

ダッシュ!

平成29年度 スポーツ講座



ランニング講座 全4回



第1回 (実技) **ランニングに必要なストレッチ方法**

日時 平成29年12月1日(金) 19:00~20:30

場所 京都市市民スポーツ会館 体育室

第1回講師 **西岡 大輔 氏** (京都医健専門学校専任講師、健康運動指導士、NSCA-CSCS、スポーツ科学修士)

第2回 (座学) **マラソン競技で起こるケガの予防・対策**

日時 平成29年12月12日(火) 19:00~20:30

場所 京都市市民スポーツ会館 会議室

第2回講師 **小松 猛 氏** (びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部スポーツ学科教授 保健センター長)

第3回 (実技) **ランニングの基本的知識を学ぼう**

日時 平成30年1月20日(土) 13:00~15:00

場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

第4回 (実技) **本番を想定したマラソンを学ぼう! ~レースに向けてラストスパート!~**

日時 平成30年2月10日(土) 13:00~15:00

場所 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

第3・4回講師 **千葉 真子 氏**

(マラソンランナー・スポーツメンター、アトランタオリンピック日本代表、世界陸上10000m・マラソン 銅メダリスト)



参加対象 ランニング・マラソン愛好者

参加料 2,000円(全4回分) **定員** 50名(抽選)

※第1回目の講義受付の際にお支払いいただきます。

申込方法 ① ホームページ申込フォームからのお申込み
② メール又はハガキからのお申込み

氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢、性別、電話番号、マラソン経験(○回等)、ランニング頻度(週○日○分ジョギング等)、本講座を何で知ったかを明記

申込締切日 平成29年11月16日(木) 必着
※申込終了後、厳正な抽選の上、抽選結果をメール又は郵送にてお送りいたします。

お申込み 公益財団法人京都市体育協会「ランニング講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
Mail: dash@kyoto-sports.or.jp
HP: http://www.kyoto-sports.or.jp/

お問合せ 公益財団法人京都市体育協会 企画総務課
Tel: 075-315-4581



〈注意事項〉参加者は万全な健康管理のもとに参加してください。全ての参加者に対し、万一講座中に事故が発生しても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。

発行・編集 市民のみなさまの健康とスポーツの場をサポートします。



公益財団法人 京都市体育協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町32番地市民スポーツ会館内
E-mail: dash@kyoto-sports.or.jp
U R L: http://www.kyoto-sports.or.jp/

京都市体育協会 検索

総合受付(市民スポーツ会館) TEL:075-313-9131 FAX:075-313-9191



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!



WORLD CROSSE 2017'

USA ALL STARZ vs JAPAN ALL STARZ



時速160kmのシュート
迫力あふれるプレー
全米プロ選手達の
華麗な動き!!



世界一のラクロス選手達が京都で決戦!!
世界最高峰のラクロスを親子で楽しめる!
一生に一度見て損はなし!!

日程 平成29年
11月12日(日)

時間 入場受付開始 17:30
オープニングセレモニー 18:05
試合開始 18:30

場所 西京極総合運動公園
陸上競技場兼球技場

料金 高校生以上 2,500円
中学生以下 無料

中学生以下を同伴する
保護者も入場無料!!

チケット購入
www.worldcrosse.com

お問合せ WORLD CROSSE 2017' 実行委員会
Mail: japanlacrossecc@gmail.com

第16回京都市民総合体育大会 京都市太極拳 ふれあい交流大会

日程 平成30年1月27日(土)

場所 武道センター

集合時間 12:30 開始時間 13:00

参加対象 京都市在住か
京都市在勤・在学の方

内容 簡化24式太極拳、32式剣、集団(60歳以上・簡化24式)

参加料 個人1種目 3,000円、集団1チーム5,000円 ※個人は1人1種目まで

申込期間 平成29年11月1日(水)～平成29年11月30日(木)

申込方法 京都市武術太極拳協会までお問い合わせ頂きましたら、
後日申込書を送付いたしますので、ご返送ください。



お申込み・お問合せ 京都市武術太極拳協会

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内
TEL/FAX: 075-662-2662 Mail: kyoto-26taikyokuken@sky.plala.or.jp



健康づくり!仲間づくり! ウォーキング!!

