



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

2023
JANUARY
vol.

19

ご自由に
お持ちください

OTA YOGA LIFE 脱・正月太り

リオ2016大会・東京2020大会 新体操日本代表

のしたに

熨斗谷さくら

特集：トラとうさぎのポーズ ぽっこりお腹は早めにリセット!



お腹周りのシェイプアップに!

トラのポーズで体幹強化!

2022年の干支の寅のポーズと2023年の干支の兎のポーズをご紹介します。新年になり、干支が寅から兎に変わりますので、お正月に食べ過ぎた体もバトンタッチしませんか? 2023年も一緒に理想の体型をつくっていきましょう。



01

まずは四つん這いの姿勢になり足の甲を寝かせます。背中がまっすぐ一直線を意識。



POINT
腕は肩幅、
足は腰幅に広げましょう。

POINT

02

息を吸いながら右足を後ろの壁をゆっくりキックするように伸ばします。この時につま先は床に向けましょう。



つま先は下に!



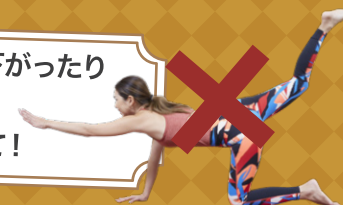
骨盤と、伸ばした手足は床と平行に!

03

姿勢が安定したら左手を前に伸ばします。バランスを取りながらゆっくりと3回呼吸して、姿勢をキープしていきましょう。反対も同様に行いましょう。

POINT

足が上がったり下がったりしないように、
お腹に力を入れて!



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「ふる浜ビーチヨガ」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「トラとうさぎのポーズ」にゲストと挑戦! / YouTube大田区チャンネル

東京2020オリンピック 新体操日本代表 熨斗谷さくらさんが登場!

東京2020オリンピック 新体操日本代表の熨斗谷さくらさんがゲストとして登場! トラとうさぎのポーズに挑戦していますのでぜひ動画をご覧ください!



2023年の干支

うさぎのポーズでストレス解消

膝が痛い方は膝の下にタオルを敷いてもOK! 体調が優れない場合は無理せず運動を中止しましょう。
【監修】一般社団法人 日本サップヨガ協会 (Japan S.U.P. Yoga Association)

初心者の方でも気軽にできるよう、軽減法のうさぎのポーズをご紹介します



01

まずは四つん這いの姿勢になります。この時につま先は立てます。手のひらは肩の下ではなく、胸の下に置きます。



POINT
手は肩幅に。足は揃えて
中心に寄せましょう。

POINT

02

ゆっくりと脇を閉めて肘を曲げて、頭頂部をマットへ付けます。



背中を丸く



03

うさぎが尻尾を巻くイメージでおしりを頭のほうへ近づけて、背中を丸くします。この姿勢でゆっくりと3回呼吸しましょう。



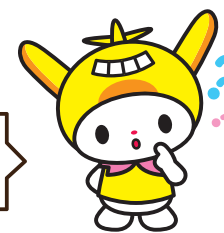
POINT
首に負担がかからないように、
手でマットをしっかり押しましょう!

POINT

はねびよんのお悩み相談



先生!お正月においしいものを食べすぎちゃって、ちょっと体が重いびよん!



はねびよん!そんな時はトラのポーズがおすすめ。体幹が鍛えられるから、お腹だけじゃなく、体全体のスタイルアップが期待できるの。はねびよんもキュっとした体になっちゃうかも?

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!

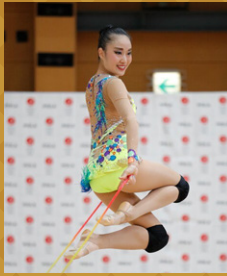


01 大田区出身アスリート紹介!

東京2020オリンピック新体操日本代表

熨斗谷さくら

のしたにさくら / 大田区出身
山王小学校、大森第三中学校卒



4歳の時から新体操を始め、女子新体操「フェアリージャパン」としてリオ大会と東京大会の2大会連続出場した日本のエース。夢を叶えるための秘訣を聞きました。

「小さい頃は不器用で、1つのことをこなすには他の人の倍以上の時間がかかっていました。学校が終わったらすぐに練習に向かう毎日でしたが、学校の友達や両親が支えてくれたので両立して頑張ることができました。

夢を叶えるためには、目標や夢を強く持つこと。私は日々の練習の中でも小さな目標を立てています。今の自分を一步超える目標を達成し続けていたら、いつの間にかオリンピックレベルの目標に到達していました。どんなにつらいことがあっても、そのつらい経験こそが自分を強くしてくれ

ます。自分がなぜ頑張っているかわからなくなってしまった時に、その夢を思い出して今の自分に何が出来るかを考えて進んでほしいと思います。夢に向かうための道しるべを、素敵なお顔を添えてくれました。

02 池上七福神巡り



「七福神めぐり」は、七福神と呼ばれる恵比寿天、大黒天、毘沙門天、弁財天、布袋尊、福祿寿、寿老人の七柱の神様が祀られている寺社を巡拝して開運を祈る行事です。七福神めぐりをすると、七つの福運を受けられると言われています。はねびよん健康ポイントアプリでは、池上七福神めぐりのコースが掲載されています。池上七福神は走行距離 5.6 km と運動初心者でも1日で回れるコースになってます。新年に運動をはじめるときかけとして、七福神めぐりにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか?

[コースはこちら: はねびよん健康ポイントアプリ→コース→大森コース→池上七福神(上から7番目のコース)]

03

楽しくお得に健康づくり! 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
10健康ポイント
ptゲット!

アプリは
こちらから!



04 健康グルメはこれ!

お寿司屋さんが作るスーパーフード「ばくだん」

池上本門寺通り商店会にある「にぎり処 道ぞ神」は、親子二代で営む新鮮なネタにこだわったお寿司屋さん。店主のおすすめ健康グルメ「ばくだん」は、お寿司のネタにも使われている新鮮なマグロとイカに納豆、オクラ、ねぎ、味噌漬けのたくあん、卵を出し醤油で混ぜ合わせた絶品。DHA・EPA、鉄分、タンパク質、食物繊維を含んでおり、正にスーパーフード。

そのまま食べてもよし、ご飯にかけてもよし、海苔で包んでもよし、自分の好みに合わせて美味しくいただけます。

池上にお越しの際は、ぜひ立ち寄ってみてください。



にぎり処 道ぞ神 東京都大田区池上 4-31-20



ご飯にかけて…!

05 読者プレゼント vol.19

2名様



アテックス ルルド
マッサージクッション ミニプロ

5名様



ビオレザ・ボディ

《応募期限》
2023
2/15(水)

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. 区内アスリート紹介 3. 地域情報 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. 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. 大田区役所 2. 池上本門寺 3. 洗足池公園 4. 萩中公園

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。

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

1. 事業者の名称 / 有限会社オフィスプライア (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い合わせ窓口 / 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ア 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ア 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)