

(社)日本3B体操協会

静岡県支部西グループ磐田

会 長 中島 康子

会 員 数 2教室32名

設 立 年 平成12年11月

◎3B体操とは？

3B体操は仲間同士で楽しみながら体験でき、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。

ボール・ベル・ベルターという3つの手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり。時には複数の手具を組み合わせた。遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。



◎3B体操には対象者・目的別に7つのコースがあります。

① ベビーとお母さんの体操

乳幼児とお母さんで一緒に体験するコースです。音楽に合わせて優しく全身をマッサージしたり、赤ちゃんの運動を促すような動きを行います。子育てで家に閉じこもりがちな、お母さん同士のふれあいにも役立ちます。

② 親子体操

幼児期から未就学児の子どもと、お母さんが一緒に体験するコースです。音楽に合わせて一緒に遊びながら、全身を使った、さまざまな運動を行います。地域のお母さん同士、子ども同士のふれあいの場としても役立ちます。

③ ジュニア体操

主に小・中学生を対象としたコースです。学校やスポーツクラブなどと違い、誰からも強制されない、伸び伸びとした体操が楽しめます。遊びの要素をふんだんに取り入れた体操で、心も体も健やかな成長がはぐくめます。



④ 成人女性体操

成人女性向けのコースです。いつまでも健康で若々しく、美しくありたいというのは、すべての女性の願いです。音楽に合わせて、みんなで身体を動かすことで、運動不足を解消でき、ストレスも発散できます。



⑤ 中高年体操

中高年向けのコースです。メタボリック症候群が国民的な関心事になっている昨今、適度に身体を動かすことは、成人病の予防にも役立ちます。男性も女性も一緒になって、楽しくメタボを吹き飛ばしましょう。

⑥ 高齢者体操

主に60歳以上の方々のコースで、80代、90代の方々でも楽しめます。年を取ると、つい家にこもりがちですが、老年期の孤独は健康にとっても大敵です。お年寄り同士のふれあいの場としても役立ちます。

⑦ 障がいを持つ人の体操

障がいを持つ人向けのコースです。「知的障がい者向け」「身体障がい者向け」「リハビリ向け」の3つの体操が楽しめます。手具の助けをかりて運動ができるため、障がいによる機能回復に大きな効果が期待できます。

◎磐田での活動

県民スポーツリクリエーション祭3B大会を開催したり、ふれあいニュースポーツでも体験していただいています。

昨年は、10/4県スポ3B大会・10/24元気アップ親子セミナーをそれぞれアミューズ豊田・長野公民館で催しました。また、成人女性を中心に、4つのサークルがあり、どのサークルもいきいきと楽しくエクササイズしています。今後も、楽しく無理のない健康づくりのお手伝いをしていきたいと願っています。

