

大会／イベント情報・駐車場混雑予想情報

2024年10月20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
10月	20日(日)	愛知県高等学校定時制通信制 秋季体育大会バレーボール競技	刈谷市陸上記録会	東海社会人サッカーリーグ	☹	☹	☺
	26日(土)			愛知県高等学校定時制通信制 秋季体育大会サッカー競技	☹	☹	☺
	27日(日)		築地町運動会	エリアワンカップ	☹	☹	☺
11月	2日(土)				☺	☺	☺
	3日(日)		第103回全国高校サッカー選手権愛知県大会		☹	☹	☺
	4日(月・祝)				☺	☺	☺
	9日(土)		第103回全国高校サッカー選手権愛知県大会		☹	☹	☺
	10日(日)				☺	☺	☺
	16日(土)				☺	☺	☺
	17日(日)	第7回刈谷市ユニホッケーオープン大会			☺	☺	☺
12月	23日(土)	第49回中日杯秋季バレーボール大会			☹	☹	☺
	24日(日)			少年少女サッカー教室	☹	☹	☺
	30日(土)				☺	☺	☺
	1日(日)	第65回市長杯綱引大会			☺	☺	☺
	7日(土)				☺	☺	☺
	8日(日)	スポーツふれあいday			☺	☺	☺
	14日(土)				☺	☺	☺
1月	15日(日)		愛知陸協駅伝		☹	☹	☺
	21日(土)				☹	☹	☺
	22日(日)	刈谷市ユニホッケー大会リーグ戦		U-13西三河	☹	☹	☺
	28日(土)		選抜高校サッカー		☹	☹	☺
	4日(土)		新春無料開放		☺	☺	☺
	5日(日)		第56回新春競歩・長距離競技会		☹	☹	☺
	11日(土)	第25回愛知県小学生バレーボール 新人大会西三河支部大会		U-13西三河	☹	☹	☺
1月	12日(日)			高校新人戦	☹	☹	☺
	13日(月・祝)				☺	☺	☺
	18日(土)	インディアカ体験教室／スポーツふれあいday	NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2024-25 豊田自動織機シャトルズ愛知vsNEGグリーンロケッツ東葛	JFALレディースフェス	☹	☹	☺
	19日(日)		刈谷市長距離競走大会		☹	☹	☺
	25日(土)	西村杯冬季リーグ戦	キャッチ杯		☹	☹	☺
	26日(日)			U-14西三河	☹	☹	☺

刈谷市総合運動公園全体図

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。

※**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

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、バリカーを上げています。

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

TAKE FREE!!

spopa

2024

10

20

今月の表紙

9月14日に期間限定でOPENした「刈谷スケートボードパーク」。初日のオープニングイベントでは、プロライダーによるデモンストレーションやスクールを行い、大変盛り上がりおりました！スケートボードパークは11月16日までご利用できます。

Kariya Skateboard Park

期間限定
刈谷
スケートボード
パーク

Instagram



@kariya_skatepark

▶ Contents

刈谷市ホームタウンパートナーチームを応援しよう
第51回刈谷市かきつばたマラソン大会 募集内容
刈谷 GOGO ウォーキング
スポーツふれあい day
ノルディック・ウォークステーション
ウイングアリーナ刈谷 ボディプランナー導入！
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 ウイングアリーナ刈谷

高精度型体組成計Body Planner導入！

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6年10月20日時点）



年	月	日	開始時間	チーム		対戦チーム	会 場
2024年	10月	23日(水)	19：05	男子バスケットボール	シーホース三河	横浜ビー・コルセアーズ	
		26日(土)	14：00	男子ハンドボール	ブレイヴキングス刈谷	豊田合成ブルーファルコン名古屋	
	11月	2日(土)	15：05	男子バスケットボール	シーホース三河	アルバルク東京	刈谷市体育館
		3日(日)					
		10日(日)	—	男子陸上競技	トヨタ紡織陸上部	(大会名) 中部実業団対抗駅伝競走大会	愛知県田原市
		16日(土)	14：00	女子バレーボール	クインシーズ刈谷	KUROBE アクアフェアリーズ富山	刈谷市体育館
		17日(日)					
		23日(土)	14：00	男子ハンドボール	ブレイヴキングス刈谷	琉球コラソン	
		24日(日)	—	女子陸上競技	トヨタ自動繊維機 シャイニーブルー	(大会名) 全日本実業団対抗女子駅伝競走大会	宮城県松島町～仙台市
		30日(土)	15：05			横浜ビー・コルセアーズ	刈谷市体育館
	12月	1日(日)				ファイティングイーグルス名古屋	
		11日(水)	19：05	男子バスケットボール	シーホース三河	サンロッカーズ渋谷	
		18日(水)				川崎ブレイブサンダース	
		21日(土)	15：05				
		22日(日)					
2025年	1月	1日(水)	—	男子陸上競技	トヨタ紡織陸上部	(大会名) 全日本実業団対抗駅伝競走大会	群馬県前橋市～玉村町
		4日(土)	15：05	男子バスケットボール	シーホース三河	越谷アルファーズ	刈谷市体育館
		5日(日)					
		11日(日)	13：00	女子バスケットボール	デンソーアイリス	日立ハイテク クーガーズ	
			16：00		トヨタ紡織 サンシャインラビッツ	アイシンウイングス	
		12日(日)	13：00		デンソーアイリス	日立ハイテク クーガーズ	
			16：00			アイシンウイングス	
		18日(土)	16：00		トヨタ紡織 サンシャインラビッツ	トヨタ自動車アンテロープス	
		19日(日)					

