

# KOBA★トレ

体幹を鍛え、子どもから高齢者まで  
みんな元氣な鳴門市に。

KATSUMI KOBA

平成29年から鳴門市で「KOBA★トレ」の指導を行い、「健康のまちなると」を目指して活動に取り組む木場 克己さん。これまでの活動の様子やトレーニングの成果をお伝えします。

鳴門市まちづくりアドバイザー  
木場 克己さん



## Profile

木場 克己(こば・かつみ)

1965年生まれ。体幹バランストレーニングの第一人者として、サッカーの長友 佑都選手や久保 建英選手など、世界で活躍するアスリートを数多く指導。平成30年4月に「鳴門市まちづくりアドバイザー」に就任し、就学前の子どもからシニア世代まで幅広い年代の体づくりをサポートしている。

ツイッターやインスタグラムでも情報を発信しています！



Twitter



Instagram



広報なるとに掲載している「おうちでKOBA★トレ」。皆さんは取り組んでいますか？鳴門市では、市民の皆さんにいつまでも元気に暮らしていただくため、スポーツを通じて基礎体力や健康意識の向上に力を入れています。健康な体をつくり、維持するためには日々のトレーニングが欠かせません。しかし、厳しいトレーニングはなかなか継続することが

難しいものです。そこで注目したのが、日頃から手軽に行えるKOBA式体幹☆バランストレーニング「KOBA★トレ」。プロトレーナー木場 克己さんの協力の下、これまで小学生への指導や一般の方を対象とした講習会の開催などを通じて、トレーニングの普及に取り組んできました。そして今年度は「①競技力向上トレーニング」と「②就学前児

童トレーニング」の2つに重点を置き、事業を実施。高校生に対しては、継続的なトレーニングにより全国のトップレベルで戦うことができる選手の育成を、就学前児童に対しては、低年齢から体幹を鍛えることによる健康な体づくりや運動能力の向上を目的に実施しました。今回は、一年間の取り組みを振り返り、その効果を紹介いたします。

## ？ KOBA★トレって？

「体幹」「体軸」といった体の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。子どもから高齢者まで取り組める、短時間で効果の高い木場 克己さん考案のトレーニング。

# 競技力向上トレーニング

今回、競技力向上に取り組んだのは「サッカー」と「陸上」の2種目。鳴門渦潮高校女子サッカー部と鳴門高校、鳴門渦潮高校両陸上競技部に協力をいただき、木場さん指導の下、継続的にトレーニングを行いました。



## サッカー

### ▼チューブトレーニング



チューブを足首に巻いた状態で脚振りやサイドステップを行うなど、サッカーで重要な下半身のバランスを強化しました。

### ▼ボールトレーニング



狭いエリアの中で数多くのボールタッチを繰り返すことで、足の筋肉や神経を刺激し、俊敏性やボールコントロール力を強化しました。

#### ◇令和元年度 主な全国大会の成績

- ◆全国総合体育大会 (インターハイ) **3位** (前回出場なし)
- ◆全日本高校女子選手権 **ベスト8** (前回初戦敗退)



## 陸上

### ▼マットトレーニング



安定した走りの実現に向け、不安定なマットの上で交互に素早く足を引き上げバランスを強化したり、腹筋や脇腹の体幹を鍛えました。

### ▼マット&チューブトレーニング



足首にチューブを巻いた状態で、左右交互に置かれた不安定なマットの上をリズムよく進むことで、体の軸の安定を図りました。

#### ◇令和元年度 主な全国大会の成績

- ◆全国高校女子駅伝大会 **36位** (前回51位)
- ◆JOCジュニアオリンピック大会 男子200<sup>m</sup> **7位**  
第13回U18日本陸上選手権大会

## 体験者の声



鳴門高校  
陸上競技部 主将  
合田 叶祈さん

「臀部の筋肉に刺激を与えるトレーニングを走る前に取り入れています。僕は400<sup>m</sup>走をやっていますが、後半の体のブレが少なくなり、タイムも速くなりました」

◀ Next Page

## TOPIC

2022年北京冬季オリンピック金メダル候補のプロスノーボーダー・岩淵 麗楽選手が、昨年9月に鳴門市で強化合宿を実施。「KOBAS☆トレ」に励み、昨年11月にはスノーボードワールドカップ女子ビッグエアで今季初優勝を飾りました！



SAJ令和2承認00323号



SAJ令和2承認00305号

# 就学前児童トレーニング

桑島保育所、板東みやま保育園、板東ゆたか保育園の3園に協力をいただき、木場さん指導の下、昨年7月から12月まで継続的にトレーニングを行いました。果たして、トレーニングの成果はどのように表れるのか…!?

