

「KOBATレ」体幹中! (平成27年度各小学校8回計画)

『安定性』 2



骨盤の安定によってブレないカラダの軸が完成

体幹部のインナーマッスルが強化されると、脊柱から骨盤が安定し、まっすぐな姿勢をキープできるようになります。結果としてカラダの軸がブレにくくなり、スポーツではボディバランスの向上、日常生活では転倒防止などにつながります。



5月20日
田中小学校
5・6年生の様子



5月20日
大口中学校
部活動指導者の様子

「KOB A式」 グで体力・学力アップ

『連動性』 4



たくさんの筋肉を同時に連動させることで動きが力強くスムーズに

歩行を例にあげると、腸腰筋や大腿部、臀部（中臀筋）などたくさんの筋肉が連動して「歩く」動きが成立しています。一部の筋だけを使うと、ケガをしやすく、疲労も出やすいため、KOB A式を通じて、体幹部や上半身、下半身の連動性をつけます。



5月21日
大口小学校
6年生の様子



6月18日
菱川中学校
部活動生の様子

※今回は試験導入のため一部の学校で実施しています。

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いています。体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。

伊佐市教育委員会は、昨年度から小中学生を対象に学力向上を目的に「土曜いきいき講座」を開講。これに続き、小学生の基礎体力と集中力向上で学力アップをねらって試験的に導入するのは、体幹バランストレーニングの第一人者 木場克己氏が提唱する「KOBA 式トレーニング」。これを市内2小学校で授業の一環として取り入れます。



木場 克己 氏

こばかつみ プロフィール

1965 年生まれ / A 型 / 鹿児島県曾於市出身
サッカー日本代表 長友佑都選手らの専属
トレーナーとして活躍。長年プロアスリート
の身体を見続けてきた経験を綴った書籍
も多数出版。

各種メディアでも紹介

フジテレビ「めっちゃイケ」・日本テレビ「嵐
にしやがれ」「世界一受けたい授業」ほか

■木場克己オフィシャルサイト

< <http://kobakatsumi.jp/> >

「KOBA 式トレーニング」とは

リハビリを目的に医学的視点から考案されている
ため、子どもから高齢者までだれでも取り組める。
短時間で効果の高いトレーニング。

『柔軟性』

1



からだが柔らかくなれば動きもスムーズに

柔軟性はカラダの基本です。ストレッチを行えば
関節の可動域が広がり、動きがスムーズになりま
す。さらに血液の循環が促されることで、各筋肉
にパワーが伝わりやすくなり、トレーニング効果
も高まります。また、ケガの予防にもつながります。

4

つの能力強化で
カラダが変わる!!

体幹トレーニング



『バランス』

3

普段使われていない筋を呼び覚ます

安定した姿勢を維持するバランス力はもちろんの
こと、特にスポーツでは不安定な姿勢でも「走
る」「投げる」などの動作が行えないといけません。
そのためには「普段使われていない筋肉を KOBA
式によって呼び覚ます」ことが必要です。

引用：KOBA スポーツエンターテイメント株式
会社「木場克己の体幹理論」

< <http://www.koba-taikan.com/> >

(最終アクセス 2015 年 6 月 12 日)