

研究ノート

教育現場での MOMED の実践に関する一考察

今 堀 洋 子

I. はじめに

昨年（2023 年）度の成熟社会研究所の紀要では、アーティストの Sachi Takekoshi こと Happy ちゃんが創出した MOMED が、アクティブラーニング（以降 AL）の一つの理想の形であると実感したため、その MOMED を AL にどのように組み込んでいけるかを探ってみたⁱ。MOMED とは、音楽に合わせて簡単な動き（MOVE）をつけて、Happy ちゃんが曲ごとに込めた意図のエネルギーを身体で体験し、心を開放することができる踊りであるⁱⁱ。

その後、2014 年 2 月には、教員のための MOMED が開催され、多くの教員が全国から集まった。また、この 1 年 MOMED は様々なバリエーションが生まれ、更に多くの人達に伝わり、そして変化がもたらされた。MOMED は今も進化し続けてきている。

本研究ノートでは、この 1 年の MOMED の進化を概観した上で、保育園から高校それぞれの現場で MOMED をどのように取り入れたかを調査し、MOMED の教育現場で可能性について考察してみることにする。

II. この 1 年の MOMED の進化

2025 年 2 月現在、MOMED は 30 作品にもなった。図 1 のように MOMED の多くの作品の MOVE を動画で紹介しているサイトなども SNS 上に数多く立ち上がっている。ここでは、この 1 年の MOMED の進化について教育現場での活用という視点で整理してみる。

まず、2024 年 2 月 10 日に、教員のための MOMED のワークショップが東京のシーバンスホールで開催された。そこには全国から 100 名の教員が集まった。図 2 のようにインスタでの募集があり、あっという間に定員になった。案内文には、Happy ちゃんがこ

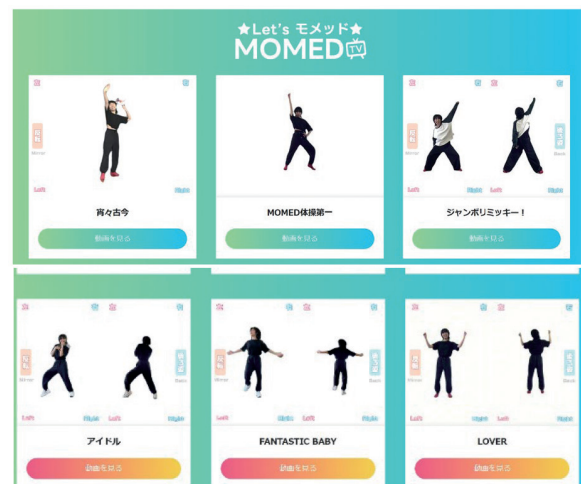
図 1 MOMEDTV^{iv}による MOMED の解説動画

図 2 インスタでの教員のための MOMED の募集

れまで数カ月間教育現場に MOMED 訪問をした中で、MOMED やその信念を伝えていくのは現場にいる教員だが、その立場上生徒の前では解放しきれないと感じ、だからこそ教員の人達向けに、Happy ちゃんから発せられるエネルギー、場を作るパワーを生で感じて、それを学校に持ち帰り、現場にいる他の先生や生徒たちに伝えていってほしいという思いでこの会を開催するに至ったということが書かれてあったⁱⁱⁱ。当日は、筆者も参加した。「青と夏」(Mrs. GREEN APPLE) の MOMED がその場で創り上げられた。参加者一同で新しい MOMED の誕生の瞬間を目撃する

ことになった。また教員同士の横のつながりを持つ機会にもなった。そして Happy ちゃんからは、教員へのエールが送られた。

2024 年 5 月 14 日～16 日には、3 日間にわたる MOMED FES 2024 という大きなイベントが、横浜ぴあアリーナ MM で開催された。観客も含む会場全体 7000 人で MOMED（図 3）や瞑想を行うことにとどまらず、踊りや歌、ファッションショーなど、Happy ちゃんのコミュニティに属している人々を中心に 300 人ほどの素人が舞台にあがる機会が設けられた。



