SKARIYA

& 刈谷スポーツ



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(平成 31 年 4 月 20 日時点)





アイシン精機相撲部 (男子相撲)



豊田自動織機

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)

豊田自動織機 シャイニーブル-(女子陸上競技)



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)

Tokai Gakuen Univ.

FC刈谷 (男子サッカー)

年	月	В	開始時間	チーム	対戦チーム	会場
	4月	28日 (日)	16:00	FC 刈谷(サッカー)	中京大学 FC	 - ウェーブスタジアム刈谷
2019年	5月	18日 (土)	16:00	FC 刈谷(サッカー)	トヨタ蹴球団	リフェーノスタシアム列台
		25日(土)	13:00	豊田自動織機シャイニングベガ (ソフトボール)	NEC プラットフォームズ Red Fal cons	刈谷球場
		26日 (日)	13:00		トヨタ自動車レッドテリアーズ	732-11 22
	6月 30日(日) 14:00 FC 刈谷(サッカー)		FC 세念(サッカー)	FC 岐阜 SECOND		
					ウェーブスタジアム刈谷	

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。

スポーツふれあい day

7月

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!

14日(日)

18:30



日にち	会場
5/12(日)	富士松東小学校体育館
5/19(日)	住吉小学校体育館
5/26(日)	双葉小学校体育館
6/16(日)	朝日小学校体育館
6/22(±)	富士松北小学校体育館
6/30(日)	小高原小学校体育館
7/14(日)	
8/3 (土)	ウィングアリーナ刈谷 サブアリーナ
9/8 (日)	

受付9:00~9:30 開催9:30~11:30

参加費 無料、事前申込不要

種 目 ノルディック・ウォーク、ソフトバレーボール、ミニテニスなど

持ち物 屋内・屋外用運動靴、飲み物、タオル等

*゚*ルディック・ウォークステーション



日にち	コース (集合場所)
4/28(日)	サイクリングロード (ウィングアリーナ刈谷西側入口前)
5/26(日)	鎌倉街道コース (刈谷ハイウェイオアシス第4駐車場)
6/23(日)	花池コース (ウィングアリーナ刈谷西側入口前)
7/28(日)	半高エンジョイウォークコース (フローラルガーデンよさみプラザ前)
8/25(日)	青山公園コース (ウィングアリーナ刈谷西側入口前)
9/22(日)	亀城公園コース (刈谷市体育館前)

受付8:50~9:00 開催9:00~10:30

参加費 無料、事前申込不要(小雨決行)

持ち物 運動靴、飲み物、タオル等(雨天時カッパ)



刈谷市体育協会創立 60 周年記念

第60回刈谷市長杯総合体育大会 各競技の選手が、日々の練習の成果を披露します。ぜひ会場まで足を運んでください!

【各競技閚催予定】

【各競技開催予定】 一般の部				
	種目	日 程	会 場	
陸上競技		4月20日(土)~	ウェーブスタジアム刈谷	
	テニス	4月21日(日)	洲原公園・狩野公園	
	剣道	4月20日(土)	刈谷市体育館	
	サッカー	4月 7日(日)~	ウェーブスタジアム刈谷ほか	
71	ドミントン 柔 道	4月21日(日)	刈谷市体育館	
	相撲	4月20日(土)	刈谷市体育館仮設相撲場	
!	軟式野球	2月10日(日)~	刈谷球場ほか	
	卓球	48318/8)	ウィングアリーナ刈谷	
	弓 道	4月21日(日)	刈谷市体育館	
バレーボール	ママさんバレーボール	4月20日(土)	ウィングアリーナ刈谷	
/\bu=\u00e4-\u00fc	一般男子	6 月中	未定	
ソフトテニス	壮年・小学生	4月21日(日)	住吉公園	
9517-2	一般男女・高校生	6月 8日(±)	住吉公園・神田公園	
	水泳	8月25日(日)	刈谷東中	
У	フトボール	4月14日(日)~	双葉グラウンド	
バス・	ケットボール	4月13日(土)~	刈谷市体育館ほか	
	ヨット	7月27日(土)	豊田自動織機海陽 ヨットハーバー (蒲郡市)	
Л	ンドボール	6月 9日(日)~	ウィングアリーナ刈谷	
L	ノ スリング	4月21日(日)	アイシン精機(株)体育館	
=	イフル射撃	7,1210(0)	刈谷市体育館	
	「レノル別手	5月 5日(日)~	愛知県総合射撃場(豊田市)	
٦ آ	〉林寺拳法	4月21日(日)	小高原小	
7	ドウリング	7,1210(0)	知立イーグルボウル(知立市)	
	綱引	12月15日(日)	刈谷市体育館	
グラウ	フンド・ゴルフ	4月25日(木)	刈谷市総合運動公園	

