

# 3 B体操

(国スポ・デモスポ)

## 競技説明

3B体操は、乳幼児からご年配の方まで幅広い年代において、「楽しく運動効果が期待できる」ことが最大の魅力です。丸みと弾力性があるボール、軽くてクッション性のあるベル、そして、伸縮性のあるベルトの、3つの「B」から始まる補助具を音楽に合わせて使用します。

遊びの要素を取り入れており、音楽に合わせておこなう体操なので、飽きやすいお子様でもOK！また、立っておこなう動きを座っておこなう等のアレンジも可能なので、だれでも無理なく始めることができます。

SAGA2024では、指導者・会員が発表をする「会員の部」と、参加・体験が可能な「交流（一般）の部」がおこなわれます。まずは観て楽しみ、そして実際に体を動かして楽しんでみてください。

## ルール

曲の長さは3分程度。勝敗を決める競技ではないため、特にルールはありません。