

spopa

2023
WINTER

1.20

TAKE FREE!!



令和4年度全日本バレーボール選手権大会

天皇杯 優勝



写真提供:ジェイテクトSTINGS

Contents

- 刈谷市ホームタウンパートナーを応援しよう!..... 1P
- 刈谷市スポーツ推進委員を知っていますか?..... 2P
- Let's 持久力UP Training !..... 3-4P
- 刈谷市ホームタウンパートナー FC刈谷 選手インタビュー
..... 5P
- まちがいさがしコーナー..... 6P
- 大会情報/駐車場混雑予想

Instagram・Facebookにて
イベント・最新NEWSをお届け!

<http://www.wing-kariya.jp/>
刈谷市総合運動公園 検索



お問合せ先

ウィングアリーナ刈谷
TEL : 0566-63-6886
ウェーブスタジアム刈谷
TEL : 0566-27-8295

刈谷市ホームタウンパートナーチームを応援しよう!



▼ 刈谷市ホームタウンパートナーチーム試合日程 (令和5年1月20日時点)

年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会場	
2023年	1月	28日(土)	11:05	トヨタ車体クインシーズ (女子バレーボール)	日立 Astemo リヴァーレ	ウィングアリーナ刈谷	
			16:05	ジェイテクト STINGS (男子バレーボール)	東レアローズ		
		29日(日)	12:00	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	釜石シーウェイブス RFC	パロマ瑞穂ラグビー場	
			11:05	トヨタ車体クインシーズ (女子バレーボール)	日立 Astemo リヴァーレ		
		2月	25日(土)	15:00	トヨタ紡織サンシャインラビッツ (女子バスケットボール)	トヨタ自動車アンテロープス	ウィングアリーナ刈谷
				14:30	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	浦安 D-Rocks	
	3月	8日(水)	19:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	三遠ネオフェニックス	ウィングアリーナ刈谷	
			11日(土)	15:00	デンソーアイリス (女子バスケットボール)		三菱電機コアラーズ
		12日(日)	17:00	ジェイテクト STINGS (男子バレーボール)	大分三好ヴァイセアドラー		
		18日(土)	13:00	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	三重ホンダヒート		パロマ瑞穂ラグビー場
		19日(日)	14:30	シーホース三河 (男子バスケットボール)	大阪エヴェッサ		ウィングアリーナ刈谷
		25日(土)	15:05	ジェイテクト STINGS (男子バレーボール)	東レアローズ		ウィングアリーナ刈谷

ぜひ皆さん、会場に足を運んで、スポーツの素晴らしさや感動を体感してください。
 ※試合日程等は変更する場合がありますので、詳しくは各チームのHPでご確認ください。

刈谷市ホームタウンパートナー / ジェイテクト STINGS 天皇杯 優勝!!!

刈谷市ホームタウンパートナー「ジェイテクト STINGS (男子バレーボール)」が令和4年度 天皇杯 全日本バレーボール選手権大会で、優勝しました!

優勝おめでとうございます



試合結果

準々決勝 >>> VS ウルフドッグス名古屋

2022 12/11(日) 3-1 win

準決勝 >>> VS JTサンダーズ広島

2022 12/17(土) 3-2 win

決勝 >>> VS 東レアローズ

2022 12/18(日) 3-0 win

写真提供: ジェイテクト STINGS

刈谷市スポーツ推進委員を知っていますか？

● スポーツ推進委員とは…

刈谷市のスポーツ推進に関係する職務を行う非常勤職員（2年任期）です。
現在、市内各地区より推薦された20代～70代の男女50名が活躍中！
アクティブでからだを動かすことや教えることが好きな方が多く、
生き生きしながら活動しています。

● スポーツ推進委員の役割って何？

市民のスポーツ実施率向上のため…

- スポーツを始めるきっかけづくり
 - 地域におけるスポーツ活動の推進
 - スポーツ情報の発信
 - スポーツを通じたまちづくり
 - 地域との連絡調整役
- などの活動を行っていただいています。

● 主な活動って何？

- 会合…月1～2回・木曜日・2時間
- イベント運営…月2～3回・主に午前中・土または日曜日
※スポーツふれあい day、ノルディック・ウォークステーション、刈谷 GOGO ウォーキング等
- 地域、学校への指導者派遣

お問い合わせ


刈谷市教育委員会スポーツ課
電話 ▶ 0566-63-6040
受付 ▶ 8:30～17:15（㊟水曜日、祝日）

詳しい内容を知りたい！指導者を派遣してほしい！イベントに参加したいなど
お気軽にお問い合わせください♪



子どもの心を掴む！アクティブ・チャイルド・プログラムを用いた運動指導

スポーツリーダー養成講座

時間	講座内容	講師
9:00 ～ 9:10	開講式	名城大学准教授 香村 恵介氏 
9:10 ～ 10:40	座学 子どもの運動の意義と指導法 子どもの身体活動の重要性と運動プログラムについて など	
10:50 ～ 12:20	実技 子どもの運動指導の実践 運動遊びの紹介、運動遊びの展開例、指導のポイントについて など	
12:20 ～ 12:30	閉講式	

