

SKARIYA Sports & 刈谷スポーツ Park & パーク通信

communication

Spring
2019.4.20

▶ Contents

刈谷市ホームタウンパートナーチームを応援しよう！

- P1
- 第60回刈谷市長杯総合体育大会 P2.
- カリピーくんの教室体験レポート P3.P4.
- イベント情報 P5.
- グリーンゲーちゃんのG0000Dな情報 P6.
- 大会情報 / 駐車場混雑予想

TAKE FREE!

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

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）



年	月	日	開始時間	チーム	対戦チーム	会場
2019年	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
		18日(土)	16:00	FC刈谷(サッカー)	トヨタ蹴球団	
	5月	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 Falcons	刈谷球場
		26日(日)	13:00		トヨタ自動車レッドテリアーズ	
	6月	30日(日)	14:00	FC刈谷(サッカー)	FC岐阜 SECOND	ウェーブスタジアム刈谷
	7月	14日(日)	18:30		Tokai Gakuen Univ.	

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

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	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(土)	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)	ウィングアリーナ刈谷 サブアリーナ
8/3(土)	
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

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)
4/28(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
バドミントン	4月21日(日)	刈谷市体育館
柔道		
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	4月21日(日)	ウイングアリーナ刈谷
弓道		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) ウイングアリーナ刈谷
	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
	一般男女・高校生	6月 8日(土) 住吉公園・神田公園
水泳	8月25日(日)	刈谷東中
ソフトボール	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)
ハンドボール	6月 9日(日)～	ウイングアリーナ刈谷
レスリング	4月21日(日)	アイシン精機体育館
ライフル射撃		刈谷市体育館
	5月 5日(日)～	愛知県総合射撃場(豊田市)
少林寺拳法	4月21日(日)	小高原小
ボウリング		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
ソフトボール	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	4月13日(土)	刈谷東中
		依佐美中
バレーボール	4月13日(土)・20日(土)	依佐美中、刈谷南中
		刈谷南中
バスケットボール		雁が音中
卓球	4月21日(日)	ウイングアリーナ刈谷
剣道	4月20日(土)	刈谷市体育館
弓道	4月13日(土)	
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
軟式野球	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
	今川ピクチャー	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
	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
	隼スカイボーイズ	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
サッカー	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
	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
	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	藤織 27-2020
	刈谷トラヴェッツフットボールクラブ	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	山口 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)

カリピーくん の教室体験レポート



- ★ボディコンバット
ウイングアリーナ刈谷
- ★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
指導させていただきます。



ウイングアリーナ刈谷
スタジオ教室体験

これが
ボディコンバットか！
ノーコンバット
ノーライフ (^_^)

ボディパンプ 筋力向上プログラム

最高で最速のシェイプアッププログラムです。
素敵な音楽に合わせて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 45分教室 4,200円
金曜日	19:15~20:15	60分教室 5,600円

