



大田区

地域力・国際都市 おおた  
スポーツ健康都市宣言!

SPORTS+OTA

# Sports+OTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2024  
JANUARY  
vol.

23

ご自由にお持ちください

座ったままできる

## 職場で簡単 エクササイズ

簡単1min FITNESS



大田区公式 PR キャラクター はねびよん  
©大田区

# 1 血流促進カーフレイズ

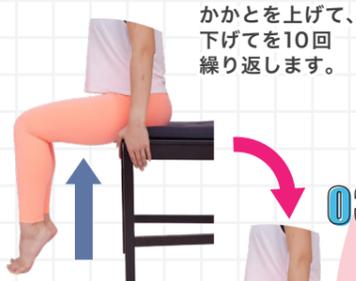
期待できる効果： ふくらはぎの引き締め 血流アップ



椅子の前側に座り、背筋を真っすぐ伸ばして座ります。



02



03



# 2 二の腕引き締め フレンチプレス

期待できる効果： 二の腕の引き締め 肩回りの柔軟性アップ



肘から先を頭の後ろへ下げて頭の上に戻します。これを10回繰り返しましょう。



# 座ったままできる 職場で簡単エクササイズ

寒い冬、自宅で過ごす時間が増えるとともに、運動不足になりがちではないでしょうか？ そんな方におすすめ！ 職場で椅子に座ったままできる簡単エクササイズをご紹介します。座っている時間を最大限に活用し、職場や自宅にしながら健康的なライフスタイルを手に入れましょう！

動画を見ながら一緒にやってみよう！  
YouTube大田区チャンネル

簡単1min FITNESS

解説動画はこちら



公式 Instagram  
@ota\_spoota



# 3 体幹強化

## ニートウチェスト

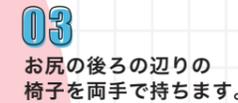
期待できる効果： お腹の引き締め 体幹強化



お尻の横あたりの椅子を両手で持ちます。この状態で左膝を胸の方に引き寄せます。



左足のつま先が地面に着かないように真っすぐ伸ばし、元の位置へ戻します。この動作を10回繰り返します。反対側も同様に行いましょう。



03 お尻の後ろの辺りの椅子を両手で持ちます。



OK 膝を真っすぐ伸ばすのが辛い方は曲げて行ってもOK

# 4 骨盤ストレッチ

期待できる効果： 股関節の柔軟性向上 骨盤の血行促進



01 左足の膝を曲げて、かかとを右足の膝に置きます。



02 かかとを右手で押さえながら、左手で左膝を地面の方にゆっくり押しします。



03 曲げた左足にゆっくりと胸を近づけます。この状態を10秒キープします。反対側も同様に行いましょう。



OK 胸を近づけるのが辛い方、膝を曲げるのが難しい方は、膝を押すだけでもOK



## 小島なつ美 Natsumi Kojima

1996年神奈川県生まれ。新体操歴12年。フィットネスクラブの正社員を経て、フリーランスに転身。バリ島で全米ヨガアライアンスRYT200を取得し、主にはフィットネスクラブ、ヨガスタジオ、キッズの新体操スクールを指導。スタジオレッスンであるMOSSAプログラムにおいて、2019年にSPORTECや2022年MOSSA MOVEオンラインレッスンにプレゼンターとして出演。その他Amazon prime enjoy チアエクサ、アシスタントとして番組に講師出演。運動する人の方の身体だけでなく、心も豊かになってほしいという気持ちを持ち活動を広げている。

# 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！

Spoota!本紙のバックナンバー！



# 洗足池エリアおすすめスポット紹介

## 01 ランニング銭湯「八幡浴場」

ランニングコースとしても人気の高い洗足池公園すぐ近くにある八幡浴場。脱衣場をロッカールームとして利用できる「ランニング銭湯」が出来るのが特徴。ランニング後に広いお風呂で汗を流せるのでランナーにとって魅力的なスポットとなっています。また、お湯は肌にやさしい軟水が使用されており、日替わりの薬草風呂もおすすめです。銭湯給は定番の富士山ではなく、ヤシの木と夕日の雄大な風景が描かれており、これは店主がサーフィンをされているからだとか。気泡風呂、超音波風呂、座湯、寝湯、ボディーマッサージャー等も楽しめます。

◆大田区南千束 3-1-13 ◆営業時間：16:00～24:00 ◆定休日：金曜日



## 02 おすすめカフェ AOI COFFEE / FROM NOUGAT SHOP / MY'S

◆東京都大田区上池台 2-1-15



東池台上線の洗足池駅から徒歩約4分の場所で、洗足池公園に近い住宅街に位置するコミュニティ賃貸「FRAME」の1階に、ハンドドリップコーヒーを提供する「AOI COFFEE」があります。同じ建物内には、ヌガーサンド専門店「FROM NOUGAT SHOP」やフラワーショップ「MY'S」など、個人店が集結した小さな複合施設があります。ここでは、レジデンスや近隣住民の充実した時間をサポートする場として、地域に根ざした憩いの場として注目を集めています。特に、昨年11月にオープンした「FROM NOUGAT SHOP」は、「ヌガーショップからのちょっと特別な贈りもの」をテーマに掲げたヌガーが、混ぜ合わせる際に空気を感じさせる柔らかさを表現しながら、クッキーと一緒に食べ合わせたとときの絶妙なバランスが魅力です。

# 区内イベント紹介

## パラスポーツ・ポッチャ体験会の参加者募集!

年齢や障がいの有無に関わらず誰でも一緒に楽しめる「ポッチャ」が体験できます。初心者大歓迎! 参加費無料・申込不要ですので、お気軽に当日会場へお越しください。



01 令和6年1月27日(土)  
[カムカム新蒲田]

02 令和6年2月10日(土)  
[大森スポーツセンター]

詳細はこちら

大森ポッチャ祭



蒲田地区  
ポッチャ体験会



## 楽しくおトクに健康づくり! はねびよん健康ポイント



スマートフォンのアプリ、もしくは台紙で参加が可能です。ウォーキングやスポーツ関連イベントへの参加、健康診断などでポイントがたまります。1,000ポイントからプレゼントの抽選に応募でき、デジタルクーポンや豪華賞品をご用意しています。

楽しくお得に健康的な生活を目指しましょう!

SPOOTA!の読了or動画視聴で健康ポイント10ptゲット!

アプリホーム画面 > 健(検)診受診、イベント・セミナーの参加登録 > イベント・セミナーの参加 > スポーツイベント等 > スポーツイベント等を選択 > SPOOTA!(スポータ!) 冊子の購読または SPOOTA!(スポータ!) 動画視聴



# 読者プレゼント vol.23



アロマソルト

3名様

Present 1



ヌガーサンド

5個セット

3名様

Present 2

▶▶▶ 応募期限：2024年2月15日(木)

- Q1. SPOOTA! 今号をどこで知りましたか? \_\_\_\_\_ 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. おすすめスポット紹介 3. 区内イベント紹介 4. はねびよん健康ポイント
- Q4. 運動習慣を教えてください \_\_\_\_\_ 1. ほぼ毎日 2. 週に3回程度 3. 週に1回程度 4. ほとんど運動しない
- Q5. どのような運動動画をみたいですか?《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q6. その他ご意見・感想《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q7. 今回のテーマは○○○○○でもできるエクササイズ。 \_\_\_\_\_ 1. 歩いたまま 2. 座ったまま 3. 立ったまま 4. 飛んだまま

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ヤ 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

個人情報の取扱いについて

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委託事業者) 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ご管理・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)

SPOOTA!

2024年1月発行 発行元：大田区スポーツ・文化・国際都市部 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