

ダッシュ! ヌ!

2020.12
vol.183

2020年度

ランニング講座

～ランニングをはじめよう そして続けよう!～

ランニングやマラソン初心者を対象に、これからのトレーニング方法や距離を延ばすための走法やコツなどを理論と実践で学ぶ。



▶ **日 時** 2021年1月10日(日) 10:00～12:00

▶ **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)

▶ **講 師** 松井 祥文氏
あすリード 代表(健康運動指導士、ランニング学会認定指導員)



▶ **参加対象** ランニング・マラソン初心者

▶ **参加料** 無料

▶ **定 員** 50名(応募多数の場合抽選)

▶ **申込締切** 2020年12月23日(水) 必着

▶ **持ち物** 飲み物、動きやすい服装

▶ **申込方法**

①ホームページ申込フォーム
からのお申込み



②FAXからの申込み

- ・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・性別
- ・電話番号・ランニング頻度(週〇日〇分 ランニング等)
- ・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「ランニング講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043

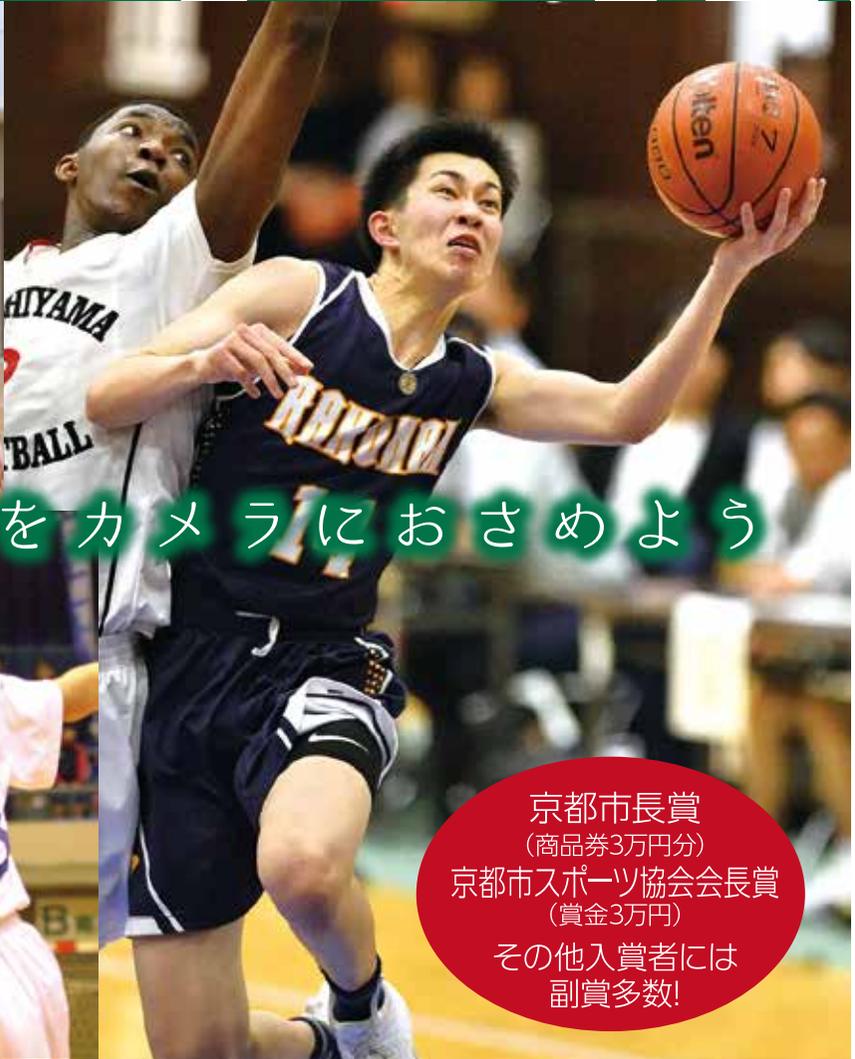
▶ 主催/公益財団法人京都市スポーツ協会

▶ 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



京都スポーツ写真 コンクール

第11回



今、大切な瞬間をカメラにおさめよう

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)
その他入賞者には
副賞多数!



作品
募集

応募締切/2021年1月25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

入選のためのワンポイントアドバイス ・マイナー競技に目を向けてみよう! ・過去の入選作品を参考にしてみよう!





おんらいん 京都マラソン2021

～スマホを持っていつでもどこでも 期間中に42.195kmを 自分のペースでランニング～

エントリー期間 令和2年 12月1日(火) 12:00 ～ 12月17日(木) 17:00

開催期間 令和3年 1月23日(土) 0:00～
2月21日(日) 23:59

定員 個人:7,100人、グループ:200組、
車いす:100人

参加資格 スマートフォンを持ち、専用アプリをダウンロード
出来る方で、次の年齢要件を満たす方。

個人部門:2008年(平成20年)4月1日以前に
生まれた方

グループ部門:2014年(平成26年)4月1日以前に
生まれた方

車いす部門:2002年(平成14年)4月1日以前に
生まれた方。

参加料 国内在住ランナー:3,000円
※グループとしてエントリーする小学生の参加料は1,500円

参加賞 オリジナルマルチウェイカバー(CW-X)
※グループの小学生はシューズカバー

完走賞 完走メダル他、次回大会フルマラソン
出走権が当たる!(抽選で100名様)

