

KOBA式 体幹☆バランストレーニング



田中小学校

伊佐市での取り組み

数々のトップアスリートのトレーナーとして活躍中の木場克己氏が初めて自治体と連携して取り組む「伊佐市児童生徒体力向上プログラム」が平成27年度にスタートしました。

木場氏は、2020年の東京オリンピックに向けた「子どもたちの育成」に加え、高齢者をはじめとする「幅広い世代の健康づくり」にも積極的に取り組んでいます。今回のプログラムは木場氏が鹿児島県出身というご縁もあり実現しました。

KOBA ☆トレとは

木場氏が提唱する「体幹」「体軸」といった身体を中心部分の筋肉や神経、インナーマッスルを鍛えることで、柔軟性を高めながら「バランス感覚」も強化するトレーニング方法です。

運動選手のトレーニングだけでなく、体力づくりやダイエット、高齢者の転倒防止などにも対応したメニューがあります。リハビリを目的に医学的視点から考案されており、子どもから高齢者まで取り組める、短時間で効果の高いトレーニングです。

PROFILE



木場克己 (こば かつみ)

1965年生まれ / 鹿児島県曾於市出身

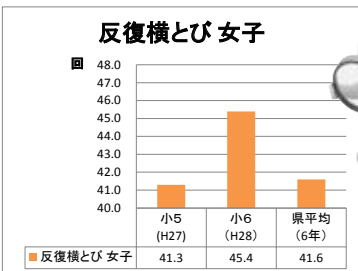
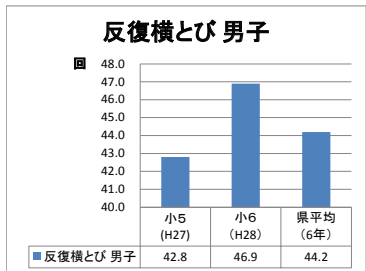
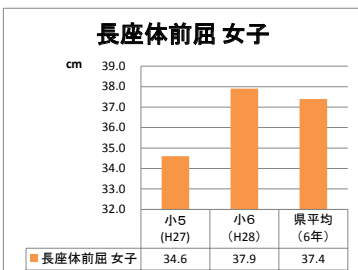
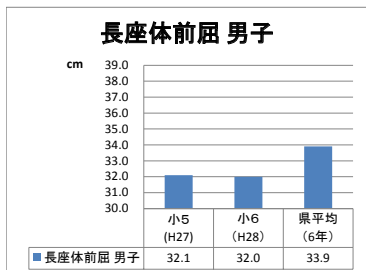
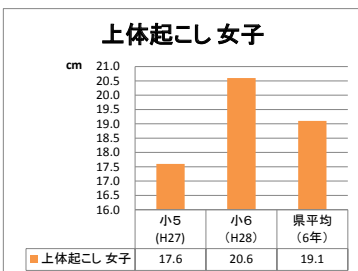
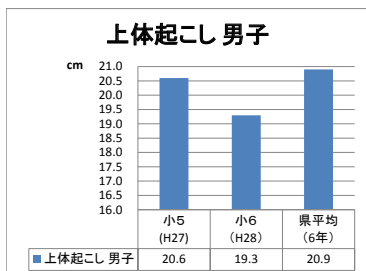
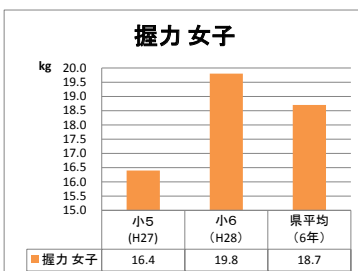
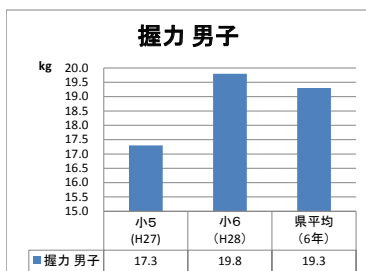
サッカー日本代表の長友佑都選手や大儀見優季選手といった世界で活躍するトップアスリートの専属トレーナーを長年務めるなど「KOBA ☆トレ」の実践を通じて多数のアスリートの身体づくりを支える。

～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/>





これから・・・

小中学校をはじめ子どもの「体力向上」や「集中力アップ」のために、継続してKOBA ☆トレの普及を図ります。また、高齢者向けの転倒防止や一般向けのダイエットや健康づくりのためのメニューなどを紹介しながら、幅広い世代への普及を促します。

市では地元インストラクターの育成を行っています。コミュニティ組織やグループ、企業などでKOBA ☆トレに興味のある人は、地元インストラクターの活用をご検討ください。(有料)

