

Sivananda Yoga Teacher Training Program  
持ち物リスト

	✓	品目	備考
持参 必須		ヨガウェア	露出の少ない半袖、膝の隠れるパンツ。色は自由。袖なし、タンクトップ、キャミソール、胸の大きく開いた服、膝上パンツは禁止。
		ヨガマット	売店で購入可。土ぼこりで汚れるため高価なものではなくて可。
		ノート	売店で購入可。ただしレポート用紙しかなく、紙質は良くない。綴じてあるノートや書きやすいものがよければ持参したほうが無難。
		筆記用具	売店で購入可。ただし、鉛筆、ボールペン、蛍光ペン、修正液、付箋などは持参したほうが無難。
		油性ペン	ユニフォームなど持ち物に名前を書くため。
		普段着のカジュアルウェア	ノースリーブや短い丈のパンツやスカート、胸元のはだけた服はインドの慣習として禁止。ヒन्दゥ寺院に入る時はショールなどで肩や胸元を隠す必要があります。TTCの間はヨガウェアかユニフォームを着るため、普段着は週1回の休日しか着る機会がありませんでした。白いトップス(チュニックなど)を持っていると儀式の時などに活用できます。プジャの時にはユニフォーム以外のサリーやパンジャビ・ドレスも着用可能でした。
		長袖	南インドの3~4月には不要でした。
		半袖	南インドの3~4月には半袖だけで十分でした。
		下着	洗い替え用に多めにがあると安心。突然のにわか雨で洗濯物が思うように乾かなかったこともありました。
		寝間着	お好みのものをどうぞ。
		ウォーキングシューズ	サイレント・ウォーク用、休日の遠足用に、スニーカーなどの歩きやすい靴があると便利。
		サンダル	外履き用。脱ぎ履きしやすいビーチサンダルやつっかけが便利。土ぼこりで汚れるので高価でなくて可。
		スリッパ	屋内用。二人部屋は土足禁止のため、あると便利。裸足で済ませることもできます。
		雨具	折りたたみ傘、カッパなど。
		懐中電灯	予備の電池も要持参。LEDヘッドランプは重宝しました。
		タオル	速乾性スポーツタオルや日本手ぬぐいは乾きやすく便利でした。
		日用品	シャンプー、石鹸、ティッシュペーパー、生理用品、アーユルヴェーダのフェイスローションなどは売店でも購入可。除菌ウェットティッシュは売っていません。質が気になるなら、持参したほうが無難。
		トイレトペーパー	売店でも購入可。売り切れることもあるため、1~2個は持参したほうが無難。
		常備薬	Neyyar Damのアシュラムではアーユルヴェーダ・クリニックでドクターの診察を受けられ、処方された薬を購入できます。使い慣れた日本の薬が安心な人は持参したほうが無難。筋肉痛や怪我の時に必要になる湿布は手に入らないので持参を勧めます。 よく見られた体調不良の例:発熱、食欲不振、便秘、下痢、風邪、頭痛、吐き気、筋肉痛
		虫除け	売店でも購入可。日本製はあまり効かなかった気がしますが、無いよりはまし。
	かゆみ止め薬	持参を勧めます。虫除けだけでは防御しきれません。	
	日やけ止め	売店でも購入可ですが、日本製が安心な人は持参したほうが無難。日やけを絶対避けたい人は日傘や日除け帽子、日除けウェアなども。	
	水筒 (ウォーターボトル)	売店でも購入可。丈夫なペットボトルでも代用可。	

Sivananda Yoga Teacher Training Program  
持ち物リスト

	✓	品目	備考
あれば便利		デジタル・カメラ	講義のスライドやアーサナ実技の記録のため。デジタル・ビデオも持ってきた人もいました。
		ICレコーダー	講義やチャンティングの録音など。持って行かなかったことを大後悔しました。
		電子辞書	英語での講義にあると便利。
		変圧器、海外用プラグ	デジカメなどの充電用に。
		瞑想用ショール	蚊よけや朝晩冷える時にあると便利。
		瞑想用クッション	売店で購入可。サットサンガや講義で長時間座る時にあると楽です。
		ネティポット (クリヤー・セット)	売店で購入可。TTCではクリヤー・セト一式を教材として配布されたため、持参・購入不要でした。
		ブランケット	売店では見当たらず。暑い時期は無くても可。
		大判の薄い布	売店でも購入可。シーツやショールの代わりに。無くても可。
		腕時計	TTC中は時間割に追われます。累積遅刻は成績にも響くので、落第したくないなら、持っていたほうが無難。
		目覚まし時計	売店でも購入可。TTC中、原則として携帯電話はセキュリティ・ボックスに預ける規則のため、アラーム機能は使えないと考えたほうが無難。
		洗濯用洗剤	売店でも購入可。液体洗剤をペットボトルに入れていくと便利。
		洗濯用品	洗濯バサミ、物干し紐、小物用洗濯物干しは100円ショップのもので十分です。針金ハンガーもあると便利。
		スプーン	インドの習慣に従い右手で食事するのが抵抗がある人は持参したほうが無難。売店でも購入可。
	副読本		The Complete Illustrated Book of Yoga
		Bhagavad Gita with a commentary	売店で購入可。by Swami Sivananda, the Divine Life Trust Society
		ヨーガ 本質と実践	原書は売店で購入可。
	バガヴァット・ギータ	日本語の翻訳本を持っていくことを勧めます。	
支給品		ユニフォーム	Tシャツ2枚、白パンツ2枚。追加で購入もできます。
		シーツ	2枚。チェックアウト時に返却します。洗濯は自分でします。
		枕カバー	1枚。チェックアウト時に返却します。洗濯は自分でします。
		蚊帳	ドミトリーのみ。チェックアウト時に返却します。
		TTCマニュアル(日本語)	英語版はReceptionで購入可。中古を無料でもらえるケースもあり。

【備考】2012年4月現在、南インドNeyyar Damでの経験にもとづく情報です。自己責任にてご活用ください。