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-

R７年度

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

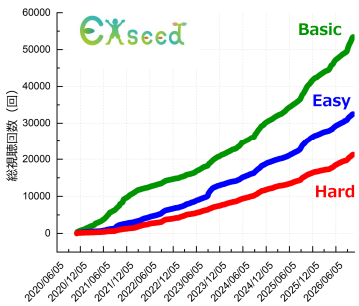
□　本プロジェクトの目的

（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）子どもの体力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 = Exercise（運動） + Seed（種）

『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、将来的に一生涯動け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想いを込めました。



「Exseed事務局」では、“Exseedをやってみたい・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。
そのほか、鹿屋体育大学独自の資格『**Exseed指導員**』の養成も行なっています。

【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

Exhike = Exercise（運動） + hike（ハイク）

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(ハイク)**』を掛け合わせた『**Exhike(エクスハイク)**』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。

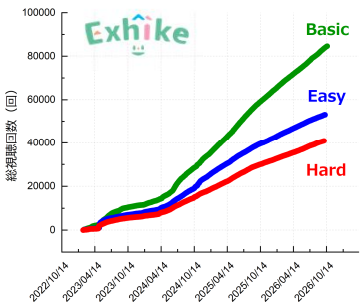
ダンスの感覚で爽やかなミュージックに合わせて楽しく約4分間身体を動かしながら登山に必要な筋力や身のこなしを身につけていくというコンセプトです。登山での事故やケガを回避し、健康的な山歩きができるように

- **筋力**
- **柔軟性**
- **バランス能力**
- **コーディネーション能力**

などを身につけることができます。

↓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



過負荷の原理（オーバーロードの原理）	トレーニングの特異性の原理	可逆性の原理
普段の生活より少し高い負荷を身体に与える	走、跳躍動作などに類似した（必要な）動きを取り入れる	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

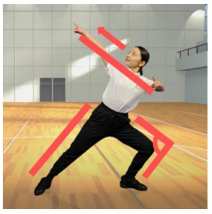
運動の種類

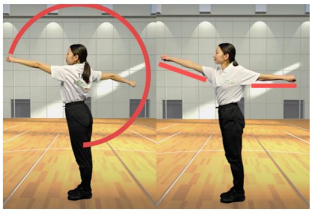


座位バージョン　　ペアバージョン

動作の評価：ボルト＆腕回し

	動きの観点	① 左右の均一性（下半身）	② 顔の向き	③ 伸ばした腕の肘の角度	動きの観点	④ 踏み込み足の膝角度	⑤ 軸脚の膝角度	⑥ 肘の引き具合	⑦ 肘の位置	⑧ 腕の回旋	⑨ 肘の角度
判断基準	3	左右差がなく、左・右ともに同様の歩幅	手を見ている	180°	5	90°未満	180°	肩関節より肘が後ろ	肘が肩のラインと一直線	前後対称の大きな円が描けている	180°
	2	左・右の歩幅の差が足長未満	遠を向いている	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	肘が肩ラインより少し下がる	前側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	前を向いている	160°以下	1	120°以上	160°以下	肩関節より肘が前	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



動きの解説動画



ホームページの作成

https://www.kkb.co.jp/exseed/



▌学校教育で実践可能な運動プログラム

□ 小中学校への出前指導





指導前　　**指導後**

短時間で多くの子供が実施することが可能になる

▌学校教育で実践可能な運動プログラム

□ 肢体不自由な子供のための運動プログラムの開発

脳室周囲白質軟化症と高機能自閉症を有する子供



運動開始１カ月後



運動開始６か月後

□　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）
有薗ゆい　氏（鹿児島工業高等専門学校）