



コスモス

令和8年 8月号

8月11日(火・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

内容	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	当日10:30~ 窓口にて先着順
体組成測定会	20	10:30~12:00	一般	
eスポーツ体験「太鼓の達人」	—	11:00~12:00 13:00~16:00	どなたでも	当日11:00~ 随時受付

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

レッスンタイム

日程	月曜日 3日・10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	一般	一般	一般	一般
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	稲葉 好子	秋葉 弥生	石川 麻子	石川 麻子

金曜日 7日・14日・21日・28日	
気の流れを整える！ ヨガフロー	FIGHT DO®
9:40～10:40	11:00～11:45
一般	一般
35名	35名
軽運動室	軽運動室
300円 (傷害補償制度有)	300円 (傷害補償制度有)
9:20～ 窓口にて先着順受付	10:40～ 窓口にて先着順受付
秋葉 弥生	井上 勝裕

第2期定期スポーツ教室 受講生募集!

【申込締切: 9/1(火) 必着】

お申し込みは、
・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



▲申請ページについては8月上旬にアップ予定

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30日~12月2日 毎週水曜日 10回	9月30日~12月9日 毎週水曜日 10回 ※10/28はお休み	10月1日~12月3日 毎週水曜日 10回	10月1日~12月3日 毎週水曜日 10回	10月1日~12月3日 毎週水曜日 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	40名	40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

NESPA Day 月曜日自主教室窓口にて募集中!

※各種教室の詳細、申込みはこちら▶



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7日、9月14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



高負荷低回数・低負荷高回数どちらがいいか！

筋トレを行っている人達が何となく考えたりしたことがある問題の1つとして、重い重量を少ない回数でも頑張っているのか、軽めの重量でも多くの回数をこなして行う方がいいのか、なかなか難しい問題だと思います。

高負荷低回数

筋トレと言えば、とにかく重いものを持ってひたすら鍛える、といったイメージがあると思いますが、このような高負荷なトレーニングによって筋肉に得られる主な刺激を、物理的刺激と呼び、その名の通り物理的な強い負荷で筋繊維を傷つけ、破壊するような刺激を指し、破壊された筋繊維は修復を行う際、以前よりも自らを強く太くしようと補強を行います。

これが筋肥大に繋がるとされていて、もう一つのメリットとして筋力の向上、つまり筋肉が大きい出力を出せるようになることが期待できることがあげられます。

しかし、高負荷になり関節などへの負荷が大きいことが高負荷低回数のトレーニングのデメリットにあげられ、このようなトレーニングを連日行くと、身体への疲労が蓄積して怪我の危険性が出てくるのも事実です。

低負荷高回数

重量が軽い場合でも、筋肉に常に負荷を与え続けるようなトレーニングであれば、同様に筋肉に十分な刺激を与えることができ、このような刺激を科学的刺激と呼び、物理的刺激を筋肉の外側からの刺激だとするならば、こちらは筋肉の内側から発生する刺激と言え、負荷を抜かない状態で筋力を発揮し続けるようなトレーニングを行うと、筋肉中に代謝物質の乳酸が分泌され蓄積されていきます。

これにより筋肉に強いストレスがかかり、その刺激に反応して成長ホルモンやテストステロンが分泌され筋肉の成長が促進され、この時に筋肉中に血液が送り込まれ筋肉が張ったような感覚が得られ、これをパンプと言い科学的刺激を与える高回数なトレーニングは、自分で意識できる重量で行えるので、対象筋に負荷を与えやすいというメリットがあり、高負荷＝物理的刺激とは対照的に、関節への負荷が少ないため怪我のリスクも低くなります。

*最近よく言われているのは、特にトータルの回数×重量が一緒であれば変わりはなく、例えば「**100kgを5回・3セット**」と「**25kgを20回・3セット**」とそれぞれ取り組んだ際の筋量の増加に著しい差はなく、共に効果的だと言われます。

ただ感覚的に、高重量を扱っている方が筋肉がはるかに成長するように思えるかと思いますが、一番に言えることはトレーニングする本人が怪我をせず、目標目的に向かってトレーニングを続けていくことが大切になるので、筋トレで無理をする加減をコントロールして、身体づくりをしていくこと、また年齢・体調など自信で判断し行っていくことが大切になってくると思います。

資料引用フィットネスBLOG

～ 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

