

SYNAPSology
資格更新研修

つねまさ流 / オンライン開催

ウケるエクササイズの大公開!

内容 × 伝え方 × 盛り上げ方 = 大満足!

～ 方程式のポイントを分かりやすく解説! ～

シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー

はかまた まさえ

つねまつ ともり

こんなことはありませんか？

- 体験した時は面白いエクササイズだと思ったけど、自分でやってみるとあまりウケなかった…。
- ルールが参加者にあまり伝わらず、盛り上げられなかった…。
- シナプソロジー実施後の参加者の反応がイマイチだった…。

『ウケる』『盛り上がる』には方程式があります！

それは、

$$\text{伝え方} \times \text{内容} \times \text{盛り上げ方} = \text{大満足!!}$$

【本研修のゴール】

この方程式の内容を理解し、パクって現場で使う！

※私たち教育トレーナーが毎回盛り上げている手の内を明かします！

講師紹介



袴田雅江（はかまた まさえ）

フィットネスインストラクター

【活動の場】シニア・キッズ・学生

健康教室。企業研修。フィットネスクラブ



恒松伴典（つねまつ ともりのり）

作業療法士

【活動の場】シニア・働く世代

介護施設。地域の健康教室。企業研修。

【人の感情を動かし行動に繋げる働きかけ方】 AIDA (Attention, Interest, Desire, Action)

「何がはじまるの？」

伝え方 (惹きつける)

A ① 注意を惹く → 「素敵な感じの人」

内容

I ② 興味を持つ → 「面白そう、役に立ちそう」

盛り上げ方

D ③ 欲望が生まれる → 「この時間を過ごしたい！」

伝え方 (相手を想う)

A ④ 行動を起こす → 「またしたい！」

「また会いたい！」

盛り上がっていく



ここからの流れ。 **大満足!!** 目指して!

- ① **伝え方** ... 注意を惹きつける伝え方!
×
- ② **内容** ... 「役に立ちそう」と思わせるベネフィット!
×
- ③ **盛り上げ方** ... 盛り上げる「動機づけ」のコツ!
×
- ④ **伝え方** ... 「また会いたい！」と思わせる伝え方!



伝え方

注意を惹きつける伝え方！

ウケる とはどんな意味？

- ・「拍手喝采を受ける」から出来たと考えられている若者言葉
→ 評判、評価されているという意味
- ・面白い、面白がられる、笑わせる
→ 人々を楽しませる、喜ばせる

【言い換え】

興味深い・反響がある・笑いを誘う



養成コースで学ぶ 伝え方

1. 端的に話す
2. 話し方に抑揚をつける
3. 相手に合わせた声の大きさ
4. 視覚と聴覚をバランスよく使う（ビジュアル・バーバル）
5. 正しく動いて見せる

その前に…「素敵の人」と思われる第一印象の作り方

(メラビアンの法則)

- 93%**
- 見た目 (55%)
…表情、姿勢、立ち振る舞い、服装、清潔感
 - 声 (38%)
…トーン、声質、速さ、間、聞き取りやすさ
 - 話す内容 (7%)
…役立つ、論理的、わかりやすい、ベネフィット

