



# A-Yoga Mind and Body Movement Therapy

## 京都会場 認定インストラクターベーシック講習

### ◇ 目的

- 1 動作教育を通じた人間形成のお手伝いを通して、社会の健全に貢献する人材を育成する
- 2 グループ・パーソナルレッスンで成果を生み出す動作教育法の伝授
- 3 動作教育の指導者としての基礎の徹底と応用力・柔軟性の土台作り

これらの実現のために、私たちは様々な勉強、活動を通して日々成長し関わってくださる皆様の可能性を共に広げていきます。

### ◇ 養成課程ステップ

ステップ1：1か月に1日、計5日間

A-Yoga の基礎を学び、心と体を導くうえで必要な自己開発と心身の知識の向上を目的とします

ステップ1を修了しステップ1試験に合格した人は、基礎レッスン指導を開始することができます

ステップ2：ステップ1講習終了後、2か月ごとに3日講習

ステップ1で学んだことを実践するうえで出てくる疑問や質問などについて講義を行い、新たな知識の積み上げ応用講習を行います

\* ステップ1+ステップ2 計8日間 約12か月

\* A-Yoga 認定インストラクターになるには、ステップ2までを取得する事を義務付けています

### ◇ 実施内容 (一部抜粋)

動作教育の基礎の習得に必要なこと

- 1 機能解剖の理解
- 2 脳の構造
- 3 感覚を重視した動作教育の概念と実践
- 4 深部感覚の構造の理解
- 5 骨格に重点を置いた考え方の理解

動作を行う上での重点ポイント

- 1 関節の可動性：安定性の理解と実践での活用
- 2 体幹（脊柱）から四肢へのつながり
- 3 末端からの動作の導き（足関節（足根骨）、手根骨、頸椎）
- 4 呼吸の理解
- 5 緊張と弛緩のバランス（感覚力の引き出し方）
- 6 手による導き・サポート

### ◇ 養成受講条件

- 1 全日程を出席できる方に限ります。※緊急の事情以外、欠席は出来ません
- 2 受講に必要な資格や経験などはございません
- 3 毎回、課題を提出します。その課題を期日までに提出頂きます
- 4 自主的に、前向きな姿勢で素直に今の自分自身と向き合っ取り組める方
- 5 動作教育を通じた人間形成のお手伝いに取り組む気持ちがある方

#### ◇ 日程

ステップ1 開始時間9時 終了時間18時  
第1回 2017年 9月 17日(日)  
第2回 10月15日(日)  
第3回 11月12日(日)  
第4回 12月10日(日)  
第5回 2018年 1月14日(日)

#### ステップ2

第1回 2018年 2月25日(日)  
第2回 4月1日(日)  
第3回 5月13日(日)

場所 施設名: Kyoto MBM Labo <http://mbm-labo.com/>  
住所: 〒606-8125 京都府京都市左京区一条寺清水町10 電話:075-707-8866

◇ 持ち物 ①筆記用具 ②水分補給できるもの ③汗拭きタオル  
※ヨガマットはこちらでご用意しております。  
※テキストは、当日配布致します。

#### ◇ スタッフ

メイン講師: 西羅智恵  
アシスタント講師: 山崎あゆみ、中嶋千代美、小柴知子

#### ◇ 受講料

ステップ1: 5回講習 200,000円(税込 216,000円)  
ステップ2: 3回講習 105,000円(税込 113,400円)

ステップ1+2: 8回講習 305,000円(税込 329,400円)  
※ステップ1&2 一括払い割引 290,000円(税込 313,200円)

『振込先』 銀行名 三井住友銀行 大阪本店営業本部  
口座番号 普通預金 6810249  
口座名義 株式会社リーチ

#### ◇ 再試験について

ステップ1と2の最終日は認定試験となりますが、もし合格認定が下りなかった場合、1年以内での再試験が可能です。各自の課題を明確にした上で準備をしていただき日程を設定いたします。その際、再試験料は15,000円(税抜)となります。

#### ◇ 認定取得後の流れについて

A-Yoga 認定インストラクターとして活動していただくために、最終試験合格通知受領後(5回修了後)

インストラクター登録料35,000円(税抜)が必要となります。

※登録料は初回1度のみとなります。

#### ◇ 認定後のキャリアステップアップ

A-Yoga 養成講習アシスタント講師、トータルらいふけあ主催の認定者向け講習講師、アドバンスインストラクター養成講座(認定5年以上の方対象)の受講資格など

様々な機会を設けていきます。

➤ A-Yoga 事務局担当： 吉田友美([ayogagroup@gmail.com](mailto:ayogagroup@gmail.com))

