

公益社団法人 日本 3 B 体操協会  
2023 年度事業報告

I 法人の概況

1 設立年月日 平成 24 年 5 月 1 日

2 定款に定める目的

この法人は、3 B 体操の普及を図ることで、国民の健康意識の向上と心身の健やかな生活を推進すると共に、スポーツの振興に寄与することを目的とする。

3 定款に定める事業内容

この法人は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。

- (1) 3 B 体操指導者の養成と技能の向上を図る教育
- (2) 3 B 体操教室の成果と運営に関する調査・研究
- (3) 乳幼児から小中学生、その保護者のスポーツ実践と体力向上・健康増進の為に 3 B 体操の指導と支援
- (4) 成人の疾病の予防と、健康な社会生活推進の為に 3 B 体操の指導と支援
- (5) 高齢者・障がい者の安全な日常生活と健康寿命を伸ばす為に 3 B 体操の指導と支援
- (6) 健康・スポーツ団体との交流と連携
- (7) その他、この法人の目的達成の為に必要な事業

2 前項の事業は日本全国において行うものとする。

4 所管官庁に関する事項

内閣府

5 社員・指導者会員・受講者数

年度	社員	指導者会員					受講者
		会員数 (1月1日)	入会	復活	休会	退会	
2021	49	3,073	94	7	-239	-4	82,950
2022	46	2,931	88	8	-146	-5	109,893
2023	47	* 2,878	123	9	-104	-3	134,252

\*1/1 で復活者 2 名有

6 主たる事務所

主たる事務所：大阪府大阪市淀川区宮原一丁目 15 番 3 号

7 役員等に関する事項

役 職	氏 名	常勤・非常勤の別	担当職務・現職
代表理事	田 中 恭 栄	常 勤	代表
業務執行理事	森 本 厚 子	常 勤	
理 事	森 下 は る み	非常勤	お茶の水女子大学名誉教授
理 事	石 渡 ク ミ 子	非常勤	
理 事	中 村 暢 子	非常勤	
理 事	中 嶋 か お り	非常勤	
理 事	寺 村 恵	非常勤	
理 事	坂 本 美 奈 子	非常勤	
理 事	鈴 川 加 代 子	非常勤	
監 事	泉 裕 二 郎	非常勤	ななほし法律事務所 弁護士
監 事	三 島 初 子	非常勤	

8 職員に関する事項

職員数		前期末比増減	平均年齢
男 子	1 名	0 名	27 歳
女 子	7 名	0 名	57 歳
合計又は平均	8 名	0 名	54 歳

9 承認可に関する事項

該当なし

## II 事業の状況

### 1 事業の実施状況

2023年 指導者・指導士認定・教育事業報告  
(1月～12月)

- ・3B体操指導者の養成と技能の向上を図る教育（第4条 第1項 1号）

指導者の養成及び指導技術の向上を目的とする。

#### ① 指導者検定

本年度は指導者 123名認定

地区	東北	北関東	関東	中部	関西	中四国	九州	計
人数	9	23	7	11	27	20	26	123

#### ② 指導士検定

本年度は指導士 38名認定

地区	東北	北関東	関東	中部	関西	中四国	九州	計
人数	5	7	3	2	4	6	11	38

#### ③ 指導者・指導士への研修・教育

地区・支部・グループでの指導者研修会、指導者勉強会は、時間帯や年代別、指導者歴別、地域別に分け、研修実技の伝達、全国本部、地区、支部からの報告事項の伝達、3B体操の普及、組織運営を強化する為のミーティングを実施した。大会・つどいに向けたミーティングや実技練習も行った。

又、引続き感染防止対策として、会員への安全面の配慮について確認を行った。

更に、指導士には研修会前の事前研修及び指導士勉強会、指導士研究会を実施。1泊2日の宿泊研修の指導士研究会では、感染防止を考慮して日帰りでも実施し、指導者養成コースを担当する為の知識や検定実技を確認した。養成経験者からのアドバイスや指導士を目指す指導者とも情報交換を行い、指導者養成への意欲向上に繋げた。

