

受講料
無料



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



KKB

EXseed

指導員養成講習会



EXseed は鹿屋体育大学が開発した、5 分間の運動で基本的な動きを身に付けることができる、ダンス風エクササイズです。

対象者

小・中学校、特別支援学校、保育園・幼稚園等に勤務する教員等、スポーツクラブや運動教室等の指導者等

講師



国立大学法人鹿屋体育大学
高井 洋平 教授

専門分野：トレーニング科学、運動生理学



国立大学法人鹿屋体育大学
梶 ちか子 准教授

専門分野：保健体育科教育学、舞踊教育学

詳しくはこちら



指導員認定証を発行します

全ての講義・実技を受講し、筆記試験と実技試験に合格した方には EXseed 指導員認定証が発行されます。

講義：EXseed とは。EXseed の効果について (60 分)

筆記試験 (30 分)

実技：EXseed 動きの実際 (60 分)

実技試験 (30 分)

実技：EXseed (ベーシック) の指導法 (60 分)

EXseed 誕生の軌跡

『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、将来的に一生運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 のコンセプト

近年、子どもの体力が低下しているというデータが示されており、日常生活で意図的に身体活動量を増やす必要があります。そこで、1 日短時間でも楽しく運動に取り組み、さまざまなスポーツを行うための土台 (基礎体力) になる“種まき”となることを夢みて“EXseed”は誕生しました。

『EXseed』は、5 分間の運動に、走る、跳ぶなどの基礎的な身体の動きを組み込み、音楽に合わせてダンス風にアレンジし、子どもから大人まで気軽に親しめるようにしています。

主催



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

問合せ

鹿屋体育大学 EXseed 事務局 (スポーツトレーニング教育研究センター内教官室 1)
TEL : 0994-46-5015 e-mail : exseed@nifs-k.ac.jp