

研究ノート

アクティブ・ラーニングの視点から見た
MOMED の可能性に関する一考察

今 堀 洋 子

I. はじめに

2014 年以來、アクティブ・ラーニング（以降 AL）を試行錯誤しながら講義で展開してきた。2020 年度、COVID19 の影響で全面オンラインになった際、オンラインのライブ授業で、AL を実施し、結果として、受講生にとって、満足度が高いものを提供することができたⁱ。また、2019 年に冊子化された「人に伝えるためのツールとコツ集めた、ロジカルコミュニケーションのためのメソッド」であるロジコミ・メソッドⁱⁱを、AL のツールとして、講義の色々な場面で活用し、成熟社会研究所の紀要でも報告してきた。具体的には、ロジコミ・メソッドをいくつか組み合わせ、アレンジすることで、様々な活用方法の可能性もあることも実践の結果明らかになったⁱⁱⁱ。そして、今年度も引き続き、ロジコミ・メソッドも活用しながら、AL を実践してきた。

そんな中、アーティストの竹腰紗智こと Happy ちゃんが創出した MOMED という自分自身の感情を開放するメソッドに出逢った。そして、実際に、2024 年 1 月 19 日、担当する授業「非営利組織論」に、Happy ちゃんに登壇いただき MOMED をワークショップ形式で実践していただいたところ、受講した学生に好印象で、非常に手応えを感じた。AL の一つの理想の形を目撃したようにも思った。

本研究ノートでは、MOMED とは何かを簡単に述べた上で、MOMED を AL にどのように組み込んでいけるかを探ってみたいと思う。

II. MOMED とは

2023 年の 3 月下旬、Happy ちゃんは、ケニアの旅が終わろうとしている時に MOMED を生み出した。それは、「星月夜」（作詞：由薫、作曲・編曲：Toru）という曲に、振りをつけることから始まった。

2-1. Happy ちゃん

MOMED の説明をする前に、Happy ちゃんについて紹介しておく。本名、竹腰紗智は、2013 年 3 月 27 日から、Happy というペンネームで、【世界は、自分で創る】というタイトルでブログを書き、宇宙理論をベースとした HAPPY 理論を提唱しはじめ、たちまち、人気ブロガーとなった。2014 年 12 月には、このブログの内容が、同じタイトルで、書籍化もされている¹。Happy ちゃんは、このブログを閉じる直前の 2018 年 12 月に、「現実世界はわたしが創りだしている。わたしの価値なんてものはわたしがわたしに対してどう思うかのみで決定される。わたしの存在はわたしが存在する、以上マル。で誰にも脅かされることはない。わたしのリズムが宇宙のリズム。罰を与えるような存在など誰もいない。その罰を創りだすことができるのも自分自身だ。」^{iv}と述べている。その頃には、インフルエンサーとして多くの人に影響力を与えていたが、ブログを閉鎖した後、化粧品、ジュエリー、服、シャンプーのブランドなど、次々に立ち上げ実業家としても活躍している。と同時に、様々な人やチームと組みながら、演劇や歌や踊りなど、時には、1 万人規模の会場でのライブイベントも開催してきている。商品開発にしても、イベントにしても、常に、その道を究めているプロフェッショナルと組みながら、夢を次々に実現させているというのが、Happy ちゃんの特徴であり、人気の秘密だともいえるだろう。

2-2. MOMED の誕生の経緯

MOMED とは、MOMENT と GOD からなる造語で、「今この瞬間神である」という意味であると Happy ちゃんは述べている。先にも述べたが、2023 年 3 月 27 日に MOMED は誕生した。安室奈美恵の大ファンであった彼女は、数年前に歌と踊りをはじめ、踊ることが大好きになり、自らダンスのクラスを開催するまでになった。そして、自分でも振り付けをしてみたい

と思っていた Happy ちゃんは、ケニアで舗装もされていない土の道で踊る人々の姿に接し、踊れる身体もスタジオも整っているのに、踏み出せていない自分を情けなく感じたそうである。そこで、帰国直前に、ケニアでスタジオを借りて、自分だけの新しいダンスのジャンルとして MOMED を創り上げた。それは、繊細に自身の身体に、その曲が持っているエネルギーを降ろして創り上げているのだという。

