

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学びます。

(講義内容)

- ・動機付けとは
- ・動機付けの種類と特性
- ・モチベーションアセスメントワーク

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

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)

持ち物

室内シューズ、筆記用具、
マスク着用(必須)

・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

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(種目)等

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

お申込み・お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会
指導者養成講座「スポーツ心理学」係〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043

【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。

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となる場合がございます。予めご了承ください。

第20回 京都市民総合体育大会 オリエンテーリング競技の部



日程 3月5日(土) **受付時間** 12:00~13:00

場所 宝が池公園 憩いの森 **競技時間** 13:30~14:30

参加クラス MA、MB、MV、N、G、WA、WB、WV
※詳細はお問合せください。

参加対象 京都市内に在住か、在勤または在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴で参加可能。

参加料 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

申込締切日 2月17日(木) **申込方法** メール

申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、生年月日、TEL、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(担当:坂本)
Mail:k_katny.a3@gmail.com

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
TEL:090-3842-9712

健康づくり! 仲間づくり! ウォーキング!!



2/6(日) 季節の節目に鬼門 節分四方(よも)参り

- ◆開催地:京都市
(当日7時、開催地に気象警報が発表されている場合は中止です)
- ◆集合場所:地下鉄・今出川駅 8時30分~9時
- ◆距離:17km
- ◆解散場所:地下鉄・今出川駅 14時30分頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース 地下鉄・今出川駅~吉田神社~岡崎公園
~八坂神社~壬生寺~朱雀公園~北野
天満宮~地下鉄・今出川駅

問い合わせ NPO法人京都府ウォーキング協会
TEL:075-353-6464(月・水・金 10:00~16:00・祝日休)

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

伏見稲荷



いつでも、どこでも、歩いて京都

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。

パーチャルコース

京都ツデー
ウォーク 30km

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 近畿マーチ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

地域体育館スポーツ教室2月体験参加者募集!!

❀ 初心者でも安心!! ❀ カラダが硬くても大丈夫!! ❀ まずは体験してみませんか? ❀ 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
 ハワイアンフラ 初心者~中級者
 講師 岡本 定員 30名
 受講料 1,100円/1回
 日程 2月 1日・8日・15日
 申込はこちら

水曜日 9:00~10:00
 やさしいヨーガ 初心者
 講師 進藤 定員 30名
 受講料 1,100円/1回
 日程 2月 2日・9日・16日
 申込はこちら

木曜日 9:30~10:50
 健康ストレッチ 初心者
 講師 神田 定員 40名
 受講料 1,260円/1回
 日程 2月3日・10日・17日・24日
 申込はこちら

木曜日 19:10~20:30
 骨盤体操 初心者~中級者
 講師 進藤 定員 30名
 受講料 1,260円/1回
 日程 2月3日・10日・17日・24日
 申込はこちら

金曜日 9:00~10:00
 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 1,100円/1回
 日程 2月 4日・18日・25日
 申込はこちら

金曜日 10:00~11:00
 リラックスヨガ 初心者~中級者
 講師 坂井 定員 30名
 受講料 1,100円/1回
 日程 2月 4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
 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 1,100円/1回
 日程 2月 4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
 健康ヨガ 初心者~中級者
 講師 上田 定員 15名
 受講料 1,100円/1回
 日程 2月 2日・9日・16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
 健康ヨガ 初心者~中級者
 講師 荒田 定員 40名
 受講料 1,100円/1回
 日程 2月 2日・9日・16日
 申込はこちら



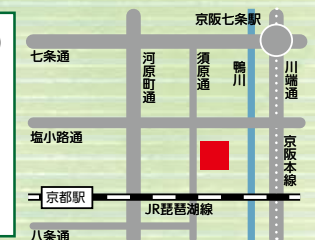
「引き締めトレーニング」教室体験会

初心者
大歓迎!!

新規開講予定に伴い体験会を開催します!!

自重トレと有酸素運動をミックスして無理なく動き、引き締まった身体を作りましょう。体幹の安定、筋力の向上も臨めるので、スポーツの為に体づくりにもオススメです。

日時: 3月11日(金)、18日(金)
 11:20~12:00
 体験料: 550円/回
 ※各回先着順(定員9名)
 会場: 下京地域体育館
 4Fサークル室



お申込みはこちらから
 下京地域体育館
 TEL/075-351-7510

(京都市下京区川端町13)
 JR「京都駅」より徒歩約10分
 京阪七条駅より徒歩約5分
 市バス「堀小路高倉」七条河原町「徒歩3分

1月12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
2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(水)	19:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 広島ドラゴンフライズ
5日(土)	8:00~17:00	京都市小学生全市交流会卓球の部(京都市小学校スポーツ連盟)
6日(日)	8:00~17:00	右京区民ソフトバレーボール大会(右京区体育振興会連合会)
11日(金・祝)	9:00~17:00	日本3B体操協会創立50周年記念全国大会 京都府大会(日本3B体操協会京都府支部)
12日(土)	9:10~17:00	第54回近畿中学生バレーボール選抜優勝大会 京都府予選会(中体連バレーボール専門部)
13日(日)	—	第46回日本ハンドボールリーグ 京都大会(京都府ハンドボール協会) 13:00~ 男子 ゴールデンウルヴス福岡 vs トヨタ車体 15:30~ 女子 オムロン vs 北國銀行
16日(水)	9:00~17:00	京都市民スポーツバレーボール交歓会(京都市スポーツクラブバレーボール交歓会)
26日(土)、27日(日)	8:00~21:00	第37回京都府小学生バレーボール新人大会(京都府小学生バレーボール連盟)

