

コスモス

8月11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

8月18日(月)開催



チェック!!



『スポーツフェスタ in黒川』

※詳しくは、施設ブログまたは、チラシをご覧ください。

第2期定期スポーツ教室 受講生募集!

教室名	アフタヌーンピラティス	アロハ・フラダンス	やさしい!バレトン【託児付】	格闘!ファイティングエクササイズII	ボディメイク・ピラティスII
日程	9月10日~11月12日 毎週水曜日 10回	9月10日~11月12日 毎週水曜日 10回	9月11日~11月13日 毎週木曜日 10回	9月11日~11月13日 毎週木曜日 10回	9月11日~11月13日 毎週木曜日 10回
時間	12:30~13:30	13:45~14:45	9:40~10:40	18:30~19:30	19:45~20:45
対象	一般	一般	一般	一般	一般
定員	35名	30名	4組	35名	40名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	6,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)
講師	青田 直子	kuni	㈱aider 多和田 冴子 子育てサポートめだか	㈱aider 小西 美保	青田 直子
締切	8/26(火)必着				
申込方法	インターネット(名古屋市電子申請サービス)又は往復ハガキ(裏面参照)にて申込。 ※定員に達しない場合は、随時受付します。				



日程	4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

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 3	一般	25名	2,500円	5回				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 3	一般	25名	2,500円	5回	1回目 8/4	2回目 9/1	3回目 9/8		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 3	一般 (女性)	25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 3	一般	25名	2,500円	5回	4回目 10/6	5回目 10/20			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 3	一般	25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2...8/4~12/15までの指定月曜日 17:30~18:30(受講料 10回5,000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~

9月1日、9月8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



体組成の見かた考え方

スポーツセンターで運動しながら、気になる体重や、体脂肪。

最近では基礎代謝やBMIなど、細かい数値が出る体組成計があり、定期的に測ることにより、トレーニングの成果や健康指標として活用することができます。

一口に体脂肪といっても、皮下脂肪があれば内臓脂肪もあるので、体脂肪率自体は低かったとしても、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、隠れ肥満の可能性もあります。

●体脂肪の見かた

体脂肪のうち、内臓のまわりについている脂肪が「内臓脂肪」。摂取したエネルギーが余った場合、一時的に蓄えておく役割がありますが、これが過度に増えすぎると、高血圧・高血糖・脂質代謝異常といった生活習慣病の発症リスクが高まります。

この内臓脂肪が過剰に蓄積された状態を「内臓脂肪型肥満」といい、ポッコリおなかが出る体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。

内臓脂肪を落とすためには、まず食生活でいろいろなポイントがあります。

食事で摂取するカロリーが、運動によって消費するカロリーを上回ると、カロリー過多となり、内臓脂肪がつきやすくなります。

◆良く噛んで食べる：脳の満腹中枢が刺激されるので、少量でも満腹感が得られます。

また、よく噛むことで交感神経が刺激され、内臓脂肪が落ちやすくなるそうです。

満腹中枢が刺激されるまでには約15分かかるとされていますので、早食いはせず、15分以上かけて食べるようにします。

◆脂質は減らし、タンパク質を増やす：脂質の多い食事は、どうしても内臓脂肪がたまりやすいので、脂肪分を少なめにし、タンパク質を多く摂れば、トレーニング後の筋肉の維持・増強につながり、基礎代謝も高まります。この基礎代謝は、10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに、身体の機能も低下していくため、基礎代謝は年齢とともに減少します。とくに、加齢による骨格筋の減少は、基礎代謝の減少の大きな原因のひとつ。年をとっても太りにくい身体を維持していくために、男女問わず、筋トレは大切です。筋肉は、身体を動かしていないときも、一日中、エネルギーを消費して、熱をつくり出していますので、筋肉量が減ると一日のエネルギー消費量も減ります。

このことから、筋肉量と基礎代謝は大きな相関関係にあります。

◆有酸素運動と筋トレを平行して行う：有酸素運動では、脂肪がエネルギーとして多く使われますが、運動の始めは血中脂質が、20分以上続けた頃からは内臓脂肪が使われるとされています。筋トレを行った後は、代謝が高い状態ですので、有酸素運動を行うと、より脂肪燃焼が活発になり、効率よく内臓脂肪を落とすことができます。

運動は習慣化して継続することが大切。週3~5回。有酸素運動と筋トレを合わせて1回あたり30分~60分以上を目安に、自分のペースに合わせて続けて行きましょう。

参考資料：OMRON、タニタ、ルネッサンス

~ 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>	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)

