

大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報				
2025年9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。				
月	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
10月	25日(土)	Wリーグ 2025-2026シーズン デンソーアイリス vs トヨタ紡織サンシャインラビッツ		
	26日(日)		築地町運動会	エリアワンミニサッカー大会
11月	1日(土)	SV.LEAGUE WOMEN 2025-2026シーズン クインシーズ刈谷 vs アランマーレ山形	高校選手権(準決勝)	
	2日(日)	SV.LEAGUE WOMEN 2025-2026シーズン クインシーズ刈谷 vs アランマーレ山形 秋の開幕大会	刈谷市陸上記録会	
	3日(月・祝)			
	8日(土)		高校選手権(決勝)	
	9日(日)	B.LEAGUE 2025-2026シーズン シーホース三河 vs 仙台89ERS	第2回駅伝強化長距離競技会	
	15日(土)	刈谷市地域内輸送拠点運営訓練		刈谷市地域内輸送拠点運営訓練
	16日(日)	第8回刈谷市ユニホッケーオープン 協会設立20周年記念大会	刈谷GOGOウォーキング	
	22日(土)	Wリーグ 2025-2026シーズン デンソーアイリス vs アイシンウィングス		
	23日(日)		【イベントまたは大会開催予定】	
	24日(月・祝)	リーグH 2025-2026シーズン プレイヴキングス刈谷 vs レッドトルネード佐賀		
12月	29日(土)	SV.LEAGUE WOMEN 2025-2026シーズン クインシーズ刈谷 vs ヴィクトリーナ姫路	第20回キッズアスレチックフェスティバル	
	30日(日)			
	6日(土)	B.LEAGUE 2025-2026シーズン シーホース三河 vs 滋賀レイクス		
	7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(令和7年度第4回)/ オレンジ運動会		
	13日(土)	Wリーグ 2025-2026シーズン デンソーアイリス vs トヨタ紡織サンシャインラビッツ	高校支部新人戦(サッカー)	
	14日(日)			
	20日(土)	2025年度 愛知県フットサルリーグ	刈谷ジュニアサッカー大会	
	21日(日)	第100回県社会人クラブチーム対抗 (バドミントン)		
	27日(土)		選抜高校サッカー	
	28日(日)			
1月	4日(日)		新春イベント(無料開放)	
	10日(土)	スポーツふれあいday		
	11日(日)		陸上応援イベント	
	12日(月・祝)		陸上応援イベント	
	17日(土)	SV.LEAGUE WOMEN 2025-2026シーズン クインシーズ刈谷 vs SAGA久光スプリングス	NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26シーズン 豊田自動織機シャトルズ愛知 vs 日本製鉄釜石シーウェイブス	
	18日(日)		高校新人戦2回戦(サッカー)	
	24日(土)		キャッチ杯	
	25日(日)		刈谷市長距離継走大会	
	31日(土)		カリフェス2026	

刈谷市総合運動公園全体図

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

駐車台数 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。お車のご来館は駐車できない場合もございます。
 ※駐車場によって、混雑状況異なります。
 ※自由広場(臨時駐車場)は土曜日・日曜日のみ開放です。
 ※ 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2～3駐車場】利用制限のため、バリアーを上げています。
 詳しくはHPをご覧ください

刈谷市総合運動公園

SPORTS&PARK通信

spopa

2025

10

20

TAKE FREE !!

▶Contents

1P……刈谷市ホームタウンパートナーチームを応援しよう
 第52回刈谷市かきつばたマラソン大会
 2P……市制施行75周年記念イベント刈谷GOGOウォーキング
 3-4P……筋膜ローラーでコリをほぐす！
 5P……刈谷市総合運動公園のお知らせ
 6P……4コマ漫画!!公園管理のおしごと
 裏面……大会情報／駐車場混雑予想

今月の表紙

グリーングラウンド刈谷で行われているヨシダサッカースクール。夕方頃からスクールが始るので、表紙の写真のように夕日をバックに子ども達がサッカーを楽しむ姿を見ることができます。どんな教室が気になる方は、月曜日と金曜日にあるので、公園を散歩しながら見学もできますね！