11月5日(日) 大政奉還150年 電馬暗殺事件

- ◆ 集合場所: 梅小路公園 10時 ◆ 距離: 12キロ
- ◆ 持ち物: 弁当 ◆ 解散場所: 阪急河原町駅 14時30分頃
- ◆ 参加費: 500円(中学生以下は無料)



コース 梅小路公園～西本願寺唐門～三十三間堂～龍馬・大仏の隠れ家～明保野亭
～京都霊山護国神社～坂本龍馬・中岡慎太郎の像～土佐藩邸碑～桂小五郎
像～京都市役所～坂本龍馬・中岡慎太郎遭難の地碑～阪急・河原町駅

11月9日(木) 嵐山もみじウオーク

- ◆ 集合場所: 嵐山中ノ島公園 10時 ◆ 距離: 12キロ
- ◆ 持ち物: 弁当 ◆ 解散場所: JR太秦駅 14時30分頃
- ◆ 参加費: 500円(中学生以下は無料)



コース 嵐山中ノ島公園～亀山公園～二尊院～大覚寺～広沢池～広沢池児童公園
～常磐野児童公園～御室川～東映太秦映画村～広隆寺～JR・太秦駅

お問合せ/NPO法人京都府ウォーキング協会

TEL:075-353-6464 FAX:075-352-4600

応援に行こう!

ランナーの声から開催決定!

第1回 京都ふれeye ブラインドマラソン

視覚障害者または、盲学校及び特別支援学校等で視覚に何らかのハンディをお持ちの方を対象とした【ブラインドラン】と、小さいお子様と保護者による【キズナペアラン】を開催します。
皆様からの温かいご声援を是非ともよろしくお願いいたします!

日程 平成29年11月23日(木・祝) 雨天決行

会場 西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

開会式 11:00 表彰式・閉会式 13:30

競技種目

競技スタート

1km・3km・10km 【1kmの部】11:40
(男女別、全盲・弱視別)、 【3km/10kmの部】12:05
キズナペアラン 【キズナペアラン】12:20

走って、
応援して、
楽しもう!



お問合せ 一般財団法人 角谷建輝知財団

TEL:075-213-6278 (9:00~17:30土日祝除く) FAX:075-213-8838

第8回京都スポーツ写真コンクール

毎年恒例のスポーツ写真コンクールが今年も開催決定！京都にかかわるスポーツシーンを撮影した写真作品を募集します。入選作品には賞状・賞品あり。皆様のご応募、お待ちしております。

作品募集開始！



▽応募期間

平成29年11月1日(水)
～平成30年1月31日(水)

▽テーマ

京都のスポーツに関する写真

▽入選

入賞22点(賞状・賞品)、佳作20点(賞状)



▽応募について

郵送・持参または専用WEBフォームにて受付

- ・四つ切(ワイド可)、又はA4サイズ
- ・データの場合はJPEG形式、5MB以下
- ・お一人様何枚でもご応募いただけます。(入選は一点のみとなります。)

▽お問合せ

京都市体育協会 「写真コンクール」係
TEL:075-315-4581
MAIL:dash@kyoto-sports.or.jp

詳細は京都市体育協会ホームページからご確認ください。http://www.kyoto-sports.or.jp/photocon8/



スタジオダッシュ!好評レンタル中!

宝が池公園にある「多目的スタジオ」もご利用ください!
宝が池公園運動施設クラブハウス TEL:075-712-3300



場所 ハンナリーズアリーナ2階

広さ 15m×9m 135㎡

利用時間 8:00 ~ 22:00

利用料金 2,410円/1時間

利用方法 利用する1か月前の1日からご予約が可能です。(先着順)
市民スポーツ会館窓口にてご予約のうえ、料金をお支払いください。

- 注意事項
- 予約のキャンセルは承りかねます。あらかじめご了承ください。
 - CDデッキを使用される場合は、各自でお持ちください。
 - 床面等を傷つけるような器具の使用は禁止します。

お問合せ 市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

ダンスやヨガ、トレーニング等にご利用いただけるスタジオを好評貸出中!!
皆様のご利用をお待ちしております☆
お気軽にお問合せください!

ご利用例



2017年11月 大会情報

ハンナリーズアリーナ

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町1

日	時間	内容
3日(金・祝)	9:00~15:30	第29回市民スポーツフェスティバル (市民スポーツ振興室)
4日(土)	8:00~17:00	第37回京都府高等学校ハンドボール選手権大会 兼 第61回京都府高等学校ハンドボール新人大会 兼 第41回全国高等学校ハンドボール選抜大会 京都府予選 (京都府ハンドボール協会)
5日(日)	9:00~17:00	第43回近畿地区小学生空手道選手権大会 (京都市空手道連盟)
7日(火)	9:00~17:00	第23回小学校PTA連絡協議会西京東支部卓球・バドミントン交歓会 (小学校PTA連絡協議会西京東支部)
8日(水)	9:00~17:00	バレーボール交歓会 (市民スポーツクラブバレーボール交歓会)
11日(土)	18:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 大阪エヴェッサ
12日(日)	14:05ティップオフ	
15日(水)~19日(日)	8:00~22:00	有料 平成29年度 後期日本卓球リーグ京都大会 (京都卓球協会) ※15日~17日は無料
23日(木・祝)	8:00~17:00	京都市スポーツ少年団バレーボール本部長杯 (京都市スポーツ少年団)
25日(土)	8:00~17:00	京都市こどもカーニバル (京都市スポーツ少年団)
26日(日)	9:00~15:30	チャンピオン大会(女子バレーボール) (市民スポーツ振興室)

