

科目名 Subject	インナービューティ学 Inner Beauty		教員名	オムニバス	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	2単位
必修/選択	選択	授業形態	演習	時間	60時間
実践的教育	○				
主な学習効果	知識・技能	思考力・判断力	表現力	主体的行動力	ホスピタリティ・コミュニケーション力
	◎	◎	◎	◎	◎
科目の概要	<p>本科目を履修することにより、プロの美容家としての正しい知識力を養成する。食と美容がおなじ意識で注目されるようになってきている今、エステティックの知識・技術の習得に加え、健康面からの美を考え、「食」「栄養」「運動(ヨガ)」「オーガニックコスメ」など、体の内側から美しくなることに特化して学んでいくことによって自分だけでなく他者へ正しい指導ができるようになります。</p>				
授業の目標	<p>体の内側から美しくなるために必要な食や栄養、健康、運動、化粧品に関する知識を身につけ、お客様へ様々な角度からアドバイスできるようになる。</p>				
時間外学習 (予習・復習)	<p>授業で学んだことを復習し、次の授業の内容を実技教科書で予習するよう心掛けること。必要に応じて適宜課題を行います。各回の予習復習は概ね60分～90分を見込みます。(60～90分)。</p>				
教科書・教材	教科書	配布資料			
	教材	配布資料			
	使用設備・備品	美道ルーム/調理実習室/座学用教室 他			
	参考文献				
評価方法	<p>本科目を履修することにより、プロの美容家としての正しい知識力を養成する。 体の内側から美しくなるために必要な食や栄養、健康、運動、化粧品に関する知識を身につけ、お客様へ様々な角度からアドバイスできる。</p>				
	<p>なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。</p>				
学生へのフィードバックの方法	<p>レポートに対して、コメントを返します。</p>				
履修上の注意	<p>この授業は複数の講師の先生がそれぞれの専門授業を行うオムニバス形式で行います。授業態度などが著しく悪い場合、退室させることがあります。この授業は2コマ続きです</p>				
本科目履修と関連する資格	資格名	CIDESCO-NIPPON Beauty Therapy Diploma			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第1回	概要・農園見学①（無農薬野菜の収穫方法を学ぶ）	八王子の無農薬農家を訪ね、無農薬でない農法との違いを説明できる。	無農薬について自分なりに調べてレポートを作成する。
第2回	農園見学①（流通について学ぶ）	八王子の無農薬農家を訪ね、生産から流通まで理解し、説明できる。	無農薬について分かったことをレポートに作成する。
第3回	シェフによる魅力的な食事とは（見学と試食）	5感に訴える食事とはなにか理解し、社会的に持続可能な食事を選択できる。	リゾートホテルや有名ホテルが経営するレストランを調べてくる
第4回	シェフによる魅力的な食事とは（見学と試食）	5感に訴える食事と社会的に持続可能（サステナビリティ）な食事を理解し選択できる。	授業を受けて理解したことをレポートに作成する
第5回	ヨガ基本入門・リラックスヨガの体験	ヨガを行う事でどのように美容とヨガが関連するかを述べる事ができる。	初めてヨガを体験したあとの自分の変化、気づきをまとめておく
第6回	ヨガ初級実践・ヨガが体にどのような結果効果に繋がるかを知る	ヨガを行う事でどのような効果に繋がるかを知り、美容とヨガがどう関連しているかを述べる事ができる。	学生が生活や美容にどうヨガを取り入れ、どのような効果に繋がるかを自分の言葉で説明できるかを考えてくる
第7回	リラックスヨガ・ハタヨガの体験。ヨガの呼吸法の体験	ゆっくりとしたヨガの鼻呼吸を意識し体の柔軟性、心の安らぎを体験し行う事ができる	鼻呼吸を習得し日常生活に取り入れながら気づいた時に意識をもつようにする
第8回	ヴィンヤサヨガの実践、体のシェイプアップ	前回の呼吸法を活かしながら動きを加え、筋肉とヨガの効果の関連を述べる事ができる。	ハタヨガとヴィンヤサヨガの違いを理解しどのような時にどのヨガをしたいかを考えてくる
