



シナスソロジー
アドバンス教育トレーナー

シナスソロジー
アドバンス教育トレーナー

袴田 雅江
恒松 伴典

オリジナルエクササイズと
全世代対応ベネフィットが記載
されたエクササイズシートの
使い方と教室の組み立て方
～ゆきく・楽しく・面白く学ぶ90分～

©無断使用・転載禁止

そのエクササイズを選ぶ理由は？

- ★盛り上がるものを選んでいる！
- ★自分が指導しやすいものを選んでいる！



とても大切なことですが、
合わせて大切なことは…



- ★なぜこのエクササイズを選んだのか？
 - ★このエクササイズが何に繋がるのか？
- の『ベネフィット』があることです！
- ©無断使用・転載禁止

【本日の内容】

全世代対応ベネフィット付き
エクササイズシートを活用するために…

- ・ベネフィットを伝えるための**知識**を得る！
- ・実際に**オリジナルエクササイズ**を体験する！
- ・本日のエクササイズを使った、

教室の組み立て方を知る！

©無断使用・転載禁止

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。

(チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

©無断使用・転載禁止

30秒プレゼンテーション



目的

効果

ベネフィット

特徴

モチベーションアップ

エクササイズごとに、
ベネフィットがあれば
更に参加者の
モチベーションアップ!

その刺激を楽しみながら行っていきましょう!

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
 2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
 3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
 4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
 5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。
- (チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

© 無断使用・転載禁止

SYNAPSOLOGY 順番じゃんけん

記憶しながら行動することはうっかりミス防止に繋がります。

【訓練前】もの忘れや頻発がしやすくなるから！
【働く世代】約束忘れや遅い忘れ手前になるから！
【子供】計画時間が早く正確にできるから！

【基本動作】
両手でそれぞれのじゃんけんを出す。

【基本指示】
私は「じゃんけん、ぽん、ぽん」と言いながら
グー、チョキ、パーを両手で順番に出します。
皆さんは横並びで私と同じ順番でそれぞれの手で順番に出しましょう。
出すときに出した手の指を発声します。

【スバイスアップ①】
私が発声の出し方は基本指示と同じです。
皆さんは横並びでそれぞれ**チョキ**の指を出しましょう。
その時に、出した手の指を発声しましょう。

【スバイスアップ②】
私の発声の出し方は基本指示と同じです。
皆さんは横並びでそれぞれ**パー**の指を出しましょう。
その時に、出した手の指を発声しましょう。

【スバイスアップ③】
私がじゃんけんを出すときの発声が変わります。
「ぽん」→「チョキ」「はい」→「パー」
例) 「じゃんけん、はい、はい」 → 「パー」(発声の順番でじゃんけんを出します。
皆さんは横並びでそれぞれの発声の指を両手で順番に出しましょう。

©2023 masae hakemata

© 無断使用・転載禁止

「うっかり忘れる！」の正体 作業記憶（ワーキングメモリ）の低下



「記憶しながら行動する」二重課題（デュアルタスク）が難しくなる

© 無断使用・転載禁止

エクササイズへの繋げ方



記憶しながら行動することはうっかりミス防止に関係します。

- 【高齢者】もの忘れや鍋焦がし防止に繋がるかも！
- 【働く世代】約束忘れや買い忘れ予防に繋がるかも！
- 【子供】計算問題が早く正確にできるかも！

「では、そんなエクササイズをやってみましょう！」

© 無断使用・転載禁止

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。

(チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

© 無断使用・転載禁止

まるとさんかく

絶対に笑うことでリラックス効果が得られます。

【高年齢】この後の時間を気分良く過ごせるかも！
【働く世代】自律神経が整って寝つきが良くなるかも！
【子供】おもしろいチャレンジする心が育つかも！

【基本動作】

足→胸に向けて両手を振り出す
肘→両手を肩幅から胸の高さに開いて手をたたく
口片手ずつ手をたたく

【基本指示】

私が①・②と指示を出します。
皆さんは指示された数字を発声しながらその動作を行います。

【スライスアップ①】

私の指示が**真横**になります。①→②を、①→②と
皆さんは指示された言葉を発声しながらその動作を行います。

【スライスアップ②】

私の指示は「まるとさんかく」です。
皆さんはその声から**連発されるものを笑いながら**
動作を行います。

参加者が強めに発声することに
シナプソロジーの意味があります
参加者の活性化に繋がる動作付けが
指導者の務めです★

©2023 Mitsuaki Takamoto

© 無断使用・転載禁止

笑いの効果

- NK細胞を刺激して免疫カアップ！
- 脳内で元気物質ドーパミンが分泌！
- 呼吸筋、腹筋強化！
- 副交感神経促進にてリラックス効果！
- エンドルフィンにより幸福感を感じる！
- コミュニケーション、人間関係向上！
- モチベーション向上！
- 魅力度のアップ！