又、2024年度からグループ活動の減少に伴う話合いや、地域の実情を踏まえ普及・開拓・会員増加に繋げる為の意見交換、今後の渉外活動等についてミーティングを実施。

#### ④ 研修実技研修委員会

2023, 2024年の研修実技を創作し、全国本部にて各地区へ伝達。

		実施日	参加者
2023年 研修実技	まとめ	2月7日(火)～8日(水)	9名/10名
	伝達	4月26日(水)～27日(木)	26名
2024年 研修実技	創作	10月25日(水)～26日(木)	6名
	補正	12月5日(火)～6日(水)	6名

⑤ 地区主催 研修実技研修委員会

全国本部で伝達された研修実技の確認とすり合わせ、伝達の為のシミュレーションを行い、地区へ伝達する委員会を実施。地区主催で行いその後、支部主催で実施。

⑥ 全国本部主催 のびのびベルタートレーニング研修委員会

のびのびベルターの用具の特性を活かしたレジスタンストレーニングを、気軽に取り組むことが出来る筋力アップトレーニングの伝達を行う委員会を全国本部にて8月1、2日の2日間(計5時間)実施。その後地区主催、支部主催で実施。

⑦ 全国資格委員会

検定を担当する者への研修・教育、指導者養成コースを担当する者への実技・理論等を確認する委員会を4年ぶりに3月14日から1泊2日で2組に分けて実施。又、3B体操オリジナル曲の完成に伴い、従来のストレッチを見直し、新たに考案した3Bストレッチの伝達も行った。

⑧ 地区・支部主催 資格委員会

指導者検定・指導士検定に立会う者の研修・教育、検定の実施方法などを確認し、各地区・支部において認識のずれを修正。指導者テキストに沿って指導者の基本となる知識、検定実技や養成コースを行う際のポイントなどの確認を行った。又、全国資格委員会で伝達された3Bストレッチの伝達を行った。

⑨ その他の勉強会

指導者の知識、技術、指導力の向上を目的とした勉強会や講習会。

- ・健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新の為の講習会

登録更新の為の講習会を5地区で計12回実施。

- ・曲置き換え実技、年代別、用具別創作実技勉強会

過去の実技をフォークダンスやフリーBGMの曲に合わせてアレンジした置き換え実技や新しく創作した実技、年代に合った動きを取り入れた実技、グループ毎に用具を決めて創作した実技を伝達し教室ですぐに使えるよう勉強会を実施。

- ・フォローアップ・指導力アップ、スキルアップ勉強会や講習会

教室等ですぐに出来る実技等の伝達、教室運営の知識を高めて活動の充実を図る為、教室で永年継続している体力アップ実技紹介、教室が盛んな指導者の教室を体験し、教室の雰囲気づくりや進め方、教室プログラム等を学んだ。さらに、新指導者には教室開拓、指導者活動の意欲向上に繋げる為の知識や目標をもって教室運営ができるよう情報交換を行った。又、健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新の為の講習会を行った地区では同じ内容でスキルアップ講習会を行った。

⑩ 指導者を目指す方への説明会・オープンレッスン

登録会員の方に指導者活動について理解を深めていただくため、指導者の勉強会体験、オープンレッスン、大会前の教室合同レッスンを実施。

⑪ 養成コースに必要な教材・CD等の取扱い

⑫ 2023 年 研修実技 DVD 制作の為の打合せを実施

⑬ 教室運営に必要な CD 制作の為の打合せを実施

2023 年 調査・研究事業報告  
(1 月～12 月)

・ 3 B 体操教室の成果と運営に関する調査・研究 (第 4 条 第 1 項 2 号)

