

科目名	ヨガ I	学科	トータルビューティ科			
		学年	1	学期	前期	単位数
担当者	林 かおり					
実務経験	ホットヨガスタジオ 3 年、また、ヨガ教室主宰8年 さらには、ヨガインストラクターの養成講座の指導者としても活躍					
授業概要	『ヨガを楽しむ』『生活(お仕事)に取り入れる』座学と実技を通してヨガの学習をします。ヨガの行法を通して、自身を知るきっかけづくりを目指します。 自身の実践から他者への貢献につなげていく術を知ります。 ヨガを知り、体験を通して自身の健康と幸せに導く術を知り、他者への QOL 向上へのアドバイスができるような学習概要となります。					
到達目標	ヨガを通じて、自身にとっての健康や幸せへの行動が取れること。その共有から他者の QOL 向上にも繋げられる、「アドバイザー」が可能になることを目標とし、 社団法人国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 認定ヨガインストラクター3級を取得する。					
授業計画	第1週 教科書概要と授業の概要説明・ヨガを知る・ヨガ実技 第2週 ヨガを知る(ヨガ歴史)・ヨガ実技 第3週 座学 30 分(アーユルヴェーダとは①)・ヨガ実技 第4週 座学 30 分(アーユルヴェーダとは②)・ヨガ実技 第5週 座学 30 分(代替療法とは)・ヨガ実技 第6週 座学 30 分(ヨガとは①)・ヨガ実技 第7週 座学 30 分(ヨガとは②)・ヨガ実技 第8週 アーサナ読解(ポーズ学習)・ヨガ実技 第9週 アーサナ読解(ポーズ学習)・ヨガ実技 第10週 アーサナ読解(ポーズ学習)・ヨガ実技 第11週 アーサナ復習(ポーズ学習)・ヨガ実技 第12週 ロールプレイング(クラス実践)・ヨガ実技 第13週 クラスのテーマを考える・ヨガ実技 第14週 復習・プログラム発表準備・ヨガ実技 第15週 確認模擬問題 ・プログラム発表					
授業方法	座学と実技半分ずつ					
教科書	有					
参考図書・参考 URL	指定なし					
評価の方法	平常点 40% 授業内課題 20% 技術習得度 40%					