

【資格更新対象研修】
遂に完成！
どこでも、どんな対象者にも、
これ1本で大丈夫！

**オールインワン
シナブソロジーエクササイズ**

の紹介と解説と作り方。

開催日 2024年10月30日(水)
開催 20:00~21:30

講師 恒松 伴典 シナブソロジー
アロマセラピスト
作業療法士

急な「シナブやって」の
無茶ぶりにもこれ一本で大盛況！



高齢者
働く人
子供

難聴
認知機能
弱視

少人数
大人数

©VIVALCKI

現場でシナブソロジーを行なうときに…

同じ空間に、

- 耳が遠い方がいらっしゃる。
- 目が悪い方がいらっしゃる。
- 認知機能が様々な方がいらっしゃる。
- 様々な年齢の方がいらっしゃる。 などなど

どんな工夫をすれば良い…？

©VIVALCKI

あの方に合わせれば、あの方には難しいしい…、
皆さんが楽しめるエクササイズがあればなあ…。

ということで作りました！

名付けて**オールインワンエクササイズ！**

※オールインワン…複数の要素や機能1つにまとめたもの。
対象関係なく、これ1つでオッケーなエクササイズ。

注) ターゲットの方へより効果を引き出したい場合は、その方に合わせた
エクササイズを選定しましょう！

©VIVALCKI

【本日の内容】

1. 視覚刺激、聴覚刺激、認知機能刺激を受け取ることが苦手な方の
特徴・対応の工夫とエクササイズのポイント
2. オールインワンエクササイズの体験と作り方のポイント

©VIVALCKI

【耳からの刺激が苦手な方】

1. 視覚刺激、聴覚刺激、認知機能刺激を 受け取ることが苦手な方の特徴・対応の工夫と エクササイズのポイント

【大前提】

どんなエクササイズも活かせるかどうかは、環境設定と指導スキルの準備が大事！

©VIVALCKI

参加者の特徴	環境の工夫	指導のポイント	導入の工夫 (プレワーク)	エクササイズ のポイント
耳が聞こえにくい	指導者の 近くで参加	言葉を端的にゆっくり はっきり、ジェス チャー（ビジュアル） を使って伝える。	場合によっては、 ホワイトボードや 画面を使って、 ルールの説明をお こなう。	スカーフやお手玉 など視覚での指示 を中心におこなう。
音に過敏	集団から 離れて参加	大きな声ではあるが、 空気の混じった優しい 声質で。	ホワイトボードが ない場合は、表情 やアクションで表 現する。	

©VIVALCKI

【目からの刺激が苦手な方】

参加者の特徴	環境の工夫	指導のポイント	導入の工夫 (プレワーク)	エクササイズ のポイント
目が見えにくい	指導者の 近くで参加	言葉を端的にゆっくり はっきり、大きな声では あるが、空気の混じった 優しい声質で伝える。	ルールの確認をしつ かりとおこなう。	聴覚刺激の指示で行 う。
目からの刺激に 敏感	ひとごみから 離れて参加 逆光にならない 場所で指導	起こっている状況も言葉 で伝える。	見なくてもおこなえ る馴染みの歌を歌い、 そこからエクササイ ズにつなげる。	歌をエクササイズに 取り入れる。

©VIVALCKI

【認知機能刺激への対応が苦手な方】

参加者の特徴	環境の工夫	指導のポイント	導入の工夫 (プレワーク)	エクササイズ のポイント
動作を憶えられない	認知機能に多様性 がある場合、目や耳の 機能低下も併用して いる場合があるため、 その方に合わせた 「目・耳からの刺激 が苦手な方」と同じ 環境設定をする。	言葉（バーバル）の説明より見て わかる（ビジュアル）の説明を意 識する。	いきなり動作とルールを 説明するのではなく、動 作を反復して定着した後 に、ルールの説明に入る。	馴染みの動作を取り入れる →じゃんけん、指折り、足 ふみ、前後左右、ハンドル 左右回しなど。
ルールを理解できない		ルールをその都度説明する。 （例）「負けてくださいねー、 ジャンケンぽん！」		馴染みの動作ではなくても 反復する基本動作にして動 作を憶える。
思い出せない		思い出せないことで諦めないよう に、「考えている」ことを承認す る。	参加者のアウトプットを 促し、ホワイトボードに 書き出す連想ゲームなど から行う。そこからエク ササイズへ繋げる。	スバイスアップは指示・発 声を変えるよりも、「言い 方」を変える。

