

大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報

2025年12月18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	会場	大会/イベント	駐車場混雑予想					
			午前	午後	夜間			
1月	ウイングアリーナ刈谷	キャッチ杯	ⓧ	ⓧ	☺			
	ウェーブスタジアム刈谷	刈谷市長距離継走大会	ⓧ	ⓧ	☺			
	グリーングラウンド刈谷	青年部カリフェス	ⓧ	ⓧ	☺			
		市制施行75周年記念事業「刈谷サッカーフェスティバル」	ⓧ	ⓧ	☺			
2月	スポーツふれあいday	会長杯6年生大会	ⓧ	ⓧ	☺			
		市制施行75周年記念事業「第52回刈谷市かきつばたマラソン大会」	ⓧ	ⓧ	☺			
	デンソー・ジェイテクト杯(バスケットボール) / 西村杯冬季リーグ戦	会長杯6年生大会	ⓧ	ⓧ	☺			
	西村杯冬季リーグ戦	【イベントまたは大会開催予定】	ⓧ	ⓧ	☺			
	LEAGUE H 2025-26 プレイヴキングス刈谷 vs 豊田合成ブルーファルコン名古屋	【イベントまたは大会開催予定】	ⓧ	ⓧ	☺			
		第40回デンソーカップチャレンジサッカー刈谷大会プレーオフ	ⓧ	ⓧ	☺			
	LEAGUE H 2025-26 プレイヴキングス刈谷 vs トヨタ自動車東日本レガロソ宮城	愛知県ジュニア強化練習会	ⓧ	ⓧ	☺			
		【イベントまたは大会開催予定】	ⓧ	ⓧ	☺			
	1日(日)	第26回刈谷市ユニホッケー大会	第40回デンソーカップチャレンジサッカー刈谷大会	ⓧ	ⓧ	☺		
	7日(土)		AICHIユース(U17)女子サッカーフェスティバル	ⓧ	ⓧ	☺		
3月	刈谷市消防団観閲式 / 第28回刈谷ユニホッケー協会設立20周年記念大会	【イベントまたは大会開催予定】	ⓧ	ⓧ	☺			
	愛知県2級審判講習会【ソフトテニス】 / スポーツふれあいday	【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】	ⓧ	ⓧ	☺			
	20日(金・祝)		高校スプリングフェス	☺	☺	☺		
	21日(土)	SV.LEAGUE WOMEN 2025-2026シーズンクインシーズ刈谷 vs 埼玉上尾メディックス	高校スプリングフェス / JFAシニアサッカークリニック	ⓧ	ⓧ	☺		
	22日(日)		高校スプリングフェス	ⓧ	ⓧ	☺		
	28日(土)	B.LEAGUE 2025-2026シーズンシーホース三河 vs 川崎プレブサンダース	トヨタ紡織記録挑戦会	ⓧ	ⓧ	☺		
	29日(日)		ちびっこ&アスリートチャレンジ	ⓧ	ⓧ	☺		
	4日(土)	LEAGUE H 2025-26 プレイヴキングス刈谷 vs 安芸高田わくながハンドボールクラブ		ⓧ	ⓧ	☺		
	5日(日)	第70回東海実業団バドミントン選手権大会	愛知マスターズ記録会①	ⓧ	☺	☺		
4月	11日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	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 NECグリーンロケッツ東葛	刈谷市長杯大会	ⓧ	ⓧ	☺	
	12日(日)	【イベントまたは大会開催予定】		刈谷市長杯陸上競技会	ⓧ	ⓧ	☺	
	18日(土)	刈谷市ユニホッケー大会リーグ戦&総会(令和8年度第1回)		刈谷市長杯大会(陸上)	刈谷市長杯大会	ⓧ	ⓧ	☺
	19日(日)				東海リーグ	ⓧ	ⓧ	☺
	25日(土)	【イベントまたは大会開催予定】	第25回全国障害者スポーツ大会 個人競技選手選考会(陸上・フライングディスク)			ⓧ	ⓧ	☺
	26日(日)	【イベントまたは大会開催予定】	東海リーグ			ⓧ	ⓧ	☺

刈谷市総合運動公園全体図

※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ともに予想しています。

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でき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。※⑥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。

刈谷市総合運動公園 駐車場ご案内

700台以上
500~700台
~500台

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

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、バリアを上げています。
詳しくはHPをご覧ください

spopa

2026

1

20

▶ 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
- 2P.....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！
- 3-4P.....マラソン初心者向け特集
- 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

ウェーブスタジアム刈谷で行われているマラソン教室。月曜日と金曜日に開催しています。今回は、金曜日の朝の教室を撮影させていただきました！この日は、ロングインターバルのトレーニングをされていて、皆さんのとても頑張っている姿を写真に収めることができました。2026年何か挑戦しようと思っている方、マラソンにチャレンジしてみたいかですか？

特集

P3-4

マラソンを始める方!

