

SPORTS+OTA

2021 December Vol.15

SPOOTA

スポータ!

ご自由にお持ちください

TKクリエイティブ
トレーニング
チューブセット

効果的に筋肉増強や
スタイル維持の
おすすめアイテム

**10名様
プレゼント!**



肩まわり

太もも

体幹

腹筋

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!

Pick up sports

カヌー



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!



あすとおれ

アスリート気分でお手軽トレーニング!

Pick up sports **カヌー**

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、気分はプチアスリート!
 今回のピックアップ競技は「カヌー」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 太もも 体幹 腹筋



カヌー選手になった気分
 でやってみよう!

体幹 バードドッグムーブ

～身体バランスを強化～

左右3回ずつ3セット、合計18回程度を目安に行いましょう

① 四つん這いになり、手足を肩幅程度に開きます

② 対角線上の手足(右手なら左足、左手なら右足とセットで)をまっすぐに浮かせます

③ 浮かせた手足の肘と膝をくっつけるように縮めます。②③を3回行います

④ 左右入れ替えて②③を3回行います

NGI! 腕～腰～足のラインがバラバラにならないようにしましょう

お尻の筋肉を意識して! / 伸ばす!

腕～足の高さがまっすぐになるようにしましょう

反対側もしっかりと!

肩まわり パドリングエクササイズ

～肩甲骨の活性で代謝アップ～

パドルを漕ぐイメージで!

① 足を肩幅程度に開き、両手でタオルの端を持ちます

② 肘をやや曲げて、両手を身体に少し引きつけます

③ パドルを漕ぐイメージで右→左→右→左と腕を回します

④ 反対方向に回します

後ろ方向に回しましょう!

前方向に回しましょう!

肩甲骨ごと大きく回しましょう

NGI! 肘から先だけで回さないようにしましょう

前後10回ずつ、合計20回程度回します

腹筋 ボートポーズエクササイズ

～お腹の引き締めと体幹バランスの強化～

① 膝を曲げて座り、両手をももの後ろに添える

② 重心を後ろにずらし、膝下が床と平行になるところまで足を引き上げます

③ 両手を正面に伸ばしながら、バランスをとり、30秒キープします

④ 体調に合わせて手足をあげる時間を調整しましょう!

NGI! 手足がブレないように注意!

背中を丸めたり、腰を落とすぎないように注意!

視線はナナメ上!

背筋は伸ばして!

膝下は水平に保って!

伸ばす!

伸ばす!

バランスをうまくとって!

足はそろえておきます

太もも 足閉じスクワット

～下半身を中心に全身を鍛える～

① 足を10cm程度開きます

② 息を吐きながら、両手を腰から肩の高さまで上げ、腰を落とします

③ 息を吸いながら、①の直立体勢に戻します

④ ②③をゆっくりと20回程度、行いましょう

NGI! 背中を丸めたり、腰を落とすぎないように注意!

視線はナナメ上!

背筋は伸ばして!

10cm程度

エクササイズを \ わかりやすい!! /
動画で紹介!

▲ YouTube 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!

▲ 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!**

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!

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!

裏面で紹介の「大森ふるさとの浜辺公園」へ行くと **SPOOTA! 連携ボーナスポイント** がもらえるよ!

【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。



コロナ禍で遠出がしづらい状況の中、遠出をしなくても、区内でレジャースポーツが楽しめます。シーカヤック・スクール、親子2人1組で参加できる親子カヌー教室、小学生から高校生を対象としたジュニアカヌー教室など様々なカヌーイベントを開催しております。スタッフが丁寧・親切にフォローいたしますので、安心してご参加できます。初心者の方も大歓迎!ぜひ、体験してみませんか?

シーカヤックとは?

パドルを漕いで海上を進み、楽しむ人気のウォータースポーツです。一見、難しそうに見えますが、全長が長く安定感のあるカヤックを使用するので初心者・小さなお子様でも楽しむことができます。



写真提供: 大田区カヌー協会

開催場所 大森ふるさとの浜辺公園
開催日時 大田区カヌー協会のHP (<https://oca-co.jp>) をご確認ください。



※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、大田区カヌー協会のHPをご確認ください。

Vol.15 **読者プレゼント**

効果的に筋肉増強やスタイル維持のおすすめアイテム
トレーニングチューブセット
TKクリエイティブ

レベルにあったチューブを選んで効果的なトレーニング! 負荷が異なる5本のチューブにより、初心者から上級者まで幅広いトレーニングに対応します



抽選で **10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.15」運動動画、1つの動画内で「はねぴょん」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。



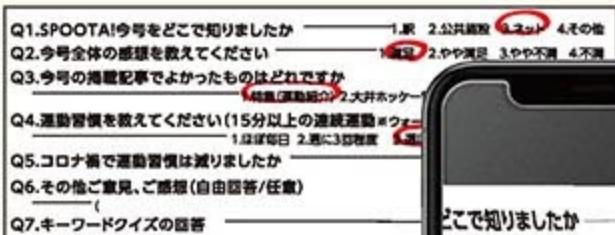
宛先

〒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、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!



※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。



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場合がござい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

プレゼント応募締切日 <2022年1月5日(水)消印有効>

次号の Pick up sportsは「バスケットボール」お楽しみに!
2022年2月4日発行予定