#### ◇ 認定更新について

心と体を観るプロとしての新しい知識、正しい知識の取得と技術力向上のため、教育単位『CEU』(Continuing Educational Unit)の提出が、必須となります。認定登録後、認定者同志の情報共有、指導レベル向上のため毎年行われるキャリアアップセミナー、認定者対象のボディ&マインド関連講座、A-Yoga 合宿などを受講し CEU 単位を取得、提出頂きます。

受講料はセミナー内容と受講時間(半日・1日)によって異なり、約 5,000 円～15,000 円となります。

「2015 年の A-Yoga 関連講座例」

- ・胸郭から整える 呼吸向上を促す動作教育
- ・怪我から学ぶ解剖学
- ・A-Yoga 進化セミナー など

認定更新料は、2年ごとに 10,000 円(税抜)となり、2年間で合計 30 単位の継続教育単位(CEU)の提出が必要となります。(別紙参照)

認定更新年：偶数年 12 月 ※次回の提出は 2018 年 12 月となっておりますが、2017 年 1 月

以降に認定を取得した方の提出単位数は認定が終了した時期によって変動があります。

#### 提出 CEU の内容例

カテゴリーA “A-Yoga 認定者対象セミナー”A-Yoga 養成勉強会、養成サポート 20CEU 以上

カテゴリーB “(株)リーチ主催セミナーで、一般の方も参加可能”

スポーツ医学、医療系、ビジネスコーチング関連セミナー

カテゴリーC CPR/AED(心肺蘇生法) 最大 3 単位

カテゴリーD “他機関主催のセミナー”

健康、医療、食、スポーツ、徒手療法など多種多様なセミナー

基本 1 時間の参加で約 1 CEU の取得となります。例：6 時間参加で約 6 CEU

カテゴリーA のみ、養成サポート・勉強会につきましては、半日参加で 1 CEU、

1 日参加で 2 CEU の取得

2 年間でカテゴリーA(最低 20CEU) + カテゴリーBCD(10CEU 以上) = 合計 30CEU 以上の提出が認定更新に必要となります

#### 認定更新条件

・2年間で 30 単位の継続教育単位の提出。単位が不足している場合は、レポートやケーススタディーなどの提出で補足することができます。

(それぞれの事情に応じて対応をします)

・クライアントの自己開発、健康の向上を導く真摯な姿勢、指導者として誠実に取り組む姿勢。そのための自己鍛錬と勉強の継続をする

※上記の条件を満たさない場合、認定インストラクターを取り消させて頂く事もあります

質問などございましたら、お気軽にご連絡下さい。

・申し込みについて：在籍されている各店舗

・養成連絡担当：中嶋千代美 [chiyomichiyomi7@gmail.com](mailto:chiyomichiyomi7@gmail.com)

主催 有限会社トータルらいふけあ 代表 山本邦子（やまもとくにこ）, MS, ATC, GCFP

共催 株式会社リーチ（事務管理）

協力 ヨガスタジオ yoga salon Grandjete(グランジュテ) 代表 西羅智恵（にしら ともえ）

### 【講座欠席について】

養成受講条件の1の通り、養成参加者は全日程を出席できる方に限ります。

ただし、緊急・やむを得ない諸事情により講座欠席を余儀なくされた場合、早急に養成担当者へ欠席の連絡をお願いします。そのうえで、後日欠席した講義の追加講習を設定します。

この場合、講習を行う担当者と日程調整をして、開催日程・会場を決定いたします。

別途追加料金は、以下の通りです。

1日欠席の追加講習は約5時間 → 20,000円（税込 21,600円）



□カテゴリーB REACH 主催 セミナー

日時	タイトル	場所	CEU
例 4/11/08	リーチワークショップ(足首)	REACH コンディショニングラボ(大阪)	3
トータル			

□ カテゴリーC CPR(救急法、AED)資格 (最大3単位)

※郵送で提出の方のみ⇒更新時に有効な CPR カードのコピー(両面)を、同封。(1カード=3 CEU)

日時	内容	資格発行元	取得場所	CEU
例 4/11/08	CPR/AED	日本赤十字社	大阪	3
トータル				

□ カテゴリーD 他機関主催 スポーツセミナー

※申請できるセミナーの内容については、基本的に、スポーツ医学やフィットネス関連セミナーとする

※講習時間1時間=1単位 として、申請

日時	タイトル	場所	主催機関	受講時間	CEU
例 4/11/08	水中リハビリテクニック	大阪専門学校	大阪トレーナー協会	13-18時	5
内容：					
内容：					
内容：					
トータル					

申請合計単位 \_\_\_\_\_単位

