

大会／イベント情報・駐車場混雑予想情報

2024年12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。

		ウイングアリーナ刈谷	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	25日(土)	西村杯冬季リーグ戦	キャッチ杯		⤵	⤵	😊
	26日(日)				😊	😊	😊
	1日(土)			会長杯6年生サッカー大会	⤵	⤵	😊
	2日(日)		【イベントまたは大会開催予定】		😊	😊	😊
	8日(土)				😊	😊	😊
2月	9日(日)	かきつばたマラソン大会			⤵	⤵	😊
	11日(火・祝)				😊	😊	😊
	15日(土)	第6回刈谷市民交流ポッチャ大会	NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2024-25 豊田自動織機シャトルズ愛知 vs 日本製鉄釜石シーウェーブス		⤵	⤵	⤵
	16日(日)	スポーツふれあいday 刈谷市ユニホッケー大会リーグ戦	東海学生長距離記録会		⤵	⤵	😊
	22日(土)	カリフェス			⤵	⤵	😊
	23日(日)	西村杯冬季リーグ戦		女子U-17サッカーフェスティバル	⤵	⤵	😊
	24日(月・祝)		女子U-17サッカーフェスティバル		⤵	⤵	😊
3月	1日(土)	ユニホッケー大会	NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2024-25 豊田自動織機シャトルズ愛知 vs 日野レッドドルフィンズ		⤵	⤵	⤵
	2日(日)	スポーツリーダー養成講座	キッズアスレチックフェスティバル		⤵	⤵	😊
	8日(土)				😊	😊	😊
	9日(日)		ちびっこ&アスリートチャレンジ		⤵	⤵	😊
	15日(土)	スポーツふれあいday ソフトテニス競技愛知県2級審判講習会			😊	😊	😊
	16日(日)				😊	😊	😊
	20日(木・祝)				😊	😊	😊
	22日(土)		NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2024-25 豊田自動織機シャトルズ愛知 vs 清水建設江東ブルーシャークス	高校スプリングフェス	⤵	⤵	⤵
	23日(日)	第27回刈谷ユニホッケー杯	第4回西三河強化競技会		⤵	⤵	😊
	29日(土)				⤵	⤵	😊
4月	30日(日)				😊	😊	😊
	5日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2024-25 豊田自動織機シャトルズ愛知 vs 九州電力キューデンヴォルテクス		⤵	⤵	⤵
	6日(日)	刈谷市ユニホッケー大会リーグ戦 【イベントまたは大会開催予定】	愛知マスタース陸上記録会		⤵	⤵	😊
	12日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	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	⤵	⤵	😊
	13日(日)				⤵	⤵	😊
	19日(土)	中小体連刈谷市長杯卓球大会	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	⤵	⤵	😊
	20日(日)	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】		⤵	⤵	😊
	26日(土)	【イベントまたは大会開催予定】			⤵	⤵	😊
	27日(日)		【イベントまたは大会開催予定】		⤵	⤵	😊
	29日(火・祝)				😊	😊	😊



駐車場混雑予想表

※ウイングアリーナ刈谷・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

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

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。
※②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

刈谷市総合運動公園 SPORTS&PARK通信

spopa

TAKE FREE !!

2025

1

20

今月の表紙

ウェーブスタジアム刈谷では、2025年2月9日に第51回刈谷市かきつばたマラソン大会が行われます。園内や逢妻川の河川敷を走るコースとなっています。マラソンシーズンということもあり、マラソン教室のコーチに走ってもらいました。

▶ Contents

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 受講者募集中！
マラソン大会前の過ごし方
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

P3～4

マラソン大会前の過ごし方について

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

Instagram・Facebookにて
イベント・最新NEWSをお届け！



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7年1月20日時点）



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
シャトルズ愛知
(男子ラグビー)



豊田自動織機
シャイニーブルー
(女子陸上競技)



ジェイテクト
Stingers
(男子バドミントン)



クインシーズ刈谷
(女子バレーボール)



プレイキングス刈谷
(男子ハンドボール)



アイシン相撲部
(相撲)



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)