＼つねまさ流／

ウケる 伝え方とは？ 3つのポイント

1. 自分の感情をのせる
2. 上手に話そうと思わない
3. 「相手がどう感じるか」を大切にする

1、自分の感情をのせる

楽しい！面白い！嬉しい！好き！感謝！



ポジティブな感情はみんなで共有する

表情・声・雰囲気・気持ちは伝染する

※ネガティブな感情は深呼吸で吐き出し、笑顔で忘れる

2、上手に話そうとしない

間違えないように話そう！良く見られたい・・・



いつもの自分で話すと言葉が出てきやすい

余計な力を抜いた時に言葉と表情が柔らかくなる

※「いつも通り伝えよう！」の言葉で自分を保つ

3、「相手がどう感じるか」を大切にする

相手の気持ちを考え、ポジティブな気持ちになるような言葉を選択して伝える



自分の伝えたいこと×
相手の知りたいこと○

相手の感情や状況を把握する・予測する

※教室や研修の前後でコミュニケーションをしっかりとることが大切

＼つねまさ流／

ウケる 伝え方とは？ 3つのポイント

1、自分の感情をのせる

ポジティブな感情はみんなで共有する！

2、上手に話そうと思わない

自分の言葉といつも通りを大切にする！

3、「相手がどう感じるか」を大切にする

相手の感情や状況を予測・理解する！

② 内容

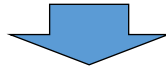
「役に立ちそう」と思わせるベネフィット！

《 ベネフィット 》

このエクササイズは、

「あなたの何のために行っているのか？」

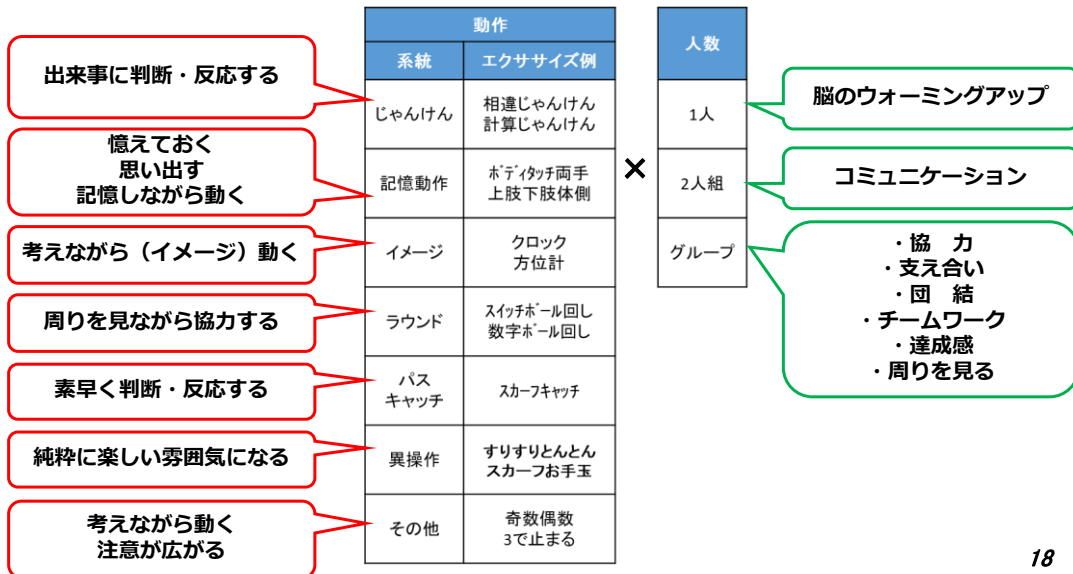
「あなたの生活にどのようなメリットがあるのか？」



あるのと無いのとでは、
説得力や食いつきが大きく違う！

特に男性参加者・・・。

【 基本動作の変換分類表から考える エクササイズの目的 】 (IR養成コースエクササイズ開発にて)



18

シナプソロジーエクササイズの特徴

「なぜこのエクササイズを行うのか？」の理由を準備

- ・ ○動作（**記憶**⇒物忘れ・忘れ物防止）
- ・ 相違じゃんけん（**反応**・**判断**⇒緊急時など出来事に対応。）
- ・ 異動作系：すりすりトントン
（**二重課題**⇒笑いが生まれやすい。楽しさ・安心感・居場所）
- ・ 二人組系：奇数偶数（**反応**・**判断**⇒交流、笑い）
- ・ ラウンド系：スイッチ○○まわし（**協力**⇒団結力）