① 各年代の健康問題に関する調査、研究等の実施

② 最新の運動情報の収集や「指導のてびき」に伴う調査の実施

③ ストレッチ曲を新たに制作した為、従来のストレッチの動きの見直しや、のびのびベルト  
ー(3m)を使用した筋力系運動、レジスタンストレーニングの調査、研究を実施

④ リズムが取りやすく、馴染みのある音源を新たに制作するため調査、研究を実施

2023 年 子育て・ジュニア支援事業報告  
(1 月～12 月)

・ 乳幼児から小中学生、その保護者のスポーツ実践と体力向上・健康増進の為の 3 B 体操の指導と  
支援 (第 4 条 第 1 項 3 号)

① 3 B 主催体験会、外部主催講習会

3 B 体操の普及を目的とした体験会、講習会を実施。

体操を通して赤ちゃんや子ども達の健やかな成長を促し、体を動かすことの楽しさを知っ  
てもらおうとともに、友達や親子のコミュニケーションを図り、絆を深めた。保護者の運動  
不足やストレスの解消、保護者同士の交流の場を提供することで情報交換が図れ、会員増、  
教室増を目指した。

② 3 B 主催大会及びつどいの開催、外部主催イベントへの参加

3 B 体操の普及、練習成果の発表、仲間との交流を図ることを目的に、大会及びつどい、  
交流会を 7ヶ所にて開催し、既存教室の紹介も行った。

③ その他の勉強会

ベビー親子教室、ジュニア教室勉強会

教室立ち上げや教室の充実を図る為、ジュニア向け実技の創作と伝達、教室や講習会、  
大会用実技の習得、運営方法、プログラム内容等の勉強会を実施。

- ④ 教室開拓の為に体験会を実施し、その後新規教室を開設した指導者に、3地区、4支部から開拓費用を助成

2023年 成人・ファミリー支援事業報告  
(1月～12月)

- ・成人の疾病の予防と、健康な社会生活推進の為に3B体操の指導と支援（第4条 第1項 4号）
- ・健康・スポーツ団体との交流と連携（第4条 第1項 6号）

① 第2回3B体操全国交流大会中部大会 in みえ

10月1日（日）三重県営サンアリーナにて参加者総数3,203名で開催。

2021年に創立50周年を記念して開催した大阪城ホール大会へコロナ禍で参加出来なかった全国の指導者と会員が三重県に集結し、大会スローガン「新たな時代に躍進を！笑顔でつなぐ3Bの未来」のもと、創立50周年記念全国大会を再現したプログラムを体感し、全国の会員同士と交流を深めた。大会前日と当日は全国の参加者が三重県内に宿泊し、伊勢市周辺などを観光し親睦を深めた。

② 第2回3B体操全国交流大会中部大会 in みえ関係

第2回3B体操全国交流大会中部大会 in みえ開催の為に実行委員会、渉外、実技練習、プログラム作成の為に準備や作成スケジュールの確認等を実施。安心・安全な大会を開催できるようミーティングを重ねた。

③ 特別国民体育大会 燃ゆる感動かごしま国体デモンストラーションスポーツ・3B体操

5月14日（日）いちき串木野市総合体育館にて参加総数399名で開催。

コロナ感染拡大により延期されていたが今年度開催された。当日は、来賓、行政職員、一般、会員の参加の中、指導者によるオープニング実技で始まり、大きな拍手をいただいた。かごしま国体イメージソング ゆめ～KIBAIYANSE～ダンス、交流タイムと続き、たくさんの方が笑顔で体をいっぱい動かしていただいた。国体開催前より未開拓地の渉外活動を行い、単発や講座依頼を受け、国体終了後には一般参加者より体験希望があり、教室開設へと繋げることができた。今後、さらに3B体操の普及に努め、健康の輪を拡げていきたい。

④ 3B主催体験会、外部主催講習会

3B体操の普及を目的とした体験会、講習会を実施。

体を動かすことの楽しさ、運動を継続し運動習慣を身に付け、健康づくりの大切さを知っていただき、体力維持向上や参加者同士コミュニケーションも図り、教室、会員の増加を目指した。

