

ダッシュ!

2023.8

vol.215

2023年度スポーツ講座



スポーツ心理学講座

アスリートが心を鍛えるためにできること

～良い思考の習慣をつくる・自分の感情を受け入れる・前向きな行動をする～

日時

9月22日(金) 18:30～
20:00

会場

京都光華女子大学 徳風館6F 小講堂
(〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38)

講師

荒木 香織氏

株式会社 CORAZON チーフコンサルタント
順天堂大学スポーツ健康科学部 客員教授

京都生まれ・京都育ち。社会人1年目まで陸上競技に取り組み100m・200mの京都記録を樹立(当時)。その後、米国にて修士・博士課程を修了(Ph.D.スポーツ科学)。専門はスポーツ&パフォーマンス心理学。これまで国内外の大学で専任教員として約24年間教鞭を取る。現在は、最新の科学的知見を基盤に、トップアスリート、コーチ、アーティスト、及び企業等へパフォーマンスサイコロジー®のプログラムを提供。ラグビーW杯2015における日本代表の歴史的勝利をはじめ、メダル獲得や複数のプロリーグ優勝等に貢献。オンラインサロン MiCORAZON(ミコラソン)を主宰。



対象者

16歳以上

(現役アスリートや指導者、一般の方も参加可能です。)

参加料

一般500円
学生300円

定員

100名

(応募者多数の場合抽選)

締切

9月7日(木)

持ち物

筆記用具

申込方法

ホームページ申し込みフォーム



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 (平日 8:30～17:00)



参加料
無料

65歳から始める「いきいき筋力トレーニング教室無料体験会」



「いきいき筋力トレーニング教室」(通常全4回 2,000円)を

体験してみませんか?



日時

8月24日(木) 15:30~16:30
9月21日(木) 15:30~16:30

会場

京都市武道センター(主・補助競技場)
(京都市左京区聖護院円頓美町46-2)

対象

65歳以上 ※医師に運動の制限を受けていない方が対象です。
病気をお持ちの方は、主治医にご相談ください。

対象

各日30名(先着順)

申込
方法

- ①ホームページ申込みフォームから
- ②電話



通常はこちらで開催しています。

場所・日時

北部:京都市武道センター
ⓧ/9:30~11:00 ⓧ/15:00
南部:元京都市健康増進センター
ⓧⓧ/9:30~11:00

対象 65歳以上

時間 約60分

参加料 2,000円(全4回)

※参加希望月の前月10日までにお問合せください。
※申込多数の場合は、抽選になりますので、ご了承ください。(初参加者優先)

自宅で出来る
WEB教室もあります!



WEB教室はこちら



申込期間

8月1日(火)~ 定員になり次第締め切らせていただきます。

申込
問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会事業担当
075-315-4581(平日8:30~17:00)

4年ぶりの開催決定!

大相撲京都場所 10月19日(木)

島津アリーナ京都(京都府立体育館)

チケット料金表

1階	たまり席	SS	16,000円	1人席	2階	イス席	S	14,000円	1人席
	たまり席	S	15,000円	1人席		イス席	A	13,000円	1人席
	たまり席	A	14,000円	1人席		イス席	B	10,000円	1人席
	ペア桟席	A	24,000円	1席2人分		イス席	C	8,000円	1人席
	ペア桟席	B	22,000円	1席2人分		自由席		6,000円	1人席
	特別観覧席		15,000円	1人席					
	イス席		12,000円	1人席					
	車イス席		14,000円	1席2人分					
	付き添い席								

全席「お弁当(お茶)
・記念グッズ」つき!

お弁当

- 保健衛生上、飲食物のお持ち込みは原則ご遠慮ください。
- 飲料・おつまみ各種をご用意しております。

島津アリーナ京都へのアクセス

- JR円町駅北へ徒歩8分
 - 市バス大將軍停西へ徒歩3分
- ※会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

プログラム(予定)

- 9:00 開場 ~公開稽古、握手会
 - 11:00 序二段、三段目、初切、力士への質問コーナー
相撲甚句、櫓太鼓打分、幕下取組
 - 13:00 幕内・横綱土俵入り、幕内取組、弓取り式
 - 15:00 打出し(終了)
- ※一部変更になる場合がありますので予めご了承ください。



チケットぴあにて7月29日(土)より販売 ※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。

WEBにて
購入

チケットぴあ
<https://w.pia.jp/t/sumo-kyoto/>



全国の
セブン・イレブン

店内のマルチコピー機にてPコードを
入力いただくことで購入いただけます。
Pコード: 856-486 (24時間)

スポーツ教室 参加者募集!!