図 3 MOMED FES 2024 で会場全体で MOMED をしている様子@横浜ぴあアリーナ MM

MOMED FES に向けて、舞台にあがるメンバー向けに、何度かの合同合宿が開催された。合宿での練習中に転んでけがをしてしまう人も出てきたことをきっかけに、舞台にあがってもしっかりと地に足をつけていられるように丹田ワークが導入された。丹田ワークとは、「“丹田を育てる”を合言葉に上丹田（松果体）、中丹田（胸）、下丹田（へそ下）と天地が繋がった自分の中心軸を持って生きること」と、アートセラピストの Namiko Kamitsuji はブログで述べている^v。Happy ちゃんは物事の動作を始める前に、丹田ワークをすることで、自分の存在とのつながりを思い出すことができ、余分なエネルギーを使う必要がなく、行動量も少なくすむと語っている。

Happy ちゃんが、自身のコミュニティの LIVE 配信で丹田ワークを続けているうちに MOMED 礼法が誕生した。2024 年 5 月 25 日のことである。正座をして丹田ワークをしながら、背骨を意識して、息を吐くと同時におじぎをし、吸うと同時に起き上がってくるといった動作を繰り返す。その数日後、立ち上がる動作も加わり、MOMED 礼法は完成した。MOMED 礼法の解説動画（図 4）で、Happy ちゃんは「MOMED 礼法は、身体に無理をさせるのではなく、呼吸の流れ

で繰り返し動作を続けていくものである。呼吸とは全ての始まりを動かしている大なる命の流れであり、（MOMED 礼法は）自分の中の命の流れを感じることができる瞬間である。すなわちそれは、あなたの本質的な部分にタッチできる瞬間である。そのことを MOMED 礼法の意図として動きに入れている。だから、続けていくとマインドが静かになっていく。現代人の情報過多による思考の鳴りやまない声を止めることができる。そして、思考は身体が実現したいことをサポートする役割を担うようになる」と語っている。MOMED 礼法誕生以来、多くの人達が日常に取り入れており、結果として、「望み通りの職場に就職できた」、「メンタルを簡単に落ち着かせる方法を見つけた」、「生きやすくなった」など、SNS 上に多数の声があがっている^{vi}。



図 4 MOMED 礼法解説の動画^{vii}

MOMED 礼法と時を同じくして MOMED ONE も誕生した。これは、MOMED FES に向けての合宿中に実施された「チーム全体のつながりを意識するためのワーク」にその原型がある。MOMED ONE は、他者を感じ、一なる存在となり一体となって動きをとるものである。これまでの MOMED は、基本的に一人での動きであったが、MOMED ONE は、「自分の真ん中を感じながら、リラックスして身体に全てを委ねる」ことで、「自分ひとりではいけない場所へ、多馬力の力を借りて最大能力を発揮することができる」と Happy ちゃんは語っている^{viii}。実際に筆者も、これまでに二回 MOMED ONE を体験した。そのうち、2024 年 7 月 4 日に東京体育館で開催された MOMED ONE には、1000 人近い人が集まった。3 時間にわたるプログラムであり、前半は、丹田ワーク、MOMED 礼法、瞑想、他者を感じながら歩くといったことが行われ、後半で「すずめの戸締り」（RADWIMPS）での MOMED ONE を参加者全員で行った（図 5）。その日初めて出逢った大勢の人達とたった数時間で一つの作

品を創り上げることができることに、筆者を含め一同驚きを隠せなかった。体感として、個が解けて全体が一つになるという感覚であり、終わった後までその余韻は残り心地良かった。終了後には、参加者から、「人とのつながりの感覚を感じることができた」、「大勢いても静寂な時間を味わうことができた」、「他のたくさんの人の人生を感じることができた」、「まったく疲れを感じなかった」などの声があがった。また、見学していた人からは「まるで一つの生きもののようだった」という感想もあがった。Happy ちゃんは、「丹田ワークで体感をおこし、MOMED 礼法でマインドを静かにした上での MOMED ONE がとても効果的であった」と述べた。



図5 MOMED ONE@東京体育館^{ix}

Ⅲ. 教員へのアンケート調査と回答結果

このように進化を続けている MOMED であるが、教育現場では、MOMED をどのように活用されたのでしょうか？教員のための MOMED に集まった人達はどんな実践をしたのだろうか？それを調査するために、アンケートを実施した。

(1) アンケート調査の内容

2023 年の 12 月に立ち上がった「全国の学校に MOMED を！作成会議チーム&教員 MOMED」という LINE のオープンチャットに、2025 年 1 月 24 日に、図 6 の通り、アンケートの依頼の呼びかけをした。

