

黄色いところが修正を行った部分です。
お手持ちのテキストが正解です。

DAY1 ヨガのスタイル

1. ヨガのポーズとは
2. ヨガの種類とは
3. 伝統的なヨガ
4. 現代的なヨガ
5. ポーズはいくつあるか
6. 流派によってポーズは違うか
7. ヨガを深めるとは
8. 正しく練習するには
9. ポーズの学び方は
10. 毎日練習しないといけないか
11. 出来ないポーズの練習法は
12. 呼吸とポーズの関係は
13. インストラクターがすること
14. インストラクション
15. アシスト・アジャスト
16. インストラクションで気を付けること
17. アシストやアジャストで気を付けること
18. ポーズの目的と効果を考えよう
19. 目的・効果の種類
20. フォワードベンド（前屈）
21. バックベンド（後屈）
22. サイドストレッチ（体側伸ばし）
23. ツイスト（ねじり）
24. バランス（平衡感覚）
25. インバージョン（内臓が逆さ）
26. ヒップオープニング（股関節開き）
27. ABS（腹筋強化）
28. ショルダーオープン（胸を開く）
29. ハンドスタンド（手または腕で支えて立つ）
30. ヘッドスタンド（頭で立つ）
31. ハンドサポート（ハンドスタンドより負荷が少ない）
32. シークエンスを作ってみよう

DAY2 ヨガの人体科学 健康と病気の定義

1. プラーナとは
2. プラナヤーマ
3. プラーナ・アパーナ

4. ナディとは
5. チャクラとは
6. チャクラの解説
7. チャクラのバランス
8. チャクラの役割
9. チャクラの色やマントラ

DAY3 アーユルヴェーダ健康法 「気」とは

1. プラーナ・ヴァーユとは
2. プラーナヴァーユ健康法

DAY4 ヨガで使うインナーマッスル「バンダ」

1. インナーマッスルとは
2. インナーマッスルの役割は
3. 骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）
4. バンダ = 束縛・ロック
5. ジャーランダラ・バンダ
6. ウッディヤーナ・バンダ
7. ムーラ・バンダ

DAY5 ヨガの教科書、バガヴァッド・ギーターを紐解く

1. ヴェーダとは
2. バガヴァッド・ギーターとは
3. バガヴァッド・ギーター、マハーバーラタのあらすじ
4. 何が書かれているか
5. ギターを読んでもみる

第6章

DAY6 ヨガの実践書、ヨガスートラに触れる

1. ヨガ哲学 心理学
2. ヨガの古文書を開く
3. ヴェーダ
4. ウパニシャッド
5. バガヴァットギーター
6. 物語のあらすじ
7. 読み解きのテーマ
8. 解脱のための真実の知識
9. 解脱に至るための手段と方法（ヨガ）
10. カルマヨガ（行いのヨガ）
11. サンニャーサ（出家）
12. ギターを読んでもみる
13. ヨーガ・スートラ

A) 第一章：サマーディ・パダ（三

B) 昧部門）

C) 第二章：サーダナ・パダ（実修部門）

D) 第三章：ヴィブーティ・パダ（成就部門）

E) 第四章：カイヴァリヤ・パダ（絶対部門）

14. ヨガ・スートラを読み解いてみよう
15. タパス（苦行）
16. スワディヤーヤ（自己の靈性の探求）
17. イーシュワラ・プラニダーナ（自己放棄）
18. なぜヨガを学ぶか

DAY7 アシュタンガヨガに学ぶ道徳

1. ヤマ
2. ニヤマ
3. アサナ
4. プラナヤーマ
5. プラティヤハーラ
6. ダラーナ
7. ディヤーナ
8. サマディー
9. アヒムサー（非暴力）
10. サティヤ（誠実）
11. アスティヤ（不窃盗）
12. ブラフマチャリヤ（節制）
13. アパリグラハ（欲さない）
14. サウチャ（聖らかさ）
15. サントーシャ（満足）
16. サワディヤーヤ（自己の靈性の探求）
17. イシュワラ・プランダーナ（神への献身）

