

# コスモス

令和7年 12月号

<年末年始の休館>  
12/29(月)~1/3(土)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



月曜日 レッスンタイム



ご参加  
お待ちしております!!



## 第3期定期スポーツ教室

日程	1日・8日・15日				教室名	親子ふれあい遊び & ママエクササイズ	ZUMBA®	ボディメイク・ ピラティスⅢ
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	1月15日~3月12日 全8回 / 木曜日	1月8日~3月12日 全10回 / 木曜日	1月8日~3月12日 全10回 / 木曜日
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20	時間	10:30~11:45	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	1歳半~3歳児と 保護者	一般	一般
定員	20名	35名	35名	35名	定員	20組	35名	40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
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)	受講料	4,400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)
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	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 【12/18(木)必着】		
講師	㈱イバスタッフ 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	講師	青木 正美	NPO法人 健康支援エクササイズ協会	青田 直子

## 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 4	一般	25名	2,500円	5回	1回目 11/10	2回目 11/17	3回目 12/1	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 4	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 4	一般 (女性)	25名	2,500円	5回					4回目 12/8	5回目 12/15
目標別・サーキット トレーニング 4	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 4	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～

12月15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



## 体幹トレーニングのおすすめ

体幹とは？身体の胴体部分、すなわち体の中心部分(コア)を指します。

この胴体(=体幹)を鍛えることで全身の動作効率を良くし、機能を改善していこうとするのが、体幹トレーニング(コア・トレーニング)です。

この体幹には「腹腔」と呼ばれる、内臓が詰まった部分があり、その周りを筋肉が取り囲むように存在しています。これらは深層筋(インナー・マッスル)と呼ばれる種類の筋肉で、姿勢の保持や、関節の位置に大きな関わりを持ちます。つまり、体幹(=インナーマッスル)を鍛えることで全身のバランスや関節の位置が整い、あらゆる運動のフォームの安定につながり、パフォーマンスの向上が期待できますので、高校野球などのスポーツ分野でも、すでにコアトレーニングは常識となっています。

また、運動時だけでなく、日常的な動作でも力を発揮しやすくなる効果を持っているため、フレイルの予防としても効果が期待できます。

フレイルとは？年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。体幹トレーニングは手足を伸ばすことができるスペースさえあれば行うことができ、1回1分程度とわずかな時間でも実践できます。自重を使って行うトレーニングが主となっているので、極端な負荷をかけない限り安全に行うことができます。ストレッチエリアでもできるし、女性や筋トレ初心者でも手軽に始めやすい特徴があります。

1回のエネルギー消費量はさほど多くありませんが、毎日継続することで筋力や体力がつき、自然とシェイプアップへとつながります。年とともに減少する基礎代謝を上げることができるので、太りにくい身体づくり、美しい姿勢づくりにもつながります。

## 体幹(コア)トレーニングの代表例

### プランクのやり方

1. 両肘を床につけ、肩が肘の真上に来るようにし、両手は握って地面につける。
2. 頭と背中、腰、かかとが一直線になるように姿勢を保つ
3. そのままの姿勢を1分ほどキープする

体幹のトレーニングとして効果のあるものとしては、他にクランチ(腹筋トレーニング)

スクワット、お尻歩き、ホライズン... などがあります

こうした体幹トレーニングを取り入れたスポーツ教室にビラティスがあります。

参考資料: Sheageシェアージュ、東京都医師会

## ～ 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)	

