





旅費精算兼旅行命令変更書

支出番号	第 12 号	会派代表者	経理責任者
令和  1年 9月 26日 起票			
支出科目	調査旅費		
支出額	0		

1 出張者内訳	出張者氏名	旅 費 金 額			精算印															
		精算前	精算後	差 額																
	高松大樹	63,600	63,600	0																
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
2 用務先	鳴門市																			
3 出張期間	令和元年 8月 26日 ~ 令和元年 8月 27日																			
4 旅 費	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">概算額</td> <td style="width: 30%; text-align: right;">63,600</td> <td style="width: 10%; text-align: right;">円</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td>精算額</td> <td style="text-align: right;">63,600</td> <td style="text-align: right;">円</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>差 額</td> <td style="text-align: right;">0</td> <td style="text-align: right;">円</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					概算額	63,600	円			精算額	63,600	円			差 額	0	円		
概算額	63,600	円																		
精算額	63,600	円																		
差 額	0	円																		
5 用務内容	K O B A 式体幹バランストレーニング普及推進事業について																			
6 特記事項 (変更理由)	出張命令書兼支出調書 支出番号 11 号のとおり																			

総務課長 殿

会派名 無所属

氏名 高松 大樹



旅 費 (変 更) 計 算 依 頼 書

下記のとおり調査研究活動のため出張いたしますので旅費計算をお願いいたします。

記

日 程	令和元年8月26日 ~ 令和元年8月27日
出張者	高松 大樹
用務地	鳴門市 (8月26日 14:30~16:30)
用務内容	KOBA式体幹バランストレーニング普及推進事業について

旅 費 計 算 書

経 路	8月26日 大分-小倉-岡山-板野-池谷-鳴門 8月27日 鳴門-池谷-岡山-小倉-大分												
旅費内訳	<table border="0"> <tr> <td>交通費</td> <td>43,500</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>宿泊料</td> <td>13,500</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>日 当</td> <td>6,600</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>63,600</td> <td>円</td> </tr> </table>	交通費	43,500	円	宿泊料	13,500	円	日 当	6,600	円	計	63,600	円
交通費	43,500	円											
宿泊料	13,500	円											
日 当	6,600	円											
計	63,600	円											

上記のとおり通知いたします。

令和元年 8月 5日
総務課長 村上 雄



		日当	宿泊	乗換案内の 交 通 費
8/26	大分市→鳴門市	3,300	13,500	21,750
8/27	鳴門市→大分市	3,300	—	21,750
		6,600	13,500	43,500

一人当たり旅費合計	63,600
-----------	--------

※26日の用務終了後、22時頃までに帰る便に間に合わないため、後泊とする。
 ※大分ー鳴門間については、往復切符を購入する。

大分 ~ 鳴門 2019年8月26日(月) 14時10分 着 決定(取り込み)

経路	評価	時間	費用	距離
1	早安菜飛渡	6時間 22分	(割引)21,750円	652.2km
2	早安菜飛渡	6時間 54分	(割引)21,540円	652.2km
3	早安菜飛渡	7時間 41分	(割引)21,460円	652.2km
4	早安菜飛渡	14時間 4分	(割引)18,760円	652.2km
5	早安菜飛渡	12時間 15分	(割引)16,720円	

経路 No.1

	2019/08/26	運賃	料金	距離
大分	発 07:46 乗			
特 ソニック10号	↓ 降 夕 着 夕	89分 割9270円	2800円グリーン席	132.9km
小倉	着 09:15 乗 乗換12分			
新 のぞみ16号	↓ 降 夕 着 夕	85分	8410円グリーン席	374.8km
岡山	着 10:52 乗 乗換13分			
特 うずしお13号	↓ 降 夕 着 夕	105分	1270円指定席	129.8km
坂野	着 12:50 乗 乗換7分			
JR 高德線(徳島行)	↓ 降 夕 着 夕	9分		6.2km
池谷	着 13:06 乗 乗換45分			
JR 鳴門線(鳴門行)	↓ 降 夕 着 夕	17分		8.5km
鳴門	着 14:08 乗			

