

資格更新対象

早口言葉 × シナプソロジー

笑うしかない！
最強のコラボエクササイズ！

10月30日（木）
20:00～21:30

《講師》
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
作業療法士
恒松 伴典

@オンライン（ZOOM）

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

《早口言葉とシナプソロジーの共通点》

- どちらも笑える！
- どちらも上手くできなくてOK！
- 一人でも大勢でもできる！
- 年齢や対象、関係なくできる！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。



《今回の参考書籍》

2025年9月22日 初版発売

アンチエイジングや認知症予防などに役立つ、

クスッと笑えるオリジナルの早口ことばを80個紹介。

季節の風物を織り込んだことばが、記憶を呼び起こし

脳を楽しく刺激します。〈PHP研究所〉

著者：恒松伴典（作業療法士）

監修：広川慶裕（ひろかわクリニック院長）

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【本日の内容】

1. つねまつ式！早口言葉の7つの効果。
2. 教室での進め方。
3. 早口言葉×シナプソロジー体験。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

つねまつ式！早口言葉の7つの効果。

- ① 顔も心も若返るアンチエイジング効果！
- ② 記憶と感情を刺激する認知症予防！
- ③ 作業記憶を鍛えて“うっかりミス”を防ぐ！
- ④ 計画→実行の“段取り力”がアップ！
- ⑤ リズムに乗ってドーパミンが出る！
- ⑥ オキシトシンとセロトニンで心が整う！
- ⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

教室での進め方

《順番はおまかせ》

- ・早口言葉を楽しむ。
- ・早口言葉の効果の説明。
- ・シナプソロジーと組み合わせる。

※発声はできるだけ早く言う。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

① 顔も心も若返るアンチエイジング効果！

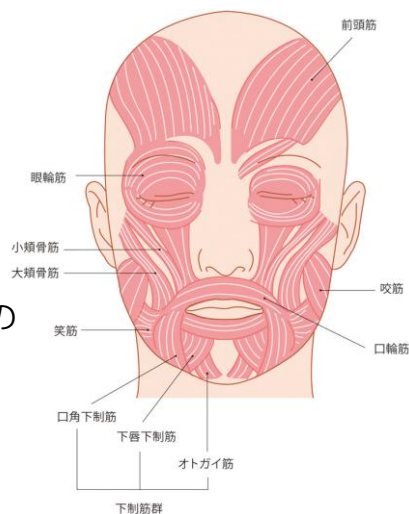
『表情筋 と 笑顔』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

① 顔も心も若返るアンチエイジング効果

元気ホルモンのスイッチ

- ・大頬骨筋、小頬骨筋
⇒頬を引き上げる。
- ・眼輪筋
⇒目を細める。
- ・口輪筋
⇒唇の周りの筋肉。多くの表情筋と連結している。
- ・笑筋
⇒えくぼをつくる。



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

① 顔も心も若返るアンチエイジング効果

《現場で使えるセリフ》

- 「口輪筋・舌・表情筋を使うことで**顔の筋トレ**になります！」
- 「**ほうれい線改善・フェイスアップ効果**が期待できます！」
- 「笑うことで**心の健康**にも効果があります！」



