



2026年 9月5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



現場指導で起こる「あるある」

- 耳が遠い
- 目が見えにくい
- 動かせる部分が限られている
- 反応がイマイチ
- 上手く基本動作が伝わらない
- ネガティブ発言 など

過去の無料楽習会・資格更新研修のアンケートから届いた
シナプソロジーインストラクターの悩みの声

～ 計894件の回答からみえた共通の悩み ～

・拒否感・雰囲気作り

「難しくてできない」「こんなくだらしないのやっつけられるか」と怒る・諦める参加者の巻き込み方

・伝え方・説明の難しさ

「ルールの説明が長くなってしまい何言ってるかわからない顔をされる」「耳が遠い方への伝え方に迷う」

・レベル差・個別対応の難しさ

「元気な方と要介護者がいて動作の選定が難しい」「車椅子や片麻痺の方へのアレンジ方法が少ない」

・マンネリ化・ネタ不足

「毎回同じエクササイズで飽きられてしまう」「じゃんけん・4動作以外のレパートリーが欲しい」



高齢者指導のポイント

高齢者指導で起こる「あるある」には
雰囲気作り・伝え方・エクササイズの工夫が必要です。

参加者の身体状況や気持ちを尊重し、
感情と心情に寄り添った指導を意識しましょう。

本日の内容

1. 雰囲気作り
2. 伝え方のポイントと工夫
3. エクササイズの工夫とエクササイズ体験
4. まとめ

1. 雰囲気作り

【ご質問いただきました】現場の困り事アンケートより

「『難しくてできない・恥ずかしい』と諦めてしまう方や、『こんなくだらないものやられてられない』と拒否的な方をどう巻き込めば良いでしょうか？」

《指導者が陥りがちなNG対応》

× 正論で論破する・説得しようとする

「これをやらないと認知症の心配が増えますよ」

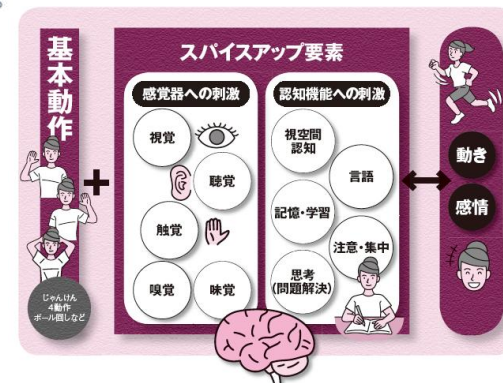
「脳に良い運動ですから頑張りましょう」

は、参加者の心を閉ざしてしまいます。

雰囲気作りで大切な3つ

1. 現場で起こりそうなことを想定しておく
2. ネガティブ発言にはオウム返しと共感
3. 特定の人だけに伝えずみんなに伝える

シナプソロジーメソッドのおさらい



例) 現場で起こりそうなこと



起こりそうなことを想定して、指導者の頭の中で
シュミレーションしておくことで対応できるようになる!

