

高齢者施設向け / 企画提案書

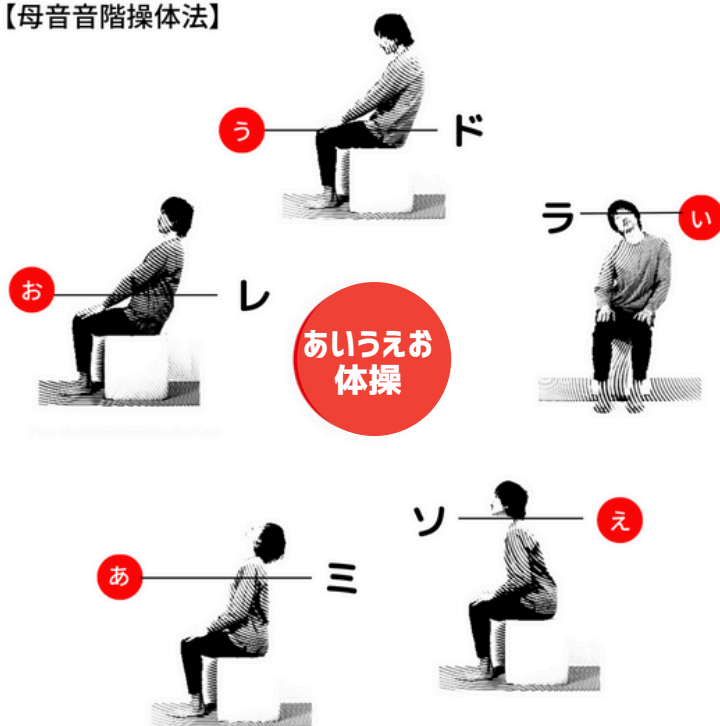
美姿勢と笑顔を育む
脳トレ健康レクリエーション

AIUEO METHOD

あいうえお

メソッド

【母音音階操体法】



「あいうえおメソッド」とは、発声（母音と子音）と身体の動きを組み合わせた、健康姿勢と脳の活性化を目的としたエクササイズです。このメソッドは、特に骨盤と背骨に着目した「母音の運動」と、腕の動きを組み合わせた「子音の運動」から成り立ち、全身のバランスと心身の調和をサポートします。

一般社団法人*
世界劇場
Established in 2022

CONTENT

- 01** あいうえおメソッドとは？
- 02** プログラム概要
- 03** 実績
- 04** 参加者の声
- 05** 費用
- 06** 開発者紹介
- 07** 連絡先



01 あいうえおメソッドとは？

特徴

1. 骨盤と背骨を意識した「母音の運動」

「あ・い・う・え・お」の母音に合わせて、骨盤と背骨を動かす運動です。これにより、日常生活での姿勢改善や体幹力向上が期待できます。発声と連動した動きで自然に呼吸を深め、リラクゼーション効果も得られます。

2. 腕の動きを加えた「子音の運動」

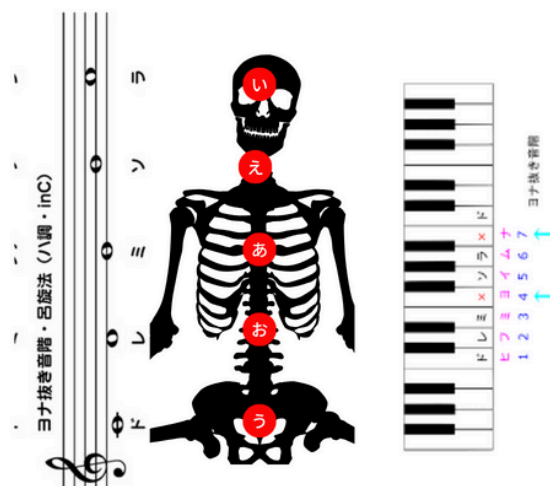
母音の運動に慣れた後に導入する応用プログラム。腕を使った動きを加えることで、肩こりの解消や二の腕の筋力強化を目指します。また、言葉を身体で表現することで、創造力を刺激し、脳の活性化を促します。

3. 全身で表現する日本の「五十音」

日本語の母音と子音を身体の動きに置き換えた独自の「身体文字システム」です。これは、日本語の美しさや身体表現を融合させた新しいアプローチであり、楽しみながら健康促進ができる画期的な方法です。



【母音音階操体法】



誰でも取り組める柔軟性

- ・椅子に座ったままでも実施可能: 体力に自信がない方や高齢者でも安心して参加できます。
- ・身体障害を持つ方にも対応: 発声の振動だけでも効果を実感可能。
- ・日常生活に取り入れやすい: 短時間で行える動きが中心のため、隙間時間に実践できます。

