



資格更新研修



シナプソロジー パイキング

～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を考え方を、
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味変方法（エクササイズアレンジ）もお伝えします。

2024年9月7日
14:15～15:45

シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー

フィットネスインストラクター 運動×栄養×愛 La Moahle 代表

袴田 雅江

作業療法士 Conditioning studio VIVALUCK! 代表

恒松 伴典

シェフの自己紹介



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。

現場でシナプソロジーを行うとき、 エクササイズの順番はどのように決めていますか？

- ・ 自分が慣れているエクササイズの順番。
- ・ なんとなく盛り上がる順番。
- ・ 教室の目的を意識した順番。

などなど。

セミナーのゴール

- 1つの教室の中で、参加者の感情の流れを知る。
- その流れに合わせたエクササイズを手に入れる。
- 現場の参加者に合わせてアレンジができる。

本日の内容

1. 満足につながる参加者の感情の流れについて。
2. 世代別アレンジ（味変）方法。
3. オリジナルエクササイズをコースで堪能！

バイキングのようにエクササイズをたくさん召し上がって、
世代別のアレンジもテイクアウトしてくださいね！

1. 満足につながる参加者の感情の流れについて

～着地したい参加者の**感情の流れ**～

・開始前：「何がはじまるんだろう？」

前菜

1. 「へーこんな感じなんだ。」（まずは少し頭を使う内容）

スープ

2. 「お～イイね！」（続いて頭を使う内容）

魚料理

3. 「ん～♪おもしろい！」（純粹に笑う内容）

肉料理

4. 「ん～♪♪！楽しいー！！」（一体感を生み出す内容）

デザート

5. 「はあ～満足！また来たい！またやりたい！」（交流）



2、世代別アレンジのポイント（味変）

元気シニア

- こっけいな動作や発声で一体感。
(おもしろいポーズ・言い方)
- コミュニケーションをとる。
- 純粹に笑らせる!喋る! など



要介護シニア

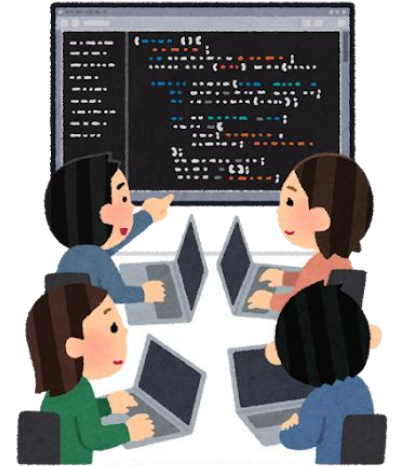
- なじみのある動作や発声にする。
- 変化は1つずつ（スパイスアップ）

など



働く世代

- コミュニケーション要素を入れる。
- 笑顔で心理的安全性を感じる。
- 脳のウォーミングアップをして集中力アップ。



など

キッズ

- 全身を使う動作を基本動作にする
- 可能なら、大きな声を出すことを促す
- 可能なら、大人を巻き込む
- 視覚指示のエクササイズで集中を引き出す

など





3、オリジナルエクササイズを コースで堪能



TSUNEMASA'S RESTAURANT

MENU

Appetizer

手足どっちもじゃんけん

じゃんけん系動作を全身で ~よく見るエクササイズ~

Soup

世界のスープ3動作

3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

Main Course ~ Fish ~

バブリーダンス

両手の異操作系動作 集中力と『フー』を添えて

Main Course ~ Meat ~

ウォーキング4動作

グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション込み

Dessert

揃えてグーチョコキパー

2人組エクササイズ 会話と笑顔を楽しむ

全てのメニューに味変がございます

前菜

Appetizer



手足どっちもじゃんけん

【前菜】 じゃんけん系動作を全身で ~よく見るエクササイズ~

《参加者に提供したい感情》

「へー、こんな感じなんだ。」

まずは少し頭を使う内容

【味変】手足どっちもじゃんけん

対象者	基本動作	スパイスアップ①	スパイスアップ②	スパイスアップ③
働く世代	味変なし	あいこ	勝ち	負け
元気シニア	味変なし	あいこ	勝ち	負け
要介護シニア	参加者：足だけで行なう 指導者：左右の手で出すのは一緒。 ※左右で出す事で注意力UP	あいこ	勝ち	負け
キッズ	ジャンプしながら出す	あいこ	勝ち	負け