©VIVALCKI

どのような方にも対応できるポイント

【オールインワンエクササイズするには？】

- **なじみの動作**を基本動作にする。(足踏み、指折り、じゃんけん、前後左右など)
- なじみの動作でない場合、**反復して覚えられるもの**にする。
- **なじみの歌**を取り入れる。
- スパイスアップは「**言い方**」や「**かけ声**」を変えていく。
- 準備が**可能であれば**、**ホワイトボードや画面**を活用する。

©VIVALCKI

シナプソロジーの指導法の確認

- 指導者が指示を出す場合は、**1つの感覚刺激**に対しておこなう。
⇒見せて指示 or 声で指示 or 触って指示 などスパイスアップで変化していく。
- ※ **見せながら、声も出して指示はNG。**
- 例《基本動作》じゃんけんを**手で見せて**指示をする。
《スパイスアップ》じゃんけんを**声で**指示をする。

しかし

耳が遠い、見えにくい、といった方が同じ現場にいる場合に限って、**モディフィケーション**として**見せながら声に出して指示をしてもOK!**

©VIVALCKI

どのような方にも対応できるポイント

【環境設定】

- 耳が**全く聞こえない方**がいる。⇒ **視覚刺激中心**の指示にして、**目が見えにくい方は指導者の近く**で参加する。
- 目が**全く見えない方**がいる。⇒ **聴覚刺激中心**の指示にして、**耳が聞こえにくい方は指導者の近く**で参加する。
- 上記の方が、**両方**いる。⇒ 指導者の**指示を必要とせず**、**自分のタイミングで行えるもの**を選定する。
(3で止まる、指数えグーパーなど)

©VIVALCKI

《と、ここで、豆知識 その1》

盛り上がる！ 基本動作・スパイスアップの作り方

【基本動作】

滑稽なポーズ、面白いポーズを取り入れる。

【スパイスアップ】

面白い・元気が出る言葉や**言い方**に変える。

©VIVALCKI

2. オールインワンエクササイズの 体験と作り方のポイント ～5つのエクササイズを紹介～

©VIVALCKI

【解説】

【基本動作】（参加者によっては声でも指示）

じゃんけんという**なじみの動作**を使うので、新しく動作を憶えなくても良い。
はじめに「あいこのもの」を出すことで、「👊」の形を一緒に覚えて確認しやすい。
ルールを忘れないように**その都度**「あいこですよ～！」と声をかける。

【スパイスアップ①】

勝つものにする。じゃんけんはそもそも勝つルールなので、ルールが変わっても理解しやすい。
間違えて、👊 → 👊 に、こっそり変える時が**動機づけのポイント！**

【スパイスアップ②】

「パー」だけ**言い方**を変える。「**明るい声**」にすることで**盛り上がりやすい！**

©VIVALCKI



『グッドじゃけん』

【基本動作】

《指導者》

手で指示（参加者によっては声でも指示）。

あいこを出す。都度説明する。

《参加者》

グー👊：👊で「グー」と発声。

昔チョキ：昔チョキで「チョキ」と発声。

パー：👊で「パー」と発声。

【スパイスアップ①】

《指導者》指示はそのまま。都度説明する。

《参加者》**勝つもの**を出す。

【スパイスアップ②】

《指導者》指示は変わらない。都度ルール説明。

《参加者》加えて**言い方**が変わる。

「パー！」の時**だけ明るく言う。**

「グー」と「チョキ」はそのまま。

©VIVALCKI

オールインワンエクササイズを考えてみましょう！

【基本動作】

じゃんけんという**なじみの動作**を使うので、新しく動作を憶えなくても良い。
はじめに「あいこのもの」を出すことで、「👊」の形を一緒に覚えて確認しやすい。
ルールを忘れないように**その都度**「あいこですよ～！」と声をかける。