⑤ 3 B主催大会及びつどいの開催、外部主催イベントへの参加

3 B体操の普及、練習成果を発表、仲間との交流と親睦を図ることを目的に、感染防止対策を行い、大会及びつどい、交流会を開催。

外部主催イベントでは、一般の方や家族にも楽しく体験していただき、色んな層で楽しむことをPRでき、健康づくりの大切さを知っていただいた。

⑥ その他の勉強会

・成人教室勉強会

成人教室の充実や新規開設を目的に、活動の幅を拡げられるよう教室プログラムについてや教室ですぐに使える実技、フォークダンス曲にのせた簡単に出来る実技や手遊びを伝達した。

・大会練習会、大会実技勉強会

会員を対象とした大会発表実技の練習や、大会に使えるような実技を創作する勉強会を実施。

⑦ 教室開拓の為に体験会を実施し、その後新規教室を開設した指導者に、3 地区、9 支部から開拓費用を助成

2023 年 高齢者・障がい者支援事業報告 (1 月～12 月)
-------------------------------------

・高齢者・障がい者の安全な日常生活と健康寿命を伸ばす為の3 B体操の指導と支援  
(第4条 第1項 5号)

① 高齢者実技講習会『高齢者の体力向上を安全に行うためと音楽・用具を使用し楽しむ法』

東京都支部の金子和子氏に依頼し、教室で直ぐに使えるよう簡単で動きやすくした検定実技の講習会を5月16日に、全国本部にて実施。

② 3 B主催体験会、外部主催講習会

3 B体操の普及、無理なく楽しく自分に合った体操を体験、運動の大切さを知っていただき、健康寿命の延伸を図る等を目的とした体験会、講習会を実施。元気で健康な生活が送れるよう3 B体操を通して運動不足や体力低下を解消していただくとともに、転倒予防、筋力アップ、参加者同士のコミュニケーションを図る機会となり、引きこもりを防ぐことで地域の活性化にもなり、会員増、教室開設に繋がった。又、障がいのある方には用具を使用することで楽しみながら機能回復を図り、体験することで今まで出来なかった運動が出来るようになるなど個々に合わせながら行った。

北海道支部では、聴覚障害者協会の依頼で3 B体操を体験していただいた。

③ その他の勉強会

・高齢者教室勉強会

教室や講座に使える実技や知識、高齢者向けの筋力トレーニング、教室運営の方法について

ての知識を学んだ。

- ④ 教室開拓の為に体験会を実施し、その後新規教室を開設した指導者に、3地区、8支部から開拓費用を助成

2023年 共 通  
(1月～12月)

3 B体操の全事業を実施する為の方針の決定、企画検討、実施の為の各種打合せ等の会議を行う

① 教室数

・2022年12月末教室数 9,127 教室      ・2023年12月末教室数 8,967 教室

(内訳)

対象別	赤ちゃんと パパママ	親子	ジュニア	成人	高齢者	障がいの ある方	その他	計
2022年 12月末	7	135	316	5,821	2,758	68	22	9,127
比率	0.5%	1%	3%	64%	30%	1%	0.5%	100%
2023年 12月末	15	123	285	5,471	2,954	68	51	8,967
比率	0.5%	1%	3%	61%	33%	1%	0.5%	100%

② 役員会

運営打合せ会議を実施。2024年からの役員編成に伴った協会、地区・支部の運営についての打合せ等。

③ 地区代表者会議

	実施日	参加者数	開催場所
第1回	1月19日(木)	20名	オンライン会議
第2回	2月28日(火)	25名	オンライン会議
第3回	4月19日(水)	26名	オンライン会議
第4回	5月17日(水)	20名	全国本部
第5回	6月19日(月)	20名	オンライン会議
第6回	7月5日(水)	20名	オンライン会議
第7回	8月1日(火)	25名	全国本部
第8回	9月13日(水)	20名	オンライン会議
第9回	12月4日(月)	25名	オンライン会議
第10回	12月21日(木)	25名	オンライン会議



