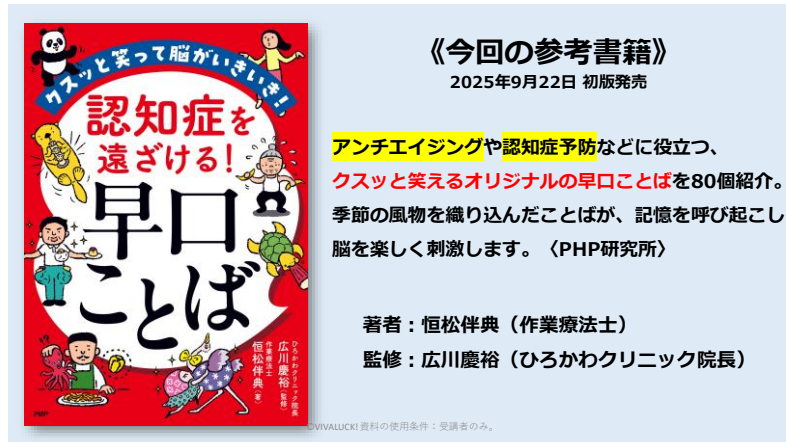




《早口言葉とシナプソロジーの共通点》

- 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！

©VIVALUCKY 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）

©VIVALUCKY 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。

©VIVALUCKY 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**効果を説明**。
- 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！

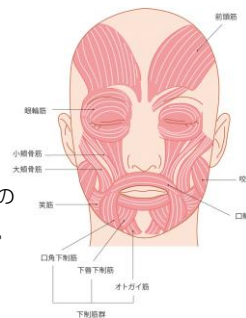
『表情筋 と 笑顔』

©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

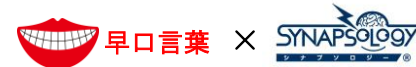
《現場で使えるセリフ》

- ・「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。】

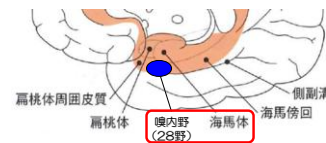
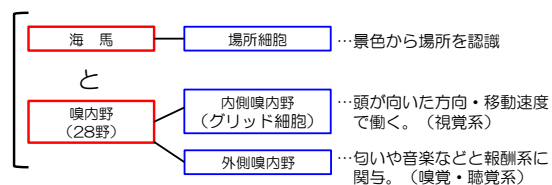
② 記憶と感情を刺激する認知症予防

『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

（今やうごころ）
見聞の記憶



©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



【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

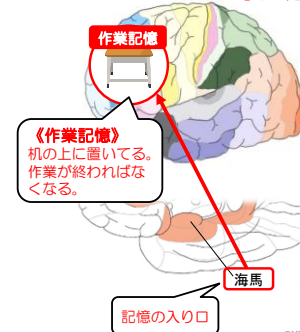
③ 作業記憶を鍛えて“うっかりミス”を防ぐ！

『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。

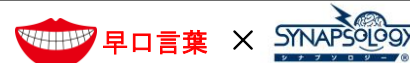
【つねまつ式！早口言葉の7つの効果。】

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。

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。

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、
「シャンソンショー」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「シャンソンショー」を入れる。

(例)

「あ・い・シャンソンショー！
 う・え・シャンソンショー！・・・」

©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）



- 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。

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、
皆と行う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。

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！



『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
「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、
「パブリカバクバク、パブリカバクバク」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。】

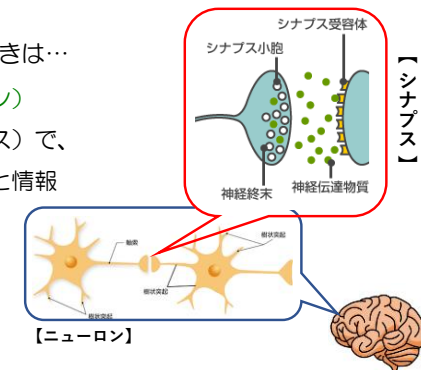
⑦ 挑戦することで脳のネットワークが強くなる！

『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
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！

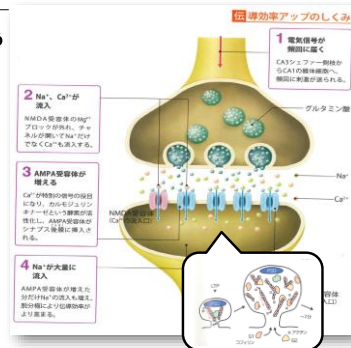
脳の活性化を専門的に言うとき『シナプス強化』

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

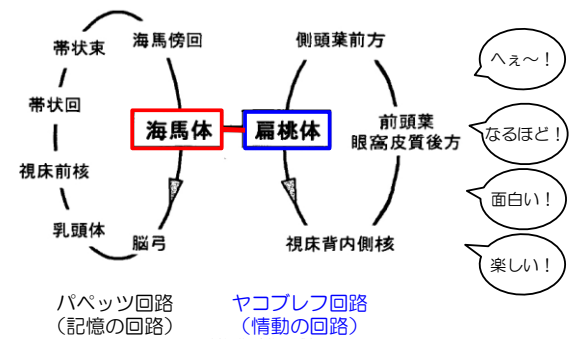
↓
ニューロン末端の面積が大きくなり
神経伝達物質を受け取る受け皿の数が
増える

↓
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！

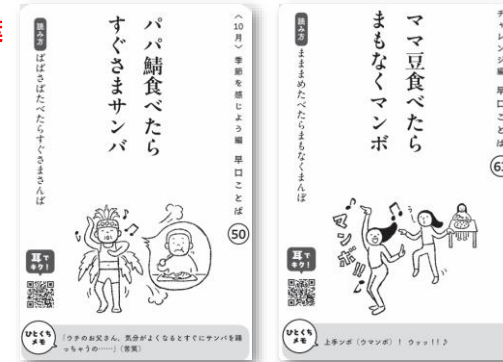
《現場で使えるセリフ》

「**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



©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！



『早スリントントン』

【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。

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

【スパイスアップ】

- 発声が変わる。
- ①の動作は、
「パパサバ食べたらすぐさまサンバ」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。

【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）

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。



シナプソロジーインストラクター資格更新研修

袴田流

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”

～指導者の視点がかわれば
参加者はもっと輝く！～

オンライン
開催

11月19日(水)
20:00~21:30
¥4980(¥切 11/12)

お申込・詳細は vivaluck.com HPからどうぞ

アーカイブ動画配信あり！

©VIVALUCK! 資料の使用条件：受講者のみ。

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

SINAPSOLOGY 第34回無料実習会

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う際の『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、
気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重点を当てます。

11月4日(火)
20:00~20:30
お申込・詳細は vivaluck.com HPからどうぞ

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

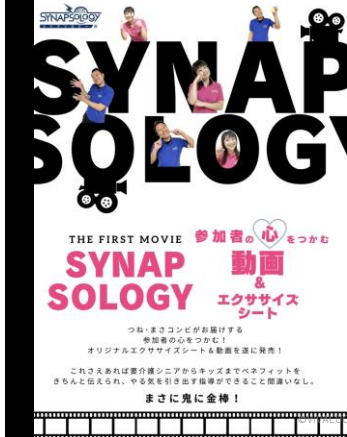
① **1巻につき5本の動画！**

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。



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

1巻 2巻 3巻

まとも買い
ばら買い