



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3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してみてください。
(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

お手玉タッチ



【動画】

目的：集中力や判断力、記憶を思い出す機能を刺激。

セリフ：「注意力が向上し認知機能の低下予防が期待できます！」

【基本動作】

4色のお手玉を並べる
指示された色のお手玉をタッチする

※お手玉がない場合は4色のもので代用可能



【基本指示】

指導者が色を言って指示を出す

参加者は指示された色の動作を行いながら、その色を発声する

【スパイスアップ1】

指導者はスカーフで指示を出す

参加者は指示された色をタッチしながら、その色を発声する



【スパイスアップ2】

参加者の発声が変わる

指示の出し方はSP1と同じ

スカーフの色から連想されるものを発声、指示されたお手玉をタッチする



お手玉を触ることで
感覚器である「触覚」
にも刺激が入ります

考えることで脳の活性化に繋がることを参加者へ伝え、
エクササイズに取り組む意欲を向上させましょう

きつねGood!



【動画】

目的：慣れない動作を左右同時に行ない脳や感情を刺激。

セリフ：「慣れない動作や笑う・悩む等の感情が脳を活性化させます」

【基本動作】

キツネ



Good!



【基本指示】

片手→きつね、片手→Goodを同時に動かす

参加者は1～15までを数える

3の倍数で手を左右チェンジする



【スパイスアップ1】

3の倍数だけ『コンコン』と発声が変わる

例) 1.2. 『コンコン』 4.5. 『コンコン』 ...

15まで数える

1、2、コンコン...



【スパイスアップ2】

SP1を継続、**5.10の発声が『いいね』に発声が変わる**

15まで数える

こんな表情の参加者がいないか

良く洞察してみましよう！

うーん...



【スパイスアップ3】

SP1, 2は継続

カウントダウンで発声する



参加者のあきらめない気持ちをアップさせるのが【動機付け】です。混乱している、笑っている、手が止まっているタイミングに行いましょう！

赤 青 黄色の3動作



[動画]

目的： 憶える・連想するなどを通じて記憶の機能を刺激。

セリフ： 「わすれものが少なくなるかもしれません！」

【基本動作】

赤



青



黄色



【基本指示】

指導者が「赤」「青」「黄色」と言って指示を出す
参加者は指示された色の動作を行いながら、その色を発声する

【スパイスアップ1】

指導者はお手玉で指示を出す

参加者は出された色の動作を行いながら、その色を発声する

「はい！」と言って
お手玉を出します



【スパイスアップ2】

指導者の指示の出し方はスパイスアップ1と同じ

参加者は出された**色or動作から連想される言葉を発声する**

例えば…「暑いねー」「まぶしい」などの例えを見せると
参加者は何を発声するかのイメージが付きやすくなります





目的：集中力と判断力を刺激。表情も意識すると楽しく行なえる。

セリフ：「集中力と判断力が向上し仕事や家事などが早く済むかも！」

【基本動作】

グー



チョキ



パー



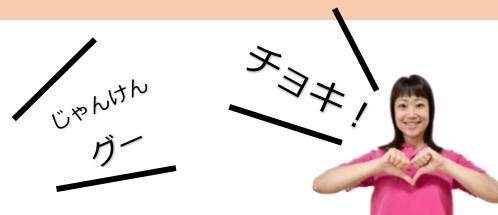
手はどちらが
上でもOK！

【基本指示】

指導者は「じゃんけんグー」と言いながら
グー、チョキ、パーのうち1つを声で指示を出す
参加者は後出しで指示と**同じもの**を言いながら出す

【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
参加者は後出しで**勝つもの**を言いながら出す



【スパイスアップ2】

指導者の指示の出し方は基本指示と同じ
参加者は後出しで**負けるもの**を言いながら出す

【スパイスアップ3】

参加者の**発声が変わる**

グー：愛　　チョキ：いえーい　　パー：つねまさ

指導者の指示の出し方は基本指示と同じ

参加者は後出しで**負けるもの**を言いながら出す

※パーは「つねまさ」以外の言葉でもOK！



指導者が発声する時の表情を
大きく見せると参加者も
口元や顔の筋肉を大きく
使うことができます