



資格更新研修

盛り上がる！

2026年最新版！
1年間ずーっと使える
エクササイズ

差し上げます！

～現場で手元があれば安心！便利なエクササイズシートプレゼント～

シナプソロジー教育トレーナー
袴田 雅江 恒松 伴典

2026年 5月10日

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

1年間ずーっと 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）
- 場所と対象者に合わせられる。
- 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。

考えてみよう

「盛り上がる」を場を作るのに

必要なこと、大切なことはなんでしょう？

「盛り上がる」を場を作るには？

- 指示や説明が**わかりやすい**！
- **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！

考えてみよう

シナプソロジーの効果を
引き出すために大切なこととは？

効果を引き出すために大切なこと

シナプソロジーの概要に沿った
指導や動機づけをする

結論

1年間使えて、場が盛り上がり、効果のあるエクササイズを提供するためには、シナプソロジーの**概要に沿ったエクササイズを場所と対象者に合わせて提供する。**

さらに、**動機づけで参加者のやる気を引き出し、エクササイズに一体感のある動きや声かけを入れると継続にも繋がる。**

本日の内容

1. シナプソロジーの概要をおさらい

2. つねまさオリジナルエクササイズの体験と解説！

3. まとめ

シナプソロジーとは？

【対象者】

子供～大人
1人から大人数まで

【場所】

特定の場所が
なくても実施可能

【時間】

短時間で実施可能
(10分～20分)

【レベル設定】

参加者に応じて
調整可能

【ツール】

お手玉 スカーフ
ソフトジム など
(なくても可)

