

# ダッシュコ!

京都駅  
発着!!



## みんなでお楽しみ 日帰りスキースクール

初めてでも滑れる!

京都駅からバスでラクラク移動。子どもから大人まで、初めての人でも安心してご参加いただけます。皆様のレベルに合わせた内容で京都市スキー協会のインストラクターが、基礎から丁寧に分かりやすく指導します! 経験者を対象にしたクラスもあります。スクールに参加せず思う存分滑るのもOK! 親子、友達、一人で。みんなでお楽しみスキーを楽しみましょう!



**日程** 2020年1月26日(日)  
6:30京都駅発、19:15頃京都駅着

**場所** 今庄365スキー場(福井県南越前町)  
【京都駅八条口アバンティ前集合】

**旅行代金** 往復バス・実技講習代  
大人1名 7,500円 小人1名 3,500円  
(中学生以上)

**対象** 小学3年生以上 募集定員 40名  
(中学生以下は保護者同伴) (最少催行人員20名)

**申込締切** 2020年1月15日(水)  
(先着順・キャンセル待ちあり)

**申込方法** ホームページ申込フォームからのお申込となります。  
定員になり次第締切いたしますので、申込はお早めに。



お申込みはこちらから

### スケジュール

6:30発 京都駅八条口アバンティ前  
↓(名神・北陸)  
9:00 今庄365スキー場  
↓  
午前スクール(2時間)  
↓  
各自昼食  
↓  
午後スクール(2時間)  
↓  
フリー  
↓  
16:45発 今庄365スキー場  
↓(名神・北陸)  
19:15頃 京都駅八条口アバンティ前

※時間は目安です。道路状況等により遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

〈お問合せ〉名鉄観光サービス株式会社京都支店

〒600-8492 京都市下京区四条通新町東入月鉾町62  
住友生命京都ビル6階

TEL:075-255-2211 FAX:075-255-8511

【営業時間】9:30~17:30(定休日:土・日・祝)

総合旅行業務取扱管理者:梅野 英出友 担当:相宮 雄太郎

※旅行代金に含まれるもの:往復バス代、実技講習代  
旅行代金に含まれないもの:リフト代、レンタルスキー・ウェア代、食事代  
※スクールへの参加を希望されない方はバス移動のみでもご参加いただけます。  
※食事条件:食事は含まれません。 ※取消料:旅行出発の10日前から取消料が発生します。  
※参加条件:各自でスキー中の事故に対応した傷害保険に事前に加入いただいている方が対象となります。  
希望者には申込みの際に同時に加入いただけます。(別料金、1名300円)

企画協力/公益財団法人京都市スポーツ協会、京都市スキー協会

〈発行・編集〉



公益財団法人 Kyoto city Sport Association

京都市スポーツ協会

〈総合案内〉市民スポーツ会館

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町32番地

TEL:075-313-9131 FAX:075-313-9191

Mail: dash@kyoto-sports.or.jp

URL: http://www.kyoto-sports.or.jp/

スポーツCLUB



スポーツ振興くじ助成事業

# 2019~2020シーズン SKI・スノーボード スポーツ教室・検定会 第一弾 参加者募集!



初心者から経験者まで楽しむことを第一に、スキー・スノーボードを通じて体力向上、スキルアップ、仲間づくり、お気軽にご参加ください。親切で丁寧な一流コーチ陣で皆様をお待ちしています。

- ①スキーレベルアップセミナー@OKUKAN 対象 15歳以上の方(中学生は不可)
- ②スノーボードバジテスト受検スペシャル 対象 技術アップを目指したい方

- ◆参加料 20,000円(宿泊代・講習料込)
- ◆開催日 ①② 1月18日(土)~19日(日)【現地集合】
- ◆会場 兵庫県奥神鍋スキー場
- ◆申込期限 2020年1月6日(月)
- ◆申込方法 市スキー協会まで電話にてご連絡ください。

お申込み・お問合せ 京都市スキー協会 〒601-8047京都市南区東九条下殿田70 京都府スポーツセンター内TEL:075-692-3487 FAX:075-692-3971

