

令和7年度
幼児期からの運動習慣形成プロジェクト
（幼児期からの運動遊び普及事業）
報告書



鹿児島県教育委員会

目 次

第1章 事業の様子・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1 ～ P 2
第2章 事業の実施内容・・・・・・・・・・・・・・・・	P 3 ～ P 9
第3章 事業の実績・・・・・・・・・・・・・・・・	P 10 ～ P 14
第4章 事業の成果・・・・・・・・・・・・・・・・	P 15 ～ P 19
第5章 課題と今後の展開・・・・・・・・・・・・・・・・	P 20
付 録・・・・・・・・・・・・・・・・	P 21 ～ P 27

第1章 事業の様子

親子での運動遊びキャラバン事業





保護者セミナー



指導者養成



第2章 事業の実施内容

1 事業の趣旨

鹿児島県では生涯スポーツの推進方策である「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を展開し、県民の誰もが、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現することを目指している。

その目標指標として令和14年までに「成人の週1回以上のスポーツ実施率70%」を掲げている。

本事業の趣旨「生涯を通じて、健やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要」であることから、当県が目指す「県民の誰もが、生涯にわたって健康で活力ある生活の実現を目指す。」ために幼児期からの運動習慣形成に取り組む。

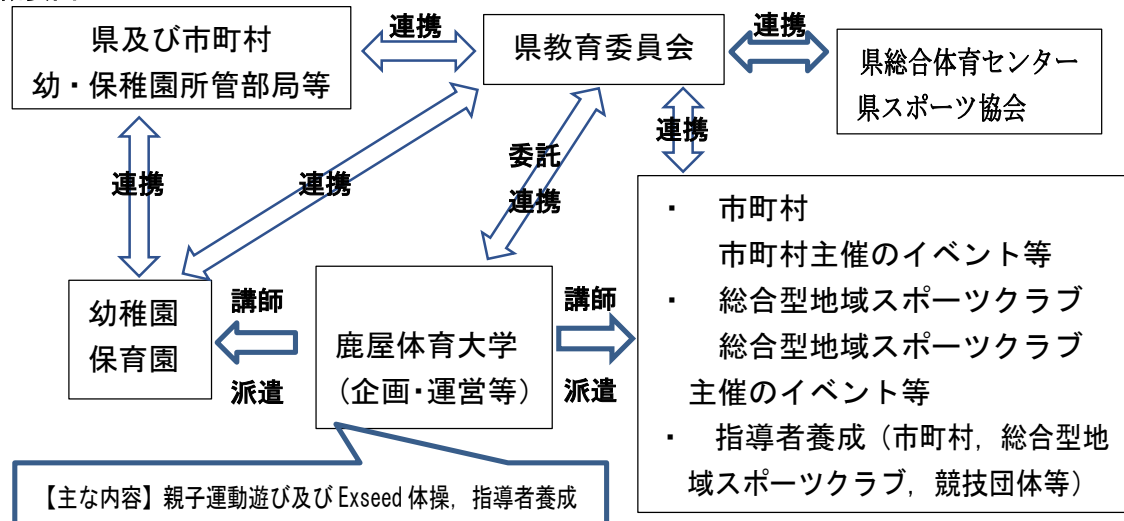
2 事業内容

- (1) 保護者、指導者等を対象とした子供の運動遊びの重要性に関する普及・啓発
- (2) 幼児及び小学校児童とその保護者を対象とした「運動遊び」の提供
- (3) 事業成果報告会及び運動遊び普及啓発に向けたシンポジウムの開催

3 鹿児島県教育委員会の事業実施について

- (1) 国立大学法人鹿屋体育大学と連携して事業実施を行った。
- (2) 鹿児島県教育委員会事業実施体制図

概要図



- (4) 鹿児島県教育委員会の事業実施内容について

ア 市町村及び総合型地域スポーツクラブ等、関係機関との連携

- ・ 鹿児島県総合体育センター … 情報収集や情報発信 等
- ・ 鹿児島県スポーツ協会 … 総合型地域スポーツクラブや指導者情報 等
- ・ 幼稚園・保育園主管課 … 所管幼稚園・保育園等への情報収集や情報提供 等

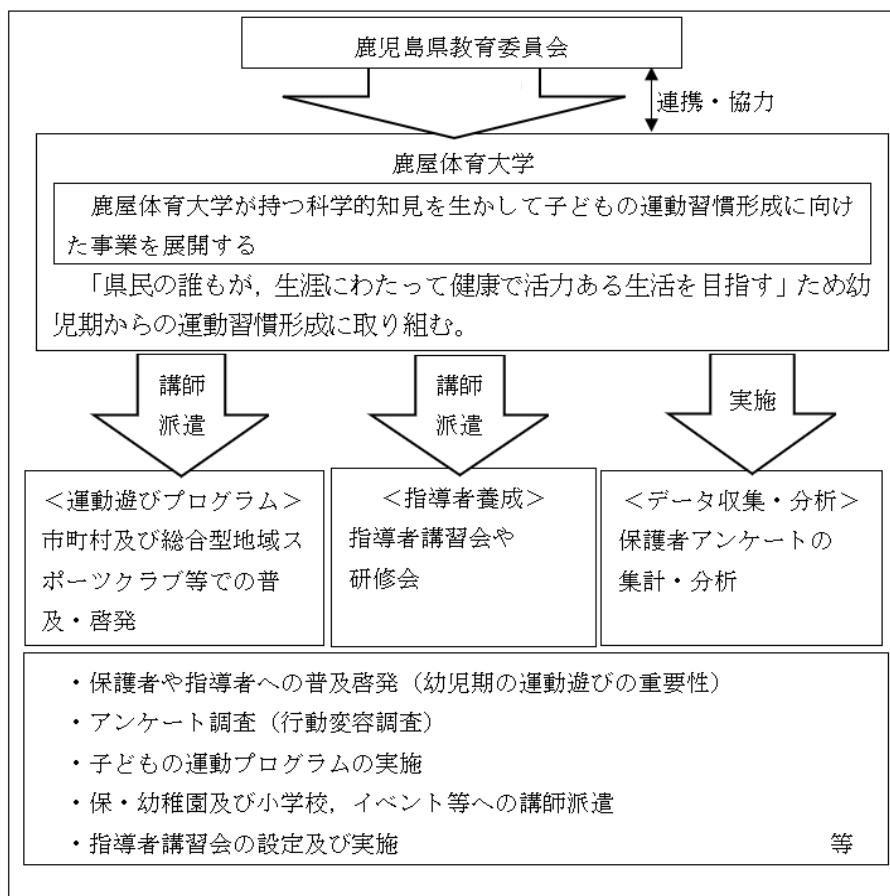
- イ 市町村及び総合型地域スポーツクラブ、幼稚園・保育園及び小学校との諸調整
 - ・ 指導者講習、イベント等の日程調整
 - ・ 指導者講習、イベント実施先の内容の把握及び調整 等
 - ・ 市町村と連携し、幼稚園・保育園及び小学校との日程調整 等
- ウ 鹿屋体育大学への指導・助言・支援
 - ・ 鹿屋体育大学の計画や指導者講習会、イベントプログラム等に対しての指導・助言・支援
- エ 各種調査等の依頼・実施
 - ・ 鹿屋体育大学と連携し、アンケート調査等を実施
- オ 関係機関と連携し、保護者、指導者等へ運動遊びの普及・啓発
 - ・ 鹿屋体育大学及び市町村、総合型地域スポーツクラブと連携し、指導者講習会等、関係指導者や保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を普及・啓発
- カ 県内へ本事業の普及・啓発
 - ・ 広域スポーツセンター研修会での事例及び成果発表
 - ・ 関係部局と連携し、幼稚園・保育園と小学校の指導者及び保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を周知
 - ・ 県HPでの事業報告及び本事業に関わる動画の配信
- キ 幼児期からの運動遊びを継続するための取組
 - ・ 指導者育成のための指導者講習会等の設定
 - ・ 指導者講習会等への支援
 - ・ 第2期マイライフ・マイスポーツ運動（生涯スポーツの推進事業）への導入
 - ・ 体力向上計画への導入
- ク 報告書等の作成及び提出
 - ・ 関係機関と連携した、報告書等の作成

