



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

# SpOOTTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン



2024  
DECEMBER  
vol.

27

ご自由にお持ちください

今号のテーマ

# 家の周りを走ろう



はくはく!!  
RUN &  
WALK

次回発行日

2025年2月25日(火)

# 家の周りを走ろう

ジョギングで長く走るためには、前号で紹介した「正しい走り方」に加え、筋肉の使い方も大切です。今号では、**大臀筋と腸腰筋**を上手に使うことで、**疲れにくく効率的に走るコツ**をご紹介します。

シンボックスやランジストレッチなどのトレーニングを取り入れ、まずは、家の周りを走ることからチャレンジしてみましょう。少しずつ距離を伸ばし、走る楽しさを実感していきましょう！

01

## 長く走るコツ



OK

長く走るコツ

大臀筋（お尻の筋肉）と腸腰筋（股関節の奥の筋肉）を使うと、**少ない力で効率よく前進**できるため、長距離を走っていても身体が疲れにくくなります。**大臀筋は足を後ろに押し出す役割を担い、腸腰筋は足を上に持ち上げる働きをします。**この2つの筋肉がスムーズに連動することで、体が安定したバランスの良いフォーム

で動けるようになり、膝や足首への余計な負担を減らすことができます。

**大きな筋肉は小さな筋肉よりもパワーがあり、持久力も高いので、疲れにくいのが特徴です。**

NG

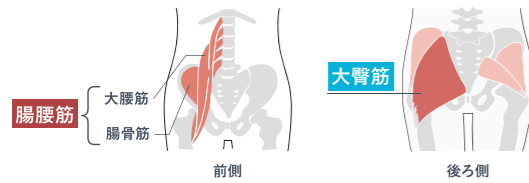
疲れやすい走り方

～膝から下のキックに頼った走り方～



大臀筋や腸腰筋が使えていないと、太ももの前側やふくらはぎ等の筋肉に頼った走り方になり、**パワーも小さく、疲れやすくなります。**小さな筋肉に過剰な負担がかかると、**疲労が早く蓄積し、無理をすると膝の痛みやスネの炎症、足首やアキレス腱の痛み等のケガのリスクが高まります。**

走る際には、**大臀筋や腸腰筋をしっかりと使うことが重要です。**



## 片足踏み上げ&逆足蹴り出しエクササイズ

このエクササイズでは、大臀筋と腸腰筋を同時に使うことができ、走るための筋肉を効果的に強化できます。大臀筋と腸腰筋を使う感覚を掴んでからジョギングをすると効果的です。



STEP1

足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばします。

STEP2

膝を90°に曲げるように、右足を上に高く踏み上げます。このとき、**左足は地面にしっかりと着け、体が前方に倒れないように、注意します。**



STEP3

上げた右足を地面に下ろすと同時に、着地するタイミングで、左足を**素早く高く蹴り出します。**左足を上に引き上げるように動かします。腸腰筋を意識しながら、大臀筋の大きなパワーを利用して、体を後ろに押し出すイメージです。

片足ずつ20回行いましょう

## おすすめジョギングコース



### ソラムナード羽田緑地

大田区羽田空港二丁目8番1号

・天空橋駅及び羽田空港第3ターミナル駅から徒歩10分  
・羽田空港二丁目バス停から徒歩5分



## 羽田の魅力が詰まった多摩川沿いのジョギングコース「ソラムナード羽田緑地」

東京都大田区羽田エリアに広がる「ソラムナード 羽田緑地」は、多摩川沿いに位置する開放感あふれる緑地です。目の前に広がる雄大な川の流れ、河口部展望デッキから間近に見える飛行機の離着陸、そして四季折々の自然が織りなす風景等、ここは都会にいなながらも自然と一体になれる貴重な場所です。

ジョギングをしながら川風を感じ、爽やかな気分で心身をリフレッシュできること間違いなし！広々とした道幅で、初心者からベテランランナーまで安心して走れます。また、途中にはベンチも点在しており、ジョギングの合間に小休憩を取るのもおすすめです。

近隣には羽田の歴史や文化を感じられるスポットも多く、ジョギング後の散策も楽しめます。「走る楽しさ」と「羽田の魅力」を同時に体感できる「ソラムナード羽田緑地」。ぜひ次のジョギングコースに選んでみてはいかがでしょうか？

02

## お尻を使うエクササイズ～シンボックス～

シンボックスエクササイズは、大臀筋と腸腰筋を強化し、下半身の安定性を向上させます。お尻を上げる動作で股関節や体幹を鍛えるため、ジョギング時に疲れにくくなり、効率的に走ることができます。また、柔軟性も高まるため、ケガの予防にも効果的です。



