

2022年度
スポーツ講座

マラソン講座



～フルマラソン挑戦者必見! 千葉真子氏から学ぶ～

マラソン大会出場に向けてトレーニング方法を学びたい人や、タイムアップを目指す人のための実践講座

日時 2023年1月7日(土) 13:00～15:00

会場 たけびしスタジアム京都 (京都市右京区西京極新明町29)

講師

千葉真子氏

マラソンランナー・スポーツコメンテーター
(アトランタオリンピック日本代表、
世界陸上10000m・マラソン 銅メダリスト)



参加料 1,000円

定員 70名 (応募者多数の場合抽選)

参加対象 マラソン愛好者、
フルマラソン挑戦者 (16歳以上)

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、
スニーカー

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、マラソン・ランニングの頻度、
フルマラソン経験有無、タイム等、本講座を
何で知ったかを明記



申込締切 2022年12月22日(木) 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 事業運営課

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
Tel:075-315-4581 FAX075-313-6043
(平日: 8:30～17:00)

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、京都マラソン実行委員会

【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。

第13回 京都スポーツ写真コンクール



応募締切／
2023年2月10日(金) 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

応募先: 〒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」

主催: 公益財団法人京都市スポーツ協会 共催: 京都市

- 京都市長賞 (商品券3万円)
- 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をご用意しています。



京都マラソン2023

令和5年2月19日(日) 開催

たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園内)をスタートし、
平安神宮前でフィニッシュする京都マラソンを3年ぶりに開催します。

市民・大学生などによる「沿道盛り上げ隊」も、熱いパフォーマンス
を披露して、大会を盛り上げます。大会前(2/17(金)、2/18(土))に
みやこめっせで開催する「おこしやす広場」は、ランナー専用エリアと
なり、ランナー以外の方の入場はできませんのでご注意ください。

京都マラソン2023は、新型コロナウイルス感染症防止対策を徹
底した安心・安全な大会の開催運営を行います。



大会当日はご不便をおかけしますが、ノーマイカーデーにご協力をお願いします

京都マラソンは、長時間にわたり道路を使用するため、市内全域で大規模な渋滞の発生が予想されます。京都観光には公共交通機関をご利用ください。

※交通規制や路線バスの経路変更等に十分ご注意ください。自転車、歩行者のコース横断も制限されます。

歩行者の横断は歩道橋、地下鉄出入口をご利用ください。

詳しくは…

注意: 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止になる場合があります。予めご了承ください。

健康づくり! 仲間づくり! ウォーキング!!



12/4(日) 明智光秀③光秀の最期

- ◆開催地: 京都府京都市 (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: JR奈良線 六地藏駅 9時30分~10時
- ◆距離: 14km
- ◆解散場所: 地下鉄・東山駅 14時頃
- ◆参加費: 500円 (中学生以下は無料)

コース
JR・六地藏駅~小栗栖~明智敷~光秀の
冢塚~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

12/21(水) 「KWA特別基地」第207回
「東寺終い弘法」ウォーク

- ◆開催地: 京都府京都市 (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: JR・京都線中央口駅前広場(東側) 9時30分~10時
- ◆距離: 10km
- ◆解散場所: JR・京都駅 14時頃
- ◆参加費: 300円 (中学生以下は無料)

コース
JR・京都駅~梅小路公園~西
寺跡公園~東寺(終い弘法)
~西本願寺~JR・京都駅

12/25(日) 京の文学散歩

- ◆開催地: 京都府京都市 (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: JR・京都線中央口駅前広場(東側) 9時30分~10時
- ◆距離: 14km
- ◆解散場所: 地下鉄・京都市役所前駅 14時頃
- ◆参加費: 500円 (中学生以下は無料)

コース
JR・京都駅~三十三間堂・吉川英治宮本武蔵~八
坂神社・川端康成京都~知恩院・夏目漱石虞美人
草~南禅寺・井上靖楼閣~平安神宮・谷崎潤一郎
細雪~吉田神社・万城目学鴨川ホルモー~京大西
寮・花村萬月古都恋情~高瀬川・森鴎外高瀬舟~
地下鉄・京都市役所前駅

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)

広報誌「きょうとスポーツ」vol.12発行!



京都で活躍するジュニアアスリートを特集!