【スパイスアップ①】

勝つものにする。じゃんけんはそもそも勝つルールなので、ルールが変わっても理解しやすい。
間違えて、👊 → 👊 に、こっそり変える時が**動機づけのポイント！**

【スパイスアップ②】

「パー」だけ**言い方**を変える。「**明るい声**」にすることで**盛り上がりやすい！**

Q. 言い方を変えるなら？

「グー」 ⇒ **言い方**

「チョキ」 ⇒ **言い方**

©VIVALCKI



『3で止まる』

【基本動作】

足らみをしなが**ら「15」まで数え**
3の倍数で足を止める。

【スパイスアップ①】

3の倍数の時だけ**大きな声**で言う。

【スパイスアップ②】

3の倍数の時だけ**「ヤー！」**と言う。

【スパイスアップ③】

※好きな果物を参加者から聞く。
 3の倍数の時だけ**好きな果物を英語**で言う。

©VIVALCKI

【解説】

【基本動作】

足らみという**単純な動作**なので聞き取りづらくても**動作の理解が用意。**

【スパイスアップ①】

「3の倍数は**大きな声**」なので、周囲の発声が**聞き取りやすい。**

発声することが**定着**しやすい。

※聴覚が過敏な方がいる場合は、**参加場所を配慮**。または「3の倍数だけ小さな声で」。

【スパイスアップ②】

「3の倍数の時、**ヤー！**と言う」**一体感**が生まれやすい。

途中分からなくなっても、「ヤー！」だけ言えば参加可能。**（動機づけのポイント）**

【スパイスアップ③】

好きな果物を聞くことで、**双方向の参加の場**になる。

英語にすることで**笑い**が生まれやすい。

©VIVALCKI

オールインワンエクササイズを考えてみましょう！

【基本動作】

足らみという**単純な動作**なので聞き取りづらくても**動作の理解が用意。**

【スパイスアップ①】

「3の倍数は**言い方**」にする。

【スパイスアップ②】

「3の倍数の時、**かけ声**と言う」**一体感**が生まれやすい。

途中分からなくなっても、**かけ声**だけ言えば参加可能。**（動機づけのポイント）**

【スパイスアップ③】

好きな**?**を聞くことで、**双方向の参加の場**になる。

英語にすることで**笑い**が生まれやすい。

©VIVALCKI

《と、ここで、豆知識 その2》

動機づけがワンパターンになっていませんか？

動機づけのタイミング

悩んだ表情をした瞬間

反応が遅れている瞬間

ルールは理解できているが
違う答えを出してしまった瞬間



©VIVALCKI

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

©VIVALCKI



『もしかめ手拍子』

【基本動作】

「もしもしかめよ」を歌いながら
『い』の時に手を叩く。

【スパイスアップ①】

『母音が、い』の時に手を叩く。

【スパイスアップ②】

『母音が、お』の時に手を叩く。

©VIVALCKI

【解 説】

【基本動作】参加者に合わせて**歌詞をホワイトボードや画面**に出しても良い。

馴染みの歌なので見えても見えなくてもおこなえる。

※ 多くの文字から「い」を**探す・見つける**ことで、「探し物が見つかりやすくなるかも」「相手の良い所がたくさん見つかるかも」などの**ペネフィット**を伝えられる。

