



シナフソロジーフェスタin仙台

＼インストラクター資格更新研修／

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**

～ゆるく・楽しく・面白く学び90分～

Spices up!

シナフソロジー
アドバンス教育トレーナー

袴田 雅江
恒松 伴典



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！

【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！

【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)

30秒プレゼンテーション

目的

効

ベネフィ

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)

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！

【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 ぼん、ぼん」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**後出し**で私と**同じもの**をそれぞれの手で順番に出しましょう。
出すときには出した手の形を発声します。



【スパイスアップ①】

私の指示の出し方は基本指示と同じです。
皆さんは後出しでそれぞれ**勝つもの**を言いながら出しましょう。
その時に、出した手の形を発声しましょう。

【スパイスアップ②】

私の指示の出し方は基本指示と同じです。
皆さんは後出しでそれぞれ**負けるもの**を言いながら出しましょう。
その時に、出した手の形を発声しましょう。



【スパイスアップ③】

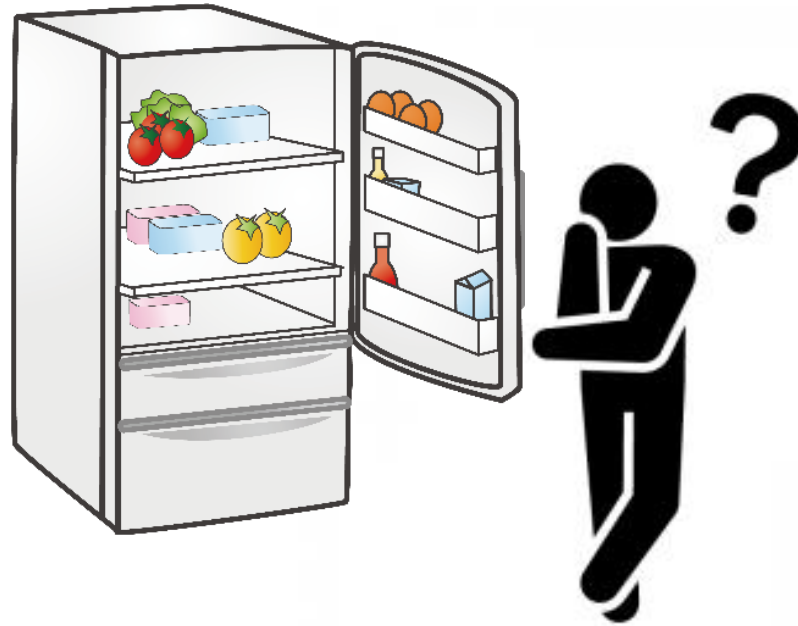
私がじゃんけんを出すときの**発声が変わります**。

「ぼん」→勝ち 「はい」→負け

例) 「じゃんけん ぼい、はい」 → (勝ち) (負け)の順でじゃんけんを出します。
皆さんは後出しでそれぞれの指示の形を両手で順番に出しましょう。

©2023 masae hakamata

「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

エクササイズへの繋げ方

作業記憶（ワーキングメモリ）の低下



つまり、

「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

©VIVALUCK 無断使用・転載禁止

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！」

【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)

まるとさんかく

純粹に笑うことでリラックス効果が得られます。



- 【高齢者】 この後の時間も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】 あきらめずにチャレンジする心が育つかも！

【基本動作】

足→開いて閉じるを繰り返す
 手→①両手を胸の前から肩の高さに開いて手をたたく
 ②片手ずつ手で机をたたく



【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しょう。



【スパイスアップ①】

私の指示が**言葉に変わります**。 ①→まる ②→三角
 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しょう。



【スパイスアップ②】

私の指示は「まる」「三角」です。
 皆さんはその形から**連想されるものを言いながら**
 動作を行いましょう。



参加者が諦めずに発声することに
 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機付けが
 指導者の腕の見せ所です★

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！

•
•
•

【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)

【 ながら：分配性注意機能の低下 】

料理編



複数の事に注意（ピント）を向けられず、
うっかりミスが増える。

【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。

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。

3で気合い!