## 吉祥院公園 グラウンドゴルフ 一般開放

月・木曜日 2019年12月 開催予定 場所: 球技場  
9~12時 2日(月)、5日(木)、9日(月)、12日(木)、  
最終受付11時 16日(月)、19日(木)

16ホールを制限時間内であれば何度でもご利用いただけます。

広~いグラウンドで **16ホール** 料金**500円**

道具をお持ちで無い方にはレンタルもごさいませ! ★雨天の場合は中止になる場合がございます。  
★12時からの施設の利用がある場合、12時までに一部撤去作業に入らせていただきますのでご了承願います。

●クラブ ●ボール ●マーカー

事前申込みは不要。当日、吉祥院公園受付窓口にお越しください。

お問合せ 吉祥院公園 〒601-8380 京都市南区吉祥院新田下ノ向町  
TEL:075-691-2814 有料駐車場あり(第1P 38台、第2P 85台)

## 体育館バスケットボール 一般開放

☆登録不要! 誰でも利用できます☆

**ハンナリーズアリーナ**

日時 **12月26日(木)**  
**18:00~21:00**  
右京区西京極新明町1番地  
西京極総合運動公園内  
TEL: 075-315-3741

**横大路体育館**

日時 **12月 9日(月)**  
**18:00~21:00**  
伏見区横大路下ノ坪1  
横大路運動公園内  
TEL: 075-611-9796

**料金** 大人(高校生以上) 200円 こども(小・中学生) 100円

**持ち物** バスケットボール、体育館シューズ、飲みもの、タオル

**その他** 予約不要、当日施設窓口にてお支払いください。  
(ハンナリーズアリーナは市民スポーツ会館窓口が受付となります)  
準備されているのはコート、ゴールのみになります。  
バスケットボールは、各自でご用意ください。

## 地域体育館スポーツ教室 2020年1月~3月度 受講者募集!!

12月中ワンコイン(500円)で体験できます!! ※初めての方1回のみ

←詳しくはこちらのQRコードから  
・受講対象16歳以上

ホームページからお申込みができます!



東山地域体育館 (申込・問合せ) 075-532-0474							
曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	12月日程
火	<b>ハワイアンフラ</b> フラダンスの基本から1曲踊れるまで	9:30~10:30 (60分)	30名	9回	8,060円 (1,100円/1回)	1/7~3/24 (1/14・21, 2/11, 3/31)	3日、10日、17日
水	<b>やさしいヨーガ</b> ヨーガ初心者向け運動不足解消、筋力アップに	9:00~10:00 (60分)	30名	12回	8,800円 (1,100円/1回)	1/8~3/25	4日、11日、18日
木	<b>健康ストレッチ</b> 腰痛、膝痛、肩こり等、毎回テーマを変えて行います。	9:30~10:50 (80分)	40名	12回	10,060円 (1,260円/1回)	1/9~3/26	5日、12日、19日
	<b>骨盤体操</b> 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ます。	19:10~20:30 (80分)	30名	12回	10,060円 (1,260円/1回)	1/9~3/26	5日、12日、19日
金	<b>かんたんピラティス</b> ピラティスボールを使用し、楽しみながら体幹を鍛えます。	9:00~10:00 (60分)	30名	11回	8,060円 (1,100円/1回)	1/10~3/27 (3/20)	6日、13日、20日
	<b>リラックスヨーガ</b> 簡単なポーズと深い呼吸でリラックスしながら身体の柔軟性を高めます。	10:00~11:00 (60分)	30名	11回	8,060円 (1,100円/1回)	1/10~3/27 (3/20)	6日、13日、20日

下京地域体育館 (申込・問合せ) 075-351-7510							
曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	12月日程
金	<b>はじめよう!セルフメンテナンスヨガ</b> 正しい身体の使い方を覚え、筋力バランスを整えます。	10:30~11:30 (60分)	15名	11回	8,060円 (1,100円/1回)	1/10~3/27 (3/20)	6日、13日、20日

吉祥院地域体育館 (申込・問合せ) 075-691-1271							
曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	12月日程
水	<b>健康ヨガ</b> ヨガの呼吸法とストレッチを取り入れ心身ともに健康な身体づくりを目指します。	9:30~10:30 (60分)	15名	12回	8,800円 (1,100円/1回)	1/8~3/25	4日、11日、18日

