



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

SPOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2024
MARCH
vol.

24

ご自由にお持ちください

気分スッキリ 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

睡眠改善ネックストレッチ

期待できる効果 **肩こりの解消** **睡眠の改善**



1 両手で後頭部を押さえ、首を前に傾けます。この状態で20秒キープ。

反対側の肩が上がらないように!

3 左手で右側頭部を押さえ、左へ倒します。この状態で20秒キープ。

2 首を後ろに傾けます。この状態で20秒キープ。

4 反対側も同様におこないます。

反り腰にならないように!

新年度へ向け / 気分スッキリエクササイズ

新年度を新たな気分で心地よくスタートしませんか? 「気分スッキリエクササイズ」は、体と心のリフレッシュをテーマに、楽しく健康的なエクササイズをご紹介します。日常の喧騒やストレスから解放され、身体を動かすことで心地よい爽快感を味わっていただける内容となっています。運動を取り入れて、気分スッキリで、充実した日々を始めましょう!



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。



疲労回復キョットロール

期待できる効果 **背中ストレッチ** **疲労回復**



1 四つん這いの姿勢になります。

2 息を吐きながら、お腹をのぞき込むようにして、背中全体を丸めます。息を吐ききるまでこの状態をキープします。

3 息を吸いながら、左右の肩甲骨を寄せて背中を反らします。息を吸いきるまでこの状態をキープします。

骨盤を後傾しながら丸めるイメージ

骨盤を前傾しながら丸めるイメージ

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

SNSで情報発信中! 公式Instagram

簡単1min FITNESS

解説動画はこちらから!



フォローはこちらから! @ota_spoota



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



SPOOTA!

Spoota!本紙のバックナンバー!

SNSやウェブからもSPOOTA!の情報を確認することができます!



肩からかかとまで真っすぐのイメージ

お尻が上がったり下がったりしないよう注意!

OK

膝を伸ばした状態が辛い方は、膝を着いておこなってもOK!

1 腕立て伏せの体勢になり、両肘を伸ばします。

2 左足の膝を胸に近づけるようにひきつけます。 ※重心は上半身に置く。

3 左足を戻して、次は右足をひきつけます。②と③の動作を10回繰り返します。



1 両足を腰幅に開いて立ち、左足を大きく1歩後ろに引き、背すじは伸ばして胸を張ります。

注意 膝がつま先より前に出たり、内側に入らないようにしましょう。

NG

NG

OK

深くしゃがむのが辛い方は、しゃがめる範囲でOK!

2 上体を真っすぐ立てたまま、骨盤を真下に下ろす意識で膝を曲げてしゃがみます。これを10回繰り返します。反対側も同様におこないます。

免疫力向上クライマーズラン

期待できる効果 **股関節の柔軟性向上** **免疫力の向上**

血行促進ステーションナリーランジ

期待できる効果 **足の引き締め** **血行促進**

NEW 大森ふるさとの浜辺公園のスポーツ施設がリニューアルします!

令和6年4月1日から「大森東水辺スポーツ広場」を「大森ふるさとの浜辺公園」に統合します! ナイター照明が設備されたスポーツ施設は、新たに令和6年4月1日から以下のとおり利用開始予定です♪
詳細につきましては、区ホームページをご覧ください。

大森ふるさとの浜辺公園ホームページ



1、ビーチバレー場のナイター利用開始について

ビーチバレー場がナイターでお使いいただけます。ベトナム産のサラサラの砂を使ったビーチバレー場は、ビーチバレーだけでなく、ビーチテニス、ビーチサッカーなどでも利用できます。学校やお仕事の後にぜひご利用ください!



2、多目的スポーツ場の利用開始について

現在の「大森東水辺スポーツ広場 多目的スポーツ広場」に人工芝を敷いて、「大森ふるさとの浜辺公園 多目的スポーツ場」として整備しました。予約制の有料施設になります。フットサル、ラグビー、アルティメット、グラウンドゴルフなどのスポーツをお楽しみください!



大田区おすすめカフェ紹介

仙六屋カフェは、京急本線梅屋敷駅近くの梅森プラットフォームに佇む注目のカフェです。洗練された雰囲気と地元の温かさが融合し、幅広い年代の方々がゆったりと自由にくつろげる空間が広がっています。

季節ごとに種類が変わるこだわりカレーや、多彩なドリンクメニューが楽しめます。特におすすめは、国産無農薬のレモンを使用した自家製の「レモネード」と「レモンクリームの子キンカレー」です。

看板商品は「福田屋直伝 クリームモナカ」。地元で長年愛された老舗甘味処「福田屋」が閉店した際に、オーナー自らが直談してレシピと専用の機械を譲り受け、当時の味をそのままに再現された逸品です。

また、大田区総合体育館のコートサイドカフェの運営も手掛けており、地域コミュニティへの貢献も行っています。歴史を受け継ぎ、地元の人々を結ぶ仙六屋カフェにぜひ足を運んでみてください。

仙六屋カフェ

〒143-0015 東京都大田区大森西 6-16-18
京浜急行「梅屋敷」駅徒歩1分(高架下) <http://senrokuya.jp/cafe/>

WEBサイト Instagram



国産無農薬のレモンを使った自家製メニュー

レモンクリームの子キンカレー



レモネード



シンプルかつ温かみのある店内



注目の看板商品はこれ!

福田屋直伝
クリームモナカ

地元で長年愛された
福田屋の味をそのままに。

地域コミュニティにも貢献
大田区総合体育館
コートサイドカフェ

※2024年は改修工事のため
3月までの営業となります。



読者プレゼントvol.24

▶▶ 応募期限：2024年3月31日(日)



1名様

低周波治療と温感機能で
痛みやコリにピンポイントで刺激する
家庭用 低周波治療器
MYTREX EMS
ヒートネック



5名様

トイレットリー商品
詰め合わせ

- 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. スポーツ施設紹介
3. おすすめカフェ 4. 読者プレゼント
- 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○○スッキリエクササイズ。 _____ 1. 多分 2. 気分 3. 子分 4. 親分
○○に入る言葉を選んでください。

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!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

個人情報保護方針 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ござい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て、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、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)