年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会 場
2025年	1月	29日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	アルパルク東京
	2月	1日(土)	13:05	女子バレーボール	クインシーズ刈谷	PFUブルーキャッツ石川かほく
		2日(日)				
		9日(日)	—	男子陸上競技	トヨタ紡織陸上部	(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)
		15日(土)	12:00	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	日本製鉄釜石シーウェイブス ウェーブスタジアム刈谷
			14:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	安芸高田わくながハンドボールクラブ
		22日(土)	13:00	女子バスケットボール	デンソーアイリス	富士通レッドウェーブ
			16:00		トヨタ紡織サンシャインラビッツ	ENEOSサンフラワーズ
		23日(日)	13:00		デンソーアイリス	富士通レッドウェーブ
			16:00		トヨタ紡織サンシャインラビッツ	ENEOSサンフラワーズ
	3月	1日(土)	12:00	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	日野レッドドルフィンズ ウェーブスタジアム刈谷
			15:05	男子バスケットボール	シーホース三河	千葉ジェッツ
		2日(日)	13:55			
		8日(土)	14:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	トヨタ自動車東日本レガロッソ宮城
		19日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	秋田ノーザンハピネッツ
		22日(土)	12:00	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	清水建設江東ブルーシャークス ウェーブスタジアム刈谷
			13:05	女子バレーボール	クインシーズ刈谷	ヴィクトリーナ姫路
		23日(日)				
		29日(土)	14:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	福井永平寺ブルーサンダー
	4月	5日(土)	12:00	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	九州電力キューデンヴォルテクス ウェーブスタジアム刈谷
	5月	10日(土)	調整中		花園近鉄ライナーズ	

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係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30代～70代の男女50名が活躍中！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
地域との連絡調整役
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。

主な活動

- ・地域、学校への指導者派遣
- ・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

どなたでも、気軽に
ニユースポーツを体験できます



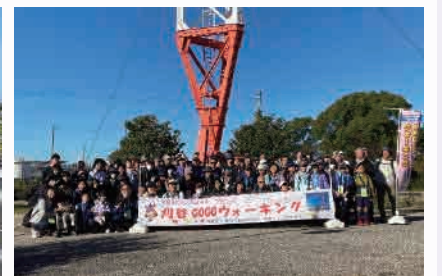
ノルディック・ウォークステーション

ボールを使ったウォーキングで
高い運動効果を得られます



GOGO ウォーキング

景色を楽しみながら刈谷市内を
歩く、年1回のイベントです



～最大限のパフォーマンスを発揮するために～ スポーツリーダー養成講座 受講者募集中！

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！
スポーツの指導者をはじめ、どなたでもご参加いただける内容になっていますので、お気軽にご参加ください！

受講料
無料！

時 間	講 座 内 容	講 師
9時00分～9時10分	開 講 式	
9時10分～10時40分 【第1部】	＜症例から学ぶ熱中症と救命のための身体冷却法＞ 年々夏の暑さが厳しくなる中で、スポーツ活動を行う際に注意すべき熱中症について、予防方法や応急処置での身体冷却法などを学びます	中京大学 スポーツ科学部 教授 松本 孝朗 氏
10時40分～10時50分	休 憩	
10時50分～12時20分 【第2部】	＜けがの予防と解決方法 ～テーピングの基礎からパフォーマンス向上まで～＞ けがの疑いのあるポイント、けがを予防および動きを制限するテーピング方法などを、実技を交えて学びます	名古屋平成看護医療専門学校 アスレティックトレーナー学科 奥村 卓巳 氏
12時20分～12時30分	閉 講 式	

開 催 日 令和7年3月2日（日） 9時00分～12時30分

場 所 ウィングアリーナ刈谷 大会議室

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

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、FAX（0566-63-6889）、または直接スポーツ課へ。〒448-0011 築地町荒田1（※水・祝）
※QRコードからも申込可。

申込期間 令和7年2月16日（日）まで



WEB 申込は
こちらから！

マラソン大会前の過ごし方

コーチに聞いた

「大会前はこう過です！」

かきつばたマラソン大会を想定した過ごし方。
当日の参考にしてみてください！

マラソン大会当日

起床	6:00	糖質（ごはん、パン、うどん、カステラなど）を中心に、普段食べ慣れていて消化に良いものを食べましょう。乳製品やオレンジジュースなどを摂るのも good。ただし、おなか一杯にならないように、腹八分ほどに済ませます。水分は当日たくさん飲むよりも前日にしっかり摂ろう！
朝食	6:30	
会場到着	7:30	駐車場が混雑していることもあるので、余裕をもって会場へ向かいます。
受付	8:00	ナンバーカード引換券を持って、受付へ。こちらも混雑する前に、余裕をもって済ませます。
ストレッチ & 動きづくり	9:30 ~ 9:50	肩甲骨と股関節を中心に動的ストレッチで体を温めます。
warming up	9:55 ~ 10:10	10～15分ほど走って、軽く心拍数を上げておきましょう。はじめはゆっくり、後半は少しだけスピードを出しておくといいでしょう。
招集	10:25	スタート位置に整列します。いよいよスタートが近づいてきましたね。ここまで来たら、もうできることは限られています。これまでのトレーニングを信じて、慌てずにスタートを待ちましょう！
START	10:40	スタートは周りにつられて速くなりがちですが、冷静に自分のペースを守って、安全に完走を目指しましょう！



■講師 近藤 尚紀 (こんどう なおき)