4 令和7年度の事業について

(令和6年度課題①) 幼稚園・保育園・認定こども園等へ直接的なアプローチの機会が少なかった。 ↓ (R7年度の取組) 幼稚園・保育園・認定こども園関係部局との連携を更に強化し、子供や保育者、保護者に対して子供の運動の重要性の周知と運動機会の提供を行っていく。
(令和6年度課題②) 幼稚園・保育園・認定こども園の関係者が指導者講習会等の参加者が少なかった。 ↓ (R7年度の取組) 幼稚園・保育園・認定こども園関係者の指導者養成会等への参加者を増やすため、周知方法や取組内容の工夫を行う。
(令和6年度課題③) 県内全域に本事業の報告と子供の運動遊びの重要性の周知を実施したが、深い内容にする必要がある。 ↓ (R7年度の取組) 研修会等で内容を深められるよう、関係機関等と連携し、内容を工夫していく。

5 鹿屋体育大学の事業実施について

(1) 鹿屋体育大学事業実施概要図



(2) 事業背景

鹿児島県では、生涯スポーツの推進方策である「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を展開し、県民の誰もが、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現することを目指している。生涯を通じて、健やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要であることから、本県が掲げる「生涯にわたって健康で活力ある生活を実現する」ことを目標に本事業に取り組んでいる。

(3) 本事業の目的

子供の運動遊びに関する「保護者への重要性の理解促進」・「子供への運動遊びの提供」・「保護者への子供の運動遊びの重要性・子供への運動遊びを提供できる指導者の育成」の事業実施を目的とする。なお、令和4～6年度事業から得られた課題解決に向けた取組とする。

(4) 実施内容

ア 運動遊び普及プログラム

「保護者への子供の運動遊びの重要性の提供」と「子供への運動遊びの提供」を含むプログラムの実施

- ※ 保護者への重要性の提供の部分の内容を強化する。
- ※ 具体的なプログラム内容は、下記6(1)、(2)に示す。

イ 指導者講習会

「保護者への子供の運動遊びの重要性・子供への運動遊びを提供できる指導者の育成」

○ カリキュラム

- ・ 講義 理論編「子供が運動遊びを行う意義（保護者への提供）」
- ・ 実技1 Exseedの指導方法
- ・ 実技2 運動遊びの指導方法
- ・ 理解度チェック

講義・実技の受講後に鹿屋体育大学が認定するExseed指導員認定証を付与する。



※ Exseed (Exercise+Seed) は約 5 分間の運動で、走る、跳ぶなどに含まれる動きで構成されており、正しいフォームで、しっかりと身体を動かすことで、筋力の柔軟性や動作の連動性の向上効果が期待できるように作られている。また、音楽に合わせてダンス風にアレンジし、子供から大人まで気軽に親しめるように作られている。1 日短時間でも楽しく運動に取り組み、基礎的な身体の動きを身に付け、様々なスポーツを行うための土台（基礎体力）になる “種まき” になることを夢みて開発された。

ウ 保護者の意識や行動変容に関する調査

プログラム参加時および参加 2 ヶ月後での縦断調査も実施する。

対照群も同様に調査する。より多くのデータ（特に縦断的データ）を収集できるように積極的に働きかける。

エ 継続化に向けた検討

多くの保護者および子供へアウトリーチするためには、指導者の養成が不可欠である。指導者の養成プログラム（Exseed 指導者養成）を中心に継続化を検討する。本県が主催する指導者講習会、鹿屋体育大学が主催する Exseed 講習会、市町村が主催する指導者講習会等への本事業で実施した指導者養成プログラムを導入する。

6 プログラムについて

※ 「保護者等を対象とした子供の運動遊びの重要性に関する普及・啓発」と幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供をプログラム内に組み込み実施する。

(1) 運動遊びの提供

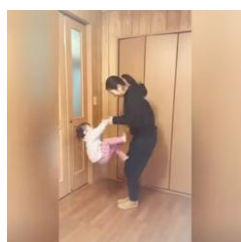
鹿屋体育大学が科学的エビデンスに基づきダンス風にアレンジして開発した、Exseed を提供する。令和 5 年度に親子（ペア）で実施できるプログラムを作成した。家庭でも動画を見ながら誰でも実践できるように、HP や YouTube、アプリで配信を行い実践の継続化を促す。



