

SPORTS+OTA

# SpOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2026  
MARCH  
vol.

# 32

心を整えて

新生活

# スタート

ご自由にお持ちください



OTA YOGA LIFE  
ゆるっと  
ヨガ時間



# 心を整えて / 新生活スタート

環境の変化が多い新生活のはじまり。知らず知らずのうちに、心や体に力が入っていませんか？今回は「心を整えて新生活をスタート」をテーマに、呼吸と筋肉の緊張をゆるめ、姿勢を整えてリフレッシュできるちょこっとヨガをご紹介します。腰痛や肩こり、浅い呼吸を改善し、前向きな日常をサポートします。

動画もチェック！



## リフレッシュに、ちょこっとヨガを

「リフレッシュ」とは、ストレスや疲労によって消耗した心と体のエネルギーを回復させること。日々の中で知らず知らずのうちに溜まるストレスや疲れを、そのままにせず、そっと手放す時間が必要です。ひと呼吸でも、いくつかのアーサナ（ポーズ）でもかまいません。日常のすき間に、ほんの少し自分に向き合う時間をつくるのが、「自分の内側に戻る時間」となり、心と体にやさしい区切りを生み出します。マットを敷いて、十分な時間をとらなくても大丈夫です。ちょこっとヨガが、日常のリセットスイッチとなり、心地よいリフレッシュにつながれば嬉しいです。



### 01 片鼻呼吸 (ナディショードナ)

効果：自律神経を整える リラックスを促す 鼻腔の通りを良くする 集中力を持続させる

STEP 01 右親指で右の鼻を押さえ、左から吸います。

STEP 02 吸いきったら左の鼻を薬指で押さえ、親指を離し右から吐きます。

STEP 03 吐ききったらそのまま右から吸います。

STEP 04 右の鼻を押さえ、左の鼻から吐きます。これを1セットとして7~10セット繰り返しましょう。

### 02 立って両脚を伸ばすポーズ (プラサリタパードターナーサナ A)

効果：リラックス効果 冷え改善 股関節の柔軟性を向上 太ももの裏側の緊張緩和 下半身の血行を促す

STEP 01 手を大きく広げたら、手首の真下の辺りまで足を大きく広げます。

この姿勢が辛い方は膝を曲げて構いません

STEP 02 足のつけ根から体を前に倒します。ゆっくりと背筋を伸ばし、楽な位置に手をつけましょう。骨盤を前に傾けたまま頭頂部を床につけます。この姿勢のまま3~5回、呼吸を繰り返しましょう。

STEP 03 起きる時は、足の裏に力を込めて、背筋をまっすぐに伸ばし、足の付け根に手を置き、息を吸いながら体を起こします。

### 03 半分のラクダのポーズ (アルダウシュトラサナ)

効果：胸が開き前向きな気持ち 姿勢を正す 疲労回復 背中をゆるめ 深い呼吸を促す

STEP 01 正座から立ち膝になり、つま先を立てます。

この時、膝と膝の間と、くるぶしの間は、握り拳1つ分開けましょう。

STEP 02 太ももの位置はまっすぐのままお腹にゆっくり力を入れます。肩甲骨はきゅっと後ろに寄せましょう。手をお尻に軽く添え、胸を開きます。

STEP 03 片方の手でかかとを掴み、息を吸いながら、反対の手を耳の横で伸ばして、背骨の延長線上の位置に頭が来るようにしましょう。息を吸って吐いてを3~5回繰り返しましょう。終わったら息を吸いながら姿勢を戻します。

