



大田区

地域力・国際都市 おおた
スポーツ健康都市宣言!

SPORTS+OTA

SPOOTA!

スポーツ!

大田区健康応援マガジン

OTA
YOGA LIFE
姿勢改善

2022
NOVEMBER
vol.

18

ご自由にお持ちください



健康への第一歩は姿勢から
肩・骨盤を整えよう

10分でできちゃう!! 姿勢改善 4つのポーズ!

スキマ時間で美しく健康に

デスクワークやスマートフォンの使い過ぎで姿勢が悪くなっていると感じる人も多いのではないのでしょうか？ 姿勢の悪化は肩や首の痛みにもつながります。姿勢改善に効果のある4つのポーズをおうちや仕事の休憩時間に取り入れて、きれいな体を作っていきましょう。

【監修】一般社団法人 日本サップヨガ協会 (Japan S.U.P. Yoga Association.)

体調がすぐれない場合は無理せず運動を中止しましょう。

START!

船のポーズ

腹筋強化
バランスアップ

01

両膝を立てて体育座りになり、背中が丸まらないように膝の裏に手を添えて両足を少し浮かします。



02

腰と胸を引き上げ、足裏を前に押し出すように両脚を上げ、すねを床と平行にします。



03

両足から手を離し、足の横に水平になるように手をまっすぐ伸ばして、ゆっくり3回呼吸します。



POINT
背筋を伸ばしてお腹に力を入れます。なれてきたら③の状態でも1分位キープできるとより効果的です。

背筋を伸ばす

半漁王のポーズ

腹部のストレッチ
内臓の活性化

01

左膝を立て、右足を曲げてかかとを左のももの下に置きます。



02

左足を右膝の外におき、左のお尻が床から浮かないように、両坐骨を床に下ろすことを意識します。



03

右肘を左膝に掛け、指先を上に向けます。左手は体の後ろの床について体を支え、背骨を伸ばします。



04

右手を伸ばして肘で左ひざの外側を押しながら、左手は背中側に回します。目線を体の後ろに向け、お腹を絞るイメージで体をひねり、ゆっくり3回呼吸。反対側も同様に行いましょう。



POINT
左右の坐骨をしっかりと床につけて行うのがコツ

三日月のポーズ

股関節の柔軟性アップ
骨盤矯正

03

ゆっくりと手を放して上半身を起こしていきます。頭の上で指先を合わせて、さらに後ろへ。ゆっくり3回呼吸。反対も同様に行いましょう。



02

息を吐きながら、引き伸ばした右足を胸に近づけて、そのまま手と手の間に置きます。



01

四つん這いの状態で、息を吸いながら壁をキックするように右足を伸ばします。

POINT
膝が痛い方は、ブランケットやタオルを敷いてみましょう

2周
やってみよう!

キヤット&カウ

背中ストレッチ
自立神経を整える



03

息を吐きおへそを天井に突き上げるイメージで体を丸めます。目線はおへそへ。息を完全に吐き出したら、吸う息で①の動きに戻ります。①-③を3~5回繰り返しましょう。

POINT
この動きを繰り返すことで、背中のコリをほぐし可動域を広げる効果と自立神経を整える効果が期待できます。



02

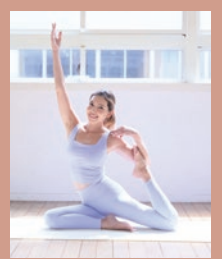
息を吸いながら背骨をそらせます。手でマットを押して胸を正面に向けるようなイメージで、目線は遠くを見つめます。

01

手は肩幅、足は腰幅で四つん這いの姿勢を取ります。足の甲は寝かせておきましょう。



来夏 RAIKA



1987年東京生まれ。一児の母。モデル・ダンサーを経て全米ヨガアライアンス RYT500 を取得し、ヨガインストラクター・フィットネスモデルとして活動中。心と体が健康で穏やかであることをテーマに数多くのヨガイベントに参加、ふるさとの浜辺公園で定期開催している「ふる浜ビーチ」のインストラクターも務めている。

ヨガインストラクター、日本サップヨガ協会インストラクター、キッズヨガ、産前産後ヨガ、サップヨガにも従事。

今回は「座ったままでできるヨガ」にゲストと挑戦! / YouTube大田区チャンネル



アースフレンズ東京Z 専属チアリーダー Zgirls&Zgirls next ディレクター Fukaが登場!

大田区を本拠地とするプロバスケットボールチーム「アースフレンズ東京Z」の Zgirls&Zgirls next ディレクター Fuka がヨガに挑戦!



はねぴょんのお悩み相談



先生! はねぴょんは猫背なんだはね〜…。改善するためにはどうしたらいいぴょん?

はねぴょん、猫背改善には特に三日月のポーズがおすすめ! 背中を意識しつつ、痛くない範囲で無理なく続けることが大切よ!

Spoota!

SNSやウェブからも Spoota! の情報を確認することができます!

公式 Instagram @ota_spoota



Spoota! 本誌のバックナンバー!



01 新スポーツ健康ゾーン紹介!