競技方法・計測方法(ルール)

- スマートフォン用GPSトレーニングアプリ「TATTA(タッタ)」を利用して、開催期間内にエントリー種目の距離を走行します。
- 制限時間はなく、開催期間中に42.195km以上を走行すれば完走となります。
- 42.195kmについては、分割して走行することが可能。ただし、開催期間内の累計走行距離が42.195kmに満たなかった場合は完走となりません。

**2/15～2/21は
たけびしスタジアム京都を
おんらいんマラソン参加者限定で開放!**
会場のフィニッシュタワーがお出迎えします!

3人で10000m! タイムトライアル

3人が、2000mの部、3000mの部、5000mの部に分かれて走り、それぞれの個人記録の合計タイムで順位を競うランニングイベントを開催!

上位3チームの表彰ほか、次回大会出走権が当たる抽選賞品も!

開催日時 令和3年2月21日(日) **会場** たけびしスタジアム京都
参加料 6,000円(1チーム) **定員** 180チーム(1チーム3人)
※京都市内在住・在勤・在学の方が対象

募集期間 令和2年12月8日(火)～12月25日(金)
[京都いつでもコール(年中無休8:00～21:00)]に電話075-661-3755 FAX075-661-5855
電子メール(ホームページ「京都いつでもコール」から)のいずれか(おかけ間違いにご注意ください。)
※なお、FAX、電子メールは申込開始日の午前0時から受付

詳しくは…京都マラソンホームページ
<https://www.kyoto-marathon.com>



エントリー・TATTAに関するお問合せ:
「おんらいん京都マラソン2021」コールセンター
TEL:0570-066-055(平日10:00～17:00)

その他お問合せ:
京都マラソン実行委員会事務局 TEL:075-366-0314(平日8:45～17:30)

健康づくり!仲間づくり!ウオーキング!!



12/6(日) 小倉百人一首 ゆかりの地めぐり

- ◆開催地:京都府京都市
- ◆集合場所:JR・京都線 京都駅中央口駅前広場(東側) 8時45分
- ◆距離:16キロ ◆解散場所:JR・京都駅 15時頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース JR・京都駅～俊成社～六角堂～在原業平邸址～寺町通り～
先斗町歌舞練場～三条大橋～東山三条～聖護院～陽成天
皇陵～平安神宮～八坂神社～祇園甲部歌舞練場～崇徳天
皇御廟～建仁寺～恵比寿神社～JR・京都駅

12/20(日) 京のお金めぐり

- ◆開催地:京都府京都市
- ◆集合場所:JR・京都線 京都駅中央口駅前広場(東側) 9時45分
- ◆距離:12キロ ◆解散場所:JR・京都駅 14時30分頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース JR・京都駅～繁昌神社～御金神社～金座・銀座跡碑
～日本銀行京都支店～岡崎公園～満足稻荷神社～八
坂神社～恵比寿神社～JR・京都駅

12/12(土) **要予約 先着50名** 「ビギナー」京の時計塔と京都市考古資料館

- ◆開催地:京都府京都市 ◆予 約:12/11 16時締切
- ◆集合場所:JR・嵯峨野線二条駅9時45分 ◆距離:6キロ
- ◆解散場所:地下鉄・今出川駅 13時30分頃
- ◆参加費:300円(中学生以下は無料)

コース JR・二条駅～千本中立売の時計塔～北野天満宮～
ミヨシ堂時計店の時計塔～京都市考古資料館見学
～同志社大学彰栄館・時計塔～地下鉄・今出川駅

「12月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。



京都ハンナリーズ大会日程

会場 **ハンナリーズアリーナ**

日程	開始時間	対戦相手
12月 2日(水)	19:05	名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
12月 5日(土)	18:05	信州ブレイブウォリアーズ
12月 6日(日)	14:05	
12月12日(土)	18:05	千葉ジェッツ
12月13日(日)	14:05	
12月26日(土)	18:05	サンロッカーズ渋谷
12月27日(日)	14:05	



京都ハンナリーズ公式サイト <https://hannaryz.jp>

※観戦チケットは有料です。別途販売店等でお買い求めください。



お正月施設無料開放

(公財)京都市スポーツ協会では、通常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 **2021年1月2日(土)、3日(日) 9:00~16:00**

◆施設 ① 西京極総合運動公園 補助競技場 ② 宝が池公園運動施設 球技場
③ 宝が池公園運動施設 フットサルコート ④ 岡崎公園野球場 外野芝生のみ

利用内容
①②④：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
③：サッカー等のボール遊び

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

- ・当日は体調の確認のため、「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)
- ・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。

12月 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

1日(火)、2日(水)、4日(金)、8日(火)~11日(金)、
14日(月)~16日(水)、21日(月)、22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
ダッシュ

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 **17日(木)、18日(金)** *12月29日(火)~1月3日(日)は年末年始休業日

開館時間/(月・火)10:00~18:00 (水)10:00~12:00、16:30~20:00
(木)10:00~20:00 (金)10:00~21:00

陸上競技場の工事の為、大きい音が出る場合がございます。申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願い致します。

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、何卒よろしくお願いたします。

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。

2021
1月~3月度

地域体育館 スポーツ教室 受講者募集!!