③ 盛り上げ方

盛り上げる「**動機づけ**」のコツ！

動機づけがワンパターンになっていませんか？



なぜワンパターンになる？

それは…、

「動機づけ」はアドリブだから！

⇒すぐに言語化できないからいつもの言葉になる。

ワンパターンにならず盛り上げるためには？

1. 起きた事実+「脳活性化してますよ！」
2. 事前に起こりそうな事を予測して準備
3. エクササイズ以外の出来事に動機づけ

これを
大きさに表現する

1. 起きた事実+「脳活性化してますよ！」

見えた聞こえた出来事を

(少し大げさに) モノマネして

「そんな時に脳が活性化してますよ！」

と言う。

2. 事前に起こりそうな事を予測して準備

・上手くできないときに**笑顔でごまかす**かも。

⇒「笑顔でごまかしている方がいますけどバレてますよ！笑」

・「3で止まる」の動作で、**手と足を一緒に**足ふみするかも。

⇒「緊張のあまり手と足が一緒になってる方がいますよ！笑」

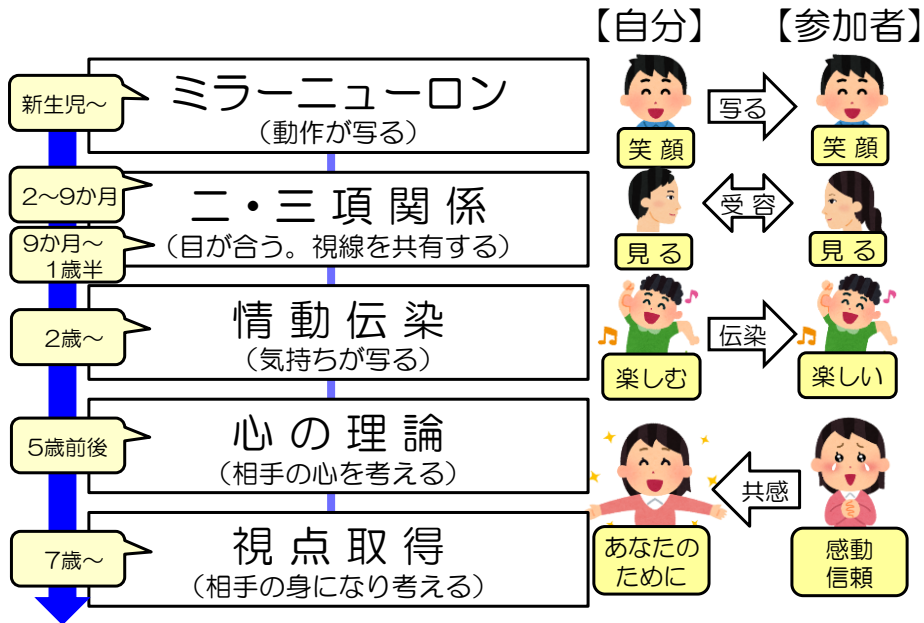
3. エクササイズ以外の出来事に動機づけ

- 「まばたきしてくださいねー！笑」
- 「もうすでに笑ってますね！笑」
- 「笑顔の筋肉を使ったから、2歳若返って見えますよ！笑」
- （指示をグッとためて）「見てますね～！笑」
- 「横目で隣の人チラチラ見ても、
隣の人もあてになりませんからね～！笑」

④ 伝え方

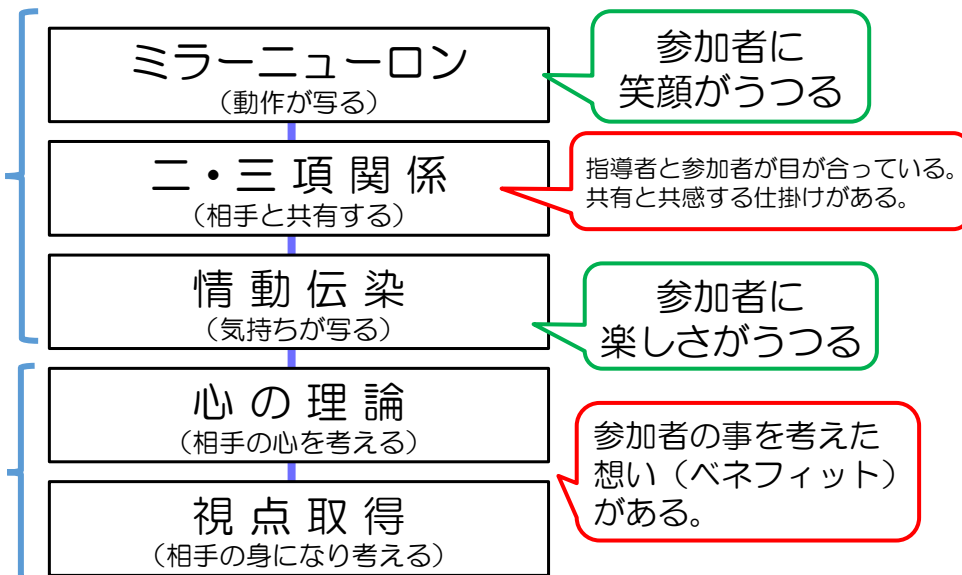
「また会いたい！」思わせる伝え方！

発達心理を意識した惹きつけ方と伝え方



はじめの『伝え方』と終わりの『伝え方』の区別

自分の感情をのせる。
相手を想う。



④ 相手を想う伝え方

- ・「皆さんのことを考えて作ってきました！」
- ・「皆さんの〇〇（ベネフィット）に繋がれば嬉しいです！」
- ・「皆さんから周りの方へ笑顔と元気を広めてくださいね！」
- ・「今日は私が一番皆さんから元気をもらってます！」
- ・「またお会いしたいので、また来ても良いですか？」

おさらい。 **大満足!!** 目指して!

- ① **伝え方** ... **注意を惹きつける**伝え方!
×
- ② **内容** ... 「**役に立ちそう**」と思わせるベネフィット!
×
- ③ **盛り上げ方** ... 盛り上げる「**動機づけ**」のコツ!
×
- ④ **伝え方** ... 「**また会いたい!**」と思わせる伝え方!

