

SPORTS+OTA
SpOOTA!
スポータ!
2020 August Vol.09 TAKE FREE



おうち de エクササイズ

～おうちでできる健康トレーニング～



簡単、楽しい4つのエクササイズ

「調理の合間に」
ヒップライン整えエクササイズ

「親子で楽しみながら」
ウエスト引き締めエクササイズ

「テレビを見ながら」
内もも引き締めエクササイズ

「声をかけあいながら」
バランス・筋力UPエクササイズ

くわしくは
裏面へ!

紹介した運動は

動画で見られます!

▶ youtube
大田区チャンネル

▶ Instagram
@ota_spoota

公式SNSをご覧ください!

親子で楽しみながら

ウエスト
引き締め
エクササイズ

リズムよく声をかけあいながら
行いましょう



- ② 同時に同じ側に振り向き、タッチ！
反対側に振り向き、同様にタッチ！
👉 振り向いたときに変な顔をしてみよう！
思わず笑っちゃうかも

- ① 背中合わせに少し離れて立ち、
足を肩幅の倍くらいに開きます
👉 前屈したときにお尻がぶつから
ない程度の間隔で



- ③ 前屈して足の間から
手を伸ばしてタッチ！

- ④ 胸の前で手をたたきます
リズムにあわせて②～④を繰り返しましょう
👉 お互いに声を出して、リズムよく行います
音楽に合わせてたり、歌いながら行っても
楽しいでしょう

おうち de サイズ

～おうちでできる健康トレーニング～

家で過ごす時間が長くなり、身体が重たくなっていませんか？まずは家の中で身体を動かしてみよう！家で過ごす時間を工夫するだけで、おうち時間がたちまちエクササイズ・タイムに！？毎日の生活に取り入れられる、簡単な「ながらエクササイズ」を集めました。特別な道具はいりません。家事の合間に、リビングでのくつろぎ時間に、挑戦してみてください。

体調がすぐれない場合は無理をせず、運動を中止し、直接の接触は控えましょう。

エクササイズ!?



えっ!

おうちで!



調理の合間に

ヒップライン
整え
エクササイズ

👉 視線はまっすぐ前を見るようにしましょう

- ① キッチン台に両手をつき、片足を後ろに
伸ばし、つま先を床からわずかに離します



👉 お尻を
意識して!



👉 つま先は
伸ばして

POINT!



- 👉 上半身が倒れたり、
膝が曲がらないよう
に気をつけましょう
- 👉 腰を反らないよう
注意しましょう

- ② 後方で足をクロスし、つま先を床にチョンと
つけて2秒ほどキープ
- ③ 足を元の位置に戻したら、反対の足も同様
に行います
👉 左右交互に合計20回、お尻を意識しながら
じっくり行いましょう

声をかけあいながら

バランス
筋力UP
エクササイズ

👉 タイミングが重要!声をかけあって行いましょう



- ③ 座ったら足をまっすぐ前に伸ばし、ひと呼吸おいたら
立ち上がる動作 ②～③を繰り返していきます



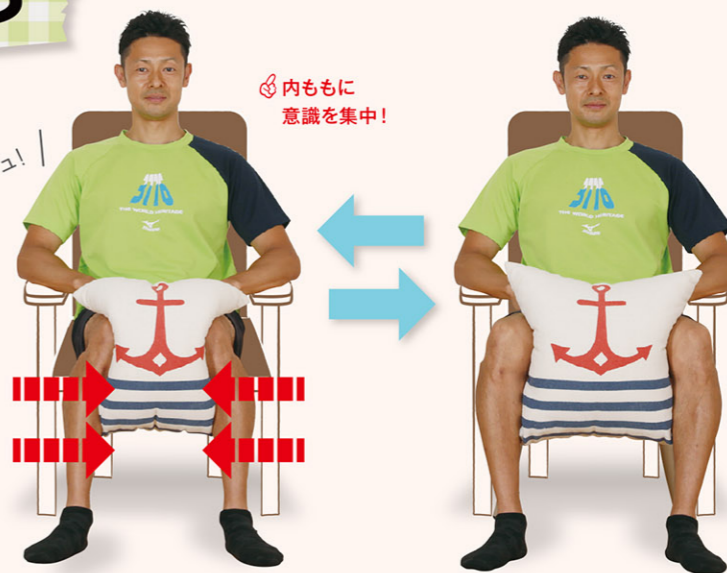
- ② お互いの背中を押すようにして
足を少しずつ前に運び、身体を
下げていき座ります
👉 足にかなり力が入るため、
滑らない床で行いましょう

- ① 背中合わせに立ち、
腕を組みます

テレビを見ながら

内もも
引き締め
エクササイズ

- ② 膝を内側に引き寄せ、クッションをつぶして
一呼吸したら、ゆっくりと膝を開いて戻して
いきます
👉 クッションを強くつぶしたら「ぐっ」とキープ
してゆっくり戻す動作を20回行いましょう



👉 内ももに
意識を集中!

