# Byron Yoga Centre
# 日本語ティーチャートレーニング・スチューデント・ハンドブック

## はじめに

ナマステ。そしてバイロンヨガセンターの日本語ティーチャートレーニングコースにようこそ。バイロンヨガセンターでは、ホリスティックなトレーニングコースを提供するように努めています。バイロンヨガセンターのティーチャートレーニングコースを受けることによってヨガを教えるためのスキルと知識を得ることができ、またご自身のヨガに対する新たな気づき、理解を得ることでしょう。またこのトレーニングを通してご自身の身体的、精神的またスピリチュアル面での理解を深め、ヨガの道への新たな喜び、洞察を発見することでしょう。

## ヴィジョン

バイロンヨガセンターでは、ヨガの八支則の中にある５つのヤマ、５つのニヤマに基づいて行動をしています。

＜ヤマ＞

アヒムサ（Ahimsa）非暴力
サティア（Satya）正直な心
アステア（Asteya）不盗
ブラマチャリア（Brahmacharya）節制
アパリグラハ（Aparigraha）不貪

＜ニヤマ＞

サウチャ（Saucha）清浄
サントーシャ（Santosa） 精神的充足
タパス（Tapas）鍛錬
スバディヤーヤ（Svadhyaya）学習
イシュバラプラニダーナ（Isvara Pranidhana）神への献身

バイロンヨガセンターは、質の高いヨガティーチャートレーニングを提供することに常に努めています。バイロンヨガセンターの講師陣は、 サトヴィック（穏やか）な生活、他のロールモデルとなるようなスピリチュアルなライフスタイルをおくることに努め、ヨガを通して人々の生活をよりよいものにすることを心がけています。

バイロンヨガセンターでは、生徒また従業員が身体面、精神面、感情面、スピリチュアルな面でバランスが取れていることを大切にしています。全ての人が内観的なハーモニーと充足を得られるような環境を提供することを目指しています。

バイロンヨガセンターの究極のヴィジョンは、ヨガを世界のあらゆる国、都市に広げ平和を世界にもたらすことです。

## センター

バイロンヨガセンターはヨガを教え始めて 25 年の歴史があります。通常のヨガクラスは、バイロンベイの中心街にある 6 Byron Street, Byron Bay のスタジオで毎日行われています。クラスは経験豊かな講師により教えられ、生徒は様々なスタイルのヨガを学ぶことができます。スタジオにはヨガマット、プロップが備えられています。ティーチャートレーニングセンターは、バイロンベイのタウンやビーチより徒歩 15 分の 50 Skinners Shoot Road, Byron Bay にあります。こちらにはヨガスタジオ、宿泊施設、ダイニングエリア、温水プール等を完備しております。

## バイロンヨガセンターのコース特徴

＜全米ヨガアライアンス認定＞
バイロンヨガセンターは、オーストラリアでも数少ない全米ヨガアライアンス 200 時間（RYT200）と 500 時間 （RYT500）両方の認定コースを提供しています。バイロンヨガセンターのティーチャートレーニングコースを修了した生徒は、国際的なヨガ講師として認定されることになります。

＜オーストラリア Yoga Alliance 認定＞
バイロンヨガセンターのティーチャートレーニングコースは、Yoga Australia の認定コースです。

＜講師指導時間の長さ、低コスト、講師・生徒の人数割合の高さ＞
バイロンヨガセンターでは、講師指導授業時間が長く、その割にコース料金は低く抑えられております。オーストラリアで提供されている他のコースに比べても、かなり低めのコース料金を設定しております。１コースの定員は通常 24 名までです。

＜コミュニティクラスにおける貴重なティーチング経験＞
バイロンヨガセンターでは、初心者を対象にしてコミュニティクラスを随時開催しており、このクラスでティーチャートレーニング・トレイニー達はティーチングの経験をすることができます。この経験はとても貴重なもので、コースで学んだことを試し確固としたものに確立できます。講師がレッスンを観察し、レッスン後に必要なフィードバックをします。コミュニティクラスで得たレッスン費はバイロンヨガセンターが選んだチャリティー団体に寄付されます。これは、アシュタンガヨガのヤマの一つであるアパリグラハ（不貪）－寛容な心で簡素な生活を送る、貯め込まないーの精神に則っています。