親子で日常から自宅で行える少人数・小スペースで実践できる運動遊びを中心に提供する。また、コーディネーション運動、レクリエーション運動などの種目も合わ

せて提供する。家庭でも動画を見ながら誰でも実践できるように、HP や YouTube、アプリで配信し実践の継続化を促す。

運動遊びの例



親子体操



トンネルくぐり遊び



ジャンプ遊び（音楽・歌に合わせて）



じゃんけん柔軟遊び



コーディネーション運動
（動物のまね遊び）



レクリエーション運動
（お手玉投げ遊び）

(2) 運動遊びの重要性の普及・啓発

- ・ 子供の「走る」「跳ぶ」「投げる」の動作チェックを保護者が実施する。子供の動作の発達段階について保護者が実践的に学べるように工夫する。定期的に子供の発育を観察できるようにする。
- ・ 子供の運動遊びの重要性や保護者のフィジカルリテラシーの重要性等について、資料を用いて講義する。
- ・ アンケート調査を実施する。

「運動動作」の発達段階の特徴

お子さんの運動動作を動画で撮ってどの段階に達しているか確認してみましょう。定期的に確認することでお子さんの運動動作の成長が確認できます。発達段階が早い遅いということより段階をおって成長が現れるかを確認してみることが大切です。小学校低学年あたりで動作を獲得できることとよいでしょう。様々な運動遊びを通して動作を獲得することができます。

以下は日本スポーツ協会のホームページに掲載されていますので、参考にして定期的に（毎週を以て）お子さんの成長を確認してみてください。

日本スポーツ協会
https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/aac/shidouysa_behavior.html

「走る動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕の swings が見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていない swings がある	
パターン3 十分な足の振り上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕の swings 動作がある	
パターン5 膝が十分に伸縮し、水平方向にキックされる	

「運動動作」の獲得と子ども達への関わり方

年齢と動作獲得の特徴

年齢	特徴
0～2歳	生後1つでできる運動の段階 寝返りやうつなどの反射運動、座ったり、歩いたりなど基本的な運動
3～5歳	いろいろな運動ができるようになる段階 走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動
6～10歳	いろいろな運動がうまくできるようになる段階 動きを組み合わせる、リズムに合わせて動くなど
10歳～	習得したことを理解してやることのできる段階 いろいろなスポーツを行う

どうすればいい？

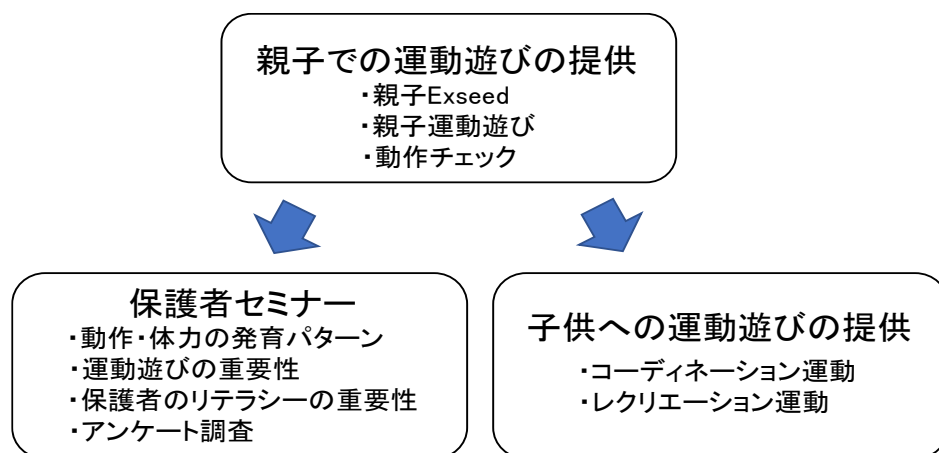
- 身体を使って一緒に遊ぶ
- 体育の授業を大切に、様々な動きを学ばせましょう
- 一つのスポーツにこだわらず、種々のスポーツを体験させましょう

（出典：1980）

年齢	発達の良い時期	指導の目的	指導の内容
幼児期（～6歳）	脳・神経系	上手になること	走る・跳ぶ・投げるなどの基本的動作を複合的に多く遊びを通して、基本的な動作を体験する
学童期（7～11歳）	脳・神経系	上手になること	様々な運動やスポーツを経験して、基本的な動作を体験する
思春期（12～14歳）	呼吸・循環系	粘り強くなること	やや長い時間（20～30分）、運動を継続し、基本的な動作を継続させる能力を養育する
青年期（15～19歳）	脳・神経系	力強くなること	ウエイトトレーニングを加えて、基本的な動作を継続させるとともに、力強さを獲得する

(3) 運動遊び普及プログラムの実際

- ・ 親子での運動遊びの提供（約 60 分）
- ・ 保護者セミナー（約 30 分）〈並行〉・ 子供運動遊びの提供（約 30 分）



7 事業成果報告会及び運動遊び普及啓発に向けたシンポジウムの開催

本事業での成果報告と運動遊びの普及啓発に向けたシンポジウムを開催した。

【趣旨】 本事業での成果を県内の幼稚園・保育園・認定こども園・小学校の従事者・指導者・保護者へ情報発信するとともに幼児期からの運動習慣化に向けた取組の意義を普及啓発する。

【時期】 令和8年2月12日（木）

【場所】 鹿屋体育大学よりオンライン配信。

8 委託事業終了後に取組を継続する又は発展させるための方策

多くの保護者および子供へアウトリーチするためには、指導者の養成が不可欠である。指導者の養成プログラム（Exseed 指導者養成）を中心に継続化を検討する。本県が主催する指導者講習会、鹿屋体育大学が主催する Exseed 講習会、市町村が主催する指導者講習会等への本事業で実施した指導者養成プログラムを導入する。