© 無断使用・転載禁止

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。

(チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

© 無断使用・転載禁止

【ながら動作の低下】

- 家事の同時進行が出来ない。
- 仕事で一つの作業しか進行できない。
- 電話しながらメモが取れない。
- 歩きながら会話ができない。

© 無断使用・転載禁止

【ながら：分配性注意機能の低下】



加齢や疲労とともに低下する認知機能

『ながら動作』

- **同時に**しながら動く
 難しくなると ⇒ うっかりミスに繋がる。
- **記憶しながら**動く
 難しくなると ⇒ 忘れ物に繋がる。

© 無断使用・転載禁止

3で気合い!

考えながら動く「ながら動作」をすることは脳機能を高めます。

【高難関】 尻尾に気づかず転倒することがあるかも!
【楽しく難関】 仕事や勉強などの同時進行がスムーズに手元を動かすかも!
【予備】 スポーツや動物のパフォーマンスがアップするかも!

【基本動作】

その場で足踏みをする

【基本指示】

足踏みをしながら1→2まで数を数えましょう。
3の音数を言いながら手をたたきます。

【スライスアップ①】

3の音数は両手しないで手をたたきます。
それぞれの数字は先声して足踏みしましょう。

例) 1, 2, 3, 4, 5, 6, ...

【スライスアップ②】

3の音数の両手を揃えます。
数字はその掛け声の3の音数のところで先声しましょう。

例) 1, 2, 「やー!」 4, 5, 「やー!」 ...

【スライスアップ③】

スライスアップ②の掛け声は両手で。
それとは別にもう1つ、2の音数の掛け声を決めましょう。

3の音数は、②の掛け声と交互に今決めた掛け声を発声していきます。
手をたたくのも忘れずにやります。

例) 1, 2, 「やー!」 4, 5, 「あー!」 7, 8, 「やー!」 ...

©2023 masae hakamata

© 無断使用・転載禁止

めん・パン

笑顔やスキンシップで幸せホルモンが分泌されます。

【高難関】 気持ちの切り込みが少なくなるかも!
【楽しく難関】 仕事や生活でイライラが減るかも!
【予備】 友達や先輩ともっと仲良くなるかも!

【基本動作】

2人組を作る
顔を見合わせて口をつら、両手を合わせるよう手を出す
伸ばした人は手をタッチするように動かす
伸ばしなかった人は手を離れるように動く

【基本指示】

右側で「めん」「パン」の役割をめましましょう。
私が「めん」もしくは「パン」と指示を出します。
伸ばした方は手の動きをタッチします。伸ばしなかった方は手を離れます。
伸ばしなかった場合は言葉と同じ言葉を発声しましょう。

【スライスアップ①】

私が「めん」or「パン」から「顔合わせ」の言葉を発します。例) 「おはよう!」 → 「めん」発声
その言葉に当てはまる人がタッチをするように動かしましょう。

【スライスアップ②】

私が何か言葉を発します。例) 「フライ」と発声
その言葉を発してできる距離の人がタッチをするように動かします。
当てはまらなかった人は顔を合わせる動作をしましょう。

【スライスアップ③】

私は「めん」or「パン」から「顔合わせ」の言葉を発します。例) 「おはよう!」 → 「めん」発声
その言葉に当てはまる人がタッチをするように動かしましょう。

【スライスアップ④】

私が何か言葉を発します。例) 「フライ」と発声
その言葉を発してできる距離の人がタッチをするように動かします。
当てはまらなかった人は顔を合わせる動作をしましょう。

【スライスアップ⑤】

私は「めん」or「パン」から「顔合わせ」の言葉を発します。例) 「おはよう!」 → 「めん」発声
その言葉に当てはまる人がタッチをするように動かしましょう。

【スライスアップ⑥】

私が何か言葉を発します。例) 「フライ」と発声
その言葉を発してできる距離の人がタッチをするように動かします。
当てはまらなかった人は顔を合わせる動作をしましょう。

