

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）

「にこにこ3B体操～楽しく体を動かして 健康寿命をのばしましょう！～」

を開催しました。

平成29年3月7日（火）、公益社団法人日本3B体操協会 公認指導士の多田 桂子さんを講師にお迎えし、「にこにこ3B体操～楽しく体を動かして健康寿命をのばしましょう！～」を開催しました。

3B体操は、ボール（Ball）・ベル（Bell）・ベルター（Belter）という3つの用具を使って、誰でもできる楽しい体操です。

受講生のみなさんは初心者の方が大半でしたが、初めての用具を手にして興味津々！！



多田先生からの「ご自身の体調に合わせて、無理せず楽しく体を動かしましょう！」という声掛けの中、和やかに講座がスタート。

3B体操の特徴・効果や用具についての説明の後、さっそく軽快な音楽に合わせて、ステップを踏みながら手足を動かし…ウォーミングアップを行います。先生の指導のもと、日頃使っていない筋肉まで動かして、全身をほぐしていきました。



次に、1つ目の用具・ベルターを使っての運動です。ベルターの伸び縮みを利用して、関節の可動域を広げたり、柔軟性を高めていきます。これは美しい姿勢づくりに効果的だそうです。昨年大流行した星野源さんの「恋」の曲に合わせた体操では、みなさん終始笑顔！笑顔！！また、2種類のベルターを組合せた開脚運動では「安定感があって、気持ちが良い！」との声も。



< 3つの用具 >

2つ目の用具・ベルは、軽くてクッション性があり、持ちやすいのが特徴です。1人体操の後、2人1組のペアで、ベルを投げたり引き合ったり、みなさんとても楽しそうでした。また、受講生全員つながっての運動もありましたが、和気あいあいと笑顔の交流ができました。

そして、3つ目の用具はボールです。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て、バランス運動、筋力トレーニング、ストレッチの方法についてご指導いただきました。

また、最後には、先生から、日常生活のいろいろな場所や場面を活用して体を動かすポイントやアドバイスなど、すぐに実践できる工夫がたくさんありました。

受講生のみなさんは、「気持ちよく体を動かして、気分爽快、リフレッシュできた」と大満足の様子でした。