



3B体操教室とは？

■ 3つの“B”で健康体操

3 B体操の“3 B”はボール、 ベル、ベルターの頭文字から名付けられました。
音楽に合わせて、3つの手具を使い分け筋肉運動やストレッチを行います。

運動プログラムは

- ・若さを維持するためのストレッチ（伸展運動）
- ・生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
- ・基礎体力を維持するための筋力運動
- ・心身をリラックスさせる遊びの運動

などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に合わせてアレンジいたします。

ボール運動の効果

体の下に置いてその丸みや転がりを利用して、
背筋や内臓を鍛えることができます。
また、その重さを利用したり、動きを目で追う
ことで、視神経、運動神経を刺激しバランス感
覚を養います。

ボール



ベル運動の効果

浮き輪のような【ベル】は、取ってを両手で持
って上下左右に動かすなどして、全身運動で筋
肉を鍛えます。失われた機能を回復し、歪みの
ない全身運動を誘導します。

ベル



ベルター運動の効果

大きな輪ゴムをつなげた【ベルター】は、その
適度な伸び縮みを利用して、筋肉を伸ばすスト
レッチ運動に使います。

ベルター

