



徳島県建設業協会Presents

体幹・メンタルSUMMER TRAINING

世界で戦うために

IN徳島科学技術高校2016.8.11

SOCCER



TENNIS



RUGBY



建設業がなぜアスリートを応援するのか

地域に根差して活動している建設企業は、本来の業務に関する分野だけでなく、幅広い分野での地域・社会貢献活動に取り組んでいます。また、国では、建設業に関する法律の中で「現在・将来の建設業の担い手の確保・育成」を明記し、これを受けて建設企業は担い手の確保・育成に取り組んでいます。



そんな中、建設企業の集合体である建設業協会は、中学校や高校で部活動に励む皆さんを対象に、体幹トレーニング、メンタルトレーニング講習を開催しています。

がんばる皆さんの夢の実現をサポートし、近い将来、徳島県出身の選手が世界で活躍することを願うものです。

今回は、サッカー選手として海外で活躍している長友佑都選手が全幅の信頼を寄せる、体幹トレーニングの第一人者である木場克己氏、日本におけるメンタルトレーニングの第一人者である大儀見浩介氏のお二人を講師としてお招きし開催します。

世界で戦う選手を育成するために必要な体幹・メンタルトレーニングを指導いただき、皆さんの基礎体力の向上や負けない心を整えるものです。

みなさんの暮らしと建設業のかかわり

建設企業は、道路、橋梁、トンネル、堤防などの社会資本整備(土木工事)や、住宅、学校などの身近な施設整備(建築工事)、また、道路や橋梁などを安全に使ってもらうための補修などの工事を行い、皆さんが便利に安全な生活を送るために大きな役割を果たしています。

また、大きな災害が起きた時には、「地域を救う救命救急医」として真っ先に人命救助を行い、警察や消防、自衛隊が人命救助のために災害現場に近づくための道路を確保する作業(道路啓開)を行うとともに、その後、被害を受けたまちや地域の復旧活動にも取り組んでいます。

建設業の仕事は、つくったモノが地図に載り、将来に残り、皆さんが生活する地域や日本全体に影響を与えるといったスケールの大きな仕事をしているという魅力があります。一方で、安全に安心して快適な生活を送るために、裏方として仕事をする重要な役割を果たす一面もあります。

建設業は、皆さんの生活に深い係わりがあり、なくてはならない産業なのです。



体幹・メンタル SUMMER TRAINING

講 師 木 場 克 己 氏

日本代表 長友佑都選手のパーソナルトレーナー

大 儀 見 浩 介 氏

メンタルトレーニングの第一人者

日 時 平成 28 年 8 月 11 日(木) 9 : 30 ~ 15 : 30

会 場 徳島県立徳島科学技術高等学校 体育館など

参加者 徳島県立徳島科学技術高等学校

- ・サッカー部
- ・ソフトテニス部
- ・ラグビー部

内 容 木場克己氏

- ・体幹とは何か(座学) 9 : 30 ~ 10 : 30
- ・体幹トレーニング 10 : 40 ~ 12 : 30

昼食 (1 時間)

大儀見浩介氏

- ・メンタルトレーニング 13 : 30 ~ 15 : 30

主 催 一般社団法人徳島県建設業協会

後 援 公益財団法人建設業福祉共済団

【問い合わせ先】

一般社団法人徳島県建設業協会

〒770-0931 徳島市富田浜 2-10

☎088-622-3113

担当：小島、亀川、花岡





小学6年時南九州柔道大会で優勝。中学3年時には県内大会で優勝。レスリング全九州大会 56kg 級優勝。インターハイ、国体団体戦3位など輝かしい軌跡を残すも腰椎圧迫骨折で現役を退き、医療人の道へ。柔道整復師、鍼灸師として都内整形外科に勤務する傍ら、スポーツクラブでトレーニング指導を行う。

