

日本
あいうえお
体操協会

あ い う え お

A I U E O M E T H O D

メ ソ ッ ド

HOW TO GUIDE 2021



introduction

- はじめに

01 基本ポーズと注意点

- 母音の5ポジション
- 子音と濁点/半濁点
- パラレル/ターンアウト
- 重心と呼吸

02 ダンスとヨガの概念

- 5 0 on Dance
- 母音ヨガ
- ダンスとヨガ
- ヨガ哲学とマーケティング

03 日常での実践

- 身体のクセ
- 姿勢とキャラクター
- マインドフルネス

04 ファシリテーション

1. ファシリテーションとは？
2. 目的の明確化
3. 場の雰囲気づくり/安全の確保
4. 動機付け/コミュニケーションの促進
5. タイムキープ
6. 参加者の意見/新たな提案
7. 合意/共感

し
し
か

conclusion

- おわりに
- ファシリテータークラスのご案内



あいうえお A I U E O METHOD メソッド



母音子音表



A



I



U



E



O



k



s



t



n



h



m



y



r



w



wo



ん

introduction

はじめに

「あいうえおメソッド」の発案は約10年前、ブックオフで立ち寄りしたルドルフシュタイナーのオイリュトミーというメソッドを知った日の夜中、母音と子音のイメージを体全身で表現したらどうなるだろう？という興味から産まれました。

その後、リサーチを重ね、母音/子音のポーズに改良を重ねるうちに「このメソッドの母音(骨盤と背骨)の動きは、骨格のバランスを整え、子音(腕)の形との組み合わせにより、知育/脳トレにも活かせるのではないか」と考え、いつの日か広く一般に公開したいという思いが強くなりました。

2020年3月以降、コロナ禍によって新しい生活様式が推奨されることになった社会状況の中で、このメソッドはオンラインでも完結させられる新たなボディーワークのコンテンツとなり得る事に気づき、自宅で楽しみながら実践できる脳トレ健康体操として、このメソッドを広める仲間を募り活動をはじめました。

2020年11月より任意団体【日本あいうえお体操協会】を名乗り、現在、3名のファシリテーターが、それぞれ障害者、児童、高齢者などの各施設の職員さん等と連携をとりオンライン/オフラインにて定期セッションを継続しています。

ーあいうえおメソッドに期待される効果ー

姿勢の改善
正しい姿勢の維持
知育 / 脳トレ
集団でのレクリエーション
運動不足解消
身体能力の向上
内観力の向上
身体と意識の連動力の向上
身体表現力の向上

当協会とメソッドの概要については、【あいうえおメソッド検定】にて、クイズ形式でご理解いただけるよう設計されております。まだご覧になっていない方は、是非ご覧になってみてください。



01 基本ポーズと注意点

.....

● 母音の5ポジション

あいうえおメソッドの要となるのが母音の運動（母音ヨガ）です。骨盤と背骨そして何より重要な呼吸にフォーカスに向けたエクササイズを実践します。まず初めにマスターすべ基本の運動です。

- 1、寝転んだ状態で行う【寝位】
 - 2、四つん這いで行う【四足】
 - 3、座った状態で行う【座位】
 - 4、立った状態で行う【立位】
 - 5、歩きながら行う【歩行】
-

● 子音と濁点/半濁点

母音/子音/濁点/半濁点といった、それぞれの音に対応するポーズ（振付）は、その文字の音そのものに在るイメージに感応するようにデザインされています。

※母音子音表×解説動画を参照



g・z・d・b



p



「っ」

50 on Dance 練習曲
(初心者はスロー再生での練習を推奨) →



● パラレル/ターンアウト

あいうえおメソッドを立位で行う場合、足と膝の向きをしっかりと認識することが重要です。これによって下半身の運動機能が本来のポテンシャルを取り戻していきます。

足を並行に並べる→パラレルポジション（通常）

ガニ股で並べる→ターンアウトポジション（応用編）

内股で並べる→ターンインポジション（応用編）

それぞれ、足(中指)と膝が同じ方向を向くことが最重要。
正確なパラレルポジションは意外と難しい。※動画参照

● 重心と呼吸（母音ヨガ）

足と膝のポイントを理解したら、足裏で重心を感じてみましょう。
どのあたりに体重が乗っていると感じますか？
ニュートラルに立つ時の重心はカカトの少し前あたりです。

重心

「あ・う」カカトの少し前に

「い」両足で均等に

「え」指の方に

「お」カカトの方に

呼吸

それぞれ、ポーズの時に息を吐き切ります。

口・鼻どちらで吐いてもてもOK。

（発声をすると自然に息が外に流れます。）

吸いながらニュートラルポジションに戻ります。



02 ダンスとヨガの概念

● 50 on Dance

50 on Dance では、母音と子音を組み合わせ、動きを創作し表現します。前記したポジション/重心/呼吸といった身体の内側への意識よりも、他者に向かって動き（言葉）を伝えること＝外側への意識に重きをおきます。ダンスとは身体によるコミュニケーション手段のひとつであると考えます。

