境を整え、デトックスの効果があるとされています。もちろんそれは正しいのですが、それはあくまで短期的なメリットにすぎません。自分のライフスタイルに影響を及ぼす効果は他にあると思うんです」

ファスティングによって変わる最大のポイントは、食事に対する固定観念だという。

「普通に生活している中で、腹八分目だとか、よく噛んで食べるということは、意外と難しいものです。出されたものはおかないっばいまで食べてしまいますし、限られた時間で食事をしな

くてはいけないことも多く、ゆっくり噛んでたべているヒマがないという人も多くいます。ですが、一度ファスティングをすることでこれらをリセットすることができるんです」

ファスティングにより、一度に大量のものを食べることが物理的に難しくなる。すると、食べる量が自然と減り、少量のものをよく噛んで食べることができるようになる。当然体重も減る。これが小山さんの言うリセットのひとつだ。そして、もう一つリセットされるもの、それは味覚と嗅覚だ。

「ファスティングによって、カラダが食べ物に対してとても敏感になります。これまでは感じる事ができなかった、わずかな香りや食感を楽しむことができるようになるんです。おいしいご飯をさらに美味しく食べることができるようになる。つまり、人間の生活に欠かせない「食」を楽しめるようになるわけです」

あなたのライフスタイルを形作る衣・食・住。そのうち現代においては最も大きなウエイトを占めるであろう「食」が楽しくなること。ヨガの持つ力とファスティングで、あなたのライフスタイルを大きく変える。それは決して夢物語ではなく、誰もが現実に行える確かな「プログラム」なのだ。



5
6
⑤ローフード&マクロビオティック、そして伝統食を融合させたレシビは、やはりインストラクターによって作られる。酵素ジュースと並んで、このLAWA ビレッジ伊豆高原の名物だ。⑥マスコットドッグの「ミルク」。シベリア原産のサモエドというちょっと珍しい犬種。館内1Fの一等地を使っている。この施設の主だ。



2

3

4

1



①開放的なヨガスタジオでは、緑に囲まれることでリラクゼーションを提供してくれる。ここでは合宿形式ならではの朝ヨガなどが行われるほか、カラダについての講義など様々なメニューが提供される。②ラウンジスペースの奥には食堂。合宿で提供される食事や酵素ドリンクはここで提供される。自由な時間にくつろいだり、コミュニケーションの場となったり、自由に使えるスペースだ。③④館内の装飾はいずれもインストラクターによるもの。決して派手ではないが、おもてなしの心に満ち溢れている。このボリシーは、ここで指導を行うインストラクター全員が共有している。