TSUNEMASA'S RESTAURANT

MENU

Appetizer

手足どっちもじゃんけん

じゃんけん系動作を全身で ~よく見るエクササイズ~

Soup

世界のスープ3動作

3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

Main Course ~ Fish ~

バブリーダンス

両手の異操作系動作 集中力と『フー』を添えて

Main Course ~ Meat ~

ウォーキング4動作

グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション包み

Dessert

揃えてグーチョコキパー

2人組エクササイズ 会話と笑顔を楽しむ

全てのメニューに味変がございます

スープ Soup



世界のスープ3動作

【スープ】 3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

《参加者に提供したい感情》

「お～、イイね！」

続いて頭を使う内容

【味変】世界のスープ3動作

対象者	基本動作	スパイスアップ①	スパイスアップ②	スパイスアップ③	スパイスアップ④
働く世代	味変なし	お手玉で指示	黄色が 「コーンスープ」	赤が 「ラタトゥイユ」	白が 「ヴィシソワーズ」
元気シニア	味変なし	お手玉で指示	黄色が 「コーンスープ」	赤が 「ラタトゥイユ」	白が 「ヴィシソワーズ」
要介護シニア	『みそ汁3動作』にする 基本動作はそのまま	お手玉で指示	黄色が 「油揚げ」	赤が 「お味噌」	白が 「豆腐」
キッズ	・足の動作も加える 白：足を閉じる 赤：足を広げる 黄色：その場で足ふみ	お手玉で指示	黄色が 「コーンスープ」	赤が 「ラタトゥイユ」	白が 「ヴィシソワーズ」



TSUNEMASA'S RESTAURANT

MENU

Appetizer

手足どっちもじゃんけん

じゃんけん系動作を全身で ~よく見るエクササイズ~

Soup

世界のスープ3動作

3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

Main Course ~ Fish ~

バブリーダンス

両手の異操作系動作 集中力と『フー』を添えて

Main Course ~ Meat ~

ウォーキング4動作

グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション込み

Dessert

揃えてグーチョコキパー

2人組エクササイズ 会話と笑顔を楽しむ

全てのメニューに味変がございます

魚料理

main Course ~Fish~



バブリーダンス

【メイン魚料理】 両手の異操作系 ~集中力と『フー』を加えて~

《参加者に提供したい感情》

「ん~」面白い!

純粹に笑う内容

【味変】バブリーダンス

対象者	基本動作	スパイスアップ①	スパイスアップ②
働く世代	味変なし	指示が「フー！」 参加者 「フォー！」	指示はそのまま 参加者 「バブリー！」
元気 シニア	味変なし	指示が「フー！」 参加者 「フォー！」	指示はそのまま 参加者 「バブリー！」
要介護 シニア	両手同時に異動作ではなく、片手で2動作にする。 「ハイ」の指示で動作が変わる。	指示が「フー！」 参加者 「フォー！」	指示はそのまま 参加者 「バブリー！」
キッズ	立って腰を振りながら 行なう	指示が「フー！」 参加者 「フォー！」	指示はそのまま 参加者 「バブリー！」