Index <特集> 輝く京のジュニアアスリート躍動

- * 東山高校バレーボール部
- * 京都精華学園高校バスケットボール部
- * 西京高校陸上部 児島柚月選手
- * Tリーグ最年少選手 京都カグヤライズ 松島美空選手

- ▶ Sportful life 「グラウンド・ゴルフ」 森井澄代さん
- ▶ 重要文化財/京都市武道センター 旧武徳殿 施設紹介
- ▶ スポーツ講座ダイジェスト「スポーツ・メンテナンス講座」他



■主な配架場所/
 ・京都市内スポーツ施設、区役所・支所・地下鉄など
 ・ホームページでも閲覧いただけます

子どもからおとなまで楽しめる!!

日本新薬

未来へはばたけ! ココロとカラダの健康チャレンジデー!

ちびっ子チャレンジカップ

参加費無料!

日時 **12月17日(土)**
 9:30~15:30 (受付終了14:30) 小雨決行

場所 **わかさスタジアム京都**
 (西京極総合運動公園内)

いっぱい体験して、豪華賞品をゲットしよう!
スタンプラリー抽選会
 9:30~15:30 (受付14:30まで)
 対象: 2歳頃~小学生

お問い合わせ: 子育て世代応援プロジェクト実行委員会
 ☎ 0120-484-019 (平日10:00~17:30 土日休業)

主催: 健康未来チャレンジプロジェクト事務局・日本新薬 特別協力: 京都府野球連盟

12月スポーツ教室体験キャンペーン!!

1月~3月度の参加者募集に先立ち、キャンペーンを実施します!

初心者の方でも安心して参加いただけます

お試し体験キャンペーン実施中!

初めての方
1回限り550円

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 日程 12/6・13・20
 受講料 1,100円/1回

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 日程 12/7・14・21・28
 受講料 1,100円/1回

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 日程 12/1・8・15・22
 受講料 1,260円/1回

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 日程 12/1・8・15・22
 受講料 1,260円/1回

金曜日 9:00~10:00
はじめての体幹トレーニング 初心者
 講師 坂井 定員 30名 日程 12/2・9・16・23
 受講料 1,100円/1回

金曜日 10:00~11:00
リラックスヨーガ 初心者~中級者
 講師 坂井 定員 30名 日程 12/2・9・16・23
 受講料 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
からだほぐしヨーガ 初心者~中級者
 講師 嶋崎 定員 10名 日程 12/2・9・16・23
 受講料 1,100円/1回

金曜日 11:20~12:00
引き締めトレーニング 初心者~中級者
 講師 嶋崎 定員 9名 日程 12/2・9・16・23
 受講料 1,100円/1回

吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

水曜日 9:30~10:30
健康ヨーガ 初心者~中級者
 講師 上田 定員 15名 日程 12/7・14・21・28
 受講料 1,100円/1回

伏見北部地域体育館 [申込・問合せ] 075-643-7573

水曜日 11:30~12:30
健康ヨーガ 初心者~中級者
 講師 荒田 定員 40名 日程 12/7・14・21
 受講料 1,100円/1回

※16歳以上対象 ※申込みは先着順となります。定員に達し次第締め切らせていただきます。

2022年12月 今月の大会情報

11月14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。

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
3日(土)、4日(日)	15:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ VS 信州ブレイブウォリアーズ
17日(土)、18日(日)	15:05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

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
3日(土)、4日(日)	—	主	有料 2022関西学生アメリカンフットボールリーグDiv.2 第7節(関西学生アメリカンフットボール連盟) 第1試合 12:00~ 第2試合 14:30~
4日(日)	8:00~17:00	補	第10回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
9日(金)	13:00~17:00	補	全国駅伝中長距離競技会(京都陸上競技協会)
10日(土)	8:00~17:00	主補	
11日(日)	7:00~17:00	補	関西学生アメリカンフットボールリーグ戦(関西学生アメリカンフットボール連盟)
17日(土)	14:00~	主	有料 2022関西学生アメリカンフットボールリーグDiv.1 入替戦(関西学生アメリカンフットボール連盟)
25日(日)	10:20女子スタート 12:30男子スタート	主	男子第73回/女子第34回 全国高等学校駅伝競走大会(全国高等学校体育連盟)
27日(火)	9:00~17:00	主補	第41回京都招待中学サッカー大会(京都府サッカー協会)

