



# コスモス

令和6年 4月号

4月29日(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

## 第1期定期スポーツ教室 受講生募集!

日程	1日・8日・15日				教室名	初めてのヨガ	J-POPダンス (小学生ダンス 教室)	格闘!ファイティ ングエクササイ ズI	ボディメイク ピラティスI				
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®	日程	5月9日~7月11日毎 週木曜日(全10回)	5月9日~7月11日毎 週木曜日(全10回)	5月9日~7月11日毎 週木曜日(全10回)	5月9日~7月11日毎 週木曜日(全10回)				
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20	時間	15:15~16:15	16:45~17:45	18:30~19:30	19:45~20:45				
対象	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上	対象	一般	小学生	一般	一般				
定員	20名	35名	35名	35名	定員	35名	25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	会場	軽運動室	軽運動室	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)	受講料	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)	3,300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	湘南シャイズヨガス タジオ インストラクター	続木 幸子	㈱aider 小西 美保	青田 直子				
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	内容	体の歪み・コリ・痛みを 和らげ、心身のバラ ンスを整えましょう♪	J-POPの音楽に合わ せて身体を動かし、踊 る楽しさを体感しまし ょう!	パンチャキックの動き を音楽に合わせて行 う、有酸素運動です。	ピラティスの呼吸と動 きを理解し、美しいポ ディラインを維持しま しょう♪				
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。				【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、若干スローテンポをしています。				締切	4/24(火)×	4/24(火)×	4/24(火)×	4/24(火)×
申込方法 インターネット(名古屋市電子申請サービス)及び往復はがき(往信用はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④郵便番号⑤住所⑥電話番号、返信用はがきに郵便番号・住所・氏名)にてお申込みください。 ※定員に達しない場合は、抽選日以降随時受付します。													

## 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 1	一般	20名	2,500円	5回	1回目 4/1	2回目 4/8	3回目 4/15	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 1	一般	20名	2,500円	5回					4回目 5/13	5回目 5/20	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 1	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 1	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 1	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1…4/1~7/1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~

4月1・8・15日、5月13・20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



### トレーニングと性差

女性と男性では、骨格やホルモンの違いによって、基本的に筋肉量が異なります。

女性の筋肉量は、一般的には、上半身は男性の50~70%、下半身は男性の70~85%と言われています。上半身に比べ、下半身の方が男女差が少ないため、女性は上半身よりも下半身を鍛えたほうが、筋肉はつきやすく、競技においても、ダイエットにおいても、まずは下半身のトレーニングを意識した方が、効率的に筋肉量や筋力をアップさせることができます。女性の場合、筋トレをしても、男性のように筋肉モリモリに見えるほどの筋量に達することはありませんが、女性の場合、皮下脂肪の厚みによって、筋肉を覆い隠し、筋肉の形が目立つところまではいかないため、トレーニングを続けながら、女性らしいボディラインを維持することができます。男女の骨格の違いから見ると、骨盤の大きさなどの違いから、男性は上半身が大きく、肩幅も広いのが特徴です。女性は上半身が小さく、肩幅も狭い一方、下半身は大きいという特徴があります。また、筋肉の発達は、ホルモンの分泌の影響があり、男性ホルモンであるテストステロンは、筋肉の合成や成長に大きく関わっています。体内におけるテストステロンレベルが高い人ほど筋肉がつきやすいのですが、女性の血中テストステロン濃度は男性の15分の1から20分の1と言われており、ホルモン分泌の違いからも、筋トレ効果に男女差があります。

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、骨密度にも影響を及ぼす作用があり、

女性の体脂肪は、エストロゲン量の調節と関連があることから、体脂肪量が極端に少ない女性は、骨粗鬆症やトレーニングによる疲労骨折を誘発しやすいといわれますので、美容目的のみで体脂肪を減らしすぎると、様々な面で健康を損なうことになりかねないので、注意が必要です。

また女性アスリートは、男性アスリートに比べて「膝のケガ」が多く、これは、

骨盤の大きさに男女差があり、女性は股関節から足までの角度が男性に比べて大きく、

女性は動作によっては膝に大きな負担がかかることが理由です。ジャンプの着地時や下半身で緩急をくりかえす動きなどの際、膝が内側に入りやすくなり、膝周りにかかる負担が大きいため、膝の靭帯損傷や膝蓋骨脱臼などが起こることがあります。

一般の女性は、そこまでの動作で負担をかけることは少ないですが、骨格の特徴から膝に負担がかかりやすいという点では、膝周りの大腿四頭筋などを普段から鍛えておくことは、膝の故障予防に役立つと思います。

筋肉量を増やすという面では、男女差がありますが、筋肉そのものの力を向上させるという面では、特に上半身の筋力をつける効果が女性にも充分ある、という最近の研究データもあります。女性は、男性のように筋肉でムキムキになるには相当なトレーニングを積まない限りそうはなりません。以上のことから、男女差の特徴をふまえた上で、健康の増進と美容効果のために、女性も積極的に筋力トレーニングに励んで頂けたらと思います。

参考資料・日本体育大学、THE ANSWER、NSCA JAPAN、NOVAS

### ~ 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	12:00~21:00
< 休館日 >	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
	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)	