西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町29
 [主]…陸上競技場兼球技場 [補]…補助競技場

日	時間	競技場	内容
3日(金・祝)	9:00~16:00	主 補	第29回市民スポーツフェスティバル (市民スポーツ振興室)
4日(土)	9:00~17:00	主	有料 2017年 第95回関西学生サッカーリーグ (京都府サッカー協会)
	8:00~17:00	補	U-13 サッカーリーグ2017 京都 (京都府サッカー協会)
5日(日)	9:30~17:00	主 補	第40回京都府民総合体育大会兼第33回京都府小学生陸上競技選手権大会 (京都陸上競技協会)
7日(火)	9:45~17:00	主 補	第69回京都府私立中学校高等学校総合体育大会陸上競技の部 (京都陸上競技協会)
9日(木)	13:00~17:00	補	第32回京都市小学校「大文字駅伝大会」西京東支部予選会 (京都市小学校長会西京東支部)
11日(土)	14:00キックオフ	主	有料 2017明治安田生命J2リーグ 第41節 京都サンガF.C. vs 東京ヴェルディ
	9:00~17:00	主	有料 第96回全国高校サッカー選手権京都大会 兼 京都高校サッカー選手権大会準決勝 (京都府サッカー協会)
12日(日)	9:00~17:00	補	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)
	17:30~21:00	主	有料 WORLD CROSSE 2017' (WORLD CROSSE 2017'実行委員会)
16日(木)	9:00~17:00	補	TBG交流会 in 京都大会 (京都市ターゲット・バードゴルフ協会)
18日(土)	12:00~17:00	主	有料 第96回全国高校サッカー選手権京都大会 兼 京都高校サッカー選手権大会決勝 (京都府サッカー協会)
19日(日)	9:00~17:00	主	有料 2017年 第95回関西学生サッカーリーグ最終節・表彰式 (京都府サッカー協会)
21日(火)	13:00~17:00	補	第32回京都市小学校「大文字駅伝大会」下京・東山支部予選会 (京都市小学校長会下京・東山支部)
23日(木・祝)	11:40~13:45	主	第1回ふれeyeブラインドマラソン(一般財団法人角谷建耀知財団)
24日(金)	13:00~17:00	補	第32回京都市小学校「大文字駅伝大会」南支部予選会 (京都市小学校長会南支部)
25日(土)	—	主	有料 2017ムロオ関西大学Aリーグ (京都府ラグビーフットボール協会) 12:00~ 京都産業大学 vs 近畿大学 14:00~ 同志社大学 vs 天理大学

一般開放日 8:00~21:00 利用料金/一般(高校生以上)200円 中学生以下100円

補 1日(水)、10日(金)、13日(月)~15日(水)、20日(月)、
 22日(水)、28日(火)、29日(水)、30日(木)

※29日は13:00~21:00

卓球スタジオ ダッシュ

月曜日~金曜日まで、陸上競技場兼球技場のスタジオで行っております

お問合せ/TEL:075-315-4583

開館時間 (月・火)10:00~18:00 (水・金)10:00~21:00 (木)10:00~20:00

11月休講日 2日(木)、3日(金・祝)、7日(火)、23日(木・祝)

わかさスタジアム京都

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町29

日	時間	内容
1日(水)	13:00~21:00	第27回京都製作所旗争奪少年野球大会 (京都製作所)
3日(金・祝)	9:00~15:30	第29回市民スポーツフェスティバル (市民スポーツ振興室)
4日(土)	10:00~21:00	有料 第7回女子野球ジャパンカップ(日本女子プロ野球リーグ)
5日(日)	9:00~21:00	
11日(土)~13日(月)	7:00~21:00	第21回西日本軟式野球選手権大会 (京都軟式野球連盟)
16日(木)~17日(金)	7:00~21:00	第37回日弁連野球全国大会京都決勝大会 (京都弁護士野球部)
18日(土)	7:00~17:00	第13回「京都市長旗」争奪 京都リトルシニア野球大会 (京都リトルシニア野球協会)
19日(日)	8:00~17:00	第23回京都野球祭 (京都野球連盟)
23日(木・祝)、25日(土)	7:00~17:00	第13回「京都市長旗」争奪 京都リトルシニア野球大会 (京都リトルシニア野球協会)