帰国後、2 日後に、MOMED のクラスが初めて開催された。そこに参加した Happy ちゃんのパレエの先生であったパレエ歴 40 年以上の夫婦が、「こんな踊りが踊りたかった」と感想を述べた。そして、Happy ちゃんの気づきとして、「それはもうダンスクラスではなかった。HAPPY 理論を身体で体感覚に落とし込み人生や在り方を学んでいく時間だった。」と語っている。

他にも、MOMED が誕生した背景には、Happy ちゃんが、実際に体験したケニアの先住民の暮らし、大虐殺のあったルワンダでの人々との対話、ネパールの雄大な自然、ペルーやブラジルでのアヤワスカという覚醒を促す儀式、貧しくても目を輝かせて逞しく生きている人々との出会いなどの要素が含まれているとも語っている。

2-3. MOMED の広がり

「星月夜」という曲の持つエネルギーを身体感覚に落とし込んで創られた MOMED であるが、2023 年 4 月の上旬には 2 曲目の MOMED が誕生し、2024 年 2 月現在、20 以上楽曲の MOMED が存在している。そして、日本に留まらず、世界中に MOMED は広がっている。

その理由は、Happy ちゃんから直接 MOMED を受けた人が、自ら MOMED リレーを、自分達のネットワークを使って、全国、全世界で開催しているからである。この現象を、Happy ちゃんは、「MOMED を受けた人達の感動と感謝のエネルギーが派生してどんな世界を創り出すか？」という壮大な実験であると述べている。そして、著作権フリーで、リレーする人達からマージンをとることなく、MOMED を皆に開放した。Happy ちゃんは、変な形で悪用されることの心配はないのか？という質問に対して、「自分のことを好きだと言っている人達は、自分が大事に思っている MOMED を大事にしてくれると信じているから、その心配はしていない」と答えている。そして、「感動と感謝と信頼のエネルギーで MOMED がムーブメントを起こしてる」とも語っている。

更に、2023 年に開催された複数回にわたるコンサート会場での MOMED ライブが、ムーブメントに拍車をかけた。2023 年 6 月には、横浜ぴあアリーナ（1 万人収容）において二日間連続でライブが開催された。更に 10 月から 11 月にかけて、全国 7 か所で、MOMED SACHI TAKEKOSHI LIVE TOUR2023 MINAMOTO PROJECT が開催され、総動員数はのべ 1 万人を超えた。そして、2024 年 1 月には、タイのサムイ島において、海外初の MOMED FES も開催され 400 人のファンが詰めかけた。

MOMED を自ら取り入れている人達は、MOMEDIAN と呼ばれている。MOMEDIAN の MOMED を体験しての感想は、ネット上に溢れている。その中で、Happy ちゃんに近い MOMEDIAN は、次のように語っている。「(MOMED を体験して) 自分の尊厳を思い出した。そして、自分に対する見方が一瞬で変わった。それまで鬱状態で、自分が何をしたいのかまったくわからない状態であったが、MOMED (星月夜) の歌詞を読み解いた解説（自分が大事、自分の名前は尊いという意図）と、動き (MOVE) をすることで、勝手に身体が開き、身体と心と意識が一致した。」^v

全国ツアーが終了した直後の 11 月末に、Happy ちゃんは、全国の子供達や福祉施設に MOMED を届けることを決意し、SNS で希望者を募った。きっかけは、養護施設出身の親の顔を知らない 19 歳の青年が、ライブで MOMED を体験して「空が青いって感じる心を取り戻した」という発言に感動したからだそうだ。そして、その呼びかけから 2 週間後に、新潟の中学校、美容学校、介護施設での MOMED が開催された。

III. MOMED に類似しているもの

突然産み出されて、世界的な広がりを見せている MOMED は、進化の途中であり、全体像を捉えるのが非常に難しい。ここでは、現時点での MOMED の特徴をいくつか取り上げ、既存のもののそれとの類似性を探ってみる。

3-1. MOMED の広がり方：オープンソース

まず一つ目は、MOMED の広がり方である。それは丁度、1991 年にリーナス・トーバルズ氏によって開発された LINUX という OS が、オープンソース、つまり、ソースコードも全てオープンにして、無償で提供されたことで、またたく間に、世界中に広がったことを想起させる^{vi}。