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

① 顔も心も若返るアンチエイジング効果



『相違じゃんけん』

【基本動作】

《指導者》

手で指示（参加者によっては声でも指示）。

勝つものを出す。

《参加者》

グー ：「グー」と発声。

チョキ：「チョキ」と発声。

パー ：「パー」と発声。

【スパイスアップ①】

《指導者》 指示はそのまま。

《参加者》 チョキの発声が

「ちょんまげちょびヒゲ」に変わる。

【スパイスアップ②】

《指導者》 指示は変わらない。

《参加者》 負けるものを出す。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

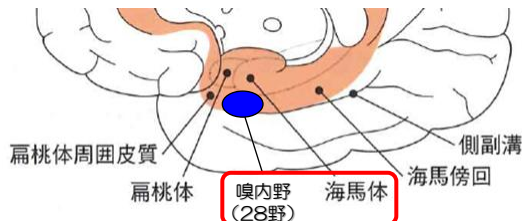
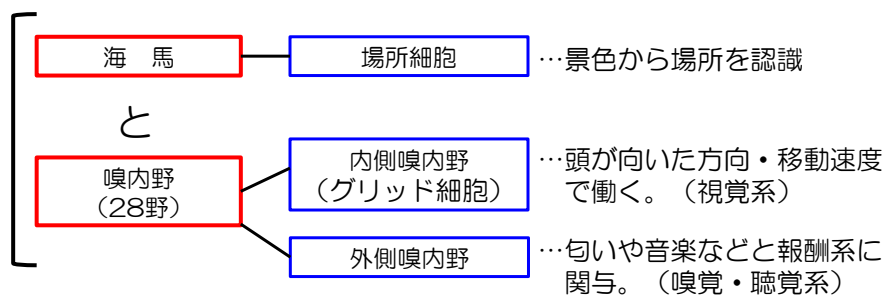
② 記憶と感情を刺激する認知症予防

『早口言葉に季節の言葉を入れる』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

② 記憶と感情を刺激する認知症予防

見当識の記憶
(hippocampus)



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

② 記憶と感情を刺激する認知症予防

《現場で使えるセリフ》

- 「季節の早口言葉は**記憶の細胞に刺激**が入るので
認知症予防にも効果が期待できます！」
- 「**季節にちなんだ**観光地や料理など、
会話に華が咲きます！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

② 記憶と感情を刺激する認知症予防

早口言葉



【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

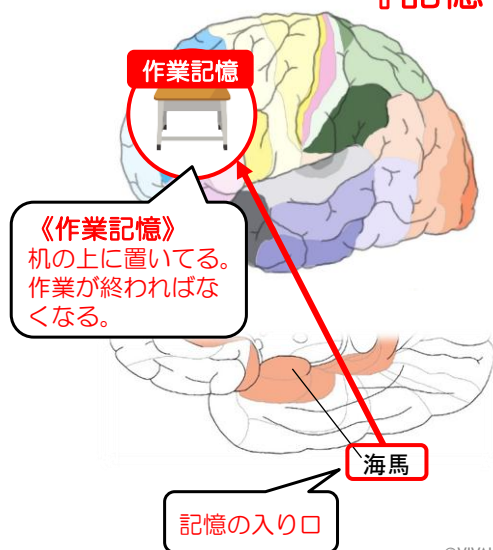
③ 作業記憶を鍛えて“うっかりミス”を防ぐ！

『言葉を覚えながら言う』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

作業記憶（ワーキングメモリ）とは？

『記憶しながら行動する』



《作業記憶の低下》
・物忘れ、うっかりミス



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

③ 作業記憶を鍛えて“うっかりミス”を防ぐ！

《現場で使えるセリフ》

「**憶えながら言う**ことで、生活の中での**物忘れ**や
うっかりミスを**予防**する効果が期待できます！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

③ 作業記憶を鍛えて“うっかりミス”を防ぐ！

早口言葉



【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

④ 計画→実行の“段取り力”がアップ！

『実行機能』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

④ 計画→実行の“段取り力”がアップ！

・実行機能とは？

「何をするか考えて、順番を決めて、実際に行動する」前頭葉の機能。

つまり、“考えて動く力”や“やることをまとめて実行する力”。

(例)

「買い物に行く前にメモを作る → 財布を持つ → スーパーへ行く

→ 買ったものを片付ける」

シナプソロジーも効果検証により「実行機能の向上」のエビデンスがあります。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

④ 計画→実行の“段取り力”がアップ！

《現場で使えるセリフ》

「**考えて上手く言おう**」とするので、
生活の中でも**段取り良くスムーズにミスなく**
行えることに繋がります！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

