



第19回 つねまさ無料勉強会

スパイスアップ のコツ



～適度な刺激の考え方～

脳の適度な混乱を促したい時にみなさんは
「スパイスアップ」の内容ってどう考えて実践していますか？

刺激が強すぎるとストレスになり、刺激が弱いと盛り上がらない..
そんな悩みの解決のヒントになるかもしれません！



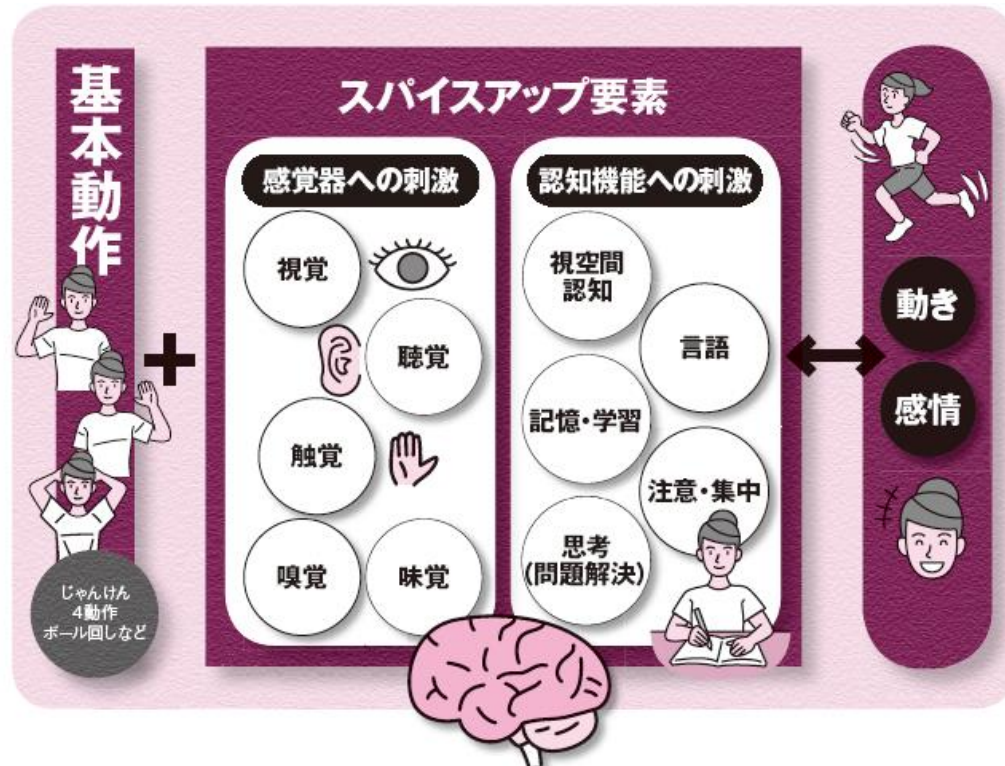
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

袴田 雅江
恒松 伴典



シナプソロジーの
概要を
確認しましょう

シナプソロジーメソッドとは？



基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を
変化させ続けることで脳を活性化する方法

(刺激を変化させることを**スパイスアップ**という)

刺激に対する反応としては、動きや感情を伴うよう構成されている

スパイスアップとは？

刺激を変化させること



~~難しく~~ することではない

スパイスアップで

適度な混乱を引き出すことで

脳の活性化に繋げる

スパイスアップ要素

感覚器への刺激

視覚



手やお手玉
を見せる

聴覚



音や声で
指示する

触覚



参加者の
肩や手を
叩いて指示

嗅覚

香りで指示

味覚

味で指示

認知機能への刺激

視空間
認知

物の位置や場所を
把握する

言語

発声する
言葉や言語

記憶・学習

覚える
身につける

注意・集中

よく見る・聞く
周りに気を配る

思考
(問題解決)

与えられた課題を
解決する



スパイスアップ変換例（クロック上肢）

スパイスアップ要素	例	
感覚器への刺激 聴覚、視覚、 触覚、嗅覚、味覚		視覚 数字を書いた紙を見せて指示
	触覚	数字を背中に書いて指示
認知機能への刺激 記憶・学習、注意・集中、 思考、視空間認知、言語		計算 何分前・後、時差等で指示
	記憶	「朝起きた時間は？」等で指示
	言語	英語で指示

洞察	参加者の状態 (例)
安全性は 確保されているか	左右の人と手が ぶつかりそう
ルールは 理解できているか	ルールを理解せず に行っている
声は出ているか	声を出していない
強度・難度は 適切か	基本動作が すでに辛そう
刺激（スパイス）は 適切か	うまくできていない ことが続き苦痛を 感じている

適切な
刺激とは？

ここでのゴールは

参加される人々が「シナプソロジー」とはどのようなメソッドなのかが分かり、
できるできないではなく、新しい刺激に反応して脳の混乱を楽しむことが大切である
ということを伝えられるようになることです

伝える上で理解しておくべきポイント

《概要》

- ・感覚器刺激や脳の認知機能に対する刺激を変化させ続ける(スパイスアップ)
- ・刺激に対する反応方法として、必ず動きや発声(言葉)を伴う
- ・コミュニケーションや感情を刺激する

《特徴》

- ・できることが目的ではなく、**新しい刺激に反応すること**
- ・最優先事項は、運動強度ではなく「適切な混乱」「適切な脳への刺激」である

《効果》

- ・脳の認知機能の向上
- ・ストレス(倦怠感や疲労感)が緩和し、爽快感が高まる



適切な混乱とは？

適切な刺激とは？

適切な混乱のための適切な刺激とは！

【ポイント！】

- ・ 変化する刺激基本的には１つ。（モディフィケーションは別）
- ・ 認知機能に合わせて刺激量を考える。
 - ⇒ 馴染みのあるものは１セット。（１ ２ ３ ⇒ 赤青黄）
 - 馴染みのないものは１つ。（赤青黄 ⇒ 赤だけ連想されるもの）

※人が頭の中で記憶や注意を
同時に向けられる数は約３つ！

※大切なのは洞察により刺激量を判断！

相違じゃんけんで体験

以上！

スパイスアップのコツでした！