先に述べたように、MOMED も、創出された直後に MOMED のクラスが開講され、それを受講した人達が、全国で MOMED のリレーを始めた。リレーをするための細かいルールが設定されたわけでもなく、MOMED という名前を使うことが許可され、オープンに無償で提供されたのである。もし、Happy ちゃんが、MOMED は自分が創出したものであり、自分に権利があると抱え込んでしまったら、このような広がりは見せていないだろう。

3-2. 羽黒修験道：身体性・野生性

筆者が長年関わってきた羽黒修験道との類似性もある。それは、思考（頭、マインド）を停止させ、身体感覚から入り、心と魂を開放させるという点である。思考を停止させるという意味では、修験道に限らず、他にも瞑想など様々な手段がある。羽黒修験道は、特に 30 代から 50 代の女性達に人気があり、2018 年には AERA で特集記事が組まれたこともある^{vii}。羽黒修験道の星野先達は、なぜ、女性に人気があるのか？の問いに、「女性の方が野生性を持っており、その野生性が修験道を求めるのだろう」と語った。

MOMED の中心層も、30 代から 50 代の女性であることから、その人達の身体性・野生性が、MOMED を求めているのかもしれない。

3-3. 踊念仏：宗教性と芸能

詳しく調査したわけではないが、MOMED は踊念仏との類似性が高いと思われる。踊念仏とは、「南無阿弥陀仏の六字名号に節をつけて詠唱し、その節拍子にあわせて踊る宗教舞踊。その起源は空也にあるといわれるが、念仏が民間に広く普及したのは踊念仏のためであった。」とコトバンクでは、説明されている。踊念仏は、大衆と一緒に踊ることで一体感を持ち、念仏が死霊を鎮める功力を持ち、疫病などをおこす御霊を鎮魂するための宗教的大衆運動となり、やがて盆踊りへと発展したそうである。一方で、宗教的エクスタシーを味わうための宗教舞踏となったともある^{viii}。

COVID19 が猛威をふるい、震災も各地でおこるこの時代に、令和の踊念仏として MOMED が誕生したともいえるだろう。

3-4. オイリュトミー：音楽の持つエネルギーの身体表現

オイリュトミーとは、Wikipedia によれば、ルドルフ・シュタイナー（哲学者、教育者）によって創造

された運動を主体とする芸術であり、意識と身体ギャップを埋め、言葉または音楽の力を全身の動きに変換し、内臓（ミクロコスモス）や惑星（マクロコスモス）を動かすエネルギーを関連付けるものである^{ix}。実際に、オイリュトミーは、シュタイナー教育の芸術科目に取り入れられており、生徒の生命力を高めるものであり、クラス全体で取り組むことで、驚くほど生徒の社会的能力もあがると述べられていた^x。

MOMED も、音楽の持つエネルギーを、Happy ちゃんによって、MOVE として身体感覚に落とし込まれたものである。そして、MOMED をすることで、鬱病や身体の不調が回復したり、大勢で行うことで、自分は一人ではなく皆とつながっているという感覚が戻ってくるなどの報告もある。

IV. 講義における MOMED の実践

2 章で述べた通り、Happy ちゃんが 2023 年の 11 月末に、全国の子供達や福祉施設に MOMED を届けると決意したのを受けて、筆者も、ぜひ大学に来てほしいと伝えたところ、その願いが叶った。そして、2024 年 1 月 19 日に、担当する講義「非営利組織論」において、Happy ちゃんに登壇いただき、MOMED をワークショップ形式で実践していただいた。

4-1. ワークショップの構成

最初に、Happy ちゃんによる MOMED とは何かというミニ講義から始まった（図 1）。次に、MOMED として MOVE する Mrs. GREEN APPLE 「Soranjī」の歌詞を見ながら、まずは曲を聴いた。その後、歌詞やメロディにあわせた動きの解説があり、それに皆が倣った。この行為は MOVE 入れと言われている（図 2）。その後、何度か「Soranjī」の MOMED を皆で輪になって MOVE した（図 3、図 4）。そして、RADWIMPS の「鋼の羽根」の曲を聴きながら、瞑想



