

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！～

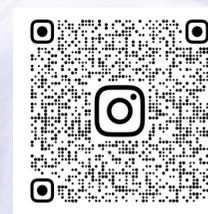
11月19日 (水)

運動×栄養×愛 La moahle 代表

袴田 雅江

袴田 雅江

- フィットネスインストラクター
- PHIピラティスインストラクター
- 介護予防運動指導員
- がん専門運動指導士
- 仙台リゾート&スポーツ専門学校
- 東京リゾート&スポーツ専門学校
- 仙台こども専門学校 非常勤講師
- 2ツ星栄養コンシェルジュ 登録講師
- 日本コアコンディショニング協会講師
- シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
- 運動×栄養×愛 La Moahle 代表



研修のゴール

マンネリと感じる仕組みを知り、
みんなが輝ける場のデザイン術を学び、
定番エクササイズでも場が盛り上がる
ポイントを押さえましょう

本日の内容

教室に新しい風を吹き込むための場のデザイン術を磨く！

～ 指導者の視点が変われば参加者はもっと輝く！～

1. 『マンネリ』を知る

誰のどんなマンネリなのかを整理しましょう

2. 気づきや変化の考え方

何に気づいてどう変化させるかを考える

3. マンネリを防ぐ「場のデザイン術」

指導者と参加者が輝く場の作り方を大公開！

4. 袴田流！エクササイズ体験

定番お馴染みのエクササイズをみんなで体験しよう！

『マナー』を知る

マンネリ (マンネリズム)

一定の技法や形式を惰性的に反復慣用し、固定した型にはまって独創性と新鮮さを失うようになる傾向

広辞苑より

類義語・同義語

習慣、通例、お決まり、お約束の、日常化した、相変わらずの・・・等

マンネリの例

- ・ 同じ作業の繰り返しで成長を感じない
- ・ 新しい挑戦や変化がなく、時間が過ぎるだけ
- ・ 日々のやることがパターン化して退屈になる
- ・ モチベーションが上がらない
- ・ 新しい（場所、人、目的）刺激がない
- ・ 以前は楽しかったがただの習慣になっている



慣れ



変化



目標喪失

参加者のマンネリ

- ・メニューや展開がいつも同じ

新鮮さや挑戦感がなくなり「やらされている」感が強まる。

- ・成長や変化を感じにくい

成果が見えないと、継続意欲が低下しやすい。

- ・指導者とのコミュニケーションが単調

指導者の“温度”が下がると参加者は距離を感じやすい

- ・『目的やレベルが自分に合っていないかも』という感覚

期待とズレが生まれ、モチベーションが下がる。

指導者のマンネリ

- ・ 内容や流れに新鮮味がなくなる

慣れと経験値で効率化よく運営できるが新しい工夫が必要。

- ・ 参加者の反応が薄い

自分の思いや指導が伝わっていないと感じ、モチベーションが低下。

- ・ 成果、変化が感じられない

参加者の変化が見えないと努力や頑張りが空回りしているような感覚。

- ・ ルーティン化による“燃え尽き”

