

つね・まさ流

エクササイズの 作り方を大公開☆

~私たちの頭の中みせちゃいます~



恒松 伴典・袴田 雅江





まさ流 エクササイズの方法

- 対象者は？
- どんな場所で行うのか？
- エクササイズを実施するタイミングは？
- どんなベネフィットがあるといいか？



まさ流 のエクササイズの作り方

どんな感情になってももらいたいかな？

座位、立位、グループ、移動？

エクササイズを行う意図は？

自分ごとに感じてもらう！



まさ流 エクササイズの開発ポイント

① メソッドから外れない！

感情（喜・楽・感動・親近感・愛おしさ・意欲）を**刺激**する

ような動作・発声を入れる！



まさ流 エクササイズの開発ポイント

② 開発した理由を参加者へ伝えられるものを作る！

対象者に体感していただきたい**効果**や**ベネフィット**が体感

できるようなエクササイズを考える。



まさ流 エクササイズの開発ポイント

③ 実施者が主役！

現場と参加者の表情をイメージしながら **プチ混乱** が楽しめる

動作と発声 を考える！



つね流 エクササイズの方法

- 相手は誰か？
- 相手が必要なことは？
- 相手の認知機能は？
- 動きや感情に動機づけがしやすい。

- 相手は誰か？

⇒ 高齢者。

- 相手が必要なことは？

⇒ 物忘れ防止、不注意の事故防止、元気。

- 相手の認知機能は？

⇒ 同時にいくつの注意を向けられる？

- 動きや感情に動機づけがしやすい。

⇒ ある動作だけ目立つ。言わない S U。

思わず笑う。悔しいを共有。

(例) 『カラダで3動作』

基本)

1 : おなか 2 : 肩 3 : つむじ

S U 1)

発声が全部「イエーイ！」

S U 2)

3 だけ言わない。

- 相手は誰か？

⇒社員さん。

- 相手が必要なことは？

⇒ハラスメント防止。コミュニケーション。楽しい職場。

- 相手の認知機能は？

⇒2人組OK。グループOK。

- 動きや感情に動機づけがしやすい。

⇒笑顔になる。相手の事を考え協力し合う。

※気づき：仕事で共通することは？

(例) 『スイッチボールペン回し』

基本)

2 1 まで数えて 3 の倍数で反対回し。

S U 1)

7 と 1 7 は言わない。

S U 2)

5 と 1 5 は英語で。

※メンバーの事を考える。フォローする。

ハイタッチで盛り上げる。



つね・まさ流

のエクササイズの作り方 《まとめ》

- 自分がしたい E X $\leq$ 相手の**目的**に合った E X
- この時間が相手の「**何に繋がる？**」
- **感情**にフォーカスすると心に残る。