

# ダッシュ!

2021.1  
vol.184

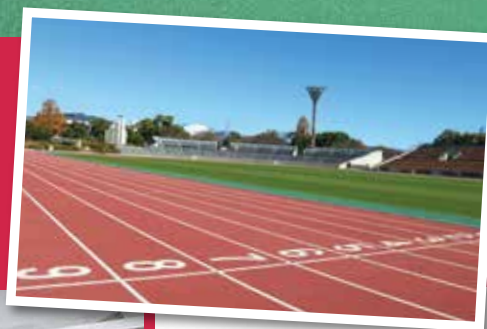
## 駅伝の聖地! 「リニューアル!!」

西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場が新しく生まれ変わりました!



走路の舗装、芝の大規模な改修工事が行われ、新しくきれいに甦りました☆

### 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)



更衣室、トイレ、  
シャワー室もきれいに!!



「1月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。

# 第11回 京都スポーツ写真コンクール



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よう!



## 京都市ジュニア スキースポーツキャンプ

～スノースポーツを通じて体力向上、スキルアップ、仲間づくり、お気軽にご参加ください。～

**開催日** 2021年 **現地2泊3日**  
3月20日(土・祝)～22日(月)

**行先** 長野県志賀高原 一の瀬スキー場

**対象** 3日間参加できる京都府内在住の  
小学4年生～中学生、高校生

**定員** 30名(先着)

**参加料** 小学生36,000円 中学生・高校生43,000円  
※バス交通費・宿泊代(2泊・朝夕食:全4食)・全リフト代を含む。

**申込期限** 2021年3月5日(金)  
※定員に達した場合は期間内でも締切ります。



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町70 京都府スポーツセンター内  
TEL: 075-692-3487 FAX: 075-692-3971

## お正月施設無料開放

2021年1月2日(土) 3日(日) 9:00～16:00

**西京極 補助競技場** **重要** 日程により競技種目が異なりますのでご注意ください。今年度は、たけびしスタジアム京都(メインスタジアム)は使用できません。

1月2日(土) 凧揚げ・羽子板等のお正月遊び、バドミントン、サッカー等のボール遊び(スパイク不可) ウォーキング等  
1月3日(日) ランニング(トラックのみ 競技者向け)

ご利用は2時間を目安にしてください。競技用備品の貸出はありません。

**宝が池 宝が池公園運動施設** **重要** ご利用は1グループ10名以下でお願いします。団体での試合形式の練習や場所の占有はできません。

**球技場**: 凧揚げ・羽子板等のお正月遊び、バドミントン、キャッチボール、サッカー等のボール遊び等

ご利用は1時間を目安にしてください。サッカーゴール等競技備品の設置はありません。サッカーゴール等の持ち込みは禁止です。種目ごとに3エリアに分けてご利用いただけます。(収容人数:各エリア50名)

**フットサルコート**: サッカー等のボール遊び等

フットサルコートは受付で整理券を発行します。ご利用は30分です。(収容人数:20名)

**岡崎 岡崎公園野球場(外野芝生のみ)**

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等

ご利用は2時間を目安にしてください。競技用備品の貸出はありません。

### 【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。・ごみは各自お持ち帰りください。

### 【新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い】

マスクの着用(受付時、スポーツを行っていない時、会話する時などは必ず着用)、消毒、**【スポーツ施設利用に係る確認事項】**のご提出等、ご協力をお願いいたします。大声での会話や掛け声等は控えてください。混み合った場合は、**入場制限**をさせていただきますのでご了承ください。

※詳しくは、公益財団法人京都市スポーツ協会 ホームページをご覧ください



## 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
1月23日(土)	18:05	琉球ゴールデンキングス
1月24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。

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 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。 申込はこちら

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

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

**水曜 やさしいヨーガ** 初心者 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。 申込はこちら

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

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

**木曜 健康ストレッチ** 初心者 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。 申込はこちら

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

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

**木曜 骨盤体操** 初心者～中級者 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。 申込はこちら

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

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

**金曜 体幹トレーニング** 初心者～中級者 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。 申込はこちら

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

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

**金曜 リラックスヨガ** 初心者～中級者 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。 申込はこちら

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

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

## 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 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 申込はこちら

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

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

## 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 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。 申込はこちら

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

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

## 2021年1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!! みんなでスポーツしませんか!  
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	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。		1月7日(木)、14日(木)、18日(月)、21日(木)、25日(月)、28日(木)
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	<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。 ・こまめに水分補給を行ってください。</p> <p><b>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</b></p> <p>・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)</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>		

1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

5日(火)～8日(金)、12日(火)～15日(金)、18日(月)、  
20日(水)～22日(金)、25日(月)～29日(金)

●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します。



陸上競技場兼球技場内のスタジアムで、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

1月休講日 11日(月・祝) ※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

**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

12月29日(火)～1月3日(日)  
施設休館となります。

**申込受付中!** 西京極総合運動公園  
100m10秒台の現役選手が指導します!

## アスリート育成塾 ～スプリントセミナー～

1月23日(土) ①9:00～10:30 ②11:00～12:30

**場所** 市民スポーツ会館

**対象** ①小学3・4年生 ②小学5・6年生

**参加費** 3,500円(税込) **持ち物** 室内シューズ、マスク

**定員** 各クラス8名(予約制・先着順)

**申込受付中!** フットサル個人交遊会 & バドミントン教室

1月17日(日) 18:00～21:00

**場所** ハンナリーズアリーナ **対象** 16歳以上

**参加費** ①フットサル交遊会 2,500円(税込)  
②バドミントン教室 2,000円(税込)

**持ち物** ①フットサルシューズ(トレーニングシューズ不可)、マスク  
②ラケット、室内シューズ、マスク

**定員** ①フットサル交遊会40名(予約制・先着順)  
②バドミントン教室16名

**お申込みお問合せ** 市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

**申込受付中!** 宝が池公園運動施設  
技術・経験豊富な講師が指導します。

## ジュニアソフトテニス教室

1月8日・15日・22日・29日(金) 19:00～21:00

**場所** 宝が池公園運動施設体育館

**対象** 小学4年生～中学3年生(経験者のみ)

**参加費** 体験料1,650円(税込) ※入会後は月謝制

**持ち物** ラケット、運動できる服装、飲み物、タオル、マスク

**定員** 12名(予約制・先着順)

**お申込みお問合せ** 宝が池公園運動施設 TEL:075-746-3222

横大路運動公園

鉄棒が苦手なお子さまを対象とした内容です。

## 苦手克服! 鉄棒教室

1月17日(日) 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** 1,500円(税込) ※トレーニングルーム入場料込み

**持ち物** 室内シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装、マスク

**定員** 各クラス16名(予約制・先着順) **受付** 1月4日～16日まで

**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

**MIZUNO**

**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

健康と快適の明日を考える  
**ワタキュー セイモア株式会社**

**スポーツKJ**

**TOTO BIG**

スポーツは育てることができる。

**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 出かけよう!

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