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。

第51回刈谷市かきつばたマラソン大会

2024
11/1(金)～参加者募集開始！

開催日時	令和7年2月9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



部門及び 参加料	距 離	部 門	参加料	定 員
	1.5 km	小 学 生（4・5・6年生）	各 1,000 円	2,000 名
	3 km	中 学 生		
		ジョギング（5歳以上、性別不問）		
	10 km	一般男子（1～3部）	各 2,500 円	
一般女子（1～2部）				

募集期間 令和6年11月1日(金)～令和6年12月24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！！



あいち県民の日関連事業 刈谷GOGOウォーキング

～秋 再発見！ 晩秋の依佐美地区・猿渡川と支流を遡ろう～



開催日	令和6年11月24日(日) スタート9:00(受付8:00開始、開会式8:40～8:50、準備体操・集合写真撮影8:50)
発 着	フローラルガーデンよさみ 依佐美送信所記念館前
コ ー ス	ショートコース(約8.0km:約2時間00分) ロングコース(約11.4km:約3時間00分)
対 象 者	小学生以上 ※健康に異常が無く、コースを完歩できる自信のある人 ※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) 家族:1,000円(3人以上の同居の家族) ※保険料込み ※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・申込み用紙は、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6年10月4日(金)～11月10日(日)まで
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)

ミササガパーク、
小垣江神明神社
(ロングコースのみ)
をチェックポイント
とし、刈谷市南部周
辺を歩きます♪



参加賞あります！
今年は、豊田自動機
機シャイニングベガ
のクリアファイルも
あります

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、友達同士での参加也大歓迎です！

日にち	開催場所	開催種目
12月8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18日(土)		ソフトバレーボール
2月16日(日)		ミニテニス
3月15日(日)		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

毎月第4日曜日(11月は除く)
に開催しています！
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27日(日)	半城土・高須コース (フローラルガーデンよさみ)
12月22日(日)	亀城コース (市体育館 南側入口)
1月26日(日)	野鳥を愛でるコース (洲原公園 第2駐車場)
2月23日(日)	サイクリングロード&日高公園コース (ウイングアリーナ刈谷 西側入口前)
3月23日(日)	あいち健康の森公園コース (あいち健康の森公園 交流センター前)

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)



主催：刈谷市教育委員会
主管：刈谷市スポーツ推進委員協議会

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

高精度型体組成計

Body Planner 導入

トレーニングの
効率化

病気の
リスクが
みえる

水分量が
みえる

サルコペニア
(筋力低下)が
みえる

ウィングアリーナ刈谷のトレーニングルーム内に8月からボディプランナーを設置いたしました。
一瞬でからだのバランスを測定して、「内臓脂肪数」「骨格筋量」「サルコペニア（筋力低下）の診断に役立つSMI（骨格筋量指数）」など信頼できる体組成データをみることができます。
ぜひ、日々のトレーニングに活用してはいかがでしょうか？