TSUNEMASA'S RESTAURANT

MENU

Appetizer

手足どっちもじゃんけん

じゃんけん系動作を全身で ～よく見るエクササイズ～

Soup

世界のスープ3動作

3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

Main Course ～ Fish ～

バブリーダンス

両手の異操作系動作 集中力と『フー』を添えて

Main Course ～ Meat ～

ウォーキング4動作

グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション包み

Dessert

揃えてグーチョコキパー

2人組エクササイズ 会話と笑顔を楽しむ

全てのメニューに味変がございます

肉料理

main Course ～Meat～



ウォーキング4動作

【メイン肉料理】 グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション包み

《参加者に提供したい感情》

「ん～↑↑ 楽しい！！」

一体感を生み出す内容

【味変】ウォーキング4動作

対象者	基本動作	スパイスアップ①	スパイスアップ②	スパイスアップ③	スパイスアップ④
働く世代	味変なし	「3」だけ 大きな声	加えて「2」は 小さい声で	加えて「4」は 「ヤー！」	加えて「1」は 欲しいものを言う
元気 シニア	味変なし	「3」だけ 大きな声	加えて「2」は 小さい声で	加えて「4」は 「ヤー！」	加えて「1」は 欲しいものを言う
要介護 シニア	3動作にする。 1：ふで振り 2：隣の人にタッチ 3：手拍子	「3」だけ 大きな声	スパイスアップは ①まで		
キッズ	・足の動作も加える 白：足を閉じる 赤：足を広げる 黄色：その場で足ふみ	「3」だけ 大きな声	加えて「2」は 小さい声で	加えて「4」は 「ヤー！」	加えて「1」は 欲しいものを言う