スポーツ健康都市を実現するシンボルゾーン
健康づくりはもちろんのこと、家族や仲間との交流の場としても親しめるエリア



大森ふるさとの浜辺公園を中心とした、大森スポーツセンター、大田スタジアム、森ヶ崎公園、大田区総合体育館に囲まれたエリアを「新スポーツ健康ゾーン」と呼びます。自然が豊富なエリアで、レクリエーションやスポーツ教室等のイベントも開催しています。いつでも気軽に体験できる「する」スポーツと、バスケットボールや野球が観戦できる「みる」スポーツ、両方を楽しむことができます。



大田区総合体育館のプチ情報

大田区総合体育館の屋上には庭園とウォーキングコースがあることをご存知でしたか? ウォーキングコースは1周260mで、庭園からは羽田空港発着の飛行機が見えます。運動して庭園で飛行機を見ながら休憩するのもおすすめです。また、1964年と2020年東京オリンピックのトーチの他、「ものづくりのまち」という特徴を活かして、大田工業連合会青年部と連携して作った採火器具が飾ってあります。文化や産業に触れてみると新しい発見があるかもしれません。

02 区内アスリート紹介!



じょうほう まさし
城宝 匡史選手 | プロバスケットボール選手 アースフレンズ東京Z所属

今季からアースフレンズ東京Zへ移籍し、現役18年目となる大ベテラン。Bリーグでも数少ない40歳のプレーヤーで、2児のパパでもある城宝選手に現役を長く続ける秘訣を聞いてみた。
「現役を長く続ける1番の秘訣は、大学時代から続けているトレーニングです。けがの予防や身体能力向上のため、自分に合ったものを毎年試行錯誤しながら行っています。また、年齢を重ねるごとに休むことの重要性も学びました。子どもたち遊ぶ時間が休息や気分転換になっています。食事は糖質や脂質を控え、身体をつくるタンパク質を多く摂ることを意識していますね。気持ちの面では、向上心が大きな原動力となっています。今季はシュート力の向上を目標にしています。」シュートに定評がありながらも、更なる高みを目指す城宝選手。城宝選手のシュートがアースフレンズ東京Zの大きな力になると期待したい。

ハッシュタグキャンペーン 抽選で3名様にプレゼント!

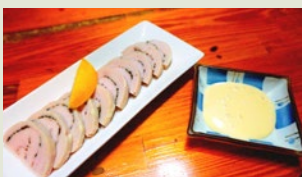
Instagramで、ハッシュタグ「#SPOOTA」をつけて投稿していただいた方の中から3名様に城宝選手サイン入りストレッチボールをプレゼント! ※写真はイメージです。



03 健康グルメはこれ!

たいよう食堂編!

高たんぱく低脂質ハム(鳥ハム)



新スポーツ健康ゾーンの中心近くに位置する「たいよう食堂」は、東京湾沖締め金アジと沖縄料理が楽しめる地元で愛されているお店。店長こだわりの「鶏ハム」は、鶏ムネ肉を塩、砂糖、スパイスを馴染ませ低温でじっくり火を通し2日間熟成、しっとりした触感とバジルのスパイスが効いた絶品です。

店長オリジナルの特性マヨネーズをつけて食べるのがおすすめ。新スポーツ健康ゾーンに来たときに、ぜひ立ち寄ってみてください。

たいよう食堂 東京都大田区大森東 5-9-8

最寄駅 京浜急行本線：大森町駅
東京モノレール：昭和島駅



04 楽しくおトクに 健康づくり!

はねびよん 健康ポイント

SPOOTA!の冊子の読了 or 動画の視聴で
健康ポイント **10** ptゲット!

アプリホーム画面 > 健(検)診受診、イベント・セミナーの参加登録 > イベント・セミナーの参加 > スポーツイベント等 > スポーツイベント等を選択 > SPOOTA!(スポーツ!) 冊子の読了または SPOOTA!(スポーツ!) 動画視聴



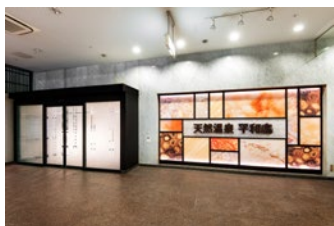
05 読者プレゼント vol.18

《応募期限》2022年12月15日(木)

ペア5組様

天然温泉 平和島

新スポーツ健康ゾーンにある都内屈指の天然温泉で、保湿効果が高いのが特徴の温浴施設です。岩盤浴付きの入館券をペア5組様にプレゼント!



5名様 陽活サプリ

5名様 ミニピラティスボール

- 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.今号の掲載記事で良かったものはどれですか _____ 1. 運動紹介 2. 地域情報 3. 区内アスリート紹介 4. 健康グルメ 5. はねびよん健康ポイント機能紹介
- Q4.運動習慣を教えてください _____ 1. ほほ毎日 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.どのような運動動画をみたいですか?《任意》 _____ 自由記載
- Q6.その他ご意見・感想《任意》 _____ 自由記載
- Q7.表紙の背景クイズ
今号の表紙の背景はどこでしょうか? _____ 1. 多摩川台公園 2. 大田区役所 3. 大田区総合体育館 4. 羽田空港

応募ページ

「SPOOTA!専用応募ページ」に右部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。



ハガキ&FAX

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 有限会社オフィスプライヤ スポーツ!編集部 〒210-0023 神奈川県川崎市川崎区小川町7-4 アービラ川崎302号 TEL.044-221-0360/FAX.044-221-0364

個人情報の取扱いについて
1. 事業者の名称 / 有限会社オフィスプライヤ (大田区スポーツ情報紙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ことがありますのでご了承ください。3. 法令等の遵守 / 当該個人情報の取扱いに際しては、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全部または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. 保有個人情報データの開示等及びお問合せ窓口 / 保有個人情報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: 有限会社オフィスプライヤ 企画管理本部長 ■ お問い合わせ窓口: 有限会社オフィスプライヤ 企画管理本部 ■ お客様相談窓口: TEL.044-221-0360 / FAX.044-221-0364 (受付時間: 平日10-17時)