

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

1

皆さんに質問！

1. 「マンネリ」を感じたことはありますか？
2. その時はどのように対処しましたか？

©無断転載禁止 LaMoahle

2

皆さんの悩みは

考え方と場の作り方で

解決できるかもしれません！

今回は皆さんからのご要望が多かったマンネリについてお伝えいたします

私が実際に現場でチャレンジしてきた内容を集めました！
 皆さんのこれからの活動や現場のお役に立てそうなものをお持ち帰りくださいね。

©無断転載禁止 LaMoahle

3



- 同じエクササイズで新鮮さが無い・・・
- この内容でいいのかな・・・
- お客様が楽しくなさそう・・・
- 同じ内容で飽きてないかな・・・
- またこれやるの？と思われるかも・・・
- 盛り上がらなかった・・・

マンネリを感じた時がチャンス！

©無断転載禁止 LaMoahle

4

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






©無断転載禁止 LaMoahle

5

研修のゴール

マンネリとを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

©無断転載禁止 LaMoahle

6

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！

©無断転載禁止 LaMoahle

7

『マンネリ』を知る

8

マンネリ（マンネリズム）

一定の技法や形式を情性的に反復慣用し、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

©無断転載禁止 LaMoahle

9

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

©無断転載禁止 LaMoahle

10

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。

©無断転載禁止 LaMoahle

11

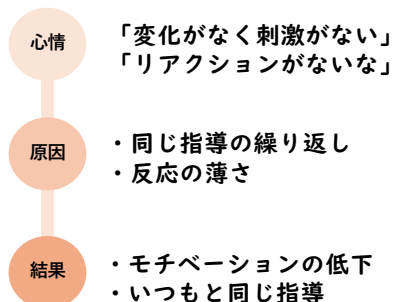
指導者のマンネリ

- ・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、変化を感じられない
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。

©無断転載禁止 LaMoahle

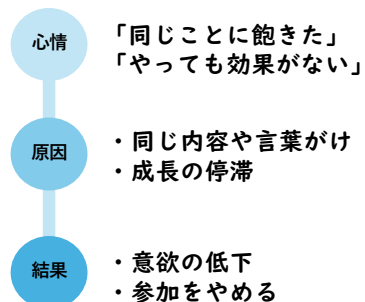
12

指導者の



©無断転載禁止 LaMoahle

参加者の



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

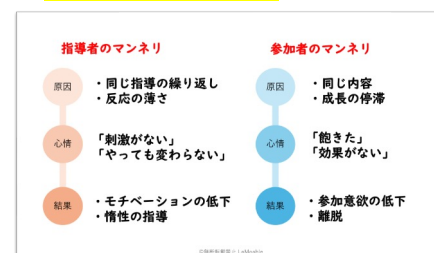
©無断転載禁止 LaMoahle

13

14

気づきや変化の考え方

気づきとは？



©無断転載禁止 LaMoahle

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。

15

16

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ない。

©無断転載禁止 LaMoahle

17

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！

©無断転載禁止 LaMoahle

18

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

©無断転載禁止 LaMoahle

19

マンネリを防ぐ `場のデザイン術、

20

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。『お待ちしていましたよ!』
- ・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

©無断転載禁止 LaMoahle

21

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！

©無断転載禁止 LaMoahle

22

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

©無断転載禁止 LaMoahle

何事もやってみないと
始まらない・変わらない！

23

袴田流！エクササイズ体験

24

養成講座のおさらい



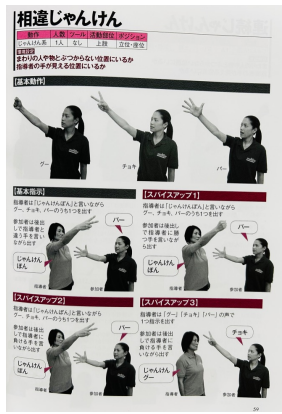
©無断転載禁止 LaMoahle



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
- すりすりとなんとん P.62

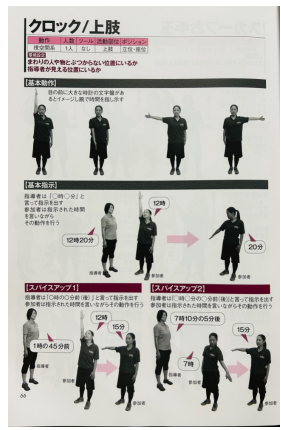
©無断転載禁止 LaMoahle



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！

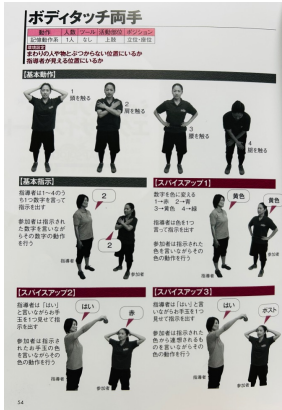
©無断転載禁止 LaMoahle



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

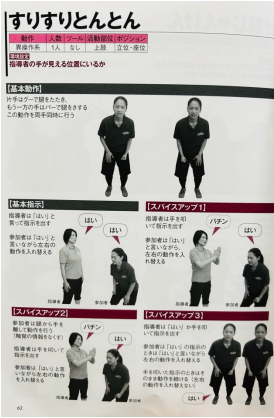
©無断転載禁止 LaMoahle



ボディタッチ両手

- ・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

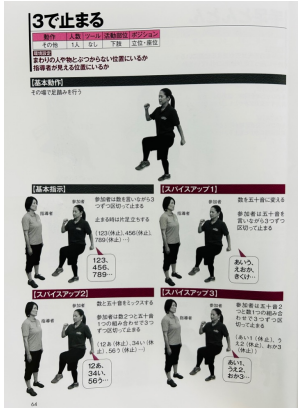
©無断転載禁止 LaMoahle



すりすりといとんとん

- ・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

©無断転載禁止 LaMoahle



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

©無断転載禁止 LaMoahle

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

©無断転載禁止 LaMoahle

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

©無断転載禁止 LaMoahle

33

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、
“三方よし”となり、みんなが幸せになります。

©無断転載禁止 LaMoahle

34



35

SYNAPSODOLOGY

シナプソロジー
インストラクター
養成コース
【オンライン開催】

12月20日（土）
12月27日（土）
10:00～16:00

担当講師
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

櫻松 祥典 袴田 雅江
～楽しく全力でサポートいたします！～

実際の現場で、
シナプソロジーを
おこなっている動画へ

講座の詳細は
裏面へ

オンライン開催！

**再受講で
本日のポイントが学べる
チャンス！！**

【定員】 5名

【〆切】 **12月13日** 23:59

36



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

37



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>



38

シニア向けの
栄養学の知識を知りたい人



自分と相手の行動を
先延ばしにしたくない人！



スキルアップアカデミー アーカイブ動画

39