

spopa 2024

11月20日

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ジェイテクトStingersがS/Jリーグ2023-2024で優勝した写真です。
 また、相澤 桃季選手が最高殊勲選手賞を受賞しました！ジェイテクトStingers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！

ジェイテクト Stingers S/Jリーグ 優勝！

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

第 65 回刈谷市長杯総合体育大会

刈谷市総合型地域スポーツクラブに入会しませんか？

筋トレの基本 特集！

刈谷市総合運動公園のお知らせ

激ムズ間違い探しコーナー

大会情報／駐車場混雑予想

P3~4

筋トレの基本 特集！

お問合せ先

ウイングアリーナ刈谷
TEL：0566-63-6886

ウェーブスタジアム刈谷
TEL：0566-27-8295

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

刈谷市総合運動公園 検索



ウェーブスタジアム刈谷
トラック個人利用料
1回無料券

有効期間：2024年5月末
 ※貸切予約の場合は、利用不可
 ※スタンパカートの利用不可
 ※お1人様1枚まで

刈谷市ホームタウンパートナーチームを 応援しよう！



豊田自動織機
シャイニングベガ
(女子ソフトボール)



豊田自動織機
ジャトルズ愛知
(男子ラグビー)



豊田自動織機
シャイニングブルー
(女子陸上競技)



ジェイテクト
Stingers
(男子バドミントン)



トヨタ車体
クイーンズ
(女子バレーボール)



トヨタ車体
ブルーウィングス
(男子ハンドボール)



アイシン相模部
(相模)



シーホース三河
(男子バスケットボール)



デンソーアイリス
(女子バスケットボール)



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)



トヨタ紡織陸上部
(男子陸上競技)



FC刈谷
(男子サッカー)

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チーム試合日程 (令和6年4月20日時点)

年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会場
2024年	4月	26日(金)	18:30	豊田自動織機シャイニングベガ (女子ソフトボール)	東海理化 チェリーブロッサムズ	刈谷球場
		27日(土)	15:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	佐賀バルナーズ	ウィングアリーナ刈谷
			14:00	豊田自動織機シャイニングベガ (女子ソフトボール)	日本精工プレイブベアリーズ	刈谷球場
		28日(日)	15:05	シーホース三河 (男子バスケットボール)	佐賀バルナーズ	ウィングアリーナ刈谷
	13:30		豊田自動織機シャイニングベガ (女子ソフトボール)	トヨタレッドテリアーズ	刈谷球場	
	5月	24日(金)		18:30		日本精工プレイブベアリーズ
		25日(土)		14:00		東海理化 チェリーブロッサムズ
		26日(日)		13:30		トヨタレッドテリアーズ

S/Jリーグ ジェイテクトStingers (男子バドミントン)

優勝

【セミアイナル】 東京体育館

ジェイテクト Stingers 2-1 BIPROGY バドミントンチーム

【ファイナル】 東京体育館

ジェイテクト Stingers 2-1 トナミ運輸バドミントン部



最高殊勲選手賞
相澤 桃李 選手

スポーツふれあい day

スポーツを始めるきっかけづくりとして、休日の午前を、スポーツで
楽しく過ごしてみませんか？家族、友達同士での参加也大歓迎です！

日にち	会場
6月1日(土)	ウィングアリーナ刈谷 サブアリーナ
7月6日(土)	
8月24日(土)	
9月28日(土)	



受付 9:00~9:30

開催 9:30~11:30

参加費 無料、事前申込不要

持ち物 屋内用運動靴、飲み物、タオル等

種目 ファミリーバドミントン、ミニテニス、ソフトバレー、ボール、ポッチャ等

ノルディック・ウォーク ステーション

どなたでも手軽に、気軽にノルディック・ウォークを体験できます！

日にち	コース (集合場所)
4月28日(日)	サイクリングロード コース (ウィングアリーナ刈谷 西側入口前)
5月26日(日)	小堤西池 カキツバタ コース (洲原公園 第2駐車場)
6月23日(日)	青山公園 コース (ウィングアリーナ刈谷 西側入口前)
7月28日(日)	蓮の花 コース (ウィングアリーナ刈谷 西側入口前)
8月25日(日)	日高・江戸の小径 コース+αコース (刈谷市体育館 南側入口前)
9月22日(日)	彼岸花 コース (ウィングアリーナ刈谷 西側入口前)