特集

P3-4

筋膜ローラーでコリをほぐす

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

<https://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試合日程

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10月20日時点）

年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会 場
2025年	10月	25日(土)	14:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	刈谷市体育館
		26日(日)	13:00	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 × デンソーアイリス	ウイングアリーナ刈谷
		29日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
	11月	1日(土)	13:05	女子バレーボール	クインシース刈谷	アランマーレ山形
		2日(日)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		5日(水)	—	男子陸上競技	トヨタ紡織陸上部	
		9日(日)	15:05	男子バスケットボール	シーホース三河	ウイングアリーナ刈谷
		10日(月)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		15日(土)	13:00	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	刈谷市体育館
			16:00		ENEOS サンフラワーズ	
			13:00		デンソーアイリス	
			16:00		ENEOS サンフラワーズ	
		16日(日)	16:00	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	ウイングアリーナ刈谷
			16:00		ENEOS サンフラワーズ	
			16:00		ENEOS サンフラワーズ	
		22日(土)	13:00	女子バスケットボール	デンソーアイリス	ウイングアリーナ刈谷
		23日(日)	13:00		アイシンウィングス	
		23日(日)	12:15		アイシンウィングス	
	12月	24日(月・祝)	18:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	ウイングアリーナ刈谷
		29日(土)	18:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		30日(日)	15:05	女子バレーボール	クインシース刈谷	
		5日(金)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	ウイングアリーナ刈谷
		6日(土)	15:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		10日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		13日(土)	13:00	女子バスケットボール	デンソーアイリス × トヨタ紡織サンシャインラビッツ	ウイングアリーナ刈谷
		14日(日)	13:00	女子バスケットボール	デンソーアイリス × トヨタ紡織サンシャインラビッツ	
		24日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	
		27日(土)	13:00	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	刈谷市体育館
2026年	1月	28日(日)	13:00	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	刈谷市体育館
		1日(木・祝)	—	男子陸上競技	トヨタ紡織陸上部	群馬県前橋市
		17日(土)	調整中	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	ウェーブスタジアム刈谷
		18日(日)	18:05	女子バレーボール	クインシース刈谷	ウイングアリーナ刈谷
		28日(水)	14:05	男子バスケットボール	シーホース三河	

ぜひ皆さん、会場に足を運んでみてください！

※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。

第52回 刈谷市 かきつばたマラソン大会

開催日時 令和8年2月8日(日)
午前9時50分～(受付は、午前8時～9時20分)

場 所 刈谷市総合運動公園周辺
ウェーブスタジアム刈谷 START 予定

部 門	参 加 料	定 員
小学生(4・5・6年生)	各 1,000 円	2,000 名
中学生		
ジョギング(5歳以上、性別不問)	各 3,000 円	
一 般		

募集期間 令和7年11月1日(土)～令和7年12月23日(火)

問合せ先 刈谷市かきつばたマラソン大会実行委員会 TEL: 0566-63-6040

抽選で刈谷市ホームタウンパートナーグッズ等の豪華景品が当たるチャンスもあるよ!!

令和7年11月1日(土)
参加者募集開始!!



森脇 健児さん

市制施行75周年
記念特別ゲスト

市制施行 75 周年記念イベント 刈谷GOGOウォーキング



開催日 令和7年11月16日(日)
9:00スタート (受付8:00～)

発 着 ウェーブスタジアム刈谷

コ ー ス ファミリーコース (約3.5km:約1時間)
アクティブコース (約8.4km:約2時間)

対 象 者 小学生以上 ※小学生は、保護者または18歳以上の責任者と一緒にご参加ください
※小学生未満については、保護者の責任の下で同行は可能です

定 員 300名(先着順)

参 加 料 個人: 400円(1人) ※保険料込み
家族: 1,000円(3人以上の同居の家族) ※一度お支払いいただいた参加料は、返金致しかねますので、予めご了承ください

申込方法 参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申し込みください ※要項・参加申込書は、市内体育施設等にて配布します(市HPからもダウンロードできます)

申込期間 令和7年10月4日(土)～11月3日(月・祝)

申 込 先 ウイングアリーナ刈谷 総合受付(0566-63-6886) 平日 9:00～21:30
土日祝 9:00～20:30(※水曜日)

ニュースポーツ体験、
バルーンアートなど、
楽しいイベントも盛
りだくさん!!



