

3B体操

3B Taisou

最近、運動不足を感じているけども、運動は苦手。そんな方でも楽しんでできる体操として生まれたのが、3B体操です。音楽に合わせて用具を使い、リズムカルに身体を動かします。「遊びの要素」、「気軽」、「体に無理なく」をキーワードにしています。乳幼児からご年配、身体の不自由な人も無理なくできる健康体操で、三種類の用具を使い、病気に負けない体づくりにも効果的です。今回は、3B体操の効果や魅力について紹介します。



【協力】公益社団法人日本3B体操協会

【住所】〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原1-15-3

【HP】<https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

1 3B体操とは

昭和46年(1971年)に生まれた3B体操は、「健康で安らかな心」、「健康でいきいきと」、「健康で生涯現役」を目的として考案された運動です。運動に使用するボール=Ball、ベル=Bell、ベルター=Belterの三つの用具の頭文字から3B体操と名づけられました。

ボールは、丸く弾むこと、転がること、持ちやすいという特性から、有酸素運動やバランス運動、筋力トレーニング、ストレッチングなどさまざまな運動に活用できます。また、キャッチボールなどの遊びの運動にも使用します。

ベルはビニール製の空気が入ったもので、軽くてクッション性があり、両端に空いた穴に手をかけて持ちやすいという特性を活用。身体機能向上に効果的な用具です。

ベルターはゴムのように伸び縮みします。それを利用して関節や筋肉の運動を行い、身体の柔軟性向上に効果的です。

これらを使った運動をすることで、身体も次のようにさまざまな健康効果が期待できます。



2 三つのキーワードと4大効果

3B体操の特長である三つのキーワードと4大効果を詳しく紹介します。

●三つのキーワード

①遊び

さまざまな音楽に合わせて用具を使って行う体操なので、楽しく続けられます。

②気軽

3B体操の愛好者は全国に30万人以上います。世代を問わず、また運動が苦手な方でも取り組めるという「気軽さ」があります。

③無理なく

補助具としてボールやベル、ベルターを使いながら体操を行うので、年配の方や身体が不自由な方も安全に行うことができます。

●4大効果

①生活習慣病予防の有酸素運動

有酸素運動は、血糖や脂肪を多く消費することができるため、内臓脂肪の減少や消費エネルギーの増加、体力の向上が期待でき、生活習慣病予防にも役立ちます。

②ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動 ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、加齢に伴い筋力が

衰えたり、関節や脊椎などの病気を発症して日常生活に必要な運動機能が低下することで、立ったり歩いたりする移動機能が低下した状態をさします。身体のバランスと筋力をつけることで、ロコモ予防が期待できます。

③けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチングが無理なくできる

体に柔軟性が衰えてくると、筋肉が固くなってしまい、けがをしやすくなってしまいます。柔軟性を高めることで腰痛や肩凝りの予防と改善、けがの予防につながります。

④心身のリラックスと認知機能改善のための遊びの運動

音楽に合わせて体を動かすことで、心身ともにリラックスできます。また、認知症予防にも効果的です。

3 年代に合わせた運動

3B体操は、年代に合わせて多彩なプログラムがあります。

乳幼児向けのクラスでは、保護者の方がサポートしながらやさしく体を動かして運動を行います。自然と保護者同士の交流にもつながります。

親子向けのクラスは、子どもと保護者が声を掛け合い、同じ視線で楽しめる体操を取り入れています。体操を通じて、親子のコミュニケーションや絆を深めることができます。

子ども向けのクラスは、健康的な体づくりを目的にしています。子ども時代の基礎運動力は非常に重要なものです。単調になってしまいがちなトレーニングとは異なり、音楽に合わせて体を動かしていくことで、リズム感と全身が鍛えられます。

大人向けは日ごろの運動不足を感じている人にお勧めです。激しい運動は行わないので、普段体を動かしていない人でも気軽に取り組むことができます。

さらに身体の衰えが気になりだした世代の方には、健康維持を目的とした運動を行います。低下してきた身体能力でも無理なく行うことができ、基礎体力の向上をめざします。

そして、運動をあきらめてしまいがちな、身体が不自由な方が行えるクラスもあります。「知的障がい者向け」、「身体障がい者向け」、「リハビリ向け」といった三つのプログラムがあるので、どなたにも安心して行うことができます。

身体づくりを長期的に継続するには、楽しんで取り組めることが大切です。長くいきいきと過ごしていくためにも、無理のない運動ができる、それが3B体操です。一度体験してみたいかがでしょうか。