



# コスモス

<年末年始の休館>  
12/29(木)~1/3(火)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

## ビギナー女性のためのトレーニング体験

12/19 (月) 16:30~18:00

事前予約制 (参加無料)

対象：初めて トレーニング 室を利用する一般女性 (中学生以上)

※詳細は施設へお尋ね下さい。

★ジムを利用してみたいけど、やり方が分からない、一人じゃ不安...等の女性を対象にした無料体験会です♪



## \*月曜日 レッスンタイム

日程	12 / 5 ・ 12 ・ 19			
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 (ズンバ)	心身スッキリ! かんたんエアロ
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	25名	30名	30名
会場	トレーニング室	トレーニング室	軽運動室	軽運動室
受講料	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)
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	(株)aider 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。	リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチで全身をバランスよく使うプログラムです。ゆっくりで簡単な動きなので、普段運動をしない方でも楽しく身体を動かしましょう♪

## \*教室ご参加の皆様へ

- ①新型コロナウイルス対策として、毎回健康チェックをしていただきます。
- ②マスク着用にご協力ください。(息苦しい時は外していただいて結構ですが、その場合は、周りの方から十分に距離をとってください。)
- ③水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ④新型コロナウイルスの感染状況により、急遽変更または中止することがあります。
- ⑤お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座及び新型コロナウイルス感染拡大防止のため以外には使用しません。

## ★第3期定期スポーツ教室★

教室名	初めてのヨガ	ボディメイク・ピラティスⅢ
日程	1/10~3/14	1/12~3/23
	全10回 / 火曜日	全10回 / 木曜日
時間	10:40~11:50	19:30~20:45
対象	一般	一般
定員	30名	30名
会場	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)
申込方法	インターネット(電子申請サービス)又は往復ハガキ【12/20(火)必着】	
講師	湘南シャイズヨガスタジオ インストラクター	青田 直子
内容	呼吸に合わせて身体を気持ちよく動かすことで、日常生活の何気ないクセで作られた歪み・こり・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう♪	ヨガに筋トレの要素を取り入れたピラティスは、体幹の強化によりプロポジションや姿勢の維持・改善にも効果が期待できます。

## NESPA Day 月曜日自主教室 受講者募集!

※途中参加の場合の受講料...500円×残りの回数分

コース名	対象	定員	受講料	回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	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	1回目 11/7 2回目 11/14 3回目 11/21 4回目 12/5 5回目 12/12	2回目 11/14	3回目 11/21	4回目 12/5	5回目 12/12	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						14:10~15:10	トレーニング室 (ジョギングコース)
華麗に! 加齢に 元気アップ 4	一般 (女性)	20名	2,500円	5回						16:40~17:40	トレーニング室 軽運動室
からだメンテナンス 4	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)
姿勢改善ポール ウォーク 4	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)

ゼロスタートランニング3...11/21~3/6までの指定月曜日 17:50~18:50 参加者募集中! 途中参加可  
受講料; 500円×残りの回数分 (全9回) ※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 ホームページ <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~

12月 19日、1月 16日 月曜日 ①16:30~17:30 ②17:30~18:30 ③19:50~20:50  
受講料 1回→6,500円 ペア→11,000円 (②コースは小笠原先生か棚橋先生を選択してください。)  
※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



## ~ 高齢者・初心者向けの筋トレ ~

高齢になり体力の衰えを感じ、疲れやすくなってきたと思ったら、できるだけ早いうちに筋力トレーニングを始めたいものです。また、普段あまり運動をしない中高年の方も、筋肉量は加齢とともに落ちていきます。

運動をしないと筋肉量が落ちるのは早く、いろいろ生活の上でも不都合なことが増えてきます。筋力が落ちると「生活動作がスムーズにできなくなる」「基礎代謝が下がり血行が悪くなるため、老廃物がたまりやすくなったり疲れやすくなる」など、いわゆる日常生活動作(ADL: Activity of Daily Living)が低下しやすくなります。

とくに高齢になるほど、筋力低下と生活活動量の低下が、将来寝たきりになりやすく、さらに要介護、廃用症候群に進むと後戻りできなくなり、健康寿命の短縮につながります。

また、転倒や生活習慣病の予防のためにも、できる範囲で運動習慣をつけておくことは大切です。

筋力低下は、とくに下半身の筋力低下が顕著に起こりやすく、ももの筋肉である大腿四頭筋は、ヒトの身体の中で最も筋肉量が多い半面、運動しないしていると20歳ごろの半分にも筋肉がおちてしまい、一人で歩いたり立ったりすることも難しくなる可能性があります。

そのため、筋トレを行うにはまず、下半身を鍛えることが重要です。

### ◇おすすめトレーニング

- ・スクワット→ 下半身全体の筋肉を増強する
- ・レッグエクステンション→ 膝周りの筋肉を増強する
- ・カーフレイズ→ ふくらはぎの筋肉を増強する
- ・タオルギャザー→ 足底筋や足の指の間の筋肉(骨間筋)を強化する

足は第二の心臓ともいわれる通り、下半身の血液を心臓に戻す役割があり、心臓にかかる負担を軽くするので、心臓の弱い方のリハビリとしても重要項目とされます。年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり歩いたりするといった移動機能が低下していきます。そのような状態をロコモティブシンドローム(Locomotive Syndrome/通称ロコモ)といいますが、そうならないためにもできるだけ早いうちから筋トレを始めたいものです。

### ◎ 筋トレによって発生するホルモン「イリシン」が認知症予防に!

このホルモンは運動によって生じ、体内における脂肪燃焼を助ける役割を持つとともに、脳の記憶を司る「海馬」と呼ばれる部分の神経の発達を促進することが発見された、という米国コロムビア大学の研究発表もされています。

このように、筋トレをするのは良いことばかりです。これからどんどん寒くなり、家から出るのも億劫になりがちですが、暖かいトレーニング室で無理のない範囲で体を動かしてみたいはかがですか?

参考資料: smartlog link de diet anatomy.tokyo

## ~ 営業のご案内 ~

※新型コロナウイルスの感染状況により、営業時間を短縮する場合がございます。

<開館時間>	軽運動室	火~土曜日	9:00~21:00
		日・祝休日	9:00~18:00
<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)及び年末年始	第1・2・3月曜日	12:00~21:00
		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

