



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～

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）
- ・道具は使わない、または最小限！
- ・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. 「記憶動作系」「異操作系」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！



『記憶動作系』エクササイズのメリット

- ・ **動作と発声**のアレンジがしやすい。
- ・ 日常生活に必要な認知機能を刺激しやすい。
- ・ 1人でも2人組でもグループでも **アレンジがしやすい**。



『異操作系』エクササイズのメリット

- ・ 上手くできない人が多く純粹に笑える
- ・ 隣の人を見ながら、
できなくとも良い安心感が生まれる
- ・ 思ったように動けない自分に笑える



本日の内容

1. 「記憶動作系」「異操作系」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います！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

- ・「呼吸してくださいねー！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）「よく聞いてますね～！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」



本日の内容

1. 「記憶動作系」「異操作系」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！

⇒よろしければエクササイズシートを見ながらご参加ください。

SYNAPSOLOGY ボディタッチ「炙りカルビ」 

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】

1 2 3 4

【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します。
発声しながら動作も行いましょう。

3 3・3・3

【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。

3 炙りカルビ・あぶりかぶり・アルビカルビ!!

言にくいですね～！
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！

©2025 tsunemasa

《ポイント！》

- ・「ボディタッチ両手」のアレンジ
- ・早口言葉の要素もあり。
- ・4動作⇒3動作でもOK！

SYNAPSOLOGY 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】

1 握手 2 ハイタッチ 3 右拳を挙げる

【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: <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: <ー

他にもたくさんあるので
調べてみてくださいね★

くのつく言葉	ふのつく言葉	おのつく言葉
イヤリング・ダイビング	麻婆豆腐・財布	笑顔・カツオ・塩
ショッピング・モーニング	江戸幕府・大阪府	朝顔・ラジオ etc..

©2025 tsunemasa

《ポイント！》

- ・2人組～グループでも可。
- ・「く・ふ・お」の言葉は準備。

※AIに聞くと出てくる。



グループ動作 手足反対!?



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



【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。

『4÷2は?』

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す。



【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す。



皆さん! 急にバタバタしますよ~!

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!

©2025 tsunemasa

《ポイント!》

- ・「上肢下肢対側」のアレンジ
- ・個人でもできる。
- ・周りの人の動きを見て、会話が生まれるように「グループ」にする。
- ・答えが 1 or 2 になる計算式を準備。



指先グーチョキパー



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: グーチョキパー

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。

『グーチョキパー』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。



- ・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

そんな反応を持っていたんです!!



©2025 tsunemasa

《ポイント!》

- ・「指先タッチ」のアレンジ
- ・難しい時は「グーパー」でもOK。

SYNAPSology ソレソレ！とんとん

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きましょう。

『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？
笑いながら固ま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！！

©2025 tsunemasa

《ポイント！》

- ・「手足とんとん」のアレンジ
- ・指示はスカーフでなくてもOK。
- ・できなくても、ただ楽しく動く！
- ・発声だけでも楽しめる！

SYNAPSology みてみて！まる・三角

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。

【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。

【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きましょう。

グループ皆さんの表情を見ることは出来ましたか？
どんな顔でした？
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！

©2025 tsunemasa

《ポイント！》

- ・「スカーフお手玉」のアレンジ
- ・上手くできなくても楽しく発声！
- ・周りの人の動きを見て笑いや

コミュニケーションが生まれる



次回のお知らせ

第32回

9月23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

シナプソロジー勉強会 アーカイブ動画

① 1巻につき5本の動画！

② 未配布の資料付き！

各¥980

（システム作成料として。）

※過去に勉強会に参加された方限定です。

シニア向けの 栄養学の知識を知りたい人

シニア
の運動指導者が
知っておきたい
栄養学

つねまさアカデミー 主催セミナー

加齢に負けない体づくりは食べ方と食材の選択で決まる！



自分と相手の行動を 先延ばしにしない人！

アーカイブ
動画販売あり

つねまさアカデミー主催

先延ばしゼロ！

自分の行動タイプを知って
すぐに動く方法～タイプ診断つき～

自分を知らず1歩を踏み出すとストレスなく気持ちがいい！

講師 恒松伴典 4/29 火

Conditioning Studio
1974年設立代表
栄養療法士
企業研修講師
腰痛防止コーチ

20:00～21:00
早割 価格 ¥2480 (税込)
お問い合わせ: tsunemasa.seminar@gmail.com

全体的お申込はこちら



スキルアップアカデミー アーカイブ動画

SYNAPSOLOGY

SYNAPSOLOGY

THE FIRST MOVIE 参加者の心をつかむ

SYNAPSOLOGY 動画 & エクササイズシート

つね・まさコンビがお届けする
参加者の心をつかむ！
オリジナルエクササイズシートと動画を遂に発売！

これさえあれば要介護シニアからキッズまでベネフィットを
きちんと伝えられ、やる気を引き出す指導ができること間違いなし。

まさに鬼に金棒！



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

