

ミスノビクトリークリニック

「野球教室」

「打撃」「守備」の名手から野球を学ぼう!!**日時****2022年1月22日(土) 10:00~12:00****会場****わかさスタジアム京都** (右京区西京極新明町29)
※雨天の場合、室内練習場で実施**講師****井端 弘和氏**元プロ野球選手
(中日ドラゴンズ
・読売ジャイアンツ)
侍ジャパン
内野守備、走塁コーチ
ベストナイン5回
ゴールデングラブ賞7回
他**新井 貴浩氏**元プロ野球選手
(広島東洋カープ
・阪神タイガース)
2005年 本塁打王
2011年 打点王
ベストナイン2回
ゴールデングラブ賞1回
他**定員****80名** (応募者多数の場合抽選)**対象****中学生硬式野球経験者**
(申込単位: 1チームにつき5~9名)**持ち物****野球用具一式**
(ヘルメット、防具も必要)**申込
お問合せ****メール** n-kyujo@kyoto-sports.or.jpに
記載事項記入の上申込
(記載事項) チーム名、代表者名、代表者電話番号、参加人数、参加者名、学年**締切****1月11日(火) 必着****参加料
無料**

【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、検温、「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。

2021年度
スポーツ講座

指導者養成講座「スポーツ心理学」



～パフォーマンスを発揮するためのメンタルトレーニング～
—モチベーションの向上を目的とした効果的指導法—

アスリートの競技力向上に欠かせない心理的な要素の一つである「モチベーション」に焦点を当て、そのメカニズムに関する理論的背景と応用について、講義と実践形式で学びます。

日時 **2022年 2月25日(金) 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)**

講師 **笹場 育子氏**
立命館大学スポーツ健康科学部
准教授



持ち物
室内シューズ、筆記用具、マスク着用(必須)

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) 郵便番号、住所、年齢、電話番号、
スポーツ指導の有無(指導対象、種目)等



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)

お申込み
お問合せ **公益財団法人京都市スポーツ協会**
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043

定員 **50名**(応募者多数の場合抽選)
申込締切 **2022年2月8日(火) 必着**

※新型コロナウイルス感染拡大防止について、マスクの着用、消毒、検温、
「体調についての確認事項」のご提出等ご協力をお願いいたします。

**参加
無料**

・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

京都オンラインウォーク2022

健康長寿のまち・京都
いきいきポイント対象事業



募集期間 **2022年 1月10日(月・祝) ~ 2月25日(金)まで**



二条城

大覚寺

渡月橋

いつでも、どこでも、歩いて京都

伏見稲荷



開催期間 **2022年 2月26日(土) 0:00 ~ 3月13日(日) 23:59まで**

コース **1 パーチャル**

いつでもどこでも歩いた結果が、
[WALKERアプリ]を用いて、まるで
京都のコースを歩いていたように
記録されます。

バーチャルコース
**京都ツデー
ウォーク 30km**

コース **2 スタンプラリー**

実際に京都を訪ね、[WALKERアプリ]
を用いて名所旧跡めぐりスタンプラ
リーを体験頂きます。アプリでチェッ
クポイントを確認して頂きます。

訪ねる地域

**伏見地区の
千本鳥居と酒蔵 10km**

参加費: **1,800円**(コース参加料、参加記念品)
なお振込手数料が別途必要です。

- 上記コースから一つのみ、お選び下さい。
- お申し込み後の参加費の返却は致しませんのでご了承ください。

イベントへの参加には、皆さんのスマホから事前に「RUNNETアカ
ウント登録」と「Walkerアプリのインストール」が必要です。
詳細は以下のアドレスあるいは、右記のQRコードから確認ください。
<https://www.kyoto-kwa.com/kyotoonlinewalk/>



- 主催:京都市 / (公財)京都市スポーツ協会 / NPO 法人京都府ウォーキング協会 ●企画・運営:京都ツデーウォーク実行委員会
 - 後援:(一社)日本ウォーキング協会 / 京都府 / 京都市教育委員会 / 京都商工会議所 / (公社)京都市観光協会 / 京都市体育振興会連合会 / 歴史街道推進協議会 / 京都新聞 / 朝日新聞京都総局 / 毎日新聞京都支局 / 読売新聞京都総局 / 日本経済新聞社京都支社 / NHK京都放送局 / KBS 京都 / (公財)京都市都市緑化協会
 - 協賛:ミスノ(株) / (株)ハートフレンド(スーパーフレスコ) / 大和ハウスパーキング(株) / (株)ヒロ・コーポレーション
- 国際日本市民スポーツ連盟認定大会 近畿マージングリーグ公式大会

お問い合わせ:京都ツデーウォーク実行委員会事務局 TEL:075-353-6464 FAX:075-352-4600 火・木・土・日・祝除く 10:00~16:00
〒600-8148 京都市下京区東洞院通七条上ル船屋町249番地 木村ビル2階 NPO法人京都府ウォーキング協会内

おんらいん 京都マラソン2022

開催期間:2022年1月22日(土) 0:00
~2月20日(日) 23:59



作品募集

応募締切/2022年1月24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



第12回 京都スポーツ写真コンクール

感動の場面を未来へ!!