平成8年、子供から老人まで「気軽に行ける治療院」をコンセプトに江東区内に「こば鍼灸接骨院」を開業。その後有コバメディカルジャパンを設立。

現在は子供の成長痛予防や年配の方の介護的治療、リハビリ、スポーツ愛好家からトップアスリートのケア、コンディショニングトレーニングの指導、あらゆる年代ニーズに対応出来る院、癒しのマッサージや美容鍼等を行うサロン等6店舗を展開。また、治療のみならずあらゆるアスリートのトレーニングが可能なスペースを確保したスポーツ専門治療院「アスリートウェーブ 西東京整骨院・鍼灸院」を開業。同時に株アスリートウェーブを設立。

経歴

1965年鹿児島出身。1995年～2002年までF C 東京のヘッドトレーナーを務め、95年にはトヨタカップで来日したサンパウロ FC カパー選手を始めトップ選手の治療を担当。以後、インテルの長友佑都選手をはじめ、土肥洋一選手、金崎夢生選手等の現役Jリーガー、元日本代表の宮本恒靖氏、なでしこジャパン大儀見優季選手、鮫島彩選手、元柔道オリンピック金メダリスト谷本歩実選手など、トップアスリートのパーソナルトレーナーを担当。また、株式会社湘南ベルマーレのコンディショントレーニングアドバイザーとして選手に対するトレーニング指導等を行い日本スポーツ界の強化に取り組むとともに、ファンキー加藤やバックナンバー等のアーティストの専属トレーナーとしても活躍している。



現在では、長年の経験より「コバメソッド」体幹・体軸トレーニングを確立し、著書として多数発行。指導者、治療家等を対象にした講習を実施している。

さらには、建設従事者の身体能力の維持向上、労働災害の未然防止を目的とした「けんせつ体幹体操」を企画・監修し、平成28年7月11日、公開された。

著書・監修（抜粋）

- ・けんせつ体幹体操／けんせつ体幹体操製作委員会
- ・サッカー専用トレーニング111／株式会社カンゼン
- ・「野球力」を上げるトレーニングメソッド／株式会社カンゼン
- ・体幹力を身に着ける「コア・ストレッチ」／成美堂出版
- ・体幹力を上げるコアトレーニング／成美堂出版
- ・体幹を鍛えれば腰痛は治せる／株PHP 研究所
- ・1日3分でOK! 美体幹メソッドでらくらくダイエット／マガジンハウス



スポーツ心理学に基づく「メンタルトレーニング」理論をベースとし、目標設定、集中力アップ、コミュニケーション、チームビルディング等をテーマに年間 250 本の講演活動を行っている。スポーツの現場や教員・生徒向けの教育メンタルトレーニング、子どもを持つ親、ビジネスパーソンなど幅広い世代を対象とする講演は歯切れのよい語り口と爽やかな笑顔で絶大な人気を誇る。

経歴

静岡県清水市生まれ。東海大学第一中学校（現・東海大学付属翔洋高等学校中等部）サッカー部時代に、全国優勝を経験。東海大一高ではサッカー部主将として浦和レッズの鈴木啓太氏とプレーした。東海大学進学後、高妻容一研究室にて応用スポーツ心理学（メンタルトレーニング）を学ぶ。

2012 年、メンタルトレーニングを広く伝える組織「メンタリスタ」を設立し、代表取締役役に就任。現在はスポーツだけでなく、教育、受験対策、ビジネス、社員研修など、様々な分野でメンタルトレーニングを指導している。

その他の役職

- ・ブラインドサッカー日本代表メンタルトレーニングコーチ
- ・帝京平成大学非常勤講師
- ・静岡市教育委員会スポーツ振興審議会委員
- ・ヒューマンアカデミー スポーツ心理学担当講師
- ・静岡県メンタルトレーニング応用スポーツ心理学会研究会責任者
- ・東海大学メンタルトレーニング応用スポーツ心理学会研究会 サッカー専門分科会責任者
- ・国際スポーツ心理学会会員
- ・日本スポーツ心理学会会員
- ・日本フットボール学会会員
- ・日本体育学会会員
- ・日本スポーツサポートベース JASSBA 理事

