



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～

お問い合わせ: tsunemasa.seminar@gmail.com





シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

Conditioning studio VIVALUCK! 代表 作業療法士 恒松 伴典	運動×栄養×愛 La Moahle 代表 フィットネスインストラクター 袴田 雅江
---	--

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。



いつでも・誰でも・どこでも、 使えるエクササイズとは？

- ・ シンプルである！（基本動作・スパイスアップ）
- ・ 道具を使わない！
- ・ 基本的にテキストに載っているエクササイズのアレンジ。



「盛り上がる」「大笑い」 にするには？

- ・ 動機づけの言葉がある！
- ・ 一体感のある動きや発声がある！
- ・ 指導者が楽しんでいる！



本日の内容

1. 「じゃんけん系」「リズム動作系」のメリット。
2. 盛り上がる動機づけの仕組み。
3. つねまさオリジナルエクササイズの体験と解説！



本日の内容

1. 「じゃんけん系」「リズム動作系」のメリット。
2. 盛り上がる動機づけの仕組み。
3. つねまさオリジナルエクササイズの体験と解説！



『じゃんけん系』エクササイズの良い所

- ・ **子供から高齢者**までできる、

新しく動作を憶えなくてもよいおなじみの動作。

- ・ 1人でも2人組でもグループでも **アレンジがしやすい。**



『リズム動作系』エクササイズの良い所

- ・ **一体感が出る**

▶ **みんなで同じことができる。安心感が生まれる**

- ・ **できなくても手を叩く・歌うことで楽しめる**

▶ **何となくできている気分になれる。楽しさを創出する**

- ・ **発声を促しやすい**

▶ **歌うことで自発的な発声も期待できる**

リズムや音楽を使用したときの作用

心理的作用

感情や記憶を思い出す、高揚、鎮静など。

生理的作用

脈拍、呼吸、血圧など体に直接影響を及ぼす。

社会的作用

一緒に歌ったり、手を叩くことで協調性や
一体感を生み、他人と関わりが持てる。



本日の内容

1. 「じゃんけん系」「リズム動作系」のメリット。
2. 盛り上がる動機づけの仕組み。
3. つねまさオリジナルエクササイズの体験と解説！

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。

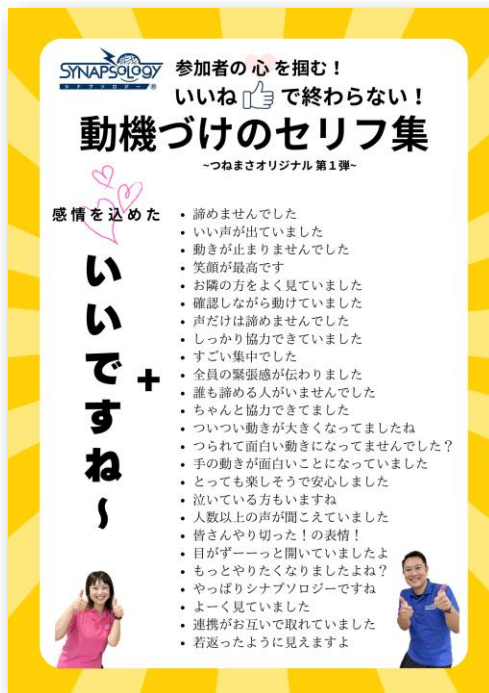
⇒「笑顔でごまかしている方がいますけどバレてますよ！笑」

・「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」



【今回のプレゼント】

**「いいですね」
で終わらない
動機づけ集を
ご活用ください！**



本日の内容

1. 「じゃんけん系」「リズム動作系」のメリット。
2. 盛り上がる動機づけの仕組み。
3. つねまさオリジナルエクササイズの実験と解説！
⇒よろしければエクササイズシートを見ながらご覧ください。



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)

まとめ買い



ばら買い



SYNAPSLOGY 第26回 オンライン無料学習会



参加者の意欲・満足度が高まる

質問力

しつ もん りよく

何のため の質問？	どんな 質問？	場を変え る質問
--------------	------------	-------------

『質問』に意味を持たせる事で会場も盛り上がる！

3月18日(火)
20:00~20:30 となたでもご参加できます

申込み・詳細はこちら
会場提供・岸田優江
tsunemasa.seminar@gmail.com

次回のお知らせ

第26回

3月18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

つねまさ スキルアップアカデミー 略して『スキアカ』始動！！

アンケートでご要望があった「こんな内容を学びたい」にお応えする勉強会

- ・ 私たちのシナプソロジー以外の知識とスキルを共有。
- ・ 日常生活や仕事で使える脳の知識、栄養の知識。
- ・ 伝え方、話し方、聞き取り方など。
- ・ お仕事のとり方、集客方法、リピート依頼をつくる方法など。
- ・ 特定のジャンルに関するシナプソロジーエクササイズなど。

不参加でもアーカイブ動画配信