※大会情報はやむなく変更される場合がありますので、予めご了承ください。

京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

主①…メインスケートリンク 主②…サブスケートリンク 補…サブプール 弓…アーチェリー場

日	時間	競技場	内容
3日(金・祝)	9:00~20:30	主②	第17回エンゼル杯アイスホッケージュニア交流戦(京都ジュニアワイルドビーズアイスホッケークラブ)
4日(土)	9:00~21:00	主①	アイスダンス・マスターズ 第10回上野芝カップ(上野芝杯実行委員会)
11日(土)	7:30~12:00	主①	京都府高等学校総合体育大会 スケート競技会〈フィギュア〉 京都府中学校総合体育大会 スケート競技会〈フィギュア〉(京都府スケート連盟)
	13:00~17:00	弓	平成29年度 第2回京都府小中学生大会(京都府アーチェリー連盟)
15日(水)	17:30~22:00	主①	第40回京都府民総合体育大会 スケート競技大会〈スピード〉(京都府スケート連盟)
19日(日)	9:30~17:15	補	第40回京都府民総合体育大会 水泳競技大会(京都水泳協会)
22日(水)	17:30~18:45	主①	京都府高等学校総合体育大会 スケート競技会〈スピード〉(京都府スケート連盟)
26日(日)	9:15~18:15	補	京都地域A級チャレンジ大会(日本SC協会近畿支部)

宝が池公園球技場

〒606-0923 京都府京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

日	時間	内容
3日(金・祝)	11:00~17:00	有料 第48回全国高等学校アメリカンフットボール選手権大会(関西高校アメリカンフットボール連盟)
4日(土)	8:00~17:00	平成29年度 第66回近畿中学校総合体育大会 ラグビー競技(近畿中体連)
5日(日)	13:00~17:00	第97回全国高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選 準決勝(京都府ラグビーフットボール協会)
11日(土)	9:00~17:00	平成29年度 第66回近畿中学校総合体育大会 ラグビー競技(近畿中体連)
12日(日)	14:00~17:00	有料 第97回全国高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選 決勝(京都府ラグビーフットボール協会)
18日(土)	9:00~17:00	平成29年度 第66回近畿中学校総合体育大会 ラグビー競技(近畿中体連)
19日(日)	9:00~17:00	第41回全日本少年サッカー大会 京都府大会(京都府サッカー協会)
23日(木・祝)、25日(土)	9:00~17:00	第26回関西高等学校女子サッカー選手権大会(京都府サッカー協会)
26日(日)	9:00~17:00	支部選抜チャレンジフェスティバル(京都府サッカー協会)

京都市武道センター

〒606-8323 京都府京都市左京区聖護院円頓美町46-2

主…主競技場 補…補助競技場

	日	時間	競技場	内容
主競技場 補助競技場	5日(日)	9:00~17:00	主補	第59回京都府剣道優勝大会(京都市剣道協会)
	11日(土)	9:00~17:00	主補	京都府高等学校新人剣道大会(京都市剣道協会)
	23日(木・祝)	9:00~17:00	主	京都府剣道道場連盟指導者大会(京都市剣道協会)
	25日(土)	9:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道選手権大会(京都市剣道協会)
	26日(日)	9:30~17:00	主補	第39回京都府スポーツ少年団剣道交流大会(京都府スポーツ少年団)
旧武徳殿	3日(金・祝)	11:00~21:00		第265回新空手道京都大会(KSS健生館)
	19日(日)	10:00~17:00		第16回京都市民総合体育大会 合気道研修会(京都市合気道連盟)
	26日(日)	9:20~21:00		第21回フロンティアスピリット空手道選手権大会(空手道内田塾)
弓道場	3日(金・祝)	9:00~17:00		全国高等学校弓道選抜大会 京都府団体2次予選会(京都府高体連)
	5日(日)	9:00~21:00		第23回京都市体育協会長杯弓道大会(京都市弓道協会)
	25日(土)~26日(日)	9:00~17:00		第25回近畿高等学校弓道選抜大会(京都府高体連)

