

科目名	ヨガⅡ	学科	トータルビューティ科				
		学年	2	学期	前期	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	様々なヨガのスタイルを体験しながら、ポーズ、呼吸法、歴史などを学び、周りの人にヨガのアドバイスができるレベルを目指す						
到達目標	スタジオでヨガの指導をする技術を身に付ける。さらには、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 教科概要 授業の概要説明 第2週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成① 第3週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成② 第4週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ① 第5週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ② 第6週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ③ 第7週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ④ 第8週 座学:ヨガテキストⅠ ヨーガとは ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ⑤ 第9週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ① 第10週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:プログラム作成ロールプレイ② 第11週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:ロールプレイ① 第12週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:ロールプレイ② 第13週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:ロールプレイ③ 第14週 座学:ヨガテキストⅡ アーサナ ヨガ実技:ロールプレイ④ 第15週 プログラム発表						
授業方法	(実習)テキストにて座学と実技を行う						
教科書	ビューティヨガテキスト						
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%						