＜シニアクラスのアシスト＞
バイロンヨガセンターの講師が教えるヨガクラスでアシスタントとしてレッスンに望むことができます。シニアティーチャーのクラスでアシスタントをすることにより、ティーチングの技術、アジャストメントやコレクションの仕方、プロップの使用方法等生きた技術を学ぶことができます。この経験は、ご自分のヨガクラスを教えるに当たって価値ある経験となることでしょう。

＜卒業後のサポート＞
バイロンヨガセンターでは、卒業生とニューズレター等を通して連絡を取り合うことにしています。マニュアルの変更、ワークショップのお知らせ、またヨガを指導するにあたっての提案等についても

お知らせするようにしています。バイロンヨガセンターは、卒業生の ディベロップメントを手助けすることを心がけています。

## 講師陣

John Ogilvie　ジョン・オギルビーはバイロンヨガセンターの設立者であり代表です。ジョンは 25 年以上のヨガ指導歴があります。ジョンは皆さんが軽い心持ちでヨガ、また自分自身に向かい合うことを勧めています。彼のヨガクラスは、チャレンジングでダイナミックです。アイアンガーヨガやアシュタンガヨガ等の様々なスタイルのヨガを統合し、また少し軽目のシヴァナンダやサチナンダ、また合気道の エネルギー理念も取り入れています。日本各地でワークショップを行い、横浜ヨガフェスタにも幾度も参加しています。

他にも我々の日本語ヨガコースでは、各ジャンルの専門講師陣が講義を行います。アナ・ディビスは女性の為のヨガを専門にしており、日本でも定期的にワークショップを行っております。マリア・カースティンは解剖学に基づいたヨガを専門にしており、彼女のコースも日本で毎回人気です。他にもキリタンを行うリラ・キリターナ等日本での経験を持つ講師陣が多く、安心してコースを受講して頂くことができます。通常 6 ～ 7 名のヨガ講師がコースを担当しております。

講義をアシスト・通訳する日本人はヨガ資格を持っており、全ての講義にアテンドします。コース以外の他の生活面についてもご相談ください。

## Purna Yoga （パーナヨガ）とは

バイロンヨガセンターで教えるヨガのスタイルを Purna（パーナ）Yoga と言います。Purna はサンスクリット語で「融合」や「完結」を意味します。そしてヨガは「結ぶ」や「繋ぐ」を意味します。パーナヨガは単にヨガのポース（アサナ）を学ぶだけでなく、哲学、瞑想、プラナヤーマ（呼吸法）を使い、日常生活の中での道徳心を養い（アシュタンガヨガ・ヨガの八 支則）、あらゆる面からアプローチをして全てを融合させていきます。アサナは、伝統的なハタヨガのスタイルを取ります。

## 日本語レベル 1 （RYT200 認定）コース詳細

■レベル 1 （RYT200）日本語ティーチャートレーニング（14 日間集中講座）
バイロンヨガセンターで行われる 14 日間日本語ティーチャートレーニングコースは、全米ヨガアライアンス RYT200 認定コースです。こちらのコースは、バイロンベイで行われる 14 日間のパート A（120 時間）部分と日本へお帰りになってからご自分のペースで進めて頂くパート B 部分（80 時間）で成り立っています。パート B 終了後課題を提出して頂き、バイロンヨガで添削した後、修了証を発行します。ご希望の方は、こちらの修了証をもって全米ヨガアライアンス RYT200 ティーチャーとして登録することが可能です。2010 年から定期的に開催されているこちらのコースは、既に 140 名以上の方が卒業されています（2014 年現在）。

【パート A（120 時間）の内容】

バイロンベイで行われます。14 日間で行われる集中講座期間中はヨガの生活に浸り、実際にヨガを教える経験もできます。14 日間には 2 回の半日休と一日の終日休を含みます。

