

SPORTS+OTA  
**spota!**  
大田区健康応援マガジン

あたためるヨガ

体と心を

2025  
NOVEMBER  
vol.

30

ご自由に  
お持ちください

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ょん  
©大田区



OTA YOGA LIFE  
ゆるっと  
ヨガ時間

## 体と心を

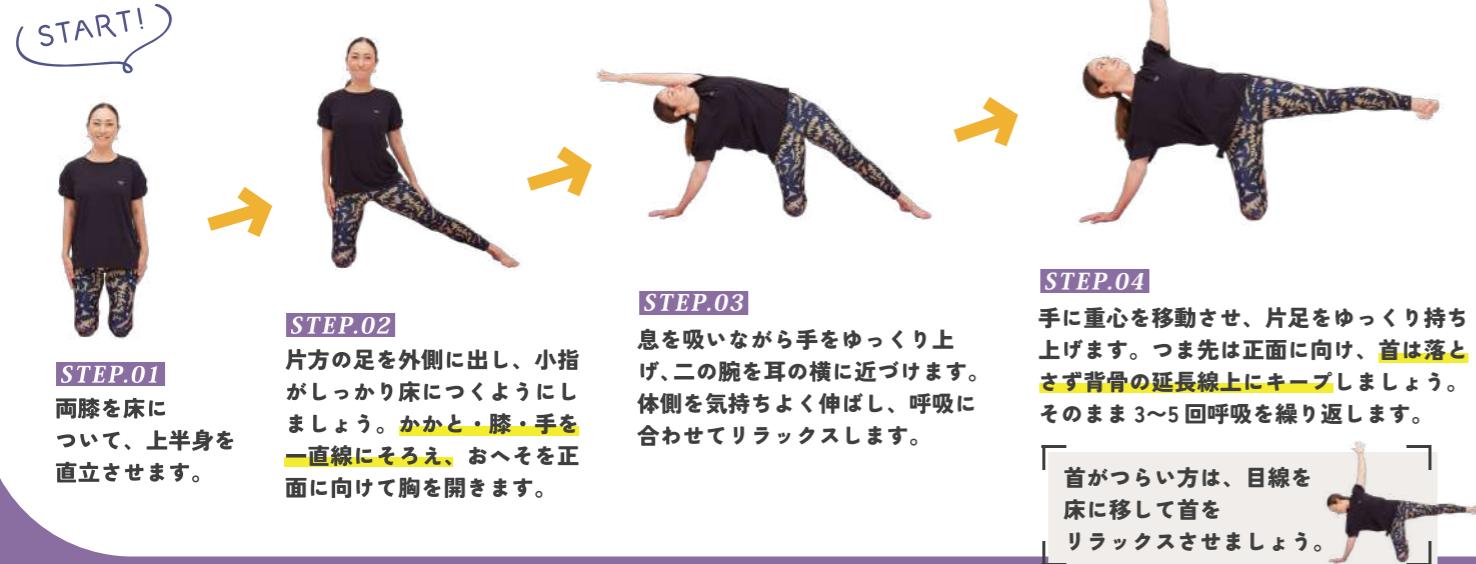
## あたためるヨガ

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**



“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。羽田イノベーションセンター内、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（妊娠・マタニティ・産後ケア）のプロデュース兼、担当講師を務める。

- an, 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

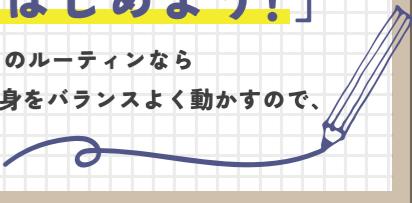


動画も  
チェック！



## 継続するコツ 「まずは1日5分からはじめよう！」

「運動しなきゃ」と思うとハードルが上がってしまいがち。でもこのルーティンなら“5分だけ”でOK。短時間でも、背中やお腹、股関節、脚など体全身をバランスよく動かすので、終わる頃にはじんわり体が温まっているのを感じられます。

03 英雄のポーズ2、4  
ヴィラバドラーサナ2、4

動作と呼吸と一緒にを行うと効果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**



STEP.01

足を肩幅より大きく広げて立ちます。つま先を外側に向かって、もう片方の足は90°にキープ。内ももを外に開きながら、かかとの上に膝を揃えます。



STEP.02

しっかり踏み込み、手を肩の高さに広げます。指先は2~3m先を見つめ、姿勢を安定させましょう。



STEP.03

後ろの手を太ももの外側に置き、息を吸いながら片方の手をゆっくり上げます。息を吐きながら体側を押し伸ばし、目線は床に向けて首をリラックス。3~5回呼吸を繰り返します。



英雄のポーズ2へ

英雄のポーズ4へ

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**



STEP.01

四つ這いの体勢をとります。手首の真上に肩を置き、足を後ろに長く伸ばしましょう。かかとで後ろを押し、頭のてっぺんからかかとまで一直線を意識します。



STEP.02

首は背骨の延長線上にキープします。きつい方は肘を床につけて前腕で支えても大丈夫。このまま10秒間キープしましょう。

ウォーキング  
コース紹介表紙の  
写真は  
歴史ゆかりの地めぐり  
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



# 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

詳細はこちる



## おすすめショップ紹介「cano's(カノズ)」

大田区池上に併むcano's(カノズ)は、国産素材にこだわる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、毎日食べたくなるような自然な甘さ



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」

# ナイトヨガ 体験会

Night Yoga ★

¥500/回  
中学生以下無料  
(各回事前申し込み制)

仕事終わりにヨガを  
楽しみませんか?  
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

初心者の方も  
歓迎です!



申込はこちる



大田区公式 健康アプリ

はねひょん健康ポイント

令和7年4月から  
新アプリに切り替わりました!



SNS  
ACCOUNT

SPOOTA!公式  
Instagram  
@ota\_spoota



大田区公式X  
(ID: 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!



# 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。

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

有限会社オフィスプライヤ スポータ!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 / 有限会社オフィスプライヤ（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できます。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洩、滅失又は毀損を防止するため、合理的な安全管理措置を講じることとともに、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います。7.保有個人情報データの開示等及びお問い合わせ窓口 / 保有個人情報データの利用目的の通知・開示、個人情報の訂正・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けましては、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:有限公司オフィスプライヤ 企画管理本部 ■お問い合わせ窓口:TEL.044-221-0360 / FAX.044-221-0364(受付時間:平日10-17時)