大田区

SPORTS+OTA

SpoOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2026
JANUARY
vol.
31

ご自由に
お持ちください

＼＼毎日続く！／／

時短ながらヨガで

大田区公式PRキャラクターはねぴょん
©大田区

OTA YOGA LIFE

ゆるっとヨガ時間

撮影場所：入新井集会室 / ナイトヨガ体験会（11月14日開催）にて撮影

次回発行日
2026年3月16日(月)

※浴槽内や水場は滑りやすいため、十分に注意し、安全第一で無理なくできる範囲で行いましょう。

動画もチェック！

毎日続く！ながらヨガで時短

日常のちょっとした時間で、体も心もリセット。今回は気軽に取り入れられる、「ながらヨガ」をご紹介します。運動が苦手な方や、忙しくてまとまった時間がとれない方にもおすすめです。ぜひスキマ時間に挑戦してみてください。

歯磨きしながらヨガ

下半身ガルダーサナ（下半身ワシのポーズ）

効果：脚力強化　足首のストレッチ　血流促進　バランス・集中力の向上　姿勢意識の強化

STEP.01
椅子の背もたれに手をかけます。

STEP.02
股関節をゆっくり後ろに引き込み片方の足に引っ掛けます。

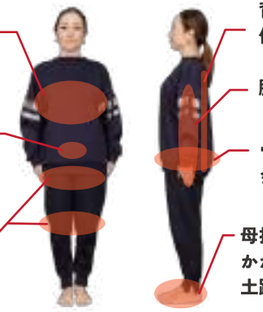
洗面台などでもOK！

足の組む深さは無理をせずに、おへそを正面に向けておくことが大切！
余裕があれば、さらに深く組んでつま先まで掛けてみましょう。

信号待ちしながらヨガ

タダーサナ（山のポーズ）

効果：姿勢改善　扁平足改善　骨盤の歪み調整　立ち姿勢のリセット　心身の安定



肋骨の下を締める
肩甲骨は後ろに寄せる
おへその下の丹田に力を込める
膝、股関節は正面に向ける
背骨は上方向へ伸びるよう意識
腕は体の横でキープ
骨盤はやや前傾で、会陰※を下に向ける
母指球、小指球、かかとに体重をのせ土踏まずを引き上げる

※会陰（えいん）：男性の場合、会陰は陰嚢と肛門の間、女性の場合、会陰は膣口と肛門の間を指します。

NG
腰が後ろに反ったり、猫背の姿勢にならないように意識しましょう。

椅子に座りながらヨガ

マルジャリアーサナ / ビティラーサナ（猫と牛のポーズ）

効果：背骨の柔軟性　関節可動域の向上　深い呼吸との連動によるリラックス　前屈みの姿勢改善　心拍の安定によるストレス軽減

3〜5回呼吸を繰り返してみましょう

STEP.01
座骨で椅子を押せる位置を見つけて座ります。

STEP.02
息を吐き、手は椅子にかけ、座骨で椅子を押しながら骨盤を前傾させます。胸は上の方へ。

STEP.03
息を吐きながら体勢を戻し、座骨で立った状態で手を体の前で組みます。

STEP.04
手の甲をゆっくり押し出しましょう。骨盤を後ろに傾けます。目線はおへそに向け、肩甲骨の間を後ろに押し出します。

横たわりテレビを見ながらヨガ

アナンターサナ（横向き足上げのポーズ）

効果：体幹強化　ウエスト引き締め　股関節の柔軟性　腰痛緩和　骨盤調整

STEP.01
横向きになった状態で、上側の手をお腹か胸の前に置きましょう。

STEP.02
上側の手で、足の親指を掴みます。

STEP.03
体幹を使いながら、ゆっくり足を伸ばします。

この状態で3〜5回呼吸を行いましょう（反対側も同様）

体勢がつらい場合は、足を少し曲げたり、タオルを使ってサポートしても構いません。

入浴しながらヨガ

上半身ガルダーサナ（上半身ワシのポーズ）

効果：上半身の引き締め　首こり解消　肩甲骨の可動域UP　肩こり緩和

この動きを3〜5回行いましょう（反対側も同様）

STEP.01
座骨で座り左手を前、右手を下から通しましょう。

STEP.02
その状態で肘を深く組みます。

肘と肘がロックされていることが大切！余裕がある方は、肘から先も絡め、手のひらを合わせるようにしてみましょう。

STEP.03
息を吸いながら、手を上に伸ばしていきます。

STEP.04
息を吐きながら手を顔から離し、肩甲骨の間を後方に押していきましょう。体を少し揺らしてみましょう。

STEP.05
手を後ろに組み、肩甲骨を寄せながら胸を開きます。

ながらヨガのコツ

ながらヨガのコツは、完璧を目指さないことです。頑張りすぎずに生活の中に少しでも取り入れることで、体の軽さや気持ちの落ち着きを実感しやすくなります。

今回のモデル…Tacco／酒井孝子

“yoga for everyone” オールエイジ＆オールジェンダーの誰でも気軽に参加できるヨガを推奨。自然を愛し四季を楽しむことをモットーに、アウトドアフィットネスの推進にも積極的に取り組んでいる。羽田イノベーションシティー内、羽田スポーツステーション＆カフェでは “green time”と称し、周産期ヨガ（妊活・マタニティー・産後ケア）のプロデュース兼、担当講師を務める。

- anan、VOGUE、tarzan、など多くの雑誌、テレビ・PV作品に出演、監修。
- マイナビ出版『妊娠力があがる子宝ヨガ』専門医とともに監修を務める。
- ROXY fitness / ソイプロビューティー公式アンバサダー

