

ダッシュ!

2020.8
vol.179

2020年度スポーツ講座



筋力トレーニング講座

～スポーツパフォーマンスの向上を目指して～

参加費
無料

アスリートやスポーツ愛好家を対象に、筋量や筋力をアップさせスポーツパフォーマンス向上を目指すトレーニング方法やメンテナンス方法を座学と実践で学ぶ。

座学

- ・伸張性(エキセントリック)トレーニング
- ・異なる関節角度(筋長)でのトレーニング

実践

- ・自宅でできるトレーニング

日時 2020年8月31日(月) 18時30分～20時

会場 東山地域体育館
(京都市東山区清水5丁目130-6 東山総合庁舎3F)

講師 前大 純朗氏

まえ お すみ あき
立命館大学 総合科学技術研究機構
専門研究員・海外派遣フェロー
博士(体育学)



参加対象 スポーツ競技者、一般(16歳以上)

持ち物 体育館シューズ、タオル、筆記用具、動きやすい服装、マスク着用(必須)

定員 50名(応募者多数の場合抽選) 申込締切 2020年8月13日(木) 必着

申込方法 ①京都市スポーツ協会ホームページ申込フォーム → ②FAX ※氏名、ふりがな、郵便番号、住所、年齢、性別、電話番号、スポーツとの関わり(種目)、普段のトレーニング方法、本講座を何で知ったかを明記



申込・問合せ 公益財団法人京都市スポーツ協会「筋力トレーニング講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043

新型コロナウイルス感染拡大防止について
マスクの着用、消毒、体調についての確認事項のご提出の御協力をお願いいたします。

【主催】公益財団法人京都市スポーツ協会 【共催】京都市 【後援】京都新聞、KBS京都

注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。



概ね30歳以上なら誰でも参加できる世界最大級の生涯スポーツの祭典

「ワールドマスターズゲームズ2021関西」体験会



軟式野球体験会

参加費無料

カヌー体験会



日時 9月19日(土) 10:00~15:00

場所 殿田公園野球場 **定員** 50名(先着)

参加対象 30歳以上、初心者及び競技経験者

内容 強化指定チームによる基礎的な各守備・投球の練習

申込締切日 8月31日(月) **申込方法** FAX・メール

持ち物 運動のできる服装、グラブ、バット(有れば)

申込記載事項 住所・氏名(ふりがな) 年齢・性別・TEL・FAX・メールアドレス
その他(経験あり・なし、用具あり・なし)

お申込みお問合せ 京都市軟式野球連盟(担当:船阪)
tel:075-671-6644 fax:075-671-4884
Mail:ksbb@silk.plala.or.jp

日時 9月19日(土) 10:00~15:30

場所 京丹後市久美浜湾 カヌー競技場

定員 30名(抽選)

参加対象 概ね30歳以上、カヌーマラソン、ドラゴンボート種目に参加希望の方

内容 カヌー体験、ドラゴンボート体験、実技指導及び交流会

申込締切日 8月20日(木) **申込方法** TEL・FAX・メール

持ち物 水上実技指導のため、着替えの準備(Tシャツ、トレーニングパンツ等)

申込記載事項 住所・氏名(ふりがな) 年齢・性別・TEL・FAX・メールアドレス
その他(経験あり・なし)

お申込みお問合せ 京都府カヌー協会(担当:中井)
tel:090-1919-1133 fax:075-256-5718
Mail:nakai@sushinomusashi.com

第19回 京都市民総合体育大会

ゲートボール競技の部

日程 9月6日(日)

集合時間 8:00~

競技開始 8:30~16:00

場所 小畑川中央公園

参加対象 京都市在住か、在勤または在学

参加費 1チーム3,000円

参加定員 25チーム 125人(先着)
※5人以上、7人以下のチームでの参加をお願いします。

申込締切日 8月23日(日) **申込方法** TEL、FAX

申込必要事項 〒住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、生年月日、TEL、FAX

一般参加のチームに限り、審判はゲートボール連合で行います。

お申込み・お問合せ

京都市ゲートボール連合(担当:石倉)
〒616-8214 京都市右京区常磐古御所町5-2
TEL:090-7368-0744 FAX:075-882-3495



☆スポーツ教室 参加者募集☆

秋のアーチェリー教室

初めての方でも4回で安全に打てるように指導します。

日程 9月13日、20日、27日、10月4日(全日曜日)