男子第73回 女子第34回 全国高等学校駅伝競走大会 2022年12月25日(日)

(スタート/女子10:20 男子12:30) ※雨天決行

2022.12 補助競技場(西京極総合運動公園内) 一般開放日

時間/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(木)、2日(金)、5日(月)~8日(木)、
13日(火)~16日(金)、19日(月)、20日(火)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただきますようお願い致します。

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日(木)、22日(木)、23日(金)、
12月休講日 27日(火)~30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

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
3日(土)	7:00~17:00	2022 HALカップ(アスリートワールド)
10日(土)	7:00~17:00	南区少年野球振興会みやびじょん杯(京都軟式野球連盟南支部)
11日(日)	7:00~17:00	西京支部長杯野球大会(京都軟式野球連盟西京支部)
17日(土)	9:30~15:30	健康未来チャレンジプロジェクト(健康未来チャレンジプロジェクト事務局)
18日(日)	7:00~17:00	NPO右京少年野球振興会秋季大会みやびじょん旗大会(NPO右京少年野球振興会)
24日(土)	7:00~17:00	西京支部少年部主催 理事長杯 決勝大会(京都軟式野球連盟西京支部 西京少年野球会)

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

日	時間	場所	大会内容
4日(日)	9:00~21:00	主	第49回近畿ジュニア・ショートトラックスピードスケート競技会(京都府スケート連盟)
	9:00~17:00	弓	第32回京都市長杯インドアアーチェリー大会(京都市アーチェリー協会)
10日(土)	9:00~21:00	主	フィギュアスケート 同志社vs関学 同関戦(京都府スケート連盟)
11日(日)	9:00~21:00	補	京都府冬季公認記録会(京都水泳協会)
17日(土)	9:00~21:00	主	第45回 京都府民総合体育大会スケート競技会 フィギュア競技(京都府スケート連盟)
18日(日)	9:00~12:00	補	公認記録会(日本トリアスロン連合)
24日(土)	9:00~17:00	弓	全京都室内記録会(京都市アーチェリー協会)

お正月施設無料開放

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 / 2023年1月2日(月・休)、3日(火) 10:00~16:00

◆ 施設 / ①たけびしスタジアム京都(トラックのみ)
②西京極補助競技場 ③宝が池公園運動施設球技場
④大和ハウスパーキング京都市宝が池フットサルコート
⑤岡崎公園野球場(外野芝生のみ)

利用内容

- ①:トラック部分でのランニング等
- ②③⑤: 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
- ④: サッカー等のボール遊び(幼児専用)

【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お願い】

会話の際にはマスクを着用ください。
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。

2022年
12月

今月の大会情報

11月14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。

宝が池球技場

〒606-0923 京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

日	時間	大会内容
3日(土)	8:00~17:00	JFAキッズサッカーフェスティバル京都2022 in 宝が池 / 2022 U-14京都クラブユース連盟チャレンジカップ (京都府サッカー協会)
4日(日)	—	京都・滋賀社会人クラブ秋季ラグビー大会 (京都府ラグビーフットボール協会) 第1試合 11:00~ 第2試合 12:20~ 第3試合 13:40~ 第4試合 15:00~
10日(土)	8:00~17:00	2022年度 関西学生ラクロス新人戦 (日本ラクロス協会)
11日(日)	—	有料 関西大学ラグビーA・Bリーグ 入替戦 (関西ラグビーフットボール協会) 第1試合 11:45~ 第2試合 14:00~
17日(土)	8:00~17:00	京都地区選抜大会 吉本杯・選抜交流戦 (中体連ラグビー専門部)
24日(土)	8:00~17:00	令和4年度 第74回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)
25日(日)~27日(火)	8:00~17:00	第41回京都招待中学サッカー大会 (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
目…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿

日	時間	場所	大会内容
4日(日)	9:00~17:00	武	京都右武館秋季大会 (京都右武館)
11日(日)	9:00~21:00	主	第33回全関西空手道選手権大会 (国際空手道連盟極真会館 京都支部)
	9:00~17:00	補	
17日(土)	9:00~17:00	主	第44回全国高等学校柔道選手権大会京都府予選 (個人試合) 及び令和4年度京都府高等学校柔道段外選手権大会 (府高体連柔道専門部)
18日(日)	9:00~21:00	主補	京都常盤野少年剣道部創立50周年記念少年剣道錬成大会 (京都常盤野少年剣道部)
25日(日)	9:00~17:00	主	第50回日本空手道大志館空手道選手権大会 (日本空手道大志館)