Green Time　Instagram

ウォーキングコース紹介

佐伯山から馬込文士村へ 大田文化の森から西馬込駅を歩く

区民の文化交流の場である大田文化の森をスタートして西馬込駅まで歩きます。この辺りは昔「馬込文士村」と呼ばれ、朝の連続テレビ小説「花子とアン」の主人公・村岡花子をはじめ、多くの文士、芸術家が暮らしていた地域です。車の往来も少なく、自然豊かな道を歩きながら、彼らに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

コース距離	約3.7km	コース時間	56(70)分 5,290歩
コース消費カロリー	約167kcal		

※所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km・ウォーキング10分＝30kcal・1歩70cm・体重60kgで算出しています。
（）内の所要時間は協力団体が実際にコースを歩いてかかった時間です。

今回紹介したコースはP.16-17をチェック

詳細はこちら

イベント紹介 （大田区スポーツ協会主催事業）

初心者モルック教室

モルック（木の棒）を投げて、12本のピンを倒す、年齢や障がいの有無を問わず、どなたでも楽しめるスポーツです。投げ方やルールなど、基本から教えます。ぜひ、ご参加ください。

日時（令和8年度） 金曜日 / 午後1時30分～3時30分（全7回）
6月26日、7月31日、8月28日、9月25日
10月30日、11月27日、12月25日

会場 大森スポーツセンター 健康体育室

対象 区内在住・在勤の方どなたでも

定員 50名

参加費 1回300円
※15歳以下、障がいのある方は無料

スポーツ協会WEBサイトはこちら

モルックの遊び方

並べられたスキットルにモルック棒を投げます。下から投げれば、持ち方は自由です。

倒れたスキットルはその場で立て直し、次のチームの人が投げます。

スキットルの倒れ方によって点数が決まります。合計50点ぴったりで勝利です！

ルール詳細

申込みについて
大田区スポーツ協会のHPでお知らせします。

おすすめショップ紹介

クレセント&モーリー

東京都大田区大森本町2-7-24

大森本町にある クレセント&モーリー は、パン好きにもペット連れにも嬉しい街のベーカリーカフェです。店舗名にちなんだ「三日月あんパン」は、もちっとした生地に自家炊きあんこを包んだ優しい味わいで、おみやげにもぴったり。店内では犬用パンも用意されていて、ワンちゃんと一緒にふと立ち寄るカフェタイムも楽しめます。温かみのある空間で、日常にちょっとしたご褒美を届けてくれる一軒です。

詳細はこちら

おすすめイベント紹介

バスケットボール観戦

2月7日・8日は、大田区総合体育館で、
アースフレンズ東京Zと東京羽田ヴィッキーズのホームゲームが開催！
大田区を本拠地に活動する両チームを応援しよう！

男子プロバスケットボールチーム
アースフレンズ東京Z
vs ヴィアティン三重
2.7(土) 13:00～ / 2.8(日) 13:00～

WEBサイトはこちら

女子プロバスケットボールチーム
東京羽田ヴィッキーズ
vs シャンソン化粧品 シャンソンVマジック
2.7(土) 19:00～ / 2.8(日) 19:00～

WEBサイトはこちら

SNS ACCOUNT

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できます!

大田区公式 健康アプリ
まちぴょん健康ポイント
令和7年4月から新アプリに切り替わりました！

読者プレゼント

3名様

防水Bluetooth スピーカー

応募期限 >>>
2026.2.15(日)
まで

※商品のカラーは、変更となる場合があります。

Q1.SPOOTA!31号をどこで手に取りましたか？ ― 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．地域紹介　3．イベント情報　4．おすすめショップ紹介

Q4. 今号の内容を実践してみようと思いましたか？ ― 1．思った　2．思わない　3．時間があればやってみたい　4．わからない

Q5. 今号の内容はスポーツに対するモチベーションにつながりましたか？ ― 1．つながった　2．ややつながった　3．スポーツをしようとは思わない　4．わからない

Q6. 今号で紹介したスポットに興味を持ちましたか？ ― 1．実際に行ってみた　2．機会があれば行ってみたい　3．行ってみたいとは思わない

Q7. あなたの運動習慣を教えてください ― 1．ほぼ毎日　2．週に2～3回程度　3．週に1回程度　4．ほとんど運動しない

Q8.SPOOTA!を見るのは何回目ですか？ ― 1．初めて　2．2～3回以上　3．4～5回以上　4．ほぼ毎号

Q9.SPOOTA!を読んでスポーツの継続につながりましたか？ ― 1．はい　2．いいえ　3．わからない

Q10.SPOOTA!の公式Instagramは見ましたか？ ― 1．見た　2．これから見るつもり　3．時間があれば見る　4．見るつもりはない

Q11.Instagramではどのような内容を発信してほしいですか？ ― 自由記載

Q12. その他ご意見・感想 ― 自由記載

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&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

個人情報の取扱
1.事業者の名称 / 有限会社オフィスプライヤ（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、ご提供いただけない場合は、プレゼント抽選の対象外となることがあり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　■お客様相談窓口:TEL.044-221-0360／FAX.044-221-0364(受付時間:平日10-17時)

SPOOTA! 2026年1月発刊　発行元：大田区地域未来創造部 スポーツ推進課 〒144-8621 大田区蒲田5-13-14 大田区役所6F お問い合わせ：03-5744-1441
バックナンバー：https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/manabu/sports/torikumi/spoota.html