



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)

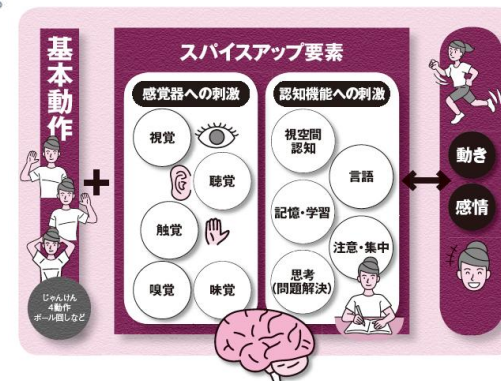
【メソッドの特徴】

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



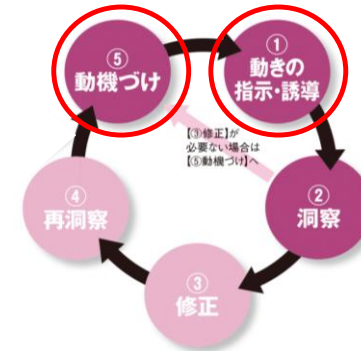
シナプソロジーメソッド



テキスト P7



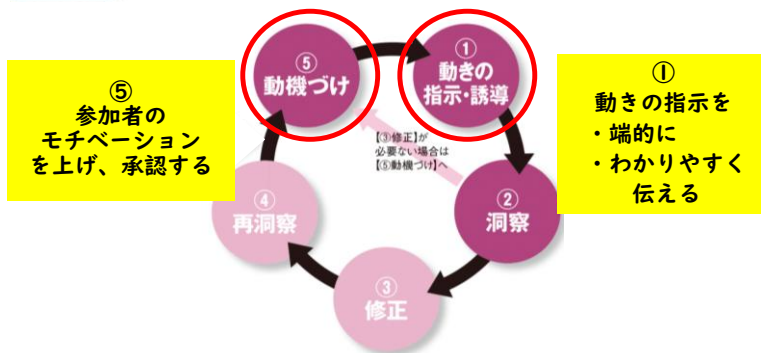
指導サイクル



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

- ・ 食べ物に関係する日
- ・ 出来事に関係する日
- ・ 物に関係する日
- ・ 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
4. まとめ

『ヒーロー3動作』
《基本動作》
3つの動作を覚える。
1 2 3
指導者は「1・2・3」と指示。
参加者は動作を行いながら
発声された数字を発声。
《スバイスアップ1》
発声がかわる。
1. 桃 2. かめ 3. くま
指導者は数字で指示。
《スバイスアップ2》
参加者はその場で準備動作の発
声が変わる。
桃 → 桃太郎
かめ → 海老太郎
くま → 金太郎

【雑談+エクササイズ集】

A：あるある話し+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（孫が孫・友人の娘）で70代くらいのおばあちゃん、自分の（息子・孫）の名前を呼ぶうとし込んで、孫男と孫女の名前を全然違う名前を呼んで、挙句の果てには夫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（孫が孫・友人の娘）で「久しぶりですー」ってあいさつしてきた人、全然名前が出てこなかったんですよ！だから覚えてることがないように「（あいさつ）ですー」なんて言っていて、挙句の果てには夫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。

※「何をしにきたのかを忘れてしまう」
今朝キッチンに行ったら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ただけで忘れてしまっちゃったんですよ。行動した瞬間に記憶が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すか？ありますよね！

「毎日のそんなことが起きないように、記憶に助けるエクササイズをしてみよう！」
（記述中）

『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」と指示し、参加者は動作を行いながら発声された数字を発声。

（スパイスアップ1）
発声がかわる。

上 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かわる。

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》

発声がかわる。

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かわる。

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

※「待って〜るのを間違える」
この前（孫が孫・友人の娘）で70代くらいのおばあちゃん、自分の（息子・孫）の名前を呼ぶうとし込んで、孫男と孫女の名前を全然違う名前を呼んで、挙句の果てには夫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。

※「同じ事を繰り返しながら話していた」
この前、話を始める時に「（孫が孫・友人の娘）で70代くらいのおばあちゃん、自分の（息子・孫）の名前を呼ぶうとし込んで、孫男と孫女の名前を全然違う名前を呼んで、挙句の果てには夫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。」と、同じ話を繰り返しながら話していたんですよ！（笑）でもそんなことってありますよね。

※「同じ事を繰り返しながら話していた」
この前、話を始める時に「（孫が孫・友人の娘）で70代くらいのおばあちゃん、自分の（息子・孫）の名前を呼ぶうとし込んで、孫男と孫女の名前を全然違う名前を呼んで、挙句の果てには夫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。」と、同じ話を繰り返しながら話していたんですよ！（笑）でもそんなことってありますよね。

「毎日のそんなことが起きないように、記憶に助けるエクササイズをしてみよう！」
（記述中）

『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。かかととは両方同時に上下する。

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】

- ・異動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』から連想される語でじゃんけん
川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
今日は何の日だと想いますか?
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)おり」とい
う読み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○○の日にもなると
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。



《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

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1》

発声が変わる。『 』→『 』

動作は基本動作と同じ。

《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？**

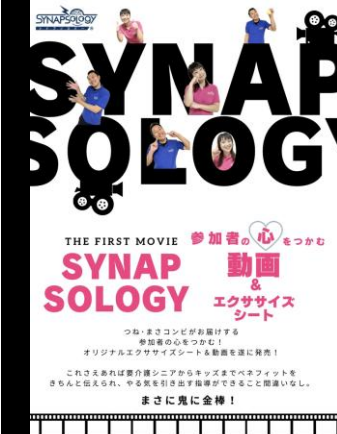
『伝えびと養成講座』

～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と動画を連に発売！
 これさえあれば要介護シニアからキッズまでベストフィットを
 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



