

AYA BODY
ARCHITECTURE

RCYT

カリキュラム

2016年～

目次

DAY1	・・・P.1	キッズヨガを始める前に 知っておきたいこと	DAY16	・・・P.16	子供の自己啓発
DAY2	・・・P.2	キッズヨガの先生が抱える悩み	DAY17	・・・P.17	子供の生活習慣病
DAY3	・・・P.3	キッズヨガで道徳を学ぶ	DAY18	・・・P.18	パートナーヨガ
DAY4	・・・P.4	大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施	DAY19	・・・P.19	大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施
DAY5	・・・P.5	小学生までのキッズヨガ	DAY20	・・・P.20	子供と大人の予防医学
DAY6	・・・P.6	能力アップする 脳のトレーニング	DAY21	・・・P.21	ベビーとキッズのマッサージ
DAY7	・・・P.7	幼児の姿勢矯正と 適切な運動を学ぶ	DAY22	・・・P.22	大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施
DAY8	・・・P.8	大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施	DAY23	・・・P.23	3歳までの能力開発
DAY9	・・・P.9	先生になるための知識	DAY24	・・・P.24	愛情のかたち
DAY10	・・・P.10	プログラムの作り方	DAY25	・・・P.25	発育障害とヨガ
DAY11	・・・P.11	親子ヨガ	DAY26	・・・P.26	大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施
DAY12	・・・P.12	ペアヨガとファミリーヨガ	DAY27	・・・P.27	心と体の教育論
DAY13	・・・P.13	ヨガの呼吸法	DAY28	・・・P.28	教育とキッズヨガ
DAY14	・・・P.14	集中カトレーニング			
DAY15	・・・P.15	五感トレーニング			

◇神戸校の保育園での校外学習時にはお子様の同伴受講が出来ません。◇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

キッズヨガを始める前に 知っておきたいこと

1. 感覚の基礎をつくるには
2. 出来る子に育てる方法
3. キッズヨガ、何歳から何歳まで？
4. 社会性を高めるために
5. 勉強もスポーツも はじまりはヨガから
6. ポーズやレッスン（遊び）、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

キッズヨガの先生が抱える悩み

1. 能力開発のチャンス『幼児期』
2. 保護者に注意してもらいたいこと
3. 対象年齢を定める理由
4. 供達と話をするメリット
5. ポーズやレッスン（遊び）、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

キッズヨガで道徳を学ぶ

1. 子供達に道徳を教えよう
2. アシュタンガヨガの道徳とは
3. 集中できる環境を作る重要性
4. ポーズやレッスン（遊び）、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

大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施

- キッズヨガの遊びを作ってみよう。
- ポーズを作ってみよう。
- バランス遊びをしてみよう。
- 五感トレーニングをしてみよう。
- 絵やイラストを使って遊んでみよう。
- 手遊びを考えてみよう。
- 音や音楽に合わせて動いてみよう。
- 何かの真似をして遊んでみよう。(ジェスチャーゲーム)
- 音・色・気持ち・味を体で表現してみよう。
- 姿勢を整えてみよう。
- 息をつかって遊んでみよう。
- 歌を歌いながら動いてみよう。

※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。

DAY5

小学生までのキッズヨガ

1. 知育・徳育・体育のバランス
2. 育ち方を表す言葉のいろいろ
3. 発育の順序
4. 発育の設計をしよう
5. 運動能力を育てよう
6. 乳幼児期（一歳から五歳ごろ）の特徴
7. 〇歳から一歳へのトレーニング法
8. 一歳から二歳へのトレーニング法
9. 二歳から三歳のトレーニング法
- 10.三歳から六歳（小学校入学前）のトレーニング法
- 11.九歳から十二歳ごろのトレーニング法
- 12.十二歳以降十五歳ごろまでのトレーニング法
- 13.キッズヨガのプロになるために
- 14.ポーズやレッスン（遊び）、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

能力アップする 脳のトレーニング

1. その気、やる気、本気
2. 脳の仕組み
3. 脳トレで成功者になる方法
4. やる気になる三十分の法則
5. 4つのやる気スイッチ
6. 自信とは、自信の作り方
7. 臨界期
8. 0歳から九歳までの 言語能力アップの方法
9. 0歳から四歳までの 運動能力アップの方法
10. 0歳から四歳までの 音感能力アップの方法
11. 一歳から四歳までの 数学能力アップの方法
12. カード遊びで能力開発をしよう
13. 右脳教育と左脳教育
14. 右脳的 five senses トレーニング
15. 右脳後の左脳トレーニング
16. ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY7

幼児の姿勢矯正と適切な運動を学ぶ

1. 姿勢を評価しよう
2. 姿勢とやる気の関係
3. 姿勢を診る方法
4. 体位のいろいろ
5. 悪い癖を絶つために
6. 抗重力筋とは
7. 姿勢のチェック方法
8. 乳児のCカーブの重要性
9. 乳幼児の運動
10. 幼児期の遊びと運動
11. 児童期の運動
12. 大人の姿勢
13. 姿勢と学習能力の関係
14. ポーズやレッスン（遊び）、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

大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施

- キッズヨガの遊びを作ってみよう。
- ポーズを作ってみよう。
- バランス遊びをしてみよう。
- 五感トレーニングをしてみよう。
- 絵やイラストを使って遊んでみよう。
- 手遊びを考えてみよう。
- 音や音楽に合わせて動いてみよう。
- 何かの真似をして遊んでみよう。(ジェスチャーゲーム)
- 音・色・気持ち・味を体で表現してみよう。
- 姿勢を整えてみよう。
- 息をつかって遊んでみよう。
- 歌を歌いながら動いてみよう。

