



YOGA

# Senior Yoga Teacher Training Course

STC

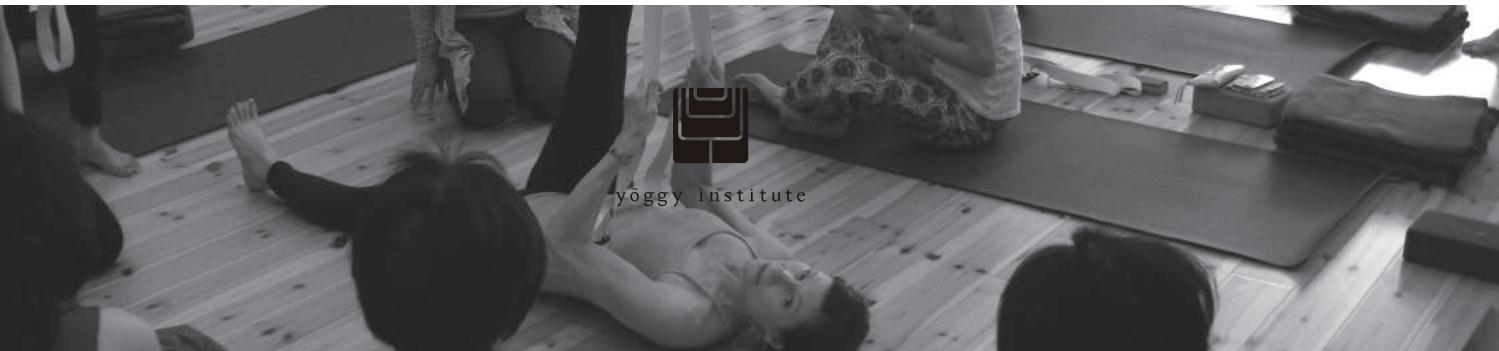
## シニアヨガ・ティーチャー・トレーニングコース

こんな方におすすめ！

O1 高齢者にあわせた  
安全なヨガを指導したい方

O2 様々な年齢層が混ざった  
クラスを担当している方

O3 ご家族など身近な高齢者の  
健康をサポートしたい方



日本の高齢化率は他の先進国に比べ高く、世界に先駆けすでに超高齢社会（65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占める）に突入しています。

瞑想や哲学を主軸としたヨガはやがて身体を使ったヨガへと発展し、今では社会の動向と並行して成長し続けています。ハタヨガに携わる者として、社会にどのように貢献できるでしょうか？ 加齢に伴う五感の衰えだけでなく、筋力の低下が姿勢や歩行に与える影響、また精神的な変化や高齢者の社会生活のあり方も私達にとって身近な問題です。

シニアと一緒にするには、その年齢層や身体能力の幅はあまりにも広く、まだまだフィジカルなチャレンジをしたい方達も多いと想像します。

私達ヨガインストラクターは、加齢に伴う心身の変化や対処法を知ることや高齢者に必要なトレーニング法を学ぶことで、より多くの高齢者が安全な方法でヨガに取り組める受け皿を用意したいものです。

私達は以下の実現がシニアヨガのミッションだと捉えています。

- ・歩行と姿勢のための筋力トレーニング
- ・健康維持や肯定的な心のあり方のサポート
- ・自身の存在価値の認識を促すこと

「年齢・性別・個性・能力を超えて人の本質を敬う」という点で通常のクラスと何ら変わりはありません。それを前提にこのトレーニングでは、安全性を考慮したポーズの簡略方法、高齢者ならではのチャレンジるべきポーズやエクササイズ、シークエンス作り、プロップスの使用法、シニア層とのコミュニケーション方法を含んだ指導法ポイントなどを学びます。

人生の先輩方の身体的サポートはもとより、ヨガを通じて精神的・社会的なサポートができればと願います。

### 受講資格

ティーチャー・トレーニングコースを修了されている方、

### 授業時間

全12時間

### 認定

修了者には「シニアヨガ・ティーチャー・トレーニングコース修了証」が授与されます。

## カリキュラム概要

### 講義

- ・シニアヨガの意義
- ・加齢とは
- ・加齢に伴う変化（生理学的、身体機能的、心理的）
- ・姿勢と抗重力筋の理解

### 実技

- ・シニア層に適応させたヨガポーズの実践
- 一般クラスでのモディフィケーション
- 効果的なプロップスの使用法
- ・抗重力筋および歩行に関する筋肉をターゲットとしたエクササイズの実践
- ・高齢者に適応させたチエアヨガの実践

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。