受付

4・5・6・9月 8:45~9:00
7・8月 7:45~8:00

開催

4・5・6・9月 9:00~10:30
7・8月 8:00~9:30

参加費

無料、事前申込不要(雨天中止)

持ち物

運動靴、飲み物、タオル等



問合せ先

刈谷市教育委員会スポーツ課

電話：0566-63-6040 (水曜日、祝日休館)

受付：8:30~17:15

第65回 刈谷市長杯 総合体育大会

総合開会式

所属連盟の紹介や、令和5年度に市のスポーツ発展に寄与した方、長きにわたりスポーツ協会の運営や事務遂行に貢献された方の表彰を行います。

日時 4月19日(金) 19:00 場所 ウィングアリーナ刈谷

問い合わせ先 スポーツ課 (TEL 63-6040)

各競技開催予定

中学の部

種目	日程	会場
野球	4/13(土) 4/20(土)	雁が音中、刈谷球場
ソフトボール		富士松中
サッカー		グリーングラウンド刈谷
ソフトテニス	4/13(土)	刈谷東中
		依佐美中
バレーボール	4/13(土) 4/20(土)	依佐美中
		刈谷南中
バスケットボール	4/13(土) 4/20(土)	雁が音中
		朝日中
卓球	4/20(土)	ウィングアリーナ刈谷
剣道		市体育館
弓道		市体育館
陸上	4/13(土)	ウェーブスタジアム刈谷
水泳	6/8(土)	刈谷東中

一般の部

種目	日程	会場	
陸上競技	4/21(日)	ウェーブスタジアム刈谷	
テニス	4/21(日)	洲原公園、狩野公園	
剣道	4/20(土)	ウィングアリーナ刈谷	
サッカー	4/6(土)~ 令和7年2月23日(日)	ウェーブスタジアム刈谷 他	
バドミントン	4/7(日)	ウィングアリーナ刈谷	
柔道	4/14(日)	市体育館	
相撲	4/21(日)	市仮設相撲場	
軟式野球	2/25(日)~4/28(日)	刈谷球場 他	
卓球	6/2(日)	市体育館	
弓道	4/21(日)	市体育館	
バレーボール	一般男子	未定	
ソフトテニス	壮年・小学生	4/21(日)	住吉公園
	一般・高校	5/26(日)	住吉公園、神田公園
水泳		未定	
ソフトボール	4/21(日)~6/23(日)	双葉グラウンド、亀城公園運動広場	
バスケットボール	4/7(日)、13日(土)、14日(日)	ウィングアリーナ刈谷	
ヨット	8/4(日)	豊田自動車織機海陽ヨットハーバー(蒲郡市)	
ハンドボール		未定	
レスリング	9/22(日)	市体育館	
ライフル射撃	4/14(日)~5/5(日)	市体育館、県総合射撃場(豊田市)	
スキー	令和7年2/2(日)	HAKUBA VALLEY 鹿島槍スキー場(長野県)	
少林寺拳法	9/1(日)	少林寺拳法会館	
ボウリング	4/21(日)	知立イーグルボウル(知立市)	
綱引	12/1(日)	ウィングアリーナ刈谷	
グラウンド・ゴルフ	4/18(木)	総合運動公園	
空手道	6/16(日)	市体育館	

刈谷市総合型地域スポーツクラブに入会しませんか?

いつでも、どこでも、誰でも継続的にスポーツに親しめる環境づくりを目指す、地域に根ざした自主運営型・複合スポーツクラブです。体力や技術、目的に応じてさまざまな種目に気軽に参加できるよう、数多くの教室やサークルが実施されています。現在、市内には中学校区ごとに6つのクラブが活動しています。