時間 10:00~12:00

場所 京都アクアリーナ アーチェリー場

参加対象 京都府内在住の中学生以上~70歳まで
※中学生は保護者同伴

参加費 5,000円 **定員** 16名 **申込方法** メール

持ち物等 運動できる服装、帽子 **申込締切日** 9月3日(木)

申込必要事項 氏名(ふりがな)、年齢、性別、TEL、利き手
※メールの件名は「アーチェリー教室」と入力してください。

お申込み・お問合せ 京都市アーチェリー協会(担当:横山)
TEL/FAX:075-922-2316 Mail:kyotoacaso@gmail.com



3B体操講習会

運動が苦手な方も楽しく音楽に合わせて、体を動かしましょう。

日程 9月10日(木) **時間** 10:00~11:00

場所 右京ふれあい文化会館(1F リハーサル室)

参加対象 65歳以下 **参加費** 無料 **定員** 5名

持ち物等 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

申込期間 8月1日(土)~9月9日(水) **申込方法** TEL

申込必要事項 氏名、年齢、性別、TEL

お申込みお問合せ 公益社団法人 日本3B体操協会
京都府支部(担当:齋藤)

〒606-0813 京都市左京区下鴨貴船町36-8 TEL:090-8387-4319



注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。


地域体育館スポーツ教室 まずは体験してみませんか？



※受講対象16歳以上





東山地域体育館 [申込・問合せ] 075-532-0474

火曜日 初心者～中級者
ハワイアンフラ 

ハワイアンミュージックに癒されながら年齢に関係なく幅広い世代の方に楽しんでいただけます。

時間 9:30～10:30 (約60分) 講師 岡本
定員 30名 体験料 1,100円/1回


開催日
8/4日・11日・18日 

水曜日 初心者
やさしいヨーガ 

初心者の方、からだが硬い方でも安心して受講できます。深い呼吸と共に気持ちよく体を伸ばしていきます。


時間 9:00～10:00 (約60分) 講師 進藤
定員 30名 体験料 1,100円/1回


開催日
8/5日・19日・26日 

木曜日 初心者
健康ストレッチ 

まずはストレッチで身体をほぐし、使い易いからだを目指しましょう。


時間 9:30～10:50 (約80分) 講師 神田
定員 40名 体験料 1,260円/1回


開催日
8/6日・20日・27日 

木曜日 初心者～中級者
骨盤体操 

ヨーガのポーズを正しく行い、体幹の強化や体のゆがみを改善していきます。


時間 19:10～20:30 (約80分) 講師 進藤
定員 30名 体験料 1,260円/1回


開催日
8/6日・20日・27日 

金曜日 初心者～中級者
体幹トレーニング 

深い呼吸を伴った体幹運動により姿勢を良くし、新陳代謝のよい身体づくりを目指します。


時間 9:00～10:00 (約60分) 講師 坂井
定員 30名 体験料 1,100円/1回

開催日
8/7日・21日・28日 

金曜日 初心者～中級者
リラックソヨガ 

呼吸と内観から自分とつながり、ポーズをとることで心と身体の調整をします。

時間 10:00～11:00 (約60分) 講師 坂井
定員 40名 体験料 1,100円/1回

開催日
8/7日・21日・28日 

下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510


金曜日 初心者～中級者
からだほぐしヨガ 

無理なく楽しく身体を動かし血行促進!!
もっと元気に動けるように

時間 10:00～11:00 (約60分) 講師 嶋崎
定員 15名 体験料 1,100円/1回


開催日
8/7日・21日・28日 

吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

水曜日 初心者～中級者
健康ヨガ 

簡単なポーズからヨガのストレッチまで心身ともに健康な身体づくりを目指します。

時間 9:30～10:30 (約60分) 講師 上田
定員 15名 体験料 1,100円/1回

開催日
8/5日・19日・26日 

受講の皆様へ (新型コロナウイルス感染拡大防止についてご協力をお願い)

- ・受講当日の体調の確認のため、「スポーツ施設利用に係る確認事項」を書面でご提出をいただきますので、ご了承ください。(氏名、連絡先、当日の体温、受講前2週間の体調の状況など)
 - ・利用前後のこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒、咳エチケットなど、適切な感染予防対策をお願いします。
 - ・当日はマスクを着用で受講してください。(着用がないと受講できません)
 - ・スポーツ用具については、使用前、使用後に各自で消毒をお願いします。(消毒液とペーパータオルを準備しています。)
- その他、感染防止のため、施設管理者が決めたその他の措置の遵守など、施設管理者および講師の指示に従ってください。

京都ハンナリーズ バasketボールスクール受講者募集!!