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。



ボディプランナー利用料
200円（税込）



つかいかた

1

はだしで乗る

電源を入れて、はだしでボディプランナーに乗ります。
かかとの部分が楕円形のはしに合うように乗ってください。



2

必要情報を入力する

画面の指示にしたがって、必要な情報を入力していきます。
身長を入力するときは小数点以下まで入力してください。
例）161cm なら 1610 と入力します



3

スティックをとりだす

画面上部に収納されているスティックを取り出して、親指と人差し指、中指で、挟むように持ってください。



4

測定姿勢をキープ

スティックを持ったら、腕をまっすぐ前に出して正しい測定姿勢をキープしましょう。



どんなことがわかるの？



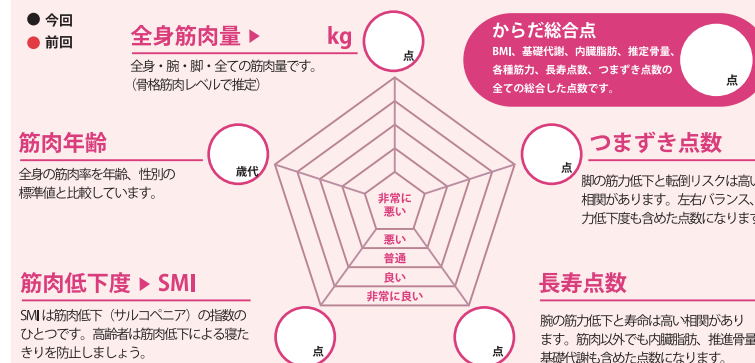
- **内臓脂肪指数**
80を越えると病気のリスクが高まります。
低ければ低いほどいいので気をつけましょう。
- **骨格筋**
一般的に筋肉、といわれる部分を指しています。
- **除脂肪量**
ダイエットをするときに注目したい値です。これを減らすに体重を減らすことが重要です。この数値は増えてもOKで、この値を増やせば基礎代謝量が増えます。
- **基礎代謝**
一日の消費カロリーの目安です。これは除脂肪量から計算されます。基礎代謝をあげるには骨格筋量をあげるのが効果的です。
- **水分量**
生まれて間もない赤ちゃんは体重の80%が水分です。大人になると60～70%、高齢者は50%ぐらいになってきます。脂肪よりも筋肉の方が保水力が高いので、筋肉量をあげると自然と水分量もあがります。

全身チェック

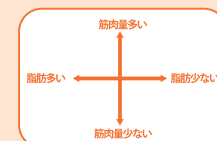
測定項目	結果	標準範囲	コメント	測定項目	結果	標準範囲	コメント
体脂肪				基礎代謝			
BMI				推定骨量			
内臓脂肪指数				水分量			
左腕	結果	標準範囲	コメント	右腕	結果	標準範囲	コメント
筋肉率				筋肉率			
脂肪率				脂肪率			
左脚	結果	標準範囲	コメント	右脚	結果	標準範囲	コメント
筋肉率				筋肉率			
脂肪率				脂肪率			

左右筋肉バランス

項目別チェック



筋肉 - 脂肪表

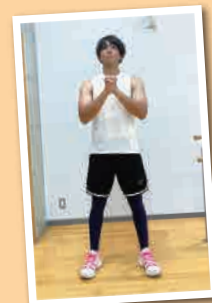


コメント

おすすめのトレーニング方法と解説

スクワット

SMI が低い場合は...



- ① 脚を肩幅より少し広めにひらく。
- ② お尻をひきながら、腰を落とす。
- ③ お尻の位置が膝の高さより少し上の位置まで落としたら、元の位置まで戻す。

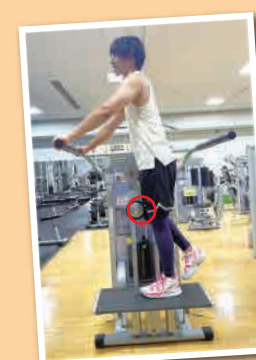
胸が下がらないように、顔は前を向きましょう。

膝とつま先の向きは、同じ方向に向けながら、腰を落とす！



ニーレイズ

つまずき点数が低い場合は...



- ① ポールの位置（赤丸）を膝の少し上にくるように台の高さを調整。
- ② バーに手を置き、上半身を固定し、脚を上げる。

胸を張り、からだをまっすぐに！

反動をつけずにいきましょう！



ボディプランナーを利用した感想をきいてみました！



結果を見て目標ができた。
あきらめずに、目標達成までがんばります！
すぎもと様

より精度の高い自分の体組成を知ることができて、同時に左右の身体バランスを整える事に
気を付ける様になりました。
つじ様



刈谷市総合運動公園のお知らせ

Kariya Skateboard Park



@kariya_skatepark

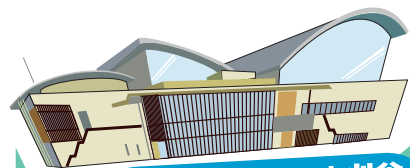
期間限定 刈谷市にスケートボードパークが登場！

2024 9/14(土) ~ 11/16(土)

会場：刈谷市総合運動公園第1駐車場敷地内

開場時間 9:00 ~ 17:00

休場日 毎週水曜日

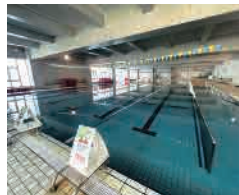


ウイングアリーナ刈谷
温水プール 水抜き休館のご案内

11/14 THU
» **11/19 TUE**

水抜き清掃のため、温水プールのみ休館いたします

ご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程お願いいたします。



※トレーニングルーム、アリーナなど
その他施設は通常営業
いたします

2025新春
施設無料開放デー
1.4(土)

トレーニング
ルーム
無料！
対象：16歳以上

プール
無料！

トラック
無料！

ウイングアリーナ刈谷
※安全のため人数制限を行っています

9:00~21:00

ウェーブスタジアム刈谷
9:00~20:30



新年の目標を
絵馬に書こう！
みんなの目標や
願いごと、
かなった願いごとを
絵馬に書いてみよう！

グリーンぐーちゃんの GOOOOODな情報



応急手当に役立つ ポリ袋（レジ袋）で作る三角巾



家にあるものでも十分な応急処置ができるんだよ。
応急処置ができれば、必ず病院を受診してね！

みのまわりの物でも応急処置ができるなんてびっくり！