【パート B（80 時間）の内容】
ご帰国後にご自分のペースで下記の課題をこなして頂き、記録したものを提出して頂きます。

- 30 クラス（最大 40 時間）のヨガクラス参加
- 10 セッション（最大 10 時間）のヨガクラス指導
- 自主練習（最低 30 時間）、アサナ、呼吸法、瞑想、その他
- シークエンス、プロップ使用、アジャストメントのサンプル記録

ご帰国後も課題についてご質問のある方はいつでもバイヨンヨガセンターまでお問い合わせください。コース中、コース後も皆さんのヨガジャーニーをサポートしていきます。

## コース中の一日の流れ

コース開始日に推奨便（ウェブサイトの情報をご参照ください）で来られる方は、ゴールドコースト空港にてシャトルバスにてお迎えします。バイロンヨガセンターはゴールドコースト空港から車で 1 時間弱です。現地に到着後はお部屋にてゆっくり休んで頂き、昼食の後夕方からオープニングサークル（始まりの会）を行います。
コース最終日は、朝早くに現地をシャトルバスにて出発し推奨便に間に合うようにゴールドコースト空港にお送りします。

翌日からのスケジュールは、

| | |
|---|---|
| 6:00~7:30am | アサナ、プラナヤマ、瞑想等の練習 |
| 朝食 | |
| 8:30~1:00pm | 練習・講義等 |
| 昼食 | |
| 2:00~6:00pm | 練習・講義等 |
| 夕食 | |
| 7:00~8:00pm | 練習・講義等 |

＊食事と食事の合間にも休憩が入り、お茶やスナックが出ます。

## コースで得られる資格等

バイロンヨガセンターでレベル 1 コースを修了されますと、バイロンヨガセンターよりレベル 1 修了証が授与されます。バイロンヨガセンターのレベル 1 コースは全米ヨガアライアンス RYT200 時間コースとして認定されておりますので、バイロンヨガセンターの修了証をもちまして RYT200 ティーチャーとして登録をすることができます。（オンラインにてご自分で登録可能です。登録料が別途掛かります。）

レベル１コースで学ぶ内容は、比較的短めな初心者向けのヨガクラスをシニアティーチャーの指導のもとで指導することができるようになる為のものです。経験を積みだんだんと長めの中級クラスをご自身のみで教えることができるようになるでしょう。

レベル２コースは、レベル１修了者が受けられるもので、比較的小さめな中級クラスを行う為のスキルと知識を得ることができます。

## 参考書　–レベル１

1. *書籍『Light on Yoga,』* B.K.S. Iyengar (定価 AUD$35)
2. *書籍『The Key Muscles of Yoga:』 Scientific Keys, Volume I* (定価 AUD$35)
3. *DVD『Yoga Class - Level 1』 Byron Yoga Centre* (定価 AUD$22)
4. *CD 『Yoga Nidra』 Byron Yoga Centre* (定価 AUD$16.50)

* 上記書籍や DVD や CD は http://www.byronyoga.com の shop のタブをクリックして頂けると、そこから購入することができます。

## お申し込みの条件

こちらのティーチャートレーニングコースは、ヨガの全くの初心者の方には向いておりません。最低過去２年に渡り、120 時間以上ヨガを練習されている方とさせて頂いております。

コース開始前にバイロンヨガセンターの DVD（英語）と CD（日本語）を購入して頂き練習を始めて頂きます。また上記二冊の本をお読み頂きヨガの理解を深めて頂きます。解剖学の本はコース中にも使いますのでコースにお持ちください。 事前の準備をすればする程コース中の学びを深めることができます。

またコース中はバイロンヨガセンターのポリシーを理解し、このスチューデントブックの中のルールに従って行動して頂きます。

レベル２コースにお申し込みになる方は、レベル１もしくは他のヨガスクールでの RYT200 コースを修了した方のみになります。

## お申し込みの仕方

コースにつきましては、下記のサイトをご参照ください。
http://www.byronyoga.com/japanese-level-1
上記サイトからお申し込み頂けます。
もしくは、ご相談のエージェントさんを通してお申し込みください。

