

spoopa

2024

20

今月の表紙

刈谷市ホームタウンパートナーチームであるFC刈谷が第59回全国社会人サッカー選手権大会に出場した写真です。
 決勝戦は、アルテリーヴォ和歌山と戦い、結果は…優勝!! FC刈谷の皆さん、おめでとうございます!

▶ Contents

- 刈谷市ホームタウンパートナーチームを応援しよう!
- FC刈谷 第59回全国社会人サッカー選手権大会 優勝!
- 刈谷市スポーツ推進委員を知っていますか?
- スポーツリーダー養成講座
- 目指せ! 持久力アップ特集!
- 刈谷市総合運動公園のお知らせ
- グリーンぐーちゃんのGOODな情報
- 大会情報/駐車場混雑予想

第50回刈谷市かきつばたマラソン大会

× 目指せ!! 持久力アップ 特集!

見本

ウイングアリーナ刈谷
 トレーニングルーム・ラウル
利用料半額券
 有効期限: 2024年3月末
 ※ご利用の際は、ウイングアリーナ刈谷総合体育会様まで
 ※その他お問い合わせセンターと併用不可
 ※お一人様1枚まで

お問合せ先

ウイングアリーナ刈谷
 TEL : 0566-63-6886

ウェブスタジアム刈谷
 TEL : 0566-27-8295

<http://www.wing-kariya.jp/>

刈谷市総合運動公園 検索





刈谷市ホームタウン パートナーチーム

刈谷市ホームタウンパートナーチーム試合日程
(令和6年1月20日時点)

を応援しよう!



年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会場	
2024	1月	20日(土)	12:05	トヨタ車体クインシーズ (女子バレーボール)	NECレッドロケッツ	ウイングアリーナ刈谷	
		21日(日)			デンソーエアリービーズ		
		28日(日)	14:30	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	九州電力キューデンヴォルテクス	パロマ瑞穂ラグビー場	
	2月	3日(土)	15:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	信州プレイブウォリアーズ	ウイングアリーナ刈谷	
		4日(日)			富山グラウジーズ		
		7日(水)	19:05	豊田自動織機シャイニーブルー (女子陸上競技)	(大会名) 全日本実業団ハーフマラソン大会	維新みらいふスタジアム(山口市)	
		11日(日)	13:00	トヨタ車体プレイヴキングス (男子ハンドボール)	大同特殊鋼フェニックス		
	3月	1日(金)	19:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	大阪エヴェッサ	ウイングアリーナ刈谷	
		2日(土)	15:05	デンソーアイリス (女子バスケットボール)	姫路イーグレッツ		
		16日(土)	13:00	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)	新潟アルビレックス BB ラビッツ		
			15:30	デンソーアイリス (女子バスケットボール)	姫路イーグレッツ		
		17日(日)	13:00	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)	新潟アルビレックス BB ラビッツ		
			15:30	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	浦安 D-Rocks		パロマ瑞穂ラグビー場
		20日(水・祝)	19:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	信州プレイブウォリアーズ		
		23日(土)	15:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	京都ハンナリーズ		ウイングアリーナ刈谷
		24日(日)			日本製鉄釜石シーウェイブス		パロマ瑞穂ラグビー場
		30日(土)	12:00	豊田自動織機シャトルズ愛知 (男子ラグビー)	宇都宮ブレイクス		ウイングアリーナ刈谷
	31日(日)	15:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)				
		15:05					

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

FC刈谷

第59回全国社会人 サッカー選手権大会

優勝!!



回戦	日時	会場	対戦相手	結果
1	10月21日(土) 11:00 kick off	佐賀健康運動センター サッカー・ラグビー場天然芝	ベルガロツンいわみ	3-0
2	10月22日(日) 11:00 kick off	鳥栖スタジアム北部グラウンド A	東京23FC	2-1
準々決	10月23日(月) 11:00 kick off	駅前不動産スタジアム	KMGホールディングスFC	5-0
準決	10月24日(火) 11:00 kick off	鳥栖スタジアム北部グラウンド A	ジョイフル本田つくばFC	2-2 (PK5-4)
決勝	10月25日(水) 12:30 kick off	駅前不動産スタジアム	アルテリョヴォ和歌山	1-1 (PK4-2)