DAY8 最古の医学「アーユルヴェーダ」各科と治療法

1. アーユルヴェーダの真実
2. チャラカサンヒター
3. 人類最古の医学とは
4. アーユルヴェーダの治療法
5. 入院の手順
6. 内科から若返り科まで
7. アーユルヴェーダの八科

- A) 内科
- B) 外科
- C) 耳鼻咽喉科
- D) 毒物科
- E) 精神科
- F) 小児科
- G) 老化防止科
- H) 強壮科

1. アーユルヴェーダの医学書
2. チャラカサンヒターが出来るまで
3. チャラカ・サンヒター
4. スシュルタ・サンヒター
5. アシュタンガ・フリダヤ・サンヒター
6. トリグナとは
 - A) サットゥワ
 - B) ラジャス
 - C) タマス

DAY9 物質界の成り立ち、個人の性質（健康タイプ）を知る

1. 楽しむための世界（人生）とは
2. 物質界を分析する
3. トリグナとは
4. トリドーシャとは
5. ヨガ哲学はこう考える
6. パンチャ・タンマートラ
7. パンチャ・ブータ
8. 五つの感覚器官
9. 五つの行動器官
10. 人間と物質界の出来るまで
11. 人生を愉快にするために
12. 人間の成り立ち
13. 五大元素を知る

DAY10 健康診断「三つの体質」病気の予防法

1. 自分を理解してみよう
2. アーユルヴェーダとは
3. タイプ診断時の基本情報

- A) Pitta（ピッタ）
- B) Vata（ヴァータ）
- C) Kapha（カファ）

1. 自分のエネルギーの診断
2. 健康への対策
3. オーダメードの予防法
4. 食品と調理法

DAY11 呼吸運動のメカニズム（解剖学・生理学）

1. 呼吸のメカニズム

- 呼吸の種類

DAY12 プラナヤーマの実践

- プラナヤーマとは
- プラナヤーマの種類
 - ウッジヤイ
 - ナディーショーダナ
 - カバラバーディ
 - パストゥリカ
- ヨガと呼吸の関係

DAY13 瞑想とマインドフルネス

- 瞑想の種類
- マインドフルネスとは

DAY14 ヨガの歴史背景と人々の信仰

- 宗教とは
- 宗教の種類
- インドの歴史をさかのぼる旅
- ヒンドゥー教（古代インド）の歴史
- インドの宗教と生活
- 四つのヴェーダとウパニシャッド
- カルマ、輪廻転生、解脱（ウパニシャッド哲学）とは
- 人生の四住期（アーシュラマ）
- カースト制
- ヒンドゥー教の神々
- ヨガは修行か
- 信じるものは救われるか
-

DAY15 人生を変えるヨガ哲学

- 哲学ってなに
- ヨガの起源と成長
- ヨガ哲学ってなに
- ヨガの意味
- アートマンとブラフマンの合一とは

6. 人生の4大目的

A) アルタ

B) カーマ

C) ダルマ

D) モークシャ

1. 心の修行として
2. 三つの心（チッタ）
3. 宇宙の原理を考えてみる
4. 本当の自分とは
5. まやかしの現象世界（マーヤー）とは

DAY16 基本的な解剖学・運動学用語の解説

1. 身体を使って、触って覚える解剖学用語
2. 方向や動きを表す解剖学的用語
3. 骨と関節の名称

DAY17 ヨガで使える、骨・筋・関節・靭帯の基礎解剖

1. 靭帯の基礎解剖
2. 筋の基礎解剖
3. 単関節筋と二関節筋
4. 主動作筋と拮抗筋
5. アウターマッスルとインナーマッスル
6. 反射
7. ヨガに関係深い反射

