



コスモス

令和6年 5月号

5月3日(金・祝)、4日(土・祝)、5日(日・祝)、
6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

北区志賀の里史跡をポールdeウォーキング! ※詳細は・施設へお問い合わせ下さい。

6/3 (月) 13:00~15:30

5/13 (月) ~窓口又はTELにて受付
300円 (ポール貸出200円)

★黒川スポーツ
トレーニングセンター
から各史跡を散策します。

月曜日 レッスンタイム

日程	13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 (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	榊ITS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。

金曜日レッスンタイム

教室名	気の流れを整える! ヨガフロー
日程	10日・17日・24日・31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 (災害補償制度有)
受付方法	9:20~ 窓口にて先着順受付
講師	秋葉 弥生
ご紹介	深い呼吸に意識を向けながら、流れるようにヨガの動きを行います。

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 4回目 5/13 5回目 5/20	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			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~

5月20日、6月3・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



ストレッチは必要？筋トレとストレッチの関係

1. ストレッチをするメリット

筋トレ前後のストレッチは準備運動になったり、関節の可動域を広げたり、むくみや怪我の予防にもなります。

筋トレは広い可動域で行うことが基本で、それが筋肉の成長につながる所以ストレッチはすごく大切です。

また、高強度なトレーニングをした後の筋肉は疲労が溜まって硬くなるので、ストレッチをすることで血行を良くしほぐすことができます。

2. ストレッチの種類

ストレッチには、大きく分けて2種類のストレッチがあり、トレーニング前と後ではストレッチのやり方が異なり、それを理解しないと逆効果になることもあるので覚えておいて下さい。

(1) トレーニング前のストレッチ

トレーニング前のストレッチは動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)になり、動的ストレッチとは、ラジオ体操のように軽く反動をつけた動きを繰り返し伸ばしていくストレッチで、筋肉を温めウォームアップにもなり、ウォーキングもそうです。

(2) トレーニング後のストレッチ

トレーニング後のストレッチは静的ストレッチ(スタティックストレッチ)を行い、静的ストレッチとは、反動を使わずに20~30秒一定のポジションを保持しながら徐々に伸ばしていくストレッチで、トレーニングによって疲労が蓄積した筋肉の血行が良くなることと、深呼吸をして行うことで副交感神経が優位に働き、リラックス効果も得られます。

静的ストレッチがトレーニング前に適さない理由は、筋肉を過度にリラックスさせてしまうからで、筋肉を収縮させて力を発揮しようとしているのに、逆効果になってしまう可能性があるので注意しましょう。

(3) ストレッチのポイント

その日トレーニングする部位をストレッチする

トレーニング前のウォームアップは5~10分行う

トレーニング後のクールダウンは10~15分行う

無理せず自分の可動域で徐々に伸ばす

呼吸を止めない(息を吐きながら筋肉を伸ばす)

トレーニング後のストレッチは負荷をかけすぎないようにする

* ストレッチにはシチュエーションとやり方次第で筋トレの効果を高めることができ無理なく行っていくことが大切です。当たり前のようなことにはなりますが、トレーニングにストレッチをうまく取り入れ怪我をしないように行っていきましょう。

RISUジム資料引用

~ 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)