2019年度スポーツ講座

# ランニング講座 全2回

トップアスリートや専門の講師からマラソンやランニングに必要な知識・技術を学びませんか



## 第1回 <ランニングの基礎と実践

日時 2020年1月17日(金)  
18:30~20:00

講師 西川 敏史氏

(ミズノスポーツサービス株式会社 ミズノ「ランニングフォーム診断システム F.O.R.M.」アドバイザー)

内容 ランニングの走り方・フォーム・コツ・ストレッチの方法等



## 第2回 <マラソン完走に向けた実践

日時 2020年2月1日(土)  
13:00~15:00

講師 千葉 真子氏

(マラソンランナー・スポーツコメンテーター、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、京都マラソン応援大使)

内容 マラソンのラップや記録を伸ばすトレーニング・練習方法等



参加対象 **ランニング・マラソン愛好者**

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 FAXからのお申込み



会場 **たけびしスタジアム京都**  
(西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場)

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

参加料 1,000円(全2回分) 定員 70名(抽選)

申込・問合せ 公益財団法人京都市スポーツ協会 事業運営係

申込締切日 2019年12月20日(金)

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1  
TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043

主催:公益財団法人京都市スポーツ協会 共催:京都市 後援:京都マラソン実行委員会、京都新聞、KBS京都

# 人生最良の日を

# 写真に残そう

第10回

## 京都スポーツ写真コンクール

作品募集

京都市長賞(商品券3万円分)  
京都市スポーツ協会会長賞  
(賞金3万円)  
ほか副賞多数!



応募締切/2020年1月20日(月) 必着 テーマ/京都のスポーツに関する写真

応募方法/①WEB(PC・スマートフォンなど)で応募

②応募票(特設ページからダウンロード可)を貼り付け、以下の送付先に郵送

[送付先] 〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1 公益財団法人京都市スポーツ協会「写真コンクール」係



今月の

# 大会情報

2019年  
12月

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。

## ハンナリーズアリーナ

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

日	時間	大会内容
1日(日)	9:00~21:00	JFA 第25回全日本フットサル選手権大会 京都府大会(京都府サッカー協会)
3日(火)~5日(木)	9:00~17:00	京都市幼児サッカー大会(右京区保育園園長会)
7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
8日(日)	14:05ティップオフ	
14日(土)	9:00~22:00	第67回京都府高等学校新人大会 兼 第30回近畿高等学校新人大会京都府予選 市部代表決定戦(京都府高体連バスケットボール専門部)
15日(日)	8:00~17:00	第49回日本空手道大志館選手権大会(日本空手道大志館)
21日(土)	15:00~	男子第70回・女子第31回 全国高等学校駅伝競走大会 開会式(京都陸上競技協会)
22日(日)	16:00~	男子第70回・女子第31回 全国高等学校駅伝競走大会 閉会式(京都陸上競技協会)
25日(水)	19:05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

## たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)・補助競技場

主…陸上競技場兼球技場 補…補助競技場

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	場所	大会内容
1日(日)	8:00~17:00	補	第9回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
8日(日)	9:00~17:00	補	第54回京都フットボールリーグ2019(京都府サッカー協会)
15日(日)	9:00~17:00	補	第54回京都フットボールリーグ2019 シニアリーグ(京都府サッカー協会)
22日(日)	10:20女子スタート 12:30男子スタート	主	男子第70回・女子第31回 全国高等学校駅伝競走大会(京都陸上競技協会)

### 補助競技場 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

2日(月)~6日(金)、9日(月)、11日(水)~13日(金)、  
16日(月)、17日(火)、24日(火)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承くださいませようお願い致します。

### 卓球スタジオ びじゅ

陸上競技場兼球技場内のスタジオで、卓球のフリー利用や、各種レッスンを実施しています  
お問合せ/TEL:075-315-4583

12月休講日 20日(金)

※12月28日(土)~1月5日(日)は年末年始休業日

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

## 男子第70回 全国高等学校駅伝競走大会 女子第30回

2019年12月22日(日)