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
3日(土)、10日(土)	9:30~	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)
4日(日)	9:00~17:00	横大路体育振興会バレーボール大会 (横大路体育振興会)
11日(日)	8:00~17:00	第64回伏見区民卓球大会 (伏見区体育振興会連合会)
17日(土)、24日(土)、25日(日)	8:00~21:00	第40回京都ミニバスケットボール選手権大会 (京都府バスケットボール協会)
18日(日)	9:00~21:00	後期団体リーグ戦<しわす>バドミントン大会 (新日本スポーツ連盟京都バドミントン協議会)

2022年12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	京都市体育館 ☎075-315-3741	横大路体育館 ☎075-611-9796	京都市武道センター ☎075-751-1255	吉祥院公園 球技場 ☎075-691-2814
種目	バドミントン	バドミントン	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	14日(水)	26日(月)	22日(木)	1日(木)、5日(月)、8日(木)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、22日(木)
時間	13:00~17:00	9:00~12:00	13:00~17:00	9:00~12:00
料金	大人(高校生以上)200円 子ども(小・中学生)100円			大人(高校生以上)500円 子ども(小・中学生)200円
持参物	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	<ul style="list-style-type: none"> 準備されているのは、コート、ネット、ゴールのみとなります。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ま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。

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」を画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。

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。

ミスノスポーツ教室

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

苦手克服! とび箱教室

12月11日(日)

①9:30~10:45 ②11:15~12:30

場所 京都市体育館 2F
多目的スタジオ

対象 ①4歳~6歳
②小学1年生~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)



予約受付中!

とび箱が苦手な
お子さまを対象とした
教室です。

**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

バスケットボール教室 体験会

12月13・20日(火)
18:00~19:20

場所 横大路運動公園 体育館

対象 小学3年生~6年生

参加費 1,100円(税込)

持ち物 室内シューズ・バスケットボ
ール5号球・タオル・
飲み物・マスク

定員 32名(先着順)

・体験日前日までに
ご連絡ください。
・体験は1人1回のみ
となっております。



**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

苦手克服! とび箱教室

12月18日(日)

①9:00~10:15 ②10:30~11:45

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 ①4歳~6歳
②小学1年生~3年生

参加費 1,500円(税込)

持ち物 動ける服装・室内シューズ・
タオル・飲み物・マスク

定員 各15名(先着順)



12月1日(木)
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テニス
TEL: 075-712-3300

医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
<http://www.dojinkai.com>



田中セツ子
京都結婚塾

TEL: 075-681-7575
<http://www.tanakasetsuko.com>

ERP下鴨南治療院
接骨・鍼灸

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

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-c.jp>

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。

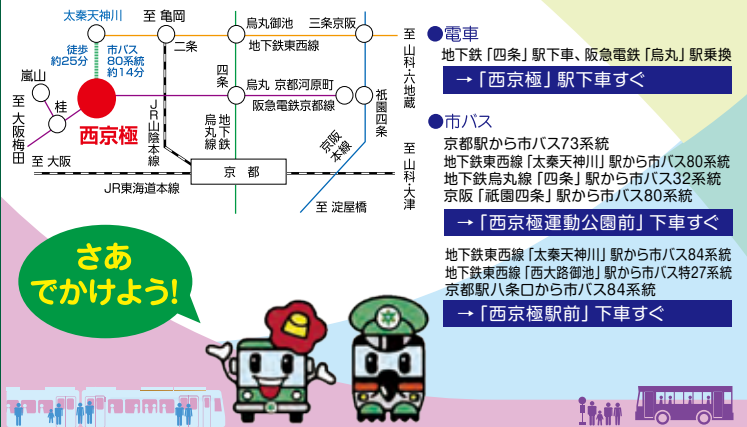
会費
法人・団体/10 個人/10
10,000円から **5,000円**から
申込・問合せ
(公財)京都市スポーツ協会賛助会員担当
TEL: **075-315-4561**

スポーツCLUB



スポーツは育てることができる。
スポーツCLUB (Color) 緑の取組は、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!!



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/>