



コスモス

令和7年 9月号

9月15、23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



日程	1日・8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	㈱イッパスタッフ 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

木曜日レッスンタイム

教室名	やさしい! バレトン
日程	11日・18日・25日
時間	9:40~10:40
対象	中学生以上
定員	30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	㈱aider 多和田 冴子



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 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	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					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					4回目 10/6	5回目 10/20
目標別・サーキット トレーニング 3	一般	25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 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~

10月6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



筋トレに大切な姿勢

筋トレにおいて正しいフォーム（姿勢）で取り組むことは、怪我を予防し効果を最大化するために非常に重要で、筋トレ全般に共通することになります。

1 軸を意識する

体幹を安定させることが最も重要になります。

体幹とは、頭と手足を除いた胴体の部分で、腹筋や背筋に軽く力を入れ、体を一本の棒のようにまっすぐ保つ意識を持つことで、腰への負担が減りトレーニングの効果が高まります。

1 肩甲骨を寄せる・下げる

多くの筋トレ種目、特に背中のトレーニングやベンチプレス・チェストプレスなどでは肩甲骨を寄せて少し下げることが基本となり、胸が開き、肩が前に出るのを防ぐことができ、肩に余計な力が入るのを防ぎ、鍛えたい部位にしっかり効かせることができます。

1 腹圧を高める

腹圧とは、お腹に力を入れて体幹を内側から安定させることです。

息を吸ってお腹を膨らませるように力を入れ、その状態をキープすることで、腰を保護し、より重い重量を安全に扱えるようになります。

1 背中を丸めない

上半身を前傾させる種目（スクワット・デットリフトなど）では、背中を丸めないように注意して、背中が丸まると腰に大きな負担がかかり、椎間板ヘルニアなどのケガにつながるリスクが高まります。

胸を張り背筋をまっすぐにした状態を保つようにしましょう。

1 呼吸を意識する

力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸うのが基本的な呼吸です。

例えば、チェストプレスのマシンなら押す時に息を吐き、戻す時に息を吸う、呼吸を止めてしまうと血圧が急上昇する危険があるため、特に高重量を扱う際は、正しい呼吸法を意識することが大切です。

これらのポイントは、どの種目にも共通する基本で、正しいフォーム・呼吸法を身に付けることは、筋トレの効果を最大限に引き出し、安全に長く続けるための土台となりますが、最初は軽い重量で姿勢・呼吸、この5つのポイントを意識して練習（トレーニング）することから始めることが重要なポイントになります。

*最初はこういったことに気をつけて、最初から重量を追っていくのではなく、フォーム・一回一回の扱い方などしっかりと身につけていくようにしていきましょう。

Nike com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	
<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）	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