〈スタート/女子10:20 男子12:30〉※雨天決行

## わかさスタジアム京都

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	大会内容
7日(土)	7:00~17:00	NPO右京少年野球振興会 秋季大会 みやびじょん旗大会(NPO右京少年野球振興会)
8日(日)	7:00~17:00	京都軟式野球連盟西京支部 市会議長杯(京都軟式野球連盟西京支部)
14日(土)	7:00~17:00	みやびじょん旗争奪 南区少年野球大会(京都軟式野球連盟南支部)

## お正月施設無料開放

(公財)京都市スポーツ協会では、本来は一般開放していない施設を、お正月の期間限定で無料開放しています!年末年始の運動不足解消や、ご家族でのふれあいの場として、広々としたスポーツ施設に是非遊びに来てください!

◆日程 2020年1月2日(木)、3日(金)

◆時間 9:00~16:00

- ◆施設
- ① 西京極総合運動公園 たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)
  - ② // 補助競技場
  - ③ 宝が池公園運動施設 球技場
  - ④ // フットサルコート
  - ⑤ 岡崎公園野球場 外野芝生のみ

### 利用内容

- ①:陸上トラック利用のみ(短距離・長距離・ハードル)
- ④:サッカー等のボール遊び
- ②③⑤:凧揚げ・羽子板等の正月遊び、バドミントン、キャッチボール、サッカー等のボール遊び

### 注意事項

- ボールやラケット等の道具は各自で持参ください。
- トラックや芝生を傷める恐れのある遊びや、硬式球を使用したキャッチボール、バット・ゴルフクラブ等を使用した素振り等は禁止です。
- フィールドを使用した公式試合や試合形式での練習等は禁止です。
- ペットの同伴、施設内での飲食等は禁止です。

## 京都アクアリーナ

主…メインリンク 補…サブプール

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
8日(日)	9:00~18:00	補	京都府冬季公認記録会(京都水泳協会)
14日(土)	9:00~21:00	主	京都府民総合体育大会フィギュア競技(京都府スケート連盟)
15日(日)	9:00~17:00	主	第46回近畿ジュニアショートトラック競技(京都府スケート連盟)

## 宝が池公園球技場

〒606-0923 京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

日	時間	大会内容
1日(日)	9:00~17:00	第54回京都フットボールリーグ2019(京都府サッカー協会)
7日(土)	8:00~18:00	2019年度 関西学生ラグロス新人戦(日本ラグロス協会)
8日(日)	—	2019△ロオ関西大学リーグ入替戦(A-B)(関西ラグビーフットボール協会) <b>有料</b> 第1試合 12:00~ 第2試合 14:00~ ※対戦カードにつきましては、HPをご確認ください。
14日(土)	8:00~17:00	JFA U-11 サッカーリーグ2019京都 後期(京都府サッカー協会)
15日(日)	9:00~17:00	第54回京都フットボールリーグ2019(京都府サッカー協会)
21日(土)	8:00~17:00	京都地区選抜大会 吉本杯・選抜交流戦(京都府ラグビーフットボール協会)
22日(日)	8:00~12:00	2019KCY連盟 U-14チャレンジカップ(京都府サッカー協会)
25日(水)~27日(金)	8:00~17:00	第38回京都招待中学サッカー大会(京都府サッカー協会)

## 京都市武道センター

主…主競技場 補…補助競技場

〒606-8323 京都市左京区聖護院円頓美町46-2

日	時間	場所	大会内容
1日(日)	9:00~21:00	主補	【近畿地区】臨時中央審査会(京都府弓道連盟)
8日(日)	9:00~21:00	主補	2019西日本空手道選手権大会(国際空手道連盟 極真会館関西本部)

