

SPORTS+OTA
スポータ!
SpOOTATA!

2021 August Vol.13

ドクターエア
3Dコンディショニング
ボール

超微振動による
セルフストレッチ&
ボディケアツール!

3名様
プレゼント!



ご自由にお持ちください

自宅でカンタン
軽運動!

肩まわり

太もも

体幹

あすとほ

アスリート気分でお手軽トレーニング!



Pick up
sports

ホッケー

大田区公式PRキャラクター はねびよん
©大田区

くわしくは
中面へ!



紹介した運動は

動画で
見られます!

▶ YouTube
大田区チャンネル

▶ Instagram
@ota_spoata

公式SNSをご覧ください!

太もも

ももの内側の引締め、
ダイエット効果も!
サイドランジ

- ① 身体の前で手と手を合わせます
- ② そのまま横に大きく踏み込みます
残した方の足はしっかり伸ばしましょう
- ③ 正面に戻り、今度は逆側へ大きく踏み込みます
※②～③を5セットほど繰り返します

腰はグッと落とし、お尻は後ろへ
突き出すような感じで



つま先と、ひざの向きを
合わせましょう
合っていないとひざを
痛めてしまうので注意!



- ② 上げた方の足を後方に
引き、両手を前後に大き
くしっかり伸ばします
- ③ 足を上げたまま、①～②
を3回繰り返します
- ④ 左右入れかえて同様に
①～②を繰り返します

体幹 バランス体幹 トレーニング

下半身全体 ヒップアップ効果も!

伸ばした方の
足の膝が曲がったり、
顔が上がったりしない
ようにしましょう



最後に身体を前に倒し、
20秒ほどキープします

- ① 両足の裏を合わせ、両手で
身体の方へ引き寄せます
- ② 膝を上下にバタバタと
30回ほど動かします

運動後の下半身ケアに! 股関節リラックス &ストレッチ

背中を丸めない
ように注意
胸をしっかり張る
感じて!

股関節をほくことで
全身の血行が
よくなります!



膝を動かすときは心地よいリズムでOK!



肩まわり

肩のラインを
スッキリさせる

マイボトル ショルダーエクササイズ

家にあるマイボトルなどを2本用意します

- ① マイボトルなどを両手に持ち、足を
肩幅程度に開きます
- ② 両手を前方に向かって
肩の高さまで上げます



そのまま真横に
開きます

肩をすばませない
ように注意!

両手を肩より少し上に上げたあと、
太ももの位置まで降ろします

肩を前から後ろにゆっくり
回します



回数は15回程度を目安に行いましょう
※ボトルの水量を自分に合った重さに
調整しましょう

歯×と水

しっかり運動、だけどお手軽♪
様々な運動競技をモチーフに、日頃の運動
不足を解消するトレーニングを紹介します。
競技をイメージしながら運動すれば、気分は
プチアスリート!
今回のピックアップ競技は「ホッケー」です!
体調がすぐれない場合は無理をせず、運動を中止しましょう。

肩まわり

スティックの操作に
重要な肩! 肩の露出が
増える時期、やっぱり
キレイに見せたい!

太もも

ダイエットにも効果的!
基礎代謝をあげる為にも
重要な部分!

体幹

軽いフットワークを
生み出すバランス感覚!
日常生活でも
重要です!

アスリート気分で
お手軽トレーニング!



さくらジャパン
公式ユニフォームを
お借りしました!
協力/日本ホッケー協会

Pick up sports TOPICS

大井ホッケー競技場

大井ホッケー競技場は大井ふ頭中央海浜公園に位置し、約2,600人の観客を収容できる「メインピッチ」と約500人が観戦可能な「サブピッチ」からなり、いずれもホッケー用の国際基準を満たした短い毛足の青い人工芝と競技用の散水設備を備えています。東京2020大会終了後は、数少ない公共ホッケー競技場として、競技力強化や普及に活用されるだけでなく、さまざまなスポーツで利用できる多目的球技場となります。

アクセス：東京モノレール「大井競馬場前」駅より徒歩8分



提供：東京都



▲ YouTube

エクササイズを | わかりやすい!! |
動画で紹介!



▲ Instagram

スポータ!のエクササイズは左右の二次元コードから動画でも見られます!

スポータ!本紙のバックナンバーはコチラ!



【監修】教育学博士、健康運動指導士 後藤真二 先生
筑波大学や群馬大学で数多くのアスリートや一般の方々を指導。
現在はスポーツクラブNASスポーツ健康医科学研究室室長。



さくらジャパン ホッケー女子日本代表チーム

さくらジャパンは、ホッケー女子日本代表の愛称であり、「親生まれ、愛され、気品と優しさを持つチームになれ」などの願いを含め、日本を代表する花「さくら」の名になみ名付けられたものです。

2004アテネ大会以来、5大会連続オリンピック出場、2018年のアジア大会では金メダルを獲得しており、益々の活躍が期待されます。

東京2020大会、唯一の区内開催競技「ホッケー」を応援しましょう!!



大田区公式PRキャラクター はねびよん ©大田区

頑張った記録がわかる! **健康づくり応援アプリ はねびよん健康ポイント**

楽しくおトクに、健康な体づくり!