【メソッドの特徴】

できることを目的にせず、できなくても、新しい刺激（感覚器への刺激、
認知機能への刺激）に反応することで脳の活性化が期待できる

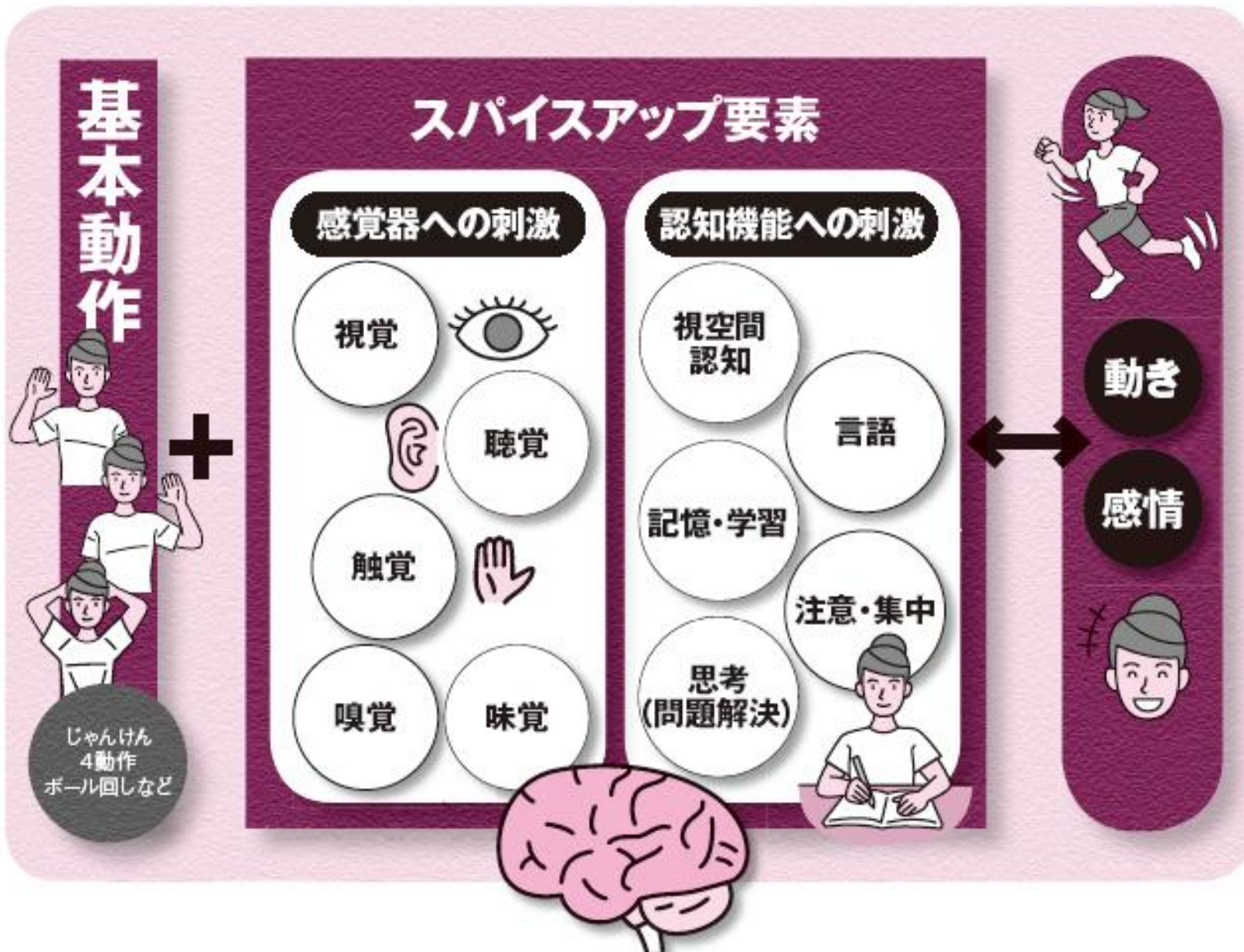
シナプソロジーでかける声かけとは？

- 「上手くできてます」
- 「正解です」
- 「あっています」
- 「上手です」
- 「難しくします」
- 「レベルを上げます」

- 基本動作は理解できましたね
- やることは確認できましたね
- はい、結構です

スパイスアップです

シナプソロジーメソッド



エクササイズの
最初から最後まで
基本動作は変わらない！

途中で動きが
追加されない！

動作のスピードを
指示しない



- ・思わず笑った
- ・周りを見る
- ・迷った動き
- ・間違えた動き
- ・考えていてゆっくりになる動き

喜怒哀楽の全て

適度な混乱のため刺激を変化

基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を

変化させ続けることで脳を活性化する方法

(刺激を変化させることをスパイスアップという)

