



つね・まさ流
参加者の心をつかむ！
オリジナルエクササイズシート&動画

《 第2巻 》

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

【 エクササイズシートをご利用いただくあなたへ 】

現場ではエクササイズを行なうだけではなく、**エクササイズを選んだ理由**を添えると、参加者の心をつかむことができます！

な・の・で、
このエクササイズシートは、エクササイズごとに、

「なぜこのエクササイズを行なうのか？」の**目的**と、

「どんな良いことがあるのか？」の**ベネフィット**を**セリフ**として記載しています。

ぜひ参加者のベネフィットを意識して伝えてみてくださいね！

また、**私たちの伝え方**を動画にしていますのでよかったら参考に見てください。

(動画のパスワードはメールに送信しています)

※このエクササイズシートはご購入者のみのご使用をお願いいたします。

また、SNSなどでの無断転載はご遠慮いただきますようお願いいたします。

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

季節3動作



〔動画〕

目的：季節感を取り入れながら記憶の機能を刺激する。

セリフ：「物忘れが少なくなるかもしれません！」

【基本動作】

赤



緑



黄色



【基本指示】

指導者が色を言って指示をする

参加者はその動作を行い、色を発声する

【スパイスアップ1】

指導者の指示の出し方がお手玉に変わる

参加者はお手玉の色を見て、その動作と発声をする



【スパイスアップ2】

参加者の発声が変わる

季節から連想されるものをそれぞれの色で発声する



例) 春・・・ 赤：チューリップ 緑：キャベツ 黄色：菜の花
夏・・・ 赤：すいか 緑：枝豆 黄色：ビール

数えて動いて



【動画】

目的：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る。

セリフ：「不注意による事故や転倒が減るかもしれません！」

【基本動作】

頭



肩



腰



叩く



【基本指示】

参加者は1～21まで数える

3の倍数のみ大きな声で数える（口回りを大きく使う指示でもOK）

【スパイスアップ1】

参加者の発声が変わる

3の倍数は**発声しない**



【スパイスアップ2】

参加者の発声が変わる

スパイスアップ①は継続

7・18も**発声しない**

手が動かしづらい人は両手で叩くのではなく、片手で膝を叩くでもOK！



思わず発声した時などは、
動機づけのチャンスですよ！

よく見る計算じゃんけん



〔動画〕

目的：計算課題で集中力と判断力を刺激しながら楽しめる。

セリフ：「生活の中で計算ミスが減るかもしれません！」

【基本動作】

数を記憶します

30



20



50



【基本指示】

指導者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーを出す
 参加者は指導者と同じタイミングでじゃんけんする
 指導者の手と参加者の出した手の数を足した数を発声する

【スパイスアップ1】

指導者が**チョキを出したときは掛け算**をする
 それ以外は足し算をし、計算した数を発声する



チョキだけ
掛け算に！

【スパイスアップ2】

SP1は継続、指導者が**パーを出したときは引き算**をする
 参加者は計算した数を発声する



パーは引き算
グーのみ足し算！

【スパイスアップ3】

SP1,2は継続
 指導者の指示の出し方は基本指示と同じ
 指導者の出した手の数に全て**20を足した数**で計算する
 参加者は計算した数を発声する



指導者の手の形をみて
 どんな計算をするか？
 を判断することが
 脳活性化へ繋がります



目的：集中力や判断力を刺激。思わぬ動きで笑いながら楽しめる。

セリフ：「もしもの時に反応が早くなってケガの予防になるかも！」

【基本動作】

上

下

右

左



【基本指示】

指導者は「あっちむいてほい」と言いながら指で上下左右の指示を出す
参加者は指示された方向を言いながらその方向に首を動かす

【スパイスアップ1】

指導者の指示の出し方は基本指示と同じ
参加者は指示された方向と**逆の方向を言いながら逆に動く**

参加者の年齢や
身体状況により
動かせる範囲で
行いましょう

【スパイスアップ2】

参加者の発声が変わる
右、左→好きな食べ物 ※上、下はそのまま
指導者の指示の出し方は基本指示と同じ
参加者は指示された方向と**逆**に動く



【スパイスアップ3】

参加者の発声が変わる
上→自分の名前 を発声する ※下、右、左はそのまま方向を発声
指導者の指示の出し方は基本指示と同じ
参加者は指示された方向と**逆**に動く

表情や動くタイミング、発声している言葉を
しっかり洞察して動機付けをするとさらに盛り上がる！

