



# コスモス

令和8年 6月・7月号

7月20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

## スポーツフェスタin黒川 8月17日(月) 参加無料

	定員	時間	対象	参加申込日時
初めてのヨガ体験	35	10:30~11:30	一般	7月17日(金) 9:00~
女性のためのトレーニング体験会	20	13:00~14:30	一般女性	
はじめてのK-POPダンス体験	25	17:00~18:00	小学生	
FIGHT DO®体験	35	18:30~19:30	一般	

## アスリートふれあい事業(卓球) 8月22日(土) 受講料:無料

9:30~12:00  
 場所:軽運動室  
 受付:7/17(金) 9:00~  
 電話・窓口にて先着順  
 定員:25名  
 対象:小中学生



## レッスнтаイム

日程	月曜日 6日・13日				金曜日 3日・10日・17日 24日・31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®	気の流れを整える! ヨガフロー	FIGHT DO®
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20	9:40~10:40	11:00~11:45
対象	一般	一般	一般	一般	一般	一般
定員	20名	35名	35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	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)	300円 (傷害補償制度有)	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	9:20~ 窓口にて先着順受付	10:40~ 窓口にて先着順受付
講師	(株)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	秋葉 弥生	井上 勝裕

## NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて6/11~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 1	一般	25名	2,000円	4回	1回目 7/6	2回目 7/13	3回目 8/3	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	25名	2,000円	4回					14:10 ~15:10	ジョギングコース (トレーニング室)
ナチュラルボディ・ ステップ1	一般 (女性)	25名	2,000円	4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	25名	2,000円	4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	25名	2,000円	4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…7/6・13 8/3・10 9/7・14 (月) 17:30~18:30

受講料 6回 3,000円

6/11~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~

7月6・13日 8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



### 真夏の季節に向けての暑熱順化(しょねつじゅんか)と対処法

Q:今年も猛暑の季節がやってきます。暑さに体を慣れさせることを、暑熱順化と言います。さて、どのような対処法があるのでしょうか。

A:熱中症にならないように、こまめに休憩をとり、水分補給を欠かさないことは、運動中の基本です。基本に加えて、たとえばジョギングやランニングなどの軽い有酸素運動をすることや、湯船に10分間浸かり、汗を流すことは、暑さに慣れる体をつくるのに効果的だと言われます。

暑熱順化とは... すなわち、普段から体を暑さに慣れさせることで、暑さに対応できる体づくりをすることです。

Q:具体的にはどのように慣れさせることをするのですか。

A:気温が高い環境の中で体を動かし、暑さに強い身体づくりをすることなのですが、たとえば真夏では、エアコンの効いた部屋で長時間過ごし、急に屋外に移動すると、極端な温度変化に合わせて体温調節をすることができず、熱中症にかかりやすくなります。

そのため、本格的な夏が来る前に、汗をかくような運動をしたり、冷房をつけすぎないように心がけたり、湯船にしっかりと浸かったりすることは、少しずつ体を暑さに慣れさせるために効果的です。

Q:ウォーキングやジョギングは、なぜ暑熱順化に効果的なのですか

A:やや暑い環境でウォーキングなどの運動を毎日30分程度行くと、約2週間後には、暑さに体が慣れてくると言われます。暑い環境で運動することにより、体内の血流が増加し、皮膚の表面から熱を体外へ発散させる能力が高まるので、こうした状態を維持することで、適切な発汗が促され、暑いときにも体温の調節機能が効率よくはたらくようになるからです。

Q:入浴はどうですか

A:40℃前後のお湯に肩まで浸かり、10~15分を目安に入浴すると良いようです。発汗したら、いったんお湯から出るようにします。このように、汗をかくぐらいの入浴を毎日一回、行うことで、暑熱順化をすることができます。

参考資料:chinmasa.com 健康のノウハウ

#### ~ 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)
		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)		