④ 計画→実行の“段取り力”がアップ！



『数だけボディタッチ』

【基本動作】

《指導者》 1～4までの数字を言う。

《参加者》

数字を言いながら

- 1：両手を頭に。
- 2：両手をクロスして肩に。
- 3：両手を腰に。
- 4：両手をクロスして膝に。

【スパイスアップ①】

《指導者》 指示はそのまま。

《参加者》 **指示の数字の数だけ数字を言いながら**行なう。

【スパイスアップ②】

《指導者》 指示は変わらない。

《参加者》 加えて発声が、
「かにかまかまぼこ」に変わる。

※早口言葉を変えれば無限大に
アレンジできるエクササイズ！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

⑤リズムに乗ってドーパミンが出る！

『タイミング・やる気スイッチ・一体感』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑤ リズムに乗ってドーパミンが出る！

ドーパミンとは？

- ・ **タイミング**や**リズムの調整**に関係する。
- ・ **やる気、元気物質**として分泌する。
- ・ **気分が明るく前向き**になる。

手拍子・リズム体操・楽しい時間などで分泌する！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑤ リズムに乗ってドーパミンが出る！

《現場で使えるセリフ》

「手拍子をしながらリズムに合わせて早口言葉を言うことで、赤信号でピタッと止まれたり、車をスッとよけられたり反応が良くなる効果が期待できます。」
 「そして気分も明るく前向きになります！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑤ リズムに乗ってドーパミンが出る！

早口言葉



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑤ リズムに乗ってドーパミンが出る！



早口言葉

×



『3（しゃん）で止まる』

【基本動作】

1～21までの数字を言いながら足ふみをする。
その時3の倍数で足をピタッと止める。

【スパイスアップ①】

発声が変わる。3の倍数の時、
「**シャンソソショー**」と言う。

【スパイスアップ②】

数字でなく**50音**に変わる。
3つ目に「シャンソソショー」を入れる。
(例)
「あ・い・シャンソソショー！
う・え・シャンソソショー！・・・」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

⑥ オキシトシンとセロトニンで心が整う！

『交流・笑顔・幸福感』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

幸せの脳ホルモン

オキシトシン（愛情ホルモン）

スイッチオン

- 出産、授乳で分泌
- スキンシップ、思いやり、で分泌。
- ストレス緩和、不安減少、記憶向上、円滑な人間関係に効果あり。

セロトニン（幸せホルモン）

- リズム運動、日光、感動で分泌
- 意欲向上、精神安定、良眠、円滑な人間関係に効果あり。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

早口言葉とシナプソロジーでの効果

• 笑いが起きる！

⇒仲間と笑いながら早口言葉をすることで、人（心）との繋がりを感じ幸福感を感じる。

副交感神経を刺激するので交感神経優位を抑制してリラックス効果、不眠改善に繋がる。

• 交流する！

⇒2人組・グループのエクササイズでスキンシップや協力することで、

愛情ホルモン・幸せホルモンのオキシトシン・セロトニンを刺激。精神安定による不安感の減少に繋がる。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑥ オキシトシンとセロトニンで心が整う！

《現場で使えるセリフ》

「一人で早口言葉を行なっても良いですが、
皆と行くとより笑いが起きて人との繋がりを
感じるので、心の健康に効果的です！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑥ オキシトシンとセロトニンで心が整う！