中学の部				
種目		日 程	会 場	
野球			朝日中・刈谷球場	
ソフトボーノ	ν	4月13日(土)・20日(土)	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	男	48128 (1)	刈谷東中	
90ドチニス	女	4月13日(土)	依佐美中	
バレーボール	男	4月13日(土)・20日(土)	依佐美中、刈谷南中	
	女		刈谷南中	
バスケットボ-	- ル		雁が音中	
卓 球		4月21日(日)	ウィングアリーナ刈谷	
剣道		4月20日(土)		
弓 道		4月13日(土)	刈谷市体育館 	
陸上競技		4月21日(日)	ウェーブスタジアム刈谷	
水泳		6月29日(土)	刈谷東中	

※都合により、日程・会場を変更する場合があります。



刈谷市スポーツ少年団団員募集

種目	団 体 名	対 象 者	主な練習場所	申込み
	双葉 ドラゴンズ	4歳児~小学6年生	東刈谷小学校 野田グラウンド	倉元 080-3078-2528
	亀城 ベースボール	5歳児~小学6年生	熊野公園 亀城小学校	杉浦 080-5101-1488
	刈谷 ブルドック	小学1~6年生	かりがね小学校 長辻公園他	上田 070-3866-7124
	小垣江 少年野球	5歳児~小学6年生	小垣江公園 小垣江東小学校	松村 24-0787
	さくら 少年野球	3歳児~小学6年生	原崎公園グラウンド	外山 090-3950-3973
	今川 ビクトリー	小学1~6年生	富士松南小学校 青山公園グラウンド他	小室 090-4794-9362
軟式野球	住吉 ベースボール	3歳児~小学6年生	住吉小学校 亀城公園運動広場他	八木 090-6465-8439
	少年野球 スハラ	5歳児~小学6年生	富士松北小学校	林 090-4195-6334
	富士松東 少年野球	4歳児~小学6年生	富士松東小学校 平成小学校	近藤 090-7867-2620
	小山 少年野球クラブ	小学1~6年生	小山公園 小高原小学校	松下 090-3389-6463
	集 スカイボーイズ	5歳児~小学6年生	朝日小学校 刈谷知立環境組合グラウンド他	深谷 080-3282-2869
	刈谷 ポパイズ	3歳児~小学6年生	双葉小学校 刈谷知立環境組合グラウンド	池野 080-5112-7887
	日高 レッツ	5歳児~小学6年生	日高小学校 日高公園	吉田 090-8182-0671

種目	団 体 名	対 象 者	主な練習場所	申込み
	刈谷 サッカースクール	5歳児~小学6年生	小垣江小学校 池上児童遊園他	長谷川 21-7625
サッ	富士松 フットボールクラブ	3歳児~小学6年生	金山運動広場 富士松中学校	佐野 090-7034-6843
カー	刈谷南 フットボールクラブ	5歳児~小学6年生	住吉小学校 衣浦小学校	尾嶋 090-3583-4125
	亀城 フットボールクラブ	4歳児~小学6年生	亀城小学校 境川浄化センター	纐纈 27-2020
	刈谷トラヴェッソ サッカークラブ	4歳児~小学6年生	かりがね小学校 平成小学校	酒井 080-6909-1418
空手道	連体空手 刈谷哲心会	3歳児以上	刈谷市体育館	伊藤 090-9177-7375
剣道	刈谷剣道	3歳児~中学生	亀城小学校 刈谷市体育館	ШП 090-1627-6444

少年少女がさまざまなスポーツを通じて 健康な心と体を養います。

また、多くの友達をつくることを目的と して活動し、運動会など、活動種目以外 の交流も盛んです。

あなたもぜひ入団を!