お申し込みと同時に$600 のディポジットをお支払い頂いております。万が一お申し込みが受け入れられない場合には、全額をご返金します。お申し込みの受け入れ可否につきましては、1～2 週間中にご連絡を差し上げます。

ご希望のコースが定員に達している場合には、ウェィティングリストにお名前をお載せすることができます。その場合にも$600のディポジットのお支払いをお願いしております。ご希望の日にちまでに席が空かなかった場合には、全額をご返金もしくは別の日付のコースのディポジットに充当することが可能です。

## 返金・キャンセルポリシー

**支払いについて:**
お申し込みの際にAUD$600のディポジットをお願いしております。万が一コースへの受け入れができない場には、全額返金となります。
残金のお支払いは、コース開始日の6週間前までにお願いします。残金お支払いのご連絡をメールにてさせて頂きます。
**ウェイティングリストルール：**
コースが定員に達した場合には、AUD$600のディポジットをお支払い頂くことでウェイティングリストにお名前をお載せすることが可能です。空きが出なかった場合には、ディポジットは全額返金となります。
**キャンセルポリシー：**
万が一お申し込みが受け入れられなかった場合には、1～2週間の間にメールにてご連絡します。お支払い頂いたディポジットは全額返金となります。
コース費残額が定められた期日（コース開始日6週間前）までにお支払い頂けなかった場合には、ウェイティングリストに載っている他の方に席をお譲りする場合があります。その場合お支払い頂いたディポジットはご返金できかねます。
コースお申し込みを取り消した場合、以下の返金方針が適用されます。

a) 申込者がコースお申し込み取り消しをコース開始日45日以前に行った場合には、お支払い頂いたディポジットからAUD$200事務手数料を差し引いた金額が返金されます。
b) 申込者がコースお申し込み取り消しをコース開始日30日から44日以前に行った場合には、お支払い頂いたディポジットの75%からAUD$200の事務手数料を差し引いた金額が返金されます。
c) 申込者がコースお申し込み取り消しをコース開始日14日から29日以前に行った場合には、お支払い頂いたディポジットの50%からAUD$200事務手数料を差し引いた金額が返金されます。
d) 申込者がコースお申し込み取り消しをコース開始日1日から13日以前に行った場合、またはコース開始後に途中キャンセルされる場合にはお支払い頂いた金額はご返金できません。

## アセスメント（認定試験）ポリシー

バイロンヨガセンターのティーチャートレーニングコースは、社会人学習コースとしてのアプローチを取っています。トレイニーはコース中色々な角度からアセスメントを受けます。認定試験において、合格レベルに達していないと判断された場合には、フィードバックが与えられ再度認定試験が受けられるようにします。日程の都合でコース中に再試験が受けられない場合には、日を改めて再試験を行うことが可能ですが、別途AUD$120の再試験費用が掛かります。認定試験の結果に不服のある場合

には、書面にて再考を求めることができます。書面はオフィスにご用意しております。またコース全ての日程の80％以上に参加することが求められます。

## 生徒の権利と責任

権利―バイロンヨガセンターでは、生徒に下記の権利があることを認めます。

- ハラスメントや差別のない環境にてトレーニングを受ける権利があります。
- 常に尊敬と威厳そして平等に扱われる権利があります。
- 個人的なことは、秘匿扱いにできます。
- 経験を積んだ有能な講師によりトレーニングやアセスメントを受ける権利があります。
- 認定試験の結果に不服な場合は、それについて申し立てができます。最初の認定試験で不合格だった場合、再度認定試験を受けることができます。

責任―生徒はコースを受けるにあたって、下記の責任があります。

- バイロンヨガセンターのポリシーを理解し、それに基づいて行動することが求められます。
- バイロンヨガセンターのポリシーや行動規範など不明な場合は、理解できるように説明を求める責任があります。
- 全ての授業には、遅れずに参加しプロフェッショナルとして社会人としてのマナーを守りましょう。
- 他の生徒、バイロンヨガセンターの従業員、他の人の権利を尊重しましょう。
- コース中に得た他の人の個人的な情報は秘匿扱いにしましょう。
- トレーニングで出される課題には、できる限りの努力をして望みましょう。そして学びの機会を最大限に活かしましょう。
- アサナ練習、瞑想、呼吸法練習をジャーナルに記録しましょう。