第3章 事業の実績

1 事業の実績について

(1) 事業実績一覧

【イベント】

No	開催日	市町村・クラブ・保・幼稚園名	イベント名（保護者参観日等）	内 容 等
1	7月11日	建昌菜の花保育園	運動遊び教室	子供だけの運動遊び及びExseedEASYの実施
2	8月16日	わかば認定こども園	運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
3	8月16日	認定こども園木らら	保護者参観	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
4	9月8日	加治木たちばな保育園	エンジョイスポーツデイ	子供だけの運動遊び及びExseedEASYの実施
5	9月12日	瀬戸内町教育委員会	プレ・ゴールデンエイジ事業	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
6	9月18日	川内スポーツクラブ01	親と子の運動教室	親子で運動遊び
7	9月27日	あゆみ未来こども園	運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
8	10月13日	霧島市福山黒酢楠志田パーク	「きりしまスポーツまつり」 ※Exseed体験ブースの設置	幼児からシニアまで楽しく参加できる体験型スポーツイベント
9	10月18日	志布志幼稚園	親子運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
10	10月21日	枕崎幼稚園	親子運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
11	10月23日	認定こども園太陽の子供たち	親子運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed
12	10月30日	みどり幼稚園	運動遊び教室	子供だけの運動遊び
13	11月8日	希望ヶ丘保育園	親子運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed
14	12月6日	おひさまこども園	親子運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed
15	12月6日	レインボー424スポーツクラブ	親子での運動遊び教室	親子で運動遊び
16	12月20日	こうようこども園	運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed及びベビーマッサージ
17	1月10日	万世保育園	親子運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed及びベビーマッサージ
18	1月14日	せんとり保育園	親子運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
19	1月16日	せいあこども園	親子運動遊び教室	親子Exseed及び走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作チェック
20	1月23日	みどり幼稚園	運動遊び教室	子供だけの運動遊び及びExseedEASYの実施
21	1月24日	ひまわりこども園	親子運動遊び教室	親子で運動遊び・Exseed及びベビーマッサージ

【指導者講習会】

No	開催日	市町村・クラブ・保・幼稚園名	イベント名	内 容 等
1	8月4日	始良市教育委員会	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
2	8月16日	伊仙町教育委員会 (認定こども園木らら)	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
3	8月21日	みどり幼稚園	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
4	9月13日	瀬戸内町教育委員会	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
5	9月27日	こうようこども園	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
6	10月5日	鹿児島市	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
7	10月18日	興教寺保育園	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会

(2) 事業実績内容

ア 「親子で運動遊び普及キャラバン事業」

・イベント

実施日時	【 1回目】令和7年 7月11日（金） 9：30－11：30 【 2回目】令和7年 8月16日（土） 9：00－10：30 【 3回目】令和7年 8月16日（土）10：30－12：00 【 4回目】令和7年 9月 8日（月） 9：30－11：30 【 5回目】令和7年 9月12日（金）16：00－18：00 【 6回目】令和7年 9月18日（木）14：30－16：30 【 7回目】令和7年 9月27日（土） 8：30－11：30 【 8回目】令和7年10月13日（月） 8：30－15：30 【 9回目】令和7年10月18日（土） 9：00－11：00 【10回目】令和7年10月21日（火） 9：30－11：30 【11回目】令和7年10月23日（木） 9：30－11：30 【12回目】令和7年10月30日（木） 9：30－11：30 【13回目】令和7年11月 8日（土） 9：30－11：30 【14回目】令和7年12月 6日（土） 9：30－11：30 【15回目】令和7年12月 6日（土）14：00－16：00 【16回目】令和7年12月20日（土） 9：00－12：00 【17回目】令和8年 1月10日（土） 8：30－11：30 【18回目】令和8年 1月14日（水） 9：30－11：30 【19回目】令和8年 1月16日（金） 9：30－11：30 【20回目】令和8年 1月23日（金） 9：30－11：30 【21回目】令和8年 1月24日（土） 8：30－10：30
開催場所	【 1回目】始良市建昌菜の花保育園 【 2回目】徳之島伊仙町わかば認定こども園 ★離島 【 3回目】徳之島伊仙町認定こども園木らら ★離島 【 4回目】始良市加治木たちばな保育園 【 5回目】瀬戸内町清水体育館 ★離島 【 6回目】薩摩川内市サンアリーナせんだい 【 7回目】伊佐市体育センター 【 8回目】霧島市福山黒酢桝志田パーク 【 9回目】志布志運動公園体育館 【10回目】枕崎市妙見センター体育館 【11回目】ビーラインスポーツパーク始良体育館 【12回目】指宿市みどり幼稚園

	【13回目】ビーラインスポーツパーク始良体育館 【14回目】始良市おひさまこども園 【15回目】志布志市香月小学校体育館 【16回目】伊佐市体育センター 【17回目】南さつま市万世中学校体育館 【18回目】始良市せんとり保育園 【19回目】指宿市せいあこども園 【20回目】指宿市みどり幼稚園 【21回目】始良市ひまわりこども園
内 容	①E x s e e d ②動作チェック（「走る」「跳ぶ」「投げる」） ③親子での運動遊び ④保護者へのフィードバック ⑤保護者へのアンケート
実施実績	▼参加者 【 1回目】・幼児47名 計 47名 【 2回目】・幼児21名 ・保護者11名 計 32名 【 3回目】・幼児 6名 ・保護者 6名 計 12名 【 4回目】・幼児35名 計 35名 【 5回目】・幼児15名 ・保護者20名 計 35名 【 6回目】・幼児 5名 ・保護者 5名 計 10名 【 7回目】・幼児27名 ・保護者30名 計 57名 【 8回目】・幼児100名 ・保護者70名 計170名 【 9回目】・幼児86名 ・保護者多数名 計172名 【10回目】・幼児21名 ・保護者21名 計 42名 【11回目】・幼児76名 ・保護者多数名 計152名 【12回目】・幼児14名 計 14名 【13回目】・幼児56名 ・保護者多数名 計112名 【14回目】・幼児16名 ・保護者16名 計 32名 【15回目】・小学生7名 ・保護者 2名 計 9名 【16回目】・幼児18名 ・保護者16名 計 34名 【17回目】・幼児75名 ・保護者70名 計145名 【18回目】・幼児19名 ・保護者19名 計 38名 【19回目】・幼児17名 ・保護者20名 計 37名 【20回目】・幼児14名 計 14名 【21回目】・幼児67名 ・保護者多数名 計134名 【延参加】・幼児735名 ・小学生7名 ・保護者591名 計1333名

	▼実施の様子 (E x s e e d)  (親子での運動遊び)  (保護者へのアンケート)  (動作チェック)  (保護者へのフィードバック) 
--	--

イ Exseed 指導者養成

実施日時	【1回目】令和7年 8月 4日(月) 13:00-16:00 【2回目】令和7年 8月16日(日) 13:00-16:00 【3回目】令和7年 8月21日(木) 8:30-11:30 【4回目】令和7年 9月13日(土) 9:00-12:00 【5回目】令和7年 9月27日(土) 13:30-16:30 【6回目】令和7年10月 5日(日) 13:30-16:00 【7回目】令和7年10月18日(土) 14:00-16:00
開催場所	【1回目】始良市あみかけスクエア 【2回目】徳之島伊仙町認定こども園木らら ★<u>離島</u> 【3回目】指宿市みどり幼稚園 【4回目】龍郷町りゅうがく館 ★<u>離島</u> 【5回目】伊佐市こうようこども園 【6回目】鹿児島市 LaPlus 【7回目】始良市興教寺保育園

