

木場克己 & 大儀見浩介 体幹・メンタルトレーニング

世界で戦うために

IN 鳴門渦潮高校 27.8.12



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

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、地元の小学生・中学生・高校生や女子のサッカーチームに所属する子供たちを対象に、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。

サッカー選手を目指す子供たち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、大儀見優季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う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、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です。


 世界で戦うために！ ～体幹・メンタルトレーニング～

 講 師 木 場 克 己 氏
日本代表 長友佑都選手、大儀見優季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 27 年 8 月 12 日(水) 9:00 ~ 13:45

 会 場 徳島県立鳴門渦潮高等学校 体育館・グラウンド

 参 加 者 徳島県立鳴門渦潮高等学校 女子サッカー部
四国大学 女子サッカー部
計 約 50 名

 講習内容 木場克己氏
・体幹とはなにか(座学) 9:00 ~ 9:50
・体幹トレーニング 10:00 ~ 11:30
(昼食) 11:30 ~ 12:15
大儀見浩介氏
・メンタルトレーニング 12:15 ~ 13:45

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)

木場 克己 氏 Koba Katsumi

<http://kobakatsumi.jp/>



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。その後旬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、梅崎司選手などの現役 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んでいる。



さらには、スポーツ選手のみならずファンキーモンキーベイビーズ、森山直太郎氏など芸能人のサポート等、一流アスリートやアーティストのトレーナーとして活躍中。

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。

著書

- ・「野球力」を上げるトレーニングメソッド／カンゼン
- ・続ける技術、続けさせる技術／ベスト新書
- ・体幹力UPの「コアトレーニング」／成美堂出版
- ・腹を凹ます体幹カトレーニング／(株)三笠書房
- ・体幹を鍛えれば腰痛は治せる／(株)PHP 研究所
- ・DVD 木場×大儀見が教える！実践体幹トレーニング／西東社
- ・人気トレーナー木場克己の 1 日 5 分！らくらく運動で 100 歳まで元気に歩く／マガジンハウス
- ・美体幹ウォーキングメソッド木場克己が教える！／主婦の友社

大儀見 浩介氏 Oogimi Kousuke

<http://www.mentalista.jp/>



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。

2011 年までしこジャパンの FW 大儀見（旧姓・永里）優季選手と結婚。ドイツと日本の遠距離生活のなかで毎日対話を重ね、優季選手は心技体のバランスが向上し、ロンドン五輪で 3 試合連続ゴールをマーク。以降、なでしこジャパンの中心選手としてオリンピックやワールドカップで活躍する妻を、一番近くでサポートしている。

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。

実績

東海大学付属翔洋高等学校サッカー部、群馬県立太田女子高等学校サッカー部など、高校のサッカー部をはじめ、野球部、バスケットボール部など指導実績多数。

その他の役職

- ・静岡県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研究会
- ・サッカー専門分科会責任者、日本フットボール学会会員、日本体育学会会員
- ・国際スポーツ心理学会会員、日本スポーツ心理学会会員



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風景





公益財団の

建設共済保険

法定外労災補償制度

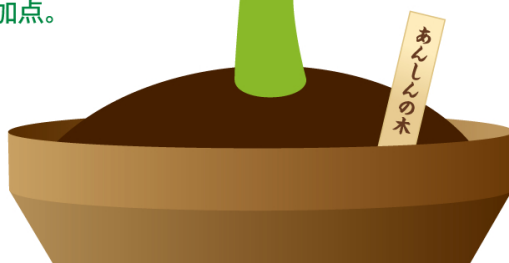
充実した制度で



保険料が安い



- 建設業界による自主的な共済保険で保険料が安い。
- 元請・下請問わず無記名で補償。
- 元請・下請それぞれの保険契約者へ重複支払い。
- 企業の諸費用部分も補償。
- 事業主(保険契約者)への速やかな支払い。
- 経営事項審査において15点の加点。



公益財団法人 **建設業福祉共済団**

(厚生労働省・国土交通省共管)

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-22-15 虎ノ門NSビル

■ 取扱機関：各都道府県建設業協会

「建設共済保険」の他にも、
次のような事業を行っています。

【育英奨学事業】

被災者(死亡および身体障害・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。

詳しい情報、保険料試算などのお問い合わせは **Tel.03-3591-8451**

建設共済保険

検索