

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
肩周りストレッチ

POINT
肩甲骨を引き寄せるように
縮めましょう

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う

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

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

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

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

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
頑張ろう!!

POINT
リラックスしながら
深呼吸して、
今日も一日頑張ろう。

01 足踏み



元氣よく
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
肩周り
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



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。

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
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

15 胸開き



使用筋肉
胸・背中中のストレッチ

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
今日も一日頑張らしましょう!

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)