発展性と未来の可能性

「あいうえおメソッド」は、文化・芸術的な価値も持つユニークなプログラムです。

- ・日本の五十音を身体で表現する新しいエンターテインメント。
- ・教育現場や高齢者施設での活用に加え、海外の言語教育や健康促進プログラムへの応用も期待されています。

02 プログラム概要

【基本プログラム】 45~60分

- ・ 母音の運動：骨盤と背骨を意識した姿勢改善エクササイズ
- ・ 発声との連動：リズムに合わせて楽しく運動
- ・ ストレス解消とリラクゼーション
- ・ 基本最大人数 30名
- ・ 大人数・大規模イベント開催も可能

【プライベートプラン】 30~45分

- ・ 個別対応型のお部屋訪問レッスン
- ・ 個々の体力や健康状態に合わせた指導
- ・ マンツーマンまたは少人数（1~3名）対応

職員様のみでの体験も歓迎いたします。



期待される効果

1. 身体的な効果

- ・ 姿勢改善: 骨盤と背骨を意識的に動かすことで、正しい姿勢を習得。
- ・ 筋力向上: 体幹力を高め、バランスの良い身体を目指します。
- ・ 肩こり・腰痛予防: 血流を促進し、日常生活での負担を軽減。

2. 精神的な効果

- ・ リラックス効果: 発声と深呼吸の組み合わせがストレス解消をサポート。
- ・ コミュニケーションの促進: グループでの活動を通じて、笑顔と会話が増えます。

