

AYA BODY
ARCHITECTURE

RPYT

カリキュラム

2016年～

目次

DAY1	・・・P.1	マタニティヨガを実践しよう	
	ヨガはなぜ女性に良いのか	※プログラムの提案と実施	
DAY2	・・・P.2	DAY14	・・・P.14
	女性を磨くホルモンを知る		出産から産後の不安を解決
DAY3	・・・P.3	DAY15	・・・P.15
	体の中で起こっている奇跡		呼吸概論
DAY4	・・・P.4	DAY16	・・・P.16
	快適なマタニティライフ		マタニティ呼吸法
DAY5	・・・P.5	DAY17	・・・P.17
	マタニティインストラクターが		骨盤調整
	知りたいこと	DAY18	・・・P.18
DAY6	・・・P.6		マタニティヨガを実践しよう
	マタニティヨガを実践しよう	DAY19	・・・P.19
	※プログラムの提案と実施		赤ちゃんとママのヨガ
DAY7	・・・P.7	DAY20	・・・P.20
	マタニティヨガテクニック		女性と母性
DAY8	・・・P.8	DAY21	・・・P.21
	マタニティパートナーヨガ		男性と父性
DAY9	・・・P.9	DAY22	・・・P.22
	マタニティヨガを実践しよう		マタニティヨガを実践しよう
	※プログラムの提案と実施		※プログラムの提案と実施
DAY10	・・・P.10	DAY23	・・・P.23
	自分で決めるお産の仕方		産後の心理
DAY11	・・・P.11	DAY24	・・・P.24
	安定期までの骨盤ケア		マタニティヨガ
DAY12	・・・P.12		インストラクターの仕事
	産後の骨盤ケア	DAY25	・・・P.25
DAY13	・・・P.13		産褥期のトラブル

◇ポーズやレッスンの所要時間はカリキュラムによって異なります。

◇実技の指導法では、ポーズを妊婦向けに作り変えたり、目的別に組み合わせたりします。補正術（アシストやアジャスト）では、ベルトやブロックやボールスターなどのプロップスを使います。◇レッスンでは生徒も指導練習を行います。◇カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY1

ヨガはなぜ女性に良いのか

1. マタニティヨガとは
2. ヨガの歴史を変えた
3. 妊娠期間のホルモンバランスとストレス
4. 凝りは姿勢から
5. 足のむくみを解決
6. 分娩をスムーズに
7. ヨガ仲間をつくろう
8. 分娩の予行演習をしよう
9. 症状を緩和させるヨガ
10. 男性参加の重要性
11. 自然な出産するために
12. 性の役割を正しく理解する
13. 胎児のストレス
14. 愛情は自然と湧いてくる ホルモンのか
15. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY2

女性を磨くホルモンを知る

1. ホルモンの影響
2. 生殖器の名称と役割
3. 正しく月経が来ていますか
4. ホルモンとはなに者か
5. 基礎体温でわかること
6. 股関節を動かすヨガを
7. 鬱予防にセロトニンと太陽光
8. 優れない体調の理由
9. PMSはコントロールできる
10. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY3

体の中で起こっている奇跡

1. 体のトリビアを学ぶ
2. 妊娠の判断基準
3. 妊娠にまつわる専門用語
4. 母体から胎児へ届くもの
5. 胎盤から分泌されるホルモン
6. へその緒の仕組み
7. へその緒のトラブルについて
8. 胎児を育てる場所
9. 羊水が減ると危険
10. 着床から胎児の成長を追う
11. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY4

快適なマタニティライフ

1. 妊娠のはじまり 器官が出来るとき

1. 呼吸器系の発達
2. 循環器系の発達
3. 血液系の発達
4. 神経系の発達
5. 消化器系の発達
6. 泌尿器系の発達
7. 運動機能の発達
8. 視覚の発達
9. 聴覚の発達
10. 味覚の発達
11. 触覚の発達

2. 女性は葉酸が必要な理由

3. 妊娠初期に気を付けたいこと
4. 妊娠中期の対策
5. 妊娠後期の対策
6. 胎児の健康状態 心拍数をみて
7. 逆子の出産について
8. 逆子戻しにヨガが良い理由
9. 働く女性の妊娠をサポート
10. いつまで働くか
11. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY5

マタニティインストラクターが 知りたいこと

- 1 妊婦は危険がいっぱいか？
- 2 免疫力を高める方法
- 1 腸内環境を良くするヨガ
- 2 自律神経を整えるヨガ
- 3 ヨガに参加できない人とは
- 4 室温は高めが良い
- 5 柔軟性より安定感
- 6 お腹を守るために
- 7 骨盤トレーニングをしよう
- 8 ヨガのお約束
- 9 効果的なメニュー
 1. シークエンス
 2. インストラクション
 3. アシスト・アジャスト
- 10 ポーズの補正法
- 11 ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY6

