

KOBA式 体幹★バランス Licensing system of KOBA



© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 高橋 翔一



日本のスポーツを強くする
トレーナーの育成を目指す

KOBA式体幹★バランス トレーニング

KOBA's TAIKAN BALANCE



ライセンスへの想い

私がトレーナーとして現場に初めて出たのは24歳。桜が満開の頃でした。都立西高のアメフト部の生徒50人に、テーピング、ストレッチなどの基礎的なトレーナー業務を行いました。当時の自分はまだまだ駆け出しでした。トレーニング指導の内容も任せてほしかった、という物足りなさ、まだそこまでの技量ではないのか、というもどかしさも感じたものです。トレーナーとしての出発点になりましたが、今でも覚えています。

スポーツクラブなどでのトレーナー業務を行いながら27歳の時に、東京ガスサッカー部(現J1 FC東京)と専属契約を結ぶことになりました。

求められた仕事は一流のアスリートに対する治療、そして、コンディショニングを整えることでしたが、私は常にその先を目指していました。怪我を完治に導いたら、プロトレーナーの仕事は終わったわけではない。怪我の再発防止するために、どのような体作りを指導していかなければいけないのか。このテーマに必死に取り組む日々でした。

そこで様々な問題点を発見しました。

- ①怪我をする選手は筋肉の柔軟性が欠如している傾向が強い。
- ②体幹周りの筋肉も硬いケースが多い。
- ③体幹部分のインナーマッスル強化の十分ではないアスリートは、上半身のブレなどからパフォーマンスの低下につながる。それが怪我のリスクも高めてしまう。

柔軟性の欠如、体幹部分の筋肉と神経のもろさ、バランス感覚の弱さ。これらの問題の解決法を試行錯誤の中から導きだしました。

そして、これらの解決策が「KOBA式体幹★バランス」のベースとなっているのです。

- ①体幹部分の強化メニューにストレッチを組み込む。
- ②バランスマットを用いて、片脚で支えるトレーニングメソッドを導入した際、年間通して筋肉系のトラブルが減少した。
- ③体の軸がしっかりとしたために競り合いで倒れない。反転や走るスピードが速くなった。
- ④アスリートのみならず、一般の方も腰痛がなくなった。基礎代謝が上がることで太りづらい体質に変化する。

これこそが「KOBA式体幹★バランス」のもたらす効果だと言えます。

2020年には東京でオリンピックが開催されることが決まりました。

日本人がもっと健康体になる。幼少期の適切なトレーニングでケガをしにくい身体作りのサポートをする。トップアスリートのパフォーマンスを更に高め、金の卵を1人でも多く育てたい。

この活動にプロトレーナーとして何よりの喜びを感じています。

30年間のキャリアで蓄積した経験とメソッドを、指導者、トレーナー、治療家の方々と是非分かち合いたいと強く願っています。

「体幹で日本を元気に」を大きなテーマと一緒に取り組んでみませんか。そこには、すべての喜びがあると確信しています。

KOBA式体幹★バランストレーニング 代表 木場克己

4つの能力強化を図るトレーニングメニュー



KOBA式体幹★バランストレーニング「KOBA★トレ」は「リハビリ」から生まれたカラダに優しい「**メディカル発想**」のトレーニングです。年代を問わずどなたにも安心・安全に行え、効果が得られるトレーニングです。

アスリートの競技力アップ・健康維持・医療予防・女性のためのダイエット・美姿勢・高齢者のロコモ効果・転倒予防・お子さまの基礎体力向上にも効果的です。

柔軟性

カラダが柔らかくなればすべての動きがスムーズに

柔軟性はカラダの基本。ストレッチを行うことで関節の可動域が広がり、動きがスムーズになります。同時に血行が促進されることで筋肉にパワーが伝わりやすくなり、トレーニング効果も高まります。また、ケガの予防にも繋がります。



バランス

普段使われていない筋肉を呼び覚ます

安定した姿勢を維持するバランス力のみならず、スポーツでは特に、不安定な姿勢からでも「走る」「投げる」などの動作を行えないといけません。そのためには「普段使われていない筋肉を呼び覚ます」ことが必要になります。



安定性

骨盤の安定によりブレないカラダの軸が完成

体幹部のインナーマッスルが強化されると脊柱から骨盤が安定し、まっすぐな姿勢をキープ出来るようになります。結果カラダの軸がブレにくくなり、スポーツではボディバランスが向上します。また日常生活では転倒防止などに繋がります。



