

記念対談 『あへあほ』がつなぐ、未来の架け橋

あへあほ体操創始者

しもの まさひろ

アクティブスタイル代表

齊藤 学



お互いの活動を意識し始めたきっかけ



しもの：齊藤くんが『あへあほ体操』の養成講座に来てくれた時です。当時、理学療法士で『あへあほ体操』に興味を持ってくれる人は本当に珍しく、齊藤くんが世界初だったんですよ！『あへあほ体操』のような**型破りなものに興味を示してくれる、面白い人**だと感じました。

齊藤：僕は理学療法士として病院でリハビリに携わっていましたが、西洋医学的なアプローチだけでなく、患者さんの人生をより良くする、**目の前の人を幸せにするという視点で、良いものは何でも取り入れたい**という考えでした。ですから、『あへあほ体操』の根底にある価値観に共感し、すぐに「これは素晴らしい」と感じて、一緒に活動していくことを決めました。



アクティブスタイルの強み

齊藤：創業当初は家族経営から始まった小さな組織でした。しかし「目の前の人を幸せにしたい」という想いと、質の高いリハビリサービスを核に、徐々に規模を拡大してきました。機械的なサービスで終わらせず、**利用者さんの心と体の両方に寄り添い、質の高いサービスを提供すること**にこだわってきました。現場を知っている理学療法士だからこそできることだと思います。

しもの：理学療法士や作業療法士などリハビリのプロが、ひとり一人に施術を行っていますよね。体のメンテナンスやケアはもちろん、歩いたりフィットネスしたりなど、デイサービスの時間を無駄なく使い、**利用者さんが心身ともに健康になれるよう工夫**されています。利用する方の貴重な時間を預かる立場で最大限のクオリティを提供しようとするその姿勢に、いつも感銘を受けています。

『あへあほ体操』の最大の魅力

しもの：『あへあほ体操』はドローインなどの呼吸法や運動理論を参考に、体幹強化や腰痛対策を目的とした健康体操として誕生しました。今はそれ以上の可能性を秘めていると感じています。『あへあほ』という言葉を通して**人と人とが繋がって、心と体が元気になり、人生に喜びや生きがいを見出す人がたくさん**います。辞書にも載っていない造語だった『あへあほ』が、18年間多くの人と関わる中で、その意味と意義が深まり、育ってきました。これからさらに進化する言葉だと思います。



今回の役員就任の決め手となった出来事

しもの：創業当時から「2040年に世界同時あへあほ」という大きな目標を掲げて活動してきましたが、今までの体制では難しいと感じていました。そんな中、齊藤くんと東京で共通の学びを得る機会があり、そこで「パワーパートナー」という概念に出会いました。**心から成功を願う相手、その人の成功が自分の成功にも繋がる相手**。まさに齊藤くんは僕のパワーパートナーだと確信し、一緒にこの目標を実現したいと思ったんです。

齊藤：僕もしものさんとはパワーパートナーの関係だと感じています。**お互いを尊重し、得意なことを生かし、不得意なことは補い合いながら、大きな目標に向かって進んでいける**。そんな確信がありました。

ふたりの共通点

しもの：齊藤くんの「諦めない心」ですね。僕は創業当初から「あへあほ体操を世界共通の運動に」と語り続けています。それと同じ熱量で、齊藤くんも様々な場所で「あへあほを世界へ」って発信し続けているんですよ！驚きじゃないですか。一緒に夢を共有するうえでこんなに心強いパートナーはいないです。



齊藤：一番は「ワクワク」することへの共感です。僕の人生理念の一つが「ワクワク」で、しものさんも「ワクワク」を大切にされている。生き方、価値観において、深く共鳴しています。互いに高め合い、成長していけるパートナーです。

従業員や関係者のみなさまへ

しもの：『あへあほ体操』を通じて**優しい世界を創りたい**です。人と人が繋がり、誰もが笑顔で幸せに暮らせる社会の実現に、力を貸してください。得意なことを生かし合いながら、共に成長していきましょう！

齊藤：アクティブスタイルは、**関わる全ての人にとって自己実現の舞台でありたい**と思っています。インストラクター、社員、利用者の方々、そして患者さん。一人ひとりがワクワクしながら成長し、関わる全ての人々が幸せになれる、そんな「宇宙一のハピネス」を追求できる会社を、一緒に創っていきましょう。



あへあほ体操 創始者／株式会社アクティブスタイル 専務取締役

しもの まさひろ — Shimono Masahiro —

整骨院や整形外科のリハビリ室での経験を経て、2005年に独立し「しものトレーナーズオフィス」を開院。カイロプラクティック、ヨガ、ピラティス、地域リハビリテーションなど幅広い専門知識を活かし、2007年に独自の体幹トレーニング『あへあほ体操』を考案。

