

まるでスポーツのようにいかに深く瞑想できるかを競う 「瞑想の数値化チャレンジ」、10 月 2 日（木）日本初開催！

- ー 建築家 隈研吾氏による没入型瞑想 XR プラットフォーム「ZENBU KOKO（ぜんぶここ）」の全貌も世界初お披露目
- ー 瞑想を科学で測る特別体験イベントも 10 月 4 日、5 日の 2 日間にわたり東京で開催



瞑想を軸とした科学技術の開発に取り組む「All Here（オール・ヒア）」（本社：スイス・ジュネーブ）が開発したテクノロジーを活用し、新たなパフォーマンス・スポーツとして瞑想状態を競う大会を運営する組織「World Meditation League（ワールドメディテーションリーグ）」は、**瞑想中の心の状態をリアルタイムで可視化し、いかに深い静けさと集中状態を維持できるかを競う瞑想競技イベント「瞑想の数値化チャレンジ」を、2025 年 10 月 2 日（木）に日本で初めて開催します。**

本大会には、世界トップクラスの瞑想実践者 3 名が参加します。EEG（脳波）を測定する最先端技術を活用し、世界で初めて導入される「QM3™フォーマット」により瞑想の深度をリアルタイムで計測。さらに、BCI（ブレイン・コンピュータ・インターフェース）を用いて脳波データに基づき心の状態を科学的に可視化・共有する、これまでにない新しい試みです。また、**専門家による大会の様子解説を通じて、瞑想を「マインドスポーツ」という新しい領域として再定義します。**

その他、建築家 隈研吾氏や脳科学者 茂木健一郎氏をはじめとする、科学・建築・マインドフルネスの分野を代表するゲストも登壇し、「心のウェルビーイングと都市生活・文化との融合」などをテーマに、瞑想都市構想をめぐるプレゼンテーションも実施。**建築家 隈研吾氏 と All Here のコラボレーションにより開発された没入型瞑想 XR プラットフォーム「ZENBU KOKO（ぜんぶここ）」の全貌も世界初公開**します。

さらに、WML 東京「瞑想の数値化チャレンジ」開催を記念して、**2025 年 10 月 4 日（土）～10 月 5 日（日）の 2 日間にわたり、瞑想を科学で測る特別体験イベント「ジャパンメディテーション EEG」も都内で開催予定**です。是非この機会にマインドスポーツとしての瞑想をご体験ください。

●イベント開催概要

<瞑想の数値化チャレンジ 開催概要>

名称：瞑想の数値化チャレンジ 東京大会

開催日：2025 年 10 月 2 日（木）

場所：八芳園・白鳳館（東京都港区白金台 1-1-1）

主催：World Meditation League（ワールドメディテーションリーグ）・All Here（オールヒア）

概要：瞑想中の心の状態をリアルタイムで可視化し、いかに深い静けさと集中状態を維持できるかを競う瞑想競技イベント

主なプログラム：

- ・瞑想中の心の状態をリアルタイムに可視化する「瞑想の数値化チャレンジ」
- ・建築家 隈研吾氏 による、没入型瞑想 XR プラットフォーム「ZENBU KOKO（ぜんぶここ）」の紹介
- ・脳科学者 茂木健一郎氏らによる瞑想・科学・文化の未来に関するトークセッション

参加方法：招待制（一般入場不可）

公式サイト URL：<https://www.wml.org/home-jpn>

<ジャパンメディテーション EEG 開催概要>

名称：ジャパンメディテーション EEG

開催日：2025 年 10 月 4 日（土）～10 月 5 日（日）

場所：瑞聖寺（東京都港区白金台 3-2-19）

主催：World Meditation League（ワールドメディテーションリーグ）・All Here（オールヒア）

概要：瞑想を科学で測る特別体験イベント。高度な脳イメージング技術（EEG）を使用することにより、

瞑想中（20 分間）の脳波を測定。瞑想中の脳の活動を数値化したレポートを配布します。

参加方法：事前予約制（<https://wml.org/tokyo-eeeg-testing-jpn>）

参加料：無料

●関連情報

XRプラットフォーム「ZENBU KOKO（ぜんぶここ）」

建築家 隈研吾氏と All Here のコラボレーションによって誕生した、現実世界と瞑想者の内なる空間をつなぐ最先端の XR（複合現実）プラットフォーム。森や空、宇宙など自然の風景に没入できる仮想環境と建築美を融合させ、参加者をより深い集中と静けさへ導く革新的な瞑想体験を提供します。



最先端技術を用いて瞑想の深度を図る「QM3™フォーマット」

何世紀にもわたり、修行者たちは「心が完全に静まり返る一瞬」を追い求めてきました。しかし、それは語られることはあっても測定されたことはありませんでした。「QM3™フォーマット」は、「集中力・マインドフルネス指数」「瞑想の深さ」といった指標をデータで測定することを可能にしました。瞑想における最も深い三分間——深い気づきと静寂の瞬間——を捉え、最先端の EEG（脳波）技術を用いたブレイン・コンピュータ・インターフェースによって、瞑想中の心の静寂や集中状態をリアルタイムで可視化します。



「World Meditation League（ワールドメディテーションリーグ）」とは

ワールドメディテーションリーグは、科学的なデータ測定を通して、瞑想を定量化し競技的要素を取り入れ、**新たなパフォーマンス・スポーツとして瞑想状態を競う大会を運営する組織**。科学者、瞑想指導者、テクノロジーの専門家が協働し、瞑想の深さや集中度を測定、データ化し、瞑想を可視化します。世界中の瞑想者が挑戦し、結果を競うことで、瞑想を単なる精神修養から、社会的に認知された「マインドスポーツ」として発展させることを目指しています。



<https://www.wml.org/home-jpn>

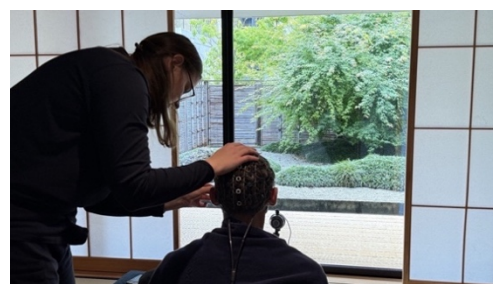
All Here (オール・ヒア) について

All Here はスイス・ジュネーブを拠点に、瞑想を軸とした科学技術の開発に取り組む 専門組織で、科学、テクノロジー、瞑想の実践の 3 つの柱で活動しています。

スイス連邦工科大学ローザンヌ校 (EPFL)、ジュネーブ大学、東京大学、S-VYASA 大学、ANT Neuro などの研究機関と連携し、EEG (脳波) を使った最新技術で瞑想の深さを科学的に測定しています。さらに、All Here は XR (拡張現実) による没入型瞑想プラットフォームを開発し、リラックスから深い瞑想状態まで段階的に体験できる環境を提供しています。

また、これらの取り組みを推進するため、「World Meditation League (ワールドメディテーションリーグ)」を設立し、瞑想を科学的に可視化しながら、本格的なスポーツとして楽しめる新しいチャレンジの場を創出しています。

<https://allhere.org/ja/>



【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】

World Meditation League PR 事務局(サニーサイドアップ.内)

担当：櫻庭 (080-3721-8953)、チャン (070-6408-4732)

TEL : 03-6894-3200 FAX : 03-5413-3050 / E-mail : wml@ssu.co.jp