早口言葉

×



『2人組じゃんけん』

【基本動作】

2人（3人）一組になる。

お互いにじゃんけんをする。

勝った動作を、発声しながら一緒に行う。

- ・グー：右手で握手。
- ・チョキ：チョキの形で指先タッチ。
- ・パー：ハイタッチを連続で。

あいこの場合は、両手を頭に

「あいこー」と言う。

【スパイスアップ①】

勝つ動作はそのまま、パーの発声が、

「パブリカパクパク、パブリカパクパク」に変わる。

【スパイスアップ②】

負ける動作で行なう。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

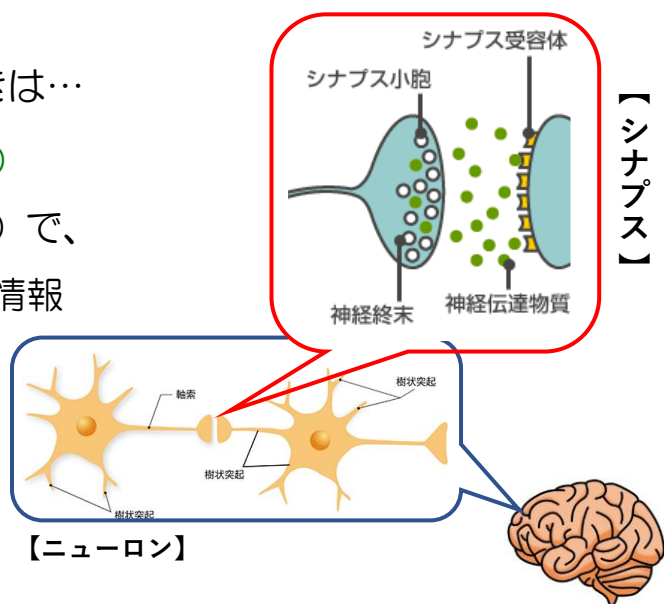
『チャレンジ・脳活性』

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

- まず、脳が働いているときは…

脳の神経細胞（ニューロン）
同士を結ぶ隙間（シナプス）で、
神経伝達物質が移動すると情報
が伝達する。



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

脳の活性化を専門的に言うと『シナプス強化』

新しいこと（チャレンジ）にくり返し脳を使う



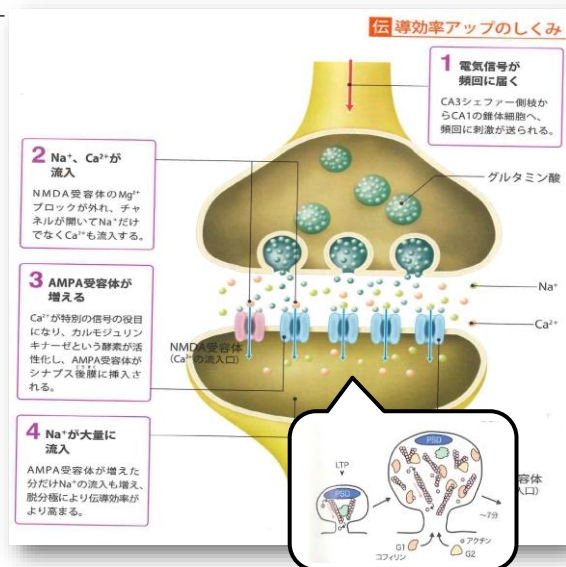
神経伝達物質の**数が増える**



ニューロン末端の**面積が大きくなり**
神経伝達物質を受け取る**受け皿の数が増える**

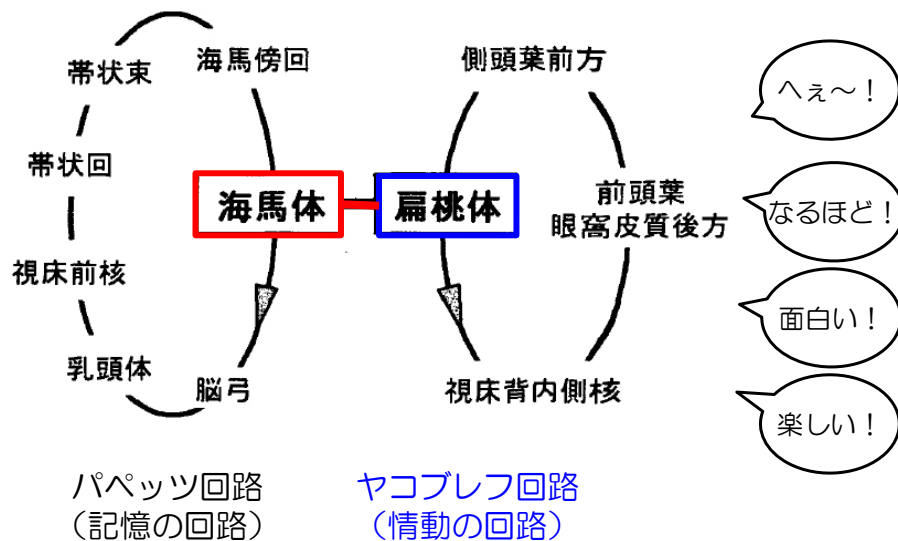


神経同士の**結びつきが強化**される



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

感情と結びつくと記憶が定着しやすくなる



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

《現場で使えるセリフ》

「うまく言えないときほど、脳がどうにかしようと
して神経同士の結びつきが強くなります！」

「また、楽しい！と感情が動くときも、神経同士の
結びつきが強くなります！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