マラソンアイテムや目標設定、注意点など事前にご確認ください。

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8年1月20日時点)



年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会場	
2025	1月	28日(水)	19:05	男子バスケットボール	シーホース三河	長崎ヴェルカ ウイングアリーナ刈谷	
	2月	7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	アイシンウイングス	刈谷市体育館
		8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)
		21日(土)	14:00	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	豊田合成ブルーファルコン名古屋	ウイングアリーナ刈谷
		23日(月・祝)		男子バスケットボール	プレイヴキングス刈谷	トヨタ自動車東日本レガロツ宮城	
	3月	7日(土)	13:05	女子バレーボール	クインシーズ刈谷	大阪マーヴェラス	刈谷市体育館
		8日(日)				埼玉上尾メディックス	ウイングアリーナ刈谷
		21日(土)	18:05	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	富山ドリームス	刈谷市体育館
		22日(日)	15:05			川崎プレイブサンダース	ウイングアリーナ刈谷
		28日(土)	14:00			安芸高田わくながハンドボールクラブ	
		29日(日)	15:05			豊田自動織機シャトルズ愛知	ウエーブスタジアム刈谷
	4月	4日(土)	14:00	男子ラグビー	豊田自動織機シャトルズ愛知	NECグリーンロケッツ東葛	ウエーブスタジアム刈谷
		17日(金)	18:30	男子ハンドボール	プレイヴキングス刈谷	大崎オーソル埼玉	刈谷市体育館

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。

広報誌 spopa に関するアンケート



より良い広報誌作成のため、アンケートを行っています。アンケートはこちらから→



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、

「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!

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

【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

スポーツふれあい day

どなたでも、気軽に
ニュースポーツを体験できます



ルディック・ウォークステーション

ポ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



~子どもの力を引き出すスポーツ指導法~ スポーツリーダー養成講座 受講者募集中!

受講料
無料!

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、お子様を応援するご家族など、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!

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】	<成長発達から見るジュニア期のスポーツ指導> 子どもの発達段階の特性や「ゴールデンエイジ」、「プレゴールデンエイジ」の考え方などについて学ぶ	愛知教育大学 教育学部 教授 寺本 圭輔 氏
10時40分~10時50分	休憩	
10時50分~12時20分 【第2部】	<令和時代を踏まえた子どもへのスポーツコーチング> モチベーションなどの運動への動機付けの理解と関わり方(コミュニケーション)などについて学ぶ	愛知教育大学 教育学部 准教授 縄田 亮太 氏
12時20分~12時30分	閉講式	

開催日 令和8年2月28日(土) 9時00分~12時30分

場所 ウイングアリーナ刈谷 大会議室

持ち物 筆記用具

定員 50名(申込多数の場合は抽選)※市内在住、在勤、在学者対象(お子様を応援するご家族も参加可)

申込方法 QRコード、申込用紙(ウイ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(〒448-0011 築地町荒田1(※水・祝))へ。

申込期間 令和8年2月6日(金)まで

WEB申込はこちらから!



マラソン大会シーズン!! 今からマラソンを始める方



必要なアイテムを揃えよう!

- ランニングシューズ
- ウェア
- 帽子 など

あると便利

▶スマートウォッチ

走行距離や心拍数、ペースなどさまざまなデータを計測できて、モチベーションアップにも繋がります。有名なメーカーでは、ガーミンやスト、アップルがあります。

▶小物入れ

スマホや小銭などを入れるのに便利なランニング用バックパックやウエストポーチなどがおすすめ! 走りに邪魔しない体にフィットするものを選びましょう。



何から始めよう...

01 目標設定

モチベーションを維持するには、目的・目標を設定するのがポイントです。最初は「週3回 20分のランニングを2週間続ける」など短期的な目標を掲げるのがおすすめです。短期的な目標を達成できたら、無理のない範囲で、頻度や距離を延ばしていくと長続きしやすくなります。

02 初心者が始める時の注意点

⚠ ウォーミングアップをしっかりと!