図 1 Happy ちゃんによる MOMED についての講義



図2 MOVE 入れ（動きの解説とその模倣）



図3 「SorANJI」のMOMEDのMOVE1



図4 「SorANJI」のMOMEDのMOVE2



図5 「鋼の羽根」を聴きながらの瞑想タイム

の時間（図5）があり、最後に、質疑応答の時間が設けられた。

4.2. Happy ちゃんによる MOMED のミニ講義

冒頭の MOMED についてのミニ講義で、Happy ちゃんは次のように語った。

現代の日本人は、心が動かず、感情がとまっているロボットのような人が多い。心が動かないということは、自分の存在の死をあらわし、幸福感がまったく味わえない。そんな人ほど、型にはまった（世間でいわれている）幸せに飛びつこうとしている。しかし、それを手にしたとしても、幸せになれるとは限らない。全ての原因は、心の動きがとまっていること。心の繊細の感覚を捉えるができれば、つまり、瞬間、瞬間、目の前のことに、わあという感覚（感動）を味わえたら、自分への愛が湧き上がってきて、幸せを外に求めなくなる。今ここに、幸せを感じていれば、満腹でいられる。満たされたエネルギーが自分から出てくる。その上で、色々な望みがわいてくる。何かを求めるのではなく、満足で始めたら、幸福感が高いので、自分の気分がよく、あってもなくても、今ここで幸せ、あったらもっと幸せ。満たされた場所から進み、満たされたものを手にする。

では、どうやったら心の針が動きやすくなるか。感情を解放すれば良い。心の針の動きを取り戻すために、MOMED をうみだした。心は身体と連動している。身体が、第一にあって、心と連動している。身体と心を一致させる。それをおこすために、自分の中に止まっていたエネルギーを身体と心を使って動かしていくのが MOMED である。

4.3. 受講生達の感想

受講した学生からは、沢山の感想が寄せられたが、ここでは、そのいくつかを紹介しておく。

(1) 4 回生の R.H さん

今回は貴重な機会にお誘いいただきありがとうございました。就職活動をはじめ生き方を悩んでいる私にとっては、とても刺さる内容でした。そのため、数々の経験談、ダンスや歌からとても大きな力をもらいました。経験談としては、安室奈美恵さんのライブに参加されていた頃に、憧れていたダンサーの方の話が特に印象的でした。Happy ちゃんがダンスや歌に挑戦してから、数年後には同じステージに立つことができたとお聞きしたときは本当に偉大な方だと感じました。

授業内で実施したダンスや歌では、私自身あまり関わりの少ない分野だったため、少し心配していましたが、わかりやすい振り付けと、踊ることによって心が開けたような気がして気持ちよかったです。

今回の授業では Happy ちゃんが発する言葉にも大きな力をもらいました。そこには「何があっても自分は自分の味方であること」「感情を殺さずに自分の心の針と体に目を向けること」「何か嫌なことがあって、それを続けたいといけないうきは嫌だという気持ちを殺してまで、続けてはいけないうき」「一般的に幸せだと言われていること（幸せの象徴のようなもの）に流されないことが大切」などがあり、挙げるとキリがありません。中には「型にはまった人生を生きるのではなく、世界は自分でつくっていくもの」という言葉もありました。個人的には特にこの言葉から刺激を受けました。私はこれから就職するのか、それとも自分で世界をつくっていくのか、私は後者の方向で考えたいです。「世界は自分でつくっていくもの」と聞いたときは、自分はどのような世界をつくりたいのか考えていました。私は絵描きと博物館で保全活動をしている身として自分にできることをやって、次世代に多くの自然・生き物を残せるように、これからも誰もが自然・生き物の恵みを受けとって笑って生活できるような世界をつくりたいです。残念ながら就職先はその気持ちを実現できる環境ではないため、自分で、自分のやりたいことをできるように前へ進んでみたいと思いました。今回の授業は、力をもらえただけでなく人生において大切なことまで教わったと思っています。そのため、Happy ちゃんの経験談や言葉、歌やダンスは大学生をはじめ沢山の人の心に届いてほしいと感じました。

(2) 4 回生の Y.O さん

今日は貴重な時間をお使い頂き、追手門学院大学に来てくれはったこと、ほんまにおおきに!! 直接会うことができ、お話を聞いていくなかで、自分の人生に於いても、すごくなるものばかりで、腑に落ちるものばかりで、心が震えていました。

自分自身の表現力のなさゆえに、うまく言葉にすることはできませんが、Happy ちゃんの生き方、さらには、どの話も繋がっているように感じました。これから、四月になれば、新社会人として、新たな道を歩んで行きますが、嬉しいこと、悔しいこと社会に採まれることがあるとは思っています。