活動サークル・教室紹介 ●…サークル ☆…教室 ○…サークルと教室 ※教室では、指導者による指導があります。

種目	朝日	依佐美	刈谷東	富士松	雁が音	刈谷南
バレー・ソフトバレー			○	○		●
バスケ・ミニバスケ		☆	☆	☆	○	○
卓球	○	○	●	○	☆	○
バドミントン	○		○	○	○	○
キッズ体操・子ども体幹バランス			☆	☆		
ミニテニス・ショートテニス	○		●			●
硬式テニス	○			○	○	
フラダンス・ヒップホップダンス			●	☆	☆	
社交ダンス・フォークダンス	☆				☆	
チアリーディング・チアピクス	☆				☆	
エアロピクス・3B体操・ダンベル体操	☆	☆	☆	☆		
ヨガ・ピラティス・ストレッチ・呼吸法	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ウォーキング・ジョギング・ランニング	☆				○	
太極拳	☆	○		☆		
空手		○				
書道・スケッチ					○	
絵画・絵手紙・クラフト			☆			☆
アロマテラピー			☆			
囲碁・将棋					○	
ユニホッケー		●				
ハイキング・サイクリング	●			●	☆	

各クラブ問合せ先	
	朝日総合スポーツクラブ 山口 090-7862-2049 ◀クラブHP
	依佐美総合スポーツクラブ 山口 090-6074-5178 ◀クラブHP
	刈谷東総合スポーツクラブ 深谷 090-6080-0481 ◀クラブHP
	富士松総合スポーツクラブ 加藤 090-3568-8335 ◀クラブHP
	雁が音総合スポーツクラブ 加藤 090-6614-5805 ◀クラブHP
	刈谷南総合スポーツクラブ 鈴木 090-3555-0869 ◀クラブHP



卓球教室・サークル



ダンベル体操教室



フラダンス教室

料金や申込方法などの
詳細は、各クラブ
HPをご覧ください。



筋トレの基本

脚

Leg

レッグエクステンション

10回 × 3set

膝が回転軸に合うようにシートの位置を調節。



パッドが足首にくるように調節。

下半身の筋肉を付けければ
ダイエット効果もアップ



胸

Chest

チェストプレス

10回 × 3set

グリップが脇の下になるように、シートの高さを調節。



男性はたくましい胸板を
女性はバストアップ効果



レッグエクステンションの POINT

膝の位置は、固定したまま、脚が床と水平になるまで膝を伸ばします。脚の付け根からつま先まで一直線になるようにします。この時に膝が内に入ったり外に開いたりしないように！
また、ウェイトが重すぎて腰が浮かないようにウェイトを調整しましょう。

チェストプレスの POINT

シートに深く座り背筋を伸ばして背あてに上体をあずけ、胸を張り、肩甲骨を寄せたままバーを前に動かします。その時、肩を前に押し込まないようにすること、手首をそらしすぎないように気を付けましょう！ 肘は伸ばし切ると負荷が逃げてしまうので、伸ばしきらないのもポイントです。

やってみよう！ 1週間トレーニング

月	チェストプレス・フライ
火	OFF
水	OFF
木	レッグプレス・レッグエクステンション レッグカール・ショルダープレス
金	OFF

土	OFF
日	クランチ・ロータリートソー&ツイスト アブドミナルボード

重さは、10回をギリギリ出来る範囲で、10回 × 3セットを目安に行いましょう。終わった後に、少し呼吸が乱れる程度が◎！頑張りすぎて、フォームが崩れないように！

ちなみに/ トレーニースタッフの筋トレは!?

月	ベンチプレス・ダンベルフライ ケーブルプレスダウン・フレンチプレス
火	チンニング (懸垂)・デッドリフト
水	OFF
木	ダンベルプレス・サイドレイズ
金	スクワット・レッグエクステンション
土	アームカール・ダンベルアームカール
日	OFF



ウィングアリーナ刈谷のトレーニングルームでマシンを使った脚・胸・背中
のトレーニングを紹介。体の筋肉の中でメインの部位になるので、まずはこ
の3つの部位から鍛えていきましょう！
また、正しいフォームでトレーニングすることが大事。間違ったフォームは、
ケガの原因に…！このページで基本のフォームを覚えたら、常駐するスタッ
フにフォームの確認をしてもらいましょう。

ポイントをおさえて
トレーニングをより効果的に
楽しく美ボディに！

背中

シーテッドロー

10回 × 3set

肘が伸びきるくらいに
胸のパッドを調節。



シートを横グリップが肩
よりやや低くなる高さに調節。



魅力ある
後ろ姿は
欠かせない

シーテッドローの POINT

背筋を伸ばし胸を張り、肩甲骨を寄せるようにバーを引く。両肘が
できるだけ体側より後方にくるように引きます。
引くときに息を吸うようにして、呼吸を止めないようにしましょう。