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!

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!

[送付先]

T615-0864 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
主催:公益財団法人京都市スポーツ協会 共催:京都市

地域体育館スポーツ教室1~3月度参加者募集!!

❀ 初心者でも安心!! ❀ カラダが硬くても大丈夫!! ❀ 1回ずつの受講もできます!! ❀ 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楽しんでいただけます。

ハワイアンフラ 初心者~中級者

講師 岡本 定員 30名
受講料 8,950円/10回 1,100円/1回

日程 1月 4日・11日・18日・25日
2月 1日・8日・15日
3月 1日・8日・15日

申込はこちら

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
受講料 8,800円/12回 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・23日・30日

申込はこちら

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
受講料 10,060円/12回 1,260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

申込はこちら

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
受講料 10,060円/12回 1,260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

申込はこちら

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
受講料 8,060円/11回 1,100円/1回

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

申込はこちら

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
受講料 8,060円/11回 1,100円/1回

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

申込はこちら

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 10名
受講料 8,060円/11回 1,100円/1回

日程 1月 7日・14日・21日・28日
2月 4日・11日・18日・25日
3月 4日・11日・18日・25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
受講料 8,060円/11回 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・23日

申込はこちら

伏見北部地域体育館 [申込・問合せ] 075-643-7573

水曜日 11:30~12:30
運動習慣のない方も安心してご参加頂けるプログラムです。ヨガを通して健康寿命を延ばしましょう。

健康ヨガ 初心者~中級者

講師 荒田 定員 40名
受講料 7,330円/10回 1,100円/1回

日程 1月 12日・19日・26日
2月 2日・9日・16日
3月 2日・9日・23日・30日

申込はこちら



12月13日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止や日時の変更、または無観客試合の大会もございますので、予めご了承ください。

2022年1月 今月の大会情報

京都市体育館

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

日	時間	大会内容
2日(日)、3日(月)	14:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ VS シーホース三河
8日(土)	9:00~17:00	西京ブロックドッジボール大会(京都市児童館学童連盟)
10日(月・祝)	8:00~17:00	第54回右京区親睦卓球大会(右京区親睦卓球大会運営委員会)
20日(木)	9:00~17:00	右京区保育園児サッカー大会(右京区保育園園長会)
22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 千葉ジェッツ
23日(日)	14:05ティップオフ	
29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 三遠ネオフェニックス
30日(日)	14:05ティップオフ	

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

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	場所	大会内容
8日(土)、9日(日)	9:00~17:00	陸	京都府中学生強化研修記録会(京都陸上競技協会)
16日(日)	12:30スタート	陸	皇后盃 第40回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会(日本陸上競技連盟)
22日(土)	13:00~17:00	陸補	第11回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
23日(日)	8:00~17:00	補	第5回U-15京都市強化記録会(京都陸上競技協会)
30日(日)	9:00~17:00	陸	京都市中学生強化研修記録会(京都陸上競技協会)
		補	第56回京都フットボールリーグ2021(京都府サッカー協会)

皇后盃 第40回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会 2022年1月16日(日) 12:30 スタート

Empress's Cup The 40th Inter-Prefectural Women's Ekiden

たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園) 42.195km 国立京都国際会館前

1月 補助競技場(西京極総合運動公園内) 一般開放日
 利用料金/一般(高校生以上)200円 中学生以下100円 時間/8:00~21:00

8日(土)、11日(火)、17日(月)、18日(火)、20日(木)、
 21日(金)、24日(月)~28日(金)、31日(月)

●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。

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**

1月休講日 13日(木)、14日(金) ※12月29日(水)~1月3日(月)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

京都アウアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
9日(日)、10日(月・祝)	9:00~20:00	補	JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(京都SC協会)
29日(土)、30日(日)	9:00~20:00	補	京都短水路選手権水泳競技大会(京都水泳協会)

2022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!! 当日施設の受付窓口へお越しください!!

