



すこやかな心身を養う体操の、 はつらつとした指導者だ。

「この体操の楽しさ、楽しいのに高い効果が実感できる、そういう魅力に惹かれました。やさしいけれど深い、と言えばいいか」その名は3B体操、前田泰子さんはベテランであり、指導者として熱心な活動を続けている。体幹がしっかりし、姿勢の美しい人だ。

3B体操って何？ 誕生したのは昭和46（1971）年。福岡在住のひとりの女性が心身の健康に悩んだすえ、ふと生み出した体操が全国に伝播していったもの。ボール、ベル、ベルター（＝ゴムの輪）という補助具の3つの頭文字から3B。有酸素運動であり、バランス機能や柔軟性を養い、筋力もつけ、おまけに脳トレ効果もある、とまさにいいことづくめ。子どもからお年寄りまで、そして障害のある人も親しめる体操だ。「気軽に遊びの感覚で続けられて……」いまや、肩こりや腰痛などすでに彼女の辞書には見当たらず、風邪なんか最後にひいたのはいつのことだったか思い出せない。身をもって実証するから説得力がある。

「がんばり屋さんで、ときどき失敗をしたときは深く反省はするけれどよくよ後悔をしない、すてきな先生です」指導を受けている人がそう評する明るさに、ファンが多い。

「数年前に初孫がお生まれになった方から、そのお孫さんが20歳になるまで元気でこの体操を続けたいので、先生、それまでやめないでくださいねと言われ……」ちよつとジーンときた。がんばる。

日本3B体操協会公認指導者
前田泰子



ゆ
う
ゆ
う、

ゆ
り
は
ま