慣れと繰り返しで指導者のモチベーションを下げることもある。

指導者の



「変化がなく刺激がない」
「リアクションがないな」

- ・ 同じ指導の繰り返し
- ・ 反応の薄さ

- ・ モチベーションの低下
- ・ いつもと同じ指導

参加者の



「同じことに飽きた」
「やっても効果がない」

- ・ 同じ内容や言葉がけ
- ・ 成長の停滞

- ・ 意欲の低下
- ・ 参加をやめる

まとめ

マンネリを感じているのは指導者？

指導者のモチベーション低下が参加者に伝わり、

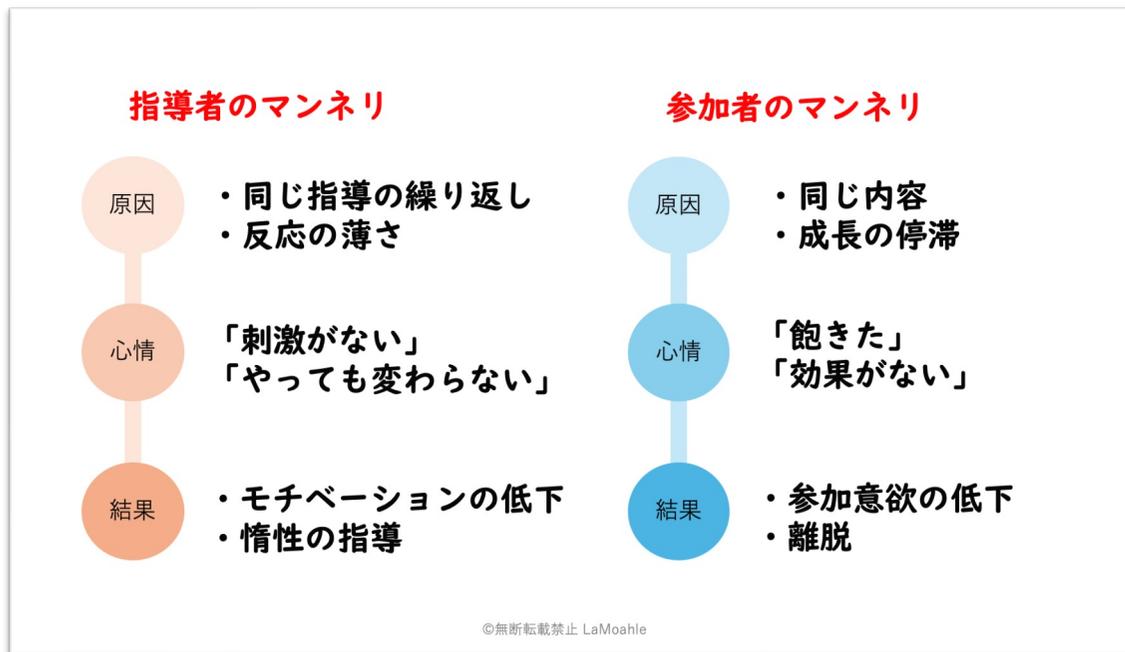
参加者の反応がさらに薄くなるという

“負のスパイラル” が起こりやすくなる。

参加者は指導者の鏡だと意識しましょう

気づきや変化の考え方

気づきとは？



指導者 参加者

どちらが感じていること
なのかを**受動的**に得る
ことが大切。

受動的に情報を得るためには？

- ・ 参加者に直接聞いてみる
- ・ アンケートをとる
- ・ 行動や表情をよく洞察する

気づきの効果

- ・ 視野が広がる
- ・ 価値観が明確になる
- ・ 前向きな行動ができる

気づきは他人から得られるもの。
学びは自分でしか手に入れられない。

