

## ダッシュ!

2021.2  
vol.1852020年度  
スポーツ講座

## スポーツ指導者養成講座

スポーツKLD  
0000 BIG  
スポーツ振興くじ助成事業

～選手の自信を引き出すスポーツ指導～

現代のスポーツ指導の場面で求められる指導方法とはどのようなものか?

指導場面における「コーチング」の考え方を改めて捉えなおし、選手のパフォーマンスを引き出す指導方法について考えていきます。

日時 2021年2月17日(水) 18:30～20:00

会場 京都市市民スポーツ会館 体育室  
(京都市右京区西京極新明町32)

講師 小山 宏之氏 (京都教育大学教育学部 体育学科 准教授)



参加対象 スポーツ指導者 (スポーツをする子どもを持つ保護者、一般の方も参加可能)

申込締切 2021年2月7日(日) 必着

※申込終了後、厳選な抽選の上、抽選結果をメールまたは郵送にてお送りいたします。

参加費  
無料定員  
50名

持ち物 筆記用具、室内シューズ、マスク着用 (必須)

申込方法

- ①京都市スポーツ協会ホームページ
- ②FAX

※氏名、ふりがな、郵便番号、住所、年齢、性別、  
電話番号、指導者(種目)・一般、講師に聞きたいこと

申込・問合せ

公益財団法人 京都市スポーツ協会  
『スポーツ指導者養成講座』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

【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

【新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い】マスクの着用、消毒、「体調についての確認事項」の提出にご協力をお願いします。

公益財団法人 Kyoto city Sport Association  
京都市スポーツ協会

(発行・編集) 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KLD  
0000 BIG  
スポーツ振興くじ助成事業

## 2020年度 公益財団法人京都市スポーツ協会 表彰

2020年度 公益財団法人京都市スポーツ協会表彰受賞者が決定致しました。  
本表彰は、京都市において永年にわたり、各競技の普及・振興に努力を重ねてこられた方の功績をたたえるもので、今年度は功労賞10名、優秀サポート賞9名が受賞されました。

**功 勞 賞**：加盟団体の役員として10年以上にわたり組織運営に尽力されたもの

**優秀サポート賞**：指導者、競技役員、その他加盟団体の構成員として10年以上にわたり事業や競技の運営・発展に携わり、特に功績のあったもの

功労賞(10名)	
辻 彰彦	特定非営利活動法人NPO京都市陸上競技協会
久田 和彦	京都市ソフトテニス連盟
大矢 勲	特定非営利活動法人京都市サッカー協会
佐々 嘉孝	京都市軟式野球連盟
三好 晁	京都市剣道協会
中川 正	京都市相撲連盟
辻 千美	京都市ハンドボール協会
岡村 康秀	京都市空手道連盟
宮本 哲雄	JAWA京都市アームレスリング連盟
高野 修一	京都府フライングディスク協会

優秀サポート賞(9名)	
富田 良一	特定非営利活動法人NPO京都市陸上競技協会
黒橋まどか	一般社団法人京都市水泳協会
亀岡乃利子	京都市ソフトテニス連盟
河中 憲子	京都市剣道協会
吉田 知弘	京都市相撲連盟
力津 誠次	京都市空手道連盟
野崎 裕生	京都市ベタンク・プール連盟
木下 暁	特定非営利活動法人京都ダンス振興協会
中宅 正啓	京都府フライングディスク協会

(敬称略)

### 第19回京都市民総合体育大会 兼関西マスターズスポーツフェスティバル

日 程	3月20日(土・祝)	場 所	宝が池公園 憩いの森
受付時間	12:00~13:00	競技時間	13:30~14:30
受付締切日	3月10日(水)	申込方法	メール
参加対象	京都市在住か、在勤または在学の小学生以上 ※小学生以下は保護者同伴で参加可能		
参加クラス	MA、MB、MV、N、G、WA、WB、WV ※詳細はお問合せください		
参加費	A・Vクラス事前申込1,300円 当日1,800円 B・N・Gクラス事前申込1,000円 当日1,500円		
申込必要事項	住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・生年月日 ・電話番号・参加クラス・所属(クラブ名・学校名)		
お申込み	みやこオリエンテーリングクラブ事務局(担当:田中) Mail: k_asu_clover@yahoo.co.jp		
お問合せ	京都市オリエンテーリング協会 〒605-0953 京都市東山区今熊野南日吉町189-3 近藤方 TEL:090-3842-9712		

### 健康づくり! 仲間づくり! ウオーキング!!

#### 2月7日(日) 明智光秀③光秀の最期

- ◆開催地: 京都府京都市
- ◆集合場所: JR奈良線 六地藏駅 9:00~9:45
- ◆距離: 14キロ
- ◆解散場所: 地下鉄東山駅 14:30頃
- ◆参加費: 500円(中学生以下は無料)

JR・六地藏駅~小栗栖~明智藪~光秀の胴塚~勤修寺公園~山科中央公園~旧東海道~光秀首塚~地下鉄・東山駅 \*先着300名様に缶バッジ進呈

お問合せ NPO法人京都府ウオーキング協会  
TEL:075-353-6464(月・水・金 10:00~16:00)  
FAX:075-352-4600



## 京都ハンナリーズ試合日程

会場 ハンナリーズアリーナ



日 程	開始時間	対戦相手
2月6日(土)	18:05	横浜ビー・コルセアーズ
2月7日(日)	14:05	横浜ビー・コルセアーズ
2月10日(水)	19:05	三遠ネオフェニックス
2月27日(土)	15:05	大阪エヴェッサ
2月28日(日)	14:05	大阪エヴェッサ



