

SYNAPSOLGY 資格更新研修
土曜日午前
オンライン研修

雑談を戦略的に
使うのね!

エクササイズ前に話すと
さらに盛り上がる!
『導入トーク集』差し上げます!
7月25日(土) 10:30~12:00

雑談でひと笑い! エクササイズで大笑い!

恒松 伴典 袴田 雅江

2026年 7月25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



エクササイズ前の 雑談や会話が必要な理由

雑談や会話は心の準備体操の時間。

心がほぐれると場が和み、体も動きやすくなる!



「盛り上がる」場とは？

- ・ **安心、安全の場**であること
- ・ 教室の**流れがスムーズ**に繋がっている
- ・ 参加者同士の**和やかな雰囲気**
- ・ 指導者が楽しんでいる！



エクササイズ前に話すと盛り上がる内容とは？

- ・ 日常での**あるある**な出来事（共感・安心）
- ・ 最近あった**うっかり**話（笑い・親近感）
- ・ 今日は**何の日**（知識・思考）



結論

教室前やエクササイズ前の雑談は、**心の準備体操時間**です。

雑談が参加者同士の共感・親近感を生み、参加者に

安心・安全の場と認識させることができます。

その結果、参加者の緊張がほぐれ、

「この場所は楽しそう！」と**前向きな気持ち**になることで

エクササイズが盛り上がります。



本日の内容

1. 場が盛り上がるシナプソロジーとは？
2. 雑談を戦略的に使う3つの方法
3. エクササイズ実践と導入トーク集の使用方法
4. 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)

