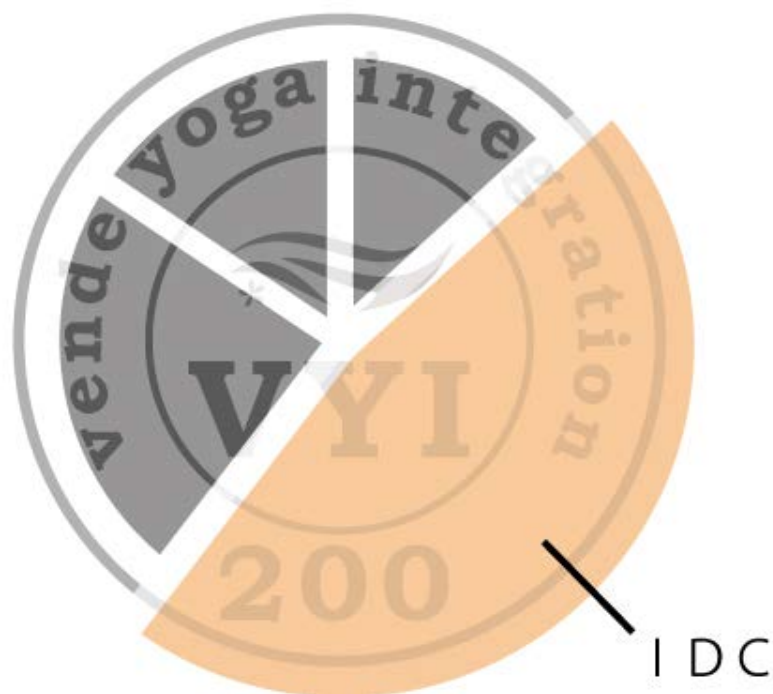


## 1. Instructional Design Course - IDC -

インストラクショナルデザインコースは、ヨガインストラクターを目指すための講座とし、必要なことは何か、つまづきやすいところはどこか、それを乗り越えていくにはどうすればよいかを基礎から、実際にインストラクターとして活躍することを見据え学んでいく。

また、ヨガに関する技術的な知識と、インストラクターとしての能力は、まったく次元の異なる内容である。

すでにインストラクターとして活動し、より一層のスキルアップを視野にいれている方にも最適な内容である。



## \* インストラクションの視点

---

インストラクションの視点は、大きく分けて2つある。

動作を導く身体へのインストラクションと、ここに寄り添う精神へのインストラクションである。

動作の説明のみに終始しても、面白みや個性はない。感情ばかりにフォーカスしても、すべての人に一定の満足を与えることはできないだろう。

ひとつの行うべきことについて、どちらを選択した方がより伝わりやすいか、目的に応じて相手目線で考えながら織り交ぜていくことで、心身がともにはたらくスムーズなクラスを展開することができる。

また、それぞれのインストラクションには伝えていくべき順序がある。

### + からだ

- 呼吸
- 動作
- 目線

例) 吸って、右手遠くを通りながら上、視線をその手の先へ

### + ころ

- 感情、イメージ
- 変化

例) 軽やかな気分で、上に伸びていくように

## ＊ 動作を伝える

アサナやプラーナヤーマなど、身体的な作用に関わることにはある一定の正解はあるが、その伝え方には様々な手段がある。

クラスの中で動作を伝えることを「キューイング」という。

キューイングとは、クラス中の次の動作について、何を、どこで、どのように行われるかに関する理解がスムーズになされるよう、インストラクターが参加者に向けて発する様々な合図である。

< キューイングの分類 >

### + バーバルキューイング

- ・指示 : 方向、名称、動きの種類など、次の動作を指示する言葉がけ
- ・説明 : 動きの目的、働かせる部位、方法、注意点等を伝えるもの
- ・身体の知覚 : 感覚に対する意識付けを行うもの
- ・動機付け : 目標に対する意識付け、やる気を喚起する言葉がけ
- ・かけ声 : 動作の力点や要点を伝える言葉、雰囲気づくりのための言葉がけ
- ・矯正・修正 : 注意を促したり、安全性を高める為に、参加者の動作に対する言葉がけ
- ・褒め言葉 : モチベーションを高めたり、安心してもらうための言葉がけ

### + ビジュアルキューイング

- ・指さし : 方向を手や指で指し示す方法
- ・ナンバー : 呼吸数やキープ時間など、数を用いる方法
- ・サイン : ある動作に対して意味を持たせたもの、ルール
- ・プレビュー : 同時ではなく、先に動いてみせること
- ・ボディ : 体重移動や予備動作を大げさにみせること

## chapter 4

上記をバランス良く組合せることで伝わりやすいインストラクションになると言われている。クラスの中で伝えるべき情報の種類と重要度を自分で設定し、それに合う方法を予め選択しておく事前準備はもちろん、参加者の様子を受取り判断することもまた大切である。

キューイングはクラス全体のリズムや雰囲気を決めるものでもあるので、クラスの目的に応じて様々なパターンができるようにしておくといよい。

### < キューイングの注意点 >

- 短い文章でスムーズに話す
- 動作の優先順位を考慮する
- ワンパターンな言い回しや語尾にならないように
- 否定的な表現はできるだけ避ける

### < 動作のインストラクションの作り方・練習の仕方 >

- ①ひとつの動きに対し、行うべきことを書き出す
- ②そのひとつひとつに補足を加え、できるだけ細かくあげていく
- ③クラスの目的に応じて言わないことを決める
- ④クラスの目的に応じて言ってもいいことを追加する
- ⑤残ったものに対し、伝えやすい手法を選択し文章にする

## \* ウツティタ・トゥリコーナアサナ

- Utthita Trikonasana
- 三角のポーズ
- Extended Triangle Pose



全身を三角形に伸ばすポーズ。足幅は 90cm ~ 1 m 程度。片足は 90 度外旋し、膝と爪先を外へと向ける。反対の足は少し内側へ。小指側で床を抑えられるようにする。両足とも足の裏で床を押し膝を伸ばし、ウディヤナバンダを締めておく。外へと向けた足の股関節から傾きをつくり、下方となる脇腹をしっかり伸ばす。両手は一直線に広げ、床に対して垂直に並ぶことを目指す。両足の後ろ側、背中、尻が平面をなすようにする。倒した側の足の外旋と脇腹の伸びをキープの間、意識する。視線は上方の手の先へ。顎が上がらないように注意。両足の筋肉の調子を整え、股関節の柔軟性を引出す。内股につよくエネルギーを使うため、足のラインを整える効果もある。

### + 体感

このアサナを取ってみて、気づいた事はなんですか？