刺激に対する反応としては、動きや感情を伴うよう構成されている

スパイスアップとは？

刺激を変化させること



✕ **難しく**することではない

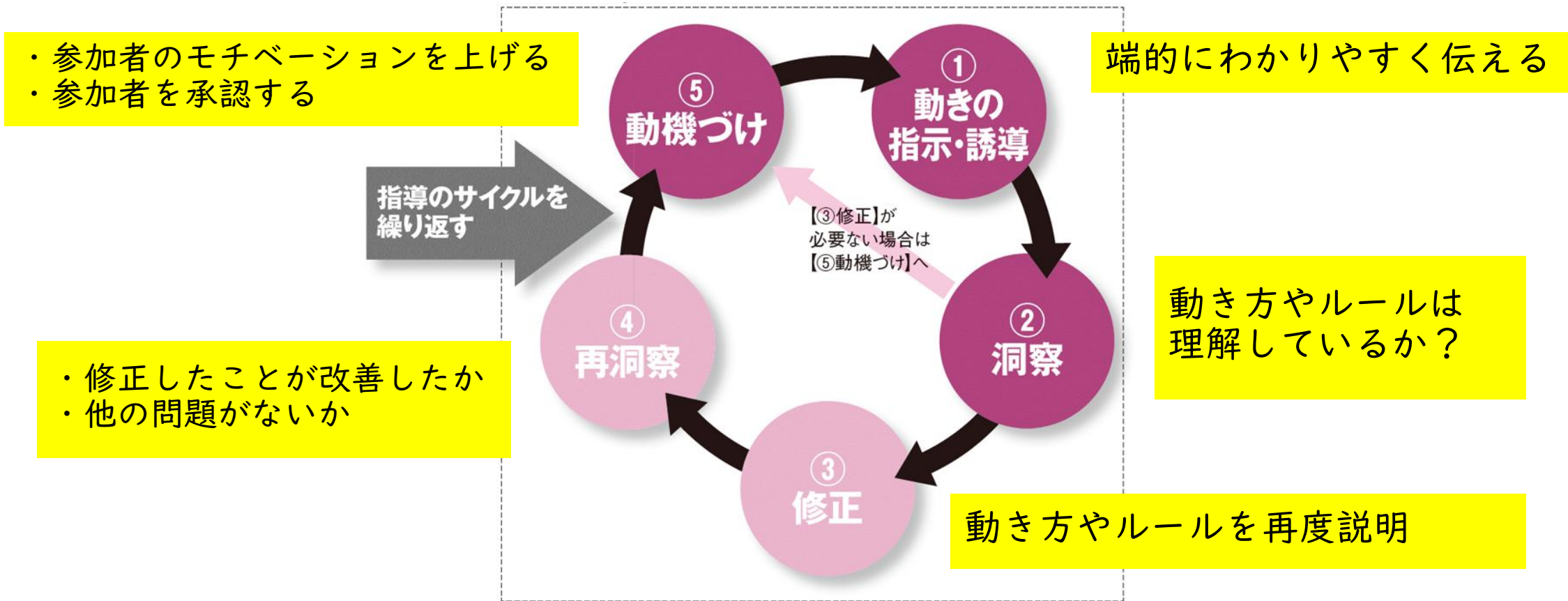
スパイスアップで

適度な混乱を引き出すことで

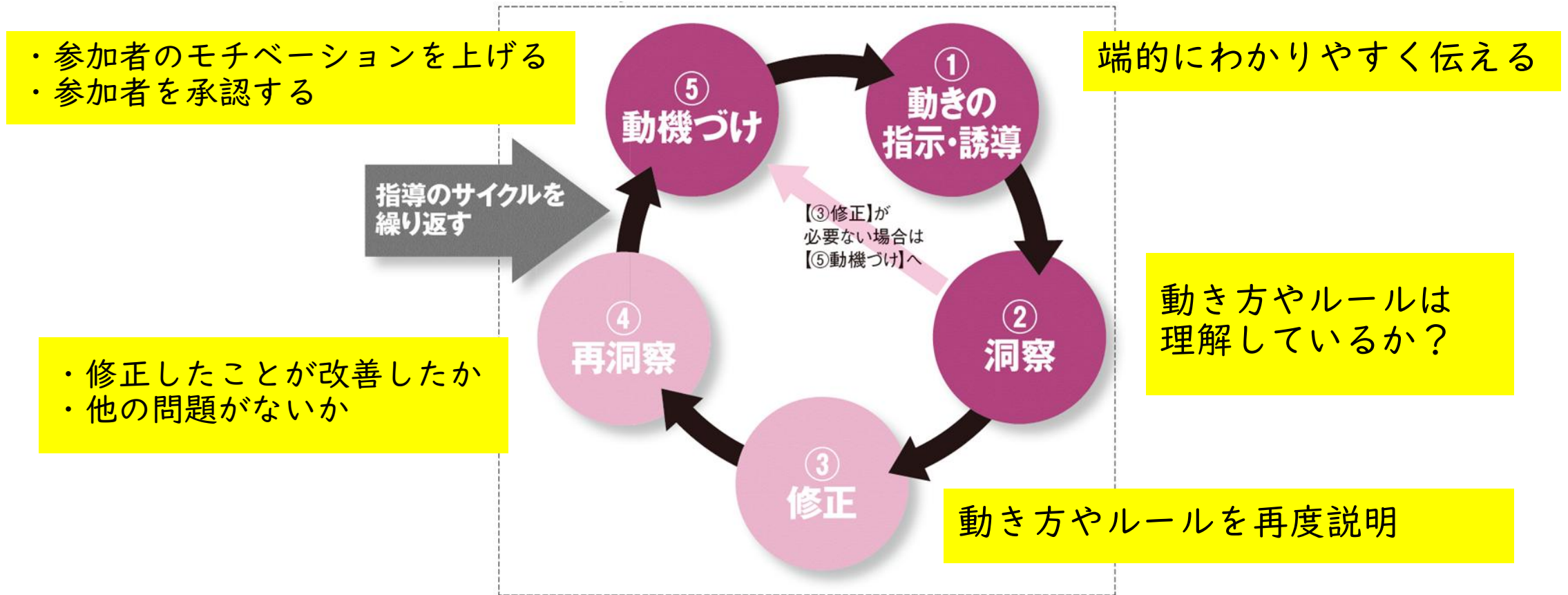
脳の活性化に繋げる



指導サイクル



指導サイクル



参加者のやる気とシナプソロジーの効果を
引き出すための指導サイクル

エクササイズ開発の考え方は2つ



新たなエクササイズを開発することができます！

本日の内容

1. シナプソロジーの概要をおさらい

2. つねまさオリジナルエクササイズの体験と解説！

⇒エクササイズシートがあると便利！

3. まとめ



お馴染み【相違じゃんけん】を両手verにアレンジしました

【基本動作】

じゃんけんを
右手→左手の順番に出す



【基本指示】

指導者が『じゃんけん同じ・同じ』と言いながら、**右手→左手**の順で指示を出す。

参加者は**後出し**で、指示された手の形と同じものを**右手→左手**の順で出す。

参加者は自分の出した**手の形を発声**しながらその動作を行う。



【スパイスアップ1】

指示が『**勝ち・勝ち**』となります。

皆さんは**後出し**で**勝つものを右手→左手**の順に出します。

自分の出した手の形を発声しながら動作を行きましょう。

勝ち・勝ち

パー・グー



【スパイスアップ2】

指示が『**負け・負け**』となります。

皆さんは**後出し**で**負けるものを右手→左手**の順に出します。

自分の出した手の形を発声しながら行いましょう。

対象者に合わせて
じゃんけんの発声を
変えても盛り上がります★



【スパイスアップ3】

指示が『**同じ・勝ち・負けのミックス**』となります。

皆さんは**後出し**で**支持されたものを右手→左手**の順に出します。

自分の出した手の形を発声しながら行いましょう。

負け・勝ち

パー・チョキ





リズムを取りながら行えて発声も楽しめます

【基本動作】



【基本指示】

参加者は足踏みしながら指示を待つ。

指導者は「歩いてじゃんけん、じゃんけんぽん！」と

言いながら手でじゃんけんの指示を出す。

参加者は後出しで指導者の手に**勝つ**ものを言いながら、そのじゃんけん動作を行う。

【スパイスアップ1】

負けるものを出します。

指導者の指示は同じです。



【スパイスアップ2】

負けるものを出します

発声が変わります。

パーの発声が『ヤー!』に変わります。



