

# プロトレーナーが本気で教える 体幹トレーニング の理論と実践

2月17日(月)  
受付開始!

開催日時

2025年

4/22 (火)

18:30~20:30  
(受付 18:00~)

参加費

1,000円

会場

東京体育館 第一会議室・サブアリーナ  
JR総武線「千駄ヶ谷」駅 より徒歩1分  
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅 A4出口より徒歩1分  
※エレベーター有り

定員

80名(定員になり次第締切)

対象

スポーツ競技者・指導者他ご興味のある方  
(15歳以上の方) ※中学生を除く

持ち物

動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具、  
室内履き(靴底が白か飴色のもの)

講師

柔道整復師専科教員・柔道整復師・鍼灸師・  
日本体幹スポーツ医学研究所所長  
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員

## 木場 克己 (こば かつみ) 氏

【プロフィール】 1965年生まれ 鹿児島県出身  
体幹トレーニング第一人者としてKOBAS☆トレを確立。  
サッカー、水泳、陸上他あらゆる競技の名だたるトップアスリートのトレーナー  
を務める。教育現場での体育指導など幅広い分野で健康を広める活動も  
行っている。

### 参加者全員にトレーニングチューブをプレゼント! -----セミナー内容-----

**柔軟性**  
カラダが柔らかくなれば  
動きもスムーズに!



**安定性**  
骨盤の安定によって  
ブレないカラダの軸が完成!



**バランス**  
普段使われていない  
筋を呼び覚まし  
バランス力を向上!



**連動性**  
多くの筋肉を同時に  
連動させ動きを  
力強くスムーズに!




#### 体幹トレーニングの基礎について

体幹トレーニングの基礎的な考え方を学びます。体幹、体軸、  
体幹バランス等の概念とトレーニングにおいて意識すべきポイント  
を解説いただきます。



#### 4つの能力強化トレーニングメニュー

競技者のパフォーマンス向上に重要な4つの強化ポイントを解説。  
トップアスリートへの豊富な指導経験から得られた実際の効果等  
をご紹介します。



#### Update ; 体幹トレーニングのトレンド

競技者・指導者のニーズや要望、トップアスリートレベルでの体幹  
トレーニングのトレンドや海外での活用事例をお話しいただきます。  
その他、Q&Aタイムを予定。

◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▶



<https://smilesports.jp>



0120-612-001

◎携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。



03-6380-4243

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは、平日10:00~17:00



「スポーツしたい!」をアシストする  
スポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト  
**SPOPITA**  
スポピタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。  
個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや  
今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまで申し出てくださいますようお願いいたします。