スタンプ獲得スポットやウォーキングコースを巡ってポイントをGet! 健康づくりに役立つ情報もお届け!

アプリでSPOOTA!のエクササイズ動画を見ることができます!

こちらからダウンロード

アプリの詳細情報は「はねびよん健康ポイント」で検索!

中面紹介の「大井ホッケー競技場」へ行くと **SPOOTA! 連携ボーナスポイント** がもらえるよ!

Vol.13 読者プレゼント

超微振動によるセルフストレッチ&ボディケアツール!
3Dコンディショニングボール
 ドクターエア

毎分4,000回の超微振動で、さまざまな箇所をセルフストレッチ! 体の疲労回復をサポートし、旅行や出張、自宅外への持ち運びにも便利!



※写真はイメージです

抽選で **3名** 様

「キーワードクイズ!」

YouTube大田区チャンネルで公開中の「SPOOTA! vol.13」運動動画、1つの動画内で「はねびよん」は何回登場しているでしょうか? ※冒頭のイラスト含む

- Q1. SPOOTA! 今号をどこで知りましたか _____ 1. 駅 2. 公共施設 3. ネット 4. その他
- Q2. 今号全体の感想を教えてください _____ 1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満
- Q3. 今号の掲載記事でよかったものはどれですか _____ 1. 特集(運動紹介) 2. 大井ホッケー競技場紹介 3. さくらジャパン紹介
- Q4. 運動習慣を教えてください(15分以上の連続運動※ウォーキングも運動習慣に含む) _____ 1. ほぼ毎日 2. 週に3回程度 3. 週に1回程度 4. ほとんど運動しない
- Q5. コロナ禍で運動習慣は減りましたか _____ 1. はい 2. いいえ
- Q6. その他ご意見、ご感想(自由回答/任意) _____
- Q7. キーワードクイズの回答 _____ () 回

プレゼントの応募方法は4つ!

1. ハガキ&FAX
 上記アンケート回答と、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別・職業をハガキ、またはFAXにてお送りください。

2. 写真を撮って Instagramで!
 回答を記入した上記アンケートの写真をSPOOTA! Instagramアカウント宛にダイレクトメッセージで送信!

3. Instagramでハッシュタグ投稿!
 今号のSPOOTA!の写真を、もしくは紹介運動をしている写真を下記ハッシュタグと一緒にInstagramに投稿するだけで、抽選対象となります!
 #SPOOTA! #スポータ!

4. 応募専用webページから!
 「SPOOTA!専用応募ページ」に下記二次元コードからアクセス! 必要項目を入力し、応募してください。

宛先
 〒104-0033 東京都中央区新川1丁目17-24
 NMF茅場町ビル8階
 総合商研株式会社 スポーツ編集部
 TEL: 03-5540-6951
 FAX: 03-5540-6950

※当選した方には、同意のもと送付先等の個人情報を改めてお聞きします。
 ※当選通知より1週間返答がない場合は当選は無効となります。

※当選した方には、同意のもとアンケートならびに送付先等の個人情報を改めてお聞きします。
 ※当選通知より1週間返答がない場合は当選は無効となります。

※お1人様1回限りのご応募となります。重複当選が判明した場合は、当選の権利がなくなる場合がございますのでご了承ください。※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

プレゼント応募締切日 〈2021年9月5日(日)消印有効〉

個人情報の取り扱いについて

1. 事業者の名称/総合商研株式会社(大田区スポーツ情報誌制作業務受託事業者) 2. 個人情報の利用目的/ご提供いただいた個人情報は、次の目的にのみ利用いたします。(1)読者プレゼント当選時の発送及び通知のため (2)読者アンケートの集計のため なお、個人情報の提出は任意となっておりますが、ご提供いただけない場合は、プレゼント抽選の対象外となることをご了承ください。3. 法令等の遵守/当該個人情報を取り扱う際に、個人情報の保護に関する法令、国が定める指針及び当該個人情報保護方針で定めた事項を遵守いたします。4. 個人情報の提供/当該個人情報は、法令に基づく場合を除き、個人情報を第三者に提供することはありません。5. 個人情報の取扱いの委託/当該個人情報は、上記の利用目的の達成のために必要範囲内において、ご提供いただいた個人情報の取扱いの一部を外部に業務委託することがあります。この場合、委託先と機密保持契約を締結したうえで、適切な監督を行います。6. 個人情報の安全管理措置/当該個人情報は、取り扱う個人情報の漏えい、滅失又は毀損を防止するため、合理的な安全管理措置を講じるとともに、個人情報を正確かつ最新の状態で保管・管理するよう努めてまいります。7. 保有個人情報の開示等及びお問い合わせ窓口/保有個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加又は削除・利用の停止・消去、及び個人情報の取扱いに関する質問又は苦情につきましては、以下窓口にて受け付けております。

個人情報保護管理責任者: 総合商研株式会社 企画管理本部長
 お問い合わせ窓口: 総合商研株式会社 企画管理本部 お客様相談窓口 TEL: 011-780-5677 FAX: 011-780-3288

次号のPick up sportsは
「ビーチバレー」
 お楽しみに!
 2021年10月5日発行予定