相違じゃんけんて解説と体験

惹きつける伝え方	内容 (ベネフィット)	『相違じゃんけん』	動機づけ	相手を想う伝え方
<ul style="list-style-type: none"> 姿勢、表情よく 端的に伝える 自分の感情をのせる。 	<p>判断して反応することで、飛び出してきた車に反応できるかも。</p> <p>急な災害時、必要な判断をして安全な行動がとれるかも。</p>	<p>【基本動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> グー：両手クロス チョキ：両手で前に パー：バンザイ <p>⇒指導者：手で指示 参加者：あいこを出す</p>	<p>【予測できる事】</p> <p>グーを両手でクロスではなく、グータッチをするかも。パーの時は笑顔になるかも。</p>	<p>皆さんが元気に安全にお過ごしいただけるために何かできないかと皆さんのことを想って考えてきました。</p> <p>周りの方も元気に安全にお過ごしいただけるように、ご家族やお友達とも行なってみてくださいね！</p>
		<p>【スパイスアップ①】</p> <p>指示はそのまま 参加者は勝つものを出す</p>	<p>【エクササイズ以外】</p> <p>まばたきしない。 前の人につられるけどあてにならない。</p>	
		<p>【スパイスアップ②】</p> <p>指示はそのまま 参加者は負けるものを出す</p>	<p>【予測できる事】</p> <p>思わず勝つものを出すかも。 「負けず嫌いですねー」</p>	

まるとさんかく 解説と体験

惹きつける伝え方	内容 (ベネフィット)	『相違じゃんけん』	動機づけ	相手を想う伝え方
<ul style="list-style-type: none"> 姿勢、表情よく 端的に伝える 自分の感情をのせる。 	<p>普段やらないような動きを全身で行なうことで、思ったように動けず笑いが生まれ気分が良くなるかも。</p>	<p>【基本動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足：開く閉じる 手：①開いて叩く ②交互にももを叩く <p>⇒指導者：①②を声で指示 参加者：数字を言いながら行なう</p>	<p>【予測できる事】</p> <p>手も足もバラバラ。動きが止まって固まる。動きがスローになる。</p>	<p>普段ひとりで笑うことが少ない方がいるかもしれないと考えて、みんなで心の底から笑える動きを今日は考えてきました！</p> <p>笑っていただきありがとうございます！</p> <p>皆さん笑顔が見れて私が一番幸せです！</p>
		<p>【スパイスアップ①】</p> <p>指示が変わる ①⇒まる ②⇒さんかく 参加者は「まる」「さんかく」と言いながら行なう</p>	<p>【エクササイズ以外】</p> <p>笑ってごまかす。 声が大きくなる。 斜め上を見る。</p>	
		<p>【スパイスアップ②】</p> <p>指示はそのまま 参加者はそれぞれの形から連想されるものを発声する</p>	<p>【予測できる事】</p> <p>「えーっと」を多く言う 考えているときに固まる。</p>	

何かヒントはありましたか？

- 体験した時は面白いエクササイズだと思ったけど、自分でやってみるとあまりウケなかった…。
- ルールが参加者にあまり伝わらず、盛り上げられなかった…。
- シナプソロジー実施後の参加者の反応がイマイチだった…。

『ウケる』『盛り上がる』方程式！

$$\text{伝え方} \times \text{内容} \times \text{盛り上げ方} = \text{大満足!!}$$

本日の実演動画をプレゼントしますので

現場で**TTP**してください！

T (徹底) T (的に) P (パクる!)

SYNAPSOLOGY 第19回 つねまさ無料勉強会

スパイスアップ のコツ

～適度な刺激の考え方～

脳の適度な混乱を促したい時にみなさんは
「スパイスアップ」の内容ってどう考えて実践していますか？

刺激が強すぎるとストレスになり、刺激が弱いと盛り上がりがない..
そんな悩みの解決のヒントになるかもしれません！

8月6日(火) 20:00～20:30
お問い合わせ:tsunemasa.seminar@gmail.com

お申込と
詳細は
こちらから

つねまつ ともり
はかまた まさえ



毎月1回30分無料勉強会

第19回

8月6日(火)

