

# 海外生活 エッセー

ニューヨーク事務所

## 外でヨガをしよう！～ニューヨークのヨガ事情～

(一財)自治体国際化協会ニューヨーク事務所 所長補佐 長沼 理紗 (宮城県派遣)

皆さんは、ヨガはお好きですか？ 4500年前にインダス文明下で生まれたと言われていたヨガは、日本でも女性を中心に人気ですが、ここニューヨークでも大人気です。ヨガと言えば、ヨガスタジオやスポーツクラブ、自宅で行うことが身近かもしれませんが、ニューヨークでは「パークヨガ」「外ヨガ」も大人気です。

中でも私は公園で行うパークヨガに熱中しています。マンハッタンの代表的な公園である「セントラルパーク」やミッドタウンの中心地にある「ブライアントパーク」、ブルックリンの「ブルックリンブリッジパーク」、「プロスペクトパーク」、その他にもありとあらゆる公園でヨガクラスが開催されています。有料のクラスももちろんありますが、公園管理者（ニューヨーク市では市公園局や民間受託者が公園を管理しています）が公園活性化のために近隣のヨガスタジオのインストラクターを招いて無料で実施する場合も多くあります。

公園の緑や川の景色を楽しみながらヨガをすることは、今や私にとって一番のリフレッシュになっています。私が昨年夏に訪ねたヨガクラスはどれも大人気で、夏の早朝や夕方にニューヨーク市内を歩いていると、ヨガパンツをはいてヨガマットを抱え闊歩する人を見かけることが多くありました。ニューヨークで生活していると、高層ビルとさまざまな音に囲まれて一日を過ごすことになるため、みんな癒しを求めているのだなと親近感を感じ、心の中でこっそり「お互いお疲れ様！」と声をかけています。

2023年度の目標は例年タイムズスクエアで開催されている「Solstice in Times Square」に参加することです。本イベントはニューヨーク内でも最大級のヨガイベントで、タイムズスクエア前で終日ヨガクラスが行われ、計3,000人以上が参加します。昨年度は参加の機会を逃しましたが、今年こそはぜひ参戦したいと意気込んでいます。皆様もこの夏は外でヨガをしませんか？



マイナスイオンを感じながらブライアントパークでヨガ



圧巻！タイムズスクエアのヨガイベント「Solstice in Times Square」