- 開催日** ▶ 令和5年3月5日（日） 受付8時45分～
- 場所** ▶ ウィングアリーナ刈谷（大会議室、サブアリーナ）
- 持ち物** ▶ 筆記用具、運動ができる服装、体育館シューズ、飲み物
- 定員** ▶ 50名（先着順） ※市内在住、在勤、在学者対象
- 受講料** ▶ 無料
- 申込方法** ▶ 申込用紙（ウィングアリーナ刈谷などで配布）を郵送、メール（taiiku@city.kariya.lg.jp）、FAX（0566-63-6889）または直接、ウィングアリーナ刈谷へ。
〒448-0011 築地町荒田1（水曜日休館）
- 申込期日** ▶ 令和5年2月17日（金）まで

問い合わせ先

刈谷市教育委員会スポーツ課
電話：0566-63-6040
受付：8:30～17:15
※水曜日、祝日休

市民の生涯スポーツを推進するリーダー育成のために開催します！
どなたでもご参加頂ける内容になっていますので、お気軽にご参加ください！





Let's

持久力

UP



WAVESTADIUM

マラソン教室コーチ考案

Run&Walk で無理なく始めよう!

教室体験
1回無料!!
ご予約はこちら

マラソン教室
近藤コーチ

1 まずは、ストレッチから! ダイナミックストレッチ

肩に手を置いて肩甲骨を回す。

肩甲骨



脚を前後に開いて、後ろの足を前に上げる。

股関節



2 Walk



腕を大きく振り、歩幅を少し大きくして、いつもより早いスピードで歩いてみましょう! 10分程歩くと、身体が少しずつ暖かくなってきます。

3 Run&Walk

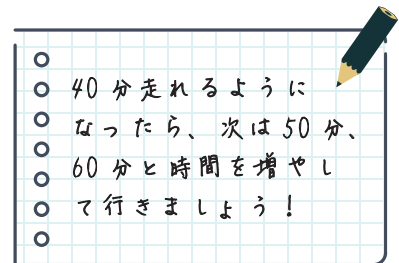
最初はとにかく無理しないことが大切です。
途中でWalkに変えながら、40分間体を動かしてみましょう!

STEP1 Run10分→Walk10分→Run10分→Walk10分

STEP2 Run15分→Walk10分→Run15分

STEP3 Run20分→Walk5分→Run15分

STEP4 Run40分



4 トレーニングの後はしっかりストレッチを! スタティックストレッチ

脚を交差して前屈
30秒～1分で脚を入れ替える

ハムストリングス



腕を前に伸ばした状態で屈伸
15秒屈んで、15秒伸ばすを2回繰り返す

ふくらはぎ
足首・腿周り



2023.02.05 Sun. に開催される刈谷市かきつばたマラソン大会
に向けて各施設のインストラクターが考えるオススメ持久力
UP メニューを考案！マラソン大会に参加されない方もこの
機会に持久力 UP を目指してみてもいいですか？

Training!



WAVESTADIUM

A1 陸上教室コーチ考案

小学生のお子様の持久力 UP に！



A1 陸上教室
ホームページ
»»»



A1 陸上教室
坂野コーチ

5 分間走

日本陸上競技連盟が推奨している練習でもあります。心肺や身体に負担のかかる時間が短く、フォームが崩れにくい時間設定です。



目安・目標は、
900m～1000mを
5分間で走ろう！

ポイント

- ・背中が丸くなったり反ったりしないように！姿勢良く走ってみましょう！
- ・一定のリズムで！疲れてくるとリズムが遅くなり、走るスピードも落ちてしまいます！

シャトルラン

インターバルトレーニングよりも簡単に、比較的どこでもできるのでお勧めです。



50～100m を走る ※目安
20秒程度

休憩 ※目安 40秒程度

★10セットやってみよう！

ポイント

- ・短距離走にならないように、持久走のときより少し速いくらいのペースでやってみましょう！

WINGARENA

トレーニングルームスタッフ考案

マラソンに強い体作りをしましょう！



トレーニングルーム
1回 400円で利用できます

トレーニングルーム
スタッフ 原田

自分の最大酸素摂取量を知ろう！



最大酸素摂取量とは、全身持久力の指標で、体重1kgあたり1分間に取り込むことのできる最大の酸素量を示します。この数値が高いほど、全身持久力が高いということになります。

