

# Exseedプロジェクト-子供の運動プログラムの普及と運動プログラムの開発-

## スポーツイノベーション推進機構 スポーツサイエンス部門

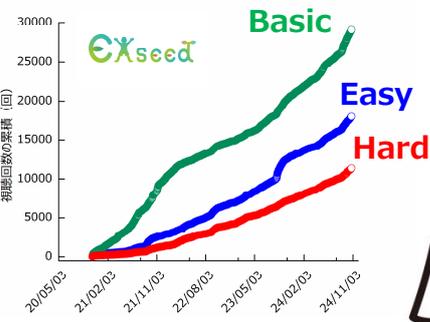
R5  
年度

### □ 本プロジェクトの目的

(1) 運動プログラムの普及活動に必要な教材を作成すること、(2) 新たな運動プログラムを開発するための基礎的データの収集および運動プログラムの開発をすること、(3) 子どもの体カデータの基準値の作成を目的としたプロジェクトである。



『Exseed(エクシード)』は、運動を表す『Exercise(エクササイズ)』と種を意味する『Seed(シード)』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』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、将来的に一生運動する日本人が増えるとともに、未来のアスリートが芽吹いてほしいという思いを込めました。



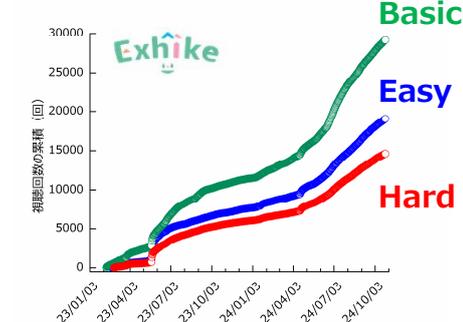
「Exseed事務局」では、“Exseedをやってみていい取り入れたい”との要望があれば、小・中学校をメインに巡回指導を実施しています。高校や支援学校、スポーツクラブや鹿児島県内のイベントでも“Exseed体験”を実施していますので、ExseedやExhikeを知りたい!! 体験したい!! 等のご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。  
【鹿屋体育大学 Exseed事務局】  
〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1  
スポーツトレーニング教育研究センター内  
Tel: 0994-46-5015  
Mail: exseed@nifs-k.ac.jp



近年のアウトドアブームに伴って増えてきた登山者をターゲットとして、登山中の事故やケガを、身体を鍛えることで防ごうと『Exercise(エクササイズ)』と『hike(ハイイク)』を掛け合わせた『Exhike(エクシイク)』という、ダンス風エクササイズをKKBと共同で開発しました。ダンスの感覚で爽やかなミュージックに合わせて楽しく約4分間身体を動かしながら登山に必要な筋力や身のこなしを身につけていくというコンセプトです。登山での事故やケガを回避し、健康的な山歩きができるように

↓ 詳しくはこちら ↓

Exseed Exhike



### Exseedプロジェクトの取り組み

#### □ 運動プログラム作成時の留意点

**トレーニングの原理**  
原理：認識または行為の根本にあるきまり (認知)

**過負荷の原理 (オーバーロードの原理)**  
普段の生活より少し高い負荷を身体に与える

**トレーニングの特異性の原理**  
走、跳躍動作などに類似した (必要な) 動きを取り入れる

**可逆性の原理**  
継続性の高いものにする

**正しい動き**  
**楽しい運動の種類**

#### 深くしゃがむための工夫

床に触れる 股下で拍手

**運動の種類**

座位バージョン ペアバージョン

### Exseedプロジェクトの取り組み

#### □ 指導者の養成

指導者養成講習会・実技講習会

指導者マニュアル

Exseed 指導員認定証 (8/27 199名)

理論と実技の講習会を受けると、大学公認の指導員認定証を付与

### 動作の評価: ボルト&腕回し

観測点	1 左右の均一性 (下半身)	2 腕の向き	3 伸ばした腕の肘の角度	4 動きの観測点	5 踏み込み足の膝角度	6 肘の引き具合	7 肘の位置	8 腕の回旋	9 肘の角度
標準	左右差がなく、左右ともに同等の歩幅	手を真上に見ている	180°	5	90°未満	180°	肩関節より肘が後ろ	前後対称の大きな円が描かれている	180°
2	左-右の歩幅の差が足長未満	腕を向いている	160°以上 180°未満	3	90°以上 120°未満	160°以上 180°未満	肩関節と肘が直線	前後は大きな円で後ろ側が小さい	160°以上 180°未満
1	左-右の歩幅の差が足長以上	腕を向いている	160°以下	1	120°以上	160°以下	肘が体側に近い	前後ともに最大の円を描けていない	160°以下

### Exseedプロジェクトの取り組み

#### □ 鹿児島放送との産学連携

**動画配信**

Exseed BASIC

次の動き

前面と後面からの動き

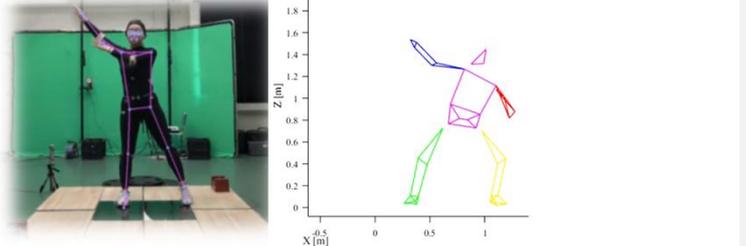
音楽の提供 「僕は今、君になる」 yumica

動きの解説動画

音声と文字で解説

足を前後に開いた時は、ひざとつま先の方向を同じにしましょう

**ホームページの作成**  
https://www.kkb.co.jp/exseed/



#### □ Exseedプロジェクト関係団体・関係者

- 鹿児島県教育庁保健体育課 鹿児島県鹿屋市教育委員会
- 鹿屋市立小中一貫校花岡学園(ほか研究協力校)
- 小川邦生 氏 (愛知県立港特別支援学校)
- 上野真一 氏 (株式会社鹿児島放送) yumica 氏 (シンガーソングライター)
- 山本正嘉 氏 (鹿屋体育大学名誉教授)
- 有園ゆい 氏 (鹿児島工業高等専門学校)