著書

- ・勝つ人のメンタル／日経プレミアシリーズ
- ・自分を高める 36 のスポーツメントレーワンランク上の選手になる!／合同出版
- ・「心理戦術」が日本サッカーを進化させる(サッカー小僧新書)／白夜書房
- ・クリスチアーノ・ロナウドはなぜ 5 歩下がるのか
～サッカー 世界一わかりやすいメンタルトレーニング／フロムワン



体幹・メンタルトレーニングの様子

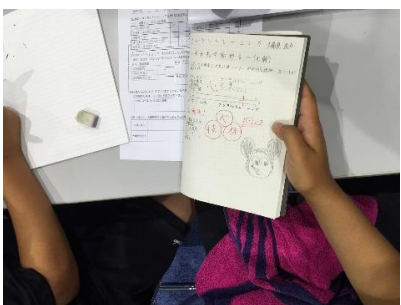
2015.8 吉野川オーレ（吉野川市、少年サッカー）



2015.12 徳島県建設業協会（徳島市、一般、高校生）



2016.8 鳴門渦潮高校（鳴門市、女子サッカー）



徳島県建設業協会は
これからも
がんばるアスリートの夢の実現を
サポートしていきます！

けんせつ体幹体操 木場克己氏の企画・監修による建設業で働く人の体を鍛えるための体操

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！

体幹・メンタル SUMMER TRAINING
世界で戦うために in 徳島科学技術高校

体幹・メンタルトレーニング等に関する アンケート調査結果

平成 28 年 8 月

一般社団法人徳島県建設業協会

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

「徳島県建設業協会 PRESENTS 体幹・メンタルト SUMMER TRAINING 世界で戦うために！」を実施し、その参加者に対し、体幹・メンタルトレーニングに参加した感想や、将来の就職に関する事項、さらには、建設業に対するイメージ等について調査し、その結果を、今後の建設業のイメージアップや入職促進に関する取り組みの参考とすることを目的としている。

(2) 調査の日時・対象

平成 28 年 8 月 11 日（木）

徳島県立徳島科学技術高校で開催した「体幹・メンタルト SUMMER TRAINING 世界で戦うために！」に参加した、徳島科学技術高校サッカー部員、ソフトテニス部員、ラグビー部員を対象にアンケート調査を実施。

(3) 調査方法

体幹・メンタルトレーニング終了後、対象者が調査票に記入。

(4) 有効回答

有効回答数 78（サッカー部 46、ソフトテニス部 16、ラグビー部 16）

(5) 調査内容

別添、調査票を参照。



2. トレーニングに関する調査結果

(1) 回答者の属性

「体幹・メンタルト SUMMER TRAINING 世界で戦うために！in 徳島科学技術高校」の参加者所属および学年は、サッカー部 46 人（1 年生 16 人、2 年生 23 人、3 年生 7 人）、ソフトテニス部 16 人（1 年生 9 人、2 年生 7 人）、ラグビー部 16 人（1 年生 8 人、2 年生 6 人、3 年生 2 人）の合計 78 人である。

表-1 参加者の所属及び学年

	サッカー部		ソフトテニス部		ラグビー部		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
1 年生	16	34.8%	9	56.3%	8	50.0%	33	42.3%
2 年生	23	50.0%	7	43.8%	6	37.5%	36	46.2%
3 年生	7	15.2%	0	0.0%	2	12.5%	9	11.5%
合 計	46	100.0%	16	100.0%	16	100.0%	78	100.0%

(2) 体幹トレーニングに参加した感想

体幹トレーニングに参加した感想について、参加者全員の感想では、“ためになった”が 71 人（91.0%）、「まあまあためになった」が 6 人（7.7%）と回答している。

次に、部活別では、ソフトテニス部とラグビー部で全員が“ためになった”との回答である。

表-2 体幹トレーニングに参加した感想（部活別）

	サッカー部		ソフトテニス部		ラグビー部		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
ためになった	39	84.8%	16	100.0%	16	100.0%	71	91.0%
まあまあためになった	6	13.0%	0	0.0%	0	0.0%	6	7.7%
わからない	1	2.2%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.3%
あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合 計	46	100.0%	16	100.0%	16	100.0%	78	100.0%