- ④ 地区・支部運営会議 地区や支部の運営に関する会議  
支部役員を選任、事業計画や予算、来年度の新役員編成に向けたミーティングを実施。リモートや電話での会議も行う。
- ⑤ 地区・支部会議 スタッフによる会議  
地区代表者会議の伝達、支部間での情報交換等の会議を実施。リモートや電話での会議も行う。
- ⑥ 地区・支部において定時社員総会報告会、地区・支部の事業計画と予算、事業報告と決算報告を行う。

#### 会計関係

- ① 全国会計委員会 7月5日(水) オンライン会議 出席者38名で実施  
12月4日(月) オンライン会議 出席者51名で実施
- ② 地区・支部会計委員会 全国会計委員会の伝達、会計処理の確認等を実施

#### 広報関係

- ① 全国広報委員会 1月25日(水) オンライン会議 出席者32名で実施  
12月21日(木) オンライン会議 出席者47名で実施
- ② 機関誌3Bライフ(7回/年)の編集・発行(平均65ページ)、ホームページの編集、公開作業を実施。
- ③ 地区・支部広報委員会  
各地区・支部にて3Bライフ掲載の記事作成及び地方紙の編集と発行、ホームページ掲載記事の作成等を実施。

#### 会員証関係

会員登録と会員証・指導者証の発行 指導者証発行124名、登録会員証発行7,289名

#### 渉外関係

3B体操普及の為、渉外活動に必要な名刺、リーフレットの取扱い

#### ホームページ関係

月平均来訪者数 約3,880名、ホームページより教室紹介や講座依頼の問合せは本年52件。  
今年度より活動内容やイベント報告の掲載を再開した。

2023年 3B用品等販売事業報告  
(1月～12月)

- ・その他、この法人の目的達成の為に必要な事業（第4条 第1項 7号）

体操に必要な用具・ウェア等を取り扱う事業  
地区用品委員と販売促進の為に会議を実施  
全国用品委員会の実施後、地区・支部にて用品委員会を実施

① 全国用品委員会

9月13日(水) オンライン会議 出席者26名で実施

② 地区・支部用品委員会

全国用品委員会、地区用品委員会の内容を各地区・支部へ伝達

2023年 賃貸事業報告  
(1月～12月)

- ・その他、この法人の目的達成の為に必要な事業（第4条 第1項 7号）

- ① 全国本部会館の1F及び2F、3Fの1/2部分を株式会社テル子コーポレーションに、4F部分を関西地区へ継続賃貸
- ② 旧北東北地区本部会館（岩手県盛岡市）の1F及び駐車場、旧北陸地区本部会館（富山県高岡市）の駐車場を外部へ継続賃貸
- ③ 地区本部会館のレッスン場及び駐車場を指導者へ貸出等

2023年 3B保険取りまとめ事業報告  
(1月～12月)

- ・その他、この法人の目的達成の為に必要な事業（第4条 第1項 7号）

- ① 3B体操を実践中及び、会場への往復途上に起こる傷害事故に対応する補償制度と、指導者に法律上の損害賠償責任が発生した事故に対応する保険の取りまとめ業務を行う。

・代理店への団体加入申込 <2023年1月～12月までの保険加入状況>

	保険種類	加入件数	補償制度料	補償制度加入料計	備考
登録会員 他	A保険	26,605	月額 100円	30,831,700	月3回以上
	B保険	16,825	月額 50円	9,493,750	月2回以下
	臨時保険	13,380	1～12月 1回7円	93,660	3ヶ月以内の臨時教室 ・講習会等(一般市民)
	宿泊保険	164	1泊2日 1名 233円	38,212	宿泊数により金額変更 あり
	ベビー保険	225	月額 50～100円	60,400	
指導者	指導者保険	2,942	月額 360円	12,196,510	新指導者は登録会員期間 に掛けていた補償制度料 の残額を充当している
	賠償責任保険	2,942	月額 20円	693,620	
	合計	63,083		53,407,852	

