

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人の生活に役立つ講座）

「笑顔いきいき3B体操～楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう～」を開催しました。

平成30年10月23日・11月6日・20日（火）、公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導士 多田 桂子さんを講師に迎え、「笑顔いきいき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体操とは、3つの用具（①ベルト ②ベル ③ボール）を使って、年齢や性別問わず誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。

「自分の体の声を聞きながら、指の先まで意識して動かしてみよう。」そして、「頑張りすぎないで、今日の体調に合わせて体操をすると長続きでき

ます。」というお話のあと、ウォーミングアップからスタートです。輪になり楽しいBGMに合わせて歩く・手足の屈伸・首や肩の運動などで全身の筋肉をほぐしていきました。

いよいよ3つの用具を使つての体操です。

①ベルトには、透明ベルトと五輪ベルトがあり、伸縮性を利用した柔軟運動や、長さを生かして転倒予防のためのバランス運動などに使いました。

②ベルは柔らかさを利用して、大きく振り回す運動、ペアになって引き合う、投げてキャッチする運動もありました。



③ボールは脚の間に挟んでつぶす、開脚で座った状態で体の周りを転がす柔軟体操、輪になって隣の人に山ボールを投げて渡すなどの運動をしました。

最後は整理体操。床に寝てゆっくりとした動きでクールダウンします。

すべての運動は椅子に座ってもできるので、一人一人の体力に合わせて参加できます。また、思った

ようにできなくても、仲間と一緒に運動することで助けたり助けられたり、自然にチームワークができ、大笑いする場面もありました。3回の講座は、先生の明るい掛け声と、楽しいBGMに合わせて和気あいあいとした中であつという間に過ぎていきました。

最後に、健康寿命を延ばし、認知症予防には、「食事」「運動」「社会性」がポイントであり、日常生活でほんの少し意識して体を動かし、筋力を落とさないことも大切とのアドバイスをいただきました。