運動性

たくさんの筋肉を同時に運動させることで動きが力強くスムーズに

歩行を例にあげると、腰腰筋や大腿部、臀部(中殿筋)など多くの筋肉が運動して「歩く」動きが成立しています。一部だけを使うと、ケガをしやすく、疲労も出やすいため、KOBA式を通じて、体幹部や上半身、下半身の運動性をつけます。



KOBA式体幹★バランスライセンス取得の流れ

競技別ライセンス

A取得者以上対象

費用 40,000円(税込)

マスター認定

S(スペシャル)ライセンス

Special license 費用 120,000円(税込)

東京会場外(不定期開催) 費用 150,000円(税込)

A(アスリート)ライセンス

Athlete license 費用 40,000円(税込)

B(バランス)ライセンス

Balance license 費用 40,000円(税込)

対象 運動指導に関わる方

入会金 2,000円(税込) 年会費 5,000円(税込)

※ベーシック受講後ご入会手続きをお願いします。
お手続き完了後にライセンス講習へのお申込が可能となります。

入会

ベーシック 必須 費用 8,000円(税込)

対象

運動指導に関わる方
運動指導者を目指す方

美BODYライセンス

費用 40,000円(税込)

KOBA★トレ

Kinetics

Operating together

Balance

Axis

運動学

運動性

平衡

軸

KOBA式体幹☆バランスライセンス カテゴリー一覧

KOBA式ベーシック

3h

KOBA式体幹☆バランストレーニングを学びたい方への体験コース。

体幹理論 0.5h

ベーシックを受講する上での基礎をDVDを観ながら学びます。

KOBA式ストレッチ 0.5h

ベーシックメニューを行う上でのKOBA式ストレッチの入門編。トレーニング前の身体のリセットの仕方を学びます。

KOBA式チューブ 0.5h

まずは軸を意識する事から。ベーシックな入門メニューを学んで頂きます。

KOBA式体幹 1.5h

インナーを意識するドローインから始める入門編を学びます。

KOBA式Bライセンス

15h

BライセンスのBとは(Balance)。KOBA式体幹☆バランスライセンスの基礎編。バランストレーニングを中心に幅広い年代の指導が可能になるメニューを学びます。

体幹理論 STEP1 1.5h

KOBA式体幹☆バランストレーニングの初級～中級レベルの指導を行うにあたって必要となる基礎知識、理論を学びます。

KOBA式体幹 STEP2 STEP3 6h

正しいフォームと骨盤の安定を意識させるKOBA式の基礎を学びます。

KOBA式チューブ STEP2 1.5h

軸を意識したまま股関節を動かすダイナミックなメニューが増える基礎～中級編。幅広い年代への指導に有効なメニューを学びます。

KOBA式ストレッチボール STEP1 1.5h

ストレッチボールを使って体幹力アップと身体のリセットが出来るKOBA式オリジナルメニューを学びます。

KOBA式ストレッチ STEP1 1.5h

柔軟でバランスの良い体幹を獲得するに欠かせないKOBA式ストレッチの基礎編を学びます。

KOBA式ファンクショナルマット STEP3 1.5h

床に比べて不安定な状態にする事によって立っているだけで筋肉への負荷が上がりバランス力強化に繋がるマットを使ったKOBA式オリジナルメニューを学びます。

認定テスト 1.5h(実技・筆記) STEP4



KOBA式美BODYライセンス

15h

KOBA式体幹☆バランス 美BODYライセンスとは、より女性らしいボディラインをデザインし、美しい姿勢を作ることを目指すプログラムです。ここでは女性が特に気になる、下腹ポッコリ・くびれ・美姿勢の3つを学びます。

体幹理論 1.5h

KOBA式体幹☆バランスの初級・女性向けの指導を行うにあたって必要となる基礎知識、理論を学びます。

女性座学 1h

女性の体に関わる疾患や悩み、カラダの仕組みについて学びます。

下腹ポッコリ 3.5h

骨盤の安定と腹圧について知り、下腹に効くトレーニングを学びます。

くびれ 3.5h

くびれとは何なのかを知り、くびれに必要なトレーニングを学んでいきます。

美姿勢 3.5h

姿勢のメカニズムや体幹との繋がり、美姿勢に必要なトレーニングを学びます。

認定テスト 2h(実技・筆記)