変化の考え方

- ・ 運動の『変化』ではなく、『継続』を成果としてみる
- ・ 表情の変化も成果としてみる
- ・ 運動以外の会話や行動から変化に気づく

心理的側面から変化できるよう
アプローチすることでマンネリ脱却！

まとめ

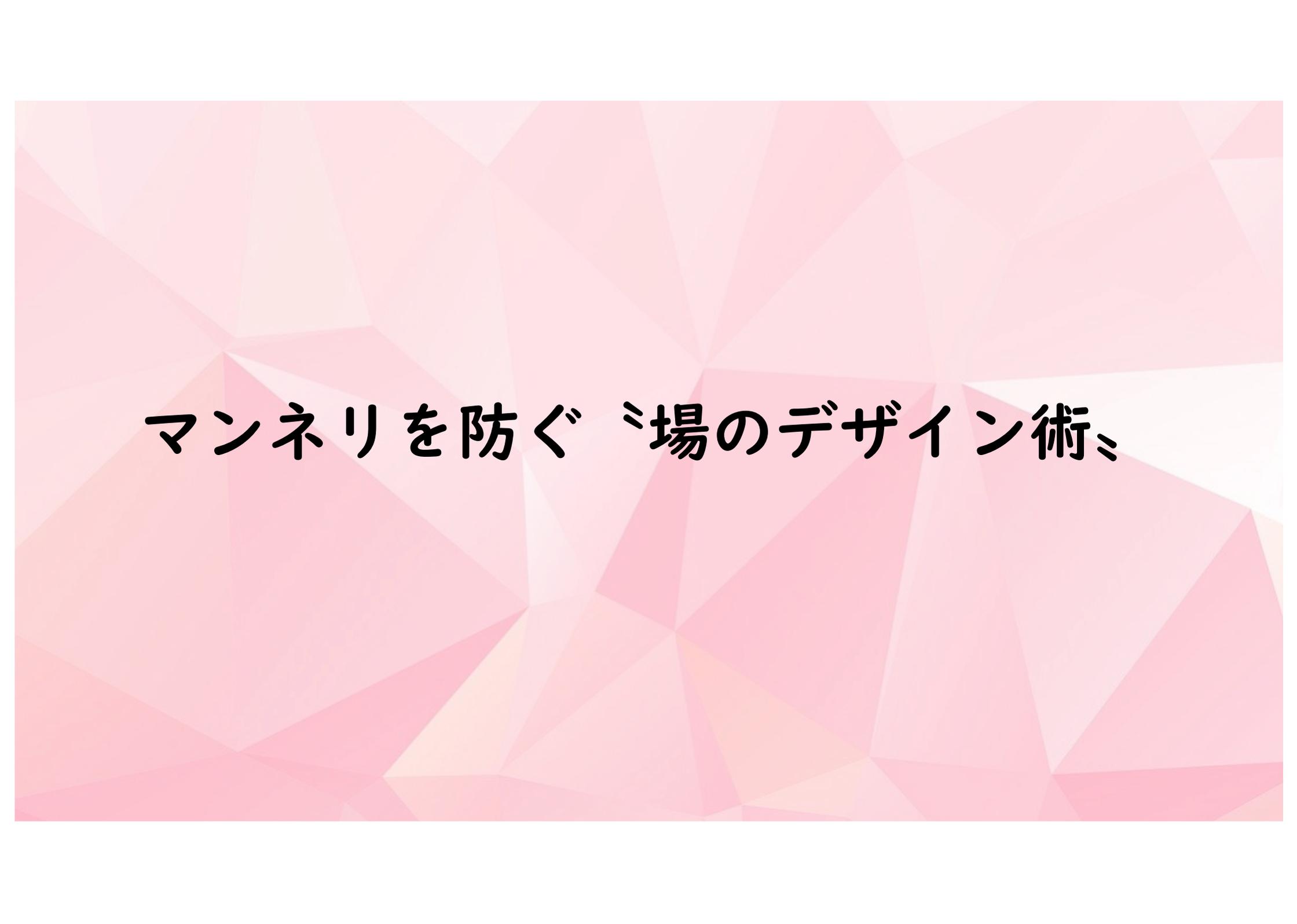
気づきや変化を得るためには？

参加者に直接聞いてみるのが変化への近道！

聞いた内容によって指導者の気づきとなり、

視野が広がり行動変化のきっかけとなる。

聞かないとわからない事実もあります



マンネリを防ぐ「場のデザイン術」

場のデザイン術とは

- 「安心・安全・歓迎」の空気を作る
笑顔で挨拶+αの会話、名前を呼ぶ。『お待ちしておりますよ!』
- 参加者同士の交流を積極的に促す
時間を作って参加者同士の会話時間を作ることで仲間感・居場所感が強まる
- 音楽、演出を工夫する
馴染みの曲やテンポのいい曲をかけておく
- 難易度、強度を参加者が選べるように提示する
『楽しみたい・頑張りたい・強くなりたい』などに対応した強度設定
- 小さな達成・変化に気づけるよう前後にモニタリングをする
腕のあげやすさ、足の重さ、歩き方、気持ち・・・等 確認する