問い合わせ先:スポーツ課(63-6040)



カリピィーくんの 教室体験 レポート



★ボディコンバット ウィングアリーナ刈谷 ★陸上競技

ウェーブスタジアム刈谷

広くてきれいな スタジオで専門スタッフが 指導させて頂きます。 これが ボディコンバットか! ノーコンバット ノーライフ (^^♪



ウィングアリーナ刈谷 スタジオ教室体験

ボディパンプ 筋カ向上プログラム

最高で最速のシエイプアツブブログラムです。 素敵な音楽に合わせで一緒に楽しく体を動か してみませんか?

曜日	時間	参加費	
火曜日	19:00~19:45	全8回コース	
金曜日	19:15~20:15	45 分教室 4,200 円 60 分教室 5,600 円	

メガダンス ダンス系プログラム

動きはとてもシンプルです。まずは音楽に合わせて一緒に身体を動かしてみましょう。

曜日	時 間	参加費	
金曜日	20:30~21:30	全8回コース 60分教室 5,600円	

よろしくおねがい しまーす。 よろしく おねがいします! ひぇー! 走る時は ひざを前へ!

ボディコンバット ^{有酸素系プログラム} 強度 ★~★★★

/ シェイプアップ効果抜群

✓ 下半身の強化・引締め

✓ ストレス解消



ボディパンプ 筋カ向上プログラム 強度 *~***

- 全身を鍛えたい方 美しいボディラインを望む方
- より高い運動効果を望む方

シェイプアップ効果抜群

・フェーン・フラッパー ´全身のトレーニング ´骨粗しょう症予防





よろしくおねがい

しっかり





ボディコンバット 有酸素系プログラム

パンチやキックを取り入れた全身トレーニング です。一緒にストレス発散しませんか?

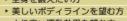
曜日	時間	参加費
月曜日	10:45~11:30 20:15~21:00	全8回コース
木曜日	19:00~20:00	30 分教室 2,800 円 45 分教室 4,200 円
金曜日	11:00~11:30	60 分教室 5,600 円

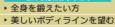






- ▶ より高い運動効果を望む方



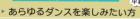












- 音楽を楽しみたい方
- 適度に汗をかきたい方





よろしく

おねがいします!

こんなカンジ!?







- 講 料 6,300円 / 8回 師 川浪 駿(陸上競技インストラクター)他 ち 物 運動のできる服装、タオル・水筒 スパイク(あれば)







5月11日田 スポーツフェスティバル 2019

子ども向けのスポーツイベントを今年も開催!! 体験型のイベントや親子で楽しめるイベントが盛りだくさん!

ステージショー KARIYA

キッズダンスや太極拳 など、市民団体のステ ージショーが見られる よ!

体験レッスン

親子ストレッチ、ダン ス、レクリエーション を体験できるよ! ※予約が必要です

親子サッカー教室 サッカーアトラクショ

親子参加型のサッカー やサッカーのミニゲー ムで遊べるよ! ※予約が必要です

施設無料開放

トレーニングルーム &プール、陸上競技 場トラックが一日中 利用できるよ!

健康チェックコーナー

体組成測定 血液循環チェック も体験できるよ!

大抽選会

当日イベントに参加し て豪華賞品をゲットし

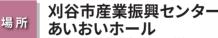
よう!

共催イベントもいっぱい!

| ○ | 一愛知県スポーツ鬼ごっご連盟

遊びの王様「鬼ごっさ がスポーツに!

