

あん どう ち え こ
安藤智江子さん

公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士
レクリエーションインストラクター

PROFILE

1947年佐賀県生まれ。夫の転勤に伴い、宮崎県などへ転居。現在は熊本市在住。夫と2人暮らし。

指導者を育成し、
次世代につなげたい！
心にいつも情熱を

—指導されている3B体操とは？

安藤 「3B」は使用する3種類の用具、ボール・ベル・ベルトの頭文字を指しています。音楽に合わせて行う健康体操で、親子や成人、シニア、障がい者と、対象に合わせた指導で活動を行っています。

—3B体操に出合ったきっかけは？

安藤 30歳を過ぎたころ、体力の低下とともに精神的にも落ち込んでいました。「心に何か燃えるものを持たなくては…」と焦っていた矢先、出合ったのが、3B体操の教室でした。

参加してとても楽しく、健康管理のために始めたのがきっかけです。35年前のことです。

—3B体操の魅力を教えてください。

安藤 用具を使い、楽しみながら体力づくりができること。体操をした後は、心身ともにリフレッシュできるので、皆さん「心と体が軽くなる！」と喜ばれます。指導者としては、筋肉の部位を感じて動いてもらうために、音楽や遊びの要素を取り入れるなど指導の工夫ができるのも魅力です。また、所属している協会は全国組織なので、どの土地に行っても仲間ができることも魅力。さらに、来年創立45周年をむかえるという長い歴史があるのも魅力。「受け継ぎ、受け継ぐ」精神で3Bの良さが次世代に引き継がれています。

—今後の目標を教えてください。

安藤 社会、協会での出会いから学んだことを生かして、自分にできることは積極的に取り組みお役に立ち

2002年	1996年	1980年	1979年	1969年
-------	-------	-------	-------	-------

輝きの軌跡

安藤智江子さんの
キャリアストーリー

結婚
その後、教育委員会の臨時職員などを務める
3B体操の教室に通い始める
3B体操の公認指導士に認定
夫の転勤に伴い各地を転居後、定年を機に熊本に定住
3B体操熊本県支部長（2005年）以後、県ラインとして運営に係る



公益社団法人
日本3B体操協会

URL : <http://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

取材担当
熊本学園大学2年
安楽美紀

たいと思っています。まずは次世代につなぐ指導者を育成すること。そのためには自分の健康管理から。好奇心を持って学びの目と学びの耳を持ち続けたいです。

—学生へメッセージをお願いします。

安藤 やれることをやっていない、見えているものを見ていないのは、本当にもったいない！ いろんな経験をしてください。どんなことも役に立ちます。そして、自分の考えでものごとを判断できる大人になって

ほしいと思います。人のコミュニケーションを大切にしてください。



自分の生きざまが出る「背中」を美しく！ 私のモットーとして、日々心がけています。