全国で教室を展開し、2020年には100クラスを達成。これまでに44名のインストラクターを育成してきた。

また、札幌リハビリテーション専門学校の非常勤講師を務め、同校や博士などの専門家チームとともに『あへあほ体操』の共同研究を開始。2024年には日本予防理学療法学会で研究発表を行い、現在は海外での学会発表や国際学術誌への論文提出に向けて準備を進めている。

さらに、2025年3月には株式会社アクティブスタイルの専務取締役に就任。高齢者デイサービス、グループホーム、治療院の経営に携わり、社内でのあへあほ®インストラクター育成を開始。介護・医療・福祉の分野にも『あへあほ』のエッセンスを注ぎ、新たな展開を進めている。

🎤 講演・指導実績

北海道新聞社／医療法人重仁会／大谷地病院／医療法人はるにれ
在宅ケア 北療センター／高齢者デイサービス リハウェルネス
障がい者グループホーム@あっと／札幌市社会福祉協議会
札幌市市老人福祉センター／各地介護予防センター
各自治体〈砂川市／下川町／中頓別町／浦臼町／石狩市／ほか〉
日本調剤／北海道老人クラブ連合会
西野学園 札幌リハビリテーション専門学校
札幌YMCA社会体育専門学校
オリンピック代表選手・専属指導 その他多数

📺 メディア出演歴

テレビ朝日 羽鳥慎一モーニングショー特集
HTB イチオシ！「健康マンデー」体操指導 2年間レギュラー
HTB おは天／NHK ほっとニュース北海道／NHKパフォー
BSテレビ東京 新しい人生、始めます！
HBC 今日ドキッ！／UHB のりゆきのトークDE北海道
TBS 嗚呼、楽に生きたい ダイエット企画
STVどさんこワイド／STVハレバレティモンディ
NHKほっとニュース北海道
UHBスーパーニュース 特集
九州朝日放 送サワダデース その他多数

株式会社アクティブスタイル 代表取締役／理学療法士
あへあほ体操インストラクター／JPSA認定ベーシックプロスピーカー

齊藤 学 — Saito Manabu —

理学療法士の国家資格を取得後、病院でキャリアを積み、2012年に株式会社アクティブスタイルを創業。高齢者デイサービスを事業の出発点とし、理学療法士・作業療法士などのリハビリ専門職を雇用し、“宇宙一のリハビリ特化型デイサービス”を目指す。

しかし、社員の大量離職や利用者の引き抜き、信頼していたビジネスパートナーの裏切りを経験し、新型コロナウイルスの多大な影響も相待って、経営者としてどん底を味わう。負の連鎖を「自らの選択の結果」と捉え直し、自身の能力開発に没頭。特に、より良い人間関係を構築する「選択理論心理学」と目標達成の技術である「アチーブメントテクノロジー」を重点的に学ぶ。

2025年には、自身だけでなく縁ある人々を物心両面の幸福に導く技術を体得した真の指導者とされる「JPSA認定ベーシックプロスピーカー」を取得。様々な学びを経営に活かし、より良い人間関係と好業績を両立する「クオリティカンパニー」を実現し、業界のロールモデルとして介護・福祉業界を牽引していく。

現在、1事業所の利用者数が270名を超える高齢者デイサービス、さらに障がい者グループホームや訪問治療院を札幌市内に展開。また、『あへあほ体操』を活用し、病院・公共施設・フィットネスクラブ・オンラインサービスを通じて、老若男女を問わず多くの方々の健康増進にも貢献している。顧客満足度・社員幸福度・社会貢献度を高いレベルで実現する三方良しを大切にしている。

🏢 取引先・講演先等一覧

札幌市厚別区第1・第2地域包括支援センター／社会福祉法人栄和会 厚別栄和荘居宅介護支援事業所／社会医療法人医翔会 居宅介護支援事業所／ケアプランセンター湊仁会東／社会福祉法人札幌南勤労者医療福祉協会 勤医協柏ヶ丘居宅介護支援事業所／勤医協居宅介護支援事業所北白石／勤医協ケアプランセンターあゆみ／勤医協月寒居宅介護支援事業所／社会福祉法人鶴翔福祉会 きさく苑ケアプランセンター／医療法人考友会 ごう内科居宅介護支援事業所／医療法人重仁会 介護の相談窓口しろいし／札幌市白石区第1・第2・第3地域包括支援センター／札幌社会福祉協議会白石・厚別・清田相談センター／一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団 札幌ケアプラン相談センター／医療法人北翔会 札幌居宅介護支援事業所／札幌市豊平区第1・第3地域包括支援センター／指定居宅介護事業所 東札幌／社会福祉法人寶聖会 指定居宅介護支援事業所平成苑介護相談センター／指定居宅介護支援事業所 ひとみケアプランセンター／社会福祉法人湊仁会コミュニティホーム白石／秋田県東成瀬村テックソリューションズ／仙台市泉中央老人福祉センター／訪問看護ステーションシュエット／株式会社日本ケミカル プラム薬局／医療法人社団大蔵会 札幌佐藤病院／医療法人恵生会 啓生会病院／ドクターナーシングホーム環状東 その他多数