STEP1

左足を体の前方、右足は後方に来るように膝を曲げて座ります。

STEP2

お尻を上げて、ゆっくりと、膝立ちの状態になります。この動作を20回行います。終わったら、足を入れ替えて反対側も同様に行いましょう。

STEP3

背中を垂直に伸ばすことを意識しましょう。

NG事例  
体が前に倒れないように！

03

## 股関節周りのストレッチ～ランジストレッチ～

ランジストレッチは、腸腰筋をしっかり伸ばし、柔軟性を高めるため、ジョギングの前後に行うことで、パフォーマンス向上やケガの予防に役立ちます。



STEP1

左足を大きく前に踏み出し、右足は後ろに伸ばして立ちます。

STEP2

左膝を90°になるように曲げて、右足の膝を床に着けます。上半身は真っ直ぐに保ち、胸を開いて右側の腸腰筋（股関節の前面）が伸びる感覚を意識します。この状態で30秒キープします。終わったら、足を入れ替えて反対側も同様に行いましょう。

NG事例  
上半身が前かがみにならないように！

POINT

腸腰筋は、姿勢や股関節の動きを支える大事な筋肉です。硬くなると、腰痛や可動域が狭まる原因になるので、ストレッチでケアすることが大切です。



今回のモデル  
**森田 光希**

フルマラソンで2時間45分07秒（2021年東京マラソン）、上尾シティハーフマラソン（2019年）と新宿シティハーフマラソン（2020年）で優勝。中学から陸上を始め、全国高校駅伝や全日本大学女子駅伝に出場。

トレーニングとランニングの組み合わせで、タイムを大幅に短縮した経験を活かして、マラソントレーナーとして、「自分に自信を持つ大切さ」を多くの方に知って欲しいという思いで活動中。MIPというランニングプロジェクトチームを立ち上げ、市民ランナーの記録向上にむけた指導を行っている。

森田光希さんのInstagramはこちら！



## 銭湯紹介

伝統建築が残る古き良き銭湯

# しげ ゆ 「重の湯」

- ・住所：大田区羽田3-16-10  
京浜急行線「穴守稲荷」駅より徒歩10分
- ・営業時間：15時～24時
- ・定休日：火曜日、土曜日

詳細は  
こちら



「穴守稲荷」駅から徒歩10分にある、多摩川沿いにひっそりと佇む「重の湯」。瓦を配した宮造りの外観が目を引き、昭和43年創業以来、大田区の人々に愛されてきた銭湯です。築約70年の木造建築は、どこか懐かしく温もりを感じさせます。

浴室に入ると、まず目に飛び込むのは正面に描かれた大きな富士山のペンキ絵。こちらは2～3年ごとに描き替えられるので、新しい絵が描かれるたびに、雄大な富士山の絵を眺めることができます。お風呂は全部で4種類あり、熱い湯、座風呂、パイプ風呂、ジェットバス付き寝風呂と、それぞれに特徴があります。さらにサウナも無料で利用でき、毎週金曜日には薬湯風呂も楽しめます。

脱衣場は、伝統的な銭湯建築の趣があり、大きな昇目が特徴の格天井が目を引きま。庭園には鯉が泳いでおり、湯上がりその光景を眺めると心がほっと安らぎます。

また、土手近くに位置しているため、多摩川沿いを羽田空港方向へ走ったあとに立ち寄るのもおすすめです。ジョギングでかいた汗をさっぱり流し、温かい湯に浸れば、疲れた体がほぐれて心も体もリフレッシュできます。

今回おすすめジョギングコースで紹介した「ソラムナード 羽田緑地」からも近いので、ジョギングの後にぜひ重の湯に立ち寄り、古き良き昭和のぬくもりを感じてみてください。



\\ SNSやHPで情報発信中 //  
いいね!やフォローよろしくお願いします!

SPOOTA!公式  
Instagram



@ota\_spoota

大田区公式X  
(ID:Twitter)



@city\_ota

SPOOTA!  
ホームページ

大田区健康応援マガジン

SPOOTA!



SPOOTA!の情報や  
バックナンバーを確認  
することができます!



大田区公式YouTubeチャンネル

動画を見ながら一緒にやってみよう!



かんたん!  
1 min FITNESS

\\ いいね・チャンネル登録も //  
解説動画はこちら!

<https://www.youtube.com/watch>



はねびよん健康ポイント

SPOOTA!の読了or動画視聴で健康ポイント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!) 動画の視聴または SPOOTA!(スポータ!) 冊子の購読



## 読者プレゼント

\\ 1名様 //  
ランニング  
イヤホン



応募期限...2025.1.25(土)まで(必着)  
.....

- Q1.SPOOTA!27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. おすすめジョギングコース 3. 銭湯紹介 4. 読者プレゼント
- 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. 今回のテーマは家の〇〇を走ろう \_\_\_\_\_ 1. 廊下 2. 周り 3. 階段 4. 中庭  
〇〇に入る言葉を選んでください
- Q8.SPOOTA!のInstagramは見ましたか? \_\_\_\_\_ 1. 見た 2. 見ていない
- Q9.Instagramではどのような内容を \_\_\_\_\_ 自由記載  
発信してほしいですか?

応募ページ

「SPOOTA!専用応募ページ」に  
右の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。



ハガキと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 企画管理本部長 ■お客様相談窓口:TEL.044-221-0360 / FAX.044-221-0364(受付時間:平日10-17時)