参加者の皆さんにも

「歩いてじゃんけん、じゃんけん」と発声してもらおうと一体感が生まれます!

『じゃんけん系』エクササイズのアレンジ

- グーチョキパーの形を変える
 - ▶いつもと違う動作で適度な混乱を与える
- 発声を変える
 - ▶楽しさや一体感を創出する
- 全身を使う
 - ▶場所や対象者に合わせたアレンジが可能



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ます

【基本動作】

右手は「グー・チョキ・パー」と動かし続ける

左手は「パー」の時に膝を叩く

指示があれば左右の手を逆で動かす



【基本指示】

参加者は『グー・チョキ・パー』と発声しながら
動作を行う。

**指導者が手を叩いたら
左右の動きをチェンジする**



【スパイスアップ1】

発声が変わります。
『チョキ』だけ発声しません。
指導者は手を叩いて指示を出します。



グー・チョキ・パーの発声を
変えると無限に
楽しめちゃいます!

【スパイスアップ2】

発声が変わります。
『グー』だけ発声しません。
指導者は手を叩いて指示を出します。



立位でも座位でも行えるエクササイズ。

キッズからシニアまで楽しめる内容なので、発声や手の動きを
対象者に合わせてアレンジするとより活性化を引き出せます★

『異操作系』エクササイズのアレンジ

- 動かす部位の組み合わせを変える
 - ▶ ちょっとだけやりずらい動きで適度な混乱を与える
- 発声を変えたり、タイミングを合わせる
 - ▶ 楽しさや一体感を創出する
- 二人組やグループで行う
 - ▶ 相手や仲間の動きを見ることで笑いや会話が生まれる



よく考えて動くことで脳活性に繋がります

【基本動作】

右



手足の開いて閉じてを
2回繰り返す

左



【基本指示】

指導者が『**言うこと一緒、やること一緒 右or左**』と指示を出す。*みーぎ!*
参加者は支持された方向『**右 or 左**』と言いながら、動作を行う。

／ 言うこと一緒、やること一緒 *みーぎ!*
＼



【スパイスアップ1】

指示が変わります。

『**言うこと反対、やること反対 右 or 左**』となります。

指示された方向と反対の発声と動作を行いましょう。

【スパイスアップ2】

指示が変わります。

『**言うこと一緒、やること反対 右 or 左**』となります。

支持されたように発声と動作を行いましょう。



【スパイスアップ3】

指示が変わります。

『**言うこと反対、やること一緒 右 or 左**』となります。

支持されたように発声と動作を行いましょう。

働く世代や中高生の皆さんで
グループで行っても盛り上がる!

