

脳と身体の架け橋 アスリート版シナプソロジー

～判断力・集中力・チーム力を高める頭のトレーニング～

勝てるアスリートに必要な
“運動脳”の鍛え方

シナプソロジーはこんな場面で真価を発揮します!



- ✓ パス、シュート、ドリブル…選択肢が多数ある
- ✓ 急に、相手が思わぬミスをした
- ✓ 2人がボールを見合って体が動かない
- ✓ 絶体絶命のピンチ、ミスが許されない場面
- ✓ 予測していたものと違うボールがきた

そもそもシナプソロジーとは?

基本動作に対して、視覚刺激を速く入る刺激や、脳の認知機能【記憶・学習・注意・集中・思考(問題解決)、視覚認知、空間認知】に対する刺激を統合させた刺激(スパイスアップ)それに反応する事で、脳を活性化させているメソッド。

また、興奮に対する反応方法としては、必ず動きを伴うよう構成されている。

シナプソロジーとは?

チームワークを高める
集中力・注意力・記憶力、理解度を高める
→特に全身の反応性、脳の注意機能を向上させる

訓練の効果

「継続的に実践することで、脳の注意機能を高める」

アスリート・選手・コーチ
12歳から18歳まで
11歳から18歳まで
11歳から18歳まで



シナプソロジーとは?
(シナプソロジー普及会HPより)

脳を活性化させるには、脳に適度な刺激を繰り返し与えることが必要で、楽しく、意欲的に
行うことで、更に効果的になると言われています。シナプソロジーは、「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、さらに
効果的な刺激を与えることで、脳の機能が高められると考えられています。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徴です。



ツカハラ ケンタロウ

- **指導・解説: 塚原 謙太郎** (Physical Performance代表)
Physical Performance代表。全米ストレングス&コンディショニング スペシャリスト (NSCA-CSCS)、
日本アスレティック医学協会理事、シナプソロジー教育トレーナー。障害予防トレーニング・フィジカル
トレーニングを専門として甲子園常連高校などアスリートサポートを中心に活動中。
- 実技協力 群馬県 / 高崎健康福祉大学高崎高等学校



**いつものウォームアップのスパイスに!
試合前、脳の活性化に! 協調性やチームワーク向上に!**

バスケット、サッカー、バレーボール、野球 etc...多くのスポーツには瞬時の
判断が求められます。どんな複雑なシーンでも、そこから最適な答えを導き
出し、素早く行動に移す。これこそ、トップアスリートが魅せる「パフォー
マンス」だといえます。そんな「判断力」を磨くには、ちょっとした工夫が必要とな
ります。いつもの動きにちょっとしたスパイスを追加し、いつもと違う動きをつ
くる。このスパイスこそ、脳と身体の架け橋「シナプソロジー」なのです。

- ◎ **イントロダクション**
- ◎ **シナプソロジーとは**
- ◎ **シナプソロジードリル**
(1) ドラム
(2) お手玉&スカーフ
(3) お手玉チェンジ
(4) アシュラ
(5) スイッチボール廻し
(6) グーパーチェンジ
- ◎ **アスリートシナプソロジードリルI**
(1) アスリートドラム
(2) アスリート相違ジャンケン
(3) 条件付きスタート①
(4) 条件付きスタート②
- ◎ **アスリートシナプソロジードリルII**
(5) アスリート4動作
(6) ラダー
(7) サイドステップ
(8) 振返りキャッチ
(9) ボール廻し (61分)

WEBにて本編をピックアップした動画を公開中。
実際に行うシナプソロジーの様子をぜひご覧ください!!

ジャパンライム DVD



商品番号 952-S

全1巻 8,000円+税

送料一律
500円+税

代引
カード払い

ご相談ください
公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サ
イト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申
込みください。受注確認後、3~6営業日
内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社
TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライムDVD通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。