

# ダッシュ!

2019年度 第2回スポーツ講座



## スポーツメディカル講座 「防ごう!スポーツ障害・トレーニング障害」

スポーツ選手にとって、「けが」は隣り合わせの存在です。  
「けが」を防ぎ、より高いパフォーマンスを発揮するための  
体づくりを紹介致します。

- ①スポーツ障害って? そもそも何で発生するの?
- ②良姿勢、不良姿勢による身体機能への影響
- ③けがにつながる異常動作の見方
- ④けがを予防するためのトレーニング



参加  
無料

日時

2019年8月26日(月)  
18:30~20:00

会場

京都市市民スポーツ会館  
(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

講師



まつい ともゆき  
松井 知之氏

丸太町リハビリテーションクリニック 主席課長  
専門理学療法士(運動器)  
博士(学術)

定員 50名 (応募者多数の場合、抽選)

参加対象 スポーツ競技者、指導者、  
保護者(一般の参加者可)

持ち物 筆記用具

申込締切 2019年8月13日(火)

申込方法

- ①ホームページ申込みフォーム
- ②FAX ※氏名(ふりがな)、〒住所、年齢、性別、  
電話番号、スポーツとの関わり(種目)、  
本講座を何で知ったかを明記



お申込み  
お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会  
「スポーツメディカル講座」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  
Email: dash@kyoto-sports.or.jp

【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

〈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/



# 第18回 京都市民総合体育大会

## 陸上競技の部

- 日程** 9月1日(日) 集合時間 9:00 競技時間 10:00~
- 場所** 西京極総合運動公園 陸上競技場
- 参加対象** 京都市内に在住か、在勤・在学の18歳以上
- 内容** 一般男子・成年男子・成年女子・マスターズ男子・マスターズ女子(100m・3000m・走幅跳・砲丸投)
- 参加料** 500円 **申込期間** 7月1日(月)~8月4日(日)
- 申込方法** 郵送
- 申込必要事項** A4用紙に種目・性別・生年月日・年齢・住所・氏名・電話番号を記入して封筒で申込み。住所・氏名を明記した**返信用封筒(82円切手を貼付・長形3号)**を必ず同封。

### お申込み・お問合せ

**一般財団法人京都陸上競技協会** (担当:高木)  
〒615-0872 京都市右京区西京極南衣手町57-2  
TEL:075-322-5500

# 第5回 硬式野球入門教室

## 受講説明会

日時:7月20日(土) 17:30~  
場所:西京極スポーツ会館(会議室)  
対象:参加希望選手と保護者  
※筆記具をご持参ください。

**開催期間** 令和元年8月~11月(全10回)

**場所** アイアイグラウンド 他

**対象** 京都府内在学の中学3年生(軟式野球経験者)  
※保護者見学可

**定員** 50名(申込多数の場合は先着順)

**受講費用** 5,000円(受講者補償のスポーツ保険加入・その他)  
費用は、受講説明会時に徴収致します。尚受講途中での返金は致しません。

必ず保護者の同意を得た上で、

- ・ホームページ <http://www.kyoto-bba.jp/>
  - ・FAX 075-934-2415 (担当森永 受付時間9:00~17:00)
- 必要事項を記入し、FAXでお申し込み下さい。

**申込受付期間:令和元年6月29日(土)~7月5日(土)**

結果は、ホームページで確認して下さい。

**お申込み・お問合せ 一般社団法人京都野球協会**  
TEL:090-4648-9784 (受付時間9:00~19:00担当:森永)

## スポーツ教室(テニス)

### オータム子供トーナメント教室

- 日程** 9月14日(土)~16日(月・祝)・21日(土)
- 競技時間** 10:00~18:00
- 場所** 西院公園テニスコート **参加料** 1,000円
- 参加対象** 小学1年生~小学5年生
- 定員** 男子 ①9歳以下 ②11歳以下  
女子 ③9歳以下 ④11歳以下 各16名
- 持ち物等** テニスシューズ、ラケット
- 申込期間** 7月20日(土)~8月20日(火)
- 申込方法** メール、ホームページ
- 申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、生年月日、TEL

