

01 大田区アスリート紹介!

大田区を本拠地に活動する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」

栗津 雪乃 選手 / あわつ ゆきの



大田区を中心に活動する東京羽田ヴィッキーズの栗津雪乃選手。プロバスケット選手としてバスケットボールとプライベートのワークライフバランスを取るコツや、オンオフをうまく切り替える方法、大田区のおすすめリラックススポットなどを聞いてみました。

「試合で上手くいかなかった時は、試合映像を観て何が良くなかったのか、逆に何ができたのかを見つけて、次の日からの練習に活かしています。ただ、考えすぎると良くないので、反省したらその日はバスケのことは考えずに、好きな映画を観たりお風呂に入ってリラックスしたりしますね。お休みの日はなるべく外に出て、カフェに行ったり映画を観たりしてリフレッシュするようにしています。最近のおすすめのリラックス方法は、羽田イノベーションシティのタリーズでコーヒーを買って足湯に入ることです。ゆっくり過ごすことができます」

みなさんも羽田イノベーションシティに行ってみてはいかがでしょうか? 栗津選手とばったり会えるかもしれませんね。

02 大森スポーツセンター情報

楽しくお得に健康づくり! はねびよん健康ポイント



トレーニングルームは、**令和4年11月1日から予約が不要になりました。**

開館時間: 9:00~22:00

詳細はこちら!



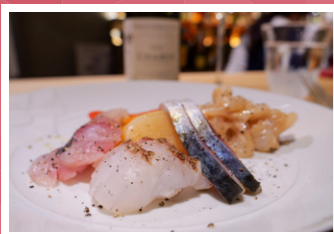
SPOOTA!の冊子の読了 or 動画の視聴で
10健康ポイントptゲット!

アプリはこちら!
[はねびよん健康アプリ]



04 健康グルメはこれ!

フレンチダイニング『マルスファンタスティカ』



繊細な料理の腕前で**20年以上大田区に数多くのファンを持つシェフ**が腕を振るう本格フレンチダイニング『マルスファンタスティカ』。人気メニュー「海の幸のマリネ」は、絶妙な締め具合のコハダ、しめ鯖をはじめとした魚介の盛合せ。EPA や DHA が豊富で免疫力アップも期待できる。付け合わせの野菜はお店で大人気の樽生シードルで煮込んださっぱりした爽快な味。シェフのお客さんの**最高年齢は100歳を超えている**そうです。日々お客様の体調を考えてメニューを構成しているシェフならではの健康メニュー、是非お試しください。

マルスファンタスティカ

東京都大田区西蒲田7-64-4(サンロード蒲田商店街)



05 読者プレゼント vol.20

1名様



Suica 対応
Fitbit Charge 5 ブラック

5名様



バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

《応募期限》
2023
3/31(金)

応募ページ

「SPOOTA!専用応募ページ」に右部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。

有限会社オフィスブライヤ スポーツ+編集部
〒210-0023 神奈川県川崎市川崎区小川町
7-4 アービラ川崎 302号
TEL.044-221-0360/FAX.044-221-0364

1.事業者の名称/有限会社オフィスブライヤ(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/当該個人情報の取扱いに、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、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ヤ 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)

SPORTS+OTA

SPOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2023
MARCH
vol.

20

ご自由に
お持ちください

OTA YOGA LIFE

東京羽田ヴィッキーズ

あわつ ゆきの

栗津 雪乃 選手

腸活ヨガ

身体の中から綺麗に

©東急プラザ蒲田 屋上かまたえん



大田区公式PRキャラクターはねびよん
©大田区

身体の中から綺麗に!

2つのねじりポーズで腸を活性化!!

今回のテーマは腸活ヨガ。腸が健康だと内側から身体が整い、免疫力UPや美肌効果、ダイエットなどの効果が期待できます。腸活ヨガを取り入れて健康な体をつくっていきましょう!

体調が優れない場合は無理せず運動を中止しましょう。
【監修】一般社団法人 日本サップヨガ教会 (Japan S.U.P. Yoga Association)



腰かけねじりのポーズ

ハイランジねじりのポーズ

1 START!

1 START!

両足をそろえてまっすぐ立ちます。両手を腰にそえるとバランスを取りやすいです。かかととは1、2センチ離しましょう。

左足は後ろへ大きく一歩引き、つま先をたてます。骨盤を水平に保ったまま右足を90度に曲げ、両足で踏み込みます。



2

息を吐きながらお尻をななめ後ろに引くように膝を曲げます。この時に膝が爪先よりも前に出ないように意識しましょう。

POINT
腰をそらない、顎をあげないように背中から頭頂部まで一直線を意識して!



3

左ひじを右ひざにかけるようにします。息を吐きながら、胸を外に広げて身体をねじりましょう。

4

手と手を押し合せてさらにツイストを深めます。この体勢でゆっくり3呼吸。反対側も同様に行います。

2

左腕を右足に引っ掛けるようにします。息を吸いながら背骨を伸ばして、左ひじで右ひざを押しながら、吐く息で下腹部から上体を右へねじります。

3

手を合わせて胸を広げましょう。この体勢でゆっくり3呼吸します。反対側も同様に行いましょう。



POINT
前の足のかかとと膝が一直線になるように。後ろ足のかかとは引き上げて踏み込むよう意識しましょう。

ひざは90度!

つま先をたてる!



来夏 RAIKA

1987年、東京生まれ。一児の母。モデル・ダンサーを経て全米ヨガアライアンス RYT500 を取得し、ヨガインストラクター・フィットネスモデルとして活動中。心と体が健康で穏やかであることをテーマに数多くのヨガイベントに参加、ふるさとの浜辺公園で定期開催している「ふる浜ビーチヨガ」のインストラクターも務めている。

ヨガインストラクター、日本サップヨガ協会インストラクター、キッズヨガ、産前産後ヨガ、サップヨガにも従事。

今回は「腰かけねじりのポーズ」にゲストと挑戦! / YouTube大田区チャンネル



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 栗津 雪乃選手が登場!

大田区的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」の栗津 雪乃選手がゲストとして登場! 腰かけねじりのポーズに挑戦していますのでぜひ動画をご覧ください!



はねびよんのお悩み相談



先生! 腸活はやったことがないびよん。腸が健康になるとどんな効果があるはね〜?

はねびよん! いい質問だね! 腸内環境が整うと便秘の解消や腸内細菌のバランスが良くなっていき、ダイエットや美肌効果が期待できるのよ!



SPOOTA!

SNSやウェブからもSpoota!の情報を確認することができます!

公式 Instagram @ota_spoota



Spoota! 本誌のバックナンバー!