👉 効果を高めたい方は
固めのクッションで
挑戦してみましょう

- ① 椅子などに座り、肩幅
程度に開いた膝の間
にクッションをはさみます
👉 手はももに置いて、
リラックスした姿勢
で行います



炊飯器でつくる スペインオムレツ

野菜
たっぷり

材料(4人分)

- ・ジャガイモ 1個(100g)
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・ウィンナー 2本
- ・コンソメスープの素(顆粒) 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



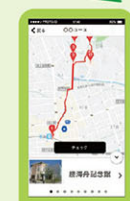
【監修】野菜ソムリエ 林 真由

- 1 ウィナーは輪切りに、玉ねぎ、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切る。ジャガイモは1/4に切ったあと、5mm程度の薄切りにする。
ポイント ジャガイモは火が通りやすくなるよう、薄くスライスする
- 2 ボウルに卵を割り入れ、コンソメ、塩、こしょうを入れて10回ほど白身がなじむ程度に溶きほぐした後、1を入れてまんべんなく混ぜる。
- 3 焼き上がったときにはがれやすくするため、炊飯器の内釜にオリーブオイル(分量外)を塗る。
- 4 2を流し入れて通常の炊飯モードで炊き上げる。
ポイント 串を刺し、生焼けの部分があるときは、保温状態で少し蒸らして火を通す
- 5 大きなお皿を内釜に覆い被せ、逆さまにして取り出す。切り分けてお好みにトマトケチャップ(分量外)などをかけても◎。



健康づくり応援アプリ はねびん健康ポイント

歩数も
しっかり記録!



楽しくおトクに!アプリで始める

スマート ウォーキング

区内ウォーキングコースを
巡ろう!

区内のおすすめ
ウォーキングコース
25コース以上をアプリに掲載!

アプリでSPOOTA!
のエクササイズ動画を
見ることができます!

こちらからダウンロード



アプリの詳細な情報は「はねびん健康ポイント」で検索!

エクササイズを 動画で紹介!

スポーツ!のエクササイズは
下記二次元コードから
動画でも見られます!

▶ youtube ▶ Instagram



スポーツ!本紙の
バックナンバーは
コチラ!

Vol.09 読者プレゼント

耳を塞がずに快適に音楽を楽しめる

AfterShokz Air Bluetooth 骨伝導ヘッドホン

AfterShokz

耳を塞がず音楽が聴ける骨伝導ワイヤレス
ヘッドホン。頭部にしっかりフィットし、
スポーツ・トレーニングなど、激しい動きでも
快適に音楽を楽しめます!

抽選で
2
名様



応募 方法

プレゼントに応募される方は、下記アンケートにご回答頂き、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、職業をご記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。(2020年8月31日(月)消印有効)

- Q1 | スポーツ!今号をどこで手にいれましたか? (自由回答)
- Q2 | 今号のスポーツ!全体の感想を教えてください。 (満足 / やや満足 / やや不満 / 不満)
- Q3 | 今号掲載の記事を見て実際に試したものはありますか? (自由回答)
- Q4 | スポーツ!を読んで、どのエクササイズがよかったですか? (自由回答)
- Q5 | 興味のあること、取り上げて欲しいことはありますか? (自由回答)
- Q6 | 運動習慣を教えてください。 (ほとんど毎日 / 週3日程度 / 週1日程度 / 運動しない)
- Q7 | 運動習慣(Q6)の理由を教えてください。 (自由回答)

宛先

〒104-0033 東京都中央区新川1丁目17-24 NMF茅場町ビル8階
総合商研株式会社 スポーツ!編集部
TEL:03-5540-6951 FAX:03-5540-6950

*お1人様1回限りのご応募となります。

重複当選が判明した場合は、当選の権利がなくなる場合がございますのでご了承ください。

*当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて

1. 事業者の名称/総合商研株式会社(大田区スポーツ情報誌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となりますのでご了承ください。 3. 法令等の遵守/当該個人情報を取り扱う際、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られ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、法令に基づき場合を除き、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、上記の利用目的の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で保管・管理するよう努めてまいります。 7. 保有個人データの開示等及びお問い合わせ窓口/保有個人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:総合商研株式会社 企画管理本部長
お問い合わせ窓口:総合商研株式会社 企画管理本部 お客様相談窓口 TEL:011-780-5677 FAX:011-780-3288

vol.10

寝る前準備しながら 簡単エクササイズ

2020年10月5日発行予定

次号
予告