

ぬんヨガ ティーチャートレーニング

木 金 水 木 金 水 木 金 水 木  
20 21 26 27 28 2 3 4 9 10

項目	具体的な内容	実施時間の目安(分)	前半 後半														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
ヨガ概論	瞑想ヨーガ入門を参考に、ヨガの歴史と、その意味を学びます。	90	F	60	30												
ヨガスートラ	瞑想ヨーガ入門、インテグラルヨーガを参考に、ヨガスートラに書いてある概略を理解します。 八支則と、ヤマ・ニヤマを覚えます。	120	F		60	60											
ヴァガヴァッドギーター	ギーターに書いてある概略を理解します。	30	L								30						
ヨガ哲学	ヨガで言われている、いろいろな法則(職業訓練でやった内容)を復習し、心の正しい使い方について、再度考えます。	60	F				60										
心のワーク 1	自分の人生の目標を考え、どう生きていきたいか、自分の可能性とやるべきことを考えるワークをします。	120	F,L	60						60							
心のワーク 2	自分は、どのような受け止め方をしているのか、過去の自分を内観しながら改善していくワークをします。	60	F					60									
心のワーク 3	自分がどのようなエゴを持っているのか、内観しながら改善していくワークをします。	60	L									60					
ポーズの練習 30ポーズ	ヨガの30ほどの基本ポーズを覚えます。名称と効能を覚え、指導するときに伝える内容を覚え、実際に指導の練習をします。(15*30)	450	1~7 60*7	60	60	60	60	60	60	60	60						
プラーナヤーマの指導練習 4つ	腹式呼吸、ナディショーダナ、バストリカ、カパラパティの4つの呼吸法について、教えられるようにします。	60	F	60													
その他のプラーナヤーマ練習	ウジャイ、プラーマリー、ディールガ、ソーハムなどの呼吸法と、ムーラ、ウディヤナの2つのバンダを練習します。(30*4)	120	F,L			30	30							30	30		
瞑想の指導練習	クラスのはじめと終わりに、簡単な瞑想の指導ができるように、練習します。	30	F														
瞑想の練習	自分用のプラクティスとして、瞑想できるように、練習していきます。(30*4)	120	F,F,L, L				30	30				30	30				
解剖学	あらかじめ、解剖学のDVDを見ておいてもらって、その内容について話し合ったり、実験をしたりします。また、怪我しやすい状況について考えます。	60	L							60							
アジャスト	アジャストの基本的な考え方や、種類についての話をした後、実際にアジャストをお互いにやりあって、練習していきます。	60	L							60							
指導の基本、心構え	指導中は、どこにいて、何をしていたらいいのか。ポーズは、どのくらい保持すべきなのか。指導中は、何をどのくらい説明するべきなのか。どんな声を出したらいいのか。というようなことを考えていきます。	60	F		60												
カウンセリング	信頼される先生になるためには、生徒の話をしっかりと聞いてあげることが大切です。聞き上手になるための、カウンセリングのテクニックを練習します。	60	L														60
クラスメイク (クラスをつくってみる)	どんな順番で、どんなポーズを組み合わせたらいいのか、基本的な流れを説明した後、自分でいくつかのクラスを考えてみます。そして、そのクラスが良いクラスかどうかを検証していきます。	60	F			60											
実際のクラス指導	実際に、40分のクラスをつくって指導してもらい、それに対して意見や感想を返します。それを3回やります。(60*3)	180	F,L,L					60		60			60				
自己ブランディング	自分が、どんな先生になりたいのか、理想の先生像を考えます。そして、そのためには、自分をどんなふう伝え、どんなクラスをしていくべきなのか、考えます。	60	L										60				
集客法	集客するための方法を考えます。どんな人を対象にするのか(ターゲティング)、その人たちとどこで接するのか、どんなツール(WEB、紙、クチコミなど)で知ってもらうのか、また、実際にクラスに続けてきてもらうにはどうすればいいのか、いくらで教えるべきなのか?などを考えていきます。	60	L													60	
集客ツールの作成法	名刺、ブログ、ミクシィやツイッター、スタジオ登録、チラシなどの活用法を学びます。	120	L														120
ヨガ音楽	ヨガのクラスで使える音楽について、私の知ってる範囲でシェアします。また、音楽の効果的な使い方について考えます。	60	L										60				
ヨガ道具	マット、毛布、ティンシャ、ネティポットなど、道具について話し合います。	60	L													60	

合計 2160分  
36時間

240 210 210 180 210 240 150 210 240 210