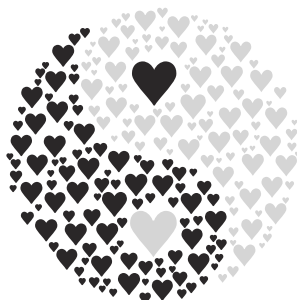
● 母音ヨガ

母音ヨガでは、骨盤と背骨の動きのみを扱います。ポジション/重心/呼吸を感じることを最重要視し、身体の内側へ意識を向けます。この内観の深まりが結果的に美しいポーズを導き出し、ダンスという外側に向かう表現のクオリティへと繋がっていきます。

● ダンスとヨガ

ダンスとヨガは、スポーツでも武道でもないという点で共通していますが、向かう方向は真逆です。ヨガはどこまでも身体の内側を探索し、ダンスは外側に向けて表現します。

ダンスに限らず、1人の人間がなんらかの表現をする時、自己の内面と向き合った深さが、外に向かう表現の強さに繋がっていきます。あいうえおメソッドは、内に向かう母音ヨガと、外に向かう50 on Dance によって、この二極を端的に表現しています。



● ヨガ哲学とマーケティング

.....

ヨガとは、紀元前1000年頃から紀元前500年頃にかけてインドで編纂された宗教文書群(ヴェーダ)の中に記される「梵我一如」という境地を目指す為の教えです。

梵（宇宙の原理）

我（個人の原理）

一如（同一）

これを理解し、実践しようとする生き方がヨガです。
この考え方が、私たち日本人にも馴染みある輪廻という思想の根拠にもなっています。

ヨガの聖典の一つといわれるバカバッドギータという書物に4つのヨガの道が記されています。

語弊を恐れず超簡単に解説させていただくと、

- 1.バクティヨガ（祈り）
- 2.カルマヨガ（行動）
- 3.ラジャヨガ/ハタヨガ（身体）
- 4.ニヤーナヨガ(学習)

ヨガとは、この4つを包括する概念であり、業界のマーケティングにより多くの方々に届けられた「ヨガ」という言葉の意味とはかなりのギャップがあるというのが実情です。

日本あいうえお体操協会では、母音の動きに「ヨガ」という言葉を取り入れることで、こういった本質的な学びへのきっかけを提供していきます。協会が提供するのは、あくまでも「きっかけ」であり、その先には、それぞれのヨガの道（人生創造）があるのみです。

お互いにがんばりましょう！

03 日常での実践

.....

● 身体のカセ

ここでは主に骨盤の向きにフォーカスをあて考察していきます。ほとんどの方は直立した時に骨盤が1ミリの誤差もなく真っ直ぐに（重力に対して中心軸が垂直に）立っていません。前傾、後傾、左右のどちらかに寄っているはず。これを母音の動きを用いた内観により、深く認識していくと、身体（骨盤）は、その最適化を開始します。全ての物質は、重力に対して中心軸が垂直に在ることが一番安定し、楽だからです。ただし、身体のカセも個性であり、必ずしも矯正を強いる必要はありません。しかし、そういったカセを認識し受容すること＝自分を知り受け入れることは、自らの人生をよりポジティブにコントロールするコツになるでしょう。

● 姿勢とキャラクター

姿勢はシンプルに、その人物が他者に与える印象を表現します。猫背で元気はつらつ！堂々と胸をはって思い悩むなどがイメージしやすいのはその為です。自分の姿勢を日常的に客観視することを心がけていくと、全ての人との出会いにおいて、自分の存在が他者に与える影響について、思いやりを持って関わるできるようになります。

● マインドフルネス

Google社などが社員研修などに取り入れたことで、ビジネスマンからも注目を集めるようになったマインドフルネスと瞑想。マインドフルネスとは意識が「今ココ」に在る状態を指します。母音ヨガの一連の動きと呼吸は、いつでも瞬時に意識を身体に向け、私達の思考を今この瞬間に繋ぎ止めます。座禅での瞑想を実践される方の準備運動としても、とても有効なエクササイズです。

以上を踏まえ、日常生活の中で「母音」の動きを内観する時間を持つことを習慣にすることをお勧めしています。

04 ファシリテーション

.....