刈谷市体育協会 創立60周年記念式典•講演会



40.1グルメ決定機

セグウエイ

〒448-0027 刈谷市相生町1丁目1番地6

200名 (要事前申込)

定員

内容

記念式典

感謝状贈呈式、協会名称変更セレモニ

14:45~

記念講演会

「東京オリンピックに向けて」

※7月1日から「体育協会」は「スポーツ協会」へ 名称変更を行います。

(開場13:30)

申込み

4月18日(木)~26日(金)

右記内容をご記入の上、ハガキ・メール・FAXまたは直接 刈谷市スポーツ課へ持参ください。

14:00~16:30

〒448-0011 刈谷市築地町荒田1 ウィングアリーナ刈谷内 刈谷市スポーツ課宛

メールアドレス

taiiku@city.kariya.lg.jp

FAX

0566-63-6889

※申込み多数の場合は抽選となります。当選者には、5月24日(金)までに 招待券の発送をもって通知といたします。

※1つの申込みにつき4人まで申込み可

記入内容

- ①「記念式典・講演会」希望
- ③郵便番号•住所
- 4電話番号
- 5希望席数



申込み・お問合せ先

刈谷市体育協会 事務局

〒448-0011 XIA市築地町流田1 TEL:0566-68-6040 FAX:0566-68-6889 X=/L:taffku@dty.kartya.lg.jp





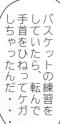
②代表者氏名

TOOD THE





なれ始めてるじゃないか!手ばさき…いや、手首がそれは大変だ!





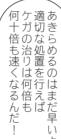




2

3







を紹介するよ! 「R-CE処置」 を紹介するよ!

RICE(ライス) 処置

は応急処置には外せない4つの頭文字を取っているよ

Rest (レスト) 安静

I ce (アイス) 冷やす

Compression (コンプレッション) 圧迫

Elevation (エレベーション) 拳上



・うん



まずは何から始めればいいの?

痛い、おかしいと思ったらまず安静にすること。痛いのに運動を続けていたら間違いなく悪化しちゃうよ。時間が経つとダメージを受けた筋肉から出血してはれ始めるよ。このはれを抑えるために冷却、圧迫、挙上の同時攻撃でケガした部位の血流をわざと悪くするんだ。

🎒 どれくらい冷やしておけばいいの?

🎮 20 分冷やして 40 分休憩のサイクルを続けよう。

(多) じゃあ、毎日冷却をくり返していればいいんだね!

だめだめ! RICE 処置はあくまで応急処置だから、 すぐに病院に行ってきちんとした検査とちりょうを受けなきゃだめだよ!!

わかった!病院いくまでしっかりやっておくね!

あとケガを早く治すには食事も大事だからね! たくさん食べて、しっかり安静にしてね!