※体験や1回ずつの参加もできます!
※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 ハワイアンフラ 初心者~中級者

時間 9:30~10:30 (約60分) 講師 岡本 定員 30名
受講料 8,950円/10回 体験料 1,100円/1回

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々に楽しんでいただけます。

日程 1月 5日、12日、19日、26日 2月 2日、9日、16日 3月 2日、9日、16日

申込はこちら



水曜 やさしいヨーガ 初心者

時間 9:00~10:00 (約60分) 講師 進藤 定員 30名
受講料 8,800円/12回 体験料 1,100円/1回

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。

日程 1月 6日、13日、20日、27日 2月 3日、10日、17日、24日 3月 3日、10日、17日、24日

申込はこちら



木曜 健康ストレッチ 初心者

時間 9:30~10:50 (約80分) 講師 神田 定員 40名
受講料 9,220円/11回 体験料 1,260円/1回

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。

日程 1月 7日、14日、21日、28日 2月 4日、18日、25日 3月 4日、11日、18日、25日

申込はこちら



木曜 骨盤体操 初心者~中級者

時間 19:10~20:30 (約80分) 講師 進藤 定員 30名
受講料 9,220円/11回 体験料 1,260円/1回

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。

日程 1月 7日、14日、21日、28日 2月 4日、18日、25日 3月 4日、11日、18日、25日

申込はこちら



金曜 体幹トレーニング 初心者~中級者

時間 9:00~10:00 (約60分) 講師 坂井 定員 30名
受講料 8,800円/12回 体験料 1,100円/1回

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。

日程 1月 8日、15日、22日、29日 2月 5日、12日、19日、26日 3月 5日、12日、19日、26日

申込はこちら



金曜 リラックスヨガ 初心者~中級者

時間 10:00~11:00 (約60分) 講師 坂井 定員 30名
受講料 8,800円/12回 体験料 1,100円/1回

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。

日程 1月 8日、15日、22日、29日 2月 5日、12日、19日、26日 3月 5日、12日、19日、26日

申込はこちら



下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510

金曜 からだほぐしヨガ 初心者~中級者

時間 10:00~11:00 (約60分) 講師 嶋崎 定員 15名
受講料 8,060円/11回 体験料 1,100円/1回

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

日程 1月 8日、15日、22日、29日 2月 5日、12日、19日、26日 3月 5日、12日、19日

申込はこちら



吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

水曜 健康ヨガ 初心者~中級者

時間 9:30~10:30 (約60分) 講師 上田 定員 15名
受講料 8,800円/12回 体験料 1,100円/1回

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。

日程 1月 6日、13日、20日、27日 2月 3日、10日、17日、24日 3月 3日、10日、17日、24日

申込はこちら



京都ハンナリーズバスケットボールスクール受講者募集!!

12月3日・10日・17日・24日 木曜日17:15~18:35 [申込・問合せ] TEL: 075-691-1271

場 所: 吉祥院地域体育館 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)

申込はこちら



12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!!

みんなでスポーツしませんか!

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	吉祥院公園 球技場 TEL:075-691-2814
種目	バドミントン (全面)		グラウンド・ゴルフ
日程	くわしくはホームページをご覧ください。 		12月3日(木)、7日(月)、10日(木)、14日(月)、17日(木)、28日(月)
時間			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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 *こまめに水分補給を行ってください。 		雨天の場合は中止になることがあります。 

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

- 当日は体調の確認のため、「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)
- 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。

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。

ミズノスポーツ教室

西京極総合運動公園

プレゼント
付き!

走り方教室

12月25日(金)

①9:00~10:00 ②10:30~11:45

場所 市民スポーツ会館

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生

参加費 各クラス2,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

定員 各クラス20名(予約制・先着順)

受付 12月1日(火)10時~

走り方のコツを指導します。



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

とび箱が苦手なお子さまを対象とした教室です。

苦手克服!とび箱教室

12月6日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45

場所 宝が池公園テニス事務所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 各クラス1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

定員 各クラス16名(予約制・先着順)

申込
受付中!



お申込み
お問合せ 宝が池公園運動施設 TEL:075-712-3300

横大路運動公園

忍者の動きをモチーフに、運動動作を取り入れた遊びプログラム

ミズノ流 忍者学校

12月24日(木) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00

場所 横大路体育館 対象 ①4歳~年長 ②小学1~2年生

参加費 1,500円(税込) ※当日キャンセルは料金が発生します。

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

定員 各クラス20名(予約制・先着順) 受付 12月1日(火)10時~

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>

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

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。

会費 法人・団体/10 個人/10
10,000円から **5,000円**から
(公財)京都市スポーツ協会賛助会員担当

申込・問合せ TEL:075-315-4561



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-d.jp>

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KJ



スポーツは育てることができる。

スポーツKJ(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

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>



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