• ファシリテーションとは？

ファシリテーションとは、一方向的なインストラクションとは異なり、参加者の創造性を誘発し、無理なくうまくことが運ぶよう舵取りすることです。集団による問題解決、アイデア創造、教育、学習等、あらゆる知識創造活動を支援し促進していく働きを意味します。会議で言えば進行役にあたります。

• あいうえおメソッドにおける ファシリテーションの実践ポイント

目標の明確化

セッションの対象者（高齢者/障害者/児童/一般）、場所、時間、回数、期間に応じて最適な目標を定める。

例)母音で遊ぼう！呼吸と動きをつなげてみよう！子音を習って自分の名前を創作しよう！メッセージ動画を創ってみよう！パフォーマンスに向けて作品を創ってみよう！新しい遊びを開発してみよう！など。

場の雰囲気づくり/安全の確保

施設のスタッフさんとの連携で安全で快適な環境を整える。オンラインセッションでは大型モニターの準備をお願いする。なるべくいつも同じ時間/部屋で。「アイウエオ体操の部屋」と認識してもらえるようにする。外からの音が入りにくく、スッキリと整理されたした部屋で、刺激を少なくする(ごちゃごちゃした掲示物をはずす、備品をカーテンで隠す等)。音量、明るさ、間隔など、最適な環境に整える。参加者が身体を痛めることのないよう、特に母音の動きをしっかりと理解した上で、決して無理はさせない。御年輩に限らず、他者を敬う気持ちを基本とする。

動機付け/コミュニケーションの促進

体力に合わせ椅子での参加も可能とする。動きを強制せず参加は自由にする。見ているだけ/イラストを描くなどリラックスできる席も設ける。主体性を最重要視する。興味に寄り添い、好きな言葉、関心のある事を聞き出し、自発性を引き出す。感情的にならない。急がない。集団の中で孤立しがちな参加者や興味のなさそうな参加者の名前をリピートする動きを創作してみる。（名前を呼ばれると嬉しい）人前に出て自分の好きなものを言う、好きな動きをやってみせる、など発表したり意見を言う場面をつくり、創造力、独創性をひきだす。皆でそれを受けとめる雰囲気をつくる。

タイムキープ

内容を区切って、図や表で示す。場面の切り替えは、チャイム(音)や水分補給(儀式的行動)などで認識しやすく。運動量を調整し、適度に休憩を入れる。

参加者の意見/新たな提案

参加者からの提案やアイデアを柔軟に取り入れ、定めた目標にどう活かせるかを判断し新たなアイデアを提案する。場合によっては目標をバージョンアップさせる。

合意/共感

参加者の提案は決して否定しない。一緒に動き身体で共感する。動きのや遊びのルールを明確な言葉、身体、表情、絵や図などを用いて伝える。
障害者/高齢者は健常者にくらべ、同じことの繰り返しを好む方が多い。(小刻みな変化は、混乱をまねき不安を高めやすい)
言葉・表情・語調・態度はポジティブに。
肯定的な言葉がけ。できたことを褒める。無理をせず、丁寧に繰り返して、動きに慣れてもらう。

conclusion

おわりに

御拝読ありがとうございました！

いかがだったでしょうか？

まずは、日常生活での実践から、皆様の生活の隙間に、
あいうえおメソッドを取り入れていただけることを願います。

ファシリテーションにマニュアルはありません。

このメソッドを活用して、自分なりの方法で、
「他者と共に心と体を繋ぐ体験をクリエイトしてみたい！」という方、
まずは身近な人に伝えてみてください♪

そして、更に深く学びたい方、
このメソッドや、協会の活動に興味のある方、
ファシリテーターとしての活動に興味のある方に向けて、
オンライン講習の準備を進行中です。

ご希望の方は、
【日本あいうえお体操協会】ウェブサイトよりご確認ください。

それでは、皆様、一度一緒に動いてみましょう♪

あ ・ う ・ え ・ お ・ い ・ い ・

お付き合いありがとうございました！

皆様のご参加をお待ちしています！