

SPORTS+OTA

# SpoOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2025  
NOVEMBER  
vol.

30

ご自由に  
お持ちください

あ  
た  
た  
め  
る  
ヨ  
ガ

体  
と  
心  
を

令和13年  
宗祖日蓮大聖人 第750遠忌 御報恩奉行



大田区公式PRキャラクターはねびよん  
©大田区



OTA YOGA LIFE

ゆるっと  
ヨガ時間

撮影場所：池上本門寺

次回発行日

2026年1月15日(木)



## 体と心を あたためるヨガ

少しずつ肌寒くなってくるこの季節。今号では、ゆっくりと呼吸を深めながら体をほぐし、内側からぽかぽかと温めてくれるヨガをご紹介します。心を落ち着けるリラックスの動きと、体の巡りをよくする優しいポーズで、体と心のバランスを整えましょう。秋を心地よく過ごすための“ととのえる習慣”、今日から始めてみませんか？



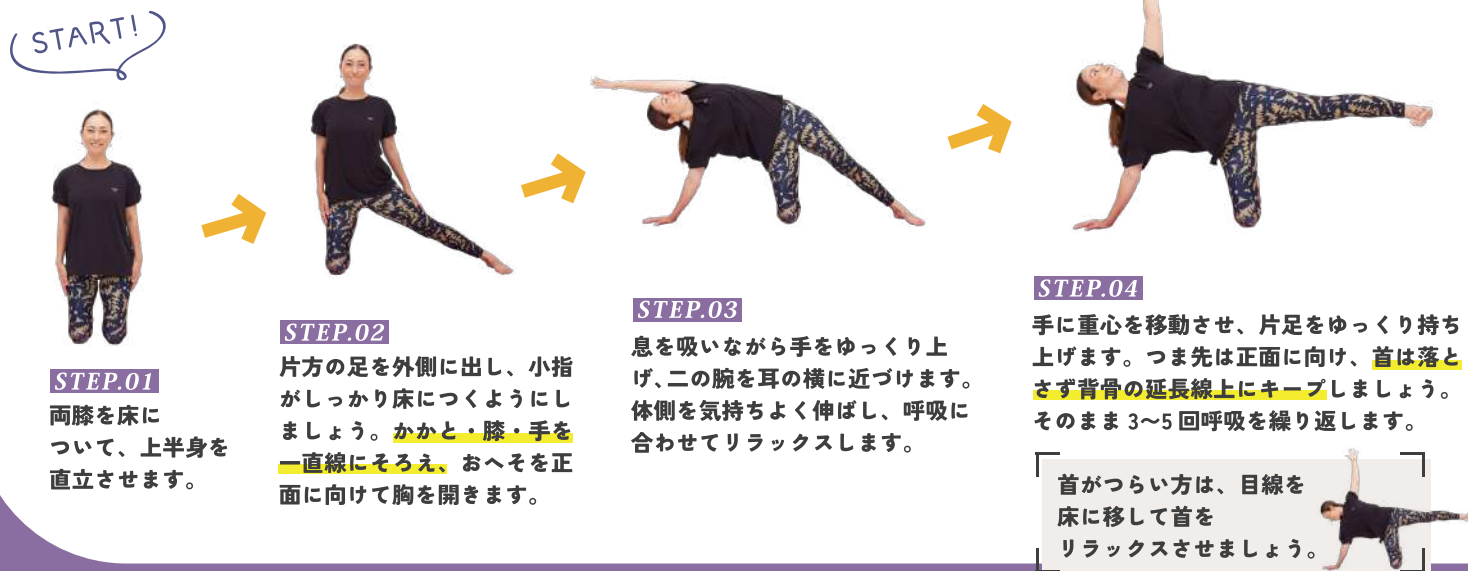
### 01 優しい半ねじりのポーズ アルダマツェンドラーサナ

効果： 背骨の柔軟性を高める 胸郭の開きと呼吸機能を改善  
腰痛の緩和 消化機能の促進 腰周りの血行改善、冷えの緩和



### 02 膝をついた半月のポーズ アルダチャンドラーサナ

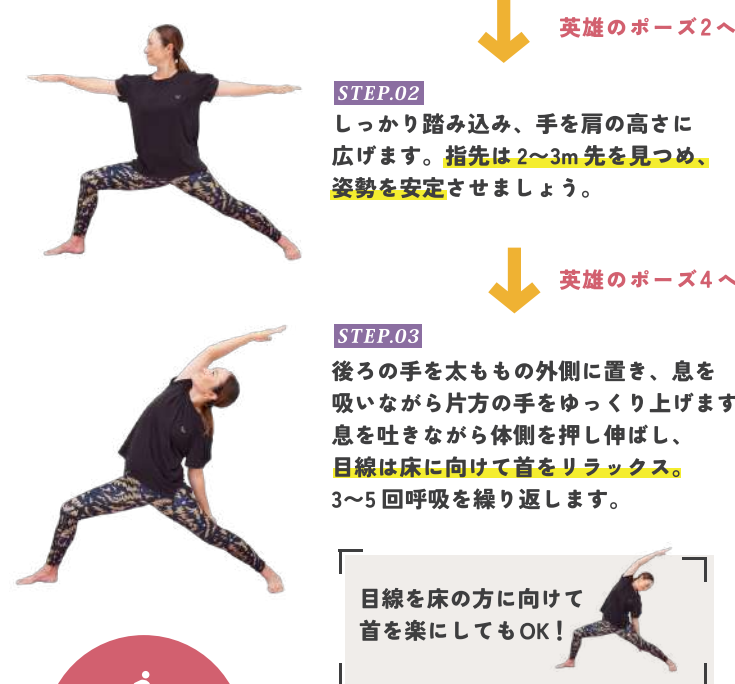
効果： 臀部と大腿前面の強化 腰と体幹の安定性  
バランス感覚と集中力 脊柱の伸展と胸郭を開く



### 03 英雄のポーズ2、4 ヴィラバドラーサナ2、4

動作と呼吸を一緒に行うと効果UP。

効果： 下半身の筋力と安定性 胸を開き呼吸を深める  
脊柱の伸展と姿勢の改善 集中力と静寂心



ウォーキング  
コース紹介



表紙の  
写真は  
池上本門寺

池上本門寺は日蓮聖人入滅後、日蓮に帰依していた池上宗仲が屋敷の一部を寄進したものです。本門寺は江戸時代の大名や近世の政財界、芸術家らの信仰を集めました。そのため、著名人の墓所が多く見られます。毎年10月11日から3日間行なわれる日蓮忌の法要「お会式」は、江戸の風物詩を伝える秋の行事として特に12日夜の万灯行列は賑やかです。歴史ゆかりの地を楽しみながら、ウォーキングで汗を流しましょう。

コース距離 約3.0km  
コース時間 45(75)分 4,300歩  
コース消費カロリー 約135kcal

※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。

池上本門寺の  
コースは  
P.6-7をチェック

詳細は  
こちら



### 04 板のポーズ クンバカーサナ

呼吸に合わせてスムーズに左右に体を揺らしましょう。1分行うとじんわり汗ばむほど温まります。

効果： 体幹強化 肩・腕の安定性 姿勢の保持力と集中力  
全身の血流を整え、体幹の持久力を高める



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。羽田イン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 / ソイプロビューティー公式アンバサダー

Green Time



Instagram





## おおたランニングフェスティバル2026



会場には子どもが自由に遊べるキッズエリア、各種スポーツの体験コーナーなどがあり、大会に参加しない方でも楽しめるイベントです。