鳴門 ~ 大分 2019年8月27日(火) 16時30分 着 決定(取り込み)

経路	評価	時間	費用	距離
1	早安楽飛	5時間 45分	(割引)21,750円	652.2km
2	早安楽飛	5時間 55分	(割引)22,200円	652.2km
3	早安楽飛	7時間 21分	(割引)21,460円	652.2km
4	早安楽飛	7時間 46分	(割引)21,250円	652.2km

経路 No.1

	2019/08/27	運賃	料金	距離
鳴門	08:14 乗			
JR 鳴門線(徳島行)	↓ 降	17分 割9270円		8.5km
池谷	08:31 乗			
	08:34 降	乗換3分		
特 うずしお6号	↓ 降	119分	1270円 指定席	136.0km
岡山	10:33 乗			
	10:51 降	乗換18分		
新 のぞみ11号	↓ 降	86分	8410円 グリーン席	374.8km
小倉	12:17 乗			
	12:39 降	乗換22分		
特 ソニック21号	↓ 降	80分	2800円 グリーン席	132.9km
大分	13:59 乗			

令和1年9月3日

会派代表者 殿

出張報告書

年 8月26日から 8月27日まで出張しましたので
下記のとおり報告します。

会派名 無所属

報告者 高松大樹



1 出張先	鳴門市	
2 用務	KOBAS式体幹バランストレーニング普及推進事業について	
3 出張者氏名	1 高松大樹	6
	2	7
	3	8
	4	9
	5	10
4 研修調査等の内容	別紙のとおり	

行政視察報告書

視察日 令和元年8月26日

視察先 徳島県鳴門市

出張者指名 高松大樹

調査事項 K O B A式体幹バランストレーニング普及推進事業について

概要

鳴門市は、市民の健康寿命が徳島県平均から1歳低く、今後の人口維持のために、いかに健康寿命を延ばすかということが課題となっていたそうです。また、市民の健康づくりのため、スポーツを通じた基礎体力の向上や健康意識の醸成を図る必要があります。そこで、市民の方が日頃から手軽に行える体幹トレーニングの普及を図るため、体幹トレーニングの第一人者で、サッカー日本代表の長友佑都選手、競泳の池江瑠璃子選手といった世界で活躍する多くのプロアスリートのサポートやトレーナーの育成を行っている木場克己氏に依頼し、「K O B Aトレ」の普及促進を行ったそうです。「K O B Aトレ」とは木場氏が提唱する「体幹」「体軸」といった身体の中心部分の筋肉や神経、インナーマッスルを鍛えることで、柔軟性を高めながら、「バランス感覚」も強化するトレーニング方法です。運動選手のトレーニングだけではなく、体力づくりやダイエット、高齢者の転倒

防止などにも対応したメニューもあり、リハビリを目的に医学的視点から考案されており、子供から高齢者まで取り組める、短時間で効果の高いトレーニングとなっています。昨年行われた木場先生との意見交換会において、新しく年齢の低い時期から体幹を鍛えることが、健康面や運動能力向上に効果的であるとの意見が多くあったため、今年度から幼児向けのトレーニングを監修していただき実施しているそうです。実施内容としては、KOBATレDVDの中から定期的にできるメニューを木場氏が選択し週に3回程度ファンクショナルマットを使用し、トレーニングを実施し、事業の効果測定では、立ち幅跳び、片足立ちを事業実施前に測定し、KOBATレ導入してから三か月毎に測定をおこなっているそうです。今後は、県内で強豪とされている競技・学校を指定しトレーニングすることで、全国のトップレベルで戦えるような競技力向上の成功モデルを構築していくそうです。

所感

近年、体幹トレーニングを取り入れているスポーツクラブや選手が増加していると思います。私も、元プロアスリートとして、KOBATレ体幹トレーニングをしていました。体幹バランストレーニングとは運動能力の向上やケガの予防のほか、姿勢の改善や腰痛・肩こり予防などにも効果があることが報告されています。KOBATレは、子供から高齢者まで取り組めるトレーニングだと思い

ます。健康づくりの観点からも効果的だと思いますし、今後、本市でも取り
組んでいけるよう努めていきたい。