ストレッチやウォーキングなどで体を温めてから行うことで、ケガのリスクを減らし、パフォーマンス向上が期待できます。

⚠ 冬場だからこそ水分補給を“意識的に”

暖かい時期に比べて「汗をかかない」と感じていても、冬場は乾燥しやすいため、皮膚・粘膜・呼吸などから知らない間に水分が失われていきます。こまめに水分補給するように心がけましょう!

03 トレーニング方法

初心者の方は、無理のない範囲で楽しく続けることが大切! ちょっと頑張ればできる目標から始めてみましょう。なにから始めたらいいかわからない方は、下のトレーニング例を参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

▶ 30分ウォーキング

▶ 5分ジョギング+25分ウォーキング

▶ 10分ジョギング+20分ウォーキング

▶ 15分ジョギング+15分ウォーキング

Point! 走る時間になれば、少しずつ時間を増やしていきましょう! 記録を付けると、成長を感じられておすすめです。

みんなで楽しく走ろう!

ウェーブスタジアム刈谷 マラソン教室

おすすめのポイント!

- マラソン初心者の方も安心サポート!
- マラソン仲間ができる!
- 教室だから、続けられる!
- 仲間と一緒に走れるから、楽しくできる!

ビギナークラス

月曜日 19:00 ~ 20:30
金曜日 10:00 ~ 11:30

「これからランニングを始めたい」「始めたばかりでどんな練習をしたらいいかわからない」「怪我せず楽しく続けたい」そんなランニング初心者の方に向けたクラスです。

レベルアップクラス

金曜日 19:00 ~ 20:30

マラソン大会の自己ベストの更新や、走力アップを目標とした中・上級者向けクラスです。レベル毎にグループ分けをして各自のペースで参加できます。トレーニング方法や計画の立て方などもアドバイスします。

費用	入会手数料 550円(初回のみ)
	参加費(回数券) 1,600円(3回券) 5,500円(11回券) 全て税込
定員	各30名
対象	18歳以上の健康な方
持ち物	飲み物・タオル・着替え
服装	運動ができる服装・ランニングシューズ



近藤尚紀
(FOX Running Project)
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
10000m 30分36秒07
5000m 14分34秒65



★ご予約受付中! 初回体験無料!
【問い合わせ】ウェーブスタジアム刈谷 0566-27-8295

1月教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	3月			

気軽にできる! 体力測定してみませんか?

測定方法は、イヤーセンサーで心拍数を図りながら、アップライトバイクのペダルをこぐだけで測定完了。脂肪燃焼時と体力向上時の適切な脈拍数を判定できるので、トレーニングの際に役立ちます! また、測定された最大酸素摂取量から自分の体力を7段階評価してくれます。

- 測定場所 ウィングアリーナ刈谷トレーニングルーム
- 測定時間 10 ~ 13分
- 対象 トレーニングルームご利用者様

測定する際は、トレーニング内のスタッフにお気軽にお声がけ下さい!



やってみよう

ちょこトし!!

15回 3セット~

動画で Check!



タオルラットプルダウン

鍛えられる部位: 広背筋
効果: 肩こり予防、姿勢改善



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

3/MON 春の
23 幼児教室体験会

親子で参加！幼児教室体験会を開催



講師 たにざき先生

- 内容** 親子で一緒に体を動かして運動の楽しさを学び、子どものコミュニケーション能力を育みます。
- 対象** 令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子様と保護者 ※お子様と保護者の2人1組での参加になります
- 定員** 15組
- 持ち物** 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
- 参加費** 500円(税込み) ※当日集金
- 会場** ウェーブスタジアム刈谷
- 申込み期間** 3/5 THU ≫ 3/22 SUN まで ※定員に達し次第終了
- 申込方法** 専用フォームにてお申込み
参加申込みはこちらから
- 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)

2/WED 祝日特別営業
11

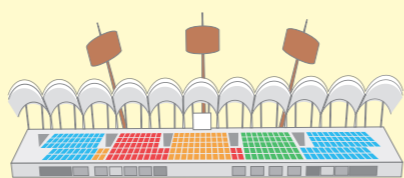
祝日の水曜日は特別営業の日です

ウイングアリーナ刈谷



トレーニングルーム プール **利用時間** 9:00～21:00

ウェーブスタジアム刈谷



トラック個人利用 **利用時間** 9:00～20:30

スプリングスポーツセミナー開催

3/SAT 持久力向上セミナー
14 16:00～17:30

講師：佐藤信之(世界陸上マラソンメダリスト)

- 内容** ジュニア期における効果的な持久力の高め方やケガの予防方法を学ぶ。
- 対象** 小中学生 **定員** 80人

3/SUN 運動神経向上セミナー
29 10:30～11:30

講師：内田智子(至学館大学教授)