マタニティヨガを実践しよう ※プログラムの提案と実施

- ポーズのポイントをおさえよう。
- 妊娠（初期・中期・後期・産後）のプログラムを作って実践してみよう。
- 腰痛対策、むくみ対策、肩こり対策など効果別のプログラムを作って実践してみよう。
- 逆子直しのポーズを実践してみよう。
- パートナーヨガをやってみよう。
- インストラクションの練習をしてみよう。
- アシストやアジャストを試してみよう。
- 足腰を鍛えるプログラムを作って実践してみよう。
- 骨盤低筋のトレーニングをしてみよう。
- 骨盤を調整するプログラムを作って実践してみよう。
- 出産に向けて呼吸法の練習をしてみよう。
- プロップスを使ってみよう。
- 赤ちゃんとできるヨガをやってみよう。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY7

マタニティヨガテクニック

1. ハタヨガ
2. アシュタンガ（ビンヤサ）ヨガ
3. パワーヨガ
4. イシュタヨガ
5. シバナンダヨガ
6. アイアンガーヨガ
 1. マタニティヨガ 基本の設定について
 2. 初級～上級の違い
 3. ポーズを効果別に分けよう
 1. 背筋と腹筋トレ 後屈
 2. インナーマッスルを鍛える バランス
 3. 血流改善 前屈
 4. 骨盤を整える 股関節
 5. お腹を整える 腹筋
 6. シェイプアップと腰痛予防 ねじり
 7. 老化防止 機能改善 さかさま
 8. 疲労回復 ねじり
 4. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY8

マタニティパートナーヨガ

1. パートナーヨガの効果と方法
2. スキンシップで免疫アップ
3. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY9

マタニティヨガを実践しよう ※プログラムの提案と実施

- ポーズのポイントをおさえよう。
- 妊娠（初期・中期・後期・産後）のプログラムを作って実践してみよう。
- 腰痛対策、むくみ対策、肩こり対策など効果別のプログラムを作って実践してみよう。
- 逆子直しのポーズを実践してみよう。
- パートナーヨガをやってみよう。
- インストラクションの練習をしてみよう。
- アシストやアジャストを試してみよう。
- 足腰を鍛えるプログラムを作って実践してみよう。
- 骨盤低筋のトレーニングをしてみよう。
- 骨盤を調整するプログラムを作って実践してみよう。
- 出産に向けて呼吸法の練習をしてみよう。
- プロップスを使ってみよう。
- 赤ちゃんとできるヨガをやってみよう。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY10

自分で決めるお産の仕方

1. 赤ちゃんを授かったら
2. 赤ちゃんはどこから生まれる？
3. どんな体勢で産むか？
4. 施設選びは？
5. 最新技術を用いて
6. 分娩時の呼吸はどうするの？
7. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY11

安定期までの骨盤ケア

1. 知られざる、骨の作用
2. 関節や靭帯とは
3. 骨盤を構成している骨
4. 骨盤の名称と働き
5. 骨盤が小さいと難産か？
6. ヨガと呼吸
7. 股関節の稼働方向と筋について
8. 骨盤底筋群を鍛える方法
9. 骨盤周辺の痛みと対策について
10. 妊娠中の骨盤の変化
1. 骨盤まわりのケア
2. スモールボール・アダクショ
ン
3. リストラティブヨガ
11. 妊娠しやすい骨盤とは
12. 骨盤の形状が原因で難産に？
13. 理想的な骨盤とは
14. 腹帯の科学と、せつない願い
15. 帯祝いの意味
16. おなかが下がるとは
17. おなかが硬く張るとは
18. お腹の張りの種類
19. お腹の張りの予防
20. 骨盤後記
21. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY12

産後の骨盤ケア

1. 骨盤は動いている
 1. 妊娠中の骨盤
 2. 出産時の骨盤
 3. 産後の骨盤
2. 骨盤の不調のタイプ
 1. 骨盤開きタイプ
 2. 骨盤前傾タイプ
 3. 骨盤後傾タイプ
 4. 骨盤の左右高さが違うタイプ
3. 骨盤の関節 仙腸関節の役目
4. 仙腸関節の障害
5. 骨盤の関節 股関節と足の長さ
6. 股関節の仕組みと動き
7. 骨盤底筋群を鍛えて ※DAY11 一部重複
8. 骨盤底を構成する筋について
9. ヨガと骨盤底筋群 ※DAY11 重複
10. インナーマッスルとしての役目
11. 機能不全になると
12. 機能評価の仕方
 1. 呼吸によるチェック
 2. 腹圧を上げてチェック
13. 骨盤底筋群を鍛えよう
14. 授乳期の骨密度
15. 産褥期は安静に
16. ヨガ、呼吸、インナーマッスル
17. 骨盤のための豆知識
18. 産後に起きるトラブル
 1. アライメントの崩れ
 2. 靭帯損傷
 3. 筋力の低下
19. 産後の骨盤の変化とケア～いつ、なにをするか
20. 骨盤ケアグッズ
21. 産後の悩みに答えます
22. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY13