学年別にみると、1 年生では全員が“ためになった”と回答し、2 年生では 31 人（86.1%）、3 年生では 7 人（77.8%）が“ためになった”と回答している。

表-3 体幹トレーニングに参加した感想（学年別）

	1年生		2年生		3年生		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
ためになった	33	100.0%	31	86.1%	7	77.8%	71	91.0%
まあまあためになった	0	0.0%	4	11.1%	2	22.2%	6	7.7%
わからない	0	0.0%	1	2.8%	0	0.0%	1	1.3%
あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合 計	33	100.0%	36	100.0%	9	100.0%	78	100.0%

（3）今後の体幹トレーニングへの参加希望について

今後の体幹トレーニングへの参加希望については、55人（70.5%）が“参加したい”との回答であり、“わからない”が23人（29.5%）となっている。

次に、部活別に“参加したい”との回答をみると、サッカー部が32人（69.6%）、ソフトテニス部が13人（81.3%）、ラグビー部が10人（62.5%）であり、ソフトテニス部で今後の体幹トレーニングへの参加希望が高くなっている。

また、学年別では、1年生と3年生で体幹トレーニングへの参加希望が多くなっている。

表-4 今後の体幹トレーニングへの参加希望（部活別、学年別）

	サッカー部		ソフトテニス部		ラグビー部		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
参加したい	32	69.6%	13	81.3%	10	62.5%	55	70.5%
わからない	14	30.4%	3	18.8%	6	37.5%	23	29.5%
参加したくない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合 計	46	100.0%	16	100.0%	16	100.0%	78	100.0%

	1年生		2年生		3年生		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
参加したい	26	78.8%	22	61.1%	7	77.8%	55	70.5%
わからない	7	21.2%	14	38.9%	2	22.2%	23	29.5%
参加したくない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合 計	33	100.0%	36	100.0%	9	100.0%	78	100.0%

なお、体幹トレーニングに“参加したい”と回答した方が希望しているトレーニングの種類は次の通りである。

サッカー部	
1 年 生	・サッカーに向けた体づくりをしてみたい ・インナーマッスルをもっと強くしたい ・キック力が上がるトレーニング ・サッカー（のための）の体幹トレーニング（2人） ・体幹の基礎トレーニング ・腹筋を中心としたトレーニング
2 年 生	・体幹を強くするトレーニング ・横の体幹を鍛えられるトレーニング ・身体能力を向上できるトレーニング ・練習前にするトレーニング ・家でもできるようなトレーニング ・基礎的なトレーニングからステップアップした応用的なトレーニング（4人） ・サッカーに必要なトレーニング（2人）
3 年 生	・自分の足りないところを補うためのトレーニング ・インナーマッスルを鍛えることができるトレーニング ・サッカーに必要なトレーニング ・応用版のトレーニング

ソフトテニス部	
1 年 生	・体幹の基礎的なトレーニング（2人） ・体を強くする練習 ・体がぶれなくなる、バランスが良くなるトレーニング（2人） ・錦織選手がやっているトレーニング ・今回やらなかったトレーニング ・瞬発力が上がるトレーニング
2 年 生	・体がぶれなくなるトレーニング（2人） ・インナーマッスル、横腹を鍛える練習（2人） ・柔軟性を上げるトレーニング ・プロがやっているようなトレーニング

ラグビー部	
1 年 生	・家でできるトレーニング（2人） ・今日のトレーニングをもう一度じっくり時間をかけてやりたい ・ゴムを使ったトレーニング ・自分に無いものを埋めることができるトレーニング ・自分は身長が低いので、大きい人にも勝てるようにインナーマッスルを鍛えたい ・体の軸がしっかりと作れるトレーニング ・うまく力を伝えるためのトレーニング
2 3 年	・当たり負けしない体をつくるトレーニング ・体の軸がぶらないようになるトレーニング