“ファミリーコース”は
お子さん連れでも気軽
に参加できます♪



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、友達同士での参加も大歓迎です!

日にち	開催場所	開催種目
12月7日(日)	ウイングアリーナ 刈谷 サブアリーナ	ファミリーバドミントン
1月10日(土)		ソフトバレーボール
2月1日(日)	ウイングアリーナ 刈谷 メインアリーナ	ミニテニス
3月14日(土)		ポッチャ



時 間 9:30～11:30(受付9:00～)
参加費 無料、事前申込不要 持ち物 屋内運動靴、飲み物、タオル等

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・出発着地点
10月26日(日)	フローラルガーデン・ミササガパーク周辺コース (フローラルガーデンよさみ)
12月28日(日)	亀城コース (刈谷市体育館 南側入口前)
1月25日(日)	洲原公園 野鳥を愛でるコース (洲原公園 第2駐車場)
2月22日(日)	青山公園コース (ウイングアリーナ刈谷 西側入口前)
3月22日(日)	於大公園コース (於大公園 芝生広場)

時 間 9:00～10:30(受付8:45～)
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(ボールは先着40名に貸出します)

問い合わせ先 刈谷市教育委員会スポーツ課 【電話】0566-63-6040(※水曜日、祝日) 【受付】8:30～17:15

マッサージ
効果

姿勢改善

筋膜ローラーでコリをほぐす

柔軟性向上

家で眠っている筋膜ローラーはありませんか？

実は全身をほぐせる便利道具！しっかりほぐして、強い身体を目指しましょう！！



頭痛改善にもなる！？

首をほぐす



1 ローラーの上に首の後ろを乗せる。

2 頭を左右に動かす。



首は重要な部分であるため、強い衝撃を加えてしまうと痛めてしまうリスクが高くなるため強い力かけるのではなく、徐々に力を入れるようにしましょう。

肩こり解消！

肩甲骨をほぐす

ヨガブロック

タオルでも
代用可



1 ローラーとブロックを縦になるようにセットしたら、その上に背中と頭を下ろす。

2 肩の上に手を添えて、肘で大きな円を描くように回す。



デスクワークが多い方におすすめ

脇の下をほぐす



1 身体を横向きにして、脇の下にローラーをセットする。

2 上下に動くようにして、ローラーを広く転がす。



上側の手を身体の前につき、体重のかけ具合を調節しながらおこないましょう！



下半身のむくみにはこれ！

ふくらはぎをほぐす



1 後ろに手をつき、ローラーの上にふくらはぎを乗せる。

2 お尻を少し上げ、ローラーを前後に動かす。

お尻を床につけたままで



左右に動かす



ウィングアリーナ刈谷のトレーニングルーム内、ストレッチエリアでも『筋膜ローラー』『ヨガブロック』をご用意あります！



常時、トレーニングルーム内のストレッチエリアに置いてありますので、ご自由にお使いください。
筋トレ前に筋膜ローラーを使うことで関節の可動域を広げ、よりトレーニング効果も高まります！

やってみよう

ちょこ
トレ!!

左右10回
2セット〜

動画で
Check!



ランジ

鍛えられる部位：大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋
効果：下半身が引き締まりきれいなラインをつくる



1 脚は腰幅から前後に開き、後ろのかかとを上げます。

つま先は、進行方向にまっすぐ向ける。
前のかかとと、後ろの母指球に重心をかける。

2 前の腿が床と平行になるまで下ろす。

後ろの膝が床に近づけるようにまっすぐ下ろす。
前の膝がつま先より出ないこと。

