



×



カルチャー

人のために豊かさや便利さを提供する
土木を、生活のなかに浸透させていくこと。

「DOBOKU×カルチャー」
では、私たちと土木の距離を縮めてくれる、
そんなコンテンツを紹介します。

第 六 回

『けんせつ体幹体操』

けんせつ
体幹体操

建設作業現場で朝礼の際に行われているラジオ体操。それに加えて、身体
の体幹を鍛え、ケガや事故を予防する
ために新たに開発された「けんせつ体
幹体操」を行う現場が増えている。

建設現場では、以前よりは減ったと
はいえ、全産業のなかでは死亡災害の
件数が一番多い。「けんせつ体幹体操」
は、そういった現状の解決に真剣に取
り組んでいこうと、建設業振興基金が

事務局となり、関係団体と製作委員会
を組織して製作した体操だ。DVDの
配布やYou Tubeでの公開という形で
平成二十八年七月にリリースされ、全
国の建設現場に広がりを見せている。

サッカー日本代表の長友佑都選手の
トレーナーとしても知られる木場克己
さんが監修。体幹を鍛えるための動き
で構成され、リズムミカルでアップテン
ポな音楽にのって二分半ほど行う。
DVDに登場する体操モデルは、元

サッカー日本代表の福西崇史さん。
明るく楽しい音楽と動きで現場の雰
囲気を盛り上げながら体幹を鍛えられ
ると評判は上々だ。

「振興基金では、担い手確保・育成
推進プログラムという事業のなかで建
設業のイメージアップも重要な課題と
しています。そこで、若い人たちに建
設業を目指してもらうためには、建設
業界が現場での課題にきちんと取り組
んでいることをアピールしたいと、こ
のオリジナルの体操を作ることになっ
たんです」。建設業振興基金の当時の
担当者である今泉登美男氏は語る。



建設業振興基金金融・
経理支援センター
経理研究・試験担当部長
今泉 登美男氏

近年は、従来はなかったような転倒、
転落などの事故が増えている。原因と
して考えられるのは、足を上げる動作
に高さが足りず、つまずき事故が多く
なっていること。

そこで「けんせつ体幹体操」では、
ラジオ体操にはない、足を上げる動き
や、腰回り、太もも、足の筋肉を鍛え
る動きを重視。体幹を鍛えることに
よって手足の可動域を広げることを意
図した。

「ラジオ体操は子どもの頃からやっ
ているものなので、ついつい動作がい
い加減になってしまう。そこで何か新
しい体操はという業界のニーズもあり
ました。そこで監修者の木場さんと製
作委員会が複数の現場でヒアリングを
行い、ラジオ体操に加えておこなって
も、それに変わるものにもなるオリジ
ナルの体操を構想することになりました
た。製作期間は一年弱で、音楽や体操
モデル役も木場さんがアレンジしてく
ださいました」

このプロジェクトには、若年層に建
設業に興味を持ってもらおうという目
的もあり、その親世代へのアピールも

01 足踏み



元氣よく
いきましょう!!

POINT
胸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
肩周リストレッチ

POINT
肩甲骨を引寄せながら
胸を開きましょう

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

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

07 腰回し



使用筋肉
股関節周リストレッチ

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
肩甲骨周リストレッチ

POINT
胸を大きく回しましょう

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と
足をあげましょう

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きかずに
脚の上に足を懸架して
ください

12 レッグリフト(ウィック)



使用筋肉
体幹部全体強化

POINT
ブレないように素早く
足をあげましょう

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
真上に足を伸ばしましょう

14 背中ストレッチ



使用筋肉
胸・背中のストレッチ

POINT
胸を開いて背中を
ストレッチしましょう

15 深呼吸



今日も一日
頑張りましょう!!

POINT
リラックスしながら
深呼吸して、
今日も一日頑張りを
しましょう

けんせつ体幹体操 初級
the beginners' course



けんせつ体幹体操が毎朝の日課となった現場 (提供: 戸田建設)

重要と、サッカー世代である現在の高校生の子を持つ両親に向けて、福西崇史さんが登場することとなった。

現在、鹿島建設、戸田建設、奥村組などでは、全現場でこのけんせつ体幹体操を積極的に取り入れ、ラジオ体操の後、初級編をプラス。特に鹿島では、フットボール部のチアリーダーが出演するオリジナルの体操DVDを製作し、現場ではこれを流しながら体操を行い、チアリーダーが全国の現場に出張しての指導も行っているという。

また、建設現場では、全国のさまざまな現場で作業に参加するという技能者も多い。彼らにとっては、各現場でそれぞれ異なる体操が行われている



建設業振興基金
経営基盤整備支援センター
副長
宮崎 徹氏

と、それを覚えるだけでも一苦労。全国統一で同じ体幹体操が行われているほうが好都合ということもあり、そういう意味でも、この体操の広がりには歓迎されている。

この二月には、「けんせつ体幹体操の製作と普及」が、生命保険協会の「スポーティライフ大賞」のグランプリを受賞。他産業である金属関係の工場などからも、現場に取入れたいという問い合わせが来ている。

「もともと私たちの団体は、建設業全体の振興ということで、担い手の確保、女性の活躍、高校生のリクルートなどに取り組んでいます。今回のような新しい現場での体操を製作するといったことは初めてでした。それに対して、プロの監修で真面目に作っているという評価、実際に多くの現場で取入れられて広がっているという結果は喜ばしいものです」と、基金の現在の担当者である宮崎徹氏は話す。

建設現場の朝礼の雰囲気をもっと盛り上げていくこの体操は、今後どんどん広がっていくだろう。