第9回	パワーヨガの実践。NY式ヨガの実践	全身の筋肉を使いながら呼吸と掛け合わせ、ヨガと体の引き締め効果の効果を述べる事ができる	今まで習得したヨガの違いを理解し、自分なりにまとめる
第10回	体のお悩み別ヨガのポーズ	沢山のポーズのあるヨガの中からどの時にこのポーズをした方がいいのかを選択し実践することができる	一人一人の体に合わせどのポーズがどこ効いていて、生活にどのように取り入れるかを考えてくる
第11回	難易度の高いヨガのポーズの挑戦・軽減方での挑戦	体に無理を加えず軽減から難しいポーズへの導き、どこまで自分できるかを述べる事ができる	自分にはどのポーズが合っていて、悩み別で箇所ごとのポーズをひとつ覚えてくる
第12回	ヨガが体の変化心の変化にどう繋がるかを感じ、瞑想の体験	呼吸と瞑想を通し自分を受け止められる考えを身につける事ができる	一人一人体や心がちがうか違うからこそ自分の感じた体や心の変化を理解し認めていく、日常にどう繋げるかを考える
第13回	身体の中を美しくするための食習慣	身体は自分が食べた物でできていることを理解し、自らエシカルな食事を選択し実践することができる。	具体的なエシカル食についてレポートを作成する。
第14回	身体の中を美しくするための食習慣	身体は自分が食べた物でできていることを理解し、自らエシカルな食事を選択し述べる事ができる。	具体的なエシカル食についてレポートを作成する。
第15回	栄養の基本・健康と美容に効果的な栄養素	栄養学の基礎知識と理想的な摂取バランスを理解し説明できる。	終了後の知見のノート整理

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第16回	オーガニックの食品について	食の安全性や食品について具体的な事例から説明できる。	終了後の知見のノート整理
第17回	正しい調味料の選び方	食品添加物などを理解し、原材料名から調味料の特徴を説明できる。	今までの食習慣で改善したことや身体の変化についてまとめる。
第18回	世界の食トレンド（菜膳）	季節と臓器のつながりを理解し、自分自身でケアできるようになる。	終了後の知見のノート整理
第19回	世界の食トレンド（菜膳）	食材の効果・効能を理解し、目的にあった食材を選択できる。	終了後の知見のノート整理
第20回	世界の食トレンド（スーパーフード）	スーパーフードを理解し、日々の生活に取り入れ、目的にあった食材を選択できる。	この季節に積極的に食べるべき食材とその理由をまとめる。
第21回	美容に効果的なレシピ（調理と試食）	季節と臓器のつながりを考え、美容と健康に良い食事法を理解し、自ら調理することができる。	終了後の知見のノート整理
第22回	美容に効果的なレシピ（調理と試食）	季節と臓器のつながりを考え、美容と健康に良い食事法を理解し、自ら調理することができる。	10回の授業を通して改善できたことや、気づきなど。
第23回	コスメと美容 その1 ～コスメを構成する成分の概略について学ぶ～	化粧品を構成する成分についての概略的な知識を習得し、述べることができる。	終了後の知見のノート整理
第24回	コスメと美容 その2 ～スキンケアアイテムの種類、特徴について学ぶ～	各スキンケア化粧品の種類や特徴について基礎的な内容に関する知識を習得し、述べることができる。	終了後の知見のノート整理
第25回	オーガニックコスメとは？そのルールや認証制度について学ぶ	オーガニックコスメとは何か、そのルールや認証制度について学び説明できる。	全2回分に関する復習（授業冒頭に簡単な小テスト実施予定）
第26回	オーガニックコスメに使用される原料について学ぶ	通常のコスメとオーガニックコスメに使用される成分は何が違うのかなどを学び説明できる。	終了後の知見のノート整理
第27回	オーガニックコスメ市場（流通や企業）について学ぶ	オーガニックコスメ市場の現状を流通やメーカーなどを切り口に学び説明できる。	全2回分に関する復習（授業冒頭に簡単な小テスト実施予定）
第28回	コスメと美容	オーガニックコスメの現在のトレンドについて、具体的な例を挙げながら学び説明できる。	終了後の知見のノート整理
第29回	オーガニックコスメの今後について学ぶ	オーガニックコスメが今後どのような展開を見せるのかなどについて考察し、説明できる。	オーガニックコスメブランドについて、定められたフォーマットに順じて簡単なレポートを作成
第30回	オーガニックコスメ総括	これまでを総括し、より知識を定着させ、目的に合ったコスメを正しく選択できる。	終了後の知見のノート整理