

科目名	ヨガⅡ	学科	トータルビューティ科				
		学年	2	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	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 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:効果目的別レッスン① 第2週 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:効果目的別レッスン② 第3週 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:ポーズ研究 第4週 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:ポーズ研究、プログラム作成① 第5週 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:ポーズ研究、プログラム作成② 第6週 座学:ヨガテキストⅢ解剖学生理学 ヨガ実技:ポーズ研究、プログラム作成③ 第7週 座学:ヨガテキストⅣレッスンの流れ ヨガ実技:ポーズ研究、ロールプレイ① 第8週 座学:ヨガテキストⅣレッスンの流れ ヨガ実技:ポーズ研究、ロールプレイ② 第9週 座学:ヨガテキストⅤ身体の見方 ヨガ実技:ポーズ研究、ロールプレイ① 第10週 座学:ヨガテキストⅤ身体の見方 ヨガ実技:ポーズ研究、ロールプレイ② 第11週 オリジナルプログラム発表① 第12週 オリジナルプログラム発表② 第13週 オリジナルプログラム発表③ 第14週 検定対策 第15週 まとめ						
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% 技術習得度 20% 試験 40%						