（４）木場先生への質問・メッセージなど

【質問など】

-
- ・トレーニングは毎日した方がいいのですか？（ソフトニス）
-
- ・（トレーニングを続けると）どれくらいの期間で重心が安定してきますか？（ソフトニス）
-
- ・トレーナーになろうと思ったきっかけは何ですか？（ソフトニス）
-
- ・体幹トレーニングをすることでどれくらいプレーがかわりますか？（ソフトニス）
-
- ・速く走るためには、どここのインナーマッスルを鍛えればいいですか？（サッカー）
-
- ・サッカーをするために一番必要な筋肉は何ですか？（サッカー）
-
- ・僕は骨盤の傾きがひどいのですが、これからどのようなトレーニングをしたら良いのかわかりません。体幹を鍛えれば整うでしょうか？
-

【感想など】

-
- ・今日できなかったトレーニングなどをもっと教えてほしいです。（ソフトニス）
-
- ・自分に足りていない体幹を（鍛えるためのトレーニングを）教えてほしいです。（サッカー）
-

(5) メンタルトレーニングに参加した感想

メンタルトレーニングに参加した感想について、参加者全員の感想では、“ためになった”が 67 人 (85.9%)、「まあまあためになった」が 7 人 (9.0%) と回答している。

次に、部活別では、ラグビー部では全員が“ためになった”との回答であり、サッカー部では 37 人 (80.4%)、ソフトテニス部は 14 人 (87.5%) が“ためになった”と回答している。

また、学年別では、1 年生は 31 人 (93.9%)、2 年生は 31 人 (86.1%) が“ためになった”と回答している。

表-5 メンタルトレーニングに参加した感想 (部活別・学年別)

	サッカー部		ソフトテニス部		ラグビー部		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
ためになった	37	80.4%	14	87.5%	16	100.0%	67	85.9%
まあまあためになった	6	13.0%	1	6.3%	0	0.0%	7	9.0%
わからない	1	2.2%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.3%
あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	4.3%	1	6.3%	0	0.0%	3	3.8%
合 計	46	100.0%	16	100.0%	16	100.0%	78	100.0%
	1 年生		2 年生		3 年生		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
ためになった	31	93.9%	31	86.1%	5	55.6%	67	85.9%
まあまあためになった	1	3.0%	3	8.3%	3	33.3%	7	9.0%
わからない	0	0.0%	1	2.8%	0	0.0%	1	1.3%
あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	1	3.0%	1	2.8%	1	11.1%	3	3.8%
合 計	33	100.0%	36	100.0%	9	100.0%	78	100.0%

(6) 今後のメンタルトレーニングへの参加希望について

今後のメンタルトレーニングへの参加希望についてみると、52 人 (66.7%) が“参加したい”との回答であり、“わからない”が 25 人 (32.1%)、“参加したくない”が 1 人 (1.3%) となっている。

次に、部活別に“参加したい”との回答をみると、サッカー部が 31 人 (67.4%)、ソフトテニ

ス部が 13 人（81.3%）、ラグビー部が 8 人（50.0%）であり、ソフトテニス部で今後のメンタルトレーニングへの参加希望が高くなっている。

表-6 今後のメンタルトレーニングへの参加希望（部活別、学年別）

	サッカー部		ソフトテニス部		ラグビー部		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
参加したい	31	67.4%	13	81.3%	8	50.0%	52	66.7%
わからない	15	32.6%	3	18.8%	7	43.8%	25	32.1%
参加したくない	0	0.0%	0	0.0%	1	6.3%	1	1.3%
合 計	46	100.0%	16	100.0%	16	100.0%	78	100.0%
	1年生		2年生		3年生		合 計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
参加したい	23	69.7%	22	61.1%	7	77.8%	52	66.7%
わからない	9	27.3%	14	38.9%	2	22.2%	25	32.1%
参加したくない	1	3.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.3%
合 計	33	100.0%	36	100.0%	9	100.0%	78	100.0%