内容	① E x s e e d 資格認定講習会
実施実績	▼参加者 【1回目】・指導者10名 【2回目】・指導者 7名 【3回目】・指導者 3名 【4回目】・指導者10名 【5回目】・指導者 9名 【6回目】・指導者 6名 【7回目】・指導者 9名 【延参加】・指導者54名 ▼実施の様子 (E x s e e d 資格認定講習会) 

ウ 事業成果報告会及び運動遊び普及啓発に向けたシンポジウム

令和7年度 幼児期からの運動習慣形成プロジェクト 「Exseed/運動あそび普及セミナー」実施要項																													
1 趣 旨	令和7年度スポーツ庁「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」において鹿児島県教育委員会で実施してきた取り組みを報告するとともに、鹿児島体育大学が開発・普及している子どもの運動プログラム「Exseed」の理論や指導・実施方法を学び、幼児期からの運動習慣形成に向けた活動に役立てることを目的とする。																												
2 主催・協力	主催：鹿児島県教育委員会 協力：鹿児島体育大学																												
3 開催日時	令和8年2月12日（木）																												
4 開催方法	オンライン（Zoom ミーティング）																												
5 対象者	幼児・小学生等の教育・保育関係職員、地域の運動指導者等、幼児から小学生の活動に関わる方及びその保護者																												
6 プログラム	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th><th>時間</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受付</td><td>13:00～13:15(15)</td><td>ログイン（接続確認）</td></tr> <tr> <td>開会行事</td><td>13:15～13:20(05)</td><td>主催者あいさつ</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>趣旨説明・講師紹介</td></tr> <tr> <td>報告</td><td>13:20～13:45(25)</td><td>講師：中垣内真樹 氏 幼児期からの運動習慣形成プロジェクトの取組報告</td></tr> <tr> <td>講義①</td><td>13:45～14:15(30)</td><td>講師：高井洋平 氏 Exseed の効果～子どもの体カトレーニング～</td></tr> <tr> <td>講義②</td><td>14:15～14:45(30)</td><td>講師：梶ちか子 氏 Exseed の実際～動きのポイントと指導法～</td></tr> <tr> <td>質疑応答</td><td>14:45～14:55(10)</td><td></td></tr> <tr> <td>閉会行事</td><td>14:55～15:00(05)</td><td>事務連絡</td></tr> </tbody> </table>		日程	時間	内容	受付	13:00～13:15(15)	ログイン（接続確認）	開会行事	13:15～13:20(05)	主催者あいさつ			趣旨説明・講師紹介	報告	13:20～13:45(25)	講師：中垣内真樹 氏 幼児期からの運動習慣形成プロジェクトの取組報告	講義①	13:45～14:15(30)	講師：高井洋平 氏 Exseed の効果～子どもの体カトレーニング～	講義②	14:15～14:45(30)	講師：梶ちか子 氏 Exseed の実際～動きのポイントと指導法～	質疑応答	14:45～14:55(10)		閉会行事	14:55～15:00(05)	事務連絡
日程	時間	内容																											
受付	13:00～13:15(15)	ログイン（接続確認）																											
開会行事	13:15～13:20(05)	主催者あいさつ																											
		趣旨説明・講師紹介																											
報告	13:20～13:45(25)	講師：中垣内真樹 氏 幼児期からの運動習慣形成プロジェクトの取組報告																											
講義①	13:45～14:15(30)	講師：高井洋平 氏 Exseed の効果～子どもの体カトレーニング～																											
講義②	14:15～14:45(30)	講師：梶ちか子 氏 Exseed の実際～動きのポイントと指導法～																											
質疑応答	14:45～14:55(10)																												
閉会行事	14:55～15:00(05)	事務連絡																											

第4章 事業の成果

1 事業の効果について

実施計画において提示された評価項目についての結果

項目		目標値	結果
ア	「子供が活発に身体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者のうち、「子供が以前より活発に身体を動かして遊ぶようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業参加前に「子供が活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者の数	67% (2/3)
イ	「子供が体を動かして1日60分以上遊ぶようになった（又は既に1日60分以上遊んでいる）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子供の保護者の数	33% (1/3)
ウ	「子供の不活動時間（スクリーンタイム等）が減少した」又は「子供の不活動時間を減らすことを意識するようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子供の保護者の数	33% (1/3)
エ	「子供の睡眠や食事などの生活習慣の改善を意識するようになった（又は既に意識している）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	50% (2/4)
オ	「子供と一緒に体を動かして遊んだり、運動したりするようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者の数	25% (1/4)
カ	保護者自身の「不活動時間の減少を意識するようになった（又はフィジカルリテラシーが高まった）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	33% (1/3)
キ	「子供に運動遊びを習慣化させるための働きかけを意識するようになった（又は既に意識している）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	33% (1/3)

イベント終了後約1か月後に得られたデータ数が少ないことから（4名）、考察には限界がある。目標値に達した項目は無かったが、子供の活動が増えた、保護者の活動が増えたと回答した人が一定数いた。今後、子供や保護者の活動が増えるようにさらに子供（親子で）の運動遊びを普及する必要がある。

2 アンケート調査の結果

イベントに参加した保護者に対し、イベント参加時にアンケート調査を行った。

(1) イベントの満足度を教えてください (n=53)

回答	回答数	割合
満足	44	83%
ある程度満足	9	17%
どちらとも言えない	0	0%
やや不満	0	0%
不満	0	0%

(2) イベント満足度の違いと、日常の運動・睡眠・食事状況の関連について (n=53)

Q. お子さまがこの一カ月で体を動かして遊ぶ時間は、1日60分以上ありますか？

	イベントに「満足」 と回答 (n=44)		イベントに「ある程度満足」 と回答 (n=9)	
回答	回答数	割合	回答数	割合
ある	31	70%	4	44%
ない	13	30%	4	44%
回答しない	0	0%	1	11%

イベント満足度が高い家庭では、普段から子供が活発に動くような家庭であるという結果になった ($p < 0.05$ 、カイ二乗検定)。

Q. お子さまの睡眠や食事などの生活習慣について、改善を意識していますか？

	イベントに「満足」 と回答 (n=44)		イベントに「ある程度満足」 と回答 (n=9)	
回答	回答数	割合	回答数	割合
すでに充足している ので、意識していない	6	14%	3	33%
充足しているわけ ではないが、意識していない	12	27%	5	56%
意識して改善に 取り組んでいる	25	57%	1	11%

