

⑤「子どもから大人まで楽しめる3B健康体操」

講師：橋本 アヤ 氏（(公社) 日本3B体操協会 公認指導者）

企画：3B健康体操



【講座内容】

- ・3B体操の紹介
- ・3B体操とは3つの用具（ボール・ベル・ベルター）を使用して行う健康体操です。
- ・用具を使用することで「遊びの要素」があり、誰でも「気軽に」「体に無理なく」楽しむことができます。

効果として

1. 生活習慣病の予防・改善（有酸素運動）
2. ロコモ予防のためのバランス改善運動
3. 怪我への予防や柔軟性を高める
4. 心身のリラックスやあそびの運動

年齢や体力、対象者に合わせてプログラムを立てます。

今回のメニューです。

1. ウォームアップ1.2
（ストレッチ、準備体操）
2. 足踏みを中心とした軽いダンス
3. 用具を使用して
ボール：膝にトントン、床にポン
ベル：両手にベルをもってスクワット
ベルター：椅子に座って膝伸ばし、頭上でくるくる
4. あそびタイム：輪になって肩ポンポン 4、2、1…
5. みんなでダンス、動いてみよう！
6. クールダウン（全身ボディパッティング）

【参加者の声】

1. 体が気持ち良い。ほぐれた。
2. 楽しかった。
3. 続けてやりたい（入会）

【主催した感想】

参加者が4人（友人・知人）。ワークショップを初めて知ったとのことで、PR不足を知りました。用具の効果を実感したと聞き、次に繋げたいと思います。肩こり、腰痛、ストレス、運動不足の解消に役立てていただけたら幸いです。66歳～98歳で楽しむことができました。ありがとうございました。