

SPORTS+OTA
SPOOTA!
スポータ!

2020 October Vol.10 TAKE FREE



おうち de エクササイズ

～寝る前に行いたいリラックスエクササイズ～



©大田区

よい睡眠のための3つのエクササイズ

「歯みがきしながら」ふくらはぎエクササイズ

「身体を拭きながら」腕・肩タオルストレッチ

「寝転がりながら」体幹ストレッチ

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!

身体を拭きながら

腕・肩タオルストレッチ
寒さで縮こまった腕と肩をじっくり伸ばす

② 口から息を吐きながらタオルをゆっくり引き下げて20秒キープ

③ 手を入れ替えて同様にいきましょう

POINT!

⑦ 腰を反りすぎないように注意しましょう

① 片手でタオルの端を握り頭の上に持ち上げて、反対側の手でタオルのもう一方の端を握ります

⑧ タオルはまっすぐ引き下げます
⑨ 息を吐きながらゆっくり心地よく伸ばしましょう

おうち de エクササイズ

～寝る前に行いたいリラックスエクササイズ～

秋の夜長、リラックスして過ごすおやすみ前の時間にちょっと身体を動かしてみよう。ひんやり涼しい秋風に吹かれて、身体はギュッと縮こまっているかも。一日身体を支えた筋肉をじっくり伸ばせば緊張が解れ、よい睡眠の準備が整います。よく眠るためのエクササイズを寝る前の新習慣にしてみませんか？

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。

歯磨きしながら

ふくらはぎエクササイズ
血行促進してむくみ解消

② かかとをゆっくりと上げ、つま先立ちになり戻す動作を繰り返していきます

③ 30回程度繰り返しましょう
④ 母指球で床を均等に押すイメージで

POINT!

⑦ 重心がぶれたり、膝が開いたりしないようにしましょう

① 足を肩幅程度に開き、つま先を正面に向けます

⑧ 母指球

寝転がりながら

体幹ストレッチ
体幹をゆるめて全身リラックス

③ 引き付けている膝を軽く緩め、膝の外側に逆の手を添えてゆっくり膝を倒し、顔を反対側に向けて30秒キープ

④ 反対側も同様に行いましょう

② 片方の膝を抱えて引き付け、10秒キープ

① ふとんなどの上で仰向けに寝転がります

⑧ 呼吸は止めず、ゆっくりリラックスしていきましょう
⑨ 呼吸は鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐くようにしましょう

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!

頑張った記録がわかる!

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

アプリの詳しい情報は「はねびん健康ポイント」で検索!

エクササイズを **わかりやすい!!** 動画で紹介!

スポーツ!のエクササイズは下記二次元コードから動画でも見られます!

▶ youtube ▶ Instagram

スポーツ!本紙のバックナンバーはこちら!

【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スポーツ健康医科学研究室室長。

今からできる!元氣な職場づくり!

おおた健康経営事業所認定



大田区では、令和元年度から従業員の健康づくりに積極的に取り組む区内事業所を「おおた健康経営事業所」として認定・表彰する制度を開始しました。この制度を通じて、従業員の多くにあたる働き盛り世代の健康増進を進めていきます。

認定は取組状況に応じて、ゴールド・シルバー・ブロンズの3区分としていきます。令和元年度は、19の事業所が認定を受けました。



「健康経営®」※とは

企業・事業所が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。健康経営に取り組むことは、従業員の健康保持のほか、企業・事業所にもメリットをもたらします。

※「健康経営®」は特定非営利法人 健康経営研究会の登録商標です。

ゴールド認定を受けた

株式会社山小電機製作所の取り組みをご紹介します!!

山小電機製作所では、2017年から社内運動推進活動を導入。毎日12:50~13:00の10分間、多目的ホールに集まり、社員が考えたという曜日替わりの運動メニューを実施しています。この活動を始めてから、健康診断で「要指導結果」になる社員が以前より2/3に減ったとのこと。社長の小湊氏からは「社員の健康を守ることを目指し、これからは活動を続けていきたい」とコメントをいただきました。



<木曜日はチューブを使った運動を実施>



マグカップで作る あったか 豆乳スープ

材料(1人分)

- ・豆乳 150ml
- ・白菜の葉の部分 30g
- ・干しエビ 5g
- ・ショウガ(チューブ) 1cm
- ・鶏がらスープ(顆粒) 5g
- ・こしょう 少々



【監修】野菜ソムリエ 林 真由

- 1 白菜の葉の部分を食べやすい大きさに切る(ハサミで切っても可)。
- 2 マグカップに豆乳、1を入れて600Wの電子レンジで1分加熱。
- 3 温まった2に鶏がらスープ、ショウガを入れてよく混ぜてもう一度600Wの電子レンジで1分加熱。
- 4 温まったスープに干しエビとコショウを振りかけて出来上がり。

ポイント 春雨を入れるとおなかにもたまるスープになります。

豆乳のトリプトファン、エビのグリシンが睡眠に良いとされています。



Vol.10 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。
(2020年10月31日(土)消印有効)

疲れた体に、お手軽本格マッサージ 3DマッサージピローS (コードレス)

DOCTORAIR

コードレスタイプだから、手軽に本格マッサージが可能! 首や肩だけでなく、腰・お腹・脚まで、全身に使うことができます。じんわり温かい温熱ヒーター機能付き。



※写真はイメージです。



抽選で
2名様

- 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

次号予告

vol.11

年末!お掃除しながら
簡単エクササイズ

2020年12月4日発行予定