こんにちは ✨ 追手門学院大学の教員の今堀洋子です。

さっちゃんにウチの大学においてから1年がたちました。
その内容を、「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」として、昨年研究ノートを書きました。

今年も、「教育現場におけるMOMEDの実践」ということで、まとめておきたいと思っています。

そこで、このオープンチャットに参加されている教員の方々に、この間の教育現場でMOMEDの実践について、アンケート調査をさせていただきたく存じます。
この件、さっちゃんに快諾いただきました。

つきましては以下のアンケートフォームに【1月末まで】にご回答いただけないでしょうか？回答時間 3分～長くても10分程度です。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfeZnWXkiQVY1dQovfEAUrH7CNie2Bxfy4jhSTB39US-b5TQ/viewform>

回答いただいた内容をもとに、より詳しくお聴きたい方々とは、zoom等での意見交換会などもさせていただければと思っています。

図6 教員向けの MOMED に関するアンケート調査の依頼文

Google フォームで作成したアンケートの項目は以下の通りである。

- ・年齢
- ・性別
- ・教員歴
- ・所属する教育機関
- ・Happy ちゃん主催の THE ALONESS のコミュニティ所属の有無
- ・MOMED の実践の有無
- 〈実践有の場合〉
 - ・Happy ちゃんが来校しての実践か否か
 - ・何年生に対して
 - ・実施した科目
 - ・実施してみて、工夫した点や苦勞した点
 - ・実践した時期
 - ・何人に対して
 - ・どんな MOMED を、どのように実践したか
 - ・実践しての気づき、生徒達やご自身の変化や効果
- 〈実践無の場合〉
 - ・現場で MOMED を実践してみたいか否か
 - ・実践したい場合、どのように？
 - ・実践したくない場合、どうして？

(2) アンケート結果

アンケートには 8 名の回答があり、結果は以下の通りとなった。

まず、年齢に関しては、40 代 3 名、50 代以上 2 名、30 代が 1 名であった（図 7）。性別は、1 名男性で 7 名が女性だった（図 8）。教員歴は、10 年以上 20 年未満が 5 名と一番多く、5 年以上 10 年未満、20 年以上 30 年未満、30 年以上 40 年未満がそれぞれ 1 名ず

つだった（図9）。次に、所属する期間は、小学校が4名で、高校が1名、療育、小規模保育室もそれぞれ1名ずつだった（図10）。Happyちゃん主催のコミュニティであるTHE ALONESSには全員が入っていた（図11）。それぞれの教育現場でのMOMEDの実践をしているのが5名で、3名はしていなかった（図12）。そして、Happyちゃんが来校してのMOMEDの実践は1名のみだった（図13）。

