

SPORTS+OTA
SPOOTA!
スポータ!
2021 February Vol.12 **ご自由にお持ちください**

MTG
骨盤サポートシート
Body Make Seat Style
座り姿勢を整え、
美しい
ボディラインを!
4名様
プレゼント!



おうち de **エクササイズ**

～椅子を使ってかんたん!エクササイズ～



©大田区

椅子に座って体を動かしてみよう!

1. 首のストレッチ 首まわり・肩こりスッキリ
2. 上半身リフレッシュストレッチ 胸・肩伸ばし
3. 「くの字」ストレッチ ももの裏側伸ばし・腰痛予防にも
4. 血行促進エクササイズ 「ふくらはぎ」と「すね」の筋肉を動かそう

くわしくは
裏面へ!

紹介した運動は

動画で見られます!

▶ youtube
大田区チャンネル

▶ Instagram
@ota_spoota

公式SNSをご覧ください!

4 血行促進エクササイズ 「ふくらはぎ」と「すね」の筋肉を動かそう



- ① 椅子に腰掛け、膝を少し開いてかかとを体に引き寄せます
- ② かかとをリズムカルに上げ下げします
- ③ かかとを床に打ち付けないように注意しましょう

③ 足を前方に移動し、つま先をリズムカルに上げ下げします



- 各30回をめやすに、疲れない程度に行いましょう
- 足首の可動域いっぱい動かしましょう
- 筋肉の動きを意識して行いましょう



足の親指の付け根(拇指球)で床を押すように

3 「くの字」ストレッチ ももの裏側伸ばし・腰痛予防にも



- POINT!**
- ① 上体を倒すときに背中を丸めてしまわないように、胸を張って行いましょう
 - ② 上体を起こすときは両手で膝を押しながらゆっくりと戻していきます
 - ③ ももの裏側の筋肉を伸ばすことにより、腰痛予防・改善につながります



- ① 椅子に浅く腰掛け、片方の脚を前方に伸ばします
- ② つま先を天井に向け、両手は曲げた膝の上に置き息を吸って胸を張ります
- ③ つま先を天井に向けてることにより、ふくらはぎが伸ばされると同時に、ももの裏側の筋肉が効果的に伸ばされます



【監修】教育学博士、健康運動指導士 後藤真二 先生：筑波大学や群馬大学で数多くのアスリートや一般の方々を指導。現在はスポーツクラブNASスポーツ健康医学研究室室長。

おうちdeエクササイズ

椅子を使って かんたん! エクササイズ

「おうちdeエクササイズ」の今回は、椅子に座って行う運動を特集！短時間でできちゃう簡単＆安全なエクササイズをご紹介します。寒い冬は暖かい室内にこもりきり、運動不足になりがち。寒さに負けて背中も丸くなっていませんか？まずはおうちの中で、日頃から少しずつ体を動かして、春に向けた準備運動を始めましょう。

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。

一緒にやってみよう!



1 首のストレッチ 首まわり・肩こりスッキリ

- 首はゆっくり動かし、心地よいところで止めましょう
- ① 椅子に深く腰掛け、片方の手を背中後ろに回して椅子の背を持ちます
 - ② 口から息を吐きながら、椅子の背もたれを握っている方向にゆっくりと首を横に倒して20秒キープ
 - ③ 頭を引き、首をななめ前に倒して20秒キープ
 - ④ 首を正面に倒して20秒キープ
 - ⑤ ゆっくりと頭を上げ、手を入れ替えて反対側も同様に行います
- 4つのストレッチを全部やると首から足までスッキリするはね〜
- 頭を上げるときもゆっくりと戻しましょう



ゆっくりじっくり動かすことがコツびよん

2 上半身リフレッシュストレッチ 胸・肩伸ばし

- 椅子の背もたれを持つことで胸から肩の前にかけてのストレッチ効果が高まります
- POINT!**
- ① 頭を上げすぎないように注意しましょう
 - ② 胸を張ったところで軽くまぶたを閉じ、心地よいところでキープしましょう
- ① 椅子に浅く腰掛け、背もたれの下部を両手で持ちます
 - ② 鼻から息を吸いながらゆっくりと頭を上げ、胸を張って心地よいところで10秒キープ
 - ③ 口から息を吐きながら顔を戻しお腹をリラックスさせます
 - ④ ②と③を繰り返して、3セット行いましょう
- リラックス〜
- きちいいはね〜





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

わかりやすい!!

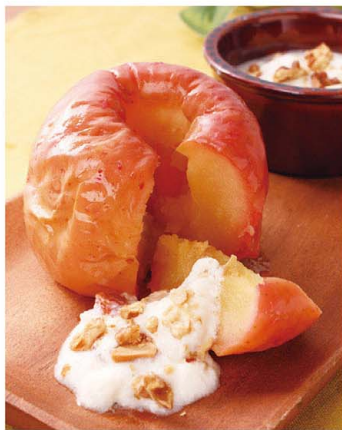
エクササイズを **動画で紹介!**

スポータ!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

スポータ!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



加熱でリンゴの栄養効果がアップ!電子レンジでできる! 丸ごとなんちゃって焼きリンゴ

栄養いっぱいのリンゴを加熱してさらにパワーアップ!ペクチンが腸を整え、コレステロールを下げる効果も。皮ごと食べてたっぷり栄養を摂りましょう。 ※ペクチンは100℃以上で加熱すると6~7倍に栄養価が高まります。

材料(1個分)	
・リンゴ	1個
・バター	大さじ1
★ヨーグルト	30g
★ナッツ	お好みで
★はちみつ	小さじ1

- 1 リンゴは芯の部分をくりぬく。包丁やスプーンを使い、芯のまわりにいくつか切り込みを入れてから芯を取る。
- 2 くりぬいた部分にバターを入れて、耐熱皿に乗せてふんわりラップをして600Wの電子レンジで4分半加熱する。
※固いと感じる場合は、様子を見ながら追加で加熱してください。
- 3 ★をよく混ぜてソースとしてお召し上がりください。



ひと手間アレンジ ソースに使うヨーグルトを水を切ったヨーグルトに変更すると、まろやかでコクのあるソースが楽しめます。

Vol.12 読者プレゼント

座り姿勢を整え、美しいボディラインを!
骨盤サポートシート
Body Make Seat Style MTG

カイロプラクティックのメソッドを応用した、新しいかたちの姿勢ケア。自然なS字カーブを保つことで、美しいボディラインが誕生します。また正しい姿勢には、身体の負担を防いでくれる効果もあります。

※写真はイメージです。



抽選で
4名
様

※色は選べません。

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3月3日(水)消印有効)

- Q1 | スポータ!今号をどこで手にいれましたか? (自由回答)
- Q2 | 今号のスポータ!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 | スポータ!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 | スポータ!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 スポータ!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