

# 【2025年～ RCYT 実技進行表】

## 子供向けアーサナとシークエンス

- この講座は実技と座学合わせて28回受講することで修了します。実技と座学の割合は必要に応じて調整してください。DAY1から順に受ける必要性はありません。全てを網羅する必要もありません。
- 補講を除き28回を超えることはできません。
- 28回のうち10回は他講座からも選択ができます。

### DAY1

タダーサナ  
ウッターナーアーサナ  
アルダウッターナーアーサナ  
アルダチャトランガダンダアーサナ  
ブージャンガアーサナ  
ウルドゥヴァムカシュバーサマ  
アトムカシュバーナーアーサナ  
以上のポーズを含むシークエンス

### DAY2

ヴィラバドラアーサナ 1  
ヴィラバドラアーサナ 2  
ヴィパリタヴィラバドラアーサナ  
ウトウカタアーサナ  
パールシュヴォッターナーアーサナ  
ウッティタトリコナーアーサナ  
パリブリッタトリコナーアーサナ  
以上のポーズを含むシークエンス

### DAY3

ブリクシャアーサナ  
ガルーダアーサナ  
プラサリータパードッターナーアーサナ  
パリガーアーサナ

バシシュタアーサナ  
ダヌーラアーサナ  
エーカパーダラージャカポタアーサナ I  
エーカパーダラージャカポタアーサナ II  
以上のポーズを含むシークエンス

## DAY4

ウシュトラアサナ  
プールヴァウッターナアーサナ  
ウルドゥバダヌーラアーサナ  
パリプールナナーバアーサナ  
バッドパダコナアーサナ  
ゴームカアーサナ  
パスチモッターナアーサナ  
ウパヴィシュタコナアーサナ  
アパーナアーサナ  
以上のポーズを含むシークエンス

## DAY5

セッツバンダサルヴァンガアーサナ  
サランバサルヴァンガアーサナ  
セッツバンダアーサナとサランバサルヴァンガアーサナのペアポーズ  
カルナピーダアーサナ(&ハラアーサナ)  
サランバシルシャアーサナ  
ジャタラパリバルタアーサナ  
シャヴァアーサナ  
クラウンチャアサナ  
以上のポーズを含むシークエンス

## DAY6

ウッティタハスタパーダングシュタアーサナ  
エーカパーダアドムカシュバーナアーサナ  
シャシャンカアーサナ  
アンジャネーヤアーサナ  
ウッティタアルダダヌーラアーサナ  
マリーチアーサナ  
シンハアーサナ  
以上のポーズを含むシークエンス

## DAY7 ※座学 DAY7 テキストを使用

親子ヨガをしよう  
ペアヨガとファミリーヨガ  
パートナーヨガ  
親子、子供同士などのペアポーズ、家族や複数人のグループポーズなどのアレンジ  
を考えシークエンスを実践しよう

## DAY8

年齢別や効果別にターゲットを決めてシークエンスを作り実践しよう

## DAY9

年齢別や効果別にターゲットを決めてシークエンスを作り実践しよう

## DAY10

年齢別や効果別にターゲットを決めてシークエンスを作り実践しよう

# DAY11

年齢別や効果別にターゲットを決めてシーケンスを作り実践しよう

## <注意>

- ❖ 各 DAY ではポーズの誘導法と子供たちが楽しめるシーケンスや遊びを考えます。
- ❖ アライメントやアシストアジャストについて学びたい場合は RYT 実技を受講しましょう。
- ❖ 特に RYT200 を受講していない方は基礎的なポーズ理解が不足するため RYT の実技 DAY1~10のうち必要な DAY を受講することをお勧めします。
- ❖ RCYT に加え療育ヨガインストラクター養成講座(特別講座・別料金)を学ぶことで指導力の向上と幅広い特性のある子供たちのクラスが提供できるようになります。
- ❖ 療育ヨガオンラインの見学を希望する方は事務局までご連絡ください。2回までご見学が可能です。