スタッフにお気軽に
聞いてください！



トレーニングルーム受付で心拍数を耳で計るイヤースセンサーを借りて、アップライトバイクの体力測定機能で最大酸素摂取量を計ってみましょう！！



マラソン選手と一般の人の最大酸素摂取量を比べると？

瀬古 俊彦 (マラソン選手)	81ml/kg/min
増田 明美 (マラソン選手)	70ml/kg/min
20代一般男性	40ml/kg/min
20代一般女性	33ml/kg/min

オススメトレーニング紹介♪

Let's
Training

スクワット・ランジ・カーフレイズ など下半身中心にやってみよう！

筋持久力を高めるためにギリギリ 20回できる重量で行いましょう。
インターバルは1分以内で2～3セット行います。





Kariya
Kの

ホームタウンパートナーを
応援しよう!!

FC刈谷は、刈谷市を本拠地とするサッカークラブです。現在、東海社会人サッカーリーグ1部に所属し、JFL復帰を目指してチーム強化に取り組んでいます。



児島選手、園田選手にインタビューしました!

サッカーをするにあたって
普段何にこだわっていますか?

- 児 何事も準備を怠らないこと!
- 園 食事、トレーニング、睡眠、笑顔

子どもの頃はどんな子でしたか?

- 児 学校に1人はいる真冬でも半袖短パン小僧
- 園 元気で坊主でいっぱい遊んでいました!

ご年齢は?

- 児 26歳
- 園 23歳

出身地
はどこですか?

- 児 大阪府箕面市
- 園 福岡県北九州市

KOJIMA TAKUYA
児島 拓哉

SONODA SHINICHIRO
園田 新一郎



いつから
サッカー
を始めたんですか?

- 児 小学校1年生
- 園 小学校1年生

今度の試合に向けての意気込みとサポーターの方へメッセージをお願いします。

- 児 昨年はJFL昇格の目標に届きませんでした。ただ、チームとしての成長という面では良いシーズンになったと思います。来シーズンはこれまで以上に結果にこだわってプレーします。ファン、サポーターの皆さんいつもたくさんの応援ありがとうございます。来シーズンも共に闘いましょう!
- 園 「FC刈谷」が皆さんの生活の一部になれるように、僕たちも毎試合全力でプレーして勝利を届けられるよう頑張ります!今シーズンも沢山の熱い応援よろしくお願いたします!

#spopaフォト

10月号に掲載されていた企画
「刈谷市総合運動公園の写真を撮ってInstagramに投稿しよう!」
に投稿いただいた写真です。みなさんの投稿ありがとうございます!
次回は2023年4月下旬頃の予定です!



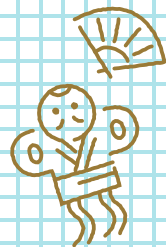
投稿写真から敬啟をで紹介!

激ムズ 間違い探しコーナー

まちが ぜんぶ
— 間違いは全部で8つ!! —



今回も
お手上げだ——!!