【スパイスアップ①】

「母音が、い」。より**集中力**を必要とする。

（動機づけのポイント）「隣の人を横目でチラチラ見てましたね！」

【スパイスアップ②】

「母音が、お」。さらに**集中力**を必要とする。

（動機づけのポイント）

「途中分からなくなったら、ただただ**笑顔**で歌いましょう！**笑顔**だと間違ってもバレません。（笑）」

©VIVALCKI

オールインワンエクササイズを考えてみましょう！

炭坑節

月が出た出た 月が出たヨイヨイ

三池炭鉱の 上に出た

あんまり 煙突が 高いので

さぞやお月さん けむたかる

サノヨイヨイ

基本動作で手を叩く文字は「**い**」
スパイスアップで手を叩く文字は「**い**」

©VIVALCKI



『ゲッツ！で止まる』

※エクササイズ前に動作を反復して覚える。

右・左・前の方向に指を指す。
前の時だけ両手で指す。

【基本動作】

「21」まで数えながら右・左・前の順番で指を指し、3の倍数で手を止める。

【スパイスアップ①】

3の倍数の時だけ大きな声で言う。

【スパイスアップ②】

3の倍数の時だけ「ゲッツ！」と言う。

【スパイスアップ③】

20から逆数で数えて行なう。

©VIVALCKI

【解説】

【基本動作】

動作を反復するので基本動作を理解しやすい。

【スパイスアップ①】

「3の倍数は大きな声」なので、周囲の発声が聞き取りやすい。
発声することが定着しやすい。

※聴覚が過敏な方がいる場合は、参加場所を配慮。または「3の倍数だけ小さな声で」。

【スパイスアップ②】

「3の倍数の時、ゲッツ！と言う」一体感が生まれやすい。
途中分からなくなっても、「ゲッツ！」だけ言えば参加可能。（動機づけのポイント）

【スパイスアップ③】

「20から逆数で数える」ことでより混乱が生まれやすい。
分からなくなったら、「あーあーゲッツ！」と言えば良い。隣の人にも「ゲッツ！」
「口を動かすことで脳の広い範囲に刺激が入りますよ！」（動機づけのポイント）

©VIVALCKI



『シグナルタッチ』

※エクササイズ前にプレワーク。

信号機の色を並びを確認。赤・青・黄色から連想されるものをホワイトボードに書く。

【基本動作】

指導者は色で指示。参加者は色を言いながら、信号機の並びの通り、
赤：右隣りの人を優しく2回タッチ
青：左隣りの人を優しく2回タッチ
黄色：なんちゃってのポーズで左右に揺れる。

【スパイスアップ①】

参加者の発声が変わる。色から連想されるモノを言う。
ホワイトボードから選んでも良い。
ホワイトボードにないものでも良い。

【スパイスアップ②】

黄色の時だけ声のトーンを上げる。
※隣の人が何を言ったか確認する。

©VIVALCKI

【解説】

【基本動作】

色に関する連想ゲームから導入し、ホワイトボードに書き出すことで「思い出す」という記憶機能をサポート。
代わりに「見つける」という注意機能に働きかける。

「黄色」だけ滑らかなポーズにする。

どんなポーズにする？

【スパイスアップ①】

ホワイトボードに書いているモノ、書いていないモノをどちらでも選んでも良いことで、認知機能の多様性に対応。

「ハイ！」と言うまで行わない事で注意力・抑制機能などの前頭葉を刺激。

【スパイスアップ②】

「黄色」だけ言い方を変えることで認知機能の多様性に関わらず全ての方が楽しめる。

隣の人が何を言ったか確認することで対人交流を演出。

©VIVALCKI

【本日のまとめ】

【オールインワンエクササイズするには？】

- **なじみの動作**を基本動作にする。(足踏み、指折り、じゃんけん、前後左右など)
- なじみの動作でない場合、**反復して覚えられるもの**にする。
- **なじみの歌**を取り入れる。
- スパイスアップは「**言い方**」や「**かけ声**」を変えていく。
- 準備が**可能であれば**、**ホワイトボード**や**画面**を活用する。

©VIVALUCKI

conditioning studio VIVALUCKI 代表

恒松 伴典
(つねまつ ともりの)【Email】研修に関するお問合せ
admin@vivaluck-
nouching.comvivaluck-
nouching.com

Instagram



次回のお知らせ

第22回

11月26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

SYNAPSROGY 資格更新研修
運動指導者集合ー！

ロコミとリピートが増え続ける音に
合わせたシナプソロジーの
作り方と展開方法を
★大公開★

11.4[月]
20:15~21:45

お申込はこちら
お問合せ:masan1179@gmail.com

資格更新研修
袴田雅江ソロセミナー

11月4日(月)
20:15~21:45

【定員】40名
【受講料】¥4,980(税込)
※つねまさクーポン適用