

大田区出身パラ選手紹介



●主な成績:
2023年 日本パラ陸上競技選手権大会 (F12 クラスやり投) 優勝
60M3日本新記録、大会新記録など

今年8月に開幕する「パリ2024パラリンピック競技大会」への出場が決定したバラスポーツやり投げ日本代表の若生裕太選手。大学進学後「レーベル遺伝性視神経症」を発症して視覚障害に。2018年7月からパラリンピック陸上競技に転向。東京2020パラリンピック競技大会では直前にスランプに陥り落選し、大きな挫折を経験しました。「投げることを意識しすぎて、ロボットのような動きになってしまっていた」と当時を振り返ります。この経験から、一連の流れの中で投げられる練習を繰り返し、体の流れを大切にしながらも部分的な修正ができるようになり、成績も向上しました。大きな挫折があっても、前を向く強さの秘訣を尋ねると、若生選手は「一度落ちるところまで落ちることが大事」と語ります。「このまま落ち込んで、何にもならないというところまでいくと、ヨッシャーもう1回やってみようという気が湧いてくる」と教えてくれました。

「人生すべてポジティブ要素」というテーマを掲げ、どんな出来事も前向きに捉える姿勢を持っています。「出来事自体は変えられませんが、解釈を変えることはできます」との言葉に、彼の強さと前向きな姿勢が伺えます。パリ2024パラリンピックへの意気込みについて、「バラスポーツを始めた時からパラリンピック出場を目指していたので、今大会の内定が発表されたときは、言葉が出ないほど嬉しかったです。支えてくれた方々への感謝を表現するために全力で挑んで、結果的にメダルにつながれば嬉しいです」と力強く語ります。最後に読者の皆様へ「全力で戦う姿を見て、少しでも勇気や元気、感動を届けられるよう頑張りたい」とのメッセージをいただきました。地元大田区から世界の舞台へと挑む若生裕太選手。皆さんの温かい応援をぜひよろしくお願いします!

若生選手の詳細はこちら



SPORTS+OTA SPOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2024
AUGUST
vol.

25

ご自由に
お持ちください

散歩の
すすめ



大田区公式PRキャラクター はねびよん ©大田区

15<5<!!/
RUN & WALK

次回発行日 2024年10月25日(金)

動画を見ながら一緒にやってみよう!
YouTube大田区チャンネル



いいね・チャンネル登録も! /
解説動画はこちら!
<https://www.youtube.com/watch>



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!)冊子の購読またはSPOOTA!(スポータ!)動画視聴

\\ SNSで情報発信中! //
公式Instagram
フォローはこちら!



大田区健康応援マガジン
SPOOTA!

SNSやHPからもSPOOTA!
情報を確認することができます!



読者プレゼント



1名様
Suica対応
Fitbit Charge 5 ブラック

3名様
トイレタリー商品
詰め合わせ



Q1.SPOOTA!25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. おすすめウォーキングコース紹介 3. 大田区出身パラ選手紹介 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. 今号のテーマは〇〇のすすめ。 _____ 1. 参拜 2. 散策 3. 散歩 4. 散歩
〇〇に入る言葉を選んでください。

応募ページ
「SPOOTA!専用応募ページ」に
必要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。



ハガキを 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。
〒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

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制作業務委託事業者) 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の発注及び通知のため(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をご了承ください。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、委託先と機密保持契約を締結しううえで、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にて保管・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)

Vol.25 | Set1
正しい歩き方

Vol.26 | Set2
走り方のコツ

Vol.27 | Set3
家の周りを走ろう

Vol.28 | Set4
ランニング5kmに挑戦

散歩のすすめ

今年度のSPOOTA!は、普段運動をしていない方でも楽しくランニングを始められるようサポートします。ランニング5kmを目標に、各号ごとに徐々にステップアップしていく内容です。今号では、最初のステップとして、正しい歩き方をご紹介します。正しい歩き方を身につけて、まずは最寄りの駅や近くの公園まで散歩してみましょう。毎日の生活に取り入れて、健康的な体づくりを始めましょう！