イベント満足度が高い家庭では、お子さまの睡眠や食事などの生活習慣について、改善を意識している家庭である、という結果になった ($p < 0.05$ 、カイ二乗検定)。

Q. 保護者さまの不活動な時間について、改善を意識していますか？

	イベントに「満足」 と回答 (n=42)		イベントに「ある程度満足」 と回答 (n=9)	
回答	回答数	割合	回答数	割合
すでに充足している ので、意識していない	3	7%	0	0%
充足しているわけ ではないが、意識 していない	22	50%	8	89%
意識して改善に 取り組んでいる	17	40%	1	11%

イベント満足度が高い家庭と、ある程度満足という家庭では、保護者の活動量の改善における意識の違いは認められなかった ($p = 0.127$ 、カイ二乗検定)。

(3) イベント後の感想

子供が楽しかったと言っています。家庭でも親子でふれあいたいと思います。ありがとうございました。
子供と一緒に活動することが、子供がこんなにも笑顔になれるんだ！と感じた。日頃運動不足を実感しているので、子供と一緒に活動して少しでも運動不足を解消したいと思う
とても楽しかったです。親子でなかなか運動することがないのでまたぜひ企画してほしいです。
ふだん一緒に体を動かすことがないので楽しく参加できました。ありがとうございました
一緒に体を動かすことができ楽しかったです。またやりたいです。
一生懸命体を動かしていてとても楽しそうな姿が見られた
運動は大好きな子ですが、兄姉の部活が優先で外遊びを、あまりさせてあげられていません。今回の親子で一緒に取り組める遊びに参加し汗だくで、とても楽しそうに走り回ったり飛びはねる姿を見て、もっと遊んであげなければ！と心改める機会にもなりました。 親子で有意義となる時間ありがとうございました。
園児も保育者も保護者もとても良い経験ができました。 私達も体の動きを再確認し、楽しく、遊びに取り入れて継続でき認知運動遊びをたくさん楽しみたいと思います。ありがとうございました😊
楽しみながら運動することができました。自宅ではなかなか一緒にいてもゲームや動画が多くなってしまうため、意識して教えていただいた体操をしていきたいと思います。体はもちろん心も満たされました。
現在の子供達の体力の減少や現状を知り、運動の仕方を学ぶことができました。 意図的に身体活動を行う機会を作っていき、運動能力の向上や脳機能の向上へ導いていけるよう、今日の講習で行った5分間の運動を日々の保育活動へ取り入れていきたいと思っています。 実技のダンスは非常に疲れましたが、とても楽しくてサイコーでした♪

明日が日曜日で助かりました(筋肉痛で動けそうもない💦) 子供達と一緒に楽しく運動に親しんでいきます。 楽しい講習会をありがとうございました。
今日はありがとうございました♪ と——っっても楽しかったです。 保護者、園児、職員が楽しんで参加していました★12月にある運動会で『言う事一緒、動きは反対』を取り入れさせてもらいます🙏 午後はきつかったんですが、、皆でワイワイで楽しく体を動かすことができました。腕回し、練習します(笑) すごくいい経験ができました♡
私達保育士が日々の保育の中で、子供にいかに楽しく自然に遊びの中で、運動遊びをたくさん経験させてあげられるかによって、子供の成長後の運動能力が関係してくることを改めて理解することができ、とても大切な役割を担う職業であることにも再認識させられました。 エクシードを日常の保育に取り入れながら、子供と一緒に楽しく運動遊びができるように、継続していきたいと思います。とてもわかりやすく、勉強になった研修でした。ありがとうございました。
親子でする運動が、体力もついてコミュニケーションもはかれたので相乗効果があり、良いと思う。 このようなイベントがあれば積極的に参加したいと思いました。 島は、屋内施設が充実してないので遊ぶところはほとんど海ですが、木登りや自然遊びを積極的に取り入れ、基本的な動作ができるよう意識していきたいと思います
身体を動かすと気持ちがいいなあという実感を久しぶりに思い出しました。すっかり疲れてぐっすり眠る子供たちを見ると、普段は身体を動かす時間がまだまだ足りないなあと思いました。(特に上の子(小学生))とても楽しい時間でした。有難うございました。
素敵な時間を与えて下さりありがとうございました🍷 いま、これからの発達に必要な大切な時期💎を念頭に運動していきます！
体操は子供が楽しそうにしている、親子のふれあいの時間にもなったので家でも家族と協力してやってみようと思いました。 子供の動きを動画で撮って今どの段階なのか知ることができ、先生のお話で体を動かす頻度も大切だと学びました 普段親子で遊ぶのは、子供園が休みの日に週一回くらいの頻度で公園に連れていくことしかできていないし一緒にどうやって体を動かせば良いのか分からなかったのが、今回の体操や家で出来る身体を動かす遊びなどを調べてやってみようと思いました。 参加してよかったです ありがとうございました

(4) イベント1か月後の感想

朝、幼稚園バスを待っている少しの時間ですが、教えていただいた足にのって歩くことや、いろんなポーズのトンネルを作って通らせたりして実践しています。

(5) 総括

本年度の取り組みは、対象児の年齢が2-6歳であったことから、子育ての労力を要する時期の保護者を対象としていたことが伺える。その中で、イベント参加者の満足度が極めて高かったことは、評価すべき点である。

また、子供の運動・睡眠・食生活の改善により取り組もうとしている家庭の親において、イベントの満足度が高いという結果を得た。つまり、本イベントの満足度が高い家庭は、普段から子供の運動・睡眠・食生活といった生活習慣の中で、何らかの改善が必要であることを自覚しており、本イベントに改善のヒントを得るために参加したと考えられる。本イベントの内容は、複数のイベント講師からバラエティに富み、普段から実践できるような内容をふんだんに盛り込んだことに加え、本学独自の運動プログラムであるExseedを導入したことからも、子供の何らかの生活習慣改善を求める家庭にとって、求める要素と合致していたものと考えられる。

一方で、イベント参加から1か月後のアンケート協力は4名しか得られておらず、イベント参加がもたらした長期的な影響までは明らかにすることができなかった。イベント満足度が高かったことから、長期的な変化を明らかにすることが今後の課題となる。