## バイロンヨガセンターのポリシー・指針

＜前置き＞
バイロンヨガセンターの講師陣は、生徒との関係において倫理的な行動をとることがヨガの実践、ヨガを教えるに当たって重要なことだと理解しています。生徒が身体面、精神面、スピリチュアル面での成長ができる安全で安心な環境を整えることが講師の責任だと考えます。
バイロンヨガセンターのポリシーは、我々の倫理的でプロフェッショナルな行動規範の重要な指針となるものです。この行動規範は、Patanjali（パタンジャリ）の『ヨガスートラ』内のヤマとニヤマに符合しています。例えば、アヒムサは心配り、サティアは真実を語り、アスティアは正直に行動する、ブラマチャリアは性的な行動において思慮深く配慮する等です。

＜行動規範＞
バイロンヨガセンターのヨガ講師として下記行動規範をプロフェッショナルな基準として遵守します。

1. 全ての生徒を人種、性別、性的指向、信仰、国籍等により差別することなく、尊重しフレンドリーなマナーで対応し、プロフェッショナルな手助けを拒むことはありません。
2. ヨガにおける効果について現実的に述べます 。ヨガの知識・スキルについて生徒をサポート

する際、生徒へのベネフィットを考え責任をもった判断をします。

3. リハビリ的もしくはセラピー的な指導は、我々の能力の現実的な限界内においてのみ行われます。
4. 我々のプロフェッショナルな資格について不正確に述べることはありません。正確に威厳を持って我々のサービスをプロモーションします。
5. 生徒また他の人に対して常にプロフェッショナルな関係を保ちます。
6. 生徒に対するいかなる形態の性的な行動もしくはハラスメントは非倫理的だと考えます。生徒をアシストする際は、適切な方法によってのみ接します。
7. 公的、私的な経済的、物質的、感情的そしてスピリチュアルな全ての相互交流は誠実さを持って行われます。
8. 全ての生徒の権利、威厳、プライバシーは尊重され生徒からの全てのコミュニケーションはプロフェッショナルに扱われます。

## バイロンベイ

＜最寄り空港＞

- Coolangatta Airport（クーランガッタ・ゴールドコースト空港）
  バイロンヨガセンターまでは、車で約１時間です。Jetstar 便、カンタス便等が成田空港等より発着しています。
- Brisbane Airport （ブリスベン空港）
  バイロンヨガセンターまでは、車で約２時間です。
- Ballina Airport（バラナ空港）
  バイロンヨガセンターまでは車で約30分です。主に国内便発着が多く、シドニー経由便等で来る方はこちらの空港を利用されるかもしれません。

バイロンベイは、オーストラリアのヨガのメッカと言われています。この土地の歴史、スピリチュアルな背景を考えてもヨガを学び自分を成長させるには最適な場所です。このビーチサイドにある町はオーストラリアの最東端に位置し、NSW州の北部にあります。バイロンベイは、オーストラリアのヨガの聖地であり、世界中からアーティストやミュージシャン、ライター、ヒーラー等、クリエイティブな人々の集まる聖地です。
休日にはサーフィンやカヤックやパドルボード、トレッキング等が楽しめます。野生のコアラやワラビーに会えるかもしれません。バイロンヨガセンターは、バイロンベイの町やビーチから徒歩15分の場所にありますが、とても静かな環境です。
コースが行われる12月は、オーストラリアでは初夏にあたります。12月の平均気温は、20℃から26 ℃程です。気候はサブトロピカル地帯ですので、時に激しい雨が降ることもあります。雨が降ると涼しくなりますので、パーカー・カーディガン等の上着が必要です。

## ビザについて

オーストラリア入国にはEATS（Electric Travel Authority System)という電子ビザが必要になります。出国前に必ずご自身でお手配ください。クレジットカードをお使いになれば、オンラインで通常その場でビザ取得が可能です。詳しくは下記大使館ホームページをご覧ください。