



# おおた

## 新しい生活様式

# スポーツで心も体も 元気になろう!

新型コロナウイルス感染症の  
拡大で、スポーツをする場面でも  
「新しい生活様式」が求められています。  
そんな中でも、「スポーツ健康都市おおた」  
だからこそスポーツを楽しめるエリアや、  
おうちで手軽に体を動かせる  
コンテンツをご紹介します!



## スポーツを楽しむための 「新しい生活様式」

安心してスポーツを楽しむために、「公園へ行くときは人が少ない時間、場所を選ぶ」「ランニングは少人数で、距離を取りながら行う」などを心がけることが大切です。

また、マスクを着用してスポーツをするときは、小まめな水分補給、適宜マスクをはずして体温調節するなど、体調管理に注意しましょう。



## おうちで簡単! オンラインで健康な体づくり

### スポータ SPOOTA!

「大田区チャンネル」(YouTube)で手軽にできるエクササイズをご覧いただけます。情報紙(スポーツ推進課、特別出張所、区スポーツ施設などで配布)では、簡単に作れる体に良いレシピの紹介も。

SPOOTA!の  
動画はコチラ▶▶▶



### 大森スポーツセンターの オンライン講座

専門の指導員が簡単なストレッチから本格的な筋力トレーニングまで、幅広くご紹介します。大森スポーツセンターHPで公開しています。



大森スポーツセンターの  
オンライン講座はコチラ▶▶▶



## ぜひご参加ください! 秋のスポーツイベント

### EVENT 01 10.11@ 大田区区民スポーツまつり

▶会場 大田区総合体育館、大森スポーツセンターほか  
詳細は「区民スポーツまつりプログラム」(スポーツ推進課、特別出張所、区スポーツ施設などで配布)をご覧ください。

### EVENT 02 11.29@ おおたスポーツ健康フェスタ

オンラインで開催します。参加方法、プログラムなど、詳細はお問い合わせください。

区主催のスポーツイベントは、ガイドラインで決められた感染予防対策をとって行います。

詳細はコチラ▶▶▶



## スポーツ健康都市おおた 新スポーツ健康ゾーン

スポーツを  
楽しめるエリア

大森ふるさとの浜辺公園、大森スポーツセンター、大田スタジアム、大田区総合体育館など区のスポーツ施設や公園が集積したエリアです。自然が豊かなこのエリアへ、ご家族やお友だちとぜひお越しください!

### ランニングステーションがオープン

9月27日、大森スポーツセンターにランニングステーションがオープンしました!ロッカーや更衣室、温水シャワー、ランニング中の鍵の預かりなど、ランナーにとってうれしいサービスを完備しています。

▶アクセス 京浜急行線「平和島」駅から徒歩5分(大森本町2-2-5)