

## 令和5年度 Exseed 指導者養成講習会 開催要項

- 1 目的 子ども達の体力・運動能力の向上の基礎づくりや、子どもの親など働く世代等のスポーツ実施機会の拡充を図るため、自重負荷運動で筋力や全身持久力を向上させることが期待できる Exseed（エクシード）の指導者を養成し、総合型地域スポーツクラブの教室等への参加促進の機会にする。
- 2 主催 大分県教育委員会 おおいた広域スポーツセンター
- 3 実施団体 国立大学法人鹿屋体育大学・特定非営利活動法人ウェルスポ鹿屋
- 4 期日及び会場
 

第1回	認定講習会	令和5年 7月30日（日）	ジェイリースタジアム (大分市営陸上競技場)
	スキルアップ研修会	令和5年10月28日（土）	大分南部公民館
第2回	認定講習会	令和5年10月29日（日）	大分南部公民館
	スキルアップ研修会	令和5年12月 3日（日）	大分南部公民館
- 5 受講対象者 総合型地域スポーツクラブ(公益財団法人大分県スポーツ協会大分県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会並びにSC おおいたネットワーク加盟)関係者
- 6 募集人数・受講資格
 

○第1回認定講習会を受講希望の方は、2回のうちいずれかのスキルアップ研修会へ参加してください。第2回の認定講習会を受講希望の方は、第2回のスキルアップ講習会を受講してください。(※認定講習会とスキルアップ講習会はセット)

○第1回、第2回の認定講習会受講者、スキルアップ講習会の合計をそれぞれ30名程度とします。申し込み状況により、受講人数の調整をさせていただく場合があります。
- 7 日程及び内容

認定講習会(第1回・第2回とも)

9:30	10:00	10:10	10:40	10:50		12:00	13:00
受付	開会行事	実技 (30分)	休憩	講義 (70分)		休憩	
13:00	13:30	16:00	16:20				
筆記試験		実技・実技試験 (150分)		閉会行事			

**講義**：Exceed とは Exseed の効果について  
鹿屋体育大学・准教授・高井洋平

**実技**：Exceed ステップエクササイズの実際  
鹿屋体育大学・講師・梶ちか子  
特定非営利活動法人ウェルスポ鹿屋 スタッフ

スキルアップ研修会(第1回・第2回とも)

9:30	10:00	10:10	10:40	10:50	12:00	13:00
受付	開会行事	講義Ⅰ (30分)	休憩	実技Ⅰ (70分)	休憩	
13:00	13:30	15:30	15:50			
講義Ⅱ (30分)	実技Ⅱ (120分)	閉会行事				

**講義 実技：Exceedの応用など**

鹿屋体育大学・教授・中垣内真樹

鹿屋体育大学・講師・椀ちか子

特定非営利活動法人ウェルスポ鹿屋 スタッフ

- 8 申込方法 受講申込書(別添様式)に必要事項を記入し、郵送、FAX又はメールにより申し込んでください。  
※記載いただいた個人情報は、本講習会に関する目的以外には使用しません。
- 9 その他 (1) 認定講習会の修了者には、国立大学法人鹿屋体育大学より、指導資格証が発行されます。  
(2) 受講料、登録料は無料です。  
(3) 屋外用シューズ、タオル、昼食、飲料等は各自で準備してください。  
(4) 駐車場は備え付けの駐車場を御利用ください。ただし、駐車台数に限りがありますので、  
できるだけ乗り合わせでお越しください。  
(5) 本事業は、健康アプリ「おおいた歩得」のポイント加算対象イベントです。

**【本件に関するお問合せ先】**

〒870-8503 大分市府内町3丁目10番1号

大分県教育庁体育保健課 生涯スポーツ班 (担当：片岡)

TEL：097-506-5645 FAX：097-506-1812

Eメール：kataoka-hidefumi@pref.oita.lg.jp