3. 認知機能の向上

- ・ 脳と身体の連動: 発声と動作を同時に行い、神経回路を刺激。
- ・ 創造性アップ: 言葉を身体で表現することで、創造力を高めます。

03 実績



2024.1.15

沼津市民間支援まちづくりファンド事業

「あいうえお体操WS」講師：やまだしげき

会場：ボードレスコミュニティスペース（マサラ戸田）

主催：合同会社マサラジャパン



2022.8.5

各務原市/生涯学習プログラム

「あいうえお体操WS」講師：タキセマイ

会場：各務原市/東ライフセンター

主催：各務原市生涯学習センター



2022.6.12

「清流の国ぎふ」文化祭2022

「あいうえお体操WS」講師：やまだしげき

会場：清流文化プラザ

主催：TASC岐阜



2022.2.20

岐阜県障がい者芸術文化支援センター身体交流プログラム

「あいうえお体操WS」講師：タキセマイ

会場：岐阜県障がい者芸術文化支援センター

主催：TASC岐阜



2021.10.27

あいちアール・ブリュット障害者アーツ展

「あいうえお体操発表会」講師：やまだしげき

会場：名古屋市昭和 문화小劇場

主催：NPO法人ポパイ

他,,

04

参加者の声

高齢者施設での参加者の声



・70代・女性

「椅子に座ったままでも簡単にできるので、とても安心でした。腰の動きを意識したら、終わった後に体が軽くなった感じがしました！」



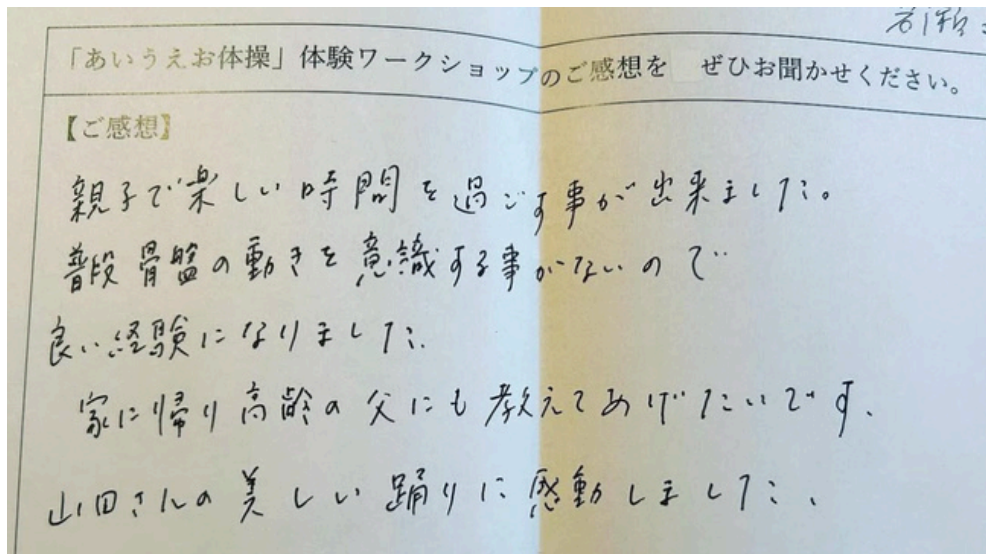
・80代・男性

「普段はあまり運動しませんが、このプログラムは楽しく体を動かしました。声を出すのも気持ちがよかったです。」



・75歳・女性（施設職員より代弁）

「終わった後、参加者全員が笑顔になっていました。リラックスできたのか、夜の睡眠も良くなったと話していました。」



講師やスタッフの感想

・施設職員（40代・女性）

「母音の運動に取り組んだ参加者の姿勢が、目に見えて改善しているのが分かりました。簡単な動きで、これほど効果があるのは驚きです！」

・プログラム見学者（50代・男性）

「参加者同士が声を出して動くうちに、自然と会話や笑いが生まれていました。身体的な健康だけでなく、コミュニケーションの向上にも役立つプログラムだと思います。」

05 費用とカスタマイズ

1回限りの研修だけでなく、継続的なサポートを提供することで、スキルの定着を促します。レクリエーション内容や規模に応じて別途お見積りします。

単発プラン（1回限りの研修）

- ・ 60分：2.5万円（～30名まで）
- 1回限りのプログラム。施設やイベントに合わせてご利用いただけます。

定期訪問 プラン（6ヶ月～）

- ・ 月1回コース（～30名まで）
：15万円（1回/2.5万円）
- ・ 月2回コース（～30名まで）
：24万円/回（1回/2万円）

初回限定割引プラン

- ・ 単発初回（60分コース）
：2万円（通常2.5万円）
- ・ 初月の定期訪問プラン：
契約期間中の最初の1回を50%割引

カスタマイズ料金

内容や規模に応じて別途お見積りします。

- ・ 大人数対応（30名以上）
：基本料金に追加2000円/1名～

プライベートレッスンプラン

- ・ 個別レッスン（1名）：
1回 3,000円～5,000円（30分）
 - 💰 少人数レッスン（2～3名）：
1回 5,000円～7,000円（30分）
- ※ 施設と提携し、
月額固定プランも検討可能



あいうえお
A I E O M E T H O D
メソッド

プランタイプ	時間	契約期間	料金例
単発プラン	60分	1回限り	2.5万円
単発プラン（初回）	60分	初回限定	2万円
定期（月1回）	60分/回	6ヶ月契約	15万円（2.5万円/回）
定期（月2回）	60分/回	3ヶ月契約	24万円（2万円/回）
プライベート	30分～/回	1回	三千元～

06 開発者紹介

一般社団法人世界劇場 代表理事

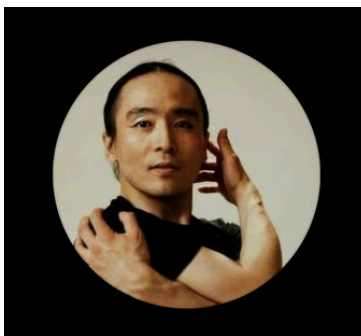
山田茂樹（芸名表記/やまだしげき）

1993年～ 舞踊家/振付演出家として活動。コンテンポラリーダンス、演劇、現代アートの領域を往来しつつ独自の活動を展開するダンスアーティスト。舞台/映像作品等の出演/振付/演出、アートプロジェクトの企画/制作など活動は多岐に渡る。コロナ禍以降、一般社団法人世界劇場を設立し、シアターインプロ(即興演劇)の方法論を用いた教育事業にも尽力。元シルクドソレイユダンサー。第19回岡本太郎現代芸術賞展ファイナリスト。名古屋芸術大学非常勤講師。



主な舞台出演作品

■ - シアターオペラvol.16 - マスカーニ：歌劇『田舎騎士道』レオンカヴァッロ：歌劇『道化師』2023・演出/上田久美子 @東京芸術劇場 / 愛知芸術劇場コンサートホール ■ 演劇実験室◎天井棧敷～万有引力創立50周年記念公演『身毒丸』2017・作:寺山修司/演出:J・Aシーザー @世田谷パブリックシアター/東京 ■ シルク・ドゥ・ソレイユ、ラスベガス常設公演「Criss Angel Believe」2008-2009・演出：Serge Denoncourt @ Luxor Theater / Las Vegas、他。



監修者：加代雅規

船渡クリニック/理学療法士

07 連絡先

お問い合わせ・お見積り

一般社団法人世界劇場

- MAIL: aiueomethod@gmail.com
- TEL: 0574-42-6450
- WEB/SNS

やまだしげき

<https://note.com/shigeki1893>



一般社団法人世界劇場

<https://www.facebook.com/aiueo369>



- OFFICE/STUDIO :
岐阜県美濃加茂市西町4-50