### お申込み 京都市テニス協会

Mail:kyttenis@maple.ocn.jp HP:<http://kc-ta.com>  
TEL:075-432-8460

## 吉祥院公園 グラウンドゴルフ 一般開放

毎週月・木曜日 **7月 開催予定** 場所:球技場  
**9~12時** 1日(月)、8日(月)、11日(木)、  
最終受付11時 18日(木)、22日(月)

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す!  
**レンタル料金500円/1セット**  
●クラブ ●ボール ●マーカー

- ★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。

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)

# 地域体育館スポーツ教室7月~9月度 受講者募集!!

## 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)	1回体験
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	7,920円	7/2~9/17(7/30、8/27、9/10)	1,080円
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	8,640円	7/3~9/25(8/14)	1,080円
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	9,880円	7/4~9/26(8/15)	1,240円
	<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	9,880円	7/4~9/26(8/15)	1,240円
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	12回	8,640円	7/5~9/27(8/16)	1,080円
	<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	12回	8,640円	7/5~9/27(8/16)	1,080円

## 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)	1回体験
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	12回	8,640円	7/5~9/27(8/16)	1,080円

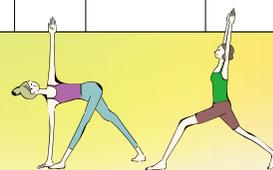
## 吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	1回体験
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	8,640円	7/3~9/25(8/14)	1,080円



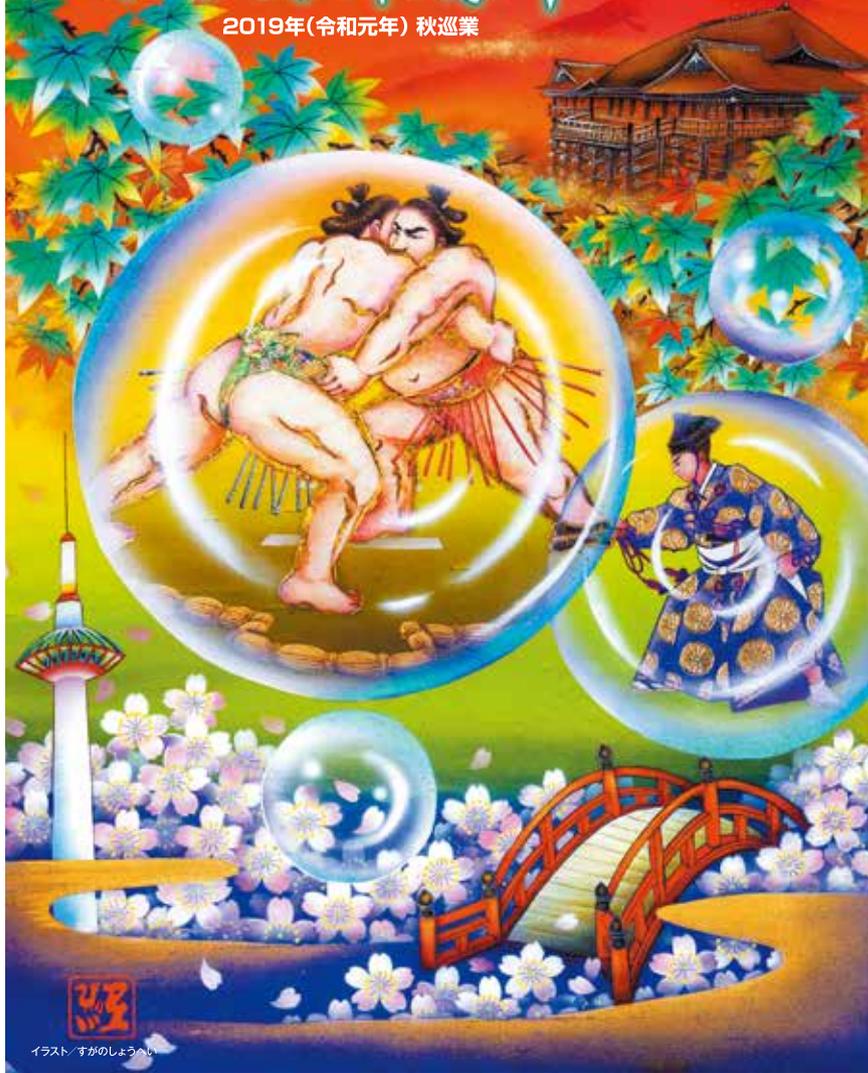
**ホームページからもお申込みができます!**

←詳しくはこちらのQRコードから  
・受講対象16歳以上



# 大相撲京都場所

2019年(令和元年) 秋巡業



イラスト/すがのしょうへい

# 10月18日(金)

## 8時~15時

### 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

京都市北区西大路通大將軍西200m

**入場料** たまり席 14,000円(1人)~  
2階自由席 5,000円(1人)

**全席 記念グッズつき**

「お弁当」別売1,000円で用意しております

7月22日(月)