雰囲気作りで大切な3つ

1. 現場で起こりそうなことを想定しておく
2. ネガティブ発言にはオウム返しと共感
3. 特定の人だけに伝えずみんなに伝える

ネガティブ発言にはオウム返しと共感

オウム返しと共感 + 行うメリットをさりげなく伝える

例) 【相違じゃんけんの最中】

参加者: 「こんなくだらないもの、やってられない!」

指導者: 「本当、くだらなくてやってられないですよね! 共感

素直に感想を教えていただきありがとうございます。」 感謝①

「くだらないことも、体を動かせば運動になるんです。」 メリット①

そして、心や体が反応することで脳の活性化にもなるんです。」 メリット②

「つまり、参加するだけで脳が元気になるんです。」 メリットのまとめ

「感想を言ってくれたおかげで大切なことが説明できました! ありがとうございます!」 感謝②

参加者の心の中: 【文句を言ったのに感謝されたなあ。まあ、それならやってみるか】

オウム返しと共感の効果

《ラポール形成》

「この人は自分のことをわかってくれる」と感じられる信頼関係をつくること。

人は「正しいこと」を言われたから動くのではなく、

「自分をわかってくれた」と感じたあとに、相手の話を聞きやすくなる。



雰囲気作りで大切な3つ

1. 現場で起こりそうなことを想定しておく
2. ネガティブ発言にはオウム返しと共感
3. 特定の人だけに伝えずみんなに伝える



まとめ

雰囲気作りで大切な3つ

1. 現場で起こりそうなことを想定しておく
2. ネガティブ発言にはオウム返しと共感
3. 特定の人だけに伝えずみんなに伝える



特定の人だけに伝えずみんなに伝える

みんなに伝えているという雰囲気が大事

『この人に伝えたい！』ということは、
その人と**別な方向を向いて伝える技術**も必要。



高齢者特有の**損失体験に繋がらないように**。
「自分の事かな？他にもいるのかな？」と**安心感**。



本日の内容

1. 雰囲気の作り方
2. 伝え方のポイントと工夫
3. エクササイズの工夫とエクササイズ体験
4. まとめ

2. 伝え方の工夫とポイント

【ご質問いただきました】現場の困り事アンケートより

「要介護度や理解力に差があるグループでルールを説明しようとする」と長くなり、『何言ってるかわからない』と言われてしまいます…。どうすれば良いですか？」

《指導者が陥りがちなNG対応》

× 詳しく詳しく、丁寧に丁寧に、時間をかけて伝える。

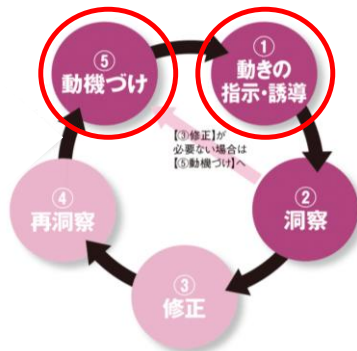


伝え方のポイントと工夫

1. 「わかりやすい」＝「詳しく話す」は違う
2. 「確認」と「アウトプット」を行う
3. できたところに目を向け、認める声がけを行う



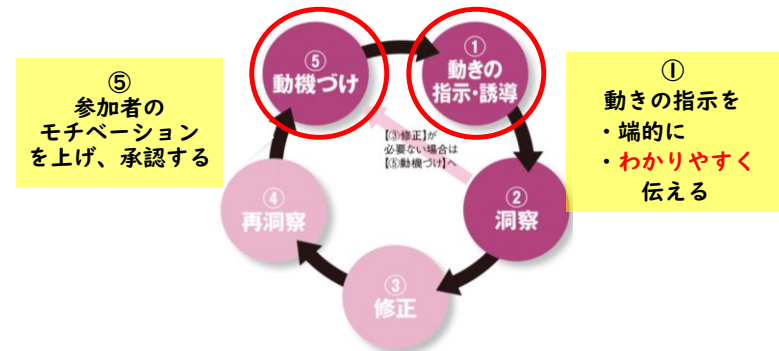
指導サイクルのおさらい



テキスト P39



指導サイクル



テキスト P39



高齢者版 伝え方のポイント①

「わかりやすい」＝「詳しく話す」は違う

ちゃんと動いてもらおうと詳しく伝えると、説明が長くなりがち。

説明が長くなると高齢者は話の内容を覚えていられない。

つまり詳しく話すことで内容が理解できていないことが多い。

高齢者へ伝えるためには？



高齢者版 伝え方のポイント②

「確認」と「アウトプット」を行う

「確認」・伝えたことが理解できているかを参加者へ確認する

例) 「ここまでわかりましたか？」

「アウトプット」・集中力を保つために動きや発声させる

例) 「わかった人は手を振って教えてください」

「この手の形は何て言いますか？」



【高齢者版】 動きの指示・誘導

- 耳が遠い 正しく大きい動き（ビジュアル）で伝える
- 目が見えづらい やることをイメージしやすいように短文・単語で伝える
- 認知機能低下 顔や目をきっちり見て伝える
(自分に言われていると思ってもらう)



【高齢者版】 伝え方のポイント③

【シナプソロジーメソッドの特徴】

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

「できなくても大丈夫ですよ!」「間違えてもいいですよ」
は高齢者のやる気に水を差してしまう可能性あり。

高齢者指導ではできたことに目を向け、
参加者を認める声かけをすることが重要!

