

けんせつ 体幹体操



サッカー日本代表の長友佑都です。
僕がサッカーの試合で全力を出せるのも、
舞台となるスタジアムはもちろん、みんなが集まり、働き、
暮らす街をつくり、守ってくれる建設業の皆さんの
おかげと感謝しています。

建設業の皆さんが、これからも元気で安全に建設業に
携わっていただくためにも、是非、けんせつ体幹体操を
実践してみてください。これからもご安全に！

けんせつ体幹体操 初級

the beginners' course

01

足踏み



元気よく
いきましょう!!

POINT

腕を大きく振ってリズムよく
歩きましょう

02

胸開き



使用筋肉

肩周リストレッチ

POINT

肩甲骨を引き寄せるように
縮めましょう

03

上半身捻り



使用筋肉

脇腹 (腹斜筋) ストレッチ

POINT

いけるところまで
体を捻りましょう

04

肩ストレッチ



使用筋肉

肩 (三角筋) ストレッチ

POINT

肩の上部をしっかり
伸ばしましょう

05

体側伸ばし



使用筋肉

脇腹 (腹斜筋) ストレッチ

POINT

ゆっくり息を吐きながら
伸ばしましょう

06

体側伸ばし(腕付き)



使用筋肉

脇腹 (腹斜筋) ・
肩甲骨下部ストレッチ

POINT

さらに、腕を伸ばすと
脇腹が伸びます

けんせつ体幹体操 初級

the beginners' course

07

腰回し



使用筋肉
股関節周リストレッチ

POINT

腰の回旋でスムーズな動きをつくりましょう

08

肩回し



使用筋肉
肩甲骨周リストレッチ

POINT

腕を大きく回しましょう

09

ドロイン



使用筋肉
腹圧強化

POINT

鼻で息を吸い、口で大きく息を吐きましょう

10

バランスレッグリフト～アキレス腱伸ばし～



使用筋肉
体幹部全体強化・
ふくらはぎストレッチ

POINT

バランスを崩さずにしっかり脚をあげましょう

11

スクワット



使用筋肉
下半身強化

POINT

重心を前にもっていかずに脚の上に頭を意識してください。

12

レッグリフト(クイック)



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT

ブレないように素早く脚をあげましょう

けんせつ体幹体操 初級

the beginners' course

13

スクワット(腕付き)



使用筋肉

上半身・
下半身の運動性強化

POINT

重心がブレないように
真上に腕を伸ばしましょう

14

背中ストレッチ



使用筋肉

胸・背中ストレッチ

POINT

胸を張って背中を
ストレッチしましょう

15

深呼吸



**今日も一日
頑張りましょう!!**

POINT

リラックスしながら
深呼吸して、
今日も一日頑張りましょう。

KOBA
POINT



建設現場での怪我の中には、ちょっとした段差での転倒や悪い姿勢で重たいものを持った時の腰痛などがあります。

また、年齢とともに関節が硬くなると、思うように足や腕などを使うことができにくくなります。

初級編では、転倒予防のための片足あげ、腹圧をかけて骨盤を安定させる腰痛予防や関節を動かしながらのストレッチなどを体操に取り入れました。

特に、朝や昼食後などに「けんせつ体幹体操」を実践することで、バランスを崩さないカラダをつくり、さまざまな事故を防ぎましょう。

けんせつ体幹体操 上級

higher grade

01

足踏み



元気よく
いきましょう!!

POINT

腕を大きく振って
足踏みをしましょう

02

背中の運動



使用筋肉
肩周リストレッチ

POINT

反動をつけながら
胸を張りましょう

03

上半身捻り



使用筋肉
脇腹 (腹斜筋) ストレッチ

POINT

反動をつけながら
腰を捻りましょう

04

肩ストレッチ



使用筋肉
肩 (三角筋) ストレッチ

POINT

腕をストレッチしながら
腰も捻ります。
リズムに合わせましょう

05

体側伸ばし



使用筋肉
脇腹 (腹斜筋) ストレッチ

POINT

腕を伸ばして横に倒して
正面むいて腕を
引き下げます (リズムよく)