## ▼ [KOBA☆トレ]メニューA

- ▶ マットの上でジャンプ
- ▶ マットの上で片脚立ち(左右) **〈写真①〉**
- ▶ 両脚ジャンプでマットに飛び乗る
- ▶ 両膝を突いて進む
- ▶ 片脚ジャンプで進む **〈写真②〉**



できる限り  
毎日交互に実施

## ▼ [KOBA☆トレ]メニューB

- ▶ 両脚ジャンプで進む
- ▶ カエルジャンプで進む **〈写真③〉**
- ▶ 四つんばいで進む **〈写真④〉**
- ▶ 横向きジャンプで進む(左右)



## グラフで見る トレーニングの効果

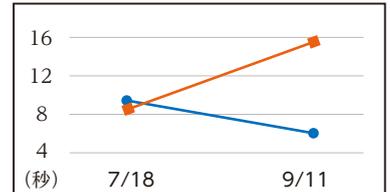
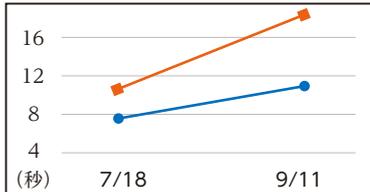
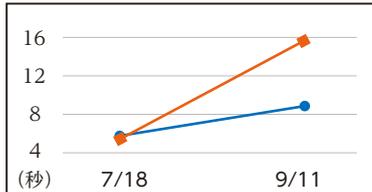
以下のグラフは、約2カ月間トレーニングを実施した園児と実施していない園児の体力測定の記録。実施園児は2カ月という短期間でも記録が大きく伸び、トレーニングの効果が表れました。

### 桑島保育所

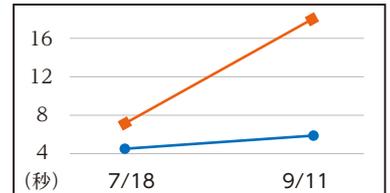
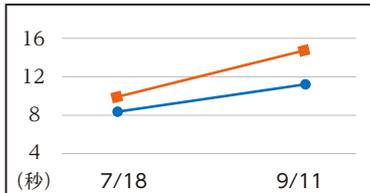
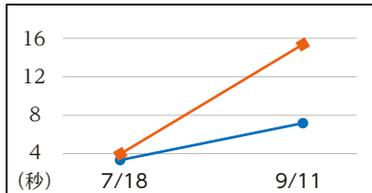
### 板東みやま保育園

### 板東ゆたか保育園

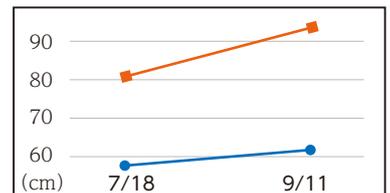
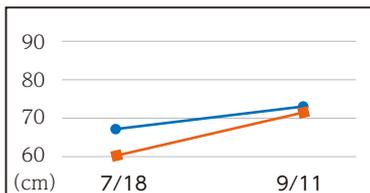
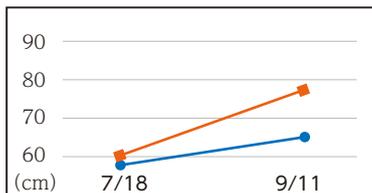
片脚立ち(左)



片脚立ち(右)



立ち幅跳び



※記録はそれぞれの園児の平均値。

■ 実施園児 ■ 未実施園児

## ■ 木場さんからのメッセージ



「グラフからも分かるように、子どもの能力は幼い頃から鍛えることで劇的に伸びていきます。体力向上につながる体幹バランストレーニングをもっと取り入れてもらい、競技力向上などにも役立ててもらいたいです」

## ■ 園児たちの声



### 桑島保育所

「ケンケンがたくさんできたり、走るのが速くなったよ!」



### 板東みやま保育園

「走るのが速くなって、鬼ごっこで捕まらなくなったよ!」



### 板東ゆたか保育園

「バランスがよくなって、片脚立ちでグラグラしなくなったよ!」