

# 2024.インストラクターコース・カリキュラム

2024/3/27

インストラクター前期(ワークショップコース)					
	エンド (日)	時間	講師	講座	内容
①	9/1	10:00~ 15:00	森校長	調理別体感ワークショップ① 玄米・昆布だし、味噌、大根料理他	・桜沢里真の想い ・玄米・昆布だし、味噌、大根料理、三年番茶などの調理による陰陽の違いを体験
②	9/22		森校長	調理別体感ワークショップ② 大根丸ごと1本	・食養料理の目的と注意 ・大根丸ごと1本を陰陽を考えて一物全体料理する(葉っぱ~下部までを使って3~4品を作る)
③	10/13		高桑	講義&ディスカッション① 医療と養生の違い	・医療と養生の違いを理解し、社会における伝え方の姿勢を学ぶ ・玄米、塩、砂糖、肉食、菜食を考える ・桜沢如一のCRUXを考える
④	11/10		森校長	調理別体感ワークショップ③ きんぴらごぼう色々	・食養料理の心得 ・色々なきんぴらごぼうを作って、基本のきんぴらごぼうに比べて陰陽の違いを体験
⑤	12/1		森校長	調理別体感ワークショップ④ ベーシックIのメニュー	・食養料理の思想 ・ベーシック1のメニューを使って、陰陽両方の料理を作る(玄米ご飯、けんちん汁、車麩と玉葱の煮物、人参の蒸し煮)
⑥	2025 1/12		森校長	調理別体感ワークショップ⑤ ベーシックIIのメニュー	・地域による食養と献立 ・ベーシックIIのメニューを使って、陰陽両方の料理を作る(おかゆパン、ミレットスープ、ひじき蓮根、小豆南瓜)
⑦	2/2		森校長	伝統レシピワークショップ① 桜沢里真のメニューI	・桜沢里真・リマクッキングの精神 ・桜沢里真のメニューを使って陰陽調理(野菜の水無し炊き、時雨味噌、ベニエド・マイルス、さざれ石)
⑧	2/23		高桑	講義&ディスカッション② マクロビオティックを伝える上での必須の理論や概念	・身土不二、一物全体、無双原理、宇宙の秩序、健康の七大条件、判断力の七段階など ・CRUXでディスカッション
⑨	3/16		櫻井	姉妹校開講について① アシスタントの心得	・姉妹校開講の準備、注意点・アドバイス等 ・アシスタントの心得、準備~片付けまでの流れ
⑩	4/6		森校長	伝統レシピワークショップ② 桜沢里真のメニューII	・桜沢里真・リマクッキングの精神 ・桜沢里真のメニューを使って陰陽調理(雲片、八珍豆腐、餃子、シュウマイ)

インストラクター後期(プラクティカルコース)					
	エンド (日)	時間	講師	講座	内容
①	5/11	10:00~ 15:00	森校長	【調理実習】講師の立場になって教える① オリジナルメニューI	・自分が得意なオリジナルメニューで、講師になったつもりで作る(一人一品)
②	6/1		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える② オリジナルメニューII	・自分が得意なオリジナルメニューで、講師になったつもりで作る(一人一品)
③	6/22		高桑	【講義実習】講師の立場になって教える① ベーシックI	・ベーシックIの「マクロビオティックについて」を、講師になったつもりで教える
④	7/13		大島	姉妹校開講について② アシスタントの心得	・姉妹校開講の準備、注意点・アドバイス等 ・アシスタントの心得、準備~片付けまでの流れ
⑤	8/3		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える③ ベーシックIIメニュー1~5回目	・ベーシックIIの5~7回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑥	8/24		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える④ ベーシックIIメニュー6~10回目	・ベーシックIIの8~10回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑦	9/28		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑤ ベーシックIメニュー1~4回目	・ベーシックIの1~4回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑧	10/19		高桑	【講義実習】講師の立場になって教える② ベーシックII	・ベーシックIの「陰陽について」を、講師になったつもりで教える
⑨	11/9		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑥ ベーシックIメニュー5~7回目	・ベーシックIの5~7回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑩	12/7		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑦ ベーシックIメニュー8~10回目	・ベーシックIの8~10回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る