第5章 課題と今後の展開

1 課題について

- ・ 幼稚園、保育園、認定こども園の訪問、指導者講習会の回数を増やしたが、県内全域に広めるには長期プランの作成が必要である。
- ・ イベントの開催は運動嫌いな子供へのアプローチとしては、大変有効であるが、子供の運動習慣を形成するためには、保護者のフィジカルリテラシーの向上も含めて、継続した指導が必要である。
- ・ 幼児期から児童期にかけての一貫した運動習慣形成を目指すには、幼小連携の強化が不可欠である。

2 今後の展開について

- ・ 令和4年度から本事業を受託し、令和5年度からは鹿屋体育大学と連携を図り県内にExseed体操を普及、啓発してきた。鹿屋体育大学のスタッフを中心に県内各地で指導者講習会を開催し、Exseed認定指導員の養成に取り組んできたが、今後更にExseed体操を普及・展開させるためには、地区毎で核となるExseed認定指導員の養成が必要である。

今後の展開としては、Exseed体操の指導方法をパッケージ化し、各地区への浸透を図る。また、各地区の拠点として期待される総合型地域スポーツクラブとの連携を強化する。

- ・ 市町村教育委員会、教育事務所を通して、パッケージ化されたプログラムを園と小学校で共有し、小学校入学後も継続して取り組める環境を整備する。同時に運動習慣の向上が図れているかを経時観察していく。

付 録

1 保護者セミナー資料

「運動動作」の発達段階の特徴

お子さんの運動動作を動画で撮ってどの段階に達しているか確認してみましょう。定期的に確認することでお子さんの運動動作の成長が確認できます。発達が早い遅いということより段階をおって成長が見られるかを確認してみることが大切です。小学校低学年あたりで動作を獲得できるとよいでしょう。様々な運動遊びを通して動作を獲得することができます。

以下は日本スポーツ協会のホームページに掲載されていますので、参考にして定期的に（期間をおいて）お子さんの成長を確認してみてください。

日本スポーツ協会

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/shidousya_behavior.html



「走る動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕のスウィングが見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
パターン3 十分な足の蹴り上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

「跳ぶ動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕がほとんど動かないか、跳躍方向と反対の後方にふる	
パターン2 両腕を側方へ引き上げ、肩を緊張させてすくめる	
パターン3 肘が屈曲する程度に、両腕をわずかに前方へ振り出す	
パターン4 肘をほぼ伸展しながら、両腕を前方に振り出す	
パターン5 バックスウィングから両腕を前上方へ大きく振り出す	
「投げる動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 上体は投射方向へ正対したままで、支持面の变化や体重の移動は見られない	
パターン2 両足は動かず、支持面の变化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3 投射すると腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4 投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン5 パターン4の動作様式に加え、ワインドアップ動作が見られる	

「運動動作」の獲得と子ども達への関わり方

年齢と動作獲得の特徴

年齢	特徴
0～2歳	生まれつきできる運動の段階 寝返りをうつなどの反射運動、 座ったり、歩いたりなど基本的な運動
3～5歳	いろいろな運動ができるようになる段階 走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動
6～10歳	いろいろな運動がうまくできるようになる段階 動きを組み合わせる、リズムに合わせて動くなど
10歳～	言われたことを理解してやることができる段階 いろいろなスポーツを行う

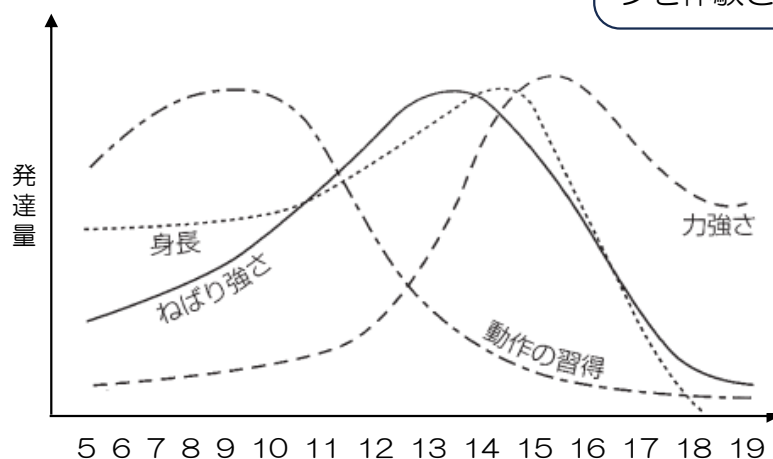


どうすればいい？

身体を使って
一緒に遊ぶ

体育の授業を大切にして
様々な動きを学ばせ
ましょう

一つのスポーツにこだ
わらず、種々のスポー
ツを体験させましょう



(宮下, 1980)

年齢	発達の著しい 器官	指導の目的	指導の内容
幼児期 (～6歳)	脳・神経系	上手になること	走る・跳ぶ・投げるなどの基本的動作を複合的に多く含む遊びを通して、基本的な動作を体得する
学童期 (7～11歳)	脳・神経系	上手になること	様々な運動やスポーツを経験して、基本的動作を体得する
思春期 (12～14歳)	呼吸・循環系	粘り強くなること	やや長い時間(20～30分)、運動を継続し、基本的動作を長続きさせる能力を獲得する
青年期 (15～18歳)	筋・骨格系	力強くなること	ウエイトトレーニングを加えて、基本的動作を長続きさせるとともに、力強さを獲得する



親子で一緒に取り組んでみよう

運動あそび



動物に
なりきろう！

運動遊び

動物のまねをして様々な
動きに挑戦してみよう！



できる
かな？



EXseed

Let's Dance!

体力づくりにも効果あり！



お子さんと一緒に取り組むことで、お子さんの運動動作の発達、
運動習慣の形成はもちろんのこと、保護者のみなさんの健康づくり、
体力づくりにも効果が得られるでしょう！ レッツ・運動遊び

親子で一緒に取り組める「運動遊び」動画

鹿屋体育大学HP「ビデオライブラリ」



EXseed



本事業はスポーツ庁の令和5年度「幼児期からの運動習慣形成
プロジェクト（幼児期からの運動遊び普及事業）」で実施しています。



EXseedを 難易度別に体験

KKB 動画アプリ KAPLi や 鹿屋体育
大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!

お問い合わせ

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

EXseed には 3つの “エクササイズ (Exercise)” と名前を付ける “Seed (種)” を組み合わせた音楽です。

例から覚えていくように “運動の種 (Exercise)” を覚え、子どもの頃から楽しく運動に慣れ込むことで習慣化され、成長のアスリートが習得してほしいという思いを込めました。



EXseed 5分間の運動で体力アップ!!