「できることを目的にしない」中で 「できたこと」って？

【出来ることを目的にしない】

- ・エクササイズで適度な混乱。
- ・間違いを修正する。

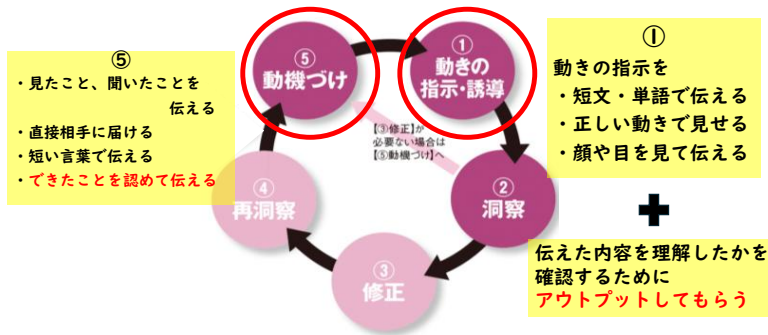
【できたことを認める】

- ・声を出せた。
- ・リアクションがあった。
- ・感情を表現した。
- ・チャレンジした。 など

【高齢者版】 動機づけのポイント

- ・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！」 「○○○って 聞こえましたよ！」
- ・相手へ直接伝える
○○さん、「よく見てましたね！」 ○○さん、「諦めませんでしたね！」
- ・短い言葉で伝える
「素晴らしい！ 考えましたね！」 「すごい！ いい声でした！」

高齢者版 指導サイクルのポイント



テキスト P39

まとめ

伝え方のポイントと工夫

1. 「わかりやすい」＝「詳しく話す」は違う
2. 「確認」と「アウトプット」を行う
3. できたところに目を向け、認める声かけを行う

本日の内容

1. 雰囲気作り方
2. 伝え方のポイントと工夫
3. エクササイズの工夫とエクササイズ体験
4. まとめ

3. エクササイズの工夫とエクササイズ体験

【ご質問いただきました】現場の困り事アンケートより

「定期教室で毎回同じネタになり飽きられる…車椅子・片麻痺・嚥下低下の方も一緒に楽しめるアレンジを知りたい！」

《指導者が陥りがちなNG対応》

×「できなくても良い」を意識しすぎて、基本動作やスパイスアップが複雑になり参加者が楽しめていない。

×飽きているのは参加者？ それとも・・・。

【高齢者版】 エクササイズの工夫

1. 馴染みのものを取り入れたエクササイズを行う
2. 一体感が出る動きや発声を取り入れる
3. エクササイズのアレンジは言い方で変える

【高齢者版】 エクササイズの工夫 ①

馴染みのものを取り入れたエクササイズを行う

【じゃんけん系】

勝つもので展開する・手の形は変えても1つ etc..

【3で止まる】

足踏みをする・ももを叩く・手拍子をする etc..

馴染みがあるので、全員を取り残さずに進行できる



【高齢者版】 エクササイズの工夫 ②

一体感が出る動きや発声を取り入れる

【動き】

手を叩く・バンザイ・同じ動きを繰り返す etc..

【発声】

ポジティブな言葉・ヤー、オー、エイ！などの掛け声 etc..

認知機能が低下している人でも「一緒にできた」ことを楽しんでもらう



【高齢者版】 エクササイズの工夫 ③

エクササイズのアレンジは言い方で変える

【言い方】

大きな声・小さい声・高い声・低い声・笑い声
(あはは、はっはっ)

動物の声・長く伸ばす・短く切る etc..
(ワン、ニャー、カー) (いーち、にーち) (いちっ、にっ)

声を出すことで参加意識が高まり、笑いや楽しさに繋げる



【高齢者に限らず】

自分が一番楽しむ！

エクササイズに飽きてるのは、
参加者？それとも自分？

指導者が楽しんでいるエクササイズは、つられて参加者も思わず楽しめます！

毎回同じエクササイズでも自分が一番楽しむと参加者も盛り上がります！



エクササイズ体験

口腔マッサージ3動作

【基本動作】

- ・指示：1 2 3のどれかを言う。
- ・参加者：その数字を3回言いながら動作を行う。

《スパイスアップ》

- ・指示：指示はそのまま。
 - ・参加者：発声が変わる。
- 1 → 「生麦」を3回言う。
 - 2 → 「生米」を3回言う。
 - 3 → 「生卵」を3回言う。