たけがしスタジアム京都(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
6日(日)	7:00~21:00	主	第36回京都市小学生「大文字駅伝」代替大会全市記録会(京都市教育委員会)
	13:00~17:00	補	JTU認定記録会2022 京都会場(京都府トライアスロン協会)
13日(日)	9:00~17:00	主	令和3年度京都高校サッカー新人大会/準決勝(京都府サッカー協会)
	9:00~12:00	補	女子ジュニア新人戦(京都府ラグビーフットボール協会)
23日(水・祝)	9:00~17:00	主	令和3年度京都高校サッカー新人大会/決勝(京都府サッカー協会)
27日(日)	9:00~17:00	補	高円宮杯 JFA U-15サッカーリーグ2022京都(京都府サッカー協会)

2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

2日(水)、3日(木)、8日(火)~10日(木)、
14日(月)~18日(金)、21日(月)、22日(火)、25日(金)

メイン競技場 28日(月) ※走幅跳・走高跳・シャワーはご利用頂けません。

●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**

2月休講日 **14日(月)~18日(金)**

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ควアリーオ

〒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
6日(日)	8:30~11:30	補	JTU認定記録会2022 京都会場(京都府トライアスロン協会)
13日(日)	9:00~20:00	補	第41回京都府高等学校室内選手権水泳競技大会(高体連水泳専門部)
20日(日)	9:00~20:00	補	全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会京都府予選(京都水泳協会)
23日(水・祝)	9:00~20:00	補	京都府ジュニアスプリント選手権水泳競技大会(京都水泳協会)
26日(土)、27日(日)	9:00~20:00	補	近畿ジュニア選手権水泳競技大会水球競技(近畿水泳連盟)



1月12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
2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
6日(日)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-15サッカーリーグ2022京都(京都府サッカー協会)
12日(土)	8:00~17:00	京都市中学校新人大会ラグビーフットボールの部 準々決勝(京都府ラグビーフットボール協会)
13日(日)	8:00~17:00	2021京都少年フットサル順正カップ(U12・U11・U10) 決勝(U-12/11/10)(京都市サッカー協会)
19日(土)	8:00~17:00	京都市中学校新人大会ラグビーフットボールの部 準決勝(京都府ラグビーフットボール協会)
26日(土)	8:00~17:00	京都市中学校新人大会ラグビーフットボールの部 決勝(京都府ラグビーフットボール協会)
27日(日)	8:00~17:00	2021年度U-12京滋少女サッカー交流大会(京都府サッカー協会)

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
6日(日)	9:00~17:00	弓道場	京都府公立高等学校弓道大会(京都府高体連弓道専門部)
11日(金・祝)	10:30~	柔道場	京都府柔道選手権大会(京都府柔道連盟)
	14:00~17:00	柔道場	第41回全国少年柔道大会 京都府予選会(京都府柔道連盟)
	9:00~17:00	弓道場	建国記念弓道大会(京都府弓道連盟)
13日(日)	9:00~17:00	卓球場	第22回中京区民卓球大会(中京区体育振興会連合会)
		武道場	京都市ジュニアなぎなた交流会(京都なぎなた連盟)
20日(日)	9:00~17:00	剣道場	道場連盟指導者大会(京都府剣道連盟)
26日(土)	9:00~15:00	柔道場	第28回耐寒学童柔道大会(京都学童柔道研究会)
27日(日)	9:00~17:00	柔道場	近畿柔道選手権大会(近畿柔道連盟)

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
5日(土)、 11日(金・祝)~13日(日)、 20日(日)、23日(水・祝) 26日(土)、27日(日)	9:30~21:00	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)
6日(日)	8:00~17:00	場内親善ソフトバレーボール大会(京都市中央卸売市場体育連盟)
19日(土)	8:00~21:00	第32回近畿高等学校バスケットボール新人大会(京都府バスケットボール協会)

2022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!!

横大路体育館 ☎075-611-9796	京都市体育館 ☎075-315-3741	京都市武道センター ☎075-751-1255	吉祥院公園 球技場 ☎075-691-2814	
横大路体育館で卓球をしよう!! 2月28日(月) 9:00~12:00 料金:大人(高校生以上)200円 こども(小・中学生)100円 ※卓球台のみの準備となります。 体育館シューズ、ラケット、球は各自お持ち下さい	バスケットボール 9日(水) 13:00~17:00 大人(高校生以上)200円 こども(小・中学生)100円 体育館シューズ、ボール	バドミントン 25日(金) 13:00~17:00 体育館シューズ、ラケット、シャトル	グラウンド・ゴルフ 3日(木)、7日(月)、14日(月)、 17日(木)、21日(月)、28日(月) 9:00~12:00 大人(高校生以上)500円 こども(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)	
	・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と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。			雨天の場合は中止になる ことがあります。
	QRコード			
	1			
	注意事項			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します

・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」を书面でご提出いただけ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。

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

とび箱が苦手なおともだち、はじめてのおともだちと一緒に練習しよう！

苦手克服！とびばこ教室

2月17日(木) 17:30~18:30

場所 京都市体育館

対象 年少～年長

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 10名(先着順)



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

鉄棒が苦手なお子さまを対象とした教室です。

苦手克服！てつぼう教室

2月20日(日) ①9:30~10:45 ②11:15~12:30

場所 横大路運動公園 2階 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)



2月4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

みんなで楽しくフットサルをしよう!

ミズノフットサル教室

2月27日(日) ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:30

場所 宝が池公園運動施設体育館

対象 ① 5歳～年長 ② 小学1～3年生

参加費 ① 1,100円(税込) ② 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 各クラス20名(先着順)

2月7日(月) 9:00~予約受付開始!



お申込みお問合せ 宝が池公園運動施設 TEL:075-746-3222

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
地下鉄丸太線「四条」駅から市バス32系統
京阪「紙園四条」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
地下鉄丸太線「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!



Instagram



Facebook



京都市スポーツ協会HP