また、実施した対象は、幼児年少～年長から、小学校2年生～6年生、高校1年生と幅広かった。次

年齢

8件の回答

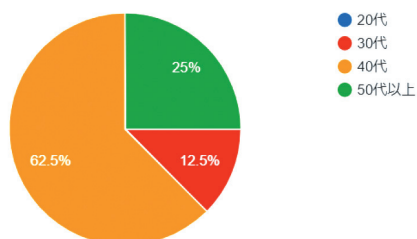


図7 アンケート結果（年齢）

性別

8件の回答

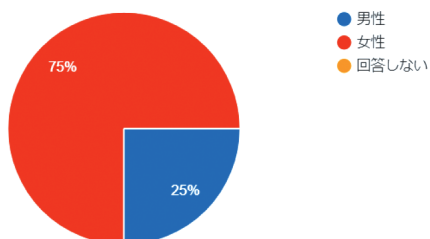


図8 アンケート結果（性別）

教員歴

8件の回答

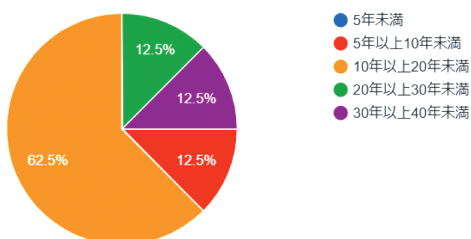


図9 アンケート結果（教員歴）

所属する教育機関

7件の回答

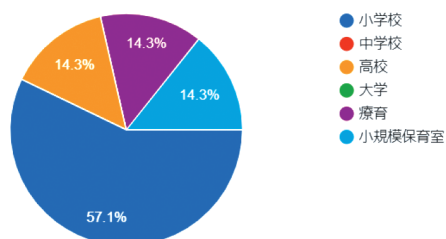


図10 アンケート結果（所属する教育機関）

THE ALONESSのコミュニティに入っていますか？

8件の回答

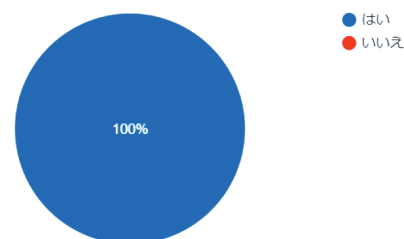


図11 アンケート結果（THE ALONESSのコミュニティ所属の有無）

あなたの所属している学校で、これまでMOMEDの実践をされたことはありますか？

8件の回答

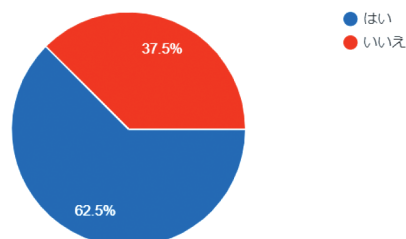


図12 アンケート結果（MOMEDの実践の有無）

実践されたことのある方

Happyちゃんが来られての実践でしたか？

5件の回答

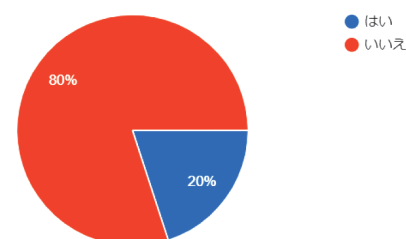


図13 アンケート結果（Happyちゃんが来校しての実践？）

に、実施した科目としては、家庭科、総合的な学習の時間、体育、運動会などだった。実施した時期に関しては、「高齢者の単元の授業」（高校家庭科）、「雨の日で体を動かしたい時」、「ハッピーちゃんの学校訪問の2024年の1月と2月と、それ以前の2週間ほど」（小学校音楽）、「ゴールデンウィーク明けから6月の中旬まで」（小学校運動会）であった。対象人数は、保育コースの12名から学年合同の200名と幅広かった。

「どんな MOMED を、どのように実践されましたか？」という質問に対しては、通常 MOMED、MOMED 体操の他に、以下のような回答も得た。

- ふるさとの MOMED 高齢者の授業の中で行った。MOMED とは紹介せずに高齢者についての学習に入る際に自分ごととして捉え、より身近に、親しみを持って学ぶ土台づくり（感覚づくり）として取り入れた。わたしの祖母（96歳）の生い立ちと背景を紹介した後、みんなも高齢者になったらと想像してここをデイケアに来ていると思って踊ってみよう。曲を一度聴いて歌詞と振りを説明し、みんなで歌い踊る。その後、高齢者の理解を深める学習へと入っていった。
- MOMED 体操、アフリカンダンスを導入にして「FROM NOW ON」「THIS IS ME」「NEVER ENOUGH」の順番で3部作をしました。

更に、「実践してみて、工夫した点や苦勞した点があれば教えてください。」という質問に対して、高校の家庭科での授業の実践では、「授業の流れに自然に取り入れること（MOMED という名はだしていません）個人の考えの押し付けにならないように授業を組み立てること」との回答があった。また、小学校の運動会での実践では、「子どもたちが MOMED を通してこんな姿になって欲しいという意図設定を立ててその意図を関わる先生たちがわかるように説明しました。そこから、子どもたちには体を動かすことが楽しいことを知ってもらうためにアフリカンダンスと MOMED 体操を導入にして動きの意図を伝えました。苦勞したのは、MOMED をどうしても運動会仕様にしなければいけなかったことです。持ち時間があるためその中でできるようにしなければいけませんでした」との回答があった。他にも、体育の授業で、一曲全てを使う勇気はなかったので一部を使ったという回答もあった。