20:00～20:30

出席確認ナシ
途中入室・退室OK
顔出しナシ・耳だけ参加OK
食べながら飲みながら参加OK



【お申込み】

シナプソロジー研究所の
「セミナー・イベント案内」
よりお申込み。

資格更新研修

SYNAPSOLOGY シナプソロジー

バイキング

～あなたの現場に合ったエクササイズを取り放題！～

このセミナーはエクササイズを《前菜～スープ～メイン2種～デザート》とお料理に見立ててご案内します。
健康教室や研修の流れに沿って場を作っていく私達つねまさが実践しているエクササイズの考え方を、
体験を交えながら皆様へご案内いたします。
体験したエクササイズを各世代へ提供できるような味覚方法（エクササイズアレンジ）もお伝えします。

お問合せ先
tsunemasa.seminar@gmail.com

9月7日(土)
14:15～15:45

受講料: ¥4,980
※つねまさクーポン適用の際は¥380off

お申込と詳細は
QRコードからどうぞ

はかまた まさえ つねまつ ともり

オンライン受講 仙台受講




【次世代とのコラボイベント】

インストラクター資格更新研修

オンライン受講

現地受講@仙台リゾート&スポーツ専門学校

9月7日(土)

14:15～15:45

定員: 50名

¥4,980(税込)

※つねまさクーポン適用

スパイスアップの
内容にも注目!

シナプソロジー研究所の
「セミナー・イベント案内」
よりお申込み。

30分 ショートセミナー

すぐに誰かに言いにくる!
参加者の心を惹きつける
シナプソロジー × **栄養講話**

健康教室や日常の中で、「栄養講話が簡単に伝えられたら」と思ったことはありませんか? 本セミナーはどんな方法が通じるか【伝わる・すぐできる・分かりやすい】栄養講話の内容をお伝えいたします!

シナプソロジー 栄養講話 コンシェルジュ
高野 コーディネーター
榎本 美穂 11:00~11:45
袴田 雅江

9/7 (土) 10:30~11:00
¥2,200(税込)
※つねまさクーポン券 適用セミナー
お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com

zoom開催 仙台開催

30分 ショートセミナー

脳科学 から
戦略的に**笑顔**を
使って、満足度・
参加リピートを
増やす方法

～笑顔と脳科学とシナプソロジー～

「笑顔」は脳科学的に多くのメリットがあります!
この「笑顔のメリット」を、段階的に・継続的に
脳に作り入れることにより、最終的に参加者の
満足度やリピート率を向上させることができます!

作業療法士・企業研修講師
Certified Brain-Wellness® TR
恒松 伴典

9/7 (土) 11:15~11:45
¥2,200(税込)
※つねまさクーポン券 適用セミナー
お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com

zoom開催 仙台開催

【次世代とのコラボイベント】

専門知識 × SYNAPSOLOGY

お仕事に活かすショートセミナー

**オンライン受講
現地受講**

@仙台リゾート&スポーツ専門学校

シナプソロジー研究所の
「セミナー・イベント案内」
よりお申込み。

9月7日 (土) 10:30~11:00 (袴田) 各 ¥2,200 (税込)

11:15~11:45 (恒松) ※つねまさクーポン適用

【次世代とのコラボイベント】

SYNAPSOLOGY

**学生によるシナプソロジー
無料体験会**

わたしたち
指導者デビューします★

9月7日(土)

① 12:00~12:30
② 13:30~14:00

お申込みと
詳細は
こちらから

お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com

今年は6名の学生が
一生懸命頑張ります!

- ・息子娘のように!
- ・孫のように!
- ・推し活として! 笑

ご参加、応援よろしくお願
いします!!

**オンライン受講
現地受講**

@仙台リゾート&スポーツ専門学校

シナプソロジー研究所の
「セミナー・イベント案内」
よりお申込み。



SYNAPSOLOGY

THE FIRST MOVIE 参加者の心をつかむ

SYNAPSOLOGY 動画 & エクササイズシート

つね・まさコンビがお届けする
参加者の心をつかむ！
オリジナルエクササイズシート&動画を遂に発売！

これさえあれば要介護シニアからキッズまでベネフィットを
きちんと伝えられ、やる気を引き出す指導ができること間違いなし。
まさに鬼に金棒！

完全オリジナル
全3巻同時発売！！

- ・元気シニア向け
- ・要介護シニア向け
- ・働く世代向け
- ・キッズ向け

各巻
4本
収録

各巻 ¥1,980 (税込)
全3巻購入すると…



Thank You つねまさクーポン

つねまさが開催する有料研修にて使用できる

500 平成四年 ¥500 OFF

期間：2024年12月末日まで

※一部対象外の研修があります

セミナー申込欄にある受講料欄
「つねまさ割」を選択することで適応となります

《全巻購入特典》
2024年12月31日
までの
つねまさ有料研修が
毎回
¥500オフ！
※一部対象外研修あり