今後もメンタルトレーニングに“参加したい”と回答した方が希望しているトレーニングの種類は次の通りである。

なお、今後はメンタルトレーニングには“参加したくない”と回答した理由は、「今回のトレーニングで、何をすればよいか分かったから」である。

サッカー部	
1 年 生	・ マイナス思考をなくしたい ・ 集中力の上げ方、集中力を高めるトレーニング（2 人） ・ イメージトレーニングをしたい ・ 試合の時に冷静にプレーできるような気持ちをつくるトレーニング ・ 個人のメンタルよりチームのメンタルトレーニングの話を聞きたい
2 年 生	・ 調子が良くない時のメンタルの持ち方など ・ 本番でもおじけづかないメンタルを鍛えるトレーニング ・ 追い込まれた時のメンタルトレーニング ・ 常に気持ちを落ち着かせるトレーニング ・ 簡単にできるイメージトレーニング（3 人）

	・ PK 前のメンタルトレーニング ・ 向上心がもてるトレーニング ・ 今日聞いたこと以外の話を聞きたい
3 年 生	・ 110%の力を出せるトレーニング ・ 自分に合ったトレーニング

ソフトテニス部	
1 年 生	・ メンタルが弱いので1から学びたい ・ メンタルを強くしたい ・ 実力を発揮できるようになるトレーニング ・ メンタルブレイクされないようにするためのトレーニング ・ 今回聞けなかったトレーニング ・ 自分の（メンタルを）保つことができるようになるトレーニング ・ プラス思考の詳細
2 年 生	・ 緊張しないようにしたい ・ 平常心を保つことができるようになるトレーニング（2人） ・ 緊張をほぐす、リラックスする方法（2人）

ラグビー部	
1 年 生	・ 集中して、自分を最高の状態にもっていく方法 ・ 緊張のほぐし方 ・ イメージトレーニング ・ 心理戦術のトレーニング
2 3 年	・ イメージトレーニング ・ 強い気持ちをもつトレーニング

【大儀見先生への質問など】

- ・試合中に冷静さを保つにはどうすればよいですか？（サッカー）
- ・プレッシャーに負けないようにするにはどうすればよいですか？（サッカー）
- ・自分が有利なところからうまく攻めきれない時はどうすればいいですか？（リフトテニス）
- ・ゾーンに近い状態までになる方法が知りたいです。（リフトテニス）
- ・普段と違うコンディションの時に平常心でプレーするにはどうすればよいですか？（リフトテニス）
- ・円陣を組んで全員が緊張している時、何と言ってリラックスさせればよいですか？（ラグビー）

（トレーニングの様子）





～木場先生・大儀見先生、ありがとうございました～

体幹・メンタルトレーニング等に関するアンケート調査

体幹・メンタルトレーニングに参加した感想などをお聞きます。ご協力ください。

Q1.あなたのことについてお聞きます。(該当するものに○を記入)

1-1 所属

① サッカー部	
② ソフトテニス部	
③ ラグビー部	

1-2 学年

① 1 年生	
② 2 年生	
③ 3 年生	

Q2.体幹・メンタルトレーニングを受けた感想などをお聞かせ下さい。(○をつけて下さい)

2-1 体幹トレーニングの感想

① ためになった	
② まあまあためになった	
③ わからない	
④ あまりためにならなかった	
⑤ ためにならなかった	

※「ためにならなかった」と思う理由

--

2-2 メンタルトレーニングの感想

① ためになった	
② まあまあためになった	
③ わからない	
④ あまりためにならなかった	
⑤ ためにならなかった	

※「ためにならなかった」と思う理由

--

Q3.先の Q2、2-1 で体幹トレーニングが「①ためになった」「②まあまあためになった」と回答した方にお聞きます。今後もこのようなトレーニングの機会があれば参加したいですか？

3-1 参加希望

① 参加したい	
② わからない	
③ 参加したくない	

3-2 どのようなトレーニングをしてみたいですか？

参加したくない理由

Q4.先の Q2、2-2 でメンタルトレーニングが「①ためになった」「②まあまあためになった」と回答した方にお聞きます。今後もこのようなトレーニングの機会があれば参加したいですか？

