



資格更新研修

いつでも・誰でも・どこでも・大笑い!

5～60分まで 必ず 盛り上がる

エクササイズを  
差し上げます!

～手厚いプレゼント付～  
《第1弾》

2月20日(木)  
20:00～

～ つねまさ厳選! すぐに使えるエクササイズシート～



黄色の吹き出しには  
動機づけの言葉が記載されています。  
参考にしてくださいね!

2025年 2月20日

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



シンプルだからこそどこでも誰でも気楽にできるエクササイズです

### 【基本動作】

後出しじゃんけん

グー

チョキ

パー



### 【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**後出して勝つもの**を出す

参加者は**自分の出した手の形を発声**する

### 【スパイスアップ1】

**負けるもの**を出す

出した手の形を発声する



考えている時間は  
ずーっと脳の活性化タイム★

### 【スパイスアップ2】

スパイスアップ1は継続

発声が変わる

**グー→『まる』**と発声する

それ以外は手の形を発声する

ぐ・・・ぐまる！！  
と言っちゃった方  
いたんじゃないですか？

### 【スパイスアップ3】

スパイスアップ1は継続

**グー→『(地元で有名な丸いモノ)』**を発声する

それ以外は手の形を発声する

皆さんの地域の特産品で  
丸いものを発声してくださいね♪



とおりもーん!  
(福岡の丸いモノ)



指導者の指示をよく見ることで判断力や集中力を高めることが期待できます

## 【基本動作】

後出しじゃんけん

グー

チョキ

パー



## 【基本指示】

指導者が「じゃんけんぽん」と言って手で指示を出した後

参加者は後出しで**勝つものを出す**

参加者は出した手の形を発声する

口元を大きく・たくさん使うことで  
脳の活性化に繋がります



## 【スパイスアップ1】

**勝つもの**を出す

参加者の発声が変わる

**チョキ → イエーイ!**

チョキ以外は手の形を発声



イエーイ!

元気な声で心も楽しくなるかも!?

## 【スパイスアップ2】

スパイスアップ1の発声は継続

参加者は指導者に**負けるものを出す**

考えている時間や  
反応が遅れている時間は  
脳の活性化タイム!



## 【スパイスアップ3】

**指導者の指示の出し方が変わる**

指導者の手の向きで

参加者の出すものが変わる

スパイスアップ1の発声は継続

勝つもの



負けるもの





コミュニケーションをとりながらクスッと笑っちゃうエクササイズで場が和むかも?!

## 【基本動作】

握手をするように片手を前に出す  
出した手と手の間は隙間をあける  
片手で同時にじゃんけんをする  
前に出ている相手の手をタッチする  
相手に触られないように手をよける



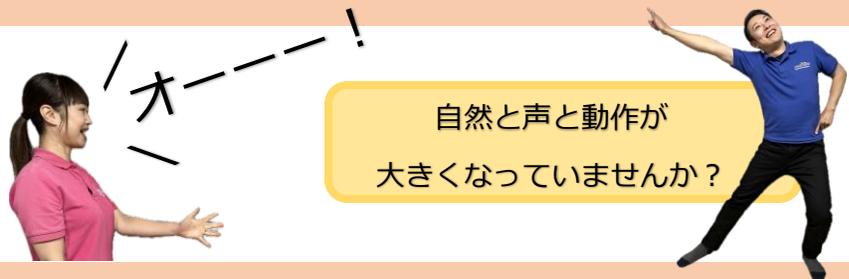
## 【基本指示】

2人で同時にじゃんけんをする  
勝った人は手をタッチ  
負けた人は手をよける  
発声は勝った手の形



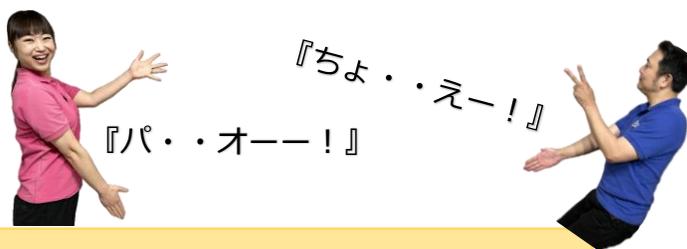
## 【スパイスアップ1】

**発声が変わる**  
**パー** → 『**おー**』 と変わる  
それ以外は手の形を発声する  
勝った人が手をタッチする



## 【スパイスアップ2】

スパイスアップ1は継続  
**発声が変わる**  
**チョキ** → 『**えー**』 と変わる  
勝った人が手をタッチする  
※グーのみ手の形を発声



混乱している、笑っている、手が大きく動いている...いろいろなことが起こりました!

**素晴らしい! 最高です★**



グループで動きを合わせる事で  
周りへの注意力や自身の集中力を高めることができるかも?!