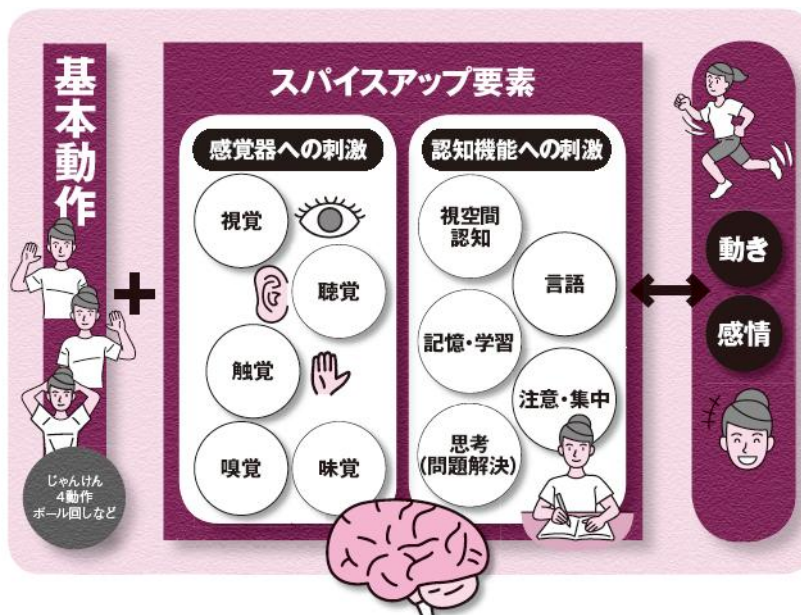
【メソッドの特徴】

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

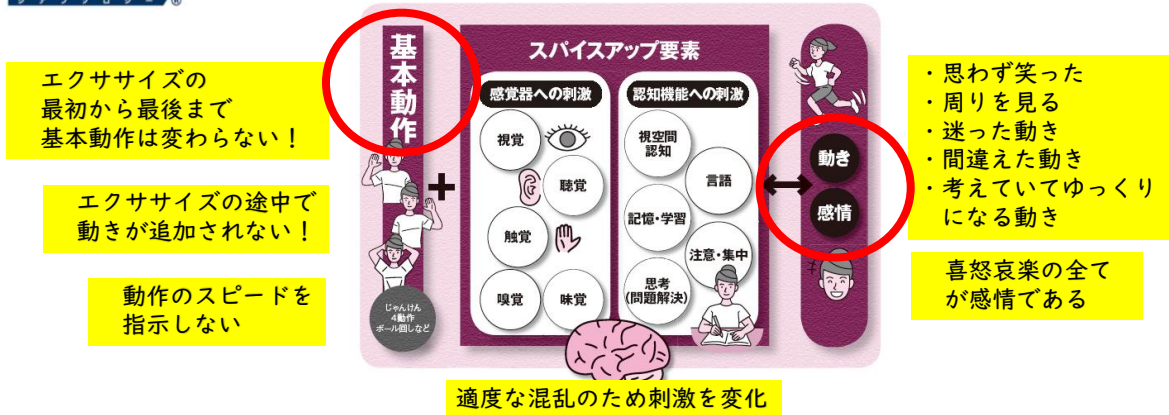
テキスト P6



シナプソロジーメソッド



テキスト P7

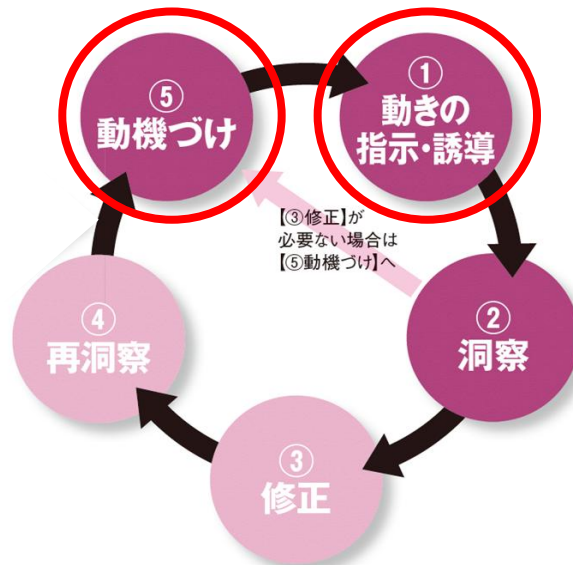


基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を
変化させ続けることで脳を活性化する方法
(刺激を変化させることを**スパイスアップ**という)

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

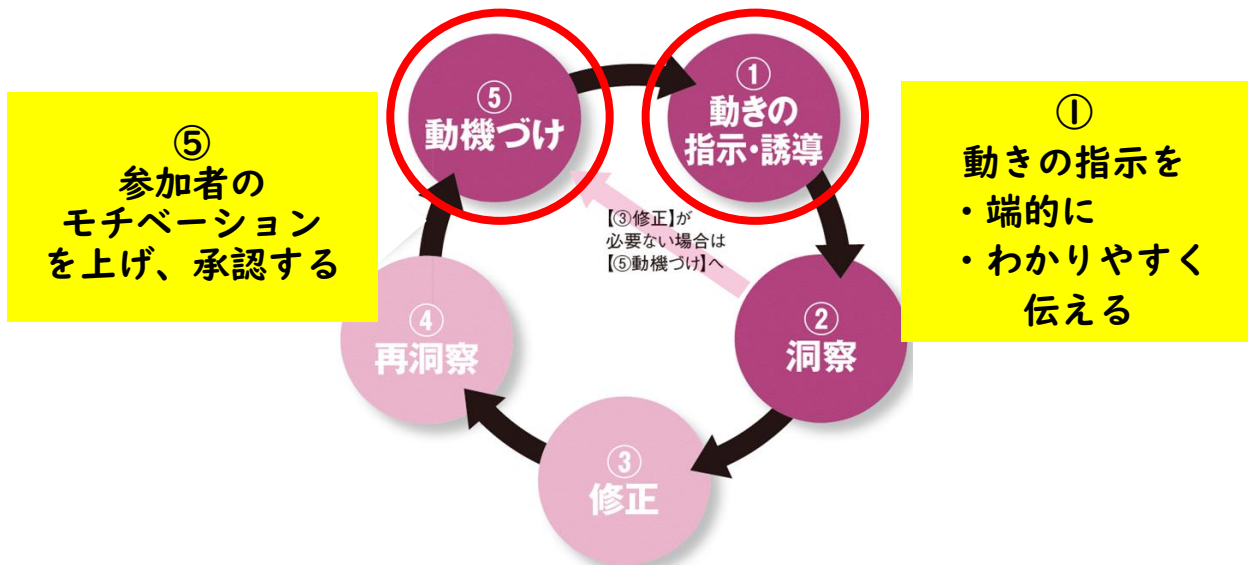


指導サイクル



テキスト P39

指導サイクル



テキスト P39

① 動きの指示・誘導

- ・「何」を「どうする」を簡潔に伝える
どのように動くか・何と発声するか
- ・メリハリをつけた大きな声で話す
抑揚と間を入れた話し方
- ・見本を正しく、大きく見せる
指先まで意識した大きな動き