ご飯が「食べやすくなる、飲み込みやすくなる、美味しく食べられる」ことを目的にエクササイズを実施。早口言葉は**馴染みのあるもの**を選び、**新しく覚えなくても良い工夫**をする。

季節じゃんけん

【基本動作】

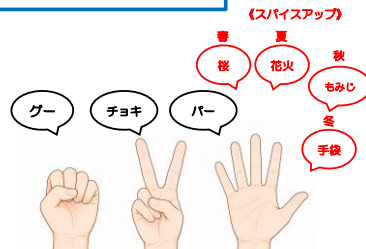
指導者が出したじゃんけんに対して後出で「勝つもの」を出す。

《スパイスアップ①》

季節に合わせて「パー」の発声を変える。
春：桜 夏：花火 秋：もみじ 冬：手袋

《スパイスアップ②》

発声はそのまま「負けるもの」を出す。



じゃんけんは元々勝つルールなので**基本動作から勝つもの**にすると**理解しやすい**。また**パーから連想される季節のもの**を発声に取り入れると認知機能維持に必要な**季節感(海馬)**を刺激しやすい。

足ふみ4でパン！

【基本動作】

足ふみをしながら、
1～8までを繰り返し数える。
その時に4・8の時に手を叩く。

《スパイスアップ①》

4・8の時は大きな声で言う。

《スパイスアップ②》

4・8に加えて7も大きな声で言う。

足ふみをしながら → 4・8の時に手を叩く



足ふみ・手を叩くという**馴染みの動作**でエクササイズを実施。スパイスアップでは「**言い方を変える**」ことで**新しく覚える事**が少なく誰もが参加しやすい。また**一体感**も作りやすい。

腹ペコじゃんけん！

【基本動作】

指導者が出したじゃんけんに対して後出で「同じもの（あいこ）」を出す。
その時、グーだけは両手をお腹に当てる。

《スパイスアップ①》

指導者が出したものに「勝つもの」を出す

《スパイスアップ②》

「グー」は『食べたいもの・好きな物』を参加者から引き出して、発声を皆で決めて一緒に言う。



先ほどのじゃんけんと違い**新しく動作を覚え**るため今回は**基本動作を同じもの**にし、**ルールの理解を促す**。スパイスアップ②では「お腹が空いたら食べたいもの」を聞いて**アプト**を促し**集中力**を維持。皆で決めたものを発声することで**一体感**を演出する。



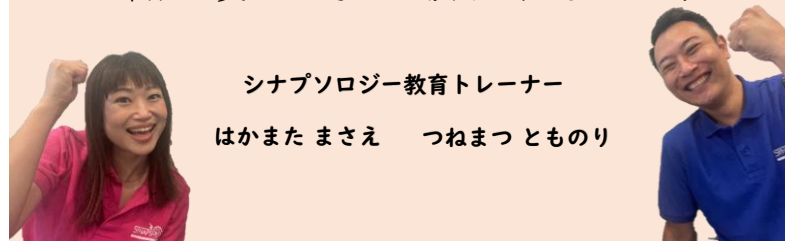
本日のまとめ

高齢者指導で起こる「あるある」には
雰囲気作り・伝え方・エクササイズの手間が必要です。

参加者の身体状況や気持ちを尊重し、
感情と心情に寄り添った指導を意識しましょう。

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！



シナプソロジー教育トレーナー

はかまた まさえ つねまつ ともり



無料練習会のお知らせ

第45回

10月13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？

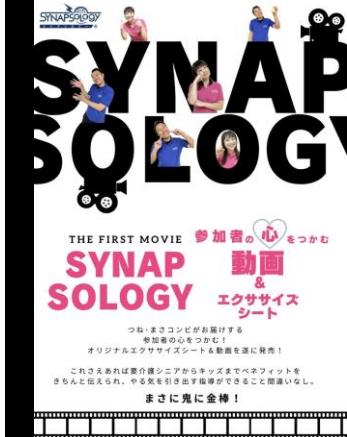
『伝えびと養成講座』

～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！！

各巻
4本
収録

・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 ¥1,980 (税込)

まとめ買い
ばら買い

1巻
2巻
3巻