

# コスモス

11/4(月・祝)・23(土・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

## シニア世代のための健康体力づくり講座

12/5 (木) 9:30~11:30

※ 11/11(月)~窓口又はTELにて受付  
310円 (当日支払)

※講話と運動実践を行います。  
室内専用の運動靴をお持ちください。

★ロコモについて知り、  
足腰を鍛える運動や体  
操で、筋力などの低下  
を予防しましょう!



月曜日 レッスンタイム

木曜日 レッスンタイム

日程	11日・18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	(株)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。

教室名	やさしい! バレトン
日程	7日・14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も最適と言われています。

## 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	開催日	開催時間	会場	
ポールde体幹トレーニング 4	一般	20名	2,500円	5回	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 4	一般	20名	2,500円	5回		1回目 11/11	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 4	一般 (女性)	20名	2,500円	5回		2回目 11/18	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 4	一般	20名	2,500円	5回		3回目 12/2	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 4	一般	20名	2,500円	5回		4回目 12/9	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 ホムページ <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~

11月18日、12月2日、9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



### 筋トレで筋肉痛にならないと効果はない？

トレーニングを始めたころは、毎回のように筋肉痛になっていたのに、筋肉痛にならない日が続いたりすると、しっかりトレーニング出来てなかったのかな？とか、負荷が足りなかったのかな？など筋肉に刺激を与えられていないと思っている方も多いのでは

結論から言うと、筋肉痛にならなくても効果はあります。

筋肉痛は、耐えきれない負荷がかかることで筋肉が炎症を起こした結果生じるものと考えられていて、筋肉痛になりにくくなるのは、筋トレの負荷に体が慣れてきた事が大きな理由で、筋肉に適切な負荷をかけられれば筋肉痛になっていなくてもトレーニングの効果は得られています。

### 筋肉痛のメカニズム

なぜ筋肉痛になるのか？メカニズムは、はっきりと解明されていないみたいです。筋肉痛は運動強度を急激に増やしたりすると起こると思われていますが、運動によって筋繊維に微小なダメージを与えられたことで起こり、炎症反応を引き起こし痛みの信号が脳から送られることで筋肉痛を感じると言われています。

### 筋肉痛の種類

「即発性筋痛」・・・激しい運動をして筋肉に強い負担がかかると発生しやすい筋肉痛

過度の緊張状態が続くと、血の巡りが悪くなるため筋肉の代謝物である水素イオンが溜まりやすくなって、筋肉痛が起こる

「遅発性筋痛」・・・一般的に筋肉痛と言われるのは、この筋痛

運動して数時間から数日後に起こる筋肉痛で、筋肉を伸ばしながら力を使うエキセントリック収縮という収縮形態を行うと遅発性筋痛になりやすいと言われています。

### 筋肉痛になりにくくする方法

確実に筋肉痛にならない方法はありませんが、筋肉痛をやわらげたり、筋肉痛になりにくくする方法としてトレーニング前後のストレッチ・・・筋肉の血行が良くなり回復が促進されることで筋肉痛を軽減できる場合があります、トレーニング前に行うと筋肉を温める・トレーニング後に行うと疲労物質を除去する効果が期待できます。

食事を意識する

特にビタミンB群とビタミンCを摂ると筋肉痛の軽減に役立つと言われます。

十分な休養を取る

疲労する要素が重なると、慢性的な疲労から抜け出せず、筋トレのパフォーマンスの低下に繋がるので、しっかりと休養の時間をとり良質な睡眠をとることを心がけていきましょう。

\* 筋肉痛にならなくても筋肉に適切な負荷がかかっていれば効果はあり、筋肉痛になりにくくするためには、ストレッチや良質な睡眠で疲労を残さない事が重要ではありますが、姿勢やトレーニング動作の正確性は常に意識していく事が大切です。

Traninnstudio.jp資料引用

### ～ 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)