行うことを理解しているからこそ
違う動きや発声した時に場が盛り上がる！



⑤動機づけ

- 参加者を洞察し、見たこと、聞いたことを伝える
「こんな動きになってましたね！」「〇〇って聞こえましたよ？」
- 具体的に相手へ伝える
「いい笑顔ですね！」「〇〇の時に脳が活性化するんです」
「よく考えましたね！」「よく見ていましたね」
- 短い言葉で伝える
「いい声出てますね」「いい笑顔です！」「諦めなかったですね」

その場で起きたことを動機づけをすると盛り上がる！



場が盛り上がるシナプソロジーとは？

シナプソロジーの概要に沿ったエクササイズ展開は
効果を引き出し、場が盛り上がるシナプソロジーになります。

参加者に動き方や発声方法を明確に伝えることで
エクササイズに集中させ、思わず笑ってしまう瞬間や
声が出しやすい場が生まれ、シナプソロジーが盛り上がります。



本日の内容

1. 場が盛り上がるシナプソロジーとは？
2. 雑談を戦略的に使う 3つの方法
3. エクササイズ実践と導入トーク集の使用方法
4. まとめ



戦略的に使える雑談内容は3つ

- A) あるあるな話
- B) うっかりな話
- C) 今日は何の日



A. あるあるな話

- 人や物の名前が出てこない
- やることを忘れてしまった
- 不注意で転ぶ、ぶつける
- 多くの中から1つが探せない
- 地図を見ながら歩くのが苦手

認知機能

(記憶・思考・視空間認知・注意)

が向上したら防げるかも！

- **記憶動作系**
(3動作・4動作)
- **3で止まる**



B. うっかりな話

- 慌てていて持ち物を間違える
- 探し物を持ちながら探していた
- 探し物が関係のない所から出てきた
- 特売品に気を取られ一番買いたいものを買って損ねる
- 急いで買い物に行ったお財布を忘れた
- 考え事をしていて塩と砂糖を間違えた

同時に複数のことに
対応することで
防げるかも！

- **異操作系**
- **ラウンド系**



C. 今日は何の日

- 食べ物に関する日
- 出来事に関する日
- 物に関する日
- 日付の語呂合わせ
- 記念日

関係する言葉や動作を
エクササイズに使用する

- **じゃんけん系**
- **4動作系**



本日の内容

1. 場が盛り上がるシナプソロジーとは
2. 雑談を戦略的に使う3つの方法
3. エクササイズ実践と導入トーク集のまとめ
4. まとめ

『ヒーロー3動作』

《基本動作》

3つの動作を覚える。



指導者は「1・2・3」と指示。

参加者は動作を行いながら
支持された数字を発声。

《スパイスアップ1》

発声が変わる。

1. 桃 2. かめ 3. くま

指導者は数字で指示。

《スパイスアップ2》

指示はそのまま参加者の発
声が変わる。

桃 ⇒ 桃太郎

かめ ⇒ 浦島太郎

くま ⇒ 金太郎

【雑談+エクササイズ集】

A：あるあるな話し+エクササイズ

★『子供・孫の名前を間違えて呼んじゃう』
この前（我が家・友人の家）で70代くらいのおばあちゃんが、自分の（息子・娘）の名前を呼ぼうとしたんですけど、長男とか孫の名前を全然違う名前を呼んで、単語の果てには犬の名前を呼んでたんですよ！（笑）でもそんなことってありますよね。

★『あいさつしてきた人の名前が出てこない』
この前買い物したら「久しぶりですー」ってあいさつしてきた人がいたんですけど、全然名前が出てこなかったんですね！だから忘れてることがバリエーションに「寒い（寒い）ですねー」なんて言って強引にお天気の話をしてました！（笑）でもそんなことってありますよね。

