

SPORTS+OTA

SpOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン

2025
SEPTEMBER
vol.

29

ご自由
にお持ちください

ゆるっと始める

からだと暮らしの整え方



OTA YOGA LIFE

ゆるっと
ヨガ時間



ゆるっと始める からだと暮らしの整え方



毎日を気持ちよく過ごすには、まずは自分の体と心の状態を整えることから。今号では、呼吸や姿勢などの基本からスキマ時間にできる簡単なヨガのポーズまでをご紹介します。

運動が苦手な方や忙しい方でも取り入れやすい内容です。無理なく始められる“ゆるっと整える習慣”、今日から取り入れてみませんか？

01 腹式呼吸

- 効果 ● 横隔膜と骨盤底筋の活性化 ● 副交感神経が優位になり、ストレスを軽減
● 内臓の働きを整え、消化を促進

腹式呼吸とは、息を吸うときにお腹をふくらませて、吐くときにお腹をへこませる呼吸法です。胸式呼吸よりも呼吸が深くなり、心身を落ち着かせる効果があるため、ヨガの基本呼吸法となります。

4秒吸って8秒吐く
リズムで3〜5回
繰り返しましょう。

STEP.01

姿勢を整える

椅子に浅く座り、骨盤を立てます。足裏は床にしっかりつけ、肩の力を抜いて胸を開きましょう。



STEP.02

息を吐き切る

ゆっくりと息を口から全部吐き出します。背筋はまっすぐ、猫背にならないよう注意してください。



STEP.03

息を吸って吐く

お腹に手を当て、鼻からゆっくり吸ってお腹を膨らませます。吐くときはお腹の中の空気をすべて出し切るイメージでゆっくりへこませ、肩はリラックス。



02 椅子のポーズ

- 効果 ● 太もも・お尻・背中の筋力強化
● 体幹を安定させ姿勢改善 ● バランス感覚の強化

STEP.01

膝の間を握りこぶし1つ分あけて座り、足裏を床にしっかりつけます。手は胸の前でクロス。



余裕があれば、耳の横に伸ばしてもOK!

STEP.02

足の付け根を引き込んで前傾し、体重を足裏へ。お尻を軽く浮かせて引き、5秒キープ。終わったらゆっくり戻します。



03 お尻のストレッチ

- 効果 ● お尻や腰の緊張緩和
● 骨盤まわりの血行を促進 ● 股関節の柔軟性向上

STEP.01

椅子の前方に座り、左足を右足に乗せて左かかとを押し出します。背筋を伸ばし、胸をすねに近づけるように体を前に倒しましょう。



STEP.02

お尻が伸びたら、3〜5回深呼吸。戻るときは顎を引き、背骨を下から順に起こします。終わったら反対側も同様に。



ヨガってなに？

用語解説



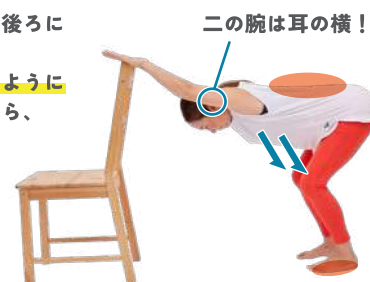
アーサナ (ポーズ)

ヨガでおなじみの“ポーズ”は、正式には「アーサナ」と呼ばれます。単なる運動ではなく、心と体を整えるための姿勢のこと。身体を安定させ、リラックスしながら長時間座ることができる状態を指します。筋肉や関節をほぐし、呼吸を深めることで、心を静める準備にもなります。まずは「今の自分にとって心地よい姿勢」から始めてみましょう。体が硬くても、ポーズが完璧でなくても大丈夫。呼吸とともに動けば、それはもう立派なヨガです。

04 椅子を使ったダウンドッグ

- 効果 ● 全身のリフレッシュ ● 猫背・姿勢改善
● 背中やハムストリングのストレッチ

椅子の背もたれに手を置き、上体を後ろに引きまします。膝を軽く曲げてお腹を太ももに近づけ、股関節を引き込むように意識。足裏や背中の伸びを感じながら、3〜5回呼吸をします。



この腕は耳の横!

余裕があれば膝を伸ばして行ってみましょう。

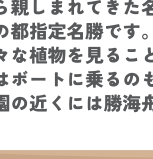
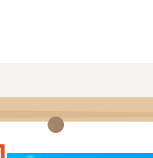
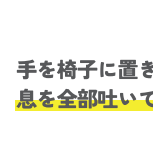
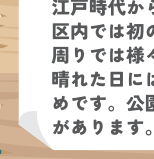
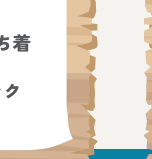
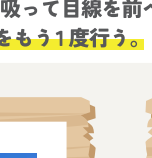
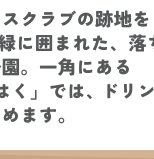
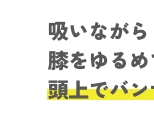
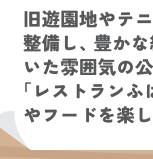
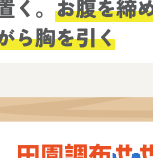
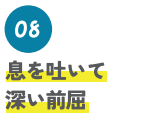
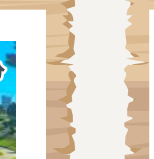
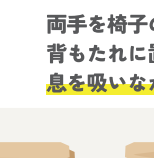
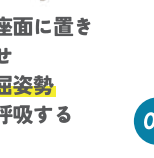