## 【基本動作】



## 【基本指示】

指導者が「じゃんけんグー」のように**言葉で指示**を出す  
参加者は**後出し**で指示された動作を行う  
参加者は動作と同じじゃんけんの形を発声する



## 【スパイスアップ1】

参加者は指導者に**勝つもの**の動作を行う  
参加者は勝つものを発声する

お互いをしっかり見て、  
息を合わせられていいですね！



## 【スパイスアップ2】

**負けるものを出す**  
動いた動作を発声する



隣の方と息を合わせられていて  
とってもいいですね★



歌いながら異操作系エクササイズを行うことで脳の活性化に繋がります

## 【基本動作】

グーで叩く

パーでさする



3回ずつ動作を行い  
繰り返す



## 【基本指示】

1・2・3と発声しながら基本動作を行い、  
左右の手を入れ替えながら動作を繰り返す。



## 【スパイスアップ1】

### 発声が変わる

童謡『ぞうさん』を歌いながら

基本動作を行う



ぞうさん、ぞうさん、お鼻が長いのね・・・

『あれ、皆さん歌えてました?! ぜひ

周りの歌声も聞いてみてくださいね★』

## 【スパイスアップ2】

『ぞうさん』を歌いながら

基本動作を **ももから浮かせた状態で行う**



感覚器の1つである

「触覚」の刺激を減らして

適度な混乱を楽しみましょう

- ・肩に力が入っている
- ・動きがゆっくりになる
- ・手を動かさずに歌っている
- ・なんか笑っちゃう

そんな反応を待っていたんです!!



発声を変えることでどんな場所でもクスッと笑えるエクササイズです

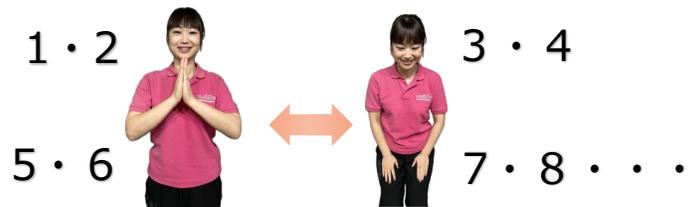
## 【基本動作】

手を2回叩く・ももを2回叩く  
この動作を繰り返す



## 【基本指示】

1～20まで発声しながら  
基本動作を行う



## 【スパイスアップ1】

発声が変わる

**3の倍数だけ高い声で発声する**

自然と大きい声に  
なっていませんか？  
これも刺激なんですよ～

1・2



／さんっ  
／

## 【スパイスアップ2】

発声が変わる

**3の倍数を『ヤー』と発声する**



『ヤー』も自然と高い声になり、  
叩き方もな・ぜ・か強くなって  
いませんでした？  
笑っちゃいますね！！



簡単な計算ができるキッズからシニアまで幅広く活用できるエクササイズです

## 【基本動作】

2人組で同時にじゃんけんをする

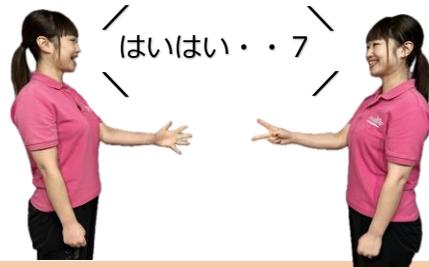


## 【基本指示】

手の形の数字を覚える

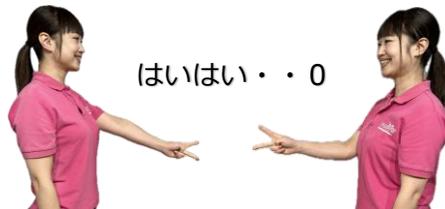
2人組を作り、2人で同時にじゃんけんをする。  
参加者は「はいはい、●●！」というように  
2人の出した手の数を足した数を発声する

じゃんけんぽん！



## 【スパイスアップ1】

引いた数を発声する



あいこが続いて  
笑っちゃった方も  
感情が動いて  
活性化しましたね

## 【スパイスアップ2】

桁が増えます

足した数を発声



## 【スパイスアップ3】

スパイスアップ2の桁のまま

掛け算をした数を発声

皆さん！数字を言う時は  
自信を持って堂々と言ってくださいね！  
反応することが大事なんですよ～





どこでも行えるよう（数字お手玉まわし）をアレンジしたツールを使わないエクササイズ！

## 【基本動作】

グループで円を作り左右に動く

フラダンスのように進む方向に手で波の形を作る

※グループみんなで波の形を揃えて綺麗な波を作るように行う



## 【基本指示】

グループを作る

1～20まで数える

3の倍数で逆回りになる



## 【スパイスアップ1】

3の倍数の発声か

「アロハ～」に変わる



アロハ～♪

『明るい声で』と  
伝えてもいいですね○

## 【スパイスアップ2】

スパイスアップ1は継続

「7・17」は発声しない



『思わず言っちゃった！』

って顔をした皆さん、

見てましたよ～！！

## 【スパイスアップ3】

スパイスアップ1・2は継続

「13」も逆回り



起こっていた事実を伝え、

『その刺激を待っていたんです！』

と参加者の皆さんを承認しましょう