4-1 参加希望

① 参加したい	
② わからない	
③ 参加したくない	

4-2 どのようなトレーニングをしてみたいですか？

参加したくない理由

裏面につづく

Q5.木場先生、大儀見先生に聞きたいことなどがあればご自由に記入してください。

木場先生へ	
大儀見先生へ	

Q6.高校卒業後、大学(短大)卒業後の就職先の希望についてお聞きします。(1つ選択)
(進学を希望している方も、進学先を卒業した後の就職先の希望についてお答えください。)

① サッカー選手、ラグビー選手、テニス選手 ※プロ、トップアマなど日本を代表する選手を目指す!	
② 建設業(作業員/技術者・事務職)	
③ 接客業などのサービス業(飲食、ホテル、アパレルなど)	
④ 福祉系(介護/ヘルパー・事務職)	
⑤ 事務職(一般企業などの事務職)	
⑥ 公務員	
⑦ その他()	

Q7.就職先を考える時に重要視することは何ですか?(3つ選択)

① 自分の夢、目標、やりがい など	
② その業界のイメージや動向・将来性	
③ 会社の経営状態(安定した経営、倒産しないなど)	
④ 会社の雇用形態(給料、休日、労働時間、残業、福利厚生など)	
⑤ 仕事の内容や、会社の教育(研修など)体制	
⑥ 会社の雰囲気(人間関係、上下関係など)	
⑦ 家族や友人、学校の先生などの意見	

Q8.建設業に対する率直なイメージを聞かせてください。(1つ選択)

① 良いイメージを持っている 例)現場のスケールも大きく、働く人もカッコいい 造ったものが地図に残るのは魅力的、災害の時に活躍している など	
② なんとも言えない、わからない	
③ 良くないイメージを持っている 例)力仕事や危険が多い、屋外作業が多く汚れる、3K(きつい、汚い、危険) 公共工事の無駄遣いが多い など	

ご協力ありがとうございました。

平成 28 年 8 月 18 日



高校生が体幹トレーニング

徳島県建設業協会（川原 哲博会長）は11日、徳島市 員約80人が参加した。

の徳島県立徳島科学技術高 同協会は、建設現場で働 校で体幹・メンタルサマー く技能労働者の労働災害防 トレーニング「世界で戦う 止策として「けんせつ体幹

世界で活躍する選手に

ために」を行った。写真。

建設業にも興味を

徳島建設協会の地域貢献活動

同協会が地域・社会貢献活 動の一環として継続的に実 施しているもので、今回は

同校のサッカー部、ソフト 体操」の開発を建設業振興 基金に提案。7月に完成し、 現在、業界を挙げて普及拡 講師に招いて行われた。

木場氏は、まず教室で「体 幹とは何か」をビデオを使 って説明。その後、体育館に 移動し、器具を使いながら 熱心に指導を行った。

選手らを指導する体幹トレ ーニングの第一人者である 同協会の小島祥圓常務理 事は「参加している生徒の

中から世界で活躍する選手 が出てほしい。この活動を 通じて建設業に興味を持っ てもらい、就職につながれ ば」と語る。

地域ニュース

県建協

科技高で体幹トレーニング

徳島県建設業協会（川原哲博会長）は11日、徳島科学技術高校で「体幹・メンタルサマートレーニング」を開催。同校のサッカー、ソフトテニス、ラグビーの各部員計82人が参加し、体幹トレーニング



体幹トレーニングのようす

ングを「体感」した。体幹トレーニングは、サッカー日本代表の長友佑都選手のトレーナーで、今回「けんせつ体幹

体操」を監修した木場克己氏が直接指導。ビデオを通じて体幹の重要性などについて説明した後、体育館に移動し、ゴムチューブを使い、ステップ

や片足立ちなどを指導した。トレーニング後には、メンタルトレーナーの大儀見浩介氏の講演も行われた。