みんなでやるから楽しい スタジオ教室紹介

BODYCOMBAT ボディコンバット

月曜日 20:00~20:45 金曜日 10:15~11:00

格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。
体幹を鍛え筋力やバランス機能を高めます。

インストラクターからメッセージ

簡単な動きばかりです！リングに立ち上がって非日常の空間で一緒
に汗を流しましょう！！



インストラクター
LISA

BODYPUMP

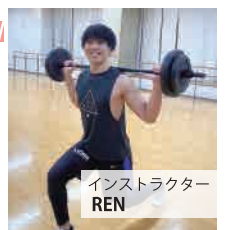
ボディパンプ

金曜日 21:00~21:45

バーベルを使って全身の主な筋肉を鍛えていく最高で最速のシェイ
プアッププログラムです。

インストラクターからメッセージ

限界？僕はそんな言葉知らないですよ？
ボディパンプに限界はありません。



インストラクター
REN

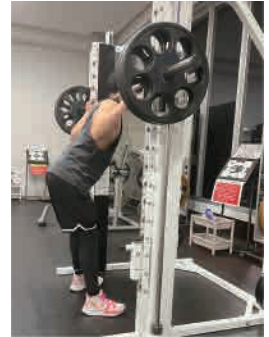
中級～上級者編



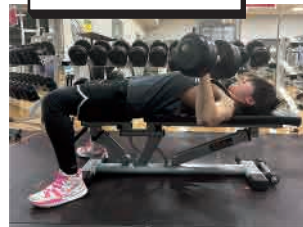
正しいフォームで出来るようになったら、ステップアップしてフリーウェイト
でトレーニングする方法もあります。
ダンベルなどを使ったトレーニング方法
をご紹介します。

スタッフ REN

スクワット



ダンベルプレス



ワンハンド ローイング



かりやしろうごうらんどうこうえん

刈谷市総合運動公園のお知らせ

刈谷市総合運動公園に「スポーツ × 音楽 × フードマルシェ」の新たな祭典が誕生！

SUN
5/26

KARIYA URBAN FES. 2024



無料体験教室参加者募集！

公式ホームページ
こちらから⇒



体験教室名	時間	場所	内容	対象	定員
① ホームタウンパートナー バスケットボール教室	10:00～11:30	ウイングアリーナ刈谷 サブアリーナ	トヨタ紡織サンシャインラビットとデンソーアイリスによる指導を受けられます。	小学生（男女）	■ 15人 ■ 15人
				中学生（男女）	■ 5人 ■ 5人
② ホームタウンパートナー バレーボール教室	13:30～15:00	ウイングアリーナ刈谷 サブアリーナ	トヨタ車体クインシーズによる指導を受けられます。	小学生（男女）	■ 20人 ■ 20人
③ 親子サッカー体験	9:00～10:30			ヨシダサッカースクールによる指導を受けられます。	3～6歳の子どもと保護者
④ ホームタウンパートナー サッカー教室	11:00～12:30	グリーングラウンド刈谷	FC刈谷による指導を受けられます。	小学1～3年生（男女）	■ 20人 ■ 20人
⑤ ホームタウンパートナー ラグビー教室	13:30～15:00	ウイングアリーナ刈谷 卓球場	豊田自動織機シャトルズ愛知による指導を受けられます。	年齢性別問わずどなたでも	■ 15人 ■ 15人
⑥ レズミルズ ボディジャム	9:15～10:00			最新の音楽に合わせて、さまざまなスタイルを楽しみながら体を動かすダンスプログラムです。	15歳以上（中学生は不可）
⑦ レズミルズ ボディコンバット	10:30～11:15	格闘技の動きを取り入れたストレス解消効果抜群のエクササイズプログラムです。	■ 20人 ■ 10人		
⑧ レズミルズ ボディバランス	11:45～12:30	ヨガやピラティス・太極拳などの動きを取り入れたエクササイズプログラムです。	■ 20人 ■ 15人		