ただ、そんな中でも、いい意味で今の自分を残しな

がらも、長していきたいと思います。Happy ちゃんの言っていたように、自分の感情を大切にしながら。また、これは、僕のこんな生き方をしたいという、想いですが、今の自分、昨日の自分を越えるために、その瞬間をしっかりと生き、この命尽きるまで、燃やしていきたいと思います。

最後になりますが、こうして、今日、あの場所でお逢いすることができた、これは何かの縁やと思いますので、これからもよろしく願いいたします。それと、また、追手門学院大学、今堀ゼミにも足を運んでいただきたく、申し上げます。ぜひ、Happy ちゃんの熱い「心」の話を伝えてほしいなと思います!!!

(3) 3 年生 M.K さん

冒頭の話の中で子供時代に義父からの DV 等で、夜中にパジャマで家を出たと言っていたことが衝撃的で、私には計り知れない人生を歩んできたのだと感じた。

また、安室奈美恵のバックダンサーだった人と一緒に踊ることができたり、去年の横浜ピアアリーナでは 1 万人が集まったと言っていたりしたことから、私が知らなかっただけで Happy ちゃんはすごい人なのだなと思った。

MOMED をするきっかけの話を聞く中で、私も心が動く瞬間が最近全くないことに気がついた。

今回、実際に MOMED をしてみたが、まだ私の中では踊るよりも照れが勝ってしまっていて全力で踊ることはできなかった。しかし、集まった皆で同じ踊りをすることで一体感を感じることができた。

今日の授業前までは正直乗り気ではなかったが、気さくな人であったり、前で一緒に踊ってくれたり、簡単な振り付けだったりしたこと、自分が思っていたよりも MOMED は参加しやすいものだと感じた。

(4) 4 年生 K.S さん

自分を押さえつけていた空気と、それを自分から離れないようにしていた膜のようなものが取り払われた気分になりました。

今回は教室に入るだけの人数でしたが、もっと大勢の人がいる中で一緒にしたらもっと楽しくハッピーな気持ちになれるんだろうなと感じました。

解放感を感じ、世界のキラキラ感を取り戻せたような気がしました。

健康のためには運動が欠かせないというのはよく言われますが、健康のためではなく自分を表現し受け入

れていくために体を動かす方が自分を元気にできるんだと MOMED で感じました。

自分の弱さも何もかもを受け入れて、そんな自分を抱きしめる感覚を忘れないようにしたいと思いました。

(5) 4 年生 D.M さん

今回の授業を受けて、私が感じたことは次の二つです。

まず一つ目は、Happy ちゃんが考案した MOMED は、ダンスの振り付けが歌の歌詞の意味とシンクロされて作られているため、ダンスが苦手な人やダンスが初心者の人でも踊りやすくプログラムされていることです。

次に二つ目は、MOMED は、自分の内側に眠るエネルギーを解放しながら踊るため、ダンスが終わった後にはとても元気になり、自分らしく生きていこうという気持ちになることです。

したがって、どんなに下手なダンスでも、諦めずにまずは自分を信じてやってみることが重要であると感じました。

非営利組織論は、2 年生から 4 年生が受講しているが、卒業を間近に控え、社会に出るために色々悩み自分を見つめてきた 4 年生に、特に響いたようだ。

4-4. Happy ちゃんの感想

登壇いただいた翌日に、Happy ちゃんから以下のコメントをいただいた。

「1 日たち私にとって人生が変わるすごくターニングポイントな日だったと、朝起きてから噛み締めていました。時間にしては少しだったかもしれないけど彼らに触れて受け取ったものが自分の中であまりにも多く感動しています！そしてあんなに生徒から慕われているようこさんに改めてあたしも、もっと若者たちの希望になる存在になろうって決意もおきました。」

V. AL にどのように MOMED を取り込んでいけるのか？

Happy ちゃんによる MOMED のワークショップで驚いたのは、全ての受講生が、スマホから目を離し、Happy ちゃんの話に耳を傾け、一緒に踊ったということである。これは、まさに AL が目指す理想の姿である。

それには、いくつかの要素がある。場の作り方、場

のホールドの仕方、音楽を上手に取り入れエンタメに仕上げる、身体を動かす、それを皆でやることにより一体感も生まれるといったものである。それに加えて、音楽のエネルギーを身体感覚に落とし込むことで、感情が解放され、心と魂の解放を導くのである。別の言い方をすれば、漠然とした不安が減り、思い込みが外れ、自己肯定感が高まり、幸福感がもどり、オープンハートになり、波動が上がり、生命力が上がり、本来の自分を取り戻すのである。結果として、吸収力、集中力、コミュニケーション力も高まる。