『その他』エクササイズのアレンジ

- **ポジション（立位・座位）を変える**
 - ▶ 体の使用部位が変わることによって場所や対象者に合った強度になる
- **発声を変える**
 - ▶ 楽しさや一体感を創出する
- **二人組やグループで行う**
 - ▶ 相手や仲間の動きを見ることで笑いや会話が生まれる



グループや2人組で行えてクスツと笑いが起こっちゃう！

【基本動作】

2人組、もしくは
グループになる



【基本指示】

指導者が『ホ～ or フ～ セーの！』と指示を出します。

参加者は指導者の『せーの！』の後に

『ハイハイ ホーor フー』と言いながら動作を行う。



【スパイスアップ1】

指示が**数字**に変わります。

1 : ホ～ **2 : フ～** となります。

『せーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。

フ～の発声を
工夫してみよう！



【スパイスアップ2】

指示が **奇数 or 偶数** に変わります。

奇数 : ホ～ **偶数 : フ～** になります。

『せーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。

1 3



【スパイスアップ3】

指示が **計算式** に変わります。

計算式の答えの数字で **奇数 : ホ～** **偶数 : フ～** となります。

『せーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。

計算中・・・



『記憶動作系』エクササイズのアレンジ

- 記憶する数を対象者によって変える
 - ▶ 記憶する数で参加者に過度なストレスを与えない
- 基本動作を対象者や場所に合わせる
 - ▶ 場所や目的に応じた動きや発声にする
- 1人でもグループでも可能
 - ▶ 楽しさや一体感を創出できる

本日のまとめ

シナプソロジーの概念に沿った、
対象者や場所、目的に応じたエクササイズは
1年間ずーっと使えて盛り上がる！

効果を引き出す指導と動機づけで
参加者の継続につなげ、
参加者と一緒にシナプソロジーを楽しみましょう！

引き続き私たちと一緒に シナプソロジーを楽しみましょう！

本日はご参加いただきまして
ありがとうございました！

はかまた まさえ

つねまつ ともりのり

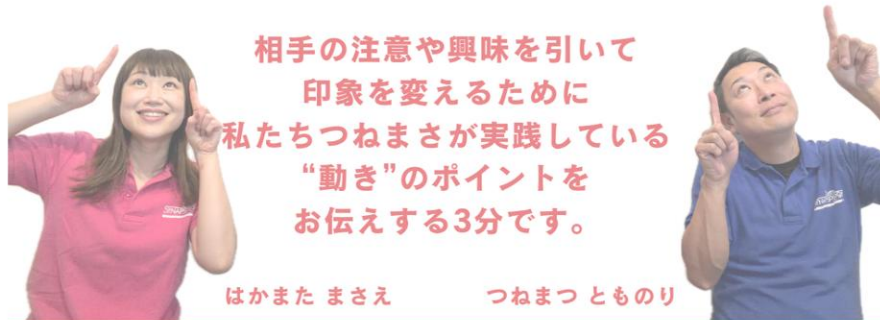




第40回

オンライン無料楽習会

印象を変える “動き”の技術



相手の注意や興味を引いて
印象を変えるために
私たちつねまさが実践している
“動き”のポイントを
お伝えする3分です。

はかまた まさえ

つねまつ ともりの

5 / 19 火

20:00~20:30

お問合せ:tsunemasa.seminar@gmail.com

お申込・詳細はこちらから



無料楽習会のお知らせ

第40回

5月19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

《新しいプロジェクト》

あなただけの講座をつくって、

活動・お仕事の幅をもっと広げませんか？

『伝えびと養成講座』

～オンライン3ヶ月集中プログラム～

講座の特徴

- ・皆様の**お仕事**の幅を広げることが目的！
- ・自分の**オリジナル講座**が**ゼロから**つくれる！
- ・袴田、恒松が**マンツーマン**でサポート！
- ・なんにでも共通して必要となる「**伝え方**」に特化！
- ・随時、質問・悩みをお伺いして**一緒に解決**！
- ・3か月後には「**伝えびと**」として**講座デビュー**！
- ・すでにご活躍の方には**スキルアップ**の場として！

私たちの秘密のノウハウすべて共有します！



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！

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

