

みんなで楽しく健康づくり

3B体操

さんびー
たいそう

さんびーたいそう
3B体操は、用具を使って



★ ★ 誰でもできる楽しい体操です

運動が
苦手な方
でも大丈夫!

初めての方
大歓迎!



すべての世代
の方も一緒に
できる!

集いの場
としても
大人気!

公益社団法人 日本3B体操協会

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。

より健康に! よりしあわせに!

3つの用具の効果的な使用法

ボールの効果

ボールの丸みや弾み、転がり、持ちやすさといった特性を利用し、有酸素性運動、バランス運動、筋カトレニング、ストレッチ等に使用します。又、子どもの運動あそびとして、ボールつきやキャッチボール、リフティング等にも活用することで、巧緻性を高めます。



ベルの効果

ベルの特長である軽さ・クッション性・持ちやすさを利用し、あらゆる対象者にも対応して身体機能を高めます。



ベルターの効果

ベルターの伸び縮みを利用し、関節の可動域を拡げ柔軟性を高めることにより、ケガの予防と回復にも役立ちます。又、「のびのびベルター」を使って手軽に筋カトレニングを行うことができます。

3B体操の4大効果

1. 生活習慣病の予防・改善のための **有酸素性運動**
2. 自立機能の維持・改善のための **バランス運動と筋力づくり運動**
3. ケガの予防やすべての運動に必要な柔軟性を高めるための **ストレッチ**
4. 心身のリラックスと認知機能改善のための **あそびの運動**