刈谷市スポーツ推進委員を知っていますか？

① スポーツ推進委員とは…

刈谷市のスポーツ推進に関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。

② 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
 - スポーツ情報の発信
 - 地域との連絡調整役
 - 地域におけるスポーツ活動の推進
 - スポーツを通じたまちづくり
- などの活動を行っていただいています。

③ 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！

アクティブ・チャイルド・プログラム 実践編！運動あそび・伝承あそびを使った楽しく学べる運動指導

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	名城大学大学院 准教授 香村 恵介氏 
9:10 ～ 12:20	〈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 〈子どもの運動指導の実践〉 運動あそび・伝承あそびを使った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6年3月3日（日） 午前9時00分～
- 場所 ▶ ウィングアリーナ刈谷（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 ▶ QRコード、申込用紙（ウィングアリーナ刈谷などで配布）を郵送、
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、祝日）
- 申込期日 ▶ 令和6年2月18日（日）まで



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！

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



2024 第50回 刈谷市 2.11 SUN かけつばた マラソン大会

マラソン大会に向けて今から持久力アップを目指してトレーニングしませんか？
完走に向けて今から頑張りましょう！

目指せ!!!! 持久力アップ

1

まずはここから！ シューズ選び

スニーカーではなく「ランニングシューズ」で走ろう！
スポーツショップに行くと、ランニングシューズのコーナーがあるので、店員さんと相談しながら、初心者向けのシューズを購入しましょう！

Point



シューズ選びにはサイズ感がとても大事です。人よりも大きめ、つま先が0.5cm～1.0cmほど余るくらいがちょうどいいかと思います。いろいろなメーカーがシューズを出しているので、気になるシューズはとにかく履いてみて自分が納得いくまで試し履きをしてみましょう！

2

紐の結び方

- ① 紐はすべてゆるめる
- ② 足を通す
- ③ かかとをトントンする
- ④ つま先側から順番に結ぶ

Point



実際に走り、キツさやユルさを感じたら走るのをやめて、結びなおしましょう。

3

Run&Walk Training

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

ゆっくりペースから
始めよう!!



周回コースでトレーニングもおすすめ！

40分走れるようになったら、次は50分、60分と時間を増やして行きましょう！
家の近くで周回できそうなコースを探してみましょう。

<周回コースのいいところ>

- ・ペースを把握できる
- ・給水や休憩が取れる
- ・途中でやめられる



マラソン教室HP



マラソン教室
コーチ 近藤尚紀

プールで トレーニング

水の特性を活かして、 安全に体を鍛える！

- 浮力** 関節や骨格に余計な負荷をかけずに筋力の向上を目指せます
- 抵抗** 速さや動きにより変化するので、自分に合った強度で鍛えることができます
- 水温** 体内の熱生産性を活性化することにより、体温調整機能の向上を目指せます
- 水圧** 血液循環が良くなり、心肺機能の向上を目指せます



ビート板で下半身強化しよう！ バタ足の Point ！

- ・体がぶれないよう意識してバタ足をする
- ・膝と足首の力を抜いて股関節から足を動かす
- ・靴サイズの2倍程度の幅で足を動かす
- ・基本的には力を抜き、水を蹴る時にのみ力を入れる

ジムで トレーニング

ニコニコペースで走ろう！

ニコニコペースとは、30分以上、お話ししながら走れるペースですのことで、心拍数の目安は130～140拍。マラソンには90分以上のニコニコペースが必要となるので、慣れないうちは数分と短い時間で始めて、慣れてきたら10分、20分と増やして行きましょう。

心肺機能向上に効果があるトレーニングメニュー



- ①準備運動
けが予防に足首や股関節周りをストレッチで温めましょう！
- ②ランニング
無理のないペース(6.4km/h以下)で20分からスタート。徐々にペースを上げてOK。
- ③筋力トレーニング
最大筋力の30～40%のウェイトで反復回数20～30回を3セット！
脚や体幹をメインにトレーニングしましょう。

かりやしろうごうんどうこうえん

刈谷市総合運動公園のお知らせ

2/3 SAT
10:00~11:30

あおぞら エクササイズ

小雨決行

かきつばたマラソン試走会!