・事故報告受付と3B保険取扱い代理店への連絡確認等

【事故による保険会社からの保険金支払い状況(1月～12月)】

登録会員保険	事故件数	56件	支払保険金	合計	6,435,000円
指導者保険	事故件数	10件	支払保険金	合計	817,500円
賠償責任保険	事故件数	0件	支払保険金	合計	0円

・事故防止の為の広報と宣伝の徹底を行う。

登録会員傷害保険の事故件数56件のうち、レッスン中のケガが18件、レッスンの準備や片付け、往復途上での事故が38件。指導者自身が事故を起こさないよう、起きないように毎回意識して取り組むことで事故防止につながる。

2023年 法人会計  
(1月～12月)

① 理事会

第1回	3月 1日(水)	出席者 11名
第2回	3月 16日(木)	出席者 9名
第3回	11月 8日(水)	出席者 12名

② 定時社員総会

定時社員総会を実施 3月16日(木) 出席者 89名

③ 全国本部会館・地区本部会館の維持管理

2 重要な契約に関する事項

該当なし

### 3 役員会等に関する事項（理事会・社員総会）

#### 第1回理事会

- 日 時 2023年3月1日（水）10:30～12:00
- 議 案 1. 2022年度事業報告及び計算書類（貸借対照表・正味財産増減計算書）・財産目録・附属明細書承認の件  
2. 定時社員総会招集事項決定の件  
3. 創立50周年記念全国大会引当資産取崩しの件
- 報告事項 1. 代表理事及び業務執行理事の通常業務以外の職務執行状況  
その他 ・旧山陰地区会館売却の件 ・名誉指導者表彰の件

#### 第2回理事会

- 日 時 2023年3月16日（木）12:00～12:30
- 議 案 業務執行理事の選任について

#### 第3回理事会

- 日 時 2023年11月8日（水）13:00～14:30
- 議 案 1. 2024年度事業計画(案)承認の件  
2. 2024年度予算(正味財産増減予算)(案)承認の件  
3. 定款変更案について  
4. 定款施行規則変更案について  
5. 顧問規程(案)について  
6. 役員人事について(理事・監事任期満了と次期理事・監事候補者推薦)  
7. 理事及び監事の報酬について  
8. 各地区修繕計画見直し及び2023年度における特定費用準備資金等積立の件  
9. 2024年度(令和6年度)借入金限度額決定の件  
10. 資金調達及び設備投資見込みに関する内閣府報告事項承認の件
- 報告事項 1. 第2回3B体操全国交流大会中部大会 in みえ について  
2. 代表理事及び業務執行理事の通常業務以外の職務執行状況について  
3. 当年度収支見込について  
4. 第3回3B体操全国交流大会 in 福岡について  
5. 旧北東北地区会館の売却交渉について

#### 定時社員総会

- 日 時 2023年3月16日（木）9:00～10:30
- 報告事項 2022年度事業報告の件
- 議 案 1. 2022年度計算書類（貸借対照表・正味財産増減計算書）・財産目録・附属明細書承認の件  
2. 理事2名選任の件  
3. 2022年度、2023年度理事及び監事の報酬決定の件  
4. 2023年度事業計画及び収支予算承認の件  
5. 創立50周年記念全国大会引当資産取崩しの件

- その他  
報告事項
1. 代表理事及び業務執行理事の通常業務以外の職務執行状況報告
  2. 旧山陰地区会館売却の件
  3. 名誉指導者表彰の件

### Ⅲ 法人の課題

該当なし

### Ⅳ 決算期後に生じた法人の状況に関する重要な事項

該当なし