

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	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 呼吸の機能に触れる①(運動生理学とは・・・) P26 ・レッスン 第 2 週 呼吸の機能に触れる②(ヨガの呼吸) P27下 ・レッスン 第 3 週 ヨガの呼吸に触れる①(プラナー)P28 ・レッスン 第 4 週 ヨガの呼吸に触れる②(バンダ) P28 ・レッスン 第 5 週 ヨガの呼吸に触れる③(プラナーヤーマ) P29 ・レッスン 第 6 週 ヨガの呼吸に触れる④(プラナーヤーマ) P29 ・レッスン 第 7 週 ヨガの呼吸に触れる⑤(プラナーヤーマまとめ)P29 ・レッスン 第 8 週 ヨガの呼吸に触れる⑥(ロールプレイング)2つ選択 ・レッスン 第 9 週 アーサナ読解 ・レッスン 第 10 週 アーサナ読解 ・レッスン 第 11 週 アーサナ復習 ・レッスン 第 12 週 オリジナルプログラム発表①(10 分間で3ポーズ) 第 13 週 オリジナルプログラム発表②(10 分間で3ポーズ) 第 14 週 検定対策 ・ 学科試験対策 第 15 週 検定とまとめ						
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%						