コーチ
近藤尚紀

内容 かきつばたマラソンでの10km完走に向け、練習方法やランニングフォーム、コース攻略法、直前の対策等をアドバイスします。

対象 18歳以上のマラソン初心者
※かきつばたマラソン参加者でなくてもOK

定員 30名

参加費 1,000円(税込)

持ち物 動きやすい服装、シューズ(あればランニングシューズ)
タオル、飲み物

場所 ウェーブスタジアム刈谷ロビー集合

申込み期間 2/2 FRI まで

申込方法 ウェーブスタジアム刈谷にお電話
または直接窓口にてご予約

お問合せ先

ウェーブスタジアム刈谷 0566-27-8295
営業時間 8:30~21:00 水曜日定休日(祝日除く)

1/27 SAT
13:00~14:30

運動生理学 セミナー



高く・遠くへ跳ぶにはどうしたらいいか?
ジャンプ力向上セミナー

講師 樋口 明日美 (元走り高跳び選手・全日本インカレ優勝)

対象 小学生以上(小中学生は保護者同伴)

定員 30名

参加費 無料

持ち物 筆記用具

場所 ウィングアリーナ刈谷第2会議室

申込み期間 1/26 FRI まで

申込方法 ウェーブスタジアム刈谷にお電話
または直接窓口にてご予約

お問合せ先

ウェーブスタジアム刈谷 0566-27-8295
営業時間 8:30~21:00 水曜日定休日(祝日除く)



ウィングアリーナ刈谷 温水プール 水抜き休館

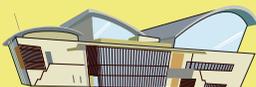
水抜き
休館

2/29 THU » 3/1 FRI

水抜き清掃のため、温水プールのみ休館いたします。
ご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程、お願いいたします。
トレーニングルーム・アリーナ・卓球場などその他施設は通常営業いたします。

お問合せ先

ウィングアリーナ刈谷 0566-63-6886
営業時間 8:30~22:30 ※水曜日定休日(祝日除く)
※土日・祝日は21:30まで



#spopa フォト

投稿写真紹介!

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。皆様の投稿ありがとうございました!



グリーンゴードーちゃんの GOODな情報



グーちゃん

それはきっと
正月病
じゃないかな



なにをするにも
おきなくて
なにもしたくない



2



1

なみくん、
どうしたの？



ふええ～

3

普段の生活の中に
予防法がたくさん
あるから教えるね！



わかったよ..



わかりやすく..
わかりやすく..
わかったよ..

その話でできるだけ
分かりやすく教えてもらおう
ことは可能ですか？

正月病をやっつけろ！

～私生活を見直してストレスケアしよう～

正月病とは？

正月病（しょうがつびょう）正式な病名ではありませんが、年末年始の長期休暇明けに気分が落ち込み、無気力状態に陥ることをいいます。



まずは何から始めればいいのか？



正月病は自律神経の乱れが原因で起こるといわれてるんだ。



だからまずは自律神経を整える効果を持つビタミン・カルシウム・ミネラルを意識して食べてみよう！



ビタミン ... カルシウム ... ミネラル ...



