

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 レッスン・ヨガの哲学に触れる① P30(読んで感想をシェア) 第 2 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる② P31(ヨガに経典があることを知る) 第 3 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる③ P32(八支則 ヤマ) 第 4 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる④ P32(八支則 ニヤマ) 第 5 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる⑤ P33(八支則 アーサナ～プラティヤハーラー) 第 6 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる⑥ P33(八支則 サンヤマ) 第 7 週 レッスン・ヨガの哲学に触れる⑦ P34(ハタヨガの種類) 第 8 週 レッスン・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 学習してきたことを繋げる 第 14 週 レッスン・アーサナ復習(効果を考慮したテーマのロープレ 2 ポーズ) 第 15 週 確認模擬問題 ・ロープレ自分に必要なアーサナ(2 ポーズ)選択し皆と共有						
授業方法	座学と実技半分づつ						
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%						