

SPORTS+OTA

2021 October Vol.14

SpOOTAI

スポータ!

ご自由にお持ちください

タニタ
タニタサイズ
エクササイズマット

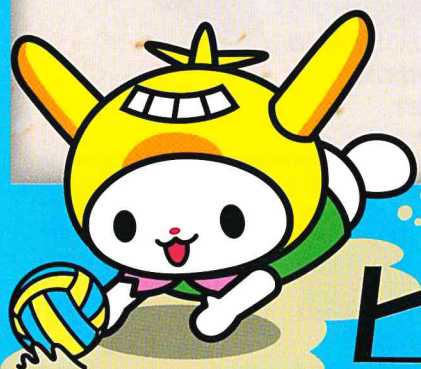
おうちでストレッチや
軽運動をするのに
ピッタリ!

8名様
プレゼント!

自宅でカンタン
軽運動!

あす×とホ

アスリート気分でお手軽トレーニング!



大田区公式PRキャラクター はねびよん
©大田区

Pick up sports

ビーチバレー

くわしくは
中面へ!



ブロックツイスト

ポイント
③ 反対の手足はまっすぐ伸ばしたまま

体幹

ブロックをイメージして

壁突きプッシュアップ

ポイント
③ 壁から40~60cm程度離れて立ちます

腕+胸

トスをイメージして



NG!
④ 身体を倒すとバランスを崩しやすいので注意!

- ⑤ 左右の手足を入れ替えて同様にいきます
- ⑥ 片側を1回として、20回程度行います

④ ②の姿勢に戻ります

③ 対角線の肘と膝を身体の前で合わせます

② ブロックをイメージして、両手を大きく上に上げます

① 足を肩幅程度に開いて立ちます



NG!

④ 力を入れすぎてバランスを崩さないよう注意しましょう

ポイント
⑤ 慣れてきたら片足で行ってみましょう

ボールをトスするイメージで!

- ③ そのまま壁を押し元の位置に戻ります
- ④ テンポよく②~③を20回程度行います



① 足を肩幅程度に開いて立ち、手をハの字にして前に出します

② 身体をゆっくり前に倒して壁に手をつきます

Pick up sports ビーチバレー

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、気分はプリアスリート! 今回のピックアップ競技は「ビーチバレー」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。

自宅でカンタン軽運動!

あすとおれ

アスリート気分でお手軽トレーニング!

ふくらはぎストレッチ



NG!
④ もも裏とふくらはぎがしっかりくっついていなかったり踵を上げてしまうと効果が薄くなるので注意!