AL では、講義の冒頭に、チェックインとして、今の気分などを一人ずつ話してもらっている。一つの試みとして、チェックインの後に、準備体操のごとく、MOMED を組み込み、皆のやる気や集中力を高めた上で、講義に入っていくとどのような効果があるだろうか？来年度は、その実験をしてみようと思う。

VI. おわりに

MOMED が誕生して、瞬く間に広がっていく姿を目のあたりにし、様々な MOMED のクラスを受け、6 月のライブや、10 月のライブに足を運んで、実際に体感する中で、自分の現場でどう生かせるだろうかということが、テーマになっていた。そんな中、Happy ちゃんに登壇いただく機会を得て、MOMED のワークショップを開催していただき、受講生と共に、AL が目指す理想の姿を目撃することになった。

AL に、どのように MOMED を取り入れていくかについては、試行錯誤を繰り返す必要があるが、Happy ちゃんが、若者（大学生）の希望になる存在であるために、MOMED を広めていきたいと願っておられるので、来年度、Happy ちゃんとタッグを組みながら、色々な実験をしてみたいと思う。

インフルエンサーである Happy ちゃんは、ネットで検索すれば、匿名での誹謗中傷が数多くある。Happy ちゃんの呼びかけに応じて Happy ちゃんを学校に招致しようとした時、ネットの情報を見た教員や事務職員や保護者が、招致を反対するというケースも多くみられる。反対している理由としては、大きく二つ、お金の問題（講座等が高額である）と宗教的であるという点のようである。お金に関しては、今回の大学も含め、学校機関や福祉施設に関しては、交通費も含め無償で実施されている。また、宗教的という点は、確かに、その要素が大きいことは事実であるが、オウム事件以来、日本人に植え付けられてしまった

宗教的アレルギーは、そろそろ脱ぎ捨てる必要があるようにも感じる。

今回、研究ノートとして、現段階の MOMED の可能性を AL の視点から観察することを試みた。誕生したばかりの MOMED を研究している人は、恐らくまだいないと思われる。日々進化し続ける MOMED は、非常に捉えるのが難しいが、AL、教育という視点から、これからも MOMED を観察し続けていこうと思う。

注

- 1 世界は自分で創る〈上〉思考が現実化していく 185 日の全記録 Happy (著) ヒカルランド (2014/12/25) 出版 他 3 冊

参考文献

- i 今堀 洋子 (2021). 「オンライン授業 (ライブ型) におけるアクティブ・ラーニングの可能性」 追手門学院大学地域創造学部紀要, 第 6 巻, 1 頁から 21 頁
- ii 追手門学院大学 成熟社会研究所編 (2020). 「一人で思う, 二人で語る, みんなで考える」 岩波ジュニア新書
- iii 今堀 洋子 (2021). 「ロジコミ・メソッドの活用事例 ～ 2020 年度の講義での実践を通じて～」 成熟社会研究所紀要, 第 5 号, 21 頁から 25 頁
- iv Happy (2019). 「世界は自分で創る 下 3 201705-201812 「分離・無価値感」から「統合・the ONE」へ」 ヒカルランド
- v 【MOMED を語る】1 年の鬱がイッパツ!! MOMED ヤバ い!! <https://www.youtube.com/watch?v=P7JhDu32-6Y> (2024 年 2 月 11 日参照)
- vi UNIX とは? その特徴や Linux との違いを解説 <https://career.levtech.jp/guide/knowhow/article/728/> (2024 年 2 月 12 日参照)
- vii AERA 朝日新聞出版 2018 年 2 月 18 日号 大人女性に「山伏修行」が人気! 「修験道の世界」に魅了されるワケ
- viii コトバンク <https://kotobank.jp/> (2024 年 2 月 12 日参照)
- ix Wikipedia <https://ja.wikipedia.org/> (2024 年 2 月 13 日参照)
- x シュタイナー教育のオイリュトミーとは? ～シュタイナー学校教科紹介～ <https://www.youtube.com/watch?v=wdE4kReXUx8> (2024 年 2 月 13 日参照)