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。 ©KyotoHannaryz/BLEAGUE

**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あります。予めご了承ください。

**初心者  
大歓迎!!**

**地域体育館  
スポーツ教室**

**2月体験参加者募集!!**



**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**  
9:30~10:30

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もいただけます。

**ハワイアンフラ** 初心者~中級者

講師 岡本 定員 30名 日程 2月 2日・9日・16日  
体験料 1,100円/1回



**水曜日**  
9:00~10:00

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。

**やさしいヨーガ** 初心者

講師 進藤 定員 30名 日程 2月 3日・10日・17日・24日  
体験料 1,100円/1回



**木曜日**  
9:30~10:50

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。

**健康ストレッチ** 初心者

講師 神田 定員 40名 日程 2月 4日・18日・25日  
体験料 1,260円/1回



**木曜日**  
19:10~20:30

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。

**骨盤体操** 初心者~中級者

講師 進藤 定員 30名 日程 2月 4日・18日・25日  
体験料 1,260円/1回



**金曜日**  
9:00~10:00

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。

**体幹トレーニング** 初心者~中級者

講師 坂井 定員 30名 日程 2月 5日・12日・19日・26日  
体験料 1,100円/1回



**金曜日**  
10:00~11:00

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。

**リラックスヨガ** 初心者~中級者

講師 坂井 定員 30名 日程 2月 5日・12日・19日・26日  
体験料 1,100円/1回



**下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510**

**金曜日**  
10:00~11:00

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

**からだほぐしヨガ** 初心者~中級者

講師 嶋崎 定員 15名 日程 2月 5日・12日・19日・26日  
体験料 1,100円/1回



**水曜日**  
9:30~10:30

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。

**健康ヨガ** 初心者~中級者

講師 上田 定員 15名 日程 2月 3日・10日・17日・24日  
体験料 1,100円/1回



**2021年2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!!

仲間同士で楽しみませんか!

**バドミントン**

大人200円(高校生以上)  
子ども100円(小・中学生)



●会場 ハンナリーズアリーナ(京都市右京区西京極新明町1)  
※ハンナリーズアリーナのご利用は市民スポーツ会館窓口へお越しください  
横大路運動公園体育館(伏見区横大路下ノ坪1)

●日程と時間 くわしくはホームページをご確認ください。→

●持ち物 体育館シューズ・ラケット・シャトル・タオル・飲み物

●注意事項 ※準備されているのはコートのみになります。  
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。

お問合せ ハンナリーズアリーナ TEL:075-315-3741  
横大路体育館 TEL:075-611-9796



広い球技場で、のびのびプレーできます!!

**グラウンド・ゴルフ**

大人500円(高校生以上)  
子ども200円(小・中学生)

●日程 1日(月)、4日(木)、8日(月)、15日(月)、  
18日(木)、22日(月)、25日(木)

●会場 吉祥院公園 球技場

●時間 9:00~12:00(最終受付11:00)

●持ち物 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 雨天の場合は中止になることがあります。

お問合せ 吉祥院公園 球技場 TEL:075-691-2814



**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**

・利用当日の体調確認の為「スポーツ施設利用に係る確認事項」を書面でご提出いただきますのでご了承ください。  
・混雑時は密を避けるため入場制限をする場合があります。 ・マスク着用のご協力をお願いします。

**2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(月)、2日(火)、4日(木)、8日(月)~10日(水)、  
17日(水)、22日(月)、24日(水)、26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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽閉鎖または利用時間変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

**卓球スタジオ  
グッツィ**

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

2月休講日 10日(水)、11日(木・祝)、23日(火・祝)

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あります。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

ラテン音楽に合わせたダンス! 承認NO.15641

### バレンタインZUMBA®フェスタ

2月14日(日) 10:00~11:30

場所 ハンナリーズアリーナ 対象 16歳以上

参加費 事前予約2,000円(税込)、当日2,500円(税込)

持ち物 室内シューズ・マスク

定員 100名(先着順) ※定員に達し次第終了



ミズノ製ラバーの試打会と講師による卓球教室付きイベント!

## 卓球イベント

2月23日(火・祝) 9:00~10:30 試打会&苦手克服講習会  
11:00~12:30 試打会&コミュ卓

場所 市民スポーツ会館 対象 中学生以上

参加費 一般2,200円(税込)  
学生・ミズノ教室会員1,650円(税込)  
※両方申込の方は、1,000円割引になります!

持ち物 ラケット・室内シューズ・マスク

定員 各30名(先着順) 受付 1月20日(水) 10時~

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

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!

2月14日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45

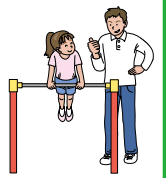
場所 宝が池公園テニス事務所2F多目的スタジオ

対象 ①4歳~年長 ②年長~小学1年生

参加費 1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、マスク

定員 各16名(先着順) 受付 2月1日(月) 9時~



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

走り方のコツをお伝えします。

### 走り方教室

2月28日(日) ①9:15~10:30 ②10:45~11:45

場所 横大路運動公園体育館

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生 参加費 2,000円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、マスク

定員 各25名(先着順) 受付 2月1日(月) 10時~  
※最低開講人数10名以上



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

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。  
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。

## 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



## 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「嵯峨四条」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>