ビタミンはみかんやいちごなどの果物や緑黄色野菜、カルシウムは乳製品や煮干し、ミネラルは牛肉やナッツ類を食べて取り入れよう！



食べることは任せて！他には？



この季節は屋内と屋外で寒暖差が激しいよね。これも自律神経を乱すんだ。だから、体温調節ができる服装ですごしてね！



なるほど。わかったよ！



あとは良質な睡眠を心がけて！
寝る前にハーブティーを飲んだり、首や目を温めてリラックスしよう！



ビタミンCが含まれるもの
レモン・いちご・みかん等



ビタミンAが含まれるもの
にんじんやトマト等の緑黄色野菜



カルシウムが含まれるもの
牛乳等の乳製品や大豆・煮干し

う...うん



よし！
さっそく日常生活に
取り（ト）り入れよう！
鳥だけにね！

大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報

2023年12月22日現在 ※大会、イベントは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	20日(土)	V.LEAGUE WOMEN 2023-2024シーズン トヨタ車体クインシーズ VS NECレドロケッツ	ウェーブスタジアム刈谷 改修工事 3月末まで	JFAフェスティバル	⊘	⊘	☺	
	21日(日)	V.LEAGUE WOMEN 2023-2024シーズン トヨタ車体クインシーズ VS デンソーエアリービーズ		西三河U-14	⊘	⊘	☺	
	27日(土)			西三河U-14/高校新人戦 刈谷トレセン4種最終選考	☺	☺	☺	
	28日(日)			刈谷市長杯サッカー大会 高校新人戦	☺	☺	☺	
2月	3日(土)	B.LEAGUE 2023-2024シーズン シーホース三河 VS 信州ブレブウォリアーズ	ウェーブスタジアム刈谷 改修工事 3月末まで	会長杯6年生大会	⊘	⊘	☺	
	4日(日)				⊘	⊘	☺	
	10日(土)				☺	☺	☺	
	11日(日)	第50回かきつばたマラソン大会			⊘	☺	☺	
	12日(月・祝)	カリフェス		カリフェス	⊘	⊘	☺	
	17日(土)	スポーツふれあいday		【イベントまたは大会開催予定】	☺	☺	☺	
	18日(日)	日本ハンドボールリーグ 2023-2024シーズン トヨタ車体プレイングキッズ VS 大同特殊鋼フェニックス			⊘	⊘	☺	
	23日(金・祝)				☺	☺	☺	
	24日(土)	第5回刈谷市民交流ポッチャ大会			☺	☺	☺	
	25日(日)	ソフトテニス競技愛知県2級審判講習会			☺	☺	☺	
	3月	2日(土)		B.LEAGUE 2023-2024シーズン シーホース三河 VS 大阪エヴェッサ	ウェーブスタジアム刈谷 改修工事 3月末まで	JFA女子サッカーデー 高校リーグ	⊘	⊘
3日(日)		第24回刈谷市ユニホッケー大会 スポーツリーダー養成講座	【イベントまたは大会開催予定】	☺		☺	☺	
9日(土)		スポーツふれあいday		☺		☺	☺	
10日(日)				☺		☺	☺	
16日(土)		WJBL 2023-2024シーズン デンソーアイリス VS 姫路イーグレッツ	高校リーグ	⊘		⊘	☺	
17日(日)		トヨタ紡織サンシャインラビッツ VS 新潟アルビレックスBBラビッツ		⊘		⊘	☺	
23日(土)		B.LEAGUE 2023-2024シーズン シーホース三河 VS 京都ハンナリーズ	高校スプリングフェス	⊘		⊘	☺	
24日(日)				⊘		⊘	☺	
30日(土)		B.LEAGUE 2023-2024シーズン シーホース三河 VS 宇都宮ブレックス	高校リーグ	⊘		⊘	☺	
31日(日)				⊘		⊘	☺	
4月	6日(土)	日本ハンドボールリーグ 2023-2024シーズン トヨタ車体プレイングキッズ VS ジークスター東京			⊘	⊘	☺	
	7日(日)	刈谷市長杯バドミントン大会 刈谷市長杯バスケットボール大会	愛知マスターズ陸上記録会	Kリーグ	⊘	⊘	☺	
	13日(土)	刈谷市長杯バスケットボール大会	中小体連刈谷市長杯陸上競技大会	中小体連刈谷市長杯サッカー大会	⊘	⊘	☺	
	14日(日)	刈谷市長杯バスケットボール大会 第1回Uリーグ		Kリーグ	⊘	⊘	☺	
	20日(土)	中小体連刈谷市長杯剣道大会 中小体連刈谷市長杯卓球大会		中小体連刈谷市長杯サッカー大会	⊘	☺	☺	
	21日(日)	第20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	刈谷市長杯陸上競技大会	Kリーグ	⊘	⊘	☺	
	27日(土)			高校リーグ	⊘	⊘	☺	
	28日(日)	【イベントまたは大会開催予定】		東海社会人リーグ	⊘	⊘	☺	
	29日(月・祝)			女子普及	☺	☺	☺	



刈谷市総合運動公園全体図

駐車場混雑予想表

700台以上	⊘
500~700台	☺
~500台	☺

※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。

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)は土曜日・日曜日のみ開放です。
- ※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於いては、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