

コスモス

10/14(月・祝)…18時まで開場

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター施設だより

＜スポーティブライフ月間事業（10月26日(土)）参加者募集！＞

★10月1日(火)から受付開始！定員に達するまで随時受付中★

- ・ビギナーヨガ体験 9：30～10：30
- ・ノンシューズワークアウト・バレトン 10：45～11：45

定員：各30名 対象：中学生以上 参加料：各310円

月曜日 レッスンタイム

日程	7日・21日			
教室名	かんたんエアロ & トレーニング	からだスッキリ！ 骨盤調整ヨガ	ZUMBA®	ZUMBA®
時間	14:10～15:10	15:20～16:20	18:00～19:00	19:20～20:20
対象	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上
定員	20名	35名	35名	35名
会場	トレーニング室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)
受付方法	13:50～ 窓口にて先着順受付	15:00～ 窓口にて先着順受付	17:40～ 窓口にて先着順受付	19:00～ 窓口にて先着順受付
講師	㈱イツバスタッフ インストラクター	秋葉 弥生	NPO法人健康支援エクササイズ協会 インストラクター	NPO法人健康支援エクササイズ協会 インストラクター
ご紹介	前半はトレーニング器具を使用し、筋力UPを意識したエクササイズになります。後半は初心者向けエアロビクスダンスを行います。	体全体の筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な状態に戻します。正しい状態にすることで、体の様々な不調を緩和し心と体のバランスを整えることができます。	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させる効果が期待できます！レジスタンスや体幹トレーニングの要素も取り入れているので、いろいろなフィットネスの目的を達成できます。	【初心者向け】18:00開催のズンバと基本的には同じですが、19:20開催の当講座は、普段運動されていない方や初めての方でもお気軽にご参加いただけるように、若干スローテンポにしています。

木曜日 レッスンタイム

教室名	やさしい！バレトン
日程	3日・10日・17日・24日・31日
時間	9:40～10:40
対象	中学生以上
定員	35名
会場	軽運動室
受講料	300円 (傷害補償制度有)
受付方法	9:20～ 窓口にて先着順受付
講師	(株)aider 多和田 冴子
ご紹介	舞踊のバレエとヨガの要素を組み入れたエクササイズです。ダイエット、美しいプロポーションづくりに最適とされています。

※10/3は代行の池田祐子先生になります

NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中！

プログラム名	対象	定員	受講料	回数	1回目	2回目	3回目	月	時間	会場
ポールde体幹 トレーニング 3	一般	20名	2,500円	5回	1回目 8/19	2回目 9/2	3回目 9/9	月	13:00～14:00	トレーニング室 (ジョギングコース)
基礎からの ポールウォーキング 3	一般	20名	2,500円	5回					14:10～15:10	ジョギングコース (トレーニング室)
華麗にスローな ステップ運動 3	一般 (女性)	20名	2,500円	5回	4回目 10/7	5回目 10/21	16:20～17:20		トレーニング室 軽運動室	
目標別・サーキット トレーニング 3	一般	20名	2,500円	5回			18:40～19:40		トレーニング室 (ジョギングコース)	
姿勢改善ウォーキング 講座 3	一般	20名	2,500円	5回	月	月	19:50～20:50		トレーニング室 (ジョギングコース)	

ランニングライフ・スタート2…7/8～11/18までの指定月曜日 17:30～18:30 (受講料 9回4,500円) 随時受付中！途中参加可 ※これからランニングを始めようと思っている方、ぜひどうぞ！

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 北区清水4丁目17-17 TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775

指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会 ホム&ージ <https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>



<パーソナルトレーニング> ~マンツーマンでのトレーニング指導~

10月21日、11月11日 月曜日 ①15:10~16:10 ②17:30~18:30

受講料 1回→6,500円 ペア→11,000円 (①コースは渡辺先生②コースは小笠原先生になります。)

※受講日の2週間前までに窓口へお申し込みください(予約制)

トレーニング室から



トレーニングと疲労回復

筋疲労は、通常は一時的なもので、クールダウンなどのケアを行い、十分な休養と栄養をとることで回復しますが、ケアや休息が不十分な場合には、慢性的な疲労状態になることがあります。生理的な疲労、精神的な疲労が十分に回復しないまま、疲労が積み重なり、常に疲労を感じる状態を、オーバートレーニング症候群といい、本来の力も出せなくなります。

筋疲労の状態が無理をすることで、筋肉の破壊が起こったり、腎臓などへの負担も大きくなります。筋疲労をできるだけ早く回復させる方法として、軽い有酸素運動、マッサージ、ストレッチなどがあります。筋疲労による筋収縮機能を回復させるには、意外にも、ジョギングによる回復が最も早いという実験結果があるそうです。

ジョギングが苦手な方は、クーリングダウンとして、ストレッチなどをしたり、定期的にマッサージを受けるなど、自分に合ったケアをすることが大切です。

日々、トレーニングをしているアスリートは、必ず何らかのケアをしています。

筋トレ後は、筋肉が緊張し、硬くなっているため、血流も悪く、疲労回復に時間がかかりますので、ストレッチをして十分にほぐし、血液循環を良くすることは疲労回復に効果があります。

身体全体の疲労感が充分取れるまでは、ある程度、時間がかかります。

まずは、トレーニングが終わったら水分摂取を行い、過度な運動を避けて、全身をゆっくり休ませ、トレーニング後は、なるべく早く、アミノ酸など筋線維の材料となる栄養素や、疲労回復に良いとされるビタミンBなどをしっかり摂取して修復をサポートしてあげましょう。アミノ酸は、タンパク質の分解された最終産物ですから、身体への吸収が速い分、トレーニング中やトレーニング後の疲労回復に効果的です。トレーニング後は、筋肉のほてりや、腫れが治まるまで、十分に休養が取れたら、入浴などで血液循環を良くし、老廃物の排除と身体の各部位の代謝を促しましょう。

筋力トレーニングは、筋肉に微小な損傷を起こして、それが修復されるまでの時間(超回復)は筋肉を休ませることで、その回復途上で筋肥大が起こる、というものです。

疲労感が残った状態でトレーニングを重ねることは、筋組織の修復よりダメージが上回ることになり、関節炎などの炎症疾患にもつながりかねません。

筋組織以外の臓器にも負担がかかり、思わぬ疾患につながることもあるので、トレーニング後は、筋疲労が回復するまでしっかり休養をとることが必要です。

トレーニングの強度や量、鍛える部位にもよりますが、超回復の目安として、大体24時間から72時間ぐらいは休養時間が必要になります。

自分のローテーションを守ろうとするあまり、疲れていても、ついトレーニングをしたくなりがちですが、しっかり休養を取って、回復してからまた頑張ればいいのです。

参考資料: 大正製薬リポビタンススポーツ

～ 営業のご案内 ～

<開館時間> 軽運動室 火～土曜日 9:00～21:00
日・祝休日 9:00～18:00
第1・2・3月曜日 9:00～21:00

トレーニング室・浴室サウナ室

火～土曜日 10:00～21:30 (浴室サウナ室は20:30まで)
日・祝休日 10:00～18:00

<休館日> 第4・5月曜日【トレーニング室・浴室サウナ室は毎週月曜日】(祝休日除く)