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

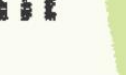
EXseed には 3つの “エクササイズ (Exercise)” と名前を付ける “Seed (種)” を組み合わせた音楽です。

例から覚えていくように “運動の種 (Exercise)” を覚え、子どもの頃から楽しく運動に慣れ込むことで習慣化され、成長のアスリートが習得してほしいという思いを込めました。



EXseed 5分間の運動で体力アップ!!

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

EXseed には 3つの “エクササイズ (Exercise)” と名前を付ける “Seed (種)” を組み合わせた音楽です。

例から覚えていくように “運動の種 (Exercise)” を覚え、子どもの頃から楽しく運動に慣れ込むことで習慣化され、成長のアスリートが習得してほしいという思いを込めました。



EXseed 5分間の運動で体力アップ!!

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

EXseed には 3つの “エクササイズ (Exercise)” と名前を付ける “Seed (種)” を組み合わせた音楽です。

例から覚えていくように “運動の種 (Exercise)” を覚え、子どもの頃から楽しく運動に慣れ込むことで習慣化され、成長のアスリートが習得してほしいという思いを込めました。



EXseed 5分間の運動で体力アップ!!

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

EXseed には 3つの “エクササイズ (Exercise)” と名前を付ける “Seed (種)” を組み合わせた音楽です。

例から覚えていくように “運動の種 (Exercise)” を覚え、子どもの頃から楽しく運動に慣れ込むことで習慣化され、成長のアスリートが習得してほしいという思いを込めました。



EXseed 5分間の運動で体力アップ!!

〒901-2293 鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)
TEL: 0994-48-4910 E-mail: kbb@kaps-u.ac.jp
※HP URL: <https://www.kaps-u.ac.jp/>



鹿児島県鹿屋市白浜町 1 丁目
鹿屋体育大学 KKB (KAPLi 配信所)



大学公式 HP にて EXseed の動画を配信中!



EASY ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



BASIC ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。



HARD ★★

初心者でも無理なく運動できる動画のダンスです。

第 4 版



お尻に手を当てて、かかとで
手をクツキしながら腰け足でその
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。



ケンケンで弾みながら、逆方向にも同様に



コンプリートしたらスタンプや
シールをもらおう！



— 150 —

3 参加者配付資料

鹿児島県教育庁保健体育課

御参加の皆様へ

令和6年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクトについて

令和6年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクトに係る本イベントに御参加いただきありがとうございます。
人生100年時代を迎え、生涯を通じて健康やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要であると言われている。

また、「体力・運動能力調査」等では、成人のスポーツ習慣と、小学生時に運動を楽しんでいることには強い相関が認められています。

さらに、小学生時に運動を楽しんでいると感じた子供は、未就学時の外遊び回数が多いことが指摘されています。

このように、幼児期の運動習慣作りは、子供の体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持にも大きな影響を及ぼすものであることから、幼児期からの望ましい運動習慣の形成に取り組むことが重要としております。

(スポーツ庁幼児期からの運動習慣形成プロジェクト委託要領より抜粋)

本イベントでは、子供の運動遊びや親子での運動遊びの体験、保護者・指導者の皆様へのセミナーを実施します。

○ お知らせいただきたいこと (重要！)

● フィジカルリテラシーが高い保護者は子供と一緒に遊ぶ頻度が高く、子供の活発な遊びにつながる。

※ フィジカルリテラシーとは、「人生における身体活動の価値を認め、身体活動に従事することへの対策を講じるための動機、自信、身体的能力、知識および理解のこと」

● 子どもの運動習慣形成には、より身近にいる保護者の影響が強く関連している。

● 子供のスクリーンタイムを2時間以内に止めること、また、保護者が子供と一緒に運動する機会を設けることが子供の基本的動作能力等を高めるために有効である。

● 1日のスクリーンタイムが5時間を超える子供では、非認知スキルが低い。

※ 非認知スキルとは物事に対する考え方、取り組む姿勢、行動など、日常生活・社会活動において重要な影響を及ぼす能力のこと

(順天堂大学令和5年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト事業報告書より抜粋、非認知スキル解説は日本生涯学習総合研究所 HP より抜粋)

○ 本イベントを通して

鹿児島県教育委員会は幼児期からの運動習慣作りを目指し、国立大学法人鹿児島大学と共に、Exseed (エクシード) 等を通して本プロジェクトの目的の達成を目指します。
御参加いただいております保護者及び関係者の皆様には、「幼児期からの運動遊びの重要性」を御理解いただき、子どもたちと共に、生涯を通じて健康に過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成への取組を継続していただければと思います。

(御紹介) 「MEKIMEKI」体操 (https://www.karadaugokase.jp/post_7)

Exseed (エクシード)

1. 子供が運動を行う意義

文部科学省の「幼児期運動指針」によれば、子供 (幼児) が運動を行う意義について、次の5点が指摘されています。(1)体力・運動能力の向上、(2)健康的な体の育成、(3)意欲的な心の育成、(4)社会適応力の発達、(5)認知的能力の発達です。

このなかで、(1)体力・運動能力の向上、(2)健康的な体の育成、そして(3)意欲的な心の育成はもっとも基本的な意義です。

注目したいのは残りの2つの意義についてです。(4)社会適応力の発達は、「幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができる。」(5)認知的能力の発達は、「運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用」することを指しています。これら2つは、運動・スポーツが、個人の心身の発育・発達にとつて有効なだけでなく、他者との関係の形成や、認知的な発達にも有効であることを示しています。これらを前提にExseedは鹿児島県立大学で開発されました。

2. Exseed とは

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。種から名を育てるように“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、将来的に一生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願いが込められています。

3. Exseed の特長

- 1) 自重負荷 (自分の体重の負荷) を用いたダンス風の運動です。
- 2) 音楽に合わせて楽しく、一人でもみんなでも実践できます。
- 3) 個々のレベルに合わせて挑戦できます。
- 4) 5分程度の運動で体全身を鍛えることができます。

4. Exseed の効果

- 1) 下肢の筋力が向上します。
- 2) 上肢および下肢の柔軟性が高まります。
- 3) 上肢および下肢の動作の運動性が高まります。
- 4) 1日1回 (5分) だけでも小学生の体力が向上したことを確認しています。

鹿児島県教育委員会

鹿児島県鹿児島市鴨池新町 10 番 1 号