次に、「MOMED を実践され、気づき、生徒達やご自身の変化や効果など、教えてください。」という質問に対しては、以下のような回答があった。

- MOMED 自体の感想ではないかもしれませんが。みんなが高齢者になりきってやることでどんな風に歳をとりたいか、学習内容に対して優しさや自分ごととしての感想がみられた。祖父母に会えない子は、会いたくなったし、話を聞いたり、その人との時間を大事にしたいと答えていた。（高校1年）
- 普段大人しい、言うことを聞いてくれる子ほど、発散していた。暴れん坊ほど、途中で座り込んだりやめていった。（保育園）
- 子供達が、一人一人が人生の主人公なんだと実感できたようです。また、人と比べることなく、思いっきり表現する楽しさや、自分は自分のままで良いという安心感や、自己肯定感が上がったと感じます。（小学3年～6年）
- 先生たちにもやってもらいたかったけれど、巻き込めなかったが、MOMED をみて、子どもたちのエネルギーに影響を受けた大人たちは感動してどうやって指導したのか話を聴きにきてくれました。その中で、子どもたちの動きを見て意図を理解できた大人が全員ではないことも感じたのでこちらからの発信や共有はもっと必要だと思いました。合わせて、MOMED を継続することができなかったので取り組みとしてはそこまでになってしまって勿体なさが残ります。（小学3年、4年）
- 意図を説明しているとき、自分が楽しくなりました。自分が教員として教えたいことだと思いました。教室で繰り返し、リラックスして流すときに1番効果を感じました。（小学2年）

一方、これまで MOMED を実践したことのないという人の中では、今後、「総合的探求の時間のワークショップとしてやってみたい」あるいは「ライブで感じた周波数を変えて行く体感を子どもたちにも実感してほしいと思います」という意見もあった。

IV. MOMED 実践者への電話インタビュー

アンケートの回答者のうち、3名が電話インタビューに応じてくれた。いずれも東京で開催された教員 MOMED（前述）の参加者だった。

(1) 福岡の小学校教諭（専任）

MOMED をすることで、子供達が人の顔色をうかがうことなく本質を見せてくれるし、子供達を本気にさせることもできる。担任をしている4年生10歳

は、節目の年でもある。だから、「本当の自分をみつめて、これから生きていこう」という意図をこめて、「THIS IS ME」の MOMED を選んだ。そして「本当に自分がやりたいこと」、「感じたいこと」、「好きなこと」は何かということに気づいてもらいたいと思った。また英語の勉強もかねて、この MOMED にした。運動会で導入したため、準備を含めて一か月以上取り組んだので、Happy ちゃんに来てもらっての MOMED を受け入れる土壌はできあがっている。

しかしながら、日常的に MOMED を導入するのは難しい。運動会の準備期間中は、身体を動かすエクササイズとして昼休みに、他のクラスの生徒も一緒にやっていたが、運動会が終わった後は、それを継続することは、余裕がなくてできていない。

また、教育現場の根底で、教員達が本音を見せることができず、教員達が疲弊してしまっているのが大きな問題である。どうしても、先生モードになってしまうと本音とずれてしまう。東京で開催された教員 MOMED の意図がそうだったように、教員達で、「私は最強」などの MOMED をやり、皆でエネルギーをまわし、大人が輝く姿を見せることが、子供達にとって何よりの学びになると思う。教員の中には、運動会での生徒達の MOMED を見て、「あのダンスがすごかった」と感じてくれた人もいたので、MOMED に関心をもってくれている教員も少なくないはずである。

また、運動会という保護者も見てくれる場であったので、事前に MOMED について伝えておければ良かったという反省点もある。教頭も MOMED に理解があるので、MOMED のモデル校になりたいと思っている。今月（2025 年 2 月）に体育の授業参観があるので、子供が親に MOMED を教えて親子で一緒に MOMED をする授業にしたいと思っている。また、来年度の運動会でも MOMED を取り入れたいと思っている。

(2) 福岡の高校教諭（非常勤・家庭科）

教員 MOMED に参加して、情熱をもっている多くの教員との出会いもあり、とても感動したので、MOMED の実践をしてみたいと思った。

担当している家庭科の中でどうやって授業に落とし込めば良いか試行錯誤をした。今の家庭科は、「人生 100 年時代をどう生きるか」というのも大きなテーマとなっている。そのために、家族の中の自分、社会の中の自分といった自分を知ることや、心を豊かにす

