

事例レポート

事例レポートは、違うグループ、または個人を対象にして**2つの事例レポート**をご提出ください。

＊過去の事例レポートの様式で既にレポートを書き始めていらっしゃる場合には、様式はそのままで大丈夫です。レポートの中に以下の内容が含まれていない場合は、書き足していただければ幸いです。

事例レポートのテンプレート

第1章：ご自身について

- ご自身がヨガセラピーと出会い認定プログラムを受講するまでの経緯。
- ご自身の協会認定プログラム受講後の感想。
- 協会の学びに関して、良かった点、改善を望む点などをご遠慮なく、自由にお書きください。

第2章：事例実施にいたるまでの計画

どのような方（または方たち）を対象にクラスを開く計画を立て、告知し開催に至ったかを、できるだけ詳しく書いてください。（卒業生の方のレポートPDFをご参照ください。）

この中では、クラスを行った場所、その場所に決めた理由、サポートしてくれた人々、告知方法なども含まれるかもしれません。

告知のためのフライヤー（広告）を作った場合は、その写真または画像を添付してください。

第3章：参加者さんのについて

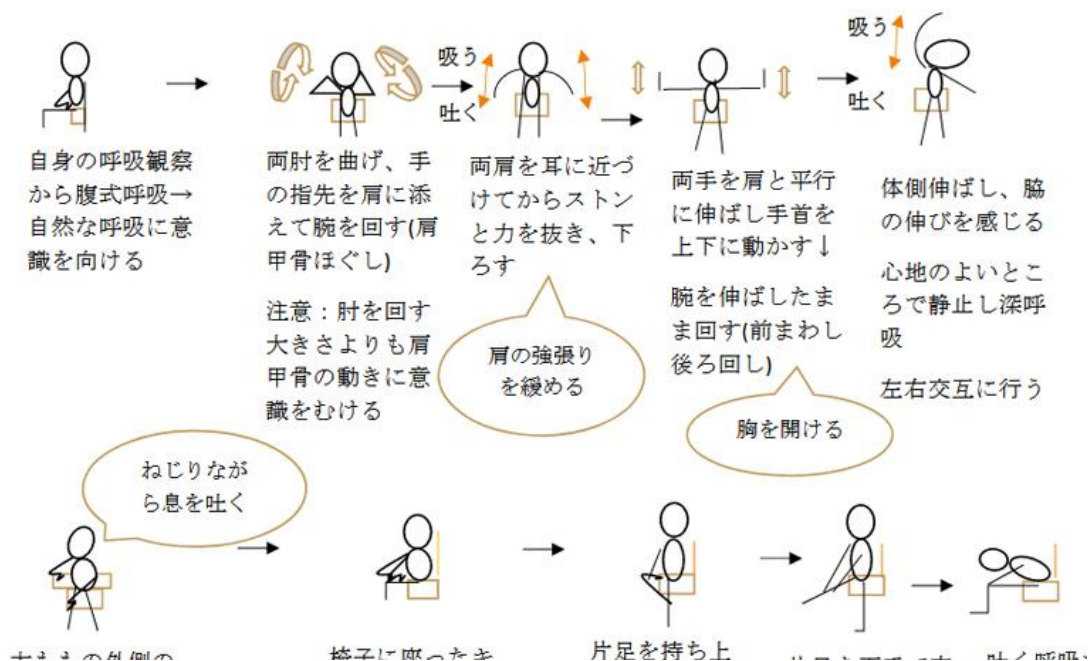
参加者さんに事前にお渡しする健康状態チェックと同意書のサンプル（別途Word）をご覧ください。このような形で得た参加者さんの情報を事例レポートにご記入ください。参加者さんの個人情報とお気持ちにご配慮されて、臨機応変な対応をお願いいたします。

第4章目：ヨガセラピストとしての考えとクラス計画

1. クラスの目標やテーマ。

2. クラスは、どのような流れで行われたのでしょうか。（シークエンス、つまりクラスの最初から終わりまでのポーズの構成です。）
3. 各ポーズをなぜ選ばれたのか、そして、なぜその順番にしたのかをご説明ください。

ポーズに関してはスティックフィギュアというものを使って描けるようでしたら、やってみてください。下にその例を示します。（手書きで大丈夫です。）スティックフィギュアが描けるようになると、シークエンス(ヨガのクラスの計画におけるポーズの流れ)を組み立てるのに、非常に役に立ちます。