・フルマラソン 2時間43分28秒
・ハーフマラソン 1時間07分40秒
・10,000m: 30分36秒07
・5,000m: 14分34秒65

かきつばたマラソン教室 コース試走会

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

参加費

1,000円(税込) ※当日払い

定員

30人 ※先着順

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

申込期間

2025.01.04(土) ~ 2025.01.31(金)

申込み先

ウェブスタジアム刈谷へ直接またはお電話にてお申込み
☎0566-27-8295

マラソン教室も体験募集中！

初回体験
1回
無料

マラソン教室 HP



ビギナークラス
月曜日 19:00 ~ 20:30
金曜日 10:00 ~ 11:30
レベルアップクラス
金曜日 19:00 ~ 20:30

対象 18歳以上の健康な方
会場 ウェブスタジアム刈谷
料金 入会金/550円
回数券/1600円(3回券)
5500円(11回券)

体験のお申込みは、ウェブスタジアム刈谷まで！
お電話でも可

かきつばたマラソン大会に向けた事前にコースを確認!!

肩甲骨まわりのストレッチ



股関節のストレッチ



もも前とお尻のストレッチ



マラソン前の動きづくりを紹介

肩甲骨や股関節を中心に動かしながら
ストレッチを行う動的ストレッチを紹介します

刈谷市総合運動公園のお知らせ

★ ★ ★ Body Planner 導入

高精度型体組成計

トレーニングの効率化

水分量が見える

病気のリスクが見える

サルコペニア(筋力低下)が見える

ボディプランナー利用料
200円(税込)

ボディプランナーをご利用の際は、
ウィングアリーナ刈谷総合受付にて
200円(税込)お支払いをお願いします。

ウィングアリーナ刈谷 コース型運動教室 第4期募集中！ 2025年1月～3月

空きのある教室は、
随時お申込みいただけます！
料金・教室スケジュールは、
刈谷市総合運動公園 HP を
ご覧ください。

全日程は入れないけど、
どんな教室か試したい方は都度体験チケット
ワンタイムチケット

料金 1回/30分 600円
45分 900円
60分 1,200円 (全て税込)

※空きのある教室のみ可能
※子ども教室は、1回500円(税込)・1回限り
(クラシックバレエを除く)

ウィングアリーナ刈谷 0566-63-6886 (定休日：水曜※祝日除く)

チャレンジ 運動教室

体験1回
無料!!

広い陸上競技場で
体を動かそう！

3つのチャレンジテーマ

持久力 筋力 柔軟性

家でも実践できる筋力トレーニングや持久力トレーニングを行います。また、晴れた日は公園内をウォーキングしたりと、運動習慣がない方でも安心して参加していただける教室になっています！

無料体験・お申込み・お問い合わせ
ウェーブスタジアム刈谷
0566-27-8295

営業時間 8:30～21:00
定休日：水曜(祝日除く)

気軽に
お問い合わせ
ください！

コチラ！

グリーンぐーちゃんの GOOOOODな情報

グリーンぐーちゃん

なみくん

はあ、
わ！
なみくん、
元気ないね。
どうしたの？

なんだか体が
ダルくて……
フレイル
なのかも……

なみくん、
フレイル
が何か知ってる？

フレイルとは、
「加齢による心身が
老い衰えた状態」
のことだよ

よくは知らない
けど……
体がダルくなる
ことじゃないの？

放っておくと、生活の質を
落とすだけでなく、様々な
合併症も引き起こす
危険な状態のことなんだ

そうだね。
なみくん、
それは、
こたつで
おやつばかり
食べて
ぐーたら生活
をしている
からだだよ。
外へ出て
体を
動かそう！

えええ

た！
たいへんだ！
ほくはいったい
どうしたの……！
いいんだ……！

そぼん？
年取ってない
ような……

フレイルとは？フレイルの基準・フレイル状態(虚弱)

フレイルとは？ わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです

フレイルの基準 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
歩行速度の低下・握力の低下・身体活動量の低下

フレイル状態(虚弱)に至るとどうなるか

- 病気にかかりやすくなる
- ストレスに弱い状態になる
- 転倒して打撲や骨折をする可能性がある
- 自分の感情をコントロールできなくなることがある
- 死亡率の上昇や身体能力の低下が起きる

フレイルの予防対策の具体例

栄養：バランスの良い食事、たんぱく質やカルシウムを摂取
身体活動(運動)：毎日20分以上歩き、週2回以上スクワットなどの足腰の筋力運動
社会参加：就労、ボランティア活動、趣味、知人との交流、地域社会にかかわる活動に参加



フレイルの予防対策に
是非参加してみよう!!

チャレンジ
運動教室

初回
無料体験!

体験だけでも大丈夫です!
お気軽にお問い合わせください!!

会場 ウェーブスタジアム刈谷