

SPORTS+OTA  
SPORTS+OTA  
スポータ!  
TAKE FREE

2020 January Vol.08



今から始める

健康なカラダづくり!!

# フィットネス ウォーキング



## 足首の柔軟性チェック

①脚を腰幅程度に開いて立つ ②膝を抱え込むようにしてしゃがむ  
※無理にしゃがむと関節を痛める可能性があります!  
楽にできる範囲で行いましょう。

- かかどが浮いてしまう人は足首が硬くなっているかも
- かかどをつけたまま楽にできる人は足首が柔らかい
- さらに膝を下げることができる人は十分足首が柔らかい

足首が硬いと捻挫などにもつながります



ウォーキング前後におすすめストレッチで

身体をしっかりと整えよう!

撮影場所:

大田区総合体育館 屋上ウォーキングロード(外周270m)



# 「ウォーキング」の運動効果を高める おすすめストレッチ

## ウォーキングの前後にオススメ

### 01 もも前面のストレッチ



① 姿勢を正し壁や手すりの横に立って手を添えます

② 反対側の膝を上げ、足の甲に手を添えます



③ 手を添えた足のかかとをゆっくりとお尻に引きつけます

④ 膝と腰と肩が一直線になったらキープ! 余裕のある方はさらにかかとをお尻に引きつけてください

### 02 股関節とウエストのストレッチ



① 脚を大きく左右に開きます(脚幅は肩幅の1.5~2倍)



② 両手をそれぞれの膝の内側に添え、深く腰を落とします

つま先は外側



③ 片方の手で膝を外に押しだしながら身体をひねりこみます



④ 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

### チューブストレッチ

### 03 もも後面のストレッチ



① 椅子に座り、片方の足の中央にチューブをかけます



② 膝を伸ばし、肘を引いてチューブを張ります



③ 息を吐きながらゆっくりと上方へ引き上げます

④ チューブが足から外れないよう十分注意していきましょう

NG! 肩に力を入れすぎないように!

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

NG! 膝を押し出す手は腕を伸ばし切らず、軽く曲げた状態でいきましょう

④ 全てに共通する点 ①キープする時間は20秒程度 ②伸ばす時に息を吐きキープしているときは自然な呼吸を繰り返しましょう ③反動はつげずに無理のない範囲で行いましょう

# Stretch

## 「歩く」を「運動」にしよう!安全で効果的な フィットネスウォーキングのススメ

歩く機会を増やすだけでも十分運動になります。そのフォームを見直しポイントを意識することによりさらに運動効果を高めることができます。

**スピードの目安**  
男性 ▶ 5.5~6.5km/h  
女性 ▶ 4.5~5.5km/h

**脂肪燃焼に効果的な心拍数の目安**  
(220-年齢) × 0.6 ± 5  
※体力のある方は0.7  
例) 40歳の方は、  
(220-40) × 0.6 = 108拍/分  
103~113拍/分の心拍数で運動をおこなうと脂肪燃焼に効果的



最も身近な動きである「歩き」を少し工夫すれば、安全で効果的な運動に。さらにウォーキング前にストレッチを行うことで筋肉や関節の可動域が広がり、より運動効果を得ることが出来ます。日頃から定期的な運動を続けることが難しい方は、日々の歩きを見直し、生活そのものを運動にしてみましょ。

健康づくり応援アプリ **はねびん健康ポイント**

楽しくおトクに!アプリで始める **スマートウォーキング**

ウォーキングの記録づくりにも使える!

区内ウォーキングコースを巡ろう!  
区内のおすすめウォーキングコース  
25コース以上をアプリに掲載!

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「はねびん健康ポイント」で検索!

エクササイズを **動画で紹介!**

ウォーキングで健康なカラダづくり!

下記二次元コードにて動画でさらにわかりやすく紹介しています!

youtube Instagram

バックナンバーを知りたい方はコチラ!