ること、自立のための衣食住、あるいは保育であるとか、高齢者のケアなども含まれている。所属する高校（女子高）には保育コースがあり、その中の高齢者の単元がある。あこがれの存在をつくることも大切であり、自分もいずれそうなるのだから、自分事としてとらえてほしいと思った。そのために、「ふるさと」の MOMED を導入した。自分の 95 歳になる祖母の生い立ちについてもふれた。そして、生徒達のおじいちゃん、おばあちゃんへの想いを馳せてもらった。感想としては、「今まで生きてきて良かった」、「今友達ということが大事」、「おばあちゃんと話がしたくなった」、「人生を長く考えることができた」というものがあつた。

MOMED が生み出された当初は、Happy ちゃんのコミュニティで盛り上がっていても、自分は関心を向けていなかった。けれど、2023 年の秋に、豊洲ピットで開催された生まれ変わりのワークを体験したことで、自分も生徒達に伝えられるものがあるのではないかと思った。それ以降、生徒達への接し方も変わった。教員 MOMED の際に、福岡で熱心に取り組んでいる小学校の先生（前述）に出逢い、福岡で一緒に盛り立てていこうと意気投合した。ただ現実には、自分は現在非常勤で余裕があるが、常勤の先生達はとても忙しく、意思疎通が難しく、疲弊してしまっている。「私はこれがやりたい」ということを口に出すこともできず、業務や親からのクレームなどの押し付けがおきている。一方、両親との関係から自分は見られていないと承認欲求が強い生徒達も多い。今の時代、高校の授業は CM と同じだと感じている。生徒達に選択肢がなく、見たくないものも見せられたり、聴きたくないものも聴かされる。

今後は、保育コースの授業全体として、MOMED だけでなく、そうとはいわずに HAPPY 理論のエッセンスを組み込んでいきたいと思っている。Happy ちゃんの訪問はもちろんだが、MOMED や 50 歳以上のアイドルチームが、学校に訪問に来てくれるのも良い。また、学校の研修に MOMED を取り入れ、教員達にやってもらうのも良い。また、丹田ワークと MOMED ONE を、新学期が始まった段階で、クラスのチームビルディングをするためのツールとして取り入れるのもとても効果的なのではないかと感じている。個としても大切にされると同時に、集団として動くことの凄さも体験してバランスを取ることが重要だと思う。

(3) 東京の小学校教諭（非常勤・音楽）

これまでに、Happy ちゃんには二度訪問してもらった。6 年生で学級崩壊をしているクラスがあり、そのクラスを臨時に担当していた副校長が、MOMED を体験して「人生が変わった」と涙を流して語った。管理職になり、心の勉強はしていたものの、何事にも冷めた目で向き合っており、本音で子供達や教員とつながることができずにいたが、MOMED を通して、生身の人間として、人と向き合うことを初めて体感した。崩壊しているクラスであるが、笑顔で卒業してもらいたいという想いもあり、子供達からの要望もあり、Happy ちゃんに二度目の訪問をお願いした。

3 年生から 6 年生の 200 名の生徒が丹田ワークや MOMED を体験し、特に二度目の訪問では、体育館でのミニライブも開催された。それによって、多くの生徒達は Happy ちゃんのファンになった。音楽室には、今でも Happy ちゃんのアクリルスタンドが飾ってある。校長も MOMED に理解を示しているので、来年度もぜひ来てもらって、MOMED を体験したことのない生徒達に向けてもやってもらいたいと思っている。また、副校長がこの春から別の学校の校長になるので、きっとその学校にも Happy ちゃんを呼んでの MOMED が実現するだろう。

Happy ちゃんによる丹田ワークや MOMED を通して、生徒達は、「自分は自分で良い」、「人と比べなくても良い」、「世界は自分でつくることができる」といったことが伝わった。

一方、保護者や教員の中には、Happy ちゃんや MOMED に関して懐疑的な人達もあり、教育委員会に苦情もあがった。MOMED の中でのある動作が、教育現場でふさわしくないというのがその理由であった。影響力も大きいだけに、当然それを批判する人達は登場するが、生徒も教員も自ら楽しんでいれば、MOMED は教育現場に間違いなく広がっていくと確信している。

MOMED とは、単なるダンスではなく、ヒトが奥底にもっているものに光をあて表現するものである。小学校での MOMED はとても有効である。なぜなら、低学年であればあるほど子供達は純粋であり、恥ずかしいということもなく、頭で考えることもなく、MOMED がダイレクトに心にも身体にも入っていくからである。実は年を重ねた高齢者も同じことが言えるかもしれない。