DAY18 ヨガで使える、神経の基礎知識（筋肉反射、自律神経）

1. 神経とは
2. 脳の機能
3. ヨガで自律神経を整える
4. 「安全」なクラス作り
5. アーサナを深めるための生体力学
6. 反射
7. ヨガに関係深い反射

DAY19 ヨガで使える、脊柱の構造と原則

1. 体幹の支持機能
2. 衝撃の緩衝作用
3. 神経保護機能
4. ロコモーション（移動）
5. S字カーブ（腰椎の前弯、胸椎の後弯、頸椎の前弯）

DAY20 ヨガで使える、骨盤の基礎解剖

1. 骨盤とは
2. 骨盤の安定性を高める
3. 骨盤周辺につく筋
4. 骨盤のアライメントとアーサナ

DAY21 ヨガで使える、腰椎・腹部の基礎解剖

1. 骨盤
2. 仙腸関節
3. 正しい骨盤位
4. 腰椎
5. ヘルニアとは
6. 腰椎の安定性
7. 多裂筋（腰部）
8. 筋筋膜性疼痛とは
9. ポーズのポイントや意識や注意点
10. 腰部強化法
11. クンバカとは
12. IAP（腹腔内圧）
13. 骨盤底筋とは
14. 骨盤底筋群についての基礎解剖
15. 腰部の解剖学まとめ

DAY22 ヨガで使える、胸椎、胸郭の基礎解剖

1. 胸部の解剖学的構造
2. バックベントで腰を守るために
3. 肩甲骨と胸郭
4. 胸棘筋や菱形筋
5. 脊柱のニュートラルポジションと肩甲骨の関係
6. 立つときの姿勢
7. 肩甲骨と外転と手の土台
8. 手首を痛めないために
9. 胸椎の回旋
10. ツイストで腰を痛めないために

DAY23 ヨガで使える、頸椎・頭部の基礎解剖

1. 頸部の解剖学的構造
2. 頸部周囲の筋

DAY24 ヨガで使える、肩関節の基礎解剖

1. 肩関節の解剖学的構造
2. 肩周りの筋
3. 肩関節複合体
4. 腕は肩甲骨と共に動かす
5. 肩の可動域を広げる方法
6. 正しい肩の使い方

DAY25 ヨガで使える、肘関節・前腕・手関節の基礎解剖

1. 腕の解剖学的構造
2. 手首を痛めない腕の使い方
3. 肩甲骨と肘を使って楽をする
4. 翼状肩甲とは

5. 肘関節の過伸展とは

DAY26 ヨガで使える、股関節の基礎解剖

1. 股関節伸展

2. 大殿筋とは

3. ハムストリングスとは

4. 股関節屈曲

5. 伸びるのは腿の裏

6. 股関節外転・内転筋

7. バランスポーズを安定させるために

8. 股関節外旋、内旋とは

9. 股関節から骨盤を整える

DAY27 ヨガで使える、膝関節の基礎解剖

1. 膝関節の屈曲と伸展

2. 膝関節の内旋と外旋

3. よくある膝の過伸展とは

4. 膝の靭帯と半月板

5. 膝関節の屈曲と伸展

6. 腸腰筋とハムストリングスの使い方

7. フォワードベンド系（前屈系）のポーズでチェック

8. 膝を曲げるポーズでチェック

9. 膝関節の変形

DAY28 ヨガで使える、足関節・足部の基礎解剖

1. 足関節の仕組み

2. 足首の背屈と底屈

3. 前脛骨筋

4. 相反神経支配とは

5. 捻挫に気をつけよう

6. 足裏のアーチをつくる

DAY29 ヨガアライアンス申請方法

1. RYT200 とは

2. ヨガアライアンスとは

3. ヨガアライアンスの新規登録（オンライン）

4. ヨガアライアンスの更新方法（オンライン）

5. RPYT/RCYT/RYS300 登録方法（オンライン）

6. ヨガインストラクターへの道を切り開く