【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スポーツ健康医学研究室室長。【モデル】いのうえのぞみ 大田区在住。https://www.inoue-nozomi.com/

## スポーツ×健康コラム 毎日に「歩く」を足して健康になろう

ウォーキングは手軽な運動です。とはいえ、なかなか実行に移すことは難しいかもしれません。ウォーキングの良い点を理解して是非チャレンジしましょう。

① 健康に有効なウォーキング  
ウォーキングは心肺機能の向上や高血圧の改善、骨の強化、肥満の解消等多くの利点があります。リラックス効果も期待できます。ウォーキングする方同士のコミュニケーションが生まれ、新しい仲間とも出会えるかもしれません。

② 基本は無理をしないこと  
「無理をしない」を念頭にマイペースで行うことが大切です。目標設定も大切ですが、数値にこだわりすぎて無理をしてしまうことがあります。あくまでも自分に合ったペースで楽しくウォーキングすることを心がけましょう。

③ 正しいウォーキングを知ろう  
歩く時は自然に前方を見て、頭を天から吊り上げられているような気持ちで背すじを伸ばします。肘を曲げて腕を振り、足の裏がしっかりと地面に着くことを意識して歩きます。かかとから着地して5本指まで自然に重心が移動するように歩きましょう。この足裏の重心の移動を意識して歩くのがコツです。

④ シューズ選びのコツ  
ウォーキングシューズは少し重さがある方がよいとされています。底が厚くクッション性のあるもの、足にフィットして通気性の良いものを選びましょう。

ウォーキングを運動のペースにして健康づくりを心がけましょう。

## 健康応援レシピ サバ缶の洋風炊き込みご飯



材料を炊飯器に入れたらスイッチオン!でできがり◎

【材料】ごはん3合分

サバ缶(水煮).....1缶

トマト(中).....1個

コンソメ.....大さじ1

バター.....大さじ1

ブラックペッパー.....少々

米.....3合

水.....500ml

① 研いだお米の真ん中に、ヘタを取ったトマトを丸ごと、周りにサバの身を入れる。

② サバ缶の煮汁とコンソメを入れて(トマトからも水分が出るので)3合よりも少なめの水を加減で炊く。

③ 炊きあがったらバターを入れて、トマトとサバを崩すように混ぜる。茶碗に盛り付け、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

【監修】野菜ソムリエ 林真由

11/2・3  
SAT SUN 開催

# OTAふれあいフェスタ2019 オリンピック・パラリンピックトークショー

Honda HEAT所属レメキ ロマノ ラヴァ選手、車いすラグビー元日本代表の三阪洋行さん



**レメキ ロマノ ラヴァ**  
日本ラグビートップリーグのHonda HEAT所属。ラグビーワールドカップではサモア戦でプレイヤーオブザマッチに選出された。ニュージーランド出身、179cm・95kg、ウィング。愛車はホンダのSTREAM。



ーラグビーワールドカップを振り返って  
(レメキ選手、以下レ) すごかったですね。日本代表が初めてベスト8まで行ったのはすごいこと。皆さんの応援が本当に力になりました。日本のラグビーの歴史がホームの大会で変えられたことは素晴らしい。これからラグビーの人気ももっと上がると嬉しいですね。

ー三阪さんはどうご覧になりましたか？  
(三阪さん、以下三) 以前からずっとラグビーを応援してきたんですけど、自分たちの掲げた目標を果たすために向かっていく姿というのはとても感動して、涙をこらえながら見るという素晴らしい時間を共有させてもらいました。

ー三阪さんからレメキ選手に聞きたいことはありますか？

(三) 来年は東京オリンピック。自国開催のよい部分と、プレッシャーとなった部分、両方教えてほしいです。

(レ) よかったところは、みんなの応援がすごい力になったこと。プレッシャーの点では、初戦のロシア、前半は緊張して全然動けなかったですね。

写真提供 Honda HEAT

チェック!

## ジャパンラグビートップリーグ2020開催中!

2/15(土) Honda HEAT VS キャノンイーグルス@熊谷ラグビー場  
3/28(土) Honda HEAT VS パナソニック ワイルドナイツ@秩父宮ラグビー場

ミスも続いて、焦っていた。  
(三)そこは見ていて自国開催の難しさも感じました。もうひとつ、目標を達成するために「ワンチーム」というスローガンを掲げていました。それを実現するために必要なものは何だったと思いますか？

(レ) 今年は251日以上ずっと一緒にいて家族よりチームといた時間の方が長かった。一緒に過ごした時間がチームをひとつにしました。最後はみんな涙が出ていました。あれだけ一緒にいて、もう会えなくなるのが寂しかった。