- ③ 息を吐きながら身体を前に倒して手をつき、胸で膝を前方に押し、30秒キープします
- ④ 左右の足を入れ替えて、①~③を行います

② 息を吸いながら、胸を張って両手を軽く前に出します

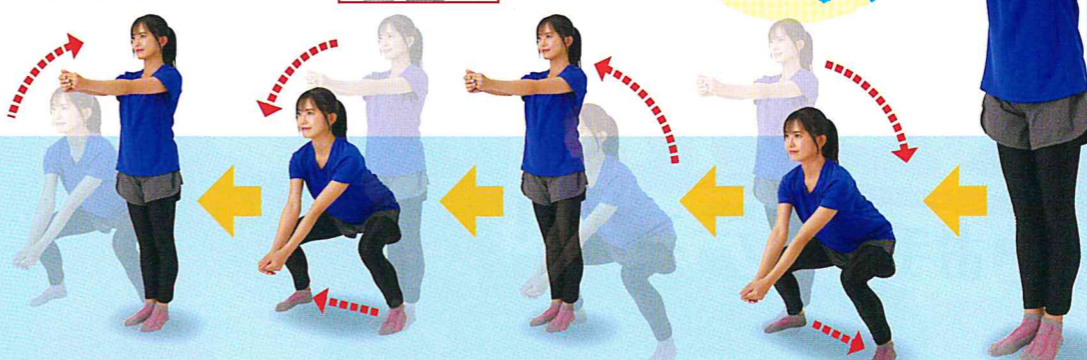
① 正座した状態から片方の膝を立てます

運動後の下半身ケアに

ポイント
③ つま先と膝の位置を揃えるようにしましょう

レシーブスクワット

ポイント
③ レシーブを意識して背筋を伸ばしていきましょう
④ 背中を丸めないよう注意しましょう



- ⑤ ③の位置に戻ります
- ⑥ 片足を1回として、20回程度行います

④ 反対の足を一歩踏み出します

③ ①の位置に戻り、一旦止まります

② レシーブするイメージで、横に足を一歩踏み出します

① 親指を上にして両手を重ね、身体の前に伸ばします

もも+尻

レシーブをイメージして

イメージしながら! イメージボールの動きを

エクササイズをわかりやすい!!
動画で紹介!

YouTube
スポーツ!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!

Instagram

スポーツ!本紙のバックナンバーはコチラ!

頑張った記録がわかる! 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、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!

裏面で紹介の「大森東水辺スポーツ広場」「大森ふるさと浜辺公園」へ行くと **SPOOTA! 連携ボーナスポイント** がもらえるよ!

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
アプリの詳しい情報は「はねびん健康ポイント」で検索!



ビーチバレーやビーチテニス等が楽しめる「ビーチバレー場」や「フットサル場」、磯遊びを楽しめる「白砂の浜辺」があり、多くの世代の皆様がビーチスポーツやビーチレジャーを楽しめます。

住所 大森ふるさとの浜辺公園1-1 他
電話番号 03(3768)6204 (大森ふるさとの浜辺公園 案内所)

ふる浜ビーチバレー場無料開放DAY

ふわふわの真っ白い砂の上でビーチスポーツを楽しみませんか？
ビーチバレーやビーチテニス等の用具を無料でお貸しいたします。ぜひ、気軽に参加してください。



開催場所 大森東水辺スポーツ広場ビーチバレー場(メイン)
開催日 大田区スポーツ推進課のHPをご確認ください。
開催時間 午前の部 10:00~12:00/午後の部 13:00~16:00/休憩 12:00~13:00
参加費 無料



ビーチヨガ体験会

屋外で風や太陽を感じながら、心も身体もリセット出来る「ビーチヨガ」。
海を目の前に朝の太陽を浴びて気持ち良く行う「モーニングヨガ」と、1日の疲れをリフレッシュ! 日暮れ時に実施する「サンセットヨガ」があります。ぜひ、体験してみてください。



開催場所 大森ふるさとの浜辺公園 浜辺エリア
開催日 大田区スポーツ推進課のHPをご確認ください。
開催時間 モーニングヨガ 10:00~11:00/サンセットヨガ 16:30~17:30
参加費 無料

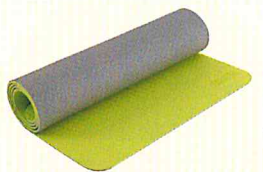


※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または変更になる場合がございます。詳細については、大田区スポーツ推進課のHPをご確認ください。

Vol.14 読者プレゼント

おうちでストレッチや軽運動するのにピッタリ!
タニタサイズ エクササイズマット
タニタ

伸びにくく、滑りにくい運動マット。身体の位置が確認できるライン入り。
軽量で持ち運びにも便利。



抽選で
8名
様

※写真はイメージです

「キーワードクイズ!」
YouTube大田区チャンネルで公開中の「SPOOTA! vol.14」運動動画、1つの動画内で「はねびん」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.OTA-CITY Sports Information
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.どのような運動動画を見たいですか(自由回答/任意) _____)
Q7.その他ご意見、ご感想(自由回答/任意) _____)
Q8.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。



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

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!

※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。

3. Instagramでハッシュタグ投稿!

今号のSPOOTA!の写真を、もしくは紹介動画を写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!

※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。



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。



※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11月4日(木) 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、個人情報のご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となりますのでご了承ください。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社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、滅失又はき損を防止するため、合理的な安全管理措置を講じるとともに、個人情報をご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

次号の Pick up sports!は「カヌー」お楽しみに!
2021年12月3日発行予定