



資格更新研修

皆様からの  
**リクエスト企画**

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2弾》

**9月6日(土)**  
**13:30～**



～ 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。  
よかったら参考にしてくださいね!

2025年 9月6日

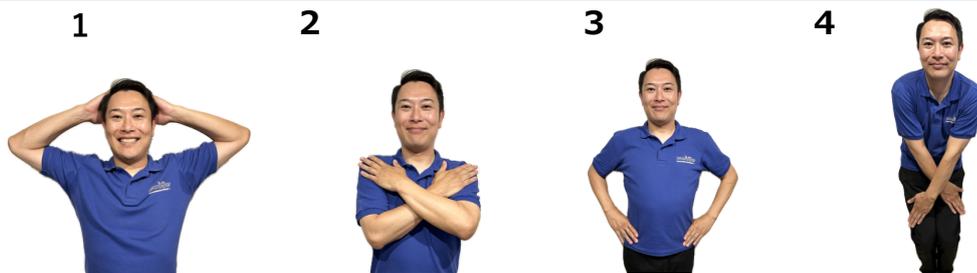
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

恒松伴典・袴田雅江



口腔体操も兼ねたエクササイズ。表情や言い間違いで笑いが生まれます

## 【基本動作】



## 【基本指示】

指導者は数字で指示を出す。

参加者は指示された数字の動作を行う。

参加者は指示された**数字を発声しながらその動作を行う。**

## 【スパイスアップ1】

**発声回数が変わります。**

指示された**数字の数だけ発声**をします。

発声しながら動作も行いましょう。



## 【スパイスアップ2】

**発声が変わります。**

指示された数字の回数だけ

**『炙りカルビ』**と発声します。

発声しながら動作も行いましょう。



言いにくいですね～！

皆さん必死でした！笑

もう表情と発声に全部出てましたね。

必死さが声の大きさの表れです！



炙りカルビ・あぶりかぶり・アルビカルビ!!

# 2人組 記憶3動作



お互いの表情を見たり、一緒に考えることで  
笑いとコミュニケーションが生まれるエクササイズです

## 【基本動作】



## 【基本指示】

指導者は数字で指示をする。  
参加者はその数字を発声しながら  
動作を行う。



## 【スパイスアップ1】

発声が変わります。

- 1 : ぐー
- 2 : ふー
- 3 : おー



指導者は数字で指示を出します。

だんだん2人の距離も近くなってきましたね！  
お互いの表情も見ながら動いてみましょう！

## 【スパイスアップ2】

**指示の言葉が変わります。**

指示された言葉の最後につく言葉を発声しながら  
その動作を行います。

例) 指導者：イヤリン      参加者：ぐー



他にもたくさんあるので  
調べてみてくださいね★

### ぐのつく言葉

イヤリング・ダイビング  
ショッピング・モーニング

### ふのつく言葉

麻婆豆腐・財布  
江戸幕府・大阪府

### おのつく言葉

笑顔・カツオ・塩  
朝顔・ラジオ etc..





シンプルな動作で、座位でも立位でも行えるどこでも行えるエクササイズです

## 【基本動作】

グループを作る

**1**  
右手を前に伸ばす



左足を一步前

**2**  
左手を前に伸ばす



右足を一步前

## 【基本指示】

指導者は数字で指示を出す。

参加者はその数字を言いながら動作を行う。

『1』



## 【スパイスアップ1】

**簡単な計算式を指示します。**

答えは 1 or 2 の計算式です。

**その答えを言いながら**動作を行いましょう。

『4 ÷ 2 は?』



## 【スパイスアップ2】

私は**数字で指示**を出します。

皆さんは**指示された数字と逆の数を発声**しながら

その**逆の動作**を行いましょう。



皆さん! 急にバタバタしてますよ~!  
指示に反応することが大切なので  
『これ!』と思ったら思いっきり動いてくださいね!



指先を使う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】

右手：グーチヨキパー

左手：人差し指から順に小指までを親指とタッチ



## 【基本指示】

両手の動きを同時に行い、その動作を繰り返す。

『グーチヨキパー』と言いながら動作を行う。



## 【スパイスアップ1】

**発声が変わります。**

**1～15までを数えながら動作を行います。**

## 【スパイスアップ2】

**4の倍数は発声しません。**

動作を行いながら15まで発声しましょう。

1・2・3・よっ...

あっ...



- ・顔と肩に力が入っている
- ・動きがゆっくりになる
- ・思わず言っちゃった！
- ・なんか笑っちゃう



**そんな反応を待っていたんです！！**





動きと発声の言葉で笑いと元気が出てきます!

## 【基本動作】

両手を一緒に膝を叩く  
踵は交互にとんとん



ソ  
レ  
ソ  
レ

手を交互に膝を叩く  
踵は一緒にとんとん



ソ  
イ  
ヤ  
ソ  
イ  
ヤ

## 【基本指示】

指導者はスカーフで指示。  
スカーフを見せるたびに動きを入れ替える。  
動き続けている間は発声は繰り返す。  
※『ソレソレ』からスタート



## 【スパイスアップ1】

指示の出し方は同じです。

**赤スカーフ**：『ソレソレ』の発声と動作

**青スカーフ**：『ソイヤソイヤ』の発声と動作

指示されたスカーフを見て発声と動作を行いましょう。



『ソイヤソイヤ!』の掛け声が楽しそうでしたね!  
自然と声は大きくなるけど、手と足の動きはどうでした?  
笑いながら困っている方たくさんいましたよ~!  
しっかり脳が活性化していましたね!!

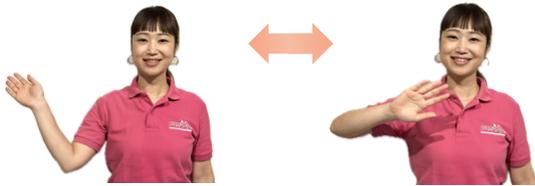




向かい合って行うことで相手や周りを見ながら行えるエクササイズ

## 【基本動作】

二人組 or グループを作り円になる



片手 大きくバイバイ動作



片手 まる・三角を手で大きく描く

## 【基本指示】

指導者は『まる or 三角』で指示

参加者は指示された形の名前を言いながら片手バイバイ、指示された形の動作を行う。

『まる』

まる、まる・・・



## 【スパイスアップ1】

指示が色に変わります。

**まる：赤 三角：緑**

色で指示を出すのでその色を言いながら動作を行ってください。



緑・緑・・・

## 【スパイスアップ2】

発声する言葉が変わります。

**赤：『オッケー！』 緑：『い・い・ね！』**

指示は色で出します。

指示された色の動作と発声を行いましょう。



『いいね！』の発声は  
三角形を描くリズムに  
合わせても良いですね♪



グループ皆さんの表情を見ることは出来ましたか？

どんな顔してました？？

真剣に集中する人、発声を頑張る人、

手が思うように動かずに苦戦している人・・・

皆さんの脳活性化、最高ですね！