



支援センター職員が活動
内容を取材しました！

#住みなら 泉区

～いずみ区民活動支援センター～

訪問記

No.188

訪問日

2025年4月28日



みやべ ひろこ 3B体操「宮部 裕子」

このほど、あやめサークルの皆さんに体操の指導を始めた
「宮部 裕子」さんの活動取材しました。

取材場所
上飯田地域
ケアプラザ

「3B（サンビー）体操」は、ボール（BALL）・ベル（BELL）・ベルター（BELTER）という3種類の用具を補助として使用し、音楽に合わせて行う日本発祥の健康体操です。

最初はベルター

次はベル

最後はボールを使いました。

当日の様子

始めは、ゆっくりとしたウォーミングアップで体をほぐします。
体操の区切りごとにご休憩をはさみながら、音楽に合わせて進んでいきます。
最初に使う道具ベルターは、プラスチック製の平たく細長いベルトのようなものです。
折って両端をつかんで音を鳴らしたり、引っ張ったりして使います。
次は、表と裏で色が違うベル。両穴をつかむ指を持ち替えたり、ひっくり返したり、
回転させたりしながらいろいろな動きを同時に行います。
最後はボール。5本の指を使って固くつかんだり、太ももをあげて足の間を通したり、
膝に挟んだり、全身をしっかりと動かします。
そして最後は、ストレッチをして締めくくりました。
取材当日は、膝や腰に不安を抱えて自由に動かせないという方もいらっしゃいましたが、
自分の出来る範囲で無理なく行える体操なので、真剣に、そして楽しく体を動かしている
のがとても印象的でした。

宮部さんから

2004年から活動を始めました。
3B体操は、遊びの要素も取り入れ、
どなたも楽しく気軽に始められます。
赤ちゃんやパパ・ママ向けからご年配
の方向けまで、対象の方に合わせた
プログラムで行っています。
私自身も広い年代の方々に出会い、
人生観を伺ったり前向きなパワーを
いただいたりして心身ともに元気にな
れているように思います。
ぜひ一度、ご体験ください！
指導のご依頼、お待ちしております。

参加者の感想

「体を動かすのが、なにより楽しい。」
「頭も口も体も同時に使いたいへん
けど、とても楽しいです。」
「体操の後は体が伸びて気持ちがいい。」
「身体も気持ちもすっきりします。」



（写真上から）
ボール
ベル
ベルター

お問合せ・指導のご依頼はこちらまで

いずみ区民活動支援センター

電話：800-2393 FAX：800-2518

メール：iz-kuminkatsudou@city.yokohama.lg.jp