日程

令和8年1月25日(日)

会場

大田スタジアムなど

詳細はこちら



## おすすめショップ紹介「cano's(カノズ)」

大田区池上に佇むcano's(カノズ)は、国産素材にこだわりのやさしい味わいのお菓子店です。北海道産の小麦粉・バター・生クリーム・牛乳、さらに国産のてんさい糖やきび砂糖を使い、化学合成油脂は不使用。

20年以上の実績を持つパティシエが、毎日食べたいような自然な甘さ

と余韻を大切にスイーツを丁寧に焼き上げています。店内は旧池上駅の木造駅舎の廃材やホームのベンチを活用した空間で、どこか懐かしく温もりを感じる佇まい。営業は火・水・土曜の12:00～(売切次第終了)と限られていますので、訪問前にインスタで最新情報をチェックするのがおすすめです。



詳細はこちら



cano's

東京都大田区池上 6-6-8

## イベント情報「女性のためのナイトヨガ」

¥500/回  
中学生以下無料  
(各回事前申し込み制)

# ナイトヨガ 体験会

Night Yoga★

仕事終わりにヨガを  
楽しませんか？  
1人でも友人同士でも  
一緒に楽しみましょう！

2025 11.14 金・12.12 金

2026 1.16 金・2.6 金・3.27 金

時間：19:00～20:00(18:30 受付開始)

会場：入新井集会室

大田区大森北一丁目10番14号 Luz 大森 4 階

講師は、今号で  
モデルを務める  
Tacco

初心者の方も  
歓迎です！

申込はこちら



SNS  
ACCOUNT

SPOOTA!公式  
Instagram  
@ota\_spoota



大田区公式X  
(旧: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

はなびちゃん健康ポイント

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

MYTREX CORE WARMER AIR

# 電気式カイロ

3名様

応募期限 >>>

2025.12.15(月)まで

※商品のカラーは、  
変更となる場合があります。

- Q1.SPOOTA!30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. ウォーキングコース紹介 3. イベント情報 4. おすすめショップ紹介
- 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 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よう 3. 行ってみようとは思わない
- 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. ほぼ毎号
- 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. これから見るつもり 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

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)

SPOOTA!

2025年11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