

報道関係者各位

2014年6月  
株式会社ルネサンス

木場克己氏監修  
『KOBAS式体幹プログラム(通称:KOBAS☆トレ)』を拡大展開!

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田正昭、本社:東京都墨田区)は、イタリアで活躍中のサッカー・長友佑都選手の専属トレーナーでもある木場克己氏(KOBAS スポーツエンターテイメント株式会社代表取締役)とアドバイザー契約を結び、同氏監修の『KOBAS式体幹プログラム(通称:KOBAS☆トレ)』を、7月より全国のスポーツクラブ ルネサンスで順次拡大展開してまいります。

このプログラムは、木場氏が25年にわたる治療家として知見から作り上げたトレーニングメソッドで、多くのトップアスリートのリハビリから経験から生まれたメディカル発想に基づく「体幹力」、「体幹バランス」にフォーカスしたプログラムです。初心者向けからよりトレーニング要素の強いプログラムまで、5種類を展開しております。

ルネサンスでは、まず初心者向けのプログラムをトレーニングジム内に設置している「ファンクショナルトレーニングエリア」にて積極的に展開し、体幹トレーニングの効果とグループエクササイズ楽しさを実感頂いた後、トレーニング要素の強いプログラムの導入を進めてまいります。

## 記

## 【特長】

1. リハビリテーションを目的とした医学的視点から考案されており、年齢・性別を問わず誰でも参加できるカラダに優しいトレーニングです。
2. 普段使われていない筋肉や機能を目覚めさせることでカラダ全体のバランスを強化。怪我の予防、ロコモ対策に効果的です。
3. カラダ全体をトレーニングするからウォーミングアップに最適。すぐに動けるカラダを短時間で作れます。
4. トレーニングにより明確になったウィークポイントを、重点的に強化することができます。
5. インナーマッスルの強化により、内側からの引き締め効果、代謝促進力を高め、美しいボディライン形成、シェイプアップに効果があります。

## 【プログラム構成】

計5種類(プログラム時間はすべて20分)

初心者向けトレーニング・・・「超初心者」編、「初心者」編

目的別トレーニング・・・「美体幹」編、「腰痛・ロコモ予防」編、「アスリート」編



【7月以降導入予定クラブ】

ルネサンス亀戸・北砂・両国・幕張・西国分寺・広島ボールパークタウン・石神井公園・練馬高野台・光が丘・北朝霞・曳舟・浦安・新浦安・姫路・神戸・千里中央・豊中・泉大津・住之江・久宝寺・住道・名古屋熱田・松本・国立・早稲田・相模大野・大和・静岡・港南中央・経堂・蕨

計 31 クラブ

【木場克己氏プロフィール】

KOBA スポーツエンターテイメント(株)代表取締役

《経歴》

TTC(トータルセラピストコミュニティ)代表理事

FC 東京ヘッドトレーナー(1995～2002)

トヨタカップ サンパウロ FC 治療担当(1995)

サッカー日本選抜トレーナー(1996)

了徳寺医療専門学校非常勤講師(2006～

東都リハビリ専門学校特別講師(2009～

サンフレッチェ広島ユース フィジカルアドバイザー(2011～2013)

湘南ベルマーレ コンディショントレーニングアドバイザー(2014～

横浜 FC メディカルアドバイザー (2009～2011)

東京都中体連サッカー コンディショニングアドバイザー

《代表書籍》

『体幹力を上げるコアトレーニング』

『カラダをリセット+体幹力 UP のコアトレーニング』

『DVD で鍛える！ プロトレーナー木場克己の体幹バランスメソッド  
1日5分・週3日で美しいカラダをつくる』

『「体幹」を鍛えるとなぜいいのか? (PHP 文庫)』など



以上

---

本リリースについてのお問合せ先  
株式会社ルネサンス 経営企画部 広報担当:村角(むらづみ)  
TEL:03-5600-5457 FAX:03-5600-8898  
URL:<http://www.s-re.jp>  
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

---