

あなたも

さんびーたいそう 3B体操を

はじめませんか？



3B体操の持つ3つのキーワードとは…

遊 び の 要 素

公益社団法人 日本3B体操協会の提唱する3B体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに「遊びの要素」を取り入れている点です。用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。好奇心旺盛で飽きやすいお子様にも続けることができ、親子でも楽しんで行うことができます。

気 軽 に

3B体操を多くの方に実践していただけている理由の一つが、誰でも楽しめる「気軽さ」ではないでしょうか。3B体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、どなたでも楽しんでいただけます。

体 に 無 理 な く

3B体操を実際に楽しまれている方の中には、ご年配の方や障がいのある方もいらっしゃいます。3B体操は、補助具としてボールやベルを使いながら行う体操のため身体能力に関係なく、無理なく安全に行えます。

3B体操は生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。

■赤ちゃんとパパ・ママ向け

3B体操は「乳幼児から100歳の方まで楽しめる体操」です。赤ちゃんもパパやママがサポートする形で優しく体を動かしてあげることで、健やかな成長を促します。パパやママと一緒にという安心感で、赤ちゃんも楽しみながら運動ができます。また、子育て中の方との交流で、気分も前向きになります。



■親子向け

親子のコミュニケーションを深める一番の方法は、共通の趣味を持つこと。楽しく、気軽にできる3B体操はまさにうってつけです。声をかけ合いながら体操を行っているうちに、自然と絆が深まる効果も。親と子が同じ視線で楽しむことができる体操ですので、親子の会話のきっかけに一度体験してみませんか。



■お子様向け

健康的な体づくりは、子ども時代の基礎が非常に大切です。3B体操は、音楽に合わせて、無理なく体を動かしているように見えて、実は全身を鍛える効果があります。単調になりがちなトレーニングとは違い楽しみながら、全身を鍛えることができるため、楽しいことが大好きなお子様にとって、おすすめの健康づくりです。



■大人向け

日々の仕事や家事に追われ、最近めっきり体を動かしていない。そんなお悩みをお持ちではないですか？3B体操なら、運動から遠ざかっている人でも無理なく始めることができ、楽しく続けられるため、運動不足の大人に最適な体操です。メタボで悩んでいるという方も、ぜひ一度自分の健康づくりを見直してみませんか？



■ご年配の方向け

年齢を重ねるにつれて、どうしても身体能力は衰えていきます。だからと言って、諦めるのはまだ早い！3B体操なら、現在の筋力・運動神経で無理なく行うことができます。決して難しい体操ではありません。何歳になっても、自分のペースで行える体操ですので、お孫さんと一緒に楽しむことも可能です。ぜひ一度挑戦してみてください。



■障がいのある方向け

もしも体に障がいがあるからと、運動することを諦めている方がいましたら、ぜひ一度3B体操をご体験ください。3B体操は、ボールやベルといった用具を補助として使いながら行うことができるため、動きに制限のある方でも安心です。「知的障がい者向け」「身体障がい者向け」「リハビリ向け」などの体操を楽しんでいただけます。

