

プロトレーナー 木場 克己

奥深き体幹の世界

体幹トレーニングで 健康体に！



まずは 目標を立てて 3週間！

ので、胃腸とは密接に関係しています。具体的に言うと、体幹を鍛えることで、肝臓や腎臓、胃腸などに血液を送る「腹部大動脈」という血管が刺激され、腸の動きが活発になります。体幹トレーニングを行い、バランスの良い食事を心がけることで、健康体に近づくとあります。

徳島県には美味しいものがたくさんありますが、トレーニングだけを努力しても健康体にはなれません。食事にも気を使ってもらいたいですね。

アドバイザーとして 鳴門市への思いは？

平成28年度から、鳴門市で「KOBATAI☆トレ」の普及を行っていますが、自分の講座を受講してくれる方の多くは、日頃から健康づ

アスリートの世界だけでなく、日常生活の中においても「体幹」を鍛えるトレーニングが近年注目されています。

鳴門市まちづくりアドバイザーとして、市民の健康づくりにご協力いただいているプロトレーナー木場克己さんは、体幹トレーニングの第一人者として多くのメディアへ出演するほか、50冊以上の体幹トレーニング書籍を監修し、その累計発行部数はなんと250万部以上！さまざまな手法で健康を広める活動を行っています。今回、体幹トレーニングに取り組むこととなったきっかけや体幹トレーニングへの取り組み方などについてお話を伺いました。

「体幹」に注目した経緯を 教えてください

1995年から2002年まで、東京ガスサッカー部（現・FC東京）で、メディカルトレーナーを務めていた際に、怪我をする選手には、体幹が弱い、柔軟性がない、上半身と下半身のバランスが悪い、といった共通点があることが分かりました。そこで、しっかりと姿勢を整え、安定した身体づくりを行うために、学生時代に行っていた柔道やレスリングのトレーニングをサッカー選手にも取り入れたら良くなるのではないかと考え、インナーマッスルを鍛えるトレーニングに取り組み始めました。実際に体幹を鍛えるトレーニングを取り入れた選手は、怪我が少なくなり、パフォーマンスも向上していきました。

体幹トレーニングを取り入れ、一気にブレイクしたサッカー日本

代表の長友選手とともに、体幹は注目されるようになりましたが、実は以前から体幹という言葉はありました。地味なのであまり注目されていなかったんですね。

どれくらいの期間で 効果が現れますか？

毎日30〜45分を継続して概ね3週間続けることで効果が現れます。トレーニングは飽きやすく長続きしない人もいるかと思いますが、まずは3日続けることを意識してください。3日続けたら次は3週間を目標にしてください。

一流のアスリートにもトレーニングの最初によく言っていることが「最初の3週間が大切」ということ。3週間継続できれば体幹が安定し、効果が現れてきます。3カ月継続できれば完全に習慣化ができています。

健康体をつくるためには どうしたら良いですか？

体幹を鍛えることで、胃腸の調子の悪さが解消されることがあります。というのは、体幹トレーニングの多くは身体の深部を動かす

くりやスポーツに関心がある人だと思えます。例えば、鳴門市で60歳以上の高齢者向けの講座を開催したところ、定員50名に対して、約70名の応募がありました。鳴門市には意識の高い人が多く驚きでした。まずは、こうした意識の高い人や、健康に興味を持っている人からトレーニングを普及させたいですね。そして、徐々に取り組みを進め、普段あまり健康やスポーツに関心がない人への普及に繋がりたいと思っています。そして、最終的に鳴門市が「健康のまち」として認知されるようになってもらいたいですね。

また、スポーツに関しては、基本的に一人で行うものは少ないです。地域のコミュニティやサークルなどで、色々なスポーツに取り組み機会を増やすことができれば、スポーツ振興だけでなく、健康づくりの観点からも効果的だと思います。

最後に、鳴門市民の皆さんへ メッセージを

それと、鳴門市からは、これまで陸上や体操、野球などで多くのオリンピック選手が輩出されていると伺っています。小学校や中学校などの学生向けに講座を行っています。将来的には、自分の講座を受講した中から、プロのスポーツ選手やオリンピック選手が輩出できたら幸いですね、今後も継続した取り組みを行っていければと思います。

地道なことを続けるメンタルや「痩せたい」「健康体になりたい」などの目標設定が大事な点はアスリートに限らず、一般の人にもいえることではないかと思えます。

まずは、各自がしっかりと目標設定をすることが大事です。その目標達成の手段として「KOBATAI☆トレ」に取り組んでもらいたいですね。継続して行うことで、きつと良い効果が現れると思いますので、是非頑張ってください。

Profile

木場 克己（こばかつみ）

1965年生まれ 鹿児島県出身
サッカー日本代表の長友佑都選手、競泳の池江璃花子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、「KOBATAI☆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。平成30年4月より「鳴門市まちづくりアドバイザー」に就任。各種メディアにも出演。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>

