

徳島県建設業協会Presents

体幹 SUMMER TRAINING **Level UP**

# 世界で戦うために

IN徳島科学技術高校2017.8.11



— 挑 戦 ・ 前 進 ・ 進 化 —

## 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、体幹トレーニングや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トレーニングを指導いただき、皆さんの体幹の強化や基礎体力の向上を目指します。

## 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。





もっとsmart もっとsafely もっとsustainable

# あたらしいこと、はじまる

i - Construction

## 「つくる」「そなえる」そして、「まもる」を使命に

私たちは安心安全のまちをつくります。災害に万全のそなえをし、人々のいのちと暮らしをまもりまします。それが私たち建設業者の使命です。

長年使用され老朽化したインフラの補修、多発する自然災害リスクの低減、とりわけ南海トラフ巨大地震に備えるための道路や建造物の耐震強化、避難路や防潮堤の建設などが急ピッチですめられています。四国横断自動車道においても、平成31年度開通予定の徳島JCT-徳島東ICに続き、徳島東IC-津田IC間の平成32年度開通の見通しが示され、災害時・緊急時の「命の道」となる高速道路ネットワーク「四国8の字ネットワーク」が明日へと延びようとしています。<sup>(※1)</sup>

また、私たちは各地域で行政機関と防災協定を結び、関係機関および住民の方々と防災訓練を重ね、災害発生時には「道路啓開（どうろけいかい）」という役割を担います。地域のことをいちばんよく知る地元建設業者がまず道を開いて、自衛隊や消防、警察の活動へとつなぐのです。<sup>(※2)</sup>

## 若い世代が、女性が、輝ける職場へ

そんな建設業の分野にもICTを活用したイノベーション、「i-Construction」の波が押し寄せています。例えば、無人航空機ドローンによる3次元測量や空撮、構造物の点検、災害時の情報収集<sup>(※3)</sup>、3次元モデルを使って行う設計・施工、建設機械の3DマシンコントロールシステムなどによるICT施工などが進められるとともに、コンクリート工の規格の標準化や施工時期の平準化が図られています。

「i-Construction」は生産性を飛躍的に向上させ、建設業者の安定的な経営環境を構築します。将来に向けた投資も促され、若い世代にとって魅力ある就業の場が創出されます。若い感覚や発想、ICT能力を活かしてキャリア形成を図ることのできる、新しい建設業へと生まれ変わっていくのです。

ICTの進展は、女性や高齢者の活躍の場も広がります。男性の世界のように思われていた建設業の分野が、女性がスマートに働ける場となり、女性ならではの感性や視点、提案力が活かされることが期待されています。

## 希望と安心を明日へと紡いで

「つくる」「そなえる」「まもる」、そしてその先に私たちが描くのは「sustainable～持続可能」であること。防災・減災の観点に立ったインフラの戦略的な維持・管理・更新とストック効果の高いインフラ整備、美しい景観と豊かな水環境の維持、ユニバーサルデザインの推進、省エネルギー化とグリーンインフラづくりなどを通じて、やさしく持続可能な社会づくりをめざします。

このまちに暮らす人々の元気な笑顔のために、かけがえのないたくさんのいのちのために、地域社会の安全と成長を支えながら、私たちは「i-Construction」というイノベーションで明日に向かいます。人と環境につながる住みよいまち・徳島へ。たくさんの希望と大きな安心を紡ぎながら、あたらしい歩みが始まっています。

<sup>(※1)</sup>JCT、IC名称は、いずれも仮称。

<sup>(※2)</sup>（一社）徳島県建設業協会は、徳島県との間で、「大規模災害発生時における支援活動に関する協定」を結び、資材、機械、技術者などの人材を出動させるほか、日頃より、地域の防災・減災と住民の暮らしへの啓発活動に積極的に取り組んでいます。

<sup>(※3)</sup>徳島県建設業協会防災支援部は徳島県警警署等との間に「災害時におけるドローンを活用した支援活動に関する協定」を結び、災害時には、無人航空機による機体状況の確認や行方不明者の捜索に協力します。

BUILD & PROTECT あなたの街をつくる・まもる

一般社団法人 徳島県建設業協会

770-0931 徳島市富田浜2-10 tel.088-622-3113 <http://www.tokuken.or.jp>

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  
KOBASポーツエンターテイメント株式会社代表取締役

日時 平成29年8月11日(金) 9:30 ~ 12:10

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

・体幹とは何か(座学)	9:30 ~ 10:30
・体幹トレーニング (レベルアップ編)	10:40 ~ 12:10



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

BUILD & PROTECT あなたの街をつくる・まもる

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

<http://www.tokuken.or.jp/>

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FC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カファ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、土肥洋一選手や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、リオ五輪競泳日本代表の池江璃花子選手、元柔道オリンピック金メダリスト谷本歩実選手などのトップアスリートのパーソナルトレーナーを担当。また、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）

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ・コアトレチェア(メニュー監修)            | パナソニック株式会社    |
| ・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       |

## これまでの体幹トレーニングの様子

○2017.8 徳島科学技術高校（徳島市、サッカー、ソフトテニス、ラグビー）



○2016.8 鳴門渦潮高校（鳴門市、女子サッカー）



○2015.12 徳島県建設業協会（徳島市、一般、高校生）



○2015.8 吉野川オーレ（吉野川市、少年サッカー）



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



初級編にアクセス



上級編にアクセス



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！

# 大切な社員と会社を守りたい。

ますます制度充実

## 建設共済保険

法定外労災補償制度



掛金が  
安い

補償が  
厚い

### 育英奨学事業

「建設共済保険」の他にも、  
次のような事業を行っています。

被災者(死亡および障害・傷病3級以上)の子供に対して、要保育期間および小学校から大学までの在学期間中、返済不要の奨学金を継続して給付。

### 労働安全衛生推進事業

- ① 安全衛生用品の頒布
- ② 女性専用トイレ導入費用に対する助成
- ③ 安全衛生推進者表彰 等

公益財団法人 **建設業福祉共済団**

■ 取扱機関：(一社)徳島県建設業協会

〒770-0931 徳島市富田浜 2-10 Tel. 088-622-3113 Fax. 088-652-7609

詳しい情報、掛金試算などのお問い合わせは  
Tel.03-3591-8451 Fax.03-3591-8474

建設共済保険

検索