



コスモス

令和7年 2月号

2/24(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

月曜日 レッスンタイム

スポーツフェスタin黒川 3月17日(月) 参加無料

日程	3日・10日・17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	㈱イワサスタッフ 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。

	時間	対象	参加申込日時
ヤクルト健康教室 (親子)【20組】	10:30~11:30	未就学児とその保護者	2/17(月) 9:00~ 電話・窓口にて先着順
初めてのヨガ【35人】	13:30~14:30	中学生以上	
はじめてのK-POP ダンス体験【25人】	17:00~18:00	小学生	
体組成測定会【20人】	13:00~15:00	中学生以上	当日13:00~ 窓口にて先着順

火曜日 レッスンタイム

教室名	さわやかヨガ
日程	4日・18日・25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	湘南シャイブヨガスタジオ
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!

コース名	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 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	4回目 2/17	5回目 3/3	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			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&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~

2月17、3月3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



寒い季節の筋トレ

まだまだ寒い冬が続きますが、この季節のトレーニングに特有のメリット・デメリットについて、考えてみたいと思います。

◆デメリット

- ①冬場は、外気温が低いことで、筋肉も冷えて血行が悪くなっている状態なので、筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下する。この状態では、いつもより関節が動かないので、体勢を崩したり、筋肉や靭帯、腱などに強い負荷がかかって、ケガを起こしやすい。
- ②血圧・心拍数が上昇しやすく、また、気温が低下すると、体温を維持しようと、交感神経が緊張し、血管が収縮して、熱を逃がさないようにはたらく。この状態で激しい運動をした場合、心臓への負担を増やし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など重大な疾患のリスクが高まる。
- ③冬場は、乾燥しているので、脱水症状や、風邪・インフルエンザなどの感染症にもかかりやすい。

[トレーニングを行う上での注意と対策]

体感温度に比べて、筋肉の温度は上がりにくいので、汗ばむくらいまで、しっかりウォーミングアップするように意識します。

ウォーミングアップでは、じっくり伸ばすストレッチだけでは筋肉の温度が高まりにくいので、身体を大きく動かすストレッチや、ラジオ体操のような動きで、関節を大きく動かすウォーミングアップを取り入れると良いでしょう。

筋肉がしっかり温まっていない状態では、筋肉が緊張しやすくなり、筋肉の伸び縮みが上手く働かないため、瞬間的に力を発揮するダッシュや、急激なストップ、動作の切り返しによって、筋肉を傷めやすいので、肉離れや、アキレス腱断裂などに注意します。

激しいトレーニングは、身体の消耗が激しく、身体的なストレスにより、免疫力が低下します。とくに体脂肪が少ないアスリートなどは、脂肪の体温保持の役割や、免疫力のはたらきが弱く、身体が冷えやすい状態になるため、体調管理には人一倍、気をつけなくてはなりません。

●メリット

気温の低い冬場では、人間の身体は、いつもよりエネルギー消費量を増やすことで、体温を維持しようとするはたらき(これを恒常性(ホメオスタシス)といいます)が活発になり、夏場に比べて、エネルギー消費量が多くなり、脂肪が燃えやすい季節になります。

基礎代謝が上がるので、本来、痩せたい人にはトレーニングに適した時期と言えます。

基礎代謝の20%は筋肉で消費されているといわれるので、筋トレで筋肉量を維持するトレーニングを、普段からしておくことは重要です。

また、代謝を高める栄養素として、ビタミンB群などが良いとされます。

一方で、筋肉をつけたい人、体重を増やしたい人は、エネルギーを消費しやすいこの季節は、十分な栄養補給ができる食事を心がけると良いでしょう。

参考資料: KENKOUYA、 Ciel

～ 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)

