



ひとつの

エクササイズで

全世代に対応する方法

みんなで学ぼう！現場で使える知識とスキルを！



対象者に合わせた基本動作と  
ベネフィットを説明する事で、  
1つのエクササイズだけでも  
全世代に自信を持って  
お届けできます！

シニアに！



キッズに！



働く仲間に！

詳細・お申込は  
こちらから

# 第14回 無料勉強会

恒松伴典・袴田雅江

# シニアへ対応する方法



恒松 伴典

# シニアへのポイント

- **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）
- **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）

# 働く世代へ対応する方法



恒松 伴典

# 働く世代へのポイント

※チームワーク・生産性の向上を目的に・・・

- 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。
- 協力して達成するエクササイズ。

# キッズへ対応する方法



袴田 雅江

# キッズへのポイント

- **全身**を使う動作を基本動作にする
- 体と**頭**を使う
- 1:1の指導のほうがより**集中**しやすい
- 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

体験

## 働く世代へのポイント

※チームワーク・生産性の向上を目的に・・・

- 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。
- 協力して達成するエクササイズ。