

2022年度スポーツ講座



指導者養成講座「スポーツ教育学」

～豊かな人生につながる運動指導～ できるだけ教えず「コツ」や「カン」の習得を促す
「コツ」や「カン」は自身でのみ習得できます。指導は教えることではなく、能力を引き出しその向上を促すことです。
それにより指導に暴力もなくなります。その理論と実践をドイツの例も用い学びます。

日時 2023年2月16日(木) 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

田附 俊一氏

同志社大学スポーツ健康科学部・大学院スポーツ健康科学研究科 教授
パルシューレ・ジャパン理事
京の子どもダイヤモンドプロジェクトに係るジュニア選手育成専門部会育成部委員



参加料 無料

定員 50名 (応募者多数の場合抽選)

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

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
(有の場合は種目)を明記



申込締切 2023年2月2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

新型コロナウイルス等の感染症拡大防止対策にご協力ください。また、感染拡大状況により中止もしくは変更の可能性がございますので、予めご了承ください。

第12回

健康長寿のまち・京都いきいきポイント対象事業



京都ツデー ウォーク

「歩くまち・京都」

参加者大募集

開催日

2023年

3/4土・5日

日程及びコース

ご注意：新型コロナウイルスの感染防止の為、三密を避け出発式を行いません。
一斉スタートではなく、受付後、順次スタート頂きます。

開催日	コース	受付～スタート時刻
3/4 土	30 km 梅小路公園・壬生寺・京都アスニー・妙心寺・仁和寺・大覚寺・嵐山・阪急嵐山駅・松尾大社・梅宮大社・西京極総合運動公園・京都アクアリーナ・梅小路公園	8:00～8:50
	20 km 梅小路公園・壬生寺・京都アスニー・妙心寺・仁和寺・東映大森映画村・蚕ノ社・西京極総合運動公園・京都アクアリーナ・梅小路公園	9:00～9:50
	10 km 梅小路公園・壬生寺・京都アスニー・二条城・西本願寺・梅小路公園	10:00～10:50
3/5 日	25 km 梅小路公園・三十三間堂・大石神社・岩屋寺・仁明天皇陵・伏見稲荷大社・東福寺・東寺・西寺跡・梅小路公園	8:00～8:50
	10 km 梅小路公園・三十三間堂・新熊野神社・東寺・西寺跡・梅小路公園	9:00～9:50

※ 全コース受付場所・スタート及びゴールは梅小路公園です。※ チェックポイントでは必ずチェックを受けて下さい。
※ 初日は 16:00 までに、二日目は 15:00までにゴールしてください。

参加記念品 記念品、ゼッケン、大会しおり、コース地図などを差し上げます。(中学生以下は記念品ありません)
参加特典 各コースを見事完歩された方を対象に「完歩抽選会(初日のみ開催)」を実施します。

新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、大会内容が変更または中止となる場合があります。



メイン会場 **梅小路公園** (雨天決行)
(最寄り駅:JR梅小路京都西駅徒歩5分)

申込締切 **2023年2月15日(水)まで**

申込方法 **スポーツエントリー**
<http://i.spoen.net/89310>
(登録サイトに必要事項をもちろなくご記入ください。)

事前申込 **2,000円** 当日申込 **2,500円**
※中学生以下は無料です。 ※2日間参加も、1日参加も同額です。

お問合せ **京都ツデーウォーク実行委員会事務局**

〒600-8148 京都市下京区東洞院通七条上ル鈴屋町249番地
木村ビル2階(NPO法人京都府ウォーキング協会内)
TEL: 075-353-6464 FAX: 075-352-4600 (祝日を除く 月・水・金曜日 10:00～16:00)



第13回 京都スポーツ写真 コンクール 作品募集

スポーツで勇気、笑顔、感動を!



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」



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 ・色々な競技に目を向けてみよう! ・過去の入選作品を参考にしよう!

主催: 公益財団法人京都市スポーツ協会 共催: 京都市

プロバスケットボール「B.LEAGUE2022-2023」 2023年 京都ハンナリーズ始動!!



京都ハンナリーズホームゲーム (会場：京都市体育館)

1月 7日(土)	15:05ティップオフ	京都ハンナリーズvsサンロッカーズ渋谷
1月 8日(日)	19:05ティップオフ	京都ハンナリーズvs大阪エヴェッサ
1月18日(水)	19:05ティップオフ	京都ハンナリーズvs群馬クレインサンダーズ
1月21日(土)	15:05ティップオフ	京都ハンナリーズvs群馬クレインサンダーズ
1月22日(日)		

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。



初心者の方でも
安心して
参加いただけます

地域体育館スポーツ教室 1~3月度参加者募集中!!