10:00より

一斉販売開始

※大相撲巡業は、相撲道の普及、地域の活性化、青少年育成を目的に行われております。  
※暴力団または暴力団関係者の入場はお断りします。

**チケットぴあにて販売**

チケットの購入には、チケット代金の他に別途手数料が必要となります。 ※購入後の変更・キャンセルはできません。

電話

**0570-02-0099**

オペレーター対応  
(※10:00~18:00)

詳しくは、チラシ・HP検索「大相撲京都場所」をご覧ください。

**【主催】大相撲京都場所実行委員会** (榎本頼兼委員長)

京都市中京区両替町通竹屋町下ル松竹町131番地

☎ 075-211-7622

**【共催】公益財団法人 日本相撲協会**

## ボルダリング講習会

子どもから大人まで楽しめるボルダリング  
初心者や未経験者を対象に講習会を開催しています。

7月の  
講習会  
開催日

14日(日)、20日(土)、  
28日(日)、30日(火)

講習会は事前申し込み制です。お電話にてご予約ください。

**対象** 小学生以上  
(18歳未満の参加の際は  
保護者の同伴が必要です。)

**定員** 各回先着10名

**講習時間** 60分(開催時間など詳しくはHPをご確認ください。)

**料金** 600円(貸靴料は無料)



## 夏休み 短期水泳教室 受講生募集!

今年の夏休みも、こどもスイミング教室を開催します。  
幼児や小学生を対象とした短期クラスです。  
日程や申込方法など詳しくはHPをご確認ください。



お申込み・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(受付時間:9:00~21:00)

休館日:火曜日(祝日の場合は翌平日)

※7、8月は無休 <http://www.kyoto-aquarena.com/>

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
6日(土)	9:00~21:00	令和元年度京都府総合バドミントン個人選手権大会(京都府バドミントン協会)
7日(日)	8:00~17:00	西京区民バドミントン・ソフトバレーボール祭(西京区体育振興会連合会)
13日(土)	9:00~22:00	令和元年度京都府バドミントン個人交流大会(京都府バドミントン協会)
14日(日)	8:00~21:00	
15日(月・祝)	9:00~21:00	京都クラブバレーボール連盟ラウンド戦(京都府バレーボール協会)
20日(土)	8:00~17:00	京都市スポーツ少年団バレーボール本部長杯(夏季)(京都市スポーツ少年団)
21日(日)	8:00~17:00	右京区女子バレーボール大会(右京区体育振興会連合会)
22日(月)	8:00~21:00	京都市中学校選手権総合体育大会 バスケットボール競技(京都市教育委員会)
23日(火)	8:00~21:00	京都市中学校選手権総合体育大会 卓球の部(京都市教育委員会)
24日(水)	8:00~21:00	
25日(木)	8:00~17:00	京都市中学校選手権総合体育大会 バレーボール競技(京都市中体連 バレーボール専門部)
26日(金)~29日(月)	9:00~22:00	2019全京都小学生バレーボール大会(京都府バレーボール協会)
30日(火)~31日(水)	8:00~21:00	京都市小学校部活動全市交流会 バスケットボールの部(京都市教育委員会)