05 椅子を使った太陽礼拝

- 効果 ● 全身のストレッチと筋力強化
● 心肺機能の向上 ● 柔軟性とバランス感覚の改善

07

息を吸って体を前に戻し
目線は前方



深呼吸が気持ちいい!
おすすめ公園紹介

大森ふるさとの浜辺公園
平和島駅・大森町駅から徒歩約15分



都内で初めての砂浜と干潟を持つ区立公園です。園内にはビーチバレー場やフットサル場、バスケットゴールの他、子どもが遊べる遊具もあり、幅広い世代が楽しめます。

田園調布せせらぎ公園
多摩川駅から徒歩約1分



旧遊園地やテニスクラブの跡地を整備し、豊かな緑に囲まれた、落ち着いた雰囲気の公園。一角にある「レストランふはく」では、ドリンクやフードを楽しめます。

洗足池公園
洗足池駅から徒歩約2分



江戸時代から親しまれてきた名所で、区内では初の都指定名勝です。池の周りでは様々な植物を見ることができ、晴れた日にはボートに乗るのもおすすめです。公園の近くには勝海舟記念館があります。

深呼吸と姿勢リセットから始めよう

今回のモデル...Tacco / 酒井孝子



“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『妊娠力がある子宝ヨガ』専門医とともに監修を務める。
・ROXY fitness / ソイブビューティー公式アンバサダー

Green Time

Instagram





デフリンピック紹介

デフリンピックとは、『デフ (Deaf/耳がきこえない)』+『オリンピック』を組み合わせ、きこえない・きこえにくいアスリートのための国際的なスポーツ大会です。
第1回は1924年にフランスのパリで開催され、東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催になります。区内では、大田区総合体育館でバスケットボール、大森ふるさとの浜辺公園(ふる浜)でビーチバレーボールが行われます。以下の大田区ゆかりの選手も出場予定です。ぜひ応援して、一緒に大会を盛り上げましょう！



競技：
バドミントン

いとう ゆうや
伊東 勇哉 選手



競技：400m ハードル
4×400m リレー

むらた ゆうすけ
村田 悠祐 選手



競技：
ビーチバレーボール

せい たつや
瀬井 達也 選手

会場 京王アリーナTOKYO (武蔵野の森総合スポーツプラザ)

大会 混合ダブルス：11/18(火)～11/21(金)
日程 団体戦：11/23(日)～11/25(火)

ブラジルで開催された前回のデフリンピックでも日本代表として出場し、混合団体戦で銀メダルを獲得しました。今大会でもメダル獲得が期待されます。

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場

大会 400m ハードル：11/21(金)～11/22(土)
日程 4×400m リレー：11/22(土)、11/24(月)

2023年エルズルム冬季デフリンピックではアルペンスキーの選手として出場し、男子大回転で日本人初となる銀メダルを獲得しました。今大会は、冬夏連続出場であり、両大会でのメダル獲得を目指します。

会場 大森ふるさとの浜辺公園

大会日程 11/16(日)～11/23(日)

長年にわたりデフビーチバレーボール日本代表として活躍し、国際大会の経験が豊富な選手です。大田区の大森ふるさとの浜辺公園で開催されますので、ぜひ会場で応援しましょう！

詳細はこちら



ふる浜会場周辺のおすすめショップ

たいよう食堂



大森ふるさとの浜辺公園から歩いてすぐの「たいよう食堂」は、地元で愛される心温まる食堂です。名物のからあげや焼き魚定食はもちろん、旬の食材を使った日替わりメニューも人気。テイクアウトもできるので、公園でのピクニックや海辺の散歩のお供にもぴったりです。どこか懐かしい味わいと、丁寧に作られた料理が魅力で、一度訪れればきっとまた足を運びたくなるはず。お腹も心も満たされる、おすすめの一軒です。

ふる浜イベント情報

ふる浜ビーチヨガ (モーニング/サンセット)



朝と夕方、それぞれの時間帯で異なる魅力を楽しめるヨガを体験して心も身体もリセットしてみませんか？

詳細はこちら



ふる浜ビーチバレー場 無料開放DAY



ふわふわの真っ白い砂の上で楽しく遊んでみませんか？ビーチスポーツの講師が手ほどきします。用具貸し出しあり！

詳細はこちら



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！



はねびよん健康ポイント
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

1名様

BÉLAIR LAB ベレアラボ ナチュラル
アロマディフューザー



応募期限 >>>

2025.10.15(水)まで

※商品のカラーは、
変更となる場合があります。

- Q1.SPOOTA! 29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. おすすめ公園紹介 3. デフリンピック紹介 4. ふる浜情報
- 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ーツに興味を持ちましたか？ _____ 1. 実際に行ってみよう 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。



ハガキを
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 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場合がありますのでご了承ください。3. 法令等の遵守 / 当該個人情報の取扱いに際しては、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、上記の利用目的の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、滅失又は毀損を防止するため、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9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>