★『何をしにきたのかを忘れてしまう』
今朝キッチンに行って冷蔵庫を開けた時に『あれ、何しにきた？』となって（笑）思わず冷蔵庫に向かって言ってしまうちゃったんですよ。行動した順番に戻りながら確認したけど、いまだに思い出せない（笑）こんなことってありませんか？ありますよね！！

「なのでそんなことが起きないように、記憶に関するエクササイズをしてみますね！」
（記憶系）

『ヒーロー3動作』

《基本動作》

3つの動作を覚える。



指導者は「1・2・3」と指示。

参加者は動作を行いながら支持された数字を発声。

《スパイスアップ1》

発声が変わる。

1. 桃 2. かめ 3. くま

指導者は数字で指示。

《スパイスアップ2》

指示はそのままに参加者の発声が変わる。

桃 ⇒ 桃太郎

かめ ⇒ 浦島太郎

くま ⇒ 金太郎

話し方のポイント

- ・ 大袈裟に伝えると盛り上がる
- ・ 強弱をつけて間を入れながら話す
- ・ 感情を入れながら話す
- ・ ポジティブに伝える



身振り手振りを入れて伝えることで相手の注目を惹きつけることができるので、ぜひチャレンジしてみましょう！

『ヒーロー3動作』

《基本動作》

3つの動作を覚える。



指導者は「1・2・3」と指示。

参加者は動作を行いながら

支持された数字を発声。

《スパイスアップ1》

発声が変わる。

1. 桃 2. かめ 3. くま

指導者は数字で指示。

《スパイスアップ2》

指示はそのままに参加者の発声が変わる。

桃 ⇒ 桃太郎

かめ ⇒ 浦島太郎

くま ⇒ 金太郎

【ちょこっと解説】

- ・ 立位・座位どちらでも可能。
- ・ 名前と動作を覚えることの2つを同時に行う記憶動作系エクササイズが有効です

【雑談+エクササイズ集】

B：うっかりな話し+エクササイズ

★『持つてくる物を間違える』

この前病院の待合室にいたら予約の時間に遅れそうだったのか急いで来た人が隣の椅子に座ったんです。すると隣の人が「あっ！」って買ったの見たら、バックからエアコンのリモコンが出てきたんです。スマホと間違えて持ってきたのかな？（笑）急いでるときってうっかりミスがありますよね。

★『探し物を持ちながら探していた』

この前、家を出る時に『携帯電話がない！』と気づいて家の中を探していたんです。どこにあったか思い出さず？自分の左手に握られていたんです（笑）持ちながら探していたんです！いや～自分でびっくりしました（笑）覚えていたときってこんなことはありませんか？

★『買い物で肝心なものを買い忘れる』

昨日卵が無いから買い物に行きました。そしてタイミングよく野菜の直売をやっていて、お得に買い物できたことに満足して家に帰ったら、肝心の卵を買い忘れてまして（笑）もう一回買いに行きましたが、安さと数量限定に気を取られて慌ててたんですよね（笑）買うものをすぐ忘れちゃう（笑）