今回、大崩壊しているクラスの生徒達も MOMED に接した。崩壊しているということはエネルギーが

有り余っているということでもある。皆と一緒にやらずにふざけていたが、あの場において、動きを目で追ってはいたので、心には残っているだろう。いつか MOMED が世界基準になった時、きっと思い出してくれるだろうと思う。今回、Happy ちゃんは、生徒達に MOMED という種をまいてくれたと思っている。

V. 教育現場での MOMED の実践の可能性

アンケートや電話インタビューの結果から、教育現場での MOMED の期待、可能性は極めて大きいことがわかった。実際に MOMED を実施してみると、保護者の中から批判の声はあっても、生徒はもちろんのこと教員の中にも関心を示すだけでなく、人生が変わってしまった教員もいることがわかった。けれども、現場の教員だけで MOMED を実施するということは負担がとても大きい。理想は、Happy ちゃんに訪問してもらうことだが、そうでなくても、全国に大勢いる MOMED のクラスを開いている人達と連携すれば実現性は高まる。

また、開催された教員 MOMED の趣旨がそうであったように、忙しすぎて疲弊してしまっている教員のための MOMED が急務であると、電話インタビューした 3 人全員の共通した意見だった。そのため、前回同様、教員が一同に集まったの Happy ちゃんによる教員 MOMED の開催はもちろんのこと、学校の教員研修に MOMED を導入していくという方法もある。

更に、丹田ワークと MOMED ONE を、新学期の最初に組み込むというのは、MOMED よりも更に導入しやすく、効果も大きいと思われる。見ず知らずの 1000 人の大人が集まって、一つになれた体感ができたのであるから、30 人のクラスで試す価値はある。その際も、現場の教員だけでやるのではなく、MOMED ONE の経験がある人がサポートに入って誘導する方がより現実的であろう。

VI. おわりに

昨年（2024 年 1 月）、Happy ちゃんに訪問してもらい、授業で MOMED のワークショップを実施してもらった。その時の Happy ちゃんの学生達に真剣に向き合う姿と、学生達がそれに真摯に応じる姿に感動したことから、「MOMED の教育現場での可能性」をテーマとして持ち始めた。この 1 年でも、MOMED

は進化し、Happy ちゃん自身もどんどん進化をとげている。MOMED の教育現場での可能性は無限大であり、教員 MOMED に全国から 100 名がすぐに集まるように、MOMED を実施したい教員も多い。実現するには、日々の業務に追われてしまっている教員をサポートする形で、外部の力を借りることが重要である。Happy ちゃん自身も、今年も学校を訪問したいという意思を示してくれているので、生徒だけでなく、同時に教員に向けての MOMED を実施するのがより効果的だろう。教員 MOMED を受けた教員が、生徒達に、そして生徒達から保護者にと MOMED が広がっていけば、教育現場にも家庭にも明るい兆しが見えてくるだろう。

参考文献

- i 今堀 洋子, 2024「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」追手門学院大学地域創造学部紀要, 第 8 号, 1 頁から 8 頁
- ii Multidimensional Art Therapy School <https://www.namiko-kotodama.net/> (2025 年 2 月 16 日参照)
- iii YUMIKO ONO II CREATOR のインスタ <https://www.instagram.com/p/C2zBgYYSVfV/> (2025 年 2 月 15 日参照)
- iv Let's モメッド MOMED TV <https://momedtv.net/index.html> (2025 年 2 月 15 日参照)
- v Multidimensional Art Therapy School <https://www.namiko-kotodama.net/> (2025 年 2 月 16 日参照)
- vi MOMED 礼法の意図と効果 <https://ameblo.jp/harukazemina/entry-12855864493.html> (2025 年 2 月 16 日参照)
- vii MOMED 礼法 (MOMED REIHOU)【意図と動きの説明・字幕入り】Happy ちゃん <https://www.youtube.com/watch?v=-T2g9VRBV3M> (2025 年 2 月 16 日参照)
- viii sachitakekoshi.0904 のインスタ https://www.instagram.com/p/C7gVpvJS0UI/?locale=ja_JP (2025 年 2 月 15 日参照)
- ix ☆クセになる MOMED ONE♡ <https://ameblo.jp/kagayakinowa/entry-12858549734.html> (2025 年 2 月 16 日参照)