マタニティヨガを実践しよう ※プログラムの提案と実施

- ポーズのポイントをおさえよう。
- 妊娠（初期・中期・後期・産後）のプログラムを作って実践してみよう。
- 腰痛対策、むくみ対策、肩こり対策など効果別のプログラムを作って実践してみよう。
- 逆子直しのポーズを実践してみよう。
- パートナーヨガをやってみよう。
- インストラクションの練習をしてみよう。
- アシストやアジャストを試してみよう。
- 足腰を鍛えるプログラムを作って実践してみよう。
- 骨盤低筋のトレーニングをしてみよう。
- 骨盤を調整するプログラムを作って実践してみよう。
- 出産に向けて呼吸法の練習をしてみよう。
- プロップスを使ってみよう。
- 赤ちゃんとできるヨガをやってみよう。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY14

出産から産後の不安を解決

1. 予定日を過ぎたら
2. 陣痛を起こしたいなら
3. 陣痛
 1. 第一分娩期
 2. 第二分娩期
 3. 第三分娩期
4. お産後の不安
 1. 臍の緒を切ると痛い？
 2. 臍帯血をとっておくべき？
 3. 会陰部の傷が心配
 4. 分娩後の過ごし方
 5. 体型は戻る？
 6. 育児の不安
5. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY15

呼吸概論

1. 呼吸とインナーマッスル
 1. 横隔膜
 2. 骨盤底筋
 3. 腹筋
 4. 肋間筋
2. 胸式呼吸と腹式呼吸の違い
3. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY16

マタニティ呼吸法

1. 出産に向けての準備
2. ストレスは立ち切れる
3. ヨガの呼吸とは
4. 吸う、吐く、止める
5. 内臓が元気になるウジャーイ
6. 自律神経にナディーショータナ
7. 心を鎮めるブラフマリ
8. 体温を下げるシータリー呼吸
9. 体温を上げるバストリカ呼吸
10. ヨガ的安産呼吸
11. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY17

骨盤調整

1. 骨盤の仕組み
2. 妊婦の骨盤とは
3. あかちゃんにとっての骨盤
4. 骨盤を育てよう
5. いざ分娩
6. 分娩時のコツ
7. 分娩の第一段階
8. 分娩の第二段階
9. 分娩の第三段階
10. 骨盤のメンテナンス
11. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY18

マタニティヨガを実践しよう ※プログラムの提案と実施

- ポーズのポイントをおさえよう。
- 妊娠（初期・中期・後期・産後）のプログラムを作って実践してみよう。
- 腰痛対策、むくみ対策、肩こり対策など効果別のプログラムを作って実践してみよう。
- 逆子直しのポーズを実践してみよう。
- パートナーヨガをやってみよう。
- インストラクションの練習をしてみよう。
- アシストやアジャストを試してみよう。
- 足腰を鍛えるプログラムを作って実践してみよう。
- 骨盤低筋のトレーニングをしてみよう。
- 骨盤を調整するプログラムを作って実践してみよう。
- 出産に向けて呼吸法の練習をしてみよう。
- プロップスを使ってみよう。
- 赤ちゃんとできるヨガをやってみよう。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY19

赤ちゃん和妈妈のヨガ

1. 赤ちゃん和妈妈の運動
2. ベビーヨガやマッサージの効果
3. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY20

女性と母性

1. 女性らしさ、のホルモン
2. 女性から母親へ変化するもの
3. 心のエクササイズ
4. 心の病気
1. 産後鬱（マタニティブルー）
2. 育児ノイローゼ
5. 制度を活用して
1. 産休
2. 育休
6. 市区町村のサポート
7. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY21

男性と父性

1. 男性らしさ、のホルモン
2. 男性から父性へ変化するもの
3. 男性脳と女性脳
 1. 脳の仕組み
 2. 男性脳
 3. 女性脳
4. 子育てとお金
 1. 出産に必要なお金
 2. 出産育児一時金
 3. 出産手当金
 4. 未熟児養育医療制度
 5. 乳幼児の医療費
 6. 児童手当
5. 頑張り、イクメン
6. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY22

マタニティヨガを実践しよう ※プログラムの提案と実施

- ポーズのポイントをおさえよう。
- 妊娠（初期・中期・後期・産後）のプログラムを作って実践してみよう。
- 腰痛対策、むくみ対策、肩こり対策など効果別のプログラムを作って実践してみよう。
- 逆子直しのポーズを実践してみよう。
- パートナーヨガをやってみよう。
- インストラクションの練習をしてみよう。
- アシストやアジャストを試してみよう。
- 足腰を鍛えるプログラムを作って実践してみよう。
- 骨盤低筋のトレーニングをしてみよう。
- 骨盤を調整するプログラムを作って実践してみよう。
- 出産に向けて呼吸法の練習をしてみよう。
- プロップスを使ってみよう。
- 赤ちゃんとできるヨガをやってみよう。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY23

産後の心理

1. 産後クライシスとは
2. 夫婦仲は育てよう
3. 離婚率
4. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY24

マタニティヨガ インストラクターの仕事

1. 資格は必要？
2. 資格のいろいろ
3. RPYT とは
4. 仕事を始める
5. 助産所を知っていますか？
6. 道を切り開く
7. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

DAY25

産褥期のトラブル

1. 産褥期
2. 痛みについて
3. 子宮の収縮
4. 悪露
5. 痔
6. 膀胱炎
7. お乳のトラブル
8. 体型
9. ポーズやレッスン、指導法の実習

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。