

# 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！

01 足踏み



元気よく  
いきましょ!!

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  
肩周りストレッチ

POINT  
肩甲骨を引き寄せるように  
縮めましょ

07 腰回し



使用筋肉  
股関節周りストレッチ

POINT  
腰の回旋でスムーズな  
動きをつくりましょ

08 肩回し



使用筋肉  
肩甲骨周りストレッチ

POINT  
腕を大きく回しましょ

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

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

09 ドローイン



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

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

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

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

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

## 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  
のストレッチ

**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  
頑張らしよう!!**

**POINT**  
リラックスしながら  
深呼吸して、  
今日も一日頑張らしよう。

## 01 足踏み



**元氣よく  
いきましよう!!**

**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**  
肩周り  
ストレッチ

**POINT**  
反動をつけながら  
胸を張りましよう

## 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  
腰を捻らましよう

## 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  
腰も捻らましよう。  
リズムに合わせましよう

## 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  
引き下げましよう(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  
リズムに合わせて  
しゃがみましよう



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よう。

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。

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

09 ドローイン



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  
締めましょう

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

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  
締めましょう

16 深呼吸



今日も一日  
頑張らしましょう!!

POINT  
深呼吸してリラックス  
今日も一日頑張らましょう!

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

**KOBA POINT**

体幹+第一

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ためです。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しましょう!

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)