



コスモス

令和3年 5月号

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

*教室ご参加の皆様へ

緊急事態宣言の発出に伴い、施設の利用時間の短縮(原則20時まで)を延長させていただきます。

【期間:5/12(水)~5/31(火)】

5月 3日(月・祝)、4日(火・祝)、5日(水・祝)

…18時まで 開場

- ①新型コロナウイルス対策として、毎回健康チェックをしていただきます。
- ②マスク着用にご協力ください。(息苦しい時は外していただいて結構ですが、その場合は、周りの方から十分に距離をとってください。)
- ③水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ④新型コロナウイルスの感染状況により、急遽変更または中止することがあります。
- ⑤お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座及び新型コロナウイルス感染拡大防止のため以外には使用しません。

	*月曜日 レッスンタイム				*火曜日 レッスンタイム
日程	10日・17日				18・25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 (ズンバ)	おやすみ リラックスヨガ (※10・17日は中止)	ヴィンヤサヨガ
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:30~19:30	19:45~20:45	9:20~10:20
対象	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上
定員	20名	20名	20名	20名	30名
会場	トレーニング室	トレーニング室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)	400円 (災害補償制度有)	300円 (災害補償制度有)
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	18:00~ 窓口にて先着順受付	19:15~ 窓口にて先着順受付	9:05~ 窓口にて先着順受付
講師	㈱イツバスタッフ 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	湘南シャイズヨガスタジオ 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
ご紹介	前半はトレーニング器具を使用し、筋力UPを意識したエクササイズになります。後半は初心者向けエアロビクスダンスを行います。	体全体の筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な状態に戻します。正しい状態にすることで、体の様々な不調を緩和し心と体のバランスを整えることができます。	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させる効果が期待できます! レジスタンスや体幹トレーニングの要素も取り入れているので、いろいろなフィットネスの目的を達成できます。	1日の終わりにゆっくりとリラックスしてヨガを行います。1日の疲れを吹き飛ばし、翌日からの活力としてください。お仕事帰りにぜひご参加ください!	呼吸に合わせて、一連の動き(立位・前屈・ねじり・後屈のアーサナ※)を行うことにより、肺の中の古い酸素と二酸化炭素が交換でき、尚且つ筋持久力・柔軟性を獲得できます。*アーサナ…ヨガのいろいろなポーズのこと。

NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!

※ 途中からの参加料は、「残りの回数×500円」となります。

自主教室名	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	20名	2,500円	5回	1回目 5/10	2回目 5/17	3回目 6/7	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	20名	2,500円	5回					14:10 ~15:10	トレーニング室 (ジョギングコース)		
女性のための楽ラク! 健康リズム運動 1	一般 (女性)	20名	2,500円	5回					16:40 ~17:40	軽運動室		
からだメンテナンス 1	一般	20名	2,500円	5回					4回目 6/14	5回目 6/21	18:40 ~19:40	トレーニング室 (ジョギングコース)
姿勢改善ポールウォーク 1 (※5/10・17は中止)	一般	20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)



ゼロスタートランニング1…4/19~7/19までの指定月曜日 17:50~18:50

受講料; 残りの回数×500円 ※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 ホム®-ジ http://www.nespa.or.jp/



<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~

5月17日、6月7・14・21日 月曜日 ①16:30~17:30 ②17:30~18:30 ③19:50~20:50

受講料 1回→6,500円 ペア→11,000円 (②コースは小笠原先生か棚橋先生を選択してください。)

※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



<筋トレとストレッチ>

筋トレにはストレッチが必要です。

なぜ必要か・・・ストレッチが筋トレに与える「3つの効果」として

①ケガの予防

いきなりの筋トレは、体に負担をかけすぎてしまうことがあり、特に関節は痛めやすいので、筋トレ前には簡単なストレッチを取り入れて筋トレが万全にできるよう体を温めることが大切です。

②疲労回復

これについては、筋トレ後に行うストレッチの効果になります。

トレーニング後の筋肉は疲労物質が溜まっている状態なので、疲労物質をそのままにしておくと、どんどん筋肉を硬くしてしまいます。筋肉がどんどん硬くなるとどんな影響があるのかというと、筋肉の中にも血管があり、筋肉が硬くなると、血管が圧迫され血行不良の原因になり酸素のめぐりが悪くなるので、疲労回復も遅くなり、結果筋肉痛が治りにくくなることにつながります。また、血行不良は冷え性などの様々な症状の原因にもなります。

③可動域が広がる

可動域が狭いと、本来トレーニングで使うべき筋肉より少ししか使えない場合もあり、ストレッチをすることで、緊張状態の筋肉が適度にほぐれて動きやすくなります。

特に冬場は、入念に行い体を温めてあげることが大切で、柔らかくなった筋肉は可動域にも影響し、可動域が広がることでパフォーマンスが上がり、筋トレの成果も高まります。

【2種類のストレッチ】

ストレッチ=体を伸ばすだけ？ ストレッチには、効果の異なる「2種類のストレッチ」があります。

***静的ストレッチ:** 一般的にストレッチと聞いてイメージされやすい、体を伸ばしてキープするストレッチ。

体を伸ばすことで筋肉が伸び、筋肉の中にある血管の流れが良くなり、血流が良くなると様々な老廃物を排出し、冷え性改善や基礎代謝の向上などにつながります。

***動的ストレッチ:** しっかり体を動かし、筋肉を緩める・伸ばすを繰り返すこと。

筋肉にポンプのように反動がつき、血流量がアップして筋肉が温まることで、ほどよく緊張状態が抜け、パフォーマンスの向上につながります。

筋トレ前のストレッチ

筋トレ前は動的ストレッチが正解で、しっかり体を動かすことでウォーミングアップになり、トレーニング前に静的ストレッチをしてしまうと、筋肉がゆるみすぎてしまい筋肉に力が入らず筋トレの効果が下がってしまうこともあるので、「**筋トレ前は動的ストレッチ**」と覚えておくといいと思います。

筋トレ後のストレッチ

筋トレ後は静的ストレッチで、しっかり筋肉を伸ばして柔らかい筋肉にしていくことが大切になります。反対に、筋トレ後に動的ストレッチをしてしまうと、更に筋肉を使い疲労することになります。

疲労回復のためにも、筋肉の中の血行を良くすることを意識しましょう。

*ストレッチの意味を理解して筋トレの効果が上がるよう頑張りましょう。

リラックス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	12:00～21:00
<休館日>	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
		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)

