

KOBA's TAIKAN BALANCE

KOBA★ML

KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 本場地区



CHALLENGE



KOBA★トレの

シー ビー

CBチャレンジ 体幹トレーニングプログラム

Core【体幹】とBrain【脳】の頭文字をとって“CBチャレンジ”。神経系が1番発達する年代**ゴールデンエイジ**の子供たちを対象にただ運動を教えるだけではなくバランス力や脳・神経系を遊びながら鍛えるトレーニングを実践してきました。CBチャレンジで子供たちの可能性を無限大に。

プロトレーナーと 小児科ドクターによる監修

小児科・小児神経専門医／横山 美奈 (よこやま みな)



医学博士。大学病院・神経専門病院でのレジデントをへて、都内教育センターの開設や療育などに従事。子供の発達を模索する中で4体幹バランスをよくする運動や遊びなどに着目している。

プロトレーナー／木場 克己 (こば かつみ)

柔道整復師、鍼灸師、日本体育協公認アスレティックトレーナー。体幹を鍛えることで怪我をしない体を作ることに着目。サッカー日本代表・長友選手など多くの専属トレーナーを務める、体幹トレーニングの第一人者。



たった**3**ヶ月で伸びる!

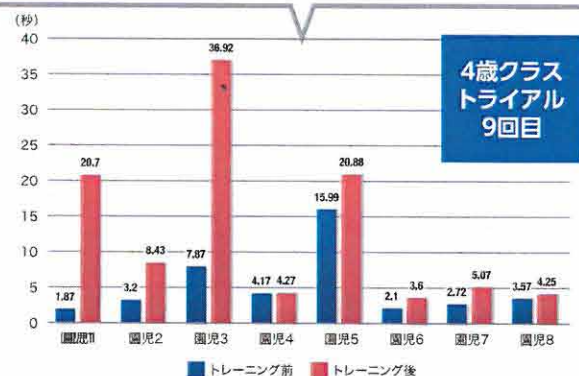
【バランス力】と【集中力】に着目し、独自開発のファンクショナルマットや学力テストを用いて約3ヶ月間の運動指導を行い、片脚立ちの持続時間、学力テストでの集中力を計測しました。



独自の年齢発達に合わせた簡易テストでは、平均 **-5.4秒** タイムが縮まった。



バランストレーニングでは**93.1%**の園児が片脚立ちしている時間が伸びた。



子供に必要な運動能力。その根本となる体幹を鍛えることで、運動能力はもちろん、バランスを鍛えることで転倒予防、股関節をしっかり曲げるなど、カラダ全体に刺激を入れていきます。

約15分程度の運動で、不安定なマットの上で歩いたりジャンプをしたりすることで、固有受容器に刺激が入りそれがバランス力や体幹力、さらには集中力にまで繋がります。



子供の集中力とバランス力を高める

CBチャレンジ 体幹トレーニングプログラム

▼ CBチャレンジ体幹トレーニングプログラムを実践してみませんか？

- 内容** ・ファンクショナルマットを使用した体幹トレーニング指導 + 簡易バランスチェック
 ・先生方への内容説明 ・トレーニング講習(初回) ・メニューのご提供 その他要相談

