



# コスモス

令和7年 1月号

<年末年始の休館>  
12/29(日)~1/3(金)まで



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

月曜日 レッスンタイム

木曜日 レッスンタイム

日程	6日・20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	㈱イソバスタッフ 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バイクスタンスを行います。	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	さわやかヨガ
日程	14日・21日・28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	湘南シャイズヨガスタジオ
ご紹介	年齢を問わずどなたでもご参加いただけるヨガで身体の調子を整えましょう

NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!

ポールde体幹 トレーニング 5	一般	20名	2,500円	5回	1回目 1/20	2回目 2/3	3回目 2/10	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 5	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 5	一般 (女性)	20名	2,500円	5回	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 5	一般	20名	2,500円	5回	4回目 2/17	5回目 3/3	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 5	一般	20名	2,500円	5回			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3...12/2~3/10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~

1月20日、2月3日、2月10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



### 筋力トレーニング中の酸欠について

筋力トレーニング中に酸欠になり頭痛がおきてしまう方も多いと思います、そこで筋力トレーニングで酸欠が起こる原因や酸欠にならないための予防方法について紹介します。

#### なぜ筋力トレーニングで酸欠がおこるのか

筋肉に酸素が運搬される分脳に酸素が届きづらくなるからで、激しい運動をするほど身体に酸素が必要になるため呼吸が速くなり心拍数が上がり、鍛えている筋肉に酸素が多く運搬されるため、脳は酸欠状態になり頭痛や吐き気などの症状が出る場合があります。

#### 筋力トレーニング中に酸欠になる3つの原因

息を止めた状態で筋力トレーニングをする

息を止めた状態で筋力トレーニングをすると、酸欠になりやすく、呼吸を行うことで空気中の酸素が身体に取り込まれ、筋力トレーニング中は呼吸し酸素を取り込むことが必要ですが、呼吸を止めた方が大きな力を発揮しやすいという特性があり、高重量を扱う際に無意識に呼吸を止めた状態で筋力トレーニングを行ってしまうこともあり、ただでさえ筋力トレーニング中は脳に酸素が足りない状態になりやすく、呼吸まで止めてしまうとさらに脳が酸素不足になります。

睡眠不足で筋力トレーニングをする

睡眠不足になると血管の収縮機能が上手く働かず、血液の循環が上手く行われません。酸素は血液によって運ばれるため、血液の循環が上手く行えなくなると脳に酸素が供給されづらくなります。

水分不足で筋力トレーニングをする

体内に水分が足りない状態の血液はドロドロとしていて、十分な水分がある状態の血液はサラサラとしています、ドロドロの血液はサラサラした血液よりも血流が悪くなるため、酸素の供給スピードも遅くなります。

#### 正しい呼吸法を知る

胸を開く時に息を吸う

例えばチェストプレス・ベンチプレス等では、胸に引き付けた時バーベルを下してきた時に息を吸い、押す時・上げる時に息を吐き、ラットプルダウン等引く種目は、引く時に息を吸い、戻す時に息を吐きます、基本的に胸が開く時に息を吸う呼吸法を行う事が大切です。

力を入れる時に息を吐く

オーソドックスなもので、力を入れる時に息を吐く、これはチェストプレス・ベンチプレスのような胸が動くトレーニングと違い、胸が動かないレッグプレス等でマシンによって違いますが、重りを押す時に息を吐き、戻す時に息を吸う、例外として腰に負担がかかる高重量を扱う場合、特にスクワットなど息を吸ってから膝を曲げていき、膝を伸ばす時に息を吐く等、吸うことも大切ですが、力を入れる時に息を吐くことも大切です。

\* 筋力トレーニング中しっかりと吸法が大切になり、睡眠不足でトレーニングしない・水分補給をしながらのトレーニングとか当たり前のような事になりますが、頑張りすぎての酸欠にならないように、もう一度呼吸に気をつけ喉が乾いたと感じる前の水分補給も忘れずにトレーニングしていきましょう。

アースクラブcom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)

