

科目名	ヨガ I	学科	トータルビューティ科				
		学年	1	学期	後期	単位数	1
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 ヨガの哲学に触れる① ・ヨガ実技 第2週 ヨガの哲学に触れる② (ヨガの経典紹介)・ヨガ実技 第3週 ヨガの哲学に触れる③ (八支則 ヤマ)・ヨガ実技 第4週 ヨガの哲学に触れる④ (八支則 ニヤマ)・ヨガ実技 第5週 ヨガの哲学に触れる⑤ (八支則 アーサナ以降)・ヨガ実技 第6週 ヨガの哲学に触れる⑥ (八支則 サンヤマ)・ヨガ実技 第7週 ヨガの哲学に触れる⑦ (ハタヨガの種類)・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%						