1回ずつの参加も可能です!

※3か月1クール
(日程により回数変更になる場合があります)
※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 1/10・17・24・31
2/7・14・21
程 3/7・14・28

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 1/11・18・25
2/1・8・15・22
程 3/1・8・15・22・29

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 1/5・12・19・26
2/2・9・16
程 3/2・9・16・23・30

申込はこちら

木曜日 19:10~20:30
ヨ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 1/5・12・19・26
2/2・9・16
程 3/2・9・16・23・30

申込はこちら

金曜日 9:00~10:00
深呼吸と体幹トレーニングで本来の姿勢に戻し、筋肉の凝りからくる肩や腰の不調予防をしましょう。

はじめての体幹トレーニング 初心者

講師 坂井 定員 30名
受講料 8,800円/12回
1,100円/ 1回

日 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24
程 3/3・10・17・31

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 8,800円/12回
1,100円/ 1回

日 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24
程 3/3・10・17・31

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 8,800円/12回
1,100円/ 1回

日 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24
程 3/3・10・17・31

申込はこちら

金曜日 11:20~12:00
自重トレーニングと有酸素運動をミックスして無駄なく動き、引き締まった身体をつくりましょう。

引き締めトレーニング 初心者~中級者

講師 嶋崎 定員 9名
受講料 8,800円/12回
1,100円/ 1回

日 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24
程 3/3・10・17・31

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 1/11・18・25
2/1・8・15・22
程 3/8・15・22・29

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 1/11・18・25
2/8・15・22
程 3/8・15・22・29

申込はこちら

木曜日 17:15~18:35 京都ハンナリーズバスケットボールスクール受講者募集!!

日	1月 5・12・19・26	受講料	1月 7,000円
	2月 2・9・16		2月 5,250円
程	3月 2・9・16・23	(税込)	3月 7,000円

定員: 20名
対象: 小学3年生~6年生
体験会: 1,100円(入会金: 4,000円)
場所: 吉祥院地域体育館
TEL: 075-691-1271



2023年1月 今月の大会情報

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。

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
7日(土)、8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 サンロッカーズ渋谷
9日(月・祝)	8:00~17:00	第55回右京区親睦卓球大会(右京区親睦卓球大会運営委員会)
18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 大阪エヴェッサ
21日(土)、22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 群馬クレインサンダーズ
27日(金)	9:00~17:00	右京区保育園児サッカー大会(右京区保育園長会)
28日(土)	8:00~21:00	第29回京都府中学校団体選手権大会(京都卓球協会)
29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)

たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)・東寺ハウジングフィールド西京極(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
15日(日)	12:30スタート	主	皇后盃 第41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)
21日(土)	9:00~17:00	主	京都市中学強化記録会(京都陸上競技協会)
22日(日)	9:00~17:00	主	令和4年度 京都府高校サッカー新人大会(京都府サッカー協会)
28日(土)、29日(日)	9:00~17:00	補	高円宮杯 JFA U-15サッカーリーグ2023京都(京都府サッカー協会)
29日(日)	8:00~17:00	主	令和4年度 京都府高校サッカー新人大会 準決勝(京都府サッカー協会)

西京極総合運動公園補助競技場の施設名が変わります!

ネーミングライツ契約により、2023年1月1日から西京極総合運動公園補助競技場は『東寺ハウジングフィールド西京極』と命名されました。通称使用期間は2027年12月31日までの5年間です。

2023年1月 東寺ハウジングフィールド西京極(西京極総合運動公園内補助競技場) 一般開放日

時間	日	時間	日
8:00~21:00	7日(土)、10日(火)、16日(月)~20日(金)、24日(火)~27日(金)、30日(月)、31日(火)	8:00~12:00	9日(月・祝)

●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月休講日 3日(火)、12日(木)、13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

皇后盃 第41回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会

Empress' Cup The 41st Annual 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

2023年1月15日(日)

12:30 スタート(雨天決行)

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
8日(日)、9日(月・祝)	9:00~21:00	補	JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(京都SC協会)
14日(土)	19:00~22:30	主	第45回 京都府民総合体育大会(アイスホッケー)
28日(土)、29日(日)	9:00~21:00	補	京都短水路選手権水泳競技大会(京都水泳協会)

お正月施設無料開放

通常是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いたします! 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東寺ハウジングフィールド西京極(西京極総合運動公園補助競技場)
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
- ② ③ ⑤ : 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。 ・混み合った場合は、入場制限をさせていただく場合があります。

