



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

2025
FEBRUARY
vol.

28

ご自由にお持ちください

5ランニング kmに挑戦

5<5<!!
RUN &
WALK



大田区公式 PR キャラクター はねびよん
©大田区

ランニング5kmに挑戦

今年度は、運動が苦手な方でも楽しみながら5kmランニングを目指せるよう、3回にわたりサポートしてきました。そして今回がいよいよ最終ステップ！ここまで身につけた「歩き方」「ジョギング」「効率的な走り方」を活かして、目標の5kmに挑戦してみましょう。

さらに、ランニング中の安定感を高める「バックランジ&ニーアップ」と肩甲骨周りをほぐすストレッチを今号でご紹介します。事前準備をしっかりと、自分のペースで少しずつ、ゴールを目指してみませんか？あなたの挑戦を応援しています！

01

走る前の準備

ランニング前に体をほぐして、ケガを防ぎましょう。ここでは「屈伸」と「アキレス腱の体操」をご紹介します。



1. 屈伸運動

膝を柔らかくして、動きをスムーズに！肩幅に足を広げ、膝をゆっくり曲げて腰を落とす。下げたら元の姿勢へ。これを10回繰り返しましょう。

2. アキレス腱の体操

ふくらはぎをしっかり伸ばそう！片足を前、もう片足を後ろに引きまします。後ろ足を伸ばしながら、10秒キープ。反対側も同様に！



靴ひもの結び方

靴ひもがしっかり結べていないと、走っている途中で、ほどけることがあります。転倒やケガの原因になることも。靴ひもをしっかりと結んで安全に走りましょう。



- 靴ひもの左右を交差させて結び、きちんと締めます。
- しっかりと引っ張って、基本のリボン結びを完成させます。
- リボン結びをした後、最後にもう一度かた結びをして固定します。

余ったひもを結び目の間に挟み込むだけでも、ほどける心配が少なくなります。



02

ランニング5kmのペース配分



森田光希
ランニングを
継続するコツ

✓「走る距離」より「走る日数」を意識！
1回の距離を無理に伸ばすより、短い距離でも週に何日か走る習慣をつけることが大切です。たとえ三日坊主でも続けていれば、立派な「継続」です。

✓大会に申し込んでみよう！
目標ができるとモチベーションが上がります。初心者向けの大会やイベントにエントリーして、楽しみながら続けましょう！

無理は禁物！つらい時はペースを落としてOK！

<p>START-1km ゆっくりスタート</p> <p>会話しながら走れるペース 軽いジョギングに近い 速度でOK</p>	<p>1km-3km 自分のリズムを作る</p> <p>少しだけペースを上げ、 「快適」だと感じる 速度をキープ。</p>	<p>3km-4.5km 我慢の区間</p> <p>1~3kmと同じペース を維持する(無理に ペースを上げない。)</p>	<p>4.5km-5km ラストスパート</p> <p>ゴールまで走り切る 余力があれば、少し だけペースを上げる。</p>
---	--	---	---

ポイント

- 鼻から息を「すっ、すっ」と2回短く吸います。
- その後、口から「ふー」と長めに吐きます。

「すっ、すっ、ふー」というリズムで呼吸するのが基本です！リズムに合わせることで呼吸が楽になり、疲れにくくなります。

苦しくなった時の対処法

顎が上がると、浅い呼吸(息を吸うような呼吸)になるとさらに苦しくなります。そんな時は、顎を軽く引いて、一度大きく「ふーっ」と息を吐いてみましょう。呼吸のリズムを一旦リセットすることにより、深い呼吸ができるようになり、苦しさや和らぎます。



03

バックランジ&ニーアップ 下腹部の強化エクササイズ

「バックランジ&ニーアップ」は、下半身を鍛えながらバランス感覚を向上させるエクササイズです。ランニング中の安定感を高める効果が、期待できます。

1. 姿勢を整える

両足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばします。



ゆっくり



2. バックランジ

片足を後ろに大きく引き、膝を曲げながら、腰をゆっくり下げます。前足の膝が90°になるようにし、膝がつま先を越えないように注意しましょう。後ろ足の膝は、床に軽く近づける程度まで曲げます。