■ 一次募集 ■ 二次募集

一次募集 4月1日（月）～ 一次の定員人数に達するまで

二次募集 5月4日（土）～ 5月24日（金）※定員人数に達し次第終了

申込方法 WEB予約
右のQRコードまたは、
KARIYA URBAN FES. 2024 ホームページよりお申込み



体験教室申込み

お問合せ先 ①～⑤⇒ウェーブスタジアム刈谷（0566-27-8295）

⑥～⑧⇒ウイングアリーナ刈谷（0566-63-6886）

各種イベント

- アリーナライブ
- アーバンスポーツ
- フードマルシェ
- リレーマラソンフェス
- 市民ステージショー
- セグウェイ・ボルダリング・ふわふわ遊具 etc...

改修工事のお知らせ

ウイングアリーナ刈谷
メインアリーナ
卓球場

改修工事
期間

メインアリーナ：2024年6月1日（土）～ 2025年3月下旬
卓球場：2024年6月1日（土）～ 2024年11月下旬

上記の期間、メインアリーナ・卓球場がご利用いただけませんので、ご理解の程よろしくお願いたします。

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!! —



どこにあるの〜!

こた
答えはウィングアリーナ刈谷の掲示板上にあるよ



なみん



グーサー

大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報

2024年3月19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。



	施設	開催内容	駐車場混雑予想			
			午前	午後	夜間	
4月	ウイングアリーナ刈谷	刈谷市長杯卓球大会／刈谷市長杯剣道大会	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	刈谷市長杯陸上競技大会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	刈谷市長杯サッカー大会	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	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	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	B. LEAGUE 2023-2024シーズン シーホース三河 VS 佐賀バルーンズ	⊘	⊘	☺	
4月						
5月	ウイングアリーナ刈谷	春のふれあい囲碁大会	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	春季陸上記録会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	刈谷カップ中学校サッカー大会	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	愛知マスターズ記録会	⊘	☺	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	東海社会人リーグ	☺	☺	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	【イベントまたは大会開催予定】	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	第51回全日中学校陸上競技選手権大会 混成競技西三河予選会兼西三河中学校記録会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	高校総体3回戦	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	【イベントまたは大会開催予定】	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	第2回西三河小学生記録会	⊘	⊘	☺	
5月						
6月	アーバンフェスティバル2024			⊘	⊘	☺
	ウイングアリーナ刈谷	スポーツふれあいday／インディアカ体験教室	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	愛知県高等学校定時制 通信制総合体育大会バレーボール競技	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	第75回愛知県高等学校定時制 通信制総合体育大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	中学通信西三河大会	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	U-15西三河大会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	会長杯5年生大会	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	刈谷市ユニホッケー大会リーグ戦	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	第59回東海地区聾学校陸上競技大会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	会長杯5年生大会	⊘	⊘	☺	
6月						
7月	ウイングアリーナ刈谷	盆おどり講習会	☺	☺	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	愛知マスターズ記録会	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	会長杯5年生大会	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	マジック講習会	☺	☺	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	東海社会人サッカーリーグ1部 FC刈谷 VS 藤枝市役所サッカー部	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	夏季陸上記録会	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	第48回中日杯春季バレーボール大会	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	御嶽山に登ろう事前説明	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	中日本富士松大会 ／刈谷・知立地区選手権大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	スポーツふれあいday	⊘	⊘	☺	
7月						
7月	ウイングアリーナ刈谷	刈谷・知立地区選手権大会陸上競技	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	刈谷・知立地区選手権大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	中京ファミリーフェスティバル	⊘	⊘	☺	
	ウイングアリーナ刈谷	全国障害者スポーツ大会合同練習会 東海社会人サッカーリーグ1部 FC刈谷 VS 岳南Fモスベリオ	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	西三河中学校選手権大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	
7月						
7月	ウイングアリーナ刈谷	東海社会人サッカーリーグ1部 FC刈谷 VS wyvern	⊘	⊘	☺	
	ヴェーブスタジアム刈谷	愛知県中学校総合体育大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	
	グリーングラウンド刈谷	愛知県中学校総合体育大会サッカー競技	⊘	⊘	☺	



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
※ウイングアリーナ刈谷・ヴ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、バリア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