TSUNEMASA'S RESTAURANT

MENU

Appetizer

手足どっちもじゃんけん

じゃんけん系動作を全身で ~よく見るエクササイズ~

Soup

世界のスープ3動作

3動作にお手玉を加えた刺激 早口スタイルで

Main Course ~ Fish ~

バブリーダンス

両手の異操作系動作 集中力と『フー』を添えて

Main Course ~ Meat ~

ウォーキング4動作

グループで行う4動作 団結力とコミュニケーション込み

Dessert

揃えてグーチョコキパー

2人組エクササイズ 会話と笑顔を楽しむ

全てのメニューに味変がございます

デザート

Dessert



揃えてグーチョコキパー

【デザート】 2人組エクササイズ ~会話と笑顔を楽しむ~

《参加者に提供したい感情》

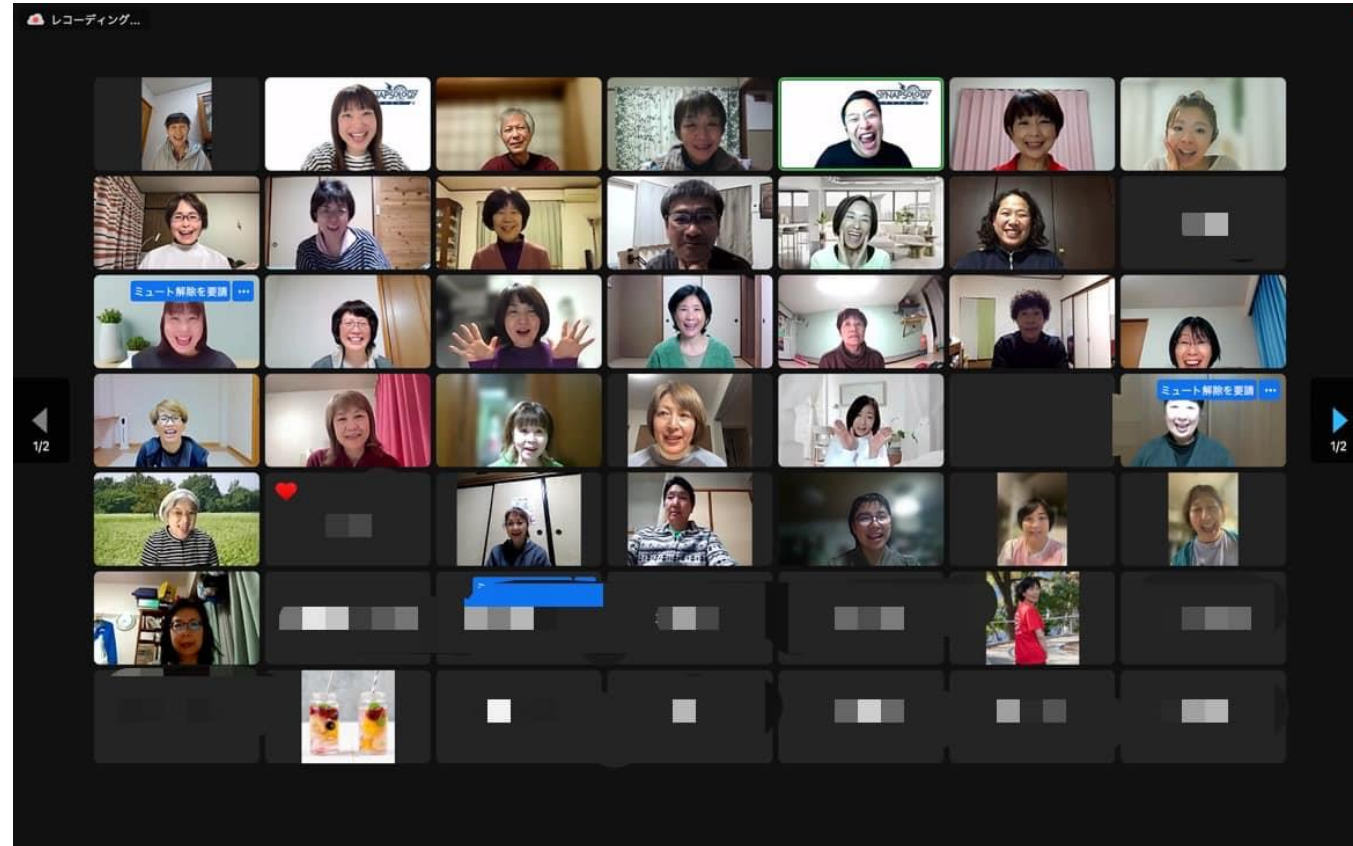
「はあ～満足！また来たい！またやりたい！」

参加者同士の交流・仲間づくりを促す内容

【味変】揃えてグーチョキパー

対象者	基本動作	スパイスアップ①	スパイスアップ②	スパイスアップ③
働く世代	味変なし	負けたものの動作	加えてグーの時は相手の名前を言う	加えてパーの時は「イエーイ」と言う
元気シニア	味変なし	負けたものの動作	加えてグーの時は相手の名前を言う	加えてパーの時は「イエーイ」と言う
要介護シニア	2人組ではなく指導者とじゃんけんをする。 勝ち：バンザイして「勝ったー」 負け：泣くポーズで「負けたー」 あいこ：「あいこー」	勝ったときは「やったー」と言う	スパイスアップは①まで	
キッズ	グループで行なってもOK グー：握手⇒隣の人と手を繋ぐ	負けたものの動作	加えてグーの時は両隣の名前を言う 「AちゃんとBちゃん」	加えてパーの時は「イエーイ」と言う

毎月 無料勉強会 開催中！



顔出し自由！ 耳だけ参加OK！ 途中入退室OK！

本日のアンケートと一緒にメールでご案内します



第20回 無料楽習会



脳の活性化って何？ 頭の中で何が起きてるの？

「シナプソロジーは脳を活性化する方法です！」
そもそも「脳の活性化」って頭の中でどんなことが起きているのでしょうか？
そしてどんな時に脳が活性化しているのでしょうか？
脳の専門家であるつねまつと指導のプロであるはかまたがお伝えします。

9月17日(火)
20:00~20:30

お申込と詳細は
こちらからどうぞ



お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com

次回のお知らせ

第20回

9月17日(火) 20:00~20:30

本日のアンケートと
一緒にメールでご案内します

インストラクター資格更新研修

オンライン受講

発信基地@横浜

10月19日（土）

11:00～12:30

定員：50名

¥4,980（税込）

※つねまさクーポン適用



詳細・お申込み

健康ネタが欲しいみなさん！

現場で使える台本と資料

いいませんかー？

〜運動×栄養＋シナフソロジー＝拍手喝采！！〜

インストラクター 資格更新研修

現地受講
@横浜駅近く

10月19日（土）
13:30～15:30

定員：10名
¥5,500(税込)

※つねまさクーポン適用



詳細・お申込み

えええ!!!

**リアルで
行なう研修が
あるよ**

指導のスキルアップ
したいなあ...

絶対参加する!

**あなたのエクササイズ
私たちが磨きます!**
～すぐに実践できる伝え方の台本をつくる120分～

現地開催：横浜駅近く

¥5,500(税込) ※つねまさクーポン適用セミナー

お待ちしています
参加者の心を掴むセリフを作りたい!
実技のスキルを磨きたい!
相手の心へ伝わる話し方を学びたい!
つねまさにリアルに会いたい!
エクササイズを作りたい!

詳細・お申込み
こちらから



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

THE FIRST MOVIE 参加者の心をつかむ
SYNAP SOLOGY 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！

各巻 ¥1,980 (税込)
全3巻購入すると…

まとめ買い



ばら買い



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
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