大きく素早く



3. ニーアップ

後ろに引いた足を元に戻し、そのまま前に膝を高く、素早く引き上げます(ニーアップ)。バランスを意識して、体がぶれないようにします。同じ動きを左右交互に行います。1回の動作をゆっくり丁寧に行い、各足で10~15回を目安に挑戦しましょう。

ポイント

- 背筋を伸ばし、上半身が前後に倒れないようにする。
- 膝や足首に、無理な負担がかからない範囲で行う。
- 初心者は小さな動きから始め、慣れたらしゃがむ時はゆっくり、ニーアップは素早くして、スピードに変化をつけましょう。

✗ ニーアップの時後ろ重心になるのはNG



04

肩甲骨を動かすストレッチ

このストレッチでは、「腕を上げる」「胸を開く」「腕を下げる」「背中を開く」の4つの動きを連続して行い、肩甲骨を全方向に動かします。ランニング前後に行うことで、肩周りの柔軟性が高まり、疲れにくい体を作るのに効果的です。

1. 腕を上げる (肩甲骨の上方回旋)

両腕を耳の横までゆっくり持ち上げ、肩甲骨を上へ引き上げます。

手の平は外側に!



2. 胸を開く (肩甲骨の内転)

両腕を後ろに引いて胸を開き、肩甲骨を背中中央に寄せます。



3. 腕を下げる (肩甲骨の下方回旋)

両腕を体の横に戻しながら、肩甲骨を背中の下に引き下げます。



4. 背中を開く (肩甲骨の外転)

両手を胸の前で組み、腕を前に伸ばしながら、背中を丸め、肩甲骨を広げます。1~4を20回繰り返します。



ポイント

- 肩甲骨が動いていることを意識しましょう。
- 呼吸を止めないように、動きに合わせて自然な呼吸を意識しましょう。
- 動きを滑らかに繋げ、肩や首に余計な力を入れないよう注意しましょう。



今回のモデル

もりた みき
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!



おすすめランニングコース

平和の森公園・大森ふるさとの浜辺公園ランニングコース

平和の森公園を出発し、大森ふるさとの浜辺公園(5kmコースは貴船掘緑地)を折り返す、アップダウンの少ない周回コースです。緑豊かな公園の美しい季節の移りや、浜辺の爽やかな風を感じながらランニングを楽しめます。

5kmコース
3kmコース

スタート/ゴール地点

トイレ
水飲み場

大森スポーツセンター内のランニングステーションご利用について

利用時間：9時～21時(最終受付時間 19時)
利用料金：更衣室無料
ロッカー(100円リターン式)
温水シャワー使用料：5分/100円
注意事項：休館日、設備点検実施日、全巻貸し切り時はご利用いただけません。
詳しくはへ下記問合せ先へお問い合わせください。
大森スポーツセンター(03-5763-1311)



浜辺の爽やかな風を感じられる!

走行注意

- 一部公道を通る
- 自転車等に注意
- 右折する
- 環状7号線の下を通る

緑が豊かで気持ち良い!



詳細はこちら!



他にもコースがあります!

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



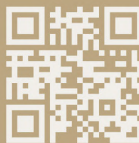
大田区公式X (旧:Twitter)
@city_ota



SPOOTA! ホームページ



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! 1min 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



はねびん健康ポイント



令和7年4月から
新アプリに切り替わります!

※現行アプリは令和7年3月19日でサービスを終了いたします。
詳細は大田区HPをご確認ください。

読者プレゼント



1名様
スマートウォッチ

応募期限 >>>
2025.3.25(火)まで

※商品のカラーは、変更となる場合があります。

「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。



- Q1.SPOOTA! 28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. おすすめランニングコース 3. 読者プレゼント
- 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. 今回のテーマは、ランニング〇kmに挑戦 _____ 1. 1km 2. 3km 3. 5km 4. 10km
〇に入る数字を選んでください
- Q8.SPOOTA!の公式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?
- Q10. 今年度はランニングがテーマでした。 _____ 自由記載
ランニング以外で来年度紹介して欲しいテーマを教えてください。

応募ページ

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。

宛先

有限会社オフィスブライア スポーツ! 編集部
〒210-0023 神奈川県川崎市川崎区小川町
7-4 アーベラ川崎 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をご了承ください。3. 法令等の遵守/当該個人情報取扱いの際に、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、個人情報をご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:有限会社オフィスブライア 企画管理本部長 ■お問い合わせ窓口:有限会社オフィスブライア 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)