

# EXseedを 難易度別に体験

KKB 動画アプリ **KADLI** や鹿屋体育  
大学公式 HP にて Exseed の動画を配信中！



**KADLI** の  
ダウンロードはコチラから！

イージー  
**EASY** ★ 難易度 動画はコチラ ▶



日頃から運動をしない方でも楽しく気軽にできる難易度のダンスです。

ベーシック  
**BASIC** ★★ 難易度 動画はコチラ ▶



バランス良く運動を楽しめる標準的な難易度のダンスです。

ハード  
**HARD** ★★★ 難易度 動画はコチラ ▶



日頃からトレーニングなど運動をされている方におすすめの、  
難易度を高めたダンスです。



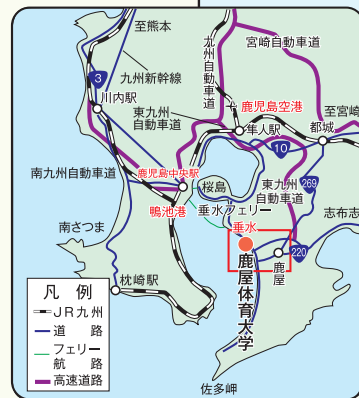
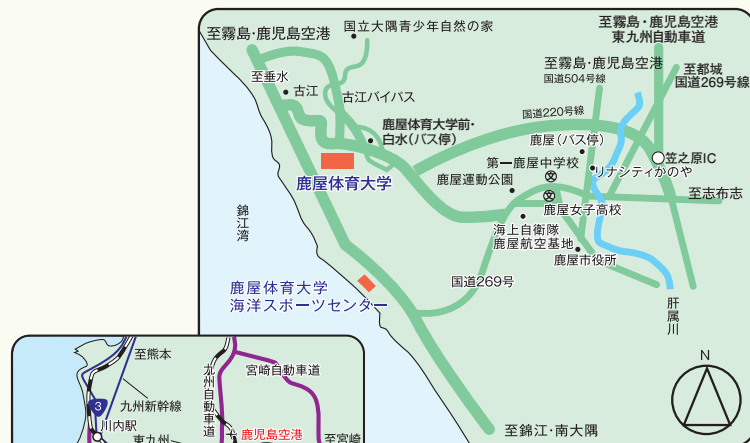
## お問い合わせ



かのや  
国立大学法人 **鹿屋体育大学**  
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA

〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地  
鹿屋体育大学 研究・社会連携課（研究棟事務室）  
TEL：0994-46-4910 e-mail：kenkyutou@nifs-k.ac.jp  
公式 HP URL：https://www.nifs-k.ac.jp/

公式サイト



〒890-8571 鹿児島県鹿児島市与次郎二丁目5番12号  
TEL：050-3816-5111  
公式 HP URL：http://www.kkb.co.jp/

公式サイト



## EXseedについて

運動監修：鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター  
運動制作：梶 ちか子（鹿屋体育大学講師）  
運動モデル：鹿屋体育大学ダンス部  
資料制作・広報：KKB 鹿児島放送

【注意】当パンフレットに掲載されている運動については、研究データに基づき考案・制作していますが、当運動を行うことにおける一切の行為に対して、責任を負うものではありません。



国立大学法人 **鹿屋体育大学**  
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA

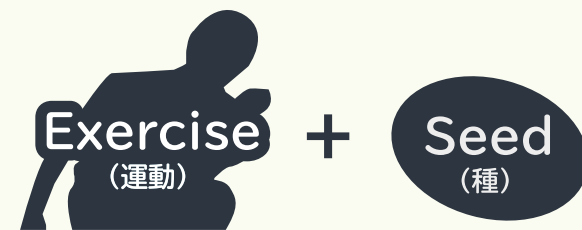


# EXseed

## 5分間の運動で体力アップ!!



# EXseedって 何だろう？



“Exseed”は運動の“エクササイズ (Exercise)”と種を意味する  
“シード (Seed)”を組み合わせた言葉です。

種から苗を育てるように“運動の種 (Exseed)”を蒔き、子どもの  
頃から楽しく運動に親しむことで習慣化され、未来のアスリートが  
芽吹いてほしいという想いを込めました。



# Exseed ベーシック BASICに挑戦してみよう！

名前

4×2

1



かかとをしっかり地面につけ、深くしゃがんで床を2回タッチ。真っ直ぐ立って腕を伸ばして頭上で手を2回たたきます。同じ動作を2回繰り返しましょう。

4×2

2



脚を前後に開いて太ももの下で手を1回たたきます。軽くジャンプをしながら、両脚を揃えた姿勢に戻り、頭の上で腕を伸ばして手を1回たたきます。前後の脚を替えて4回繰り返しましょう。

4

3



片脚を横に大きく踏み出し、踏み出した方の膝と肘を曲げ、逆方向の膝と肘を伸ばします。逆方向も同様に行いましょう。

4

4



両腕を真っ直ぐに伸ばして、前後に大きく回します。続けて逆方向から③と④を繰り返しましょう。

4×2

5



肘と片膝付けてから、体を斜め方向に伸ばします。片脚でバランスをしっかりとみましょう。同じ動作を2回繰り返し、逆方向も同様に行いましょう。

8×2

6



お尻に手を当てて、かかとで手をタッチしながら駆け足でその場を1周ずつ回ります。逆方向にも同様に1周回しましょう。

8×2

7



手を左右に大きく振って、ジャンプをしながらぐりと1周させながら横に移動しましょう。逆方向からも同様に行い、2回繰り返しましょう。

4×2

8



かかとをしっかり地面につけ深くしゃがみ、立って背中の高い位置で手を2回たたきましょう。

4×2

9



横に大きく脚を一步出して両膝を曲げ、太ももが床と平行になるくらいまでお尻を下げましょう。軸足に戻り、逆方向も同様に行い、2回繰り返しましょう。

16×2

10



片脚ずつケンケンで弾みながら、1周回ります。逆方向にも同様に1周回しましょう。

①～②を

2回繰り返しましょう！

③～⑨と、

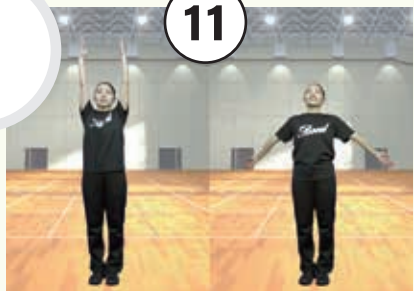
①～②を

※2回

繰り返しましょう！

8

11



大きく息を吸って吐き、深呼吸をしましょう。

4×2

12



平泳ぎをするように、小さくなったところから片脚に体重を乗せて大きく伸びます。逆方向も同様に行い、2回繰り返しましょう。

8×2

13



大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

達成おめでとう！

コンプリートしたらスタンプやシールをもらおう！

Exseed マスターへ一歩前進！  
慣れてきたら難易度『ハード』にも挑戦してみよう！

鹿屋体育大学  
公式マスコットキャラクター  
バララン



KKB広報担当特命大使  
プラッピー