## 西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

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
6日(土)	9:00~17:00	主	高円宮杯 JFA U-18サッカーリーグ京都2019 TOPリーグ(京都府サッカー協会)
7日(日)	18:00キックオフ	主	<b>有料</b> 2019明治安田生命J2リーグ 第21節 京都サンガF.C. vs V・ファーレン長崎
	9:00~17:00	補	第54回京都フットボールリーグ2019(京都フットボール連盟)
13日(土)	7:00~21:00	主補	第74回京都陸上競技選手権(京都陸上競技協会)
14日(日)	7:00~17:00		
15日(月・祝)	13:00~21:00	主	第54回関西サッカーリーグ(京都府サッカー協会)
	9:00~17:00	補	皇后杯 JFA 第41回全日本女子サッカー選手権京都府大会 兼 京都FAカップ2019 第14回京都女子サッカー選手権大会(京都府サッカー協会)
20日(土)	19:00キックオフ	主	<b>有料</b> 2019明治安田生命J2リーグ 第23節 京都サンガF.C. vs 大宮アルティージャ
	9:00~17:00	補	第2回U-15京都市強化記録会(京都陸上競技協会)
21日(日)	13:00~21:00	主	第54回関西サッカーリーグ(京都府サッカー協会)
27日(土)	19:00キックオフ	主	<b>有料</b> 2019明治安田生命J2リーグ 第24節 京都サンガF.C. vs FC岐阜
28日(日)	7:00~17:00	主補	第73回京都府中学校総合体育大会 陸上競技の部(中体連陸上競技専門部)
29日(月)			

補助競技場 一般開放日 7:00~21:00 利用料金/一般(高校生以上)200円  
中学生以下100円  
2日(火)~ 5日(金)、8日(月)~12日(金)  
17日(水)~19日(金)、22日(月)~26日(金)

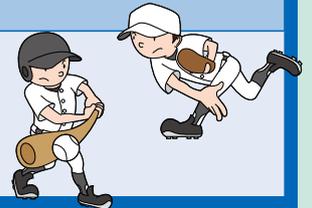
卓球スタジオ  
陸上競技場兼球技場内のスタジオで、卓球の  
フリー利用や、各種レッスンを実施しています  
お問合せ/TEL:075-315-4583

7月休講日 3日(水)、10日(水)、15日(月・祝)、29日(月)  
開館時間/月・火)10:00~18:00 (水・金)10:00~21:00 (木)10:00~20:00

## 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
6日(土)~24日(水)	7:00~21:00	<b>有料</b> 第101回全国高等学校野球選手権京都大会(京都府高等学校野球連盟) 開会式: 6日(土)10:00~ 決勝: 24日(水)予定 ※雨天により順延あり



## 京都アクアリーナ

主…メインプール 補…サブプール 弓…アーチェリー場

〒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
7日(日)	9:00~18:00	補	京都夏季選手権水泳競技大会(京都水泳協会)
14日(日)	9:00~18:00	主	京都市中学校選手権総合体育大会水泳競技の部(京都市中体連)
15日(月・祝)	9:00~18:00	補	京都市民総合体育大会水泳競技大会 学童の部/社会人の部(京都市水泳協会)
24日(水)	9:00~18:00	主	京都市小学校水泳記録会(京都市教育委員会)
25日(木)~26日(金)	9:00~18:00	主	京都府中学校水泳競技大会 兼 全国中学校選抜水泳競技大会京都府予選会(京都府中体連)

## 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
7日(日)	8:00~17:00	皇后杯 JFA 第41回全日本女子サッカー選手権京都府大会 兼 京都FAカップ2019 第14回京都女子サッカー選手権大会(京都府サッカー協会)
13日(土)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-15サッカーリーグ2019関西 サンライズリーグ(京都府サッカー協会)
14日(日)	8:00~17:00	関西大学ラグビーフットボール春季トーナメント(関西ラグビーフットボール協会)
15日(月・祝)	8:00~19:00	関西学生アメリカンフットボール春季大会 Lotus BOWL(関西学生アメリカンフットボール連盟)
20日(土)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-18サッカーリーグ京都2019 TOPリーグ(京都府サッカー協会)
21日(日)	8:00~14:00	第54回京都フットボールリーグ2019(京都フットボール連盟)
27日(土)	8:00~19:00	第26回関西クラブチームラグロスリーグ戦(日本ラグロス協会)

