

【インストラクターコースの流れと概要】

通常コース（年3回）

生活にマクロビオティックを取り入れ
楽しく深めていくコース

ベーシックⅠ
10回（料理9／理論1）

ベーシックⅡ
10回（料理9／理論1）

アドバンスⅠ
10回（料理8／理論2）

アドバンスⅡ
10回（料理8／理論2）

インストラクターコースはアドバンスⅡ修了生が対象

※2023年以前のマスターコース修了生も対象とする

インストラクターコース（年1回）

将来のリマ、マクロビオティックを担う
人材育成コース

前期コース

skill up course

リマの伝統と特徴を学び、伝える側としての
基本的な姿勢と技術を身につけるコース

10回×9,000円

【内容例】 講座時間：各回5時間

- ・伝える側の心得と桜沢里真の想いを学ぶ
- ・小規模料理教室や自然食品店の意義を学ぶ
- ・家庭料理とカフェ・レストラン料理の違いを学ぶ
- ・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
- ・マクロビオティックを伝える上での必須の理論や概念を学ぶ

※インストラクターコース前期修了証授与

※アドバンスⅡを終えて、もう少しマクロビオティックを
深めたい方や小規模な料理教室やカフェなどの運営を目的と
する方にもおすすめ。

後期コース

practical course

インストラクターとしての活動をふまえた
より実践的な経験を積むコース

10回×9,000円

前後期一括 20回×8,000円

【内容例】 講座時間：各回5時間

- ・助手として講師をサポートし講座の流れを読む助手実習
- ・BⅠ、Ⅱのメニューを講師になったつもりでの調理実習
- ・BⅠ、Ⅱの理論を講師になったつもりで講義実習

インストラクターコース修了証授与

助手・体験レッスン実習

5回以上

- ・各回レポート提出
- ・助手実習は、インストラクターコース受講中でも可

リマ・インストラクターとして講師や普及活動できる
姉妹校の開講ができる
リマ本校の講師への道が開ける

2026.9月開講 インストラクターコース・カリキュラム

インストラクター前期(スキルアップコース)					
	エンド (日)	時間	講師	講座タイトル	内容
①	2026 9/6	10:00 ～ 15:00	大島	イントロダクション～伝える側の心得 桜沢里真の伝統メニュー	・マクロビオティックとリマの役割 ・桜沢里真の思いを伝える ・桜沢里真の伝統レシピを作る
②	9/27		櫻井	食の10段階を深める① 7号食のメニュー	・食の10段階の上位の意義 ・7号食のメニューを作り分ける
③	10/18		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	11/8		大島	ビジネススタディ① 小規模料理教室と自然食品店の運営	・名古屋校の成り立ちと姉妹校の意義 ・地域での自然食品のあり方 ・名古屋校独自のメニュー
⑤	12/6		角元	調理別体感ワークショップ① ベーシックⅠのメニュー	・ベーシックⅠのメニューを使って、陰陽両方 の料理を作る(玄米ご飯、みそ汁、車麴と玉 葱の煮物、人参の蒸し煮)
⑥	2027 1/10		櫻井	食の10段階を深める② 動物性を生かしたメニュー	・食の10段階の下位の意義 ・動物性の入ったメニューを作り分ける
⑦	2/7		角元	調理別体感ワークショップ② ベーシックⅡのメニュー	・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)
⑧	2/28		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 ・桜沢如一のCRUXを考える
⑨	3/21		Kumi	ビジネススタディ② カフェの運営とカフェメニュー	・カフェ運営のいろは ・家庭料理とカフェメニューの違い ・カフェランチとカフェスイーツ
⑩	4/11		大島	【前期のまとめ】 それぞれのマクロビオティックの表現の仕方を考え る	・発表&講評

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	講座タイトル	内容
①	2027 5/9	10:00 ～ 15:00	大島	【助手実習】助手の立場で講座の流れを読む①	・ベーシックⅠの講義を助手としてサポート する
②	5/30		大島	【助手実習】助手の立場で講座の流れを読む②	・ベーシックⅡの講義を助手としてサポート する
③	6/20		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	7/11		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える① 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
⑤	8/1		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える② 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
⑥	8/22		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える③ 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
⑦	9/19		櫻井	【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1～4回目	・ベーシックⅡ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	10/10		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	10/31		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える⑤ ベーシックⅡメニュー5～7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
⑩	11/28		大島	【調理実習】講師の立場になって教える⑥ ベーシックⅡメニュー8～10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

2025.9/21作成

2024.11月開講 インストラクターコース・カリキュラム

インストラクター前期(スキルアップコース)					
	エンド (日)	時間	講師	講座タイトル	内容
①	2024 11/10	10:00 ～ 15:00	大島	イントロダクション～伝える側の心得 桜沢里真の伝統メニュー	・マクロビオティックとリマの役割 ・桜沢里真の思いを伝える ・桜沢里真の伝統レシピを作る
②	12/1		櫻井	食の10段階を深める① 7号食のメニュー	・食の10段階の上位の意義 ・7号食のメニューを作り分ける
③	2025 1/12		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	2/2		大島	ビジネススタディ① 小規模料理教室と自然食品店の運営	・名古屋校の成り立ちと姉妹校の意義 ・地域での自然食品のあり方 ・名古屋校独自のメニュー
⑤	2/23		角元	調理別体感ワークショップ① ベーシックⅠのメニュー	・ベーシックⅠ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)
⑥	3/16		櫻井	食の10段階を深める② 動物性を生かしたメニュー	・食の10段階の下位の意義 ・動物性の入ったメニューを作り分ける
⑦	4/6		角元	調理別体感ワークショップ② ベーシックⅡのメニュー	・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)
⑧	5/11		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 ・桜沢如一のCRUXを考える
⑨	6/1		Kumi	ビジネススタディ② カフェの運営とカフェメニュー	・カフェ運営のいろは ・家庭料理とカフェメニューの違い ・カフェランチとカフェスイーツ
⑩	6/22		大島	【前期のまとめ】 それぞれのマクロビオティックの表現の仕方考え る	・発表&講評

インストラクター後期(プラクティカルコース)						
	エンド (日)	デイ (月)	時間	講師	講座タイトル	内容
①	2025 7/13	2025 7/28	10:00 ～ 15:00	大島	【助手実習】助手の立場で講座の流れを読む①	・ベーシックⅠの講義を助手としてサポートする
②	8/3	8/4		大島	【助手実習】助手の立場で講座の流れを読む②	・ベーシックⅡの講義を助手としてサポートする
③	8/24	8/25		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	9/28	9/29		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える① 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
⑤	10/19	10/20		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える② 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
⑥	11/9	11/10		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える③ 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
⑦	12/7	12/8		櫻井	【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1～4回目	・ベーシックⅡ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	2026 1/11	2026 1/12 (祝)		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	2/1	2/2		櫻井	【調理実習】講師の立場になって教える⑤ ベーシックⅡメニュー5～7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
⑩	2/22	2/23 (祝)		大島	【調理実習】講師の立場になって教える⑥ ベーシックⅡメニュー8～10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

2024.12/3作成