※弓道場屋根工事の為、11月11日~2月7日まで、ご利用いただけません。

## 横大路体育館

〒612-8263 京都市伏見区横大路下ノ坪1

日	時間	大会内容
1日(日)	9:00~17:00	横大路体育振興会主催 バレーボール大会(横大路体育振興会)
7日(土)	9:00~22:00	第37回京都ミニバスケットボール選手権大会 交歓試合(京都ミニバスケットボール協会)
8日(日)	8:00~17:00	第61回伏見区民卓球大会(伏見区体育振興会連合会)
14日(土)	9:00~21:00	京都府社会人バスケットボール リーグ戦(京都府バスケットボール協会)
15日(日)	9:00~21:00	後期団体リーグ戦 <しわす>バドミントン大会(新日本スポーツ連盟 京都バドミントン協議会)
21日(土)~22日(日)	8:00~21:00	第37回京都ミニバスケットボール選手権大会 トーナメント(京都ミニバスケットボール連盟)



# 京都マラソン2020

## 令和2年2月16日(日)開催

9:00にたけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園内)をスタートし、平安神宮前でフィニッシュするコース。

市民・大学生などによる「沿道盛り上げ隊」も、熱いパフォーマンスを披露して、大会を盛り上げます。大会前(2/14(金)・2/15(土))にみやこめっせで開催する「おこしやす広場」では、大会スポンサーをはじめとする各種ブースや京都の有名料理店の屋台、お茶席など、多彩なイベントをご用意。どなたでも入場できますので、ぜひお越しください!



**大会当日はご不便をおかけしますが、ノーマイカーデーにご理解ご協力をお願いします**

京都マラソンは、長時間にわたり道路を使用するため、市内全域で大規模な渋滞の発生が予想されます。京都観光には公共交通機関をご利用ください。※交通規制や路線バスの経路変更等に十分ご注意ください。自転車、歩行者のコース横断も制限されます。詳しくは…

## 年末年始のお知らせ

お問合せ：(公財)京都市スポーツ協会 TEL:075-313-9131 (8:30~17:00)

事務局は12月29日から1月3日までお休みをいただきます。各施設の予約端末機からのご予約は12月29日から1月3日までできませんが、インターネットでのご予約は通常通りご利用いただけます。ご利用の方にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお祈りいたします。

2019  
12

# ミス/スクールピックアップ!!

※体験がある教室は、初めて参加される方1回限り。

西京極総合運動公園

## 苦手克服! とび箱教室

**12月15日(日)** とび箱が苦手なお子さまを対象とした教室です。

**時間** ①9:15~10:45 ②11:00~12:30

**場所** ハンナリーズアリーナ

**対象** ①幼児(4歳~) ②小学生 各20名(先着)

**料金** 1,100円 **申込期間** 12月1日(日) 9:00~

お申込み・お問合せ: 市民スポーツ会館 TEL: 075-315-3741

横大路運動公園

プレゼント  
付き!!

## 走り方教室

**12月25日(水)** **時間** 幼児 9:15~10:15  
小学生 10:30~11:45

**対象** 幼児クラス 4歳~年長  
小学生クラス 1年生~4年生

**場所** 横大路運動公園体育館

**定員** 各20名 **参加費** 1,500円

お申込み・お問合せ: 横大路運動公園 TEL: 075-611-9796

宝が池公園運動施設

## 足型測定会&体組成測定会

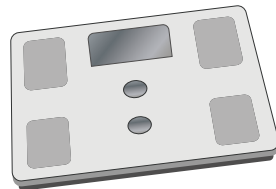
**12月14日(土)、15日(日)、  
16日(月)、17日(火)**

**[3部制] 10:00~12:00、13:00~15:00  
17:00~19:00**

**場所** 宝が池公園運動施設体育館

**対象** 足形測定: サイズ15cm以上  
体組成: 18歳以上

**料金** 足型測定: 300円  
体組成: 500円



お申込み・お問合せ: 宝が池公園運動施設体育館 TEL: 075-746-3222

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

ESTATE TOKYU  
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



公益財団法人  
京都市スポーツ協会 **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。 **特典あり!**  
法人団体/10 個人/10  
会費 **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

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

## 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」駅下車すく
- 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  
京都「祇園四条」駅から市バス80系統  
→「西京極運動公園前」下車すく  
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」下車すく

さあ  
でかけよう!

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

マンションの総合管理  
**Global Community**  
Daiwa House Group

**スポーツくじ**  
LOTTO BIG  
スポーツは育てることができる。  
スポーツくじ(Lotto・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。



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