(三) 本当に家族みたいになっていったんだ。

ー来年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて  
(レ) 1月開幕トップリーグでラグビーの人気を継続できればオリンピックも盛り上がると思います。7人制の方が見やすく楽しいと思いますよ。挑戦?もちろん!オリンピックに出たいです。

(三) 昨年の車いすラグビー世界選手権で初めて世界一になることができ、パラリンピックの金メダルも手の届くところまで来ていると思います。金メダルを取って世界一になって、ずっと盛り上がってける時間にするために走っていきたくいです。



**三阪洋行**  
2004年のアテネ大会から3大会連続でパラリンピックに代表選手として出場。引退後はアシスタントコーチとしてリオデジャネイロ パラリンピックに出場し銅メダル獲得に貢献する。東大阪市出身。



この後レメキ選手は車いすラグビーのタックルに初挑戦!車いす同士がぶつかる衝撃は大きく、観客の皆さんも驚いていましたが、レメキ選手から「体は痛くない!」との感想が。車いすラグビーの競技用車いすは頑丈に作られているんですね。

ウォーキングの後はこちらのカフェでほっとひととき♪

## SPORTS&COMMUNITY CAFE (スポーツ&コミュニティカフェ)

### NEW カフェ OPEN!

大田区総合体育館メインエントランスすぐにある「SPORTS&COMMUNITY CAFE (スポーツ&コミュニティカフェ)」。

店内では気軽にコーヒーや軽食が楽しめます。体育館で行われるスポーツ教室の合間や、観戦の際の待ち合わせ等にも勿論、近隣にお住まいの方々の憩いの場としても利用されています。

### おすすめメニュー

福田屋直伝 クリームモナカ 150円(税込)

自家製無農薬 レモネード 390円(税込) ほか

ホットドッグ 400円(税込)

**場所**  
大田区東蒲田1丁目11-1  
大田区総合体育館内

**営業時間**  
10:00~18:00/水曜定休

**アクセス**  
京急線・梅屋敷駅徒歩5分、  
京急蒲田駅徒歩7分  
JR線・東急線・蒲田駅徒歩15分



## Vol.08 読者プレゼント

ご希望の品を選択の上  
ご応募ください

ウォーキングに安心も連れていこう

### A エマージェンシーポータブルセット

水筒として使用できるクリアボトルに詰められた非常用セット。中身を詰め替えられるポーチ付!総重量360gで持ち運びも◎

抽選で 8 名様

製品について詳しくはこちら!

外出先でも充電OK!

### B Anker PowerCore 5000

驚きのコンパクトサイズ!重量も134gと持ち歩きに最適。なのに5,000mAhの類れる大容量。

抽選で 8 名様

製品について詳しくはこちら! ※カラーは選べません

**応募方法** プレゼントに応募される方は、下記アンケートにご回答頂き、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、職業、ご希望の品をご記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。(2020年2月29日(土)消印有効)

- Q1** 本紙で印象に残った記事を教えてください(複数回答可)  
A.「ウォーキング」の運動効果を高めるおすすめストレッチ/B.スポーツ×健康コラム/C.レシビ/D.スポータ! Pick Up Event report/E.スポータ! Pick Up ウォーキングの後はこちらのカフェでほっとひととき/F.読者プレゼント
- Q2** 本紙をどこで知りましたか?  
A.区の施設/B.駅/C.インターネット/SNS/D.その他(具体的な施設名等をご記入ください)
- Q3** 本紙の記事で実際に試したものを教えてください(複数回答可)  
A.「ウォーキング」の運動効果を高めるおすすめストレッチ/B.スポーツ×健康コラム/C.レシビ/D.どれも試していない
- Q4** 本紙の記事でまだ試していないが、今後試してみたいと思うものを教えてください(複数回答可)  
A.「ウォーキング」の運動効果を高めるおすすめストレッチ/B.スポーツ×健康コラム/C.レシビ/D.どれも試したいと思わない
- Q5** 感想をご自由にお書き下さい

**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 スポータ!編集部  
TEL:03-5540-6951 FAX:03-5540-6950

※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。

### 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委託事業者) 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。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となります。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、法令に基づき場合を除き、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、上記の利用目的達成のために必要な範囲内において、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、委託先と厳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. 保有個人データの開示等及びお問い合わせ窓口/保有個人データの利用目的の通知・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