- 内容** 子どもの運動神経を高めるための方法や家庭で出来る運動遊びを学ぶ。実技あり!
- 対象** 親子(園児とその保護者) **定員** 20組

3/SUN 走り方セミナー
29 (ジャンプアップ教室)
9:00～10:00

講師：紫村仁美(元世界陸上選手)

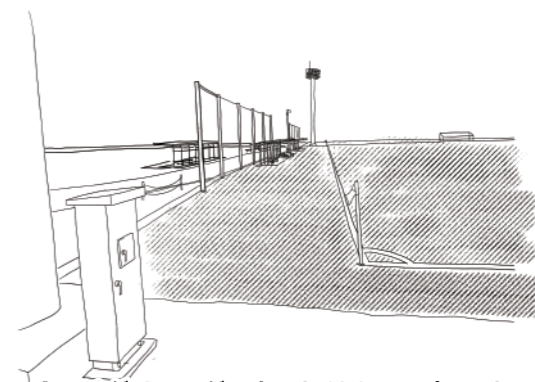
- 内容** 世界選手権出場経験の講師から走り方やトレーニング方法を直接学ぶ。実技あり!
- 対象** 小学3年生～中学3年生 **定員** 100人

参加費 無料

申込み期間 3/4 WED ~
※定員に達し次第終了

申込方法 専用フォームにてお申込み
参加申込みはこちらから

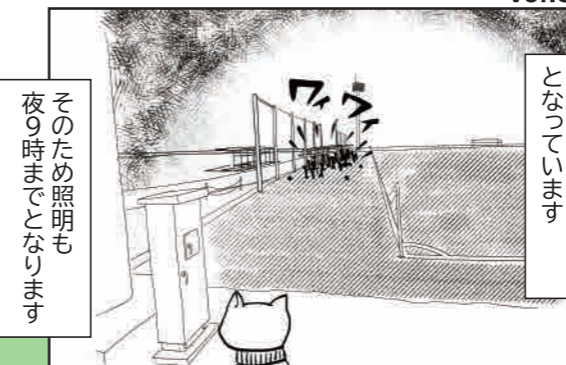
刈谷市総合運動公園
公園管理のおしごと



今回はグリーングラウンド刈谷のエピソードです

消灯

vol.8



そのための照明も夜9時までとなります

サッカー場の夜間の利用は夜9時までとなっています

防犯カメラ作動中!

vol.7

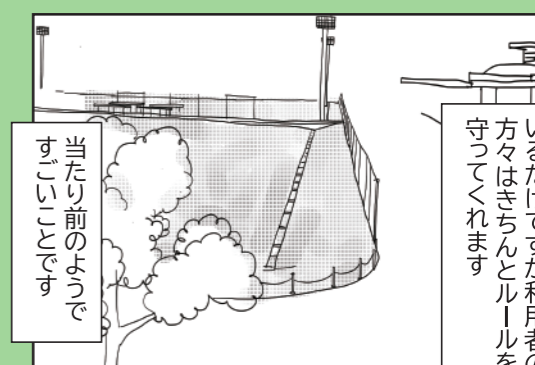


使っていないときは入ってはダメです

公園の真ん中はサッカー場です完全予約制です



たまに9時ギリギリになっても盛り上がり過ぎてしまっているチームがあります



当たり前のようですすいことばです

サッカー場はロープ一本で仕切っているだけですが利用者の方々はきちんとルールを守ってください



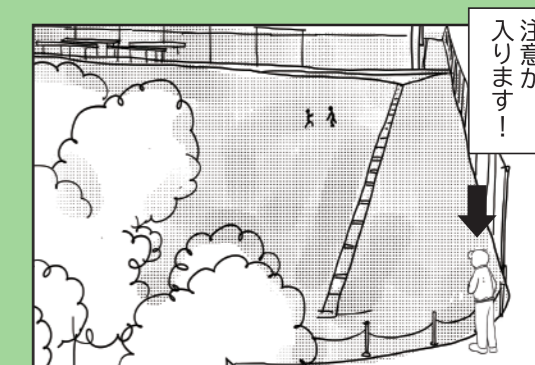
しかし...時間になったら照明を切らなくてはなりません(料金がかかってしまいます)



でもたまに知らずに入ってしまう方も...



歓声がちょっとだけミニオン語に聞こえてカワイイと思っています



すかさず注意が入ります!

終了時間は守ってね

気を付けてね!