



大田区

地域力・国際都市 おおた  
スポーツ健康都市宣言!

SPORTS+OTA

# SPOOTA!

スポータ!

大田区健康応援マガジン



大田区公式 PR キャラクター はねびよん  
©大田区

2023  
NOVEMBER  
vol.

22

ご自由に  
お持ちください



普段運動していない人  
にもおすすめ♡

# 温活エクササイズ

簡単1min FITNESS

# 温活エクササイズ

温活は、体調の改善と健康増進のために効果的な方法と注目されています。エアコンやストーブなどに頼らず、自らの内部エネルギーを活かし、基礎体温を上げることで、健康な生活を促進します。寒い冬を迎える前に、温活を取り入れて、心地よい体温と共に、健康で活気に溢れた日々を過ごしましょう！

## number 01 ワイド&サイドスクワット

初心者でも無理なくできる

期待できる効果 内腿の引き締め、美尻効果、体幹の筋力強化、基礎代謝アップ

01

肩幅より大きく足を開きます。胸の前で手の平を合わせ、足先は外側に向けます。



02

膝が90°になるまでゆっくりお尻を下ろします。これを10回繰り返します。



03

10回終わったら足を閉じて斜め前へ足を大きく踏み出します。



04

反対側も同様に行い、左右10回ずつ行います。



### 小島なつ美

1996年神奈川県生まれ。新体操歴12年。フィットネスクラブの正社員を経て、フリーランスに転身。バリ島で全米ヨガアライアンスRYT200を取得し、主にはフィットネスクラブ、ヨガスタジオ、キッズの新体操スクールを指導。スタジオレッスンであるMOSSAプログラムにおいて、2019年にSPORTECや2022年MOSSA MOVEオンラインレッスンにプレゼンターとして出演。その他Amazon prime enjoyチアエクサ、アシスタントとして番組に講師出演。運動する人の方の身体だけでなく、心も豊かになってほしいという気持ちを持ち活動を広げている。

動画を見ながら一緒にやってみよう！  
YouTube大田区チャンネル

簡単1min FITNESS

解説動画はこちら!▶▶▶



# Spoota!

SNSやウェブからもSpoota!の情報を確認することができます!  
Spoota!本紙のバックナンバー!



公式 Instagram  
@ota\_spoota



## number 02 チェストオープナー

血行促進

期待できる効果 内腿の引き締め、美尻効果、体幹の筋力強化、基礎代謝アップ

01

膝を曲げ横向きで寝ます。枕やタオルを首元に敷いてください。



02

天井側の腕を背中側へ開いて閉じてを繰り返す、背中をほぐしていきます。これを10回繰り返します。



04

そうすることで血が良くなり首や肩のコリの解消にも効果的です。

03

腕を大きく回して肩甲骨を動かします。



05

10回回したら反対側も同様に行いましょう。



## number 03 アクティブストレッチ

足元から温める

期待できる効果 ぽっこりお腹改善、むくみ改善、冷え性改善

01

仰向けになり、つま先を10cm程上げて上下に動かします。



02

これを10回繰り返します。



03

腕を開き膝を上げた状態で左足を上げます。



04

ゆっくり内側に閉じ、膝が床に着く手前で止めます。



05

次に、反対側へ動かします。こちらも同様に膝が床に着く手前で止めます。



10回終わったら反対の足も同様に行いましょう。

# 01 ランニングコース紹介

大田区では区内の公園や緑地等を活用し、各所でランニングコースを設定しました！ぜひ身近な場所でランニングを楽しんでみてください！

詳細はこちら



# 02 区内イベント紹介

【エントリー受付中】おおたランニングフェスティバル2024



大田スタジアム・大井サッカー競技場サブピッチにて、ランニング初心者や子どもから高齢者までの誰もが楽しみながら走ることができるランニング大会を開催します！12月15日までエントリー受付中です。ぜひお申し込みください！

お申し込み・詳細はこちら



# 楽しくおトクに健康づくり！ はわびよん健康ポイント

SPOOTA!の読了or動画視聴で  
はわびよん健康ポイントを10ptゲット!

さらに! おおたランニングフェスティバル2024  
に参加すると100ptゲット!

アプリホーム画面 > 健(検)診受診・イベント・セミナーの参加登録 > イベント・セミナーの参加 > スポーツの参加等 > スポーツイベント等を選択 > SPOOTA! (スポータ!) 冊子の購読 または SPOOTA! (スポータ!) 動画視聴



# 03 おすすめカフェ紹介

昭和レトロな雰囲気がたどる『テラス・ドルチェ』は、昭和53年に蒲田駅西口商店街にオープン。二代目店主の小野田真誠さんは、「父の築いた店を守り、受け継いでいきたい」と語ります。特にこだわるのが、創業以来の看板商品である「熱いアイスコーヒー」。サイフォンで淹れたコーヒーをたっぷりの氷を入れたグラスに、目の前で一気に流し込むのがドルチェ流。また、自家製のスイーツも充実しており、特に人気なのがプリンです。さらに、ジャズのライブイベントが毎週定期的で開催されており、プロアマ問わず様々なバンドが素晴らしい演奏を披露しています。昭和の情熱と現代の洗練が交錯する場所。蒲田を訪れた際には、『テラス・ドルチェ』懐かしさと美味しさに包まれたひとときをお楽しみください。

テラス ドルチェ  
東京都大田区西蒲田 7-64-2

店舗情報  
はこちら



ジャズライブ  
お申し込み



◀ 人気スイーツ  
自家製プリン

◀ サイフォンで淹れた  
アイスコーヒー

# 04 読者プレゼント vol.22

- Q1.SPOOTA! 今号をどこで知りましたか? \_\_\_\_\_ 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. ランニングコース紹介 3. 区内イベント紹介 4. おすすめカフェ紹介
- Q4. 運動習慣を教えてください \_\_\_\_\_ 1. ほぼ毎日 2. 週に3回程度 3. 週に1回程度 4. ほとんど運動しない
- Q5. どのような運動動画を見たいですか?《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q6. その他ご意見・感想《任意》 \_\_\_\_\_ 自由記載
- Q7. 温活とは自らのエネルギーで何を上げることでしょうか? \_\_\_\_\_ 1. やる気 2. 室内温度 3. 基礎体温 4. 健康ポイント

3名様



USB 電源式  
ブランケット

応募期限: 2023年12月15日(金)

応募ページ

「SPOOTA! 専用応募ページ」に下記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ア 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

個人情報の取扱いについて  
1. 事業者の名称 / 有限会社オフィスブライア (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、個人情報をご提供いただいた個人情報は、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。5. 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ア 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ア 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)