場のデザイン術とは

- 指導者のエネルギーで場を引っ張る
声のトーン、動き、視線が参加者のモチベーションに影響する
- 参加者同士の一体感を促す
『隣の人をハイタッチ』『2人組orグループ』で一体感を演出する
- 楽しさ、予測できない変化を取り入れる
『お決まりの動き』『最後のお楽しみ』で変化を入れる
- 参加者を“主役”にする盛り上げ
拍手する・賞賛するなど「この場にいる意味」を感じてもらう

指導者が一番楽しむこと！

今よりも成長するために・・・

- ・ 指導者の学びや経験の刺激を増やす
- ・ 参加者の“動き”だけでなく“心”をより洞察する
- ・ テーマや目標を設定し、参加者と共有する
- ・ 原点、初心を思い出す

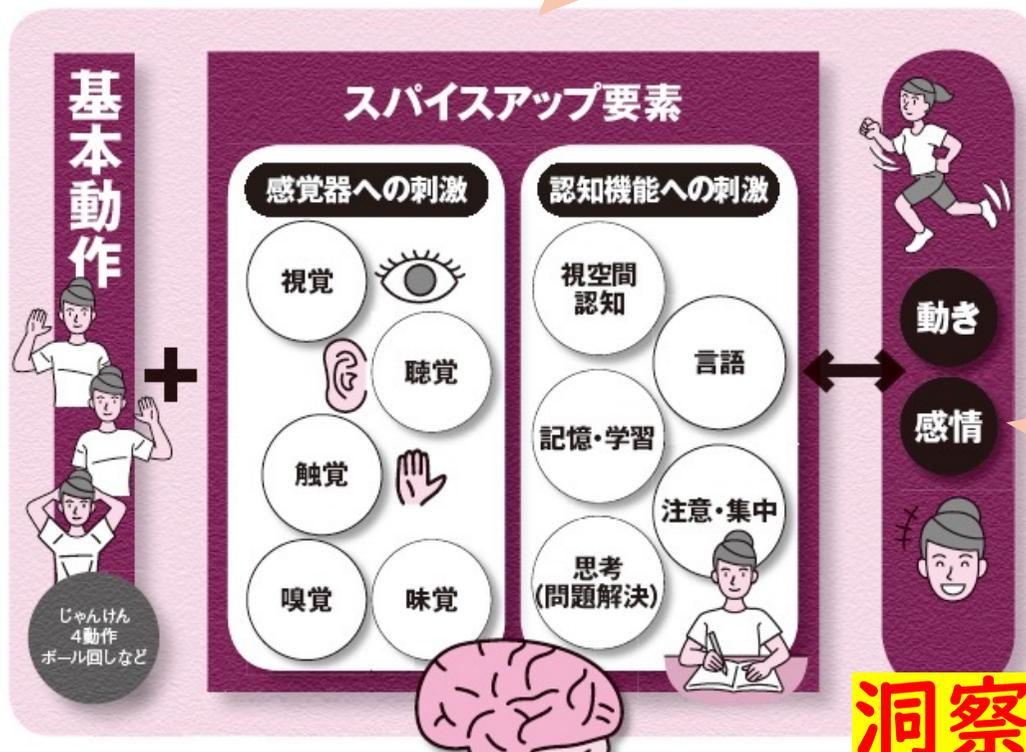
何事もやってみないと
始まらない・変わらない！

袴田流！エクササイズ体験

養成講座のおさらい

スパイスアップは
1回につき1つ
変化させる

基本動作は
エクササイズ
の最初から最後まで
変化しない



喜怒哀楽の全てが
そのとき出てきた
感情として扱う

洞察・動機づけ

刺激を変化させることが**適度な混乱**を起こし
活性化に繋がる

定番エクササイズ

相違じゃんけん P.59

ボディタッチ両手 P.54

3で止まる P.64

クロック上肢 P.66

すりすりとんとん P.62

相違じゃんけん

動作	人数	ツール	活動部位	ポジション
じゃんけん系	1人	なし	上肢	立位・座位

課題設定
まわりの人や物とぶつからない位置にいるか
指導者の手が見える位置にいるか

【基本動作】



【基本指示】

指導者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す

参加者は後出して指導者と違う手を言いながら出す



【スパイスアップ1】

指導者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す

参加者は後出して指導者に勝つ手を言いながら出す



【スパイスアップ2】

指導者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す

参加者は後出して指導者に負ける手を言いながら出す



【スパイスアップ3】

指導者は「グー」「チョキ」「パー」の声で1つ指示を出す

参加者は後出して指導者に負ける手を言いながら出す



相違じゃんけん

- ・ グーチョキパーの動きを変えると新鮮なエクササイズになる
- ・ シンプルなエクササイズこそ動きの説明を簡潔すると盛り上がる！

クロック/上肢

動作	人数	ツール	活動部位	ポジション