横大路体育館

〒612-8263 京都府京都市伏見区横大路下ノ坪1

日	時間	内容
3日(金・祝)	8:00~17:00	京都市中学校バスケットボール新人大会 決勝トーナメント(京都市中体連)
4日(土)	9:00~17:00	京都市中学校秋季新人大会 バレーボール競技(京都府バレーボール協会)
5日(日)	9:00~21:00	全日本バレーボール高等学校選手権大会 京都府予選会(京都府バレーボール協会)
11日(土)	9:00~17:00	京都市中学校秋季新人大会 バドミントン競技(京都府バドミントン協会)
12日(日)	9:00~21:00	前期・後期団体リーグ戦 <しもつき大会>(新日本スポーツ連盟 京都バドミントン協議会)
18日(土)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ(京都府バスケットボール協会)
19日(日)	9:30~15:00	第4回伏見区民ソフトバレーボール大会(伏見区体育振興会連合会)
25日(土)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ(京都府バスケットボール協会)
26日(日)	9:00~21:00	第18回京都女性バスケットボール連盟 KLBBL CUP(京都府バスケットボール協会)

京都アクアリーナ ～スケート1DAY教室～

スケート教室を1日体験で受けてみませんか？

日程 平成29年11月23日(木・祝)

料金 1クラス 2,470円(入場料込)
※ 貸靴の利用は別途410円

申込期間 平成29年10月11日(水)
～平成29年11月19日(日)
※ 先着順につき、定員に達し次第締切。

お問合せ 京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地
TEL:075-315-4800 (営業時間:9:00～21:00)
休館日:火曜日(祝日の場合は翌平日)
HP: <http://www.kyoto-aquarena.com/>



	クラス名	対象	時間	定員
体験A	ちびっこ	幼児・小学生	9:20～10:00	35名
体験B	かんたん 初・中級	幼児・小学生	10:30～11:30	40名
体験C	かんたん 初・中級	幼児・小学生	12:00～13:00	40名
体験D	エンジョイ	中学生以上	13:30～14:30	20名

ミズノスクール

11月のピックアップ!!

※各教室の体験は、初めて参加される方1回限り。※体験は必ずご予約ください。

西京極総合運動公園 はらっぱスポーツ教室

跳び箱、鉄棒、マットを中心に苦手克服教室を行います☆
この度、木曜クラスに小学生教室を新規開講しました!是非ご参加ください。
※11月1日(水)より予約開始(先着順)

クラス	日 程	対 象	時 間	定員
水曜日	11月8日、15日、22日	幼 児	15:15～16:15	12名
		小学生	16:30～17:30	15名
木曜日	11月2日、9日、16日	幼 児	16:00～17:00	12名
		小学生	17:15～18:15	15名

場所 ハンナリーズアリーナ2F多目的室

料金 3,240円/月3回

※「ダッシュ!を見た」で、通常体験料500円が無料になります。

お申込み・お問合せ: 市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741



宝が池公園運動施設

はじめてのピラティス教室

日時 水曜日 11月8日、15日、22日、29日
9:30～10:30

場所 宝が池公園クラブハウス 2F多目的室

定員 20名(先着)

対象 16歳以上

料金 月4回2,880円(月謝)
※ 開催日数により変動あり



500円
体験あり

お申込み・お問合せ: 宝が池公園運動施設 TEL:075-712-3300

公益財団法人京都市体育協会

賛助会員募集中

京都市体育協会では京都のスポーツを将来にわたって応援していただける団体・法人、個人のみなさまを賛助会員として募集しています。みなさまからご寄附いただいた賛助会員の年会費は、京都のスポーツの普及・振興を目的とした事業に使用させていただきます。

会費

法人・団体/1口 10,000円から

個人/1口 5,000円から

お申込み・詳細

(公財)京都市体育協会賛助会員担当

TEL:075-315-4561

http://www.kyoto-sports.or.jp/support_sports/membership/

医療法人 同仁会(社団)

京都九条病院

<http://www.dojinkai.com>



スポーツ団体 利用歓迎!!

西京極での宿泊・合宿は
エステイト東久 西京極

TEL:075-323-2111
<http://ns.estatetokyu.com>

たいわ イメージ
学校法人 **大和学園**
2018年4月
新キャンパス開設予定

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>

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(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。

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!!

●電車
地下鉄「四条」駅下車、阪急電鉄「烏丸」駅乗換
→「西京極」駅下車すぐ

●市バス
京都駅から市バス73系統
地下鉄東西線「太秦天神川」駅から市バス80系統
地下鉄烏丸線「四条」駅から市バス32系統
京阪「祇園四条」駅から市バス80系統
→「西京極運動公園前」下車すぐ

地下鉄東西線「太秦天神川」駅から市バス84系統
地下鉄東西線「西大路御池」駅から市バス特27系統
京都駅八条口から市バス84系統
→「西京極駅前」下車すぐ

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