スティックフィギュアが難しいようでしたら、言葉やポーズ名でご説明いただいても、もちろん大丈夫です。

下の1番目の画像はクラスの流れを文章で表したもので、2番目の画像は、その説明になります。

①	左右にゆれる 前後にゆれる 腰回し 肩上下
②	座り姿勢を整える(ブロック・ブランケット) → 呼吸
③	シェランダーバング → 首左右にふる → 目開ける
④	手首回し → 手の平ぐーぱー
⑤	腕上げ下ろし (指先肩、できそうなら腕伸ばして)
⑥	肩回し
⑦	体側伸ばし (指先肩、頭の後ろ、斜めに伸ばす)
⑧	座り姿勢のキャットニャウ → 足伸ばしてつま先はぐり、足首回し
⑨	両ひざ立ててツイスト
⑩	お尻歩き
⑪	よんぱり → 片手腰でツイスト
———— チャイルドポーズ・水分補給 ————	
⑫	よんぱり → パピーポーズ → 立ち上がり

- ① 呼吸に集中する時間の前に、安定して座るために身体を前後左右に揺らしたり、骨盤中心に腰を回したり、肩を上げ下げしつつ、腰や背中・股関節など張っているところや痛いところなどないか、ご自分の身体を観察。
- ② 必要ならブロック(1人2個配置)やブランケット(1人2枚配置)を使用して、安楽座や正座など座りやすい姿勢で座る。
目を閉じて外側に向かっていた意識を自分の内側に。
最初は自分の今の自然な呼吸を観察→お腹を意識して腹式呼吸
- ③ 目を閉じたまま首を前に倒し首の後ろを長く保つ→体の前で頭を左右に振る。
首の後ろや肩が張っていないか、ゴリゴリするところなどないか観察
- ④ ホルモン療法や抗がん剤の副作用で指先がこわばったりしびれている方もいるので、手先から徐々にほぐす。
- ⑤ 指先を肩に置いて呼吸に合わせて何度か上げ下ろし
できそうだったら腕を伸ばして腰の横から呼吸に合わせて頭上で合掌→おろす。
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑥ 指先を肩に置いて呼吸に合わせて肘を前まわし・後ろ回し
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑦ 肋間筋を開いて呼吸しやすくし、腋窩リンパ節の流れを促すために最初は指先を肩に置いて脇・体側を伸ばす→気持ちが良いと感じる範囲で手のひらを頭の後ろに添える・または腕を伸ばす。

4. 参加者さんからのフィードバックが得られれば書いてください。
5. 参加さんに同意が得られればクラスの様子の写真の写真を貼り付けてください。（写真はオンラインなどでの公開はございません。）
6. クラスを終えて良かった点、反省点、改善点、次に同じ方々を教えるとしたら、どのようにしたいか、その他ご自由にお書きください。

クラスを行った経験のない方が、どのように初めてのクラスを開催したのか？卒業生の方々の事例レポートからヒントになるような例を集めてみました。

- 知人に話をしたところ、その知人の働く会社でやらせてもらえることになった。
- 知人の同僚で鬱傾向のある方に行った。
- 乳がんを患った知り合いに話したところ、興味を持っていただき、その方の自宅で行った。
- がんを患っている義理の母に。
- 知人の働く障害者の作業所で。
- 「認知症サポーター養成講座」で知り合った人たちの助けで。
- 仕事で知り合った作業所で働いている精神保健福祉士の方に、椅子ヨガの話をした所、是非作業所でやって欲しいと依頼を受けました。
- 新しく貸しスタジオをつくられるオーナー様より声をかけていただいた。その後、スタジオがある自治体にアポイントメントを取りご挨拶に伺ったところ、ご厚意により集会所で使用されている椅子をお借りできることになり、集会所の掲示板にチラシも掲示して頂きました。さらに高齢者の方々の目にとまるよう、ネットよりも地域のお店や掲示板など何日もかけて一軒一軒まわりチラシを張ってくださる場所を探し、住宅地にはご挨拶とチラシ配りをしました。掲示は断られる事も多く難しさを感じる事もありましたが、チラシをお友達にもあげたいと快く受け取ってくださった方々に今も支えられています。スタジオの完成に合わせて無料体験クラスを開催しました。好評だった事によりスタジオに椅子を購入してもらえる事となり6月よりスタートをきることができました。

宣伝・告知例

フライヤー・ポスター作成

- 市内公共施設・スーパー等へポスター掲示を依頼
- 市民活動センター情報へ告知記事の掲載依頼

事例レポートに関する相談を受け付けています。

事例レポートのための実践に取り組む前に、クラスの組み立て方やポーズについてなど迷うことがありましたら、いつでもご相談に乗りますので、下記までご連絡ください。

事例レポート審査担当：

村松ホーバン由美子

yumi@yoga-medical.org

E-RYT500

YACEP

国際ヨガセラピスト協会・認定セラピスト C-IAYT

ヨガメディカル協会・解剖学②担当講師