脳活性化メソッド「シナプソロジー®」のご案内

SYNAPSOLOGY シナプソロジー®





笑顔で、楽しく 脳の機能をアップ!!

楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を向上!! 高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果をあげている今注目のメソッドです!!

- 短時間で!(10-20分)
- スペースを問わず!
- 子どもから大人まで!
- 1人でも大勢でも!

☑介護・介護予防向けに



☑ビジネスの現場に



☑フィットネス・アスリート向けに

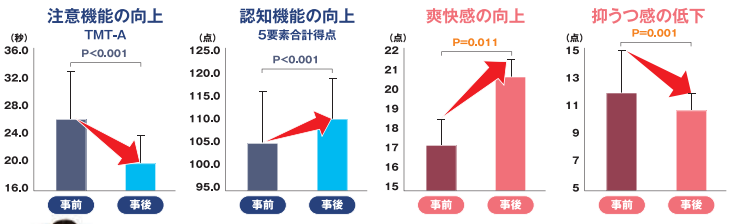


☑お子さま向けに



シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。

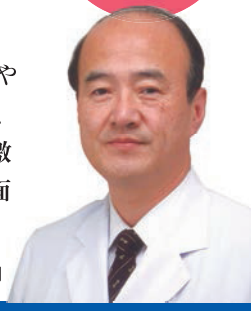


脳の働きを考えて組み立てられたメソッドです

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させるメソッドです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー医学顧問　藤本 司

昭和大学名誉教授
脳神経外科
藤本 司先生
推奨!!





だれでも簡単にできる!シナプソロジーのエクササイズを紹介

計算じゃんけん

1 じゃんけん ポンッ!



ベースの動き

「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚えます。2人でじゃんけんをして、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

2 じゃんけん ポンッ!



スパイスアップ

今度は「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、同じように行います。

※スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。

3 じゃんけん ポンッ!



さらにスパイスアップ

最後は「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

スカーフまわし

1 **スカーフを軽く結んで投げやすくする。**



2 **ベースの動き**

2mくらい間隔をあけて、2人で軽く結んだスカーフをお互いに投げ合います。投げる人は、投げる前に「右」か「左」の指示を出してから相手に投げます。キャッチする人は、指示されたほうの手で「右」か「左」と声を出しながらキャッチし、腰回りを1周回します。※お互いに繰り返す。



3 **スパイスアップ**

言葉だけ変えます。「右」を「鳥」、「左」を「魚」に変えて、声を出しながら投げ合います。

4 **さらにスパイスアップ**

投げる時の言葉は「鳥」「魚」で変わりません。受け取る時に「鳥」と言われたら鳥の名前(ハト、スズメなど)を、「魚」と言われたら魚の名前(さんま、タイなど)を声に出します。

「シナプソロジー」は様々な場所で活用されています!!

活用者の声

ビジネスの現場で!!



社内風土を向上させるきっかけに

メガネショップZoff
関田　誠様

朝礼や研修で行っています。皆が笑顔で仕事に迎えるようになったり、スタッフ間のコミュニケーションが活活発になってきたと思います。

介護の現場で!!



高齢者を笑顔に意欲を高める

デイフィットあいのわ
郷間　加奈子様

シナプソロジーにより、自然に出る笑顔のもっと先の、大笑いが引き出せると感じています。高齢者の意欲を高めるのに役立ちます。

スポーツの現場で!!



トレーニングに新しい発想が

BULLSフットボールクラブ
戸田　真司様

単調なトレーニングと組み合わせると、集中が続き、精神的な疲労感を減らせます。楽しみながらトレーニングができ、新しい発想が生まれます。

シナプソロジーに込めた想い

質の高い豊かな人生を送れるように シナプソロジーで心と身体を良い状態へ!!



「シナプソロジー®」開発リーダー
株式会社ルネサンス　代表取締役社長執行役員　望月 美佐緒

開発者より

「できる」ことを目的としている脳のトレーニングは多いですが、それだと続かないですよね。シナプソロジーでは、逆に「上手くできない」時の方が良いとしています。脳が適度に混乱している時にこそ、新しい刺激を受けていて、それが脳の機能を向上させると考えているからです。だから、気軽に続けられ、笑顔とコミュニケーションが生まれるのです。シナプソロジーを通して、皆さまの人生がより良くなることを心より願っています。

もちづき　みさお／全国で約100施設を展開するスポーツクラブ ルネサンスにおいて、様々な運動プログラムの開発と人材育成を手がける。またアクアビクスにおいては日本のみならず、世界的なコンベンションでもプレゼンターとして活躍する日本の第一人者的存在。「想いは必ずかなう!」が信条。脳活性化プログラム「シナプソロジー」の開発メンバーの一人として、同プログラムの普及に努めている。「シナプソロジー」においてトレーナー・インストラクター・オブ・ザ・イヤー2012 最優秀ディレクター賞受賞。MIZUNOアクアアドバイザー・産業カウンセラー・(財)生涯学習財団認定コーチ・日本体力医学会会員。

シナプソロジー体験してみませんか?



「シナプソロジー」をもっと詳しく知りたい、体験したい場合は?

1. **ネットで調べる▶シナプソロジー研究所HP・facebook・動画でチェック!!** いいね!
   シナプソロジー研究所HP　シナプソロジー　検索　http://synapsology.com
2. **体験会・セミナー・教室に参加する▶研究所HPでチェック**
   ※研究所HP内の「各種セミナー」をご覧ください。
3. **資格を取る▶研究所HPをチェック**
   ※研究所HP内の「資格認定制度」をご覧ください。
   普及員やインストラクターなどの資格があります。
4. **書籍を読む▶全国の書店・ネットでお求めください**



シナプソロジーについての多くの書籍が出版されています

シナプソロジーについてのお問合せはコチラ

TEL　03-5600-7812　電話受付時間：月・水・金 11:00～16:00　※土日祝日・年末年始・夏季などの特別休業日を除く

WEB　シナプソロジー　検索　http://synapsology.com

Mail　synap@s-renaissance.co.jp

シナプソロジー研究所

〒130-0026　東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F（株）ルネサンス内

※シナプソロジー®は、全国でスポーツクラブや介護施設を展開する(株)ルネサンスが開発したメソッドです。

SYNAPSOLOGY シナプソロジー®