腰から反らないように注意しましょう

### 04 ゆりかごのポーズ (ヒンドラーサナ)

効果：股関節、座骨周り、太ももの裏側のストレッチ 腰痛緩和 骨盤周りの血行を促進

STEP 01 足を伸ばして座り、お尻で床を押します。姿勢が辛い方は、膝を曲げた状態でも構いません。

STEP 02 左足を立てて、右手の内肘にかかとをもってきます。もってきたら、もう一度お尻で床を押せる体勢に調整します。

STEP 03 このまま上体を左右にゆすって、お尻の周りをほぐします。

STEP 04 息を吸いながらお尻で床を押し、背筋を伸ばします。息を吐きながら、胸にすねをゆっくりと近づけます。この姿勢のまま3~5回呼吸を繰り返しましょう。

STEP 05 左足をゆっくりと戻し、足を伸ばした体勢に戻しましょう。

体が丸くならないように、お尻をしっかりと立て背骨をまっすぐに伸ばしましょう。

OK NG

辛い方は膝を曲げて構いません。

### 05 飛行機のポーズ (ヴィラバドラーサナIIIアレンジ)

効果：集中力アップ 骨盤・腰の安定 体幹強化 バランス感覚を高める

STEP 01 左足を一步後ろに引きます。

STEP 02 右側の膝を少しずつ曲げて、重心を前に移動していきます。骨盤が開かないように注意し、後ろ足を少しずつ浮かしていきましょう。

STEP 03 このままゆったり手を伸ばして、指先の方に目線を向けます。この姿勢が辛い方は、前足の膝を少し曲げても構いません。

STEP 04 バランスが安定してきたら手を大きく開きます。この姿勢で3~5回呼吸を繰り返しましょう。



今回のモデル...Tacco / 酒井幸子

“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 / ソイビューティー公式アンバサダー



### ウォーキングコース紹介



### ぐるっと羽田の街を

羽田は古くから漁業が盛んで、人々は身の安全、生活の安定を心をこめて神仏に祈ってきました。羽田地域の周辺には漁業と関わりのある寺社、稲荷、記念碑等がたくさん残されています。その昔の街道、行商路を巡り、寺社に立ち寄りて故事をひもときながら気持ちのよい汗を流しましょう。

コース距離 約4.0km | コース時間 60(56)分 5,710歩 | コース消費カロリー 約180kcal

※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.10をチェック

詳細はこちら



## イベント紹介 第75回大田区子ども ガーデンパーティー

日時：令和8年4月26日(日)  
午前10時～午後3時

※雨天の場合、終了時間が早まる場合があります。



場所：

会場名	開催場所(晴天時)	開催場所(雨天時)
平和島	平和島公園	青少年交流センターゆいっつ
馬込	馬込小学校	馬込小学校
池上	本門寺公園	池上小学校
新井宿	大田文化の森	大田文化の森
せせらぎ	田園調布せせらぎ公園 田園調布せせらぎ館(体育施設含む)	田園調布せせらぎ館(体育施設含む)
洗足池	洗足池公園	大森第六中学校
萩中	萩中公園野球場 萩中小学校	萩中小学校
六郷	仲六郷小学校 六郷地域力推進センター	仲六郷小学校 六郷地域力推進センター
矢口	多摩川大橋緑地	多摩川小学校
蒲田西	ふれあいはずめま	ふれあいはずめま
蒲田東	蒲田小学校	蒲田小学校

## おすすめショップ紹介

### 羽田SPORTS STATION&Cafe

東京都大田区羽田空港 1-1-4 羽田イノベーションシティ 2階 ゾーンD



京急空港線・天空橋駅直結の羽田イノベーションシティ内にある羽田SPORTS STATION & Cafeは、赤ちゃんから大人までゆったりと非日常を味わえる癒やしの空間です。珈琲メニューは高級希少品種「ゲイシャ種」を100%使用。ベルガモットやジャスミンのような香りを楽しめる自慢の一品です。フードメニューはプラントベースのチーズケーキ・ガトーショコラ、卵を使用しないまごサンドなど、すべてのお客様に楽しんでいただけるこだわり抜かれたものばかり。お仕事の合間に、子育ての息抜きに。ちょっと贅沢な時間を過ごしませんか。

## イベント紹介 第19回OTAウォーキング

大田区内の名所などを歩き、大田区の魅力を再発見できるウォーキングイベントです。年代、性別、経験を問わず、どなたでも参加できます。(事前予約不要、参加費無料) 初めての方も、楽しみながらウォーキングに取り組んでみませんか。

日時：令和8年5月中旬～下旬の日曜日(予定)

※具体的な日時・コースなどについては、後日区HPをご確認ください。

(昨年度) 第18回OTAウォーキング

- 参加者数：567人
- コース：田園調布せせらぎ公園～宝来公園～鶴の木松山公園(約7Km)

昨年度は、多摩川河川敷を中心としたコースで開催されました。宝来山古墳や亀甲山古墳など、大田区の古墳群を通るコース設定です。多摩川台公園古墳展示室の近くも歩きました。大田区に多くの古墳があることを知り、驚かされている参加者の方もいました。



SNS  
ACCOUNT

SPOOTA!公式  
Instagram  
@ota\_spoota



大田区公式X  
(IB: 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

ほねびよん健康ポイント

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

フット  
マッサージ機

2名様

応募期限 >>>  
2026.3.31(火)  
まで

※商品のカラーは、  
変更となる場合があります。



- Q1. SPOOTA! 32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. イベント紹介  
3. おすすめショップ紹介 4. 地域情報
- Q4. 今号の内容を実践してみようと思いましたが? \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ 1. つながった 2. ややつながった  
つながりましたか? 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. ほぼ毎月
- 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. これから見ると 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

有限会社オフィスブライア スポーツ1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場合がありますのでご了承ください。 3. 法令等の遵守 / 当該個人情報の取扱いに際し、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、滅失又は毀損を防止するため、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)

SPOOTA!

2026年3月発行 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>