

SPORTS+OTA  
SPOOTA!  
スポータ!  
ご自由にお持ちください

2020 December Vol.11



掃除の合間にも

カラダを  
目覚めさせよう!

エクササイズ

『伸ばして』&  
『回して』  
カラダ  
活性化!

身体も心もスッキリさせるエクササイズ



▶ youtube  
大田区チャンネル

▶ Instagram  
@ota\_spoota

公式SNSをご覧ください!

くわしくは  
裏面へ!



# おうち de エクササイズ

# 『伸ばして』&『回して』 カラダ活性化!

掃除の合間にも

冬本番! 寒さで身体に力が入っていませんか? 防寒を考えた服装も重たくなりがち。緊張しっぱなしの身体を伸ばして&回して、活性化するエクササイズをご紹介します。雑巾や掃除機を使ってできるので、大掃除の合間にも、毎日の掃除にも、掃除用具を手に持ったらチャレンジしてみてください。年末はもうすぐそこ! 新しい年に向けて、お部屋も身体も整えていきましょう。

体調がすぐれない場合は無理をせず、運動を中止しましょう。

毎日は掃除でモップやキッチンカウンター、フローリングなどでも同様に行えます



## 掃除機で“プリエ”スクワット

下半身の引き締め・代謝アップ  
10回1セット。慣れてきたらできるだけゆっくり行いましょう

プリエとは…バレエの技法のひとつ。基本の動きであり、美しく踊るためにもとても重要な動作です。

掃除機はまっすぐに立てた状態を保ち、腕をまっすぐに伸ばします

POINT!



膝を近づけてしまうと、膝に負担がかかります。つま先と同じ方向に膝を曲げていきましょう



- 掃除機の取っ手部分を両手で持ち、身体を安定させます
- 両足を大きく(肩幅の2倍程度)広げ、つま先を外側に向けます
- ゆっくりと腰を落とし、ももが床と平行になったところでキープ
- 息を吐きながらゆっくり立ち上がります

POINT!



腰がブレないようにしっかり意識しましょう

- 息を吐きながらアーチを描くように手をできるだけ遠くへ伸ばして、5秒キープその後基本の位置に戻します
- 反対側も同様に行いましょう

大きな可動域を意識して行いましょう



## 窓ふきで 体側ストレッチ

肩周りの活性とウエストの柔軟性向上

左右15回ずつ、やりやすいリズムで行いましょう



手を挙げるときに息を吐き、戻すときに息を吸いましょう

- 膝立ちになり、片手を肩の高さに挙げますこれが基本の位置です
- まっすぐ上に手を挙げて、基本の位置に戻します
- 手を頭の真上に挙げて、基本の位置に
- 手をもう少し向こう側へ挙げて、基本の位置に

## 丸まった背中を伸ばしましょう

### 背中伸ばしリフレッシュストレッチ



二人でも行えるストレッチです。お互いの肩に手を置いて、ゆっくり行いましょう

POINT!



手首、ひじ、肩、腰までが一直線になるようにし、ひじや膝が曲がったり、背中が丸まったりしないように注意しましょう



- 椅子や机など、腰くらいの高さに両手をつきましよう
- 足を後ろに大きく引いていきます

息を吐きながらゆっくり身体を倒していき、腰が90°になったところで20秒キープ

- お尻を後ろに突き出すイメージで身体を倒します
- ゆっくり元に戻します

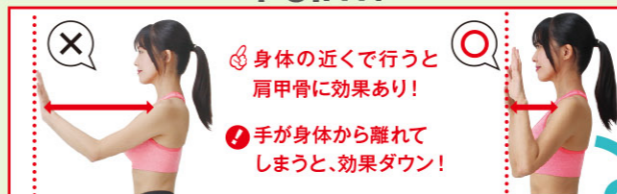
背中伸びを感じながらゆっくり行いましょう

## 窓ふきで 肩甲骨の活性化

肩こり解消・代謝アップ

20回以上をめやすに、やりやすいリズムで行いましょう

POINT!



- 身体近くで行うと肩甲骨に効果あり!
- 手が身体から離れてしまうと、効果ダウン!