大会/1个二一情報。「駐車」場:品幣的地情報

4月1日現在 ※大会等変更になる場合もございます。

			0000000000	•	
		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
	20日(土)	第60回刈谷市長杯ママさんバレーボール大会	中小体連市長杯(陸上)	中小体連市長杯(サッカー)/シニアリーグ	大混雑 大混雑 普 通
4	21日(日)	第60回刈谷市長杯卓球大会/ 春のふれあい将棋大会	中小体連市長杯(陸上)/シニアリーグ	Kリ ー グ	大混雑 大混雑 普 通
月	27日(土)	2018-19 B. LEAGUE	高校リーグ / シニアリーグ		混 雑 大混雑 混 雑
	28日(日)	クォーターファイナル(予定)	東海社会人リーグ FC刈谷 VS中京大学 FC	西三河/愛知県リーグ	混雑 大混雑 混雑
	3日 (金祝)	春の囲碁大会			大混雑 大混雑 混 雑
	4日(土)	2018-19 B. LEAGUE	西三河高校総体陸上兼一般記録会	刈谷カップサッカー大会	大混雑 大混雑 混 雑
	5日(日)	セミファイナル(予定)			大混雑 大混雑 普 通
	6日 (月祝)		刈谷AC	高校リーグ / 4種トレセン	普通混雑普通
5	11日(土)		スポーツフェスティバル2019		大混雑 大混雑 大混雑
月	12日(日)	第29回全日本U-12 フットサル選手権愛知県大会	西三河小学校第1回記録会兼中学校春季記録会	Kリーグ	大混雑 大混雑 普 通
	18日(土)		東海社会人リーグ FC刈谷 VSトヨタ蹴球団	全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会 (3回戦)	混雑 大混雑 混雑
	19日(日)	愛知県春季フェスティバル(ソフトバレー)/ わんぱく塾	愛知マスターズ選手権大会	Kリーグ / シニアリーグ	大混雑 大混雑 混 雑
	25日(土)		春季薄暮ナイター記録会	全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会 (準決勝)	混雑 大混雑 混雑
	26日(日)	第11回東海車椅子ツイン バスケットボール刈谷大会	西三河中学混成競技兼第2回小学生記録会	Kリーグ / シニアリーグ	大混雑 大混雑 混 雑
	31日(金)	日本卓球リーグホームマッチ			普通 混雑 大混雑
	1日(土)	スポーツふれあい day	西三河選手権大会	少年クラブリーグ / シニアリーグ	大混雑 混 雑 普 通
	2日(日)	歯とお口の健康フェスティバル / スポレク刈谷予選大会		第70回愛知県高等学校定時制通信制総合体育大会 / Kリーグ	大混雑 大混雑 普 通
	8日(土)	第70回愛知県高等学校定時制 通信制総合体育大会		高校リーグ	大混雑 大混雑 普 通
	9日(日)	第60回刈谷市長杯ハンドボール大会		K リーグ / シニアリーグ	混雑混雑普通
	15日(土)	第60回刈谷市長杯ハンドボール大会	東海地区聾学校陸上大会	少年クラブリーグ / シニアリーグ	大混雑 大混雑 普 通
6月	16日(日)	Uリーグ (ユニホッケー)	刈谷 A C / 全日本大学女子駅伝予選会	西三河/愛知県リーグ	大混雑 混 雑 混 雑
A	18日(火)	日本卓球リーグホームマッチ			普通 混雑 大混雑
	22日(土)	スポーツふれあい day/ TAB Cup(ハンドボール)	愛知マスターズ記録会	会長杯5年生大会	大混雑 混 雑 混 雑
	23日(日)	TAB Cup(ハンドボール)	刈谷 A C	Kリーグ	混雑混雑普通
	29日(土)	中小体連5年生大会	刈谷 A C/夏季薄暮ナイター記録会	会長杯5年生大会	大混雑 大混雑 混 雑
	30日(日)	(バスケットボール)	東海社会人リーグ FC刈谷 VSFC岐阜SECOND	シニアリーグ	大混雑 大混雑 普 通
	6日(土)	中小体連選手権大会(剣道)/盆おどり講習会	中小体連選手権大会(陸上) / U-18 サッカープレミアリーグ	中小体連選手権大会 (サッカー) / 中日本サッカー大会 / シニアリーグ	大混雑 大混雑 大混雑
7	7日(日)	中小体連選手権大会(剣道)	中小体連選手権大会(陸上)/シニアリーグ	中小体連選手権大会 (サッカー) / 中日本サッカー大会	大混雑 大混雑 混 雑
月	13日(土)	中小体連選手権大会(バスケットボール)	県障害者スポーツ全国大会出場者合同練習会 / シニアリーグ	高校リーグ / トレセン女子U15	大混雑 大混雑 普 通
	14日(日)	中小体連選手権大会 (バスケットボール) / スポーツふれあい day	東海社会人リーグ FC刈谷 VS東海学園 F C	Kリーグ / シニアリーグ	大混雑 大混雑 混 雑



駐車場混雑予想表

**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。

700台以上 大混雜 500~700台 混雑

~ 500台 普通

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・イベント等で大変混雑する場合、お車でのご来館は駐車できない場合もございます。
- ※駐車場の場所によっては満車の場合もございます。
- ※自由広場(臨時駐車場)は土・日・祝日のみ開放です。
- ※

 □ 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。

第1駐車場 夜間利用制限のお知らせ

- 夜間における第 1 駐車場の利用制限のため、カーゲートの運用 を致しております。 下記の時間帯は第1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駐車場出入口(●部分) [閉鎖時間]午後11時~午前7時まで