「KOBA ☆トレ」地元インストラクター：土生さとみさん



本城小学校



大口小学校



大口中央中学校

問い合わせ先 企画政策課政策第1係 ☎ 1311

昨年度の効果



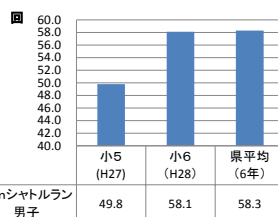
昨年度は小中学校4校（大口小、田中小、大口中央中、菱刈中）を指定校として年間を通してKOBA ☆トレを導入しました。

継続してトレーニングを実践した学校では、子どもたちの「体力向上」とともに、授業への「集中力アップ」などの効果が見られました。

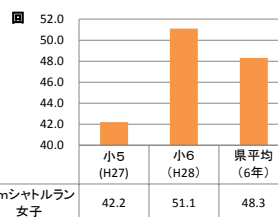
実際に指定校の「体力運動能力調査」の結果をみると、1年後の結果としてバラつきはあるものの、反復横とびをはじめとする多くの種目で大幅な伸びがみられ、県平均値を上回る種目も増えました。これは「からだの成長」や「その他の運動によるもの」などの理由も考えられますが、各種目で飛躍的な数値の伸びが見られることから、KOBA ☆トレによる効果は大きいと思われます。

今年度も小中学校4校（羽月小、曾木小、本城小、菱刈中）を指定校として継続してKOBA ☆トレを行います。

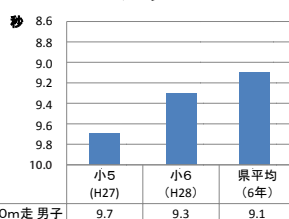
20mシャトルラン 男子



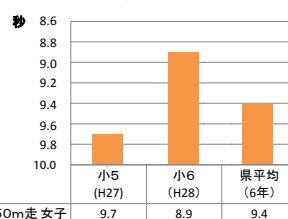
20mシャトルラン 女子



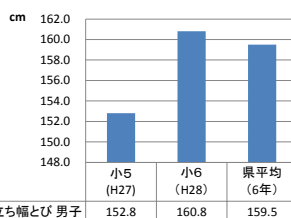
50m走 男子



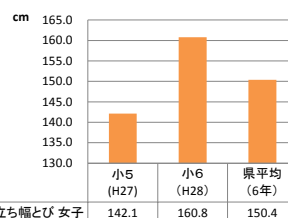
50m走 女子



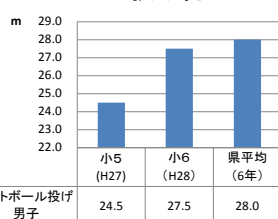
立ち幅とび 男子



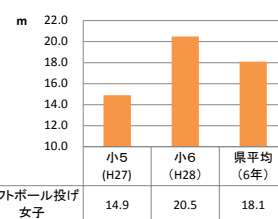
立ち幅とび 女子



ソフトボール投げ 男子



ソフトボール投げ 女子



第3回石窯マイスター講座受講者募集



e-Ga
なんちゅう

～ e-Ga なんちゅうの石窯（ピザ窯）・かまど編 ～

今ではあまり見なくなった焚き火。薪で調理するなんてもはや特別な日だけかもしれません。しかし、身近な自然を生かした暮らしは、いま世界中で注目されています。土に触れ作物を育て、火を入れ、体中の感覚を使って調理する。食べるのに手間がかかるけど、いつもと違ってワクワクドキドキ。懐かしくも新しい時間の楽しみ方があなたを待っています。

講師 IEOMA 伊佐石窯マイスター協会

- 内容
- ①窯の火入れ、生地こね
 - ②ピザ窯・かまどの構造を学ぶ
 - ③かまどで米を炊く
 - ④ピザのトッピング材料を準備する
 - ⑤ピザを焼いて食べる（体験として一人1枚は無料）
 - ⑥片づけ

日時 8月22日（月）9時～13時30分

場所 e-Ga なんちゅう交流棟 調理室とピザ窯前

定員 15人（新規受講者のみ）

持参品 エプロン・バンダナ・水分補給用の飲み物

参加費 無料

※練習用ピザ生地は1枚無料。追加1枚ごとに材料費として300円（一人2枚まで（計3枚）。追加は申込時に事前予約が必要です。）

申込方法 受講希望者は、大口子育て支援センタールピナスに電話で申し込みください。
定員に達し次第締め切ります。（申込多数の場合は、各団体1人に調整させていただきます。）

申込・問い合わせ先

伊佐市大口子育て支援センター ルピナス（伊佐市総合交流拠点施設 e-Ga なんちゅう内）

☎23 5080・FAX 23 5081

こども課子育て支援係 ☎23 1328