施設	種目	日程	時間	料金	持ち物	注意事項
横大路体育館 ☎075-611-9796	バスケットボール	26日(水)	13:00~17:00	大人(高校生以上)200円 子ども(小・中学生)100円	体育館シューズ、ボール	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。・新型コロナウイルスの影響にもなう社会情勢により、中止または 時間変更する場合があります。
京都市武道センター ☎075-751-1255	バドミントン	31日(月)	13:00~17:00		体育館シューズ、ラケット、シャトル	
吉祥院公園 球技場 ☎075-691-2814	グラウンド・ゴルフ	6日(木)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、 24日(月)、27日(木)、31日(月)	9:00~12:00	大人(高校生以上)500円 子ども(小・中学生)200円	クラブ、ボール、マーカー (レンタルは520円/1セット)	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
 ・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下さい。・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。

12月13日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止や日時の変更、または無観客試合の大会もございますので、予めご了承ください。

2022年
1月

今月の大会情報

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
9日(日)	8:00~17:00	近畿高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選(京都府ラグビーフットボール協会)
10日(月・祝)、16日(日)	9:00~17:00	第56回京都フットボールリーグ2021(京都府サッカー協会)
15日(土)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会ラグビーの部(京都市小学校スポーツ連盟)
23日(日)	8:00~17:00	第29回全国クラブラグビーフットボール大会 京都府予選(京都府ラグビーフットボール協会)
30日(日)	8:00~17:00	近畿高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選 決勝戦(京都府ラグビーフットボール協会)

京都市武道センター

〒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
22日(土)	9:00~21:00	■補	第20回京都市民総合体育大会 京都市太極拳ふれあい交流大会(京都市武術太極拳協会)
23日(日)	9:00~17:00	■補	第44回京都市民総合体育大会 太極拳競技大会(京都府武術太極拳連盟)
29日(土)	13:30~16:00	■補	京都市体育振興会連合会会長集会ニュースポーツ大会(京都市体育振興会連合会)
30日(日)	9:00~17:00	■	第70回全日本都道府県対抗剣道 優勝大会予選会(京都府剣道連盟)

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
8日(土)	9:30~17:00	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)
10日(月・祝)、15日(土)、16日(日)、30日(日)	9:30~21:00	
9日(日)	8:00~21:00	第32回京都室内オープンアーチェリー大会(京都府アーチェリー連盟)
22日(土)、23日(日)、29日(土)	8:00~22:00	京都府中学生バスケットボール新人大会(中体連バスケットボール専門部)

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 2022年1月2日(日)、3日(月) 午前10時から午後4時まで

西京極総合運動公園

たけびしスタジアム京都

トラック利用のみ
※スターティングブロックとハードルのみの貸出しになります。

補助競技場

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

※芝生部分については、当日の芝のコンディションにより一部使用できない事がございます。

宝が池公園運動施設の球技場等

球技場

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
※ゴールやマーカーなどの備品の持込不可。

大和ハウスパーキング
京都市宝が池フットサルコート
「ちびっこ広場」(幼児専用)
ボール遊び等

岡崎公園グラウンド(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

【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。

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申し上げます。

ミズノスポーツ教室

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。

西京極総合運動公園

からだを使ったうんどうあそびで、親子で楽しくコミュニケーションを取ろう!

**親子de
うんどうあそび教室**
1月13日(木) 17:30~18:30

場所 京都市体育館
対象 年少~年長とその保護者
参加費 1組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 10組

**予約
受付中!!**



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

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

1月15日(土)
①9:30~10:45 ②11:15~12:30

場所 横大路運動公園
トレーニングルーム
対象 ① 4歳~年長
② 小学1~3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12名(先着順)

1月7日(金) 10:00~
予約受付開始!



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

基礎代謝アップで健康維持!
日常生活に必要な筋肉を鍛えよう!

ストレッチ&筋トレ教室
1月6・13・20・27日(木)
11:30~12:30

場所 宝が池公園運動施設テニス
2階多目的スタジオ
対象 16歳以上
参加費 体験料1,100円(1人1回のみ)
※入会後は月謝制になります
持ち物 室内シューズ・ヨガマット
(大きめのバスタオルでも可)
・飲み物・マスク
定員 15名(先着順)



お申込み
お問合せ **宝が池公園運動施設**
TEL:075-712-3300

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>



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。

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
地下鉄丸太線「四条」駅から市バス32系統
京阪「紙屋四条」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!



Instagram



Facebook



京都市
スポーツ協会HP

