

盛り上がる！

2026年最新版！  
1年間ずっと使える  
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



吹き出しにはアレンジ方法の提案が  
記載されています。  
対象者や現場に合わせてご活用くださいね！



2026年 5月10日

シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

恒松伴典・袴田雅江



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いましょう。



## 【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。



# 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★

# 足ふみじゃんけん



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！



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。

*ん!?*



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!

【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。

# ハイハイホ～



グループや2人組で行えてクスッ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～or フ～』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

ホ～



## 【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・・・