*東京ライセンス事業部限定開催

KOBA式Aライセンス

15h

AライセンスのAとは(athlete)。KOBA式体幹☆ライセンスの上級編コース。アスリート指導が可能になるメニューを学びます。

体幹理論 STEP1 1.5h

KOBA式体幹☆バランスの上級編。アスリートを指導するにあたり必要な知識、理論を学びます。

KOBA式体幹 STEP2 STEP3 STEP4 7.5h

安定させた体幹に、更に腕や足を素早く運動させる実践的なアスリートメニューを、指導に必要なポイントを含めて実践的に学びます。

KOBA式ファンクショナルマット STEP3 1.5h

マット上での動作の難易度が上がったメニューや、チューブトレーニングと組み合わせたアスリート向け上級メニューを学びます。

KOBA式ストレッチ STEP1 1.5h

アスリートのハードなトレーニング効果を最大限に生かす為のKOBA式ストレッチの上級編を学びます。

KOBA式チューブ STEP2 1.5h

ブレない軸に瞬発力・動きのキレをアップさせるアスリート向けの上級メニュー(アジリティ・バランス力の向上)を学びます。

認定テスト 1.5h(実技・筆記)

STEP4



KOBA式Sライセンス

16h

SライセンスのSとは(special)。KOBA式体幹☆バランスライセンスの認定マスターコース。トータルで指導が出来るトップトレーナーやKOBA式体幹☆バランスライセンスの講師・認定員になるメニューを学びます。

B・Aライセンスで学んできたメソッドを実際のアスリートへの指導に応用出来る実践力のあるトレーナーを育成・認定する為の研修プログラム。

コミュニケーションスキル・KOBA式評価方法・木場克己による現場実習など「日本のスポーツを強くする」為に必要なトレーナーを育成するカリキュラムです。

認定マスターは同時に講師・認定員の資格を取得出来、ベーシックからAライセンス講習開催も可能となります。



KOBA式競技別ライセンス

15h

スポーツ各競技に特化したKOBA式体幹☆バランスメニューを学べるコース。競技選手のより深いニーズに対応できるメニューを学びます。

サッカー・ゴルフ・野球・陸上・水泳・バレーボール・バスケットボール

体幹理論 0.5h KOBA式体幹☆バランスのメソッドを各競技に対応させるにあたって必要となる基礎知識・理論を学びます。	競技座学 1h 各競技に関わる疾患や使用される筋肉などカラダの仕組みについて学びます。	ストレッチ 3h 競技で使用する部位を重点的に学びます。	体幹 3h B・Aライセンスで得た基礎をさらに発展させて競技別のメニューを学びます。
チューブトレーニング 3h パフォーマンスアップにつながる専門的な軸作りを学びます。	マット 1.5h 競技アスリートに特化したバランスメニューを学びます。	その他 3h 各競技に必要な特異的なトレーニング、コンディショニングを学びます。	*東京ライセンス事業部 限定開催

サ ッ カ ー …	サッカーにおいて重要となるあらゆる方向への素早い動きに加えて「ボールを蹴る」などあらゆる動きを向上させるためのメニューを学びます。
ゴ ル フ …	体幹のカリスマがゴルフメソッドを開発！ゴルフの軸を整えるメニューを学びます。
野 球 …	野球での主な動き(投げる・打つ・捕る・走る)に特化したメニューを学びます。
陸 上 …	陸上競技の中で「ランニング」に特化した体幹トレーニングメニューを学びます。正しい走り方を身に着けることでケガの軽減とトップランナーのような美しいフォームも得ることが可能になります。
水 泳 …	リオオリンピックに出場した池江璃花子選手も実践した体幹トレーニングメソッドを公開。持続して体幹を使いながら手足を動かすのが水泳の特徴。水中で最高のパフォーマンスを達成するための陸上トレーニング法をご紹介します。
バレーボール …	体幹・体軸をしっかり保ちながら多方面への瞬発力を高めます。
バスケットボール …	ルール上ではフィジカルコンタクトは禁止されているものの実際は相手に当たり負けしない軸の強さが必要なバスケットボール。動きのキレ出しやケガ予防のトレーニング法も公開します。

競技別ライセンスは整形外科ドクター、各種プロ選手の監修協力を得ています。

会費(税込)

入会金	年会費	初回合計
2,000円	5,000円	7,000円

*2年目以降の年会費は口座振替となりますのでご了承下さい。

会員特典

- *指導用商品をご優待価格でご購入頂けます。
- *トップアスリートのトレーニングメニュー、指導の模様の動画配信など会員様限定でご提供致します。
- *木場克己オフィシャルサイト内に会員様情報を掲載させて頂きます。
- *木場克己監修書籍出版の際、お名前・店舗情報を掲載させて頂きます。(Sライセンス取得者のみ)
- *木場克己講演・その他指導の現場に帯同頂けます。(Sライセンス取得者のみ)

ご入会の案内・申し込み

KOBA式体幹☆バランスライセンス事務局 担当 桐井

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-11 二見屋ビル4F TEL・FAX:03-5875-0866 E-mail:kobataikan@gmail.com