考えながら動く「ながら動作」をすることで注意機能を高めます。



- 【高齢者】足元に気づかず転倒することが減るかも!
- 【働く世代】仕事や料理などでの同時作業がスムーズに行えるかも!
- 【子供】スポーツや勉強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1～21まで数を数えましょう。
3の倍数を言いながら手をたたきます。



【スパイスアップ①】

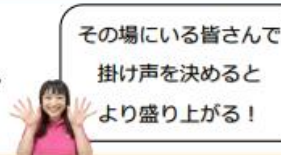
3の倍数は発声しないで手をたたきます。
それ以外の数字は発声して足踏みをしましょう。



【スパイスアップ②】

3の倍数の**発声を変えます。**
皆さんはその掛け声を3の倍数のところで発声しましょう。

例) 1, 2, 「やー!」 4, 5, 「やー!」...



その場にいる皆さんで
掛け声を決めると
より盛り上がる!

【スパイスアップ③】

スパイスアップ②の掛け声は**継続**です。
それとは別に**もう一つ、2の倍数の掛け声を決めましょう。**
3の倍数は、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行います。

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



【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)

めん・パン

笑顔やスキンシップで幸せホルモンが生成されます。



- 【高齢者】 気分の落ち込みが少なくなるかも！
- 【働く世代】 仕事や生活でイライラが減るかも！
- 【子供】 友達や先生ともっと仲良くなれるかも！

【基本動作】

2人組を作る
 向かい合って立ったら、両手を合わせるよう手を出す
 呼ばれた人は手をタッチするように動き、
 呼ばれなかった人は手を避けるように動く



【基本指示】

お互いで「めん」「パン」の役割を決めましょう。
 私が「めん」もしくは「パン」と指示を出します。
 呼ばれた方は前の手をタッチします。呼ばれなかった方は手を避けます。
 皆さんは私の指示した言葉と同じ言葉を発声しましょう。



【スパイスアップ①】

私が「めん」or「パン」から**連想される言葉を言います**。例「つるつる」と指示 → 「めん」と発声
 その言葉に当てはまる人がタッチをするように動きましょう。

当てはまらなかった人は避ける動作をします。

皆さんは、連想する言葉があてはまる人の言葉を発声しましょう。

連想される言葉

ふわふわ・ちぢれ・どんぶり
 のどごし・みみ・スープ

【スパイスアップ②】

私が何が言葉を言います。

例) 「フライ」と指示

その**言葉を足してできる言葉の人がタッチ**をするように動きます。 → 「フライパン」と発声

当てはまらなかった人は避ける動作をしましょう。

皆さんは**出来上がる言葉を発声**しながらそれぞれ動きます。

「めん」がつく言葉

メンバー・仮面・お面・そうめん
 カップめん・ごめん・明太子

「パン」がつく言葉

あんぱん・食パン・フランスパン
 パンツ・審判・出版・こてんぱん



©2023 masae hakamata

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。

【 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)

ラウンド系エクササイズの実用方法

【促すポイント】

- ・ 自分だけでなく **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！

人生いろいろ、色もいろいろ

支え合いやチームワークに必要な「相手の視点」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

お手玉を左手に乗せ、右手でつまんで隣の人の手のひらへ乗せて右回し
お手玉を右手に乗せ、左手でつまんで隣の人の手のひらへ乗せて左回し



【基本指示】

「赤・青・黄色・緑」と言いながらお手玉を回しましょう。
色の発声が2巡したら、3巡目からはお手玉を逆回しにします。
同じように2巡したら逆回しを続けていきます。

「赤、青、黄色、緑、赤、青・・・」



【スパイスアップ①】

「赤」の発声が変わります。
グループ毎に赤で発声する言葉を決めましょう。
基本動作と同じようにお手玉を回しながら、決めた言葉を発声しましょう。

例) 「トマト」に決めた！
→「トマト・青・黄色・緑」

【スパイスアップ②】

「黄色」の発声も変わります。
グループ毎に赤で発声する言葉を決めましょう。
スパイスアップ①の内容も継続です。
※発声が2巡したら逆回りも忘れずに

例) 「バナナ」に決めた！
→「トマト・青・バナナ・緑」



混乱している、笑っている瞬間を見逃さずに動機付け
するとさらに参加者のやる気をアップできます



©2023 masae hakamata

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



恒松 伴典



袴田 雅江

～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