

| | | | | | | | |
|-------------|---|----|------------|----|----|-----|---|
| 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 | 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7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(学習のゴール(資格)と講義の流れ) ヨガを知る(ケン・ハラクマ先生の導入文章)・レッスン ※下記レッスン時間は座学との兼ね合いで、時間調整。 第 2 週 レッスン・ヨガを知る(ヨガ歴史。年表使用) 第 3 週 レッスン・座学(アーユルヴェーダとは①) 第 4 週 レッスン・座学(アーユルヴェーダとは②) 第 5 週 レッスン・座学(代替療法とは) 第 6 週 レッスン・座学(ヨガとは①) 第 7 週 レッスン・座学(ヨガとは②) 第 8 週 誘導のための具体的なステップ・アーサナ読解 第 9 週 レッスン・アーサナ読解 第 10 週 レッスン・アーサナ読解 第 11 週 レッスン・アーサナ復習 第 12 週 レッスン・ロールプレイング 第 13 週 レッスン・そのアーサナの効果を考える 第 14 週 レッスン・アーサナ復習 第 15 週 確認模擬問題 ・ロープレ、自分に必要なアーサナ選択し皆と共有。 | | | | | | |
| 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% | | | | | | |