06

スクワット



使用筋肉
下半身強化

POINT

重心を前にもっていかずに
リズムに合わせて
しゃがみます

けんせつ体幹体操 上級

higher grade

07

腰回し



使用筋肉
股関節周リストレッチ

POINT

腰をリズムよくまわしましょう

08

肩回し



使用筋肉
肩甲骨周リストレッチ

POINT

リズムよく腕を内回し、外回しましょう。

09

ドロイン



使用筋肉
腹圧強化

POINT

鼻で息を吸ってお腹を膨らませて口で吐いてお腹を縮めましょう

10

フロントアームレッグリフト



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT

腕と足を一緒にあげてバランスを取りましょう

11

腕伸ばしツイスト



使用筋肉
お尻(大臀筋)・
脇腹(腹斜筋)強化

POINT

前の脚で上半身をしっかり支えて体を捻りましょう

12

ハンズアップレッグリフト



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT

腕を脚を同時にあげてバランスを崩さないようにしましょう

けんせつ体幹体操 上級

higher grade

13

レッグリフト(クイック・抱え込み)



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT

集中しながらバランスを崩さずに瞬時に脚を上げましょう。

14

クイックサイドクランチ



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT

バランスを崩さずに脇腹を縮めてトレーニングしましょう

15

胸開き



使用筋肉
胸・背中ストレッチ

POINT

胸を大きく張って背中を縮めましょう

16

深呼吸



今日も一日
頑張りましょう!!

POINT

深呼吸してリラックス
今日も一日頑張りましょう!

KOBA
POINT



上級編では、さらに関節や体幹を使う動きやバランスを体操に取り入れました。

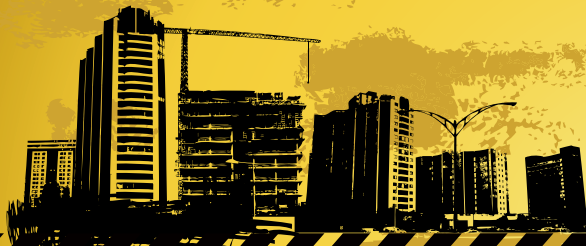
思わぬ場面でもバランス力が向上することでカラダをしっかり下半身で支えることができます。

また、片足上げなどは膝周りの筋力低下を防いでくれるので、転倒予防には重要な筋力トレーニングになります。

アスリートでもリズムの悪い選手ほど怪我をしやすいのです。音楽に合わせリズムを意識して体操しましょう。

けがの防止と体力を保つためにも是非、上級編も取り入れて毎日の活力につなげてもらいたいと思っています。

自分の体力を若返らせたなら明るい未来が待っています。



建設体力はアスリーの体幹で!

カラダリセットで

労働災害防止と健康なカラダを作りましょう!

企画監修

木場 克己 Katsumi Koba

KOBAスポーツエンターテイメント(株)
代表取締役

柔道整復師、鍼灸師、日本体育協会公認アスレティック
トレーナー、一般社団法人TTC代表理事、KOBA式体幹
バランス協会代表、トップアスリートから育成年代までの
トレーニング、健康をサポートしている。



音 楽

田中 隼人 Hayato Tanaka

音楽プロデューサー

YUKI「メランコリニスタ」、伊藤由奈「Precious」を皮
切りに、FUNKY MONKEY BABYS、JUJU、May J.
など、様々なアーティストへ楽曲提供、編曲、プロデュ
ースを行っている。



体操モデル

福西 崇史 Takashi Fukunishi

サッカー元日本代表

現役引退後は、NHKサッカー解説者や、Jリーグ特任
理事として多方面で活躍中。



モデル協力: 野崎慧太、仲村デーニー (KOBAスポーツエンターテイメント株式会社)

製 作

けんせつ体幹体操製作委員会

・構成団体

- (一財) 建設業振興基金、(一社) 日本建設業連合会、(一社) 全国建設業協会
- (一社) 全国中小建設業協会、全国建設業協同組合連合会
- (一社) 全国建設産業団体連合会、(一社) 建設産業専門団体連合会

・事務局

- (一財) 建設業振興基金 (協力: (一社) 徳島県建設業協会)