



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

# Sports+OTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2023  
SEPTEMBER  
vol.

21

ご自由にお持ちください

美姿勢エクササイズ

簡単1分FITNESS



大田区公式PRキャラクターはねびょん  
©大田区

# 美姿勢 エクササイズ



家事やデスクワークをしていると、どうしても背中が丸まり猫背になりがちです。原因は、骨盤の前傾とそれに伴うお尻、背中の筋肉が弱ってしまうことにより、正しい姿勢がキープできなくなってしまうことにあります。今回は、それらの問題を一気に解決できるエクササイズをご紹介します。美しい姿勢で健康な生活を過ごしましょう！

## 骨盤矯正ストレッチ

デスクワークの多い方は要注意！骨盤が後傾して姿勢が崩れていませんか？

期待できる効果： 姿勢改善 骨盤矯正 腰痛解消

1日1セット！  
骨盤ととのえ美姿勢へ！



小島なつ美

1996年神奈川県生まれ。新体歴12年。フィットネスクラブの正社員を経て、フリーランスに転身。バリ島で全米ヨガアライアンスRYT200を取得し、主にはフィットネスクラブ、ヨガスタジオ、キッズの新体操スクールを指導。スタジオレッスンであるMOSSAプログラムにおいて、2019年にSPORTECや2022年MOSSA MOVE オンラインレッスンにプレゼンターとして出演。その他Amazon prime enjoy チアエクサ、アシスタントとして番組に講師出演。運動する人の方の身体だけでなく、心も豊かになってほしいという気持ちを持ち活動を広げている。

【監修】ポディーコンディショニング蒲田店 / 小野寺 智太

動画をしながら一緒にやってみよう！  
YouTube大田区チャンネル

簡単1分 FITNESS

解説動画は  
こちら！▶▶▶



# 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！  
Spoota!本紙のバックナンバー！



公式 Instagram  
@ota\_spoota



## 猫背改善エクササイズ

パソコン作業の多い方、巻き肩、猫背になっていませんか？

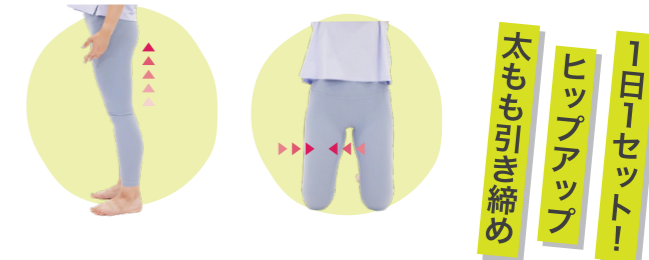
期待できる効果： 巻き肩の改善 猫背改善 肩こりの解消



## ヒップアップエクササイズ

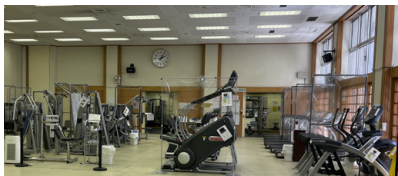
お尻、太もものたるみが気になる方は、ぜひお試しください！

期待できる効果： ヒップアップ 太ももの引き締め



## 01 区内施設紹介

大田区には手ごろな価格で通える区営ジムがあります。  
健康な体を目指し、トレーニングをはじめてみてはいかがでしょうか？  
※各施設の最新情報は、二次元コードからご確認ください。



大森スポーツセンター トレーニングルーム

使用時間：午前9時から午後10時まで  
使用料金：1回 330円  
住所：大田区大森本町二丁目2番5号



ライフコミュニティ西馬込 トレーニングルーム

使用時間：午前9時から午後10時まで  
使用料金：1回券 330円  
住所：東京都大田区西馬込二丁目20番1号



大田区民プラザ トレーニングルーム【休館中】

使用時間：午前9時から午後10時まで  
使用料金：1回 330円  
住所：東京都大田区下丸子三丁目1番3号



## 02 区内イベント紹介

### ふる浜スポーツフェスティバル



日程 2023年10月29日(日)

会場 大森東水辺スポーツ広場  
ビーチバレー場ほか

東京2020大会のブラジル事前キャンプが行われたことを記念した2023ブラジル大使館杯ビーチバレーボール大会や、オリンピック競技、ビーチスポーツを体験できるスポーツフェスティバルを開催します。また、ブラジル料理キッチンカーの出店もあります！  
参加無料。詳細はこちら▶



## 楽しくおトクに健康づくり！ はねびよん健康ポイント

SPOOTA!の読了or動画視聴で  
はねびよん健康ポイントを10pt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! (スポータ!) 冊子の購読 または SPOOTA! (スポータ!) 動画視聴



## 03 大田区おすすめカフェ紹介



● 蓮月がロケ地になったドラマ「セミオトコ」のオマージュドリンクです。

### 「古民家カフェ 蓮月」 - 地域の物語をつなぐカフェ -

「古民家カフェ 蓮月」は、東京都大田区に位置する日蓮宗の大本山「池上本門寺」の近くに佇む、古風な木造建築のカフェです。1933年に建てられ、長年「そば処 蓮月庵」として営業していたが、2014年に閉店。その後、地域の古民家保存プロジェクトによってカフェとして再オープンしました。蓮月の店主・輪島基史さんは地域の人々との関係性を大切に、地元との絆を深める努力を重ねました。勉強する学生へドリンクを半額で提供するなど地域の未来を見据えた取り組みを行っています。長い歴史を背負いながら、蓮月は地域の物語をつなぎ、多くの人々に愛される注目のカフェです。

1等

1名様

トータルボディケア MYTREX

REBIVE MINI XS



蓮月ブレンド

2等

5名様



## 04 読者プレゼント

- 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見たいですか?《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q6. その他ご意見・感想《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q7. 骨盤矯正ストレッチの期待できる効果で正しくないものを1つ選んでください。 \_\_\_\_\_ 1. 姿勢改善 2. 骨盤矯正 3. 腰痛解消 4. 歯列矯正

応募ページ

「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。



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

有限会社オフィスブライヤ スポータ! 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 / 有限会社オフィスブライヤ (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、ご提供いただいた場合は、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いたしません。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：有限会社オフィスブライヤ 企画管理本部長 ■ お問い合わせ窓口：有限会社オフィスブライヤ 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)