答えはウイングアリーナ刈谷の掲示板にあるよ



なみくん



グーちゃん

大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報

2022年12月10日現在 ※予約等変更になる場合がございます。最新の空き状況の確認は、各施設へお問合せください。

	ウィングアリーナ刈谷	ウェーブスタジアム刈谷	グリーングラウンド刈谷	駐車場混雑予想				
				午前	午後	夜間		
1月	21日(土)		サッカー競技高校支部新人戦	JFAガールズ・レディースフェスティバル 女子普及/シニアリーグ	😊	😊	😊	
	22日(日)		刈谷市駅伝大会	Kリーグ	😞	😞	😊	
	28日(土)	V.LEAGUE MEN/WOMEN 2022-23シーズン ジェイテクトSTINGS vs 東レアローズ トヨタ車体クインシーズ vs 日立Astemoリヴァーレ	サッカー競技高校支部新人戦	刈谷トレセン/U-13西三河大会	😞	😞	😊	
	29日(日)		第63回刈谷市長杯サッカー競技大会	Kリーグ/シニアリーグ	😞	😞	😊	
2月	4日(土)				😊	😊	😊	
	5日(日)		第49回刈谷市かきつばたマラソン大会		😞	😞	😊	
	11日(土)	第4回刈谷市民交流ポッチャ大会		会長杯6年生大会/シニアリーグ	😊	😊	😊	
	12日(日)	デンソー・ジェイテクト杯バスケットボール競技大会 スポーツふれあいday/第6回Uリーグ/わんぱく塾	【イベントまたは大会開催予定】	会長杯6年生大会/高校4強化	😊	😞	😊	
	18日(土)	バスケットボール競技西村杯冬季リーグ戦	キャッチ杯六市対抗サッカー大会	中学校交流大会	😊	😞	😊	
	19日(日)		【イベントまたは大会開催予定】	中学校交流大会/シニアリーグ	😊	😞	😊	
	23日(木・祝)		エリアワン陸上短期教室イベント	女子普及	😊	😊	😊	
	25日(土)	WJBL 2022-23シーズン トヨタ紡織サンシャインラビッツ vs トヨタ自動車アンテロープス			😊	😞	😊	
26日(日)	【イベントまたは大会開催予定】		Kリーグ/シニアリーグ	😊	😞	😊		
3月	4日(土)		第17回キッズアスレチックフェスティバル	JFA女子サッカーデイ フレンドリー/シニアリーグ	😊	😞	😊	
	5日(日)	第23回刈谷市ユニホッケー大会 スポーツリーダー養成講座	Kリーグ	Kリーグ	😊	😞	😊	
	8日(水)	B.LEAGUE 2022-23シーズン シーホース三河 vs 三遠ネオフェニックス			😊	😊	😞	
	11日(土)	WJBL 2022-23シーズン デンソーアイリス vs 三菱電機コアラーズ ソフトテニス競技愛知県2級審判講習会	ちびっこ&アスリートチャレンジ	エリアワンヨシダサッカーイベント	😞	😞	😊	
	12日(日)	WJBL 2022-23シーズン デンソーアイリス vs 三菱電機コアラーズ ママさんバレーボール競技審判研修会			Kリーグ/シニアリーグ	😞	😞	😊
	18日(土)	V.LEAGUE MEN 2022-23シーズン ジェイテクトSTINGS vs 大分三好ヴァイセアドラー			😊	😞	😊	
	19日(日)		刈谷AC	高校スプリングフェス	😊	😞	😊	
	21日(火・祝)		エリアワン陸上イベント		😊	😊	😊	
	25日(土)	B.LEAGUE 2022-23シーズン シーホース三河 vs 大阪エヴェッサ 地域大学連携セミナー	刈谷AC強化練習会兼記録会		😊	😞	😊	
	26日(日)	B.LEAGUE 2022-23シーズン シーホース三河 vs 大阪エヴェッサ			Kリーグ/シニアリーグ	😊	😞	😊
4月	1日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	高校リーグ/シニアリーグ	少年クラブリーグ	😊	😞	😊	
	2日(日)		【イベントまたは大会開催予定】 シニアリーグ	Kリーグ/シニアリーグ	😊	😞	😊	
	8日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	刈谷AC/高校リーグ	女子普及/シニアリーグ	😊	😞	😊	
	9日(日)		愛知マスターズ陸上記録会 刈谷AC/シニアリーグ	西三河OR県リーグ/Kリーグ	😊	😞	😊	
15日(土)	第1回Uリーグ		【イベントまたは大会開催予定】		😊	😞	😊	
16日(日)	第19回かきつばたミニテニス交流大会 春のふれあい将棋大会	【イベントまたは大会開催予定】		Kリーグ/シニアリーグ	😊	😞	😊	
22日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	【イベントまたは大会開催予定】 シニアリーグ		【イベントまたは大会開催予定】 高校リーグ	😊	😞	😊	
23日(日)		Kリーグ/シニアリーグ		Kリーグ/シニアリーグ	😊	😞	😊	
29日(土)		高校リーグ		女子普及/シニアリーグ	😊	😊	😊	
30日(日)		東海社会人リーグ		西三河OR県リーグ	😊	😊	😊	



刈谷市総合運動公園全体図

駐車場混雑予想表

※ウィングアリーナ刈谷・ウェーブスタジアム刈谷・グリーングラウンド刈谷で行われる大会、イベント開催状況をもとに予想しています。

700台以上
500~700台
~500台

刈谷市総合運動公園 駐車場ご案内

駐車台数 H30.6.15 現在
合計 1115 台 (20 台)
()内は障がい者専用駐車台数

お願い

駐車場の台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※大会・イベント開催時は、大変混雑します。お車でのご来館は駐車出来ない場合もございます。
※駐車場によって、混雑状況が異なります。
※自由広場(臨時駐車場)は土・日・祝日のみ開放です。
※P以外のエリア・道路には絶対に駐車しないで下さい。
近隣住民の方々のご迷惑になるだけでなく、警察による駐車違反取締の対象となります。

駐車場 夜間利用制限のお知らせ

【第1駐車場】利用制限のため、カーゲートを運用しております。
【第2~4駐車場】利用制限のため、バリカーを上げています。
下記の時間帯は駐車場の出入りができません。
ご理解ご協力お願い申し上げます。詳しくはHPをご覧ください。
[場所] 第1~4駐車場出入口
[閉鎖時間] 午後11時~午前7時まで