視空間系	1人	なし	上肢	立位・座位

環境設定

まわりの人や物とぶつからない位置にいるか
指導者が見える位置にいるか

【基本動作】

目の前に大きな時計の文字盤があるとイメージし腕で時間を指し示す



【基本指示】

指導者は「〇時〇分」と言って指示を出す
参加者は指示された時間を言いながらその動作を行う



【スパイスアップ1】

指導者は「〇時の〇分前(後)」と言って指示を出す
参加者は指示された時間を言いながらその動作を行う



【スパイスアップ2】

指導者は「〇時〇分の〇分前(後)」と言って指示を出す
参加者は指示された時間を言いながらその動作を行う



クロック/上肢

- ・ 立位・座位と変化するだけでも新鮮なエクササイズになる
- ・ 視空間認知は加齢とともに低下しやすいため意識的に取り入れる
- ・ 時計をチラチラと見ている人がいたら動機づけのチャンス

ボディタッチ両手

ボディタッチ両手

動作	人数	ツール	活動部位	ポジション
記憶動作系	1人	なし	上肢	立位・座位

実施設定
まわりの人や物とぶつからない位置にいるか
指導者が見える位置にいるか

【基本動作】

1 頭を触る
2 肩を触る
3 腰を触る
4 腿を触る

【基本指示】

指導者は1~4のうち1つ数字を言って指示を出す

参加者は指示された数字を言いながらその数字の動作を行う

【スパイスアップ1】

数字を色に変える
1→赤 2→青 3→黄色 4→緑

指導者は色を1つ言って指示を出す

参加者は指示された色を言いながらその色の動作を行う

【スパイスアップ2】

指導者は「はい」と言いながらお手玉を1つ見せて指示を出す

参加者は指示されたお手玉の色を言いながらその色の動作を行う

【スパイスアップ3】

指導者は「はい」と言いながらお手玉を1つ見せて指示を出す

参加者は指示された色から連想されるものを言いながらその色の動作を行う

・動きの順番や色の順番を変えると
新鮮な刺激になる

・動きや発声を参加者に決めて
もらうと参加意欲がさらに上がる

・指示を出す時に間を使う

すりすりとんとん

動作	人数	ツール	活動部位	ポジション
異操作系	1人	なし	上肢	立位・座位

環境設定

指導者の手が見える位置にいるか

【基本動作】

片手はグーで腿をたたき、
もう一方の手はパーで腿をさする
この動作を両手同時に行う



【基本指示】

指導者は「はい」と
言って指示を出す

参加者は「はい」と
言いながら左右の
動作を入れ替える



【スパイスアップ1】

指導者は手を叩
いて指示を出す

参加者は「はい」と
言いながら、
左右の動作を入
れ替える



【スパイスアップ2】

参加者は腿から手を
離して動作を行う
(触覚の情報をなくす)