※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。

DAY9

先生になるための知識

1. 表情・声・動作の作り方
2. 演出力を高めよう
3. 子供の姿勢を矯正しよう
4. ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY10

プログラムの作り方

1. キッズヨガのプログラムの作り方
2. 大人のプログラムの作り方
3. ポーズの種類
4. ポーズやレッスン（遊び）、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

親子ヨガ

1. 準備するもの
2. 習い事の意味
3. 良い先生とは
4. 親の立場になって
5. 親子ヨガをしよう
6. ポーズやレッスン（遊び）、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

ペアヨガとファミリーヨガ

1. ペアヨガをしよう
2. 家族の役割を考えよう
3. ポーズやレッスン（遊び）、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

ヨガの呼吸法

1. 呼吸の重要性について
2. 呼吸のメカニズム
3. 病は呼吸から
4. いろんな呼吸法
5. ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY14

集中カトレーニング

1. 自信は集中力になる
2. 集中力の高め方
3. 呼吸トレーニング
4. ポーズやレッスン（遊び）、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

五感トレーニング

1. 感覚の育成
2. センス＝能力とは
3. 経験＝能力とは
4. 能力開発の遊び方
5. ポーズやレッスン（遊び）、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

子供の自己啓発

1. やる気と天才の関係
2. 精神学としてのヨガ
3. 自分を理解すること
4. ポーズやレッスン（遊び）、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

子供の生活習慣病

1. コミュニケーションの重要性
2. 子供の生活習慣とは
3. ポーズやレッスン（遊び）、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

パートナーヨガ

1. スキンシップをしよう
2. 反抗期にむけて
3. 親子関係で悩んだら
4. スキンシップの科学的な効果
5. ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY19

大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施

- キッズヨガの遊びを作ってみよう。
- ポーズを作ってみよう。
- バランス遊びをしてみよう。
- 五感トレーニングをしてみよう。
- 絵やイラストを使って遊んでみよう。
- 手遊びを考えてみよう。
- 音や音楽に合わせて動いてみよう。
- 何かの真似をして遊んでみよう。(ジェスチャーゲーム)
- 音・色・気持ち・味を体で表現してみよう。
- 姿勢を整えてみよう。
- 息をつかって遊んでみよう。
- 歌を歌いながら動いてみよう。

※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。

DAY20

子供と大人の予防医学

1. 見直される、おばあちゃんの知恵
2. 世界最古の医学、アーユルヴェーダ
3. 体内経路をきれいに保つ方法
4. 子供の肥満症
5. 予防医学の方法
6. ポーズやレッスン（遊び）、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

ベビーとキッズのマッサージ

1. マッサージとは
2. ベビーマッサージの方法
3. ベビーマッサージの効果
4. アーユルヴェーダマッサージ
5. ポーズやレッスン（遊び）、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

大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施

- ・キッズヨガの遊びを作ってみよう。
- ・ポーズを作ってみよう。
- ・バランス遊びをしてみよう。
- ・五感トレーニングをしてみよう。
- ・絵やイラストを使って遊んでみよう。
- ・手遊びを考えてみよう。
- ・音や音楽に合わせて動いてみよう。
- ・何かの真似をして遊んでみよう。(ジェスチャーゲーム)
- ・音・色・気持ち・味を体で表現してみよう。
- ・姿勢を整えてみよう。
- ・息をつかって遊んでみよう。
- ・歌を歌いながら動いてみよう。

※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

3歳までの能力開発

1. 集中力を身に着ける方法
2. 三歳までの経験
3. 運動神経を育てるために
4. ポーズやレッスン（遊び）、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

愛情のかたち

1. ストレスのサイン
2. 大人のためのキッズヨガ
3. 三つの愛を育てよう
4. 叱る・褒めるのバランス
5. ポーズやレッスン（遊び）、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

発達障害とヨガ

1. 心を細分化すると
2. 障害を正しく知る
3. 自閉症スペクトラムとは
4. 学習障害とは
5. 注意欠陥・多動性障害（ADHD）とは
6. 診断方法
7. 周囲が理解しよう
8. トレーニング1 姿勢
9. トレーニング2 ヨガ
- 10.後天的な障害をなくそう
- 11.トラウマに効く 呼吸法とヨガ
- 12.発達障害児教育の先生へ
- 13.ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY26

大人もキッズヨガで遊ぼう ※プログラムの提案と実施

- キッズヨガの遊びを作ってみよう。
- ポーズを作ってみよう。
- バランス遊びをしてみよう。
- 五感トレーニングをしてみよう。
- 絵やイラストを使って遊んでみよう。
- 手遊びを考えてみよう。
- 音や音楽に合わせて動いてみよう。
- 何かの真似をして遊んでみよう。(ジェスチャーゲーム)
- 音・色・気持ち・味を体で表現してみよう。
- 姿勢を整えてみよう。
- 息をつかって遊んでみよう。
- 歌を歌いながら動いてみよう。

※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。

DAY27

心と体の教育論

1. 育つ力を伸ばして
2. 学習効果をUP
3. 病気の根源は自律神経
4. 子供の悩みを解決
 1. 鼻づまり、アレルギー、呼吸器系
 2. 注意力散漫、癩癩
 3. 肥満・運動不足
 4. アトピー性皮膚炎
5. 子供の頃に姿勢を直すために
6. 自信をつける教育法
7. 怪我の種類
 - (ア)急性スポーツ外傷
 - (イ)スポーツ障害（慢性スポーツ外傷、オーバーユース症候群）
8. 成長期に多い怪我
9. ヨガの有効性
10. ポーズやレッスン（遊び）、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。

DAY28

教育とキッズヨガ

1. 新しい教育方針
2. 右脳トレーニングの重要性
3. 食育と生活習慣
4. 体力と運動能力
5. ポーズやレッスン（遊び）、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。