メガダンス ダンス系プログラム

動きはとでもシンプルです。まずは音楽に合わ
せて一緒に身体を動かしてみよう。

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

ボディコンバット 有酸素系プログラム

ハ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

ウイングアリーナ刈谷 スタジオ教室

様々なプログラムを
用意しています。

こんな方におすすめ！

- ▶ 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

ボディパンプ 筋力向上プログラム

- 主な効果
- ✓ シェイプアップ効果抜群
 - ✓ 全身のトレーニング
 - ✓ 骨粗しょう症予防

メガダンス ダンス系プログラム

- 主な効果
- ✓ 脂肪燃焼
 - ✓ 柔軟性の向上
 - ✓ リフレッシュ

ボディコンバット 有酸素系プログラム

- 主な効果
- ✓ 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

こんな方におすすめ！

- ▶ 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

ウェーブスタジアム刈谷 中学陸上教室

基礎から
「ガツク」
がつく

陸上初心者から経験者、
他の部活の方も大歓迎！



走る時は
ひざを前へ！

ひそー！

よろしくおねがい
します。

よろしく
おねがいます！



次は
ハードルだ！

コンバットってなに？
おいしい？
コンドルなら知っているよ。

私といっしょに
ボディコンバット
に挑戦！

飛ぶのは得意
だけど、走るのも
がんばるよ！

僕といっしょに
陸上体験！

START

よろしくおねがい
します。

よろしく
おねがいます！

もうよつと
あしを上げてー

足の重さが
キツイよ～
太ももにくる！

いいももは、
しまってる
よね！

高たんぱく！
低脂肪！

イイね！

こんな方におすすめ！

- ▶ あらゆるダンスを楽しみたい方
- ▶ 音楽を楽しみたい方
- ▶ 適度に汗をかきたい方



跳べるかなー

しっかり
前をみて！

こんなカンジ！？



おとととと

雨天時も
屋根のある所で
筋トレとストレッチ
を行います

中学陸上教室
一回
体験
0円
随時受付中！！

プハー！
汗をかいた後の
スポーツドリンクは
おいしい！

県大会も行える、
第三種公認陸上競技場で思いっきり
体を動かすことができます。



ウェーブスタジアム刈谷
陸上競技体験

会場 ウェーブスタジアム刈谷
開催日時 毎週木曜日 18:00～19:30
定員 30名
受講料 6,300円/8回
講師 川浪 駿(陸上競技インストラクター)他
持ち物 運動のできる服装、タオル・水筒
スパイク(あれば)

イベント情報

※内容は変更になる場合があります。



5月11日(土) 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！

参加費無料!!

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ン

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

参加費無料!!

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
血液循環子エ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！

IOA 愛知県スポーツ鬼ごっこ連盟 スポーツ鬼ごっこ

遊びの王様「鬼ごっこ」がスポーツに！



NO.1グルメ決定戦!!

セグウェイ体験会 (有料)



刈谷市体育協会
創立60周年記念式典・講演会

赤星 憲広氏 記念講演会

6月1日(土)

14:00~16:30

(開場13:30)

参加無料

場所

刈谷市産業振興センター
あいおいホール

〒448-0027 刈谷市相生町1丁目1番地6

定員

200名 (要事前申込)

内容

14:00~
記念式典
感謝状贈呈式、協会名称変更セレモニー
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。

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。

郵送

〒448-0011 刈谷市築地町荒田1
ウイ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
- ②代表者氏名
- 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
(刈谷市スポーツ課)

〒448-0011 刈谷市築地町荒田1 TEL:0566-63-6040 FAX:0566-63-6889
メール: taiiku@city.kariya.lg.jp



グリーンぐーちゃんの GOODな情報



グーちゃん

それは大変だ！
手ばさき…いや、手首が
はれ始めてるじゃないか！

バスケットの練習を
していたら、転んで
手首をひねってケガ
しちゃったんだ…



2

1



なみくん、
どうしたの？



いたたた！



3

あきらめるのはまだ早いよ！
適切な処置を行えば
ケガの治りは何倍も
何十倍も速くなるんだ！

病院へ行くまでの間、
専門的な知識が無くても
これだけはやっておきたい
「RICE処置」
を紹介するよ！



1カ月後には大事な
大会があるのに…
こんな手首じゃ試合にも
出られないよ



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！

- R**est (レスト) 安静
- I**ce (アイス) 冷やす
- C**ompression (コンプレッション) 圧迫
- E**levation (エレベーション) 挙上きよじょう



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。



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治療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れ！



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！



よし！
今日の晩御飯は
ライス
大盛にしよう！

う…うん



大会/イベント情報・駐車場混雑予想情報

4月1日現在 ※大会等変更になる場合がございます。

	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
4月	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
	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
	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
5月	3日(金祝) 春の囲碁大会	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
	4日(土) 2018-19 B.LEAGUE			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
	11日(土)	スポーツフェスティバル2019		大混雑	大混雑	大混雑
	12日(日) 第29回全日本U-12	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	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	
6月	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
	16日(日) Uリーグ(ユニホッケー)	刈谷AC / 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
	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AC	Kリーグ	混雑	混雑	普通
	29日(土) 中小体連5年生大会(バスケットボール)	刈谷AC / 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)	東海社会人リーグ FC刈谷 VS FC岐阜SECOND	シニアリーグ	大混雑	大混雑	普通	
7月	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
	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FC	Kリーグ / シニアリーグ	大混雑	大混雑	混雑

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

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	大混雑
	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がございます。
 ※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。
 ※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。

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