早口言葉



へ10月へ 季節を感じよう編 早口ことば 50

読み方
ぱぱさばたべたらすぐさまさんば

パパ 鯖食べたら
すぐさまサンバ

耳で
キク!

ひとくち
メモ

「ウチのお父さん、気分がよくなるとすぐにサンバを踊
っちゃうの……」(苦笑)

チャレンジ編 早口ことば 63

読み方
まままめたべたらまもなくまんぼ

ママ豆食べたら
まもなくマンボ

耳で
キク!

ひとくち
メモ

上手ンボ（ウマンボ）！ ウッ！！♪

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！



早口言葉

×



『早スリトントン』

【基本動作】

- ①「ハイハイハイ…」と言いながら、
右手はグーにして膝をトントン
左手はパーにして前後に膝をスリスリする。
 - ②「ホイホイホイ…」と言いながら、
左手はグーにして膝をトントン
右手はパーにして前後に膝をスリスリする。
- ・指導者の「チェンジ！」の指示で①②を入れ替える。

【スパイスアップ】

発声が変わる。

①の動作は、

「パパサバ食べたらずぐさまサンバ」と言い続けながら行う。

②の動作は、

「ママ豆食べたら間もなくマンボ」と言い続けながら行う。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【本日のまとめ】

“笑いながら挑戦” がいちばんの脳トレ！

・発声 + リズム + 笑い + チャレンジ = 最強の脳活性

・継続のコツは「楽しい！笑える！」

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。



アンチエイジングや認知症予防などに役立つ、

クスツと笑えるオリジナルの早口ことばを80個紹介。

季節の風物を織り込んだことばが、記憶を呼び起こし
脳を楽しく刺激します。〈PHP研究所〉

著者：恒松伴典（作業療法士）

監修：広川慶裕（ひろかわクリニック院長）

通常価格¥1,540税込み。

〈販売ページ〉

PHP研究所

公式ホームページ



<https://php-store.com/products/86014>

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

conditioning studio VIVALUCK! 代表

恒松 伴典
(つねまつ ともり)

【Email】研修に関するお問合せ

admin@vivaluck-
nouching.com



vivaluck-
nouching.com



Instagram



©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

袴田流  シナプソロジーインストラクター資格更新研修

マンネリをチャンスに！
教室に新しい**風**を吹き込む
ための“場のデザイン術”

～指導者の視点が変われば
参加者はもっと輝く！～

11月19日（水）
20:00～21:30
¥4980（¥切 11/12）

オンライン開催 

お申込・詳細は  HPからどうぞ

はかまた担当

資格更新研修セミナー

マンネリに悩む
皆様へ

11月19日（水）
20：00～21：30

【定員】 50名

【受講料】 **¥4,980** (税込)

【¥切】 **11月12日** 23:59

アーカイブ動画配信あり！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

 第34回無料楽習会

**シナプソロジー
インストラクター
としての
マインドセット**

シナプソロジーを行なう時の『スイッチ』。
このスイッチをON!にすることで
惹きつける指導を行なうことができます。

ただエクササイズを伝えるだけでなく、
場づくりや参加者との関わり方など、
インストラクターとしてのあり方に焦点を当てます。



11月4日（火）
20:00～20:30
お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com 

次回のお知らせ

第34回

11月4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

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

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。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。



SYNAP SOLOGY THE FIRST MOVIE

参加者の心をつかむ

SYNAP SOLOGY 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 & 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！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

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