【スライスアップ⑦】

私は「めん」or「パン」から「顔合わせ」の言葉を発します。例) 「おはよう!」 → 「めん」発声
その言葉に当てはまる人がタッチをするように動かしましょう。

【スライスアップ⑧】

私が何か言葉を発します。例) 「フライ」と発声
その言葉を発してできる距離の人がタッチをするように動かします。
当てはまらなかった人は顔を合わせる動作をしましょう。

【スライスアップ⑨】

私は「めん」or「パン」から「顔合わせ」の言葉を発します。例) 「おはよう!」 → 「めん」発声
その言葉に当てはまる人がタッチをするように動かしましょう。

【スライスアップ⑩】

私が何か言葉を発します。例) 「フライ」と発声
その言葉を発してできる距離の人がタッチをするように動かします。
当てはまらなかった人は顔を合わせる動作をしましょう。

©2023 masae hakamata

© 無断使用・転載禁止

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。

(チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

© 無断使用・転載禁止

幸せの脳ホルモン

オキシトシン (愛情ホルモン)

スイッチオン

- 出産、授乳で分泌
- スキンシップ、思いやり、で分泌。
- ストレス緩和、不安減少、記憶向上、円滑な人間関係に効果あり。

セロトニン (幸せホルモン)

- リズム運動、感動で分泌
- 意欲向上、精神安定、良眠、円滑な人間関係に効果あり。

© 無断使用・転載禁止

【参考】教室の組み立て方

1. 「動きやすい」や「馴染みのある」動作から。
2. シナプソロジーの特徴「笑いが起きやすい」
「チャレンジ」「脳活性」を伝える。
3. ダイナミックな動きへ移行。一体感や楽しさを演出。
4. 2～3人組でコミュニケーションの距離を縮める。
5. グループエクササイズでコミュニケーションの輪を広げる。

(チームワーク・相談・確認・チャレンジ・支え合い・一体感)

© 無断使用・転載禁止

ラウンド系エクササイズの活用方法

【促すポイント】

- ・自分のことだけでなく **周りの動き** も観察する。
- ・ **息** を合わせたり、**フォロー** したりする。
- ・協力した後は **一体感** をつくる。

【体験後の質問】

- ・誰がどんな動きをしていたか洞察観察できた？
- ・チームとしてフォローできるようにどんな準備をしていた？
- ・一体感を感じた時の感情は？



【高齢者】地域の助け合い・支え合いに繋がります！
【働く世代】職場のチームワーク向上が期待できます！
【子供】班活動での協調性が向上するかも！

© 無断使用・転載禁止

SYNAPSOLGY 人生いろいろ、色もいろいろ
笑えぬいやチームワークに必要な「相手の顔」を意識します。

【高齢者】地域の助け合い・支え合いに繋がります！
【働く世代】職場のチームワーク向上が期待できます！
【子供】班活動での協調性が向上するかも！

【基本動作】

グループを作成
お手を左手に寄せ、右手でつまんで隣の人の手のらへ入れて右肩
お手を右手に寄せ、左手でつまんで隣の人の手のらへ入れて左肩

【基本指示】

【赤・黄・緑・青】と異なるお手を指し直しましょう。
赤の発声か2回したら、3回音からお手を確認し直します。
同じように2回したら確認し直してください。

【スライスアップ①】

例) 「トマト」に決めた！
「赤」の発声が変わります。 → 「トマト」青・黄色・緑

グループ毎に音で発声する言葉を決めましょう。
発声の音と同じようにお手を直し直しながら、決められた言葉を発声しましょう。

【スライスアップ②】

【黄色】の発声が変わります。
グループ毎に音で発声する言葉を決めましょう。
スライスアップ①の音で確認してください。

例) 「バナナ」に決めた！
→ 「トマト」青・バナナ・緑

賑わっている、笑っている瞬間を見逃さず動画撮影
するとさらに参加者のやる気をアップできます

©2023 made hakamata

© 無断使用・転載禁止

SYNAPSOLGY

**シナプソロジー
インストラクター
養成コース in福岡**

【対面・オンライン同時開催】

9月30日(土)
10月1日(日)
10:00～17:20

担当講師
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

杉山 祥典
梅田 穂江

～楽しく全力でサポートいたします！～

実際の現場で、
シナプソロジーを
おこなっている動画→

講座の詳細は
裏面へ