8月6日・13日・20日・27日 木曜日17:15～18:35

場 所: 吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] TEL: 075-691-1271

定 員: 20名 対 象: 小学3年生～6年生 受講料: 7,000円/月 ※1回体験 1,100円 (初回のみ)

入会金: 3,000円 (Tシャツ・ホームゲームチケット1枚付き)



～マスク熱中症に注意を！～

今夏は、例年以上に熱中症に注意！

マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がり喉の渇きを感じにくくなる為、熱中症になりやすくなります。

マスク熱中症を避けるために…

● 暑さを避けよう

暑い日や時間帯は無理をせず、出来るだけ涼しい服装に。



● こまめに水分補給を取ろう！

のどが渇く前に、水分補給を。1日あたり1.2ℓが目安！大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに！



● 適宜にマスクを外そう！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外し、出来るだけ熱が上昇しないように気を付ける。



● 日ごろから健康管理をしよう！

体調が悪いと感じたら、無理をせず自宅で静養。



● 暑さに備えた体づくりを！

暑くなり始めた時期から、適度に運動を無理のない範囲で。



新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止のため、以下の注意事項を守ってください。



検 温

あらかじめ各自で検温、健康状態を確認してから来場、来館してください。



マスク着用

マスクを着用（持参）し、咳エチケットを守ってください。



手指消毒

こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします。



距離を保つ

他の利用者等との距離（できる限り2m以上）を確保し、密集・密接状態になる場面をできるだけ少なく、短くしてください。



速やかに連絡

ご利用後2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに施設管理者にご連絡をお願いします。



提 出

利用当日の利用時間前までに、「スポーツ施設利用に係る確認事項」を利用施設管理事務所に提出ください。

施設を安全にご利用いただくため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

詳細についてはこちらから→



「8月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。

8月 補助競技場（西京極総合運動公園内）一般開放日 7:00～21:00 利用料金／一般（高校生以上）200円
中学生以下100円

1日（土）、5日（水）～7日（金）、10日（月・祝）～14日（金）、17日（月）～20日（木）、
24日（月）～28日（金）、31日（月） ●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただきますようお願い致します。

8月度施設一般開放「みんなのスポーツ広場」 申込不要!!小学生以上ならどなたでも参加できます!!
当日施設の受付窓口へお越しください!!

施設	ハンナリーズアリーナ TEL:075-315-3741	横大路体育館 TEL:075-611-9796	京都市武道センター TEL:075-751-1255	吉祥院公園 球技場 TEL:075-691-2814
種目	バドミントン(全面)	バドミントン(全面)	バドミントン(半面)	グラウンドゴルフ
日程	4日(火)	31日(月)	27日(木)	3日(月)、6日(木)、13日(木)、 17日(月)、20日(木)、31日(月)
時間	9:00～12:00	18:00～21:00	9:00～12:00	9:00～12:00(最終受付11:00)
料金	大人(高校生以上)200円 こども(小・中学生)100円			大人(高校生以上)500円 こども(小・中学生)200円
持ち物	体育館シューズ、ラケット、シャトル			クラブ、ボール、マーカー (レンタルは520円/1セット)
注意事項	<p>・準備されているのは、コート、ネットのみとなります。各自競技用具はお持ちください。 ・体育館シューズがなければ利用をお断りします。・ごみは必ずお持ち帰りください。</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止についてご協力のお願い</p> <p>・受講当日の体調の確認のため、「スポーツ施設利用に係る確認事項」を書面でご提出をいただきますので、ご了承ください。 (氏名、連絡先、当日の体温、受講前2週間の体調の状況など)</p> <p>・混雑時は密を避けるため入場規制をする場合があります。 ・マスク着用のご協力をお願いいたします。</p>			雨天の場合は中止になることがあります。

スポーツ施設利用に係る確認事項について

～施設をご利用いただく際には、すべての方に提出をお願いしております～
団体でのご利用の場合、参加者全員の情報は代表の方に保管していただき、代表者の方のみご提出いただきます。代表者が来られない場合は、当日の責任者の方にご提出いただきます。

(氏名・住所・連絡先等が必要です)

※無人公園（一乗寺・上烏羽・殿田）については、桂川緑地久我橋東詰公園に
FAX(075-681-6465)でご提出ください。

スポーツ施設利用に係る確認事項詳細についてはこちらから→



みんな

手洗い・消毒をしよう!