新型コロナウイルス等の感染症拡大防止対策にご協力ください。また、感染拡大状況により中止もしくは変更の可能性がございますので、予めご了承ください。



京都マラソン2023

令和5年2月19日(日)開催

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… [京都マラソン](#)

検索



2023年
1月

今月の大会情報

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。

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
7日(土)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-15サッカーリーグ2023京都(京都府サッカー協会)
8日(日)、15日(日)、 22日(日)、29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(高体連ラグビー専門部)
9日(月・祝)	8:00~17:00	京都フットボールリーグ(京都府サッカー協会)
14日(土)	8:00~17:00	京都市中学校ラグビーフットボール新人大会(中体連ラグビー専門部)
21日(土)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会タグラグビーの部(京都市小学校スポーツ連盟)
28日(土)	8:00~17:00	タグラグビー(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
主競技場 補 補助競技場 武 …旧武徳殿

日	時間	場所	大会内容
8日(日)	9:00~12:00	武	新春平安神宮奉納剣道錬成大会(京都府剣道道場連盟)
9日(月・祝)	9:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道選手権大会(団体)(高体連剣道専門部)
21日(土)	13:30~17:00	主	第21回京都市民総合体育大会 太極拳ふれあい交流大会(京都市武術太極拳協会)
22日(日)	9:00~17:00	主補	京都府武術太極拳大会(京都府武術太極拳連盟)
28日(土)	9:00~17:00	主	京都市小学校部活動全市交流会 卓球(団体)の部(京都市教育委員会)
29日(日)	9:00~17:00	主	第71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(日)	9:20~17:00	第33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)
14日(土)、15日(日)、 21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)
22日(日)	10:00~	2022年度男子近畿地域リーグ(京都府バスケットボール協会)
28日(土)	8:00~17:00	第25回京都府中学生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)
29日(日)	8:00~17:00	京都市立高等学校ソフトテニスシングルス大会(京都市教育委員会)

2023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	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	SBSロジコム吉祥院公園 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	11日(水)	30日(月)	27日(金)	5日(木)、12日(木)、16日(月)、 19日(木)、23日(月)、26日(木)、30日(月)
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 こども(小・中学生)100円			大人(高校生以上)500円 こども(小・中学生)200円
持ち物	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	・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等の感染症拡大防止対策にご協力ください。また、感染拡大状況により中止もしくは変更の可能性がございますので、予めご了承ください。

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いたします。

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

バドミントン 個人交遊会

1月27日(金)

19:00~21:00

- 場所** 京都市体育館
- 対象** 16歳以上
- 参加費** 1,500円(税込)
- 持ち物** 室内シューズ・ラケット・タオル・飲み物・マスク
- 定員** 20名(先着順)



日々の練習の成果を
発揮しましょう!

**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

バドミントン教室

1月10・17・24・31日(火)

19:30~21:30

- 場所** 横大路運動公園 体育館
- 対象** 16歳以上
- 参加費** 1,340円(税込)
※入会後は月謝制になります
- 持ち物** 室内シューズ・ラケット・タオル・飲み物・マスク
- 定員** 24名(予約制・先着順)
※1日の体験上限人数あり

技術・経験豊富な
講師が指導します!



**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

キッズダンス教室

1月5・12・19日(木)

17:00~18:00

- 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** 5歳~小学6年生
- 参加費** 体験料1,100円(税込)
※1人1回のみ
※入会後は月謝制になります
- 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** 15名(先着順)

踊ろう! 楽しもう!



**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>



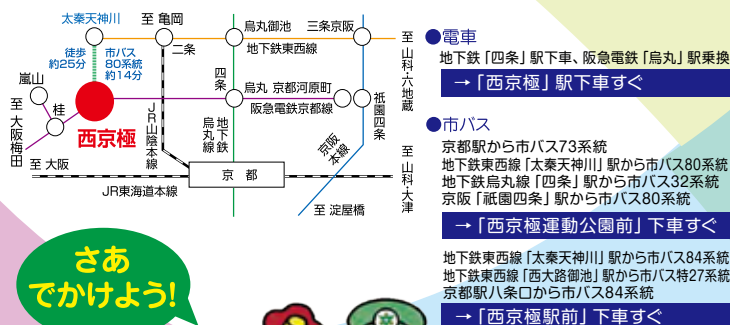
田中セツ子
京都結婚塾

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

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/>

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。
スポーツクラブ(Sport Club)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。