今回のモデル



もりた ひかり
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



Vol.25 チェックポイント

- 歩く時は、肩、骨盤、膝のラインが一直線になるように意識する。
- ヒップアブダクションはつま先を床方面に向けて30°くらい足を上げる。
- 中臀筋のストレッチはお尻の伸びを意識する。

01 正しい歩き方 キレイな歩き方3つのSTEP



STEP 1 右足を真っ直ぐ前に出してかかとを着きます。この時、膝は真っ直ぐ伸ばしましょう。



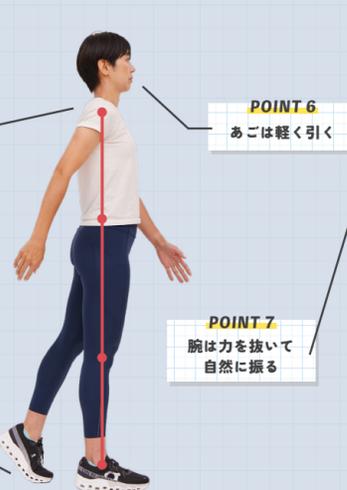
POINT 1
視線は真っ直ぐ

POINT 2
膝は真っ直ぐ

POINT 3
かかとから着地

POINT 5
つま先で地面を蹴り出す

STEP 2 そこから体重を右足に乗せて、肩、骨盤、膝、かかとのラインが一直線になるように踏み込みます。



POINT 4
肩の力は抜く

POINT 7
腕は力を抜いて自然に振る

STEP 3 胸をしっかりと張って左足も同様に踏み出して歩きましょう。



POINT 8
しっかり胸を張る

OK 足のラインを意識するとキレイな歩き方！
骨盤、膝、足首のラインを真っ直ぐにしましょう。



NG こんな歩き方はNG...
足のラインや姿勢に気をつけましょう。



膝が内側に入る

ガニ股

膝が曲がっている

猫背

ウォーキングコース紹介



仲池上・久が原地区コース



「いきいき健康公園づくり」は、身近な公園を運動や健康づくりの場として活用する区の実践です。ジムや大きな公園がない場合でも、健康遊具を設置した公園をつなぐ「いきいき健康公園ウォーキングコース」を利用できます。今回は、仲池上・久が原地区コースの紹介です。香川沿線をウォーキングしながら健康遊具を組み合わせることで効果的な運動が可能です。普段のちょっとした時間で気軽に健康づくりを始めましょう！

コース1周 約1.6km
歩数 約2,400歩
時間 約24分
消費カロリー 約72kcal

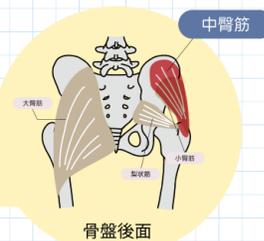
ウォーキングコース
詳細はこちら



02 おすすめエクササイズ&ストレッチ 安定した歩きのポイントは中臀筋



中臀筋(ちゅうでんきん)は、歩行時の骨盤の安定に重要な役割を果たします。中臀筋は骨盤の外側に位置し、大腿骨の大転子に付着しています。この筋肉が収縮することで片脚で立っているときに骨盤が傾かないように保持し、歩行を安定させることができます。



中臀筋

骨盤後面

エクササイズ ヒップアブダクション

STEP 1 下側の膝を90°くらいに曲げ、横向きに寝ます。上側の足は、つま先を床方面に向けて、膝を真っ直ぐ伸ばします。



STEP 2 上側の足を10回上下に動かします。できる方は10回2セットを行いましょう。



反対側も同様!

POINT 2
上げる角度は30°くらい

中臀筋のストレッチ

エクササイズ後は、しっかり足を伸ばしてメンテナンスをしましょう。メンテナンスをすることで、足がスムーズに動きやすくなります。

STEP 1 右膝を立てた状態で仰向けになります。



STEP 2 左手で膝を押さえながら床の方にゆっくり押ししていきます。中臀筋の伸びを感じましょう。この状態で20秒キープします。

POINT 1
お尻の伸びを意識



反対側も同様!

【監修】ポディー・コンディショニング蒲田店 / 阿部 芳明