肩甲骨を意識して!



円は大きく描きましょう!

- 足を肩幅程度に開き、両手を肩の位置で左右に開きます
- 内側から外側へ、円を描くように手を回していきます
- 少しずつ円を大きくしていきます



頑張った記録がわかる!



## 健康づくり応援アプリ **はねびん健康ポイント** 楽しくおトクに、健康な体づくり!

スタンプ獲得スポットやウォーキングコースを巡ってポイントをGet! 健康づくりに役立つ情報もお届け!



アプリでSPOOTA!のエクササイズ動画を見ることができます

こちらからダウンロード



アプリの詳細情報は「はねびん健康ポイント」で検索!



▶ youtube

エクササイズをわかりやすい!!  
**動画で紹介!**

スポーツ!のエクササイズは左右の二次元コードから動画でも見られます!



▶ Instagram



スポーツ!本紙のバックナンバーはコチラ!



【監修】野菜ソムリエ 林 真由

## 健康 / 鶏ごぼうの **ぽかぽか** 発酵美人鍋

### 材料(2人分)

- ・鶏もも肉(角切り) 80g
- ・ごぼう 1/2本
- ・キャベツ 1/6個
- ・にんじん 1/2本
- ・しめじ 1/3パック
- ・酒 大さじ3
- ・だし 2カップ
- ・甘酒 1/4カップ
- ・味噌 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・おろししょうが 大さじ1
- ・すりごま 少々

### 作り方

- 1 ゴボウはさがきにして水にさらす。キャベツは芯を取り除き、ざく切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。しめじは小房に分けておく。
- 2 だし、甘酒、味噌、醤油、おろししょうがを合わせ、よく混ぜておく。
- 3 鍋に酒を入れて火にかけ、鶏肉を入れてふたをして蒸す。
- 4 鶏肉の色が変わったら灰汁を取り、1と2を加えて煮込む。
- 5 材料に火が通ったら、すりごまをかけて出来上がり。

甘酒と味噌の発酵パワー+キャベツとごぼうの食物繊維 温まってお腹もすっきり! 大満足のお鍋です。

## Vol.11 読者プレゼント

応募方法

プレゼントに応募される方は、下記アンケートにご回答頂き、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、職業をご記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。  
(2021年1月8日(金)消印有効)

運動と一緒にカラダの中から健康に!

**iMUSE professional**  
KIRIN



11月より機能性表示食品として新発売された、プラズマ乳酸菌とバリアビタミンCを配合した水なしで摂取できるタブレット。ヨーグルト風味で日々の体調管理をしっかりといきたい方におすすめです!

抽選で **10名** 様  
約15日分

- Q1 | スポーツ!今号をどこで手にいれましたか? (自由回答)
- Q2 | 今号のスポーツ!全体の感想を教えてください。 (満足 / やや満足 / やや不満 / 不満)
- Q3 | 今号掲載の記事を見て実際に試したものはありますか? (自由回答)
- Q4 | スポーツ!を読んで、どのエクササイズがよかったですか? (自由回答)
- Q5 | スポーツ!に期待することは何ですか? (自由回答)
- Q6 | 運動習慣を教えてください。 (ほとんど毎日 / 週3日程度 / 週1日程度 / 運動しない)
- Q7 | 運動習慣(Q6)の理由を教えてください。 (自由回答)

宛先

〒104-0033 東京都中央区新川1丁目17-24 NMF茅場町ビル8階  
総合商研株式会社 スポーツ!編集部  
TEL:03-5540-6951 FAX:03-5540-6950

\*お1人様1回限りのご応募となります。  
重複当選が判明した場合は、当選の権利がなくなる場合がございますのでご了承ください。  
\*当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて

1. 事業者の名称/総合商研株式会社(大田区スポーツ情報誌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/当該個人情報を取り扱う際に、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. 保有個人データの開示等及びお問い合わせ窓口/保有個人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:総合商研株式会社 企画管理本部長  
お問い合わせ窓口:総合商研株式会社 企画管理本部 お客様相談窓口 TEL:011-780-5677 FAX:011-780-3288

vol.12

次号も  
お楽しみに!

2021年2月5日発行予定