## 京都市武道センター

主…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓…弓道場 相…相撲場

〒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
7日(日)	9:00~17:00	主	2019年度左京区民ソフトバレーボール祭(左京区体育振興会連合会)
		武	関西マスターズ・スポーツフェスティバル第42回京都府民総合体育大会、 JAWA第13回京都府アームレスリング選手権大会、 第36回JAWA全日本アームレスリング選手権大会予選会(JAWA京都府アームレスリング連盟)
		弓	地域伝達講習会(五段以上)(京都府弓道連盟)
13日(土)	9:00~17:00	主	第74回国民体育大会予選会(成年男子)(京都府剣道連盟)
14日(日)	9:00~17:00	主武	第24回全国青少年武徳祭(大日本武徳会)
15日(月・祝)	9:00~17:00	主	第1回剣道定例段位審査会(初段~五段)(京都府剣道連盟)
		武	洛東地区青少年剣道練成大会(京都府剣道連盟)
20日(土)	9:00~21:00	主	京都市中学校夏季選手権大会 柔道競技(京都府柔道連盟)
21日(日)	9:00~17:00		弓
21日(日)	9:00~17:00	相	第32回全日本小学生相撲優勝大会、関西ブロック大会 京都府予選会・京都市中学校夏季相撲大会(京都府相撲連盟)
22日(月)	9:00~21:00	主補	京都市中学校選手権総合体育大会 剣道競技(京都市中体連 剣道専門部)
23日(火)	9:00~17:00		相
27日(土)	9:00~21:00	主	京都府中学校総合体育大会 柔道競技(京都府中体連 柔道専門部)
28日(日)	9:00~17:00		主補
29日(月)	9:00~17:00	主補	京都府中学校総合体育大会 剣道競技(京都府中体連 剣道専門部)
30日(火)	9:00~17:00	主補	第32回京都府警察少年柔道剣道大会(京都府警察本部)

## 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
6日(土)、7日(日)、 13日(土)、14日(日)、 20日(土)、21日(日)、	9:00~21:00	京都府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)
22日(月)~23日(火)	8:00~17:00	京都市中学校選手権総合体育大会 バドミントン競技(教育委員会)
24日(水)	8:00~17:00	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技(京都市中体連 バスケットボール専門部)
25日(木)	9:00~21:00	京都市中学校選手権総合体育大会 バドミントン競技(京都市中体連 バドミントン専門部)
26日(金)	9:00~17:00	
27日(土)	9:00~22:00	第36回京都ミニバスケットボール選手権サマー大会(京都ミニバスケットボール連盟)
28日(日)	8:00~21:00	

# 2019 7 ミズノ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

### 運動会必勝塾! 走り方教室

走り方のコツを指導する教室です。

7月21日(日)

7月1日から  
予約開始

時間 [幼児クラス]9:00-10:15  
[小学生クラス]10:30-11:45

場所 ハンナリーズアリーナ2F多目的室

定員 各50名ずつ(先着順) 料金 1,500円(税込)



### 2日で苦手克服チャレンジ! 鉄棒教室

[連続2回講座・途中参加可] 鉄棒が苦手なお子さまを対象とした教室です。

7月20日(土)・21日(日)

時間 [幼児クラス]9:15-10:45  
[小学生クラス]11:00-12:30

場所 ハンナリーズアリーナ2F多目的室

定員 各20名ずつ(先着順) 料金 1日1,080円(税込)



### ナイトラン 毎週水曜日(祝日を除く)

時間 19:00~20:30

場所 市民スポーツ会館1F窓口集合

対象 16歳以上 料金 料金510円/都度利用



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

### キッズダンス教室

ダンス未経験でも安心! プロの講師が優しく指導します!!  
柔軟性とリズム感を養い、運動不足解消にも!!

月曜日 7月1日、8日、22日

時間 17:00~18:00

場所 宝が池公園クラブハウス 2F多目的室

対象 5歳~小学6年生 定員 20名

料金 3,240円/月3回 体験料無料! 1人1回のみ



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

### マット&跳び箱教室!

7月20日(土) 前転、後転、開脚、6段に挑戦しよう!

時間 [幼児クラス]9:15-10:30  
[小学生クラス]11:00-12:30

場所 横大路体育館2Fトレーニングルーム

対象 幼児(4歳)~小学生(小学1~4年生)

定員 各20名(先着)

料金 1,380円(税込) ※トレーニングルーム入場料込



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



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



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-cd.jp

## スポーツクリ



スポーツは育てることができる。

スポーツクリ(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

京都市スポーツ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/10 個人/10  
**10,000円**から **5,000円**から

お申込み・詳細  
(公財)京都市スポーツ協会賛助会員担当  
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

●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

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