指導者は手を叩いて
指示を出す

参加者は「はい」と言
いながら左右の動作
を入れ替える



【スパイスアップ3】

指導者は「はい」か手を叩
いて指示を出す

参加者は「はい」の指示の
ときは「はい」と言いながら
左右の動作を入れ替える

手を叩いた指示のときはそ
のまま動作を続ける（左右
の動作を入れ替えない）



すりすりとんとん

- ・ 発声を変える
- ・ 指示を出すタイミングを工夫する
- ・ スムーズに動けていないときの表情に注目して洞察する

3で止まる

動作	人数	ツール	活動部位	ポジション
その他	1人	なし	下肢	立位・座位

環境設定

まわりの人や物とぶつからない位置にいるか
指導者が見える位置にいるか

【基本動作】

その場で足踏みを行う



【基本指示】



参加者 参加者は数を言いながら3つずつ区切って止まる
止まる時は片足立ちする
(123(休止)、456(休止)、789(休止)…)

123、
456、
789…

【スパイスアップ1】



参加者 数を五十音に変える
参加者は五十音を言いながら3つずつ区切って止まる

あいう、
えおか、
きくけ…

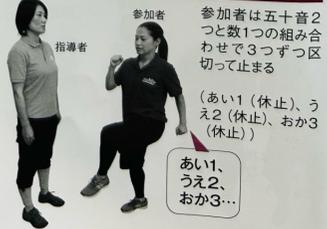
【スパイスアップ2】



参加者 数と五十音をミックスする
参加者は数2つと五十音1つの組み合わせで3つずつ区切って止まる
(12あ(休止)、34い(休止)、56う(休止)…)

12あ、
34い、
56う…

【スパイスアップ3】



参加者 参加者は五十音2つと数1つの組み合わせで3つずつ区切って止まる
(あいう(休止)、うえお(休止)、おか3(休止))

あいう、
うえお、
おか3…

3で止まる

- ・発声を変えると新鮮な刺激になる
- ・その場・歩き回りながらと移動を伴うことでいつもの刺激を変える
- ・手足の動きを洞察し、大袈裟に伝える

指導のポイント

1. 説明を**端的**に伝える
2. 動きの見本は**大きく正確**に伝える
3. 洞察して、**動機づけ**を行う
4. 状況に応じた**スパイスアップ**を行う
5. 指導者の**笑顔と楽しさ**が伝染するように指導する

動機づけのポイント

1. 見たこと**そのままを表現**する
2. ネガティブな感情を**ポジティブ**に伝える
3. 当たり前のことを**大袈裟**に伝える
4. 全体に**伝わるよう**に伝える
5. 全体の**注意を惹きつけて**から伝える

まとめ

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 ～

マンネリと感じたときは成長するチャンス！

指導者がマンネリと感じないよう視点を変えてみましょう。

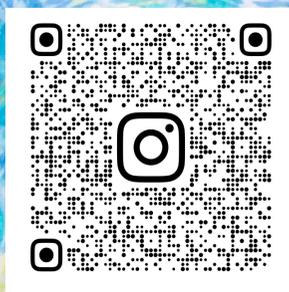
誰もが“安心・安全”の場となる環境づくりを意識し、

指導者が楽しんでエクササイズが指導できると、

“三方良し”となり、みんなが幸せになります。

ご参加ありがとうございました

袴田雅江



SYNAPSOLOGY
シナプソロジー®

第35回 無料練習会
今年もありがとう2025
つねまさ
感謝祭

来年の動向とその内容

忘年会も同時開催(~21:00まで)

プレゼント企画
あります! 🎁

12月16日(火)
20:00~20:30

お問い合わせ: tsunemasa.seminar@gmail.com

次回のお知らせ

第35回

12月16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



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>

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
先延ばしにしたくない人！

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～

自分を知って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
VIVARUCK 代表
・作業療法士
・企業研修講師
・離職防止コーチ

20:00～21:00
早割
価格 ¥2480 (税込)
お問合せ:tsunemasa.seminar@gmail.com

全てのお申込はこちら

先延ばしゼロ

主催:つねまさACADEMIC

スキルアップアカデミー アーカイブ動画