「なのでそんなことが起きないように、覚えていても同時に複数の事に対応する、エクササイズをしてみますね！」
（真操作案）

『手足コチコチ』

《基本動作》

①「足腰」と言いながら**両手**を同時に膝を叩く。**かかと**は交互に上下する。

②「あちこち」と言いながら**手**は交互に膝を叩く。**かかと**は両方同時に上下する。

指導者は

①or②で指示する

《スパイスアップ》

語尾に「コチコチ」がつく

指導者は①or②で指示を出す

例）足腰コチコチ

あちこちコチコチ

※続きのスパイスアップは、テキスト参照。

話し方のポイント

- ・大袈裟に伝えると盛り上がる
- ・スピードに緩急をつけて話す
- ・ポジティブに伝える
- ・文章を区切って話すと伝わりやすい



うっかりな話はネガティブになりやすいですが、笑い話として捉えてもらうようにすることで、その後のエクササイズ展開がスムーズになります！

『手足コチコチ』

《基本動作》

①「足腰」と言いながら**両手**を同時に膝を叩く。**かかと**は交互に上下する。

②「あちこち」と言いながら**手**は交互に膝を叩く。**かかと**は両方同時に上下する。

指導者は

①or②で指示する

《スパイスアップ》

語尾に「コチコチ」がつく

指導者は①or②で指示を出す

例）足腰コチコチ

あちこちコチコチ

※続きのスパイスアップは、

テキスト参照。

【ちょこっと解説】

- ・異操作系エクササイズは混乱が起きやすいので、エクササイズ時間を短くしてもOK
- ・スパイスアップが1、2個くらいでも適度な混乱で楽しめます。
- ・「諦めずにチャレンジしてみましょう」と動機づけしましょう。

【雑談+エクササイズ集】

C : 今日は何の日? +エクササイズ

★『○○の日』から連想される物でじゃんけん
※まずインターネットで「今日は何の日」と
検索してください。『○○の日』から連想され
る言葉や動きからエクササイズの基本動作や発
声を考えてみましょう。

例) 7月25日

今日は何の日だと思いますか？

今日は「かき氷の日」だそうです。なぜかとい
うと、『な(7)つ(2)ご(5)あり』とい
う語呂合わせからかき氷の日になったそうです。

皆さんかき氷のシロップは何が好きですか？

- ・いちご
- ・メロン
- ・レモン

じゃあ今日は○○の日にちなんだ
相違じゃんけんをしたいと思います。

『かき氷じゃんけん』

《基本動作》

後出して**勝つもの**を出す。
その時に自分が出したもの
を声に出す。

《スパイスアップ1》

指示はそのまま。

グー⇒「いちご」

チョキ⇒「メロン」

パー⇒「レモン」

に発声が変わる。

《スパイスアップ2》

指示と発声はそのまま

負けるモノを出す。

話し方のポイント

・話の最初に

「今日は何月何日ですか？」と質問
するところから始めると参加者が
意欲的に参加しやすい！

・「ヒントは～ですよ！」と言いながら クイズ形式で答えてもらうやり取りを 楽しみましょう。

・違う回答が出ても「あー惜しい！」と 伝えることで、さらに考える時間が生 まれ、考える時間も盛り上げます。



『かき氷じゃんけん』

《基本動作》

後出して**勝つもの**を出す。

その時に自分が出したもの

を声に出す。



グー

チョキ

パー

《スパイスアップ1》

指示はそのまま。

グー⇒「いちご」

チョキ⇒「メロン」

パー⇒「レモン」

に発声が変わる。

《スパイスアップ2》

指示と発声はそのまま

負けるモノを出す。

【ちょこっと解説】

- ・ 相違じゃんけんでの動作
や発声を変えることで、
毎日楽しめるエクササイ
ズになります。
- ・ 「今日は何の日」と相性
がいい【じゃんけん系】
と【4or3動作】で参加
者を飽きさせずに盛り上
げます！

応用編（参加者の雑談や会話からエクササイズに繋げる方法）

1. 参加者同士の会話に 入っていく or 聞いてみる
2. 盛り上がることで周りの視線を集める
3. 会話の内容を全体にシェアする（許可を得る）
4. 会話内容からヒントを得たエクササイズを行う

会話からヒントを得たエクササイズ例

『●●●じゃんけん』

《基本動作》

グー チョキ パー

《スパイスアップ1》

発声が変わる。『 』 → 『 』

動作は基本動作と同じ。

指導者が出したじゃんけんと

違うものを2つ連続で出す。

出した手の形を発声しながら行う。

《スパイスアップ2》

『 』 から連想される言葉を1つ言いながら
動作を行う。



本日の内容

1. 場が盛り上がるシナプソロジーとは？
2. 雑談を戦略的に使う3つの方法
3. エクササイズ実践と導入トーク集の使用法
4. まとめ



本日のまとめ

教室前やエクササイズ前の雑談は、**笑顔と一体感を生み出す時間**となります。雑談が参加者同士の共感・親近感を生み、参加者に**安心・安全の場と認識させる**ことができ、「楽しそう！」と**前向きな気持ち**になることでエクササイズが盛り上がります。

雑談を戦略的に使ってみましょう！



無料楽習会のお知らせ

第43回

8月11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かって、
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！



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