●手洗いのポイント

1. しっかり石鹸液を泡立てること。
2. 手洗いは30秒!

2回手洗いをすることで、より効果的!



●消毒のポイント

1. 手洗いの後は、しっかりと石鹸液を洗い流し、水気をふき取ってから消毒を!
2. アルコールは噴射するだけでなく、しっかりと手にすり込むこと!



咳エチケットの徹底を!



- マスクを着用しよう!
- ティッシュやハンカチなどで、口や鼻を覆う!
- 上着の内側や袖で覆う!

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。みんなで咳エチケットを徹底しましょう!

注意 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。

2020年8月 ミズノスポーツ教室

7月25日(土)
予約受付開始!

西京極総合運動公園

鉄棒が苦手なお子様を対象とした教室です。

苦手克服! 鉄棒教室

8月15日(土) ① 9:00~10:15 ② 10:30~11:45

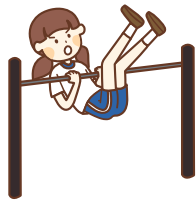
場所 ハンナリーズアリーナ 2階多目的スタジオ

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生

参加費 1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

定員 各16名(先着)



お申込み
お問合せ

市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

8月1日(土)
予約受付開始!

宝が池公園運動施設

鉄棒を好きになろう!

苦手克服! 鉄棒教室

8月30日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45

場所 宝が池公園テニスクラブハウス2F多目的スタジオ

対象 ①4歳~年長 ②年長~小学1年生 参加費 1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 定員 各16名(先着)

お申込み
お問合せ 宝が池公園運動施設 TEL:075-712-3300



7月20日(月)
9:00~
予約受付開始!

横大路運動公園

レベルにあわせて楽しく指導します!

苦手克服! マット&とび箱教室

8月8日(土) ①9:15~10:30 ②11:00~12:15

場所 横大路運動公園体育館トレーニングルーム

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生 参加費 1,400円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 定員 各20名(先着)

お申込み
お問合せ 横大路運動公園 TEL:075-611-9796

医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
http://www.dojinkai.com



スポーツ選手を応援!
西京極での宿泊・合宿に

エステイト東久 西京極
TEL:075-323-2111
https://www.estatetokyu.com/

学校法人 **大和学園**



2018年4月太秦キャンパス開設



田中セツ子
京都結婚塾

TEL:075-681-7575
http://www.tanakasetsuko.com

公益社団法人
京都府鍼灸マッサージ師会
TEL:075-803-6078
https://ksmk.jp



ERP下鴨南治療院
接骨・鍼灸

コンタクトレンズで部活生の視力をサポート!
部活のミカタ

部活応援学割
アイケアコンタクト四条
https://www.eyecare-cl.jp



マンションの総合管理

**Global
Community**

Daiwa House Group

京都の中心地で九十年の歴史を誇る弓道場

審正館

http://shinseikan.main.jp



スポーツクリ



スポーツは育てることができる。

スポーツクリ(TOTO・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

公益財団法人 賛助会員募集中

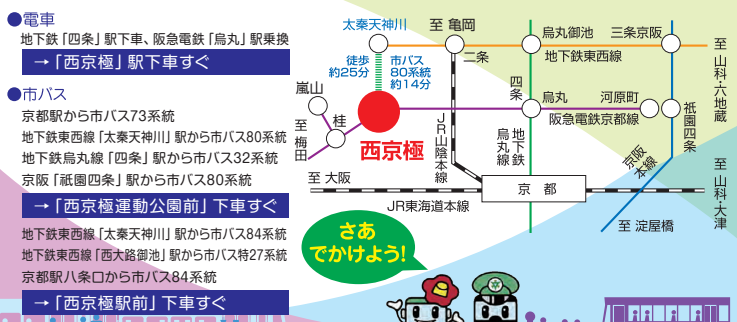
京都のスポーツを応援していただける団体・法人、個人のみなさまを
随時募集中。年会費は京都のスポーツ振興を目的とした事業に使用
いたします。

会費 法人・団体/10 個人/10
10,000円から 5,000円から

申込・問合せ (公財) 京都市スポーツ協会賛助会員担当
TEL:075-315-4561



西京極総合運動公園へは公共交通機関を利用すると便利です!!



●京都市交通局ホームページ http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu



この印刷物が不要になれば、
「雑がみ」として古紙回収へ!



facebook 更新中!

いいね!

京都市スポーツ協会

検索