



2026年 5月10日

Conditioning studio 運動×栄養×愛
 VIVALUCK! 代表 La Moahle 代表
 作業療法士 フィットネスインストラクター
 恒松 伴典 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、動機つけて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。

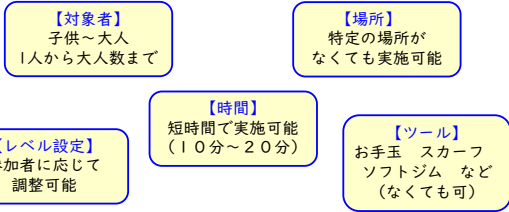


本日の内容

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？



【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

テキスト P6

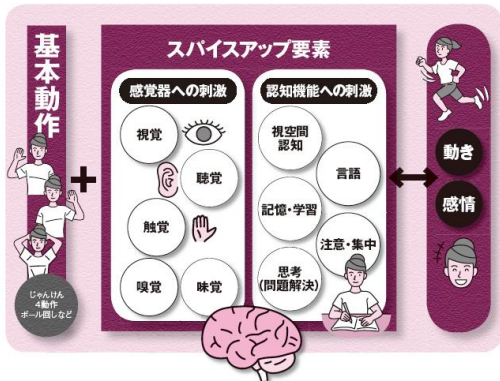


シナプソロジーでかける声かけとは？

- 「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



テキスト P7





スパイスアップとは？

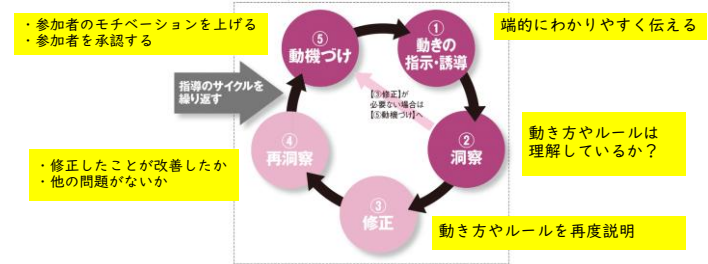
刺激を変化させること

× 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



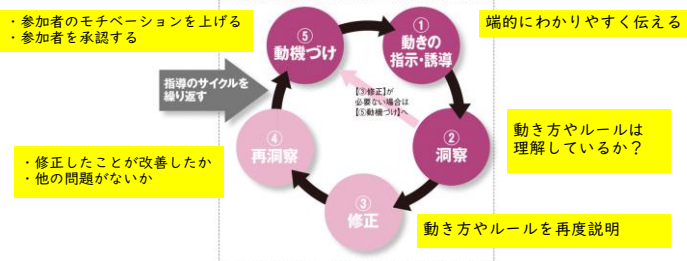
指導サイクル



テキスト P39



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

テキスト P7



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！

テキスト P44



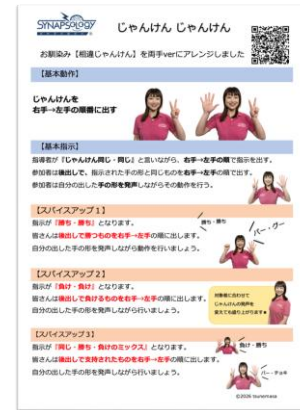
本日の内容

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



『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

SYNAPSology パーでパン!

お互いの表情を見たり、一緒に考えることで
笑いコミュニケーションが生まれます

【基本動作】
右字は「グー・チョキ・パー」と繰り返し続ける
左字は「パー」の時に音を取り
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」と繰り返しながら
動作を行う。
指導者が手を抑えたとき
左右の動きを手を交換する

【スライスアップ1】
発声が変わります。
『チョキ』だけ発声しませんが、
指導者は手を抑えて指示を出します。
笑える瞬間に
楽しめちゃいます!

【スライスアップ2】
発声が変わります。
『グー』だけ発声しませんが、
指導者は手を抑えて指示を出します。

立位でも座位でも対応できるサイズ。
キッズからシニアまで楽しめる内容なので、親子や手の動きを
対象者に合わせてアレンジするより個性化を引継ぎます*

©2026 humanna



『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



SYNAPSology 言うこと一緒・やること一緒

よく考えて動くことで脳活性に繋がります

【基本動作】
右 左
手袋の袖を閉じてを
2回繰り返す

【基本指示】
指導者が「言うこと一緒、やること一緒 右or左」と発声を出す。
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。

【スライスアップ1】
発声が変わります。
「言うこと一緒、やること一緒 右or左」となります。
指示された方向と反対の発声を行います。

【スライスアップ2】
発声が変わります。
「言うこと一緒、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す。

多く世代や個性の揃った
グループで行っても取り上げる
目的があります。
「言うこと一緒、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す。

©2026 humanna



『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で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



SYNAPSology ヘイハイホ〜

グループや2人組で行えてクスクス笑いながら楽しもう！

【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『セーの！』の後に『ヘイハイ ホーorフ〜』と笑いながら動作を行う。

【スバイスアップ1】

指示が数字に変わります。
1:ホ〜 2:フ〜 となります。
『セーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。2人組のみ

【スバイスアップ2】

指示が 奇数 or 偶数 に変わります。
奇数:ホ〜 偶数:フ〜 となります。
『セーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。

【スバイスアップ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。
『セーの！』の指示の後に動作と発声をしてください。



『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

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。

ほかまさ まさみ つねまさともりのり

5/19 (火)
20:00~20:30
お問合せ: tsunemasa.semilar@gmail.com

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も豪華に発売！
これら是非は巻内種シニアからキッズまで使えるフィットネス
をちゃんと伝えられ、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)

味
た
ど
ま
い
り

ほう
り
ま
い

1巻

2巻

3巻