京都市弓道教室 (月曜日・全5回)

未経験者大募集! 充実した内容で弓道を体験することができます!
※体験教室のため、経験者の方の応募はご遠慮ください。

- 日程 10月2日、9日、16日、23日、30日
- 時間 18:30~20:30
- 場所 武道センター 弓道場
- 対象 16歳以上※講習はすべて日本語で行われます。
- 料金 6,500円 ●定員 30名程度 (抽選)
- 持ち物 ボタンやファスナーのない動きやすい服装

- 申込期間 8月18日 (金) ~9月1日 (金) ※9月2日 (土) 消印有効
- 申込方法 往復はがき ※申込者1名につき、1枚の往復はがきが必要
- 申込資格 京都市内に在住または在勤の方
- 申込必要事項 (往信面) ①郵便番号②住所③氏名④読みがな (氏名) ⑤生年月日 (西暦) ⑥電話番号⑦メールアドレス (返信面) 宛名面: 申込者の住所、氏名を記載 文面: 白紙

お申込み 京都市弓道協会 (担当: 秋元)
〒612-0052 京都市伏見区深草墨染町10-30

お問合せ 京都市弓道協会 (担当: 矢野)
MAIL: kyoto.city.kyudo@gmail.com

ミズノスポーツ教室

西京極総合運動公園

月曜日 簡単ストレッチ

8月7日、21日、28日 11:00~12:00

場所 西京極総合運動公園
京都市体育館2F多目的スタジオ

対象 一般 (16歳以上)

参加費 810円 (税込)
※体験はお一人様1回です。
入会につきましては受付時にご説明いたします。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
(大きめのバスタオル)
※マスクは個人の判断でご使用ください。

定員 20名 (先着順)

自宅でもできる簡単なストレッチ体操です!
日常生活に運動を取り入れるきっかけづくりに♪



火曜日 ピラティス

8月8日、22日、29日 12:15~13:15

場所 西京極総合運動公園
京都市体育館2F多目的スタジオ

対象 一般 (16歳以上)

参加費 810円 (税込)
※体験はお一人様1回です。
入会につきましては受付時にご説明いたします。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
(大きめのバスタオル)
※マスクは個人の判断でご使用ください。

定員 20名 (先着順)

8月より新設されたピラティスのクラスです! 身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し美しい姿勢を自分の力でつくるエクササイズです。肩こり、腰痛予防にもおすすめです。ぜひ一緒にエクササイズしましょう♪



木曜日 ウォーク&ストレッチ

8月10日、24日、31日 9:45~11:00

場所 西京極総合運動公園
京都市体育館2F多目的スタジオ

対象 一般 (16歳以上)

参加費 810円 (税込)
※体験はお一人様1回です。
入会につきましては受付時にご説明いたします。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
※マスクは個人の判断でご使用ください。

定員 20名 (先着順)

園路1.2kmを2周ウォーキングするクラスです。(雨天時体育館)
スタジオでは姿勢やウォーキングフォームを改善し、ストレッチで身体をほぐします。どなたでも参加できるクラスです。皆で気持ちよく歩きましょう♪



ラララ サーキット ライト (lalala circuit lite)

8月22日 (火) 14:00~15:00

場所 西京極総合運動公園
京都市体育館2F多目的スタジオ

対象 60歳以上 参加費 810円 (税込)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
※マスクは個人の判断でご使用ください。

定員 12名 (先着順)

申込期限 8月2日 (水) ~当日

音楽に合わせて手と足をバラバラに動かしたり、頭と身体を使って認知機能の向上に効果的な体操を楽しく行います♪



お申込み・お問合せ 京都市市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

2023年8月 西京極総合運動公園大会情報

今月の大会ピックアップ!

第8回 全日本中学女子軟式野球大会 (SPTーナメント)

8月23日(水) 9:00~ 決勝戦プレイボール
開会式:8月17日(木) 16:00~



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
1日(火)、2日(水)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会 バasketボールの部(京都市小学校スポーツ連盟)
3日(木)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会 バドミントンの部(京都市小学校スポーツ連盟)
5日(土)、12日(土)、13日(日)	8:00~	第35回京都ミニバスケットボール少年団交流大会(京都府ミニバスケットボール少年団)
11日(金・祝)	9:00~21:00	関西フットサルリーグ2023(関西フットサル連盟)
18日(金)	8:00~17:00	第42回京都市立高等学校バレーボール選手権大会(京都市立高体連バレーボール専門部)
19日(土)、26日(土)	8:00~17:00	京都市立高等学校バスケットボール夏季大会(京都市立高体連バスケットボール専門部)
20日(日)	8:00~17:00	京都府青少年剣道練成大会(京都府剣道道場連盟)
27日(日)	9:30~16:00	京都市体育振興会連合会創立70周年記念 第35回市民スポーツフェスティバル バレーボール祭(京都市体育振興会連合会)

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
3日(木)	8:00~17:00	補	第1回U15京都市強化記録会(京都陸上競技協会)
6日(日)	9:00~17:00	補	第59回全国社会人サッカー選手権関西大会(関西社会人サッカー連盟)
20日(日)~22日(火)	8:00~	主補	第56回京都高等学校ユース陸上競技対校選手権大会(高体連陸上競技専門部)
26日(土)	13:00~21:00	主	KSL(関西社会人サッカー連盟)
27日(日)	10:00~17:00	主補	第20回京都府小学生クラブ対抗陸上競技大会兼第22回京都市民総合体育大会陸上競技の部(京都陸上競技協会)
30日(水)、31日(木)	8:00~17:00	主補	2023関西学生新人陸上競技選手権大会兼2023ディムライトリレーズ(関西学生陸上競技連盟)

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
2日(水)、7日(月)	7:00~17:00	第38回京都市高等学校交流野球大会(京都市教育委員会)
3日(木)	7:00~17:00	第54回日本少年野球選手権大会(日本少年野球連盟京都府支部)
5日(土)	8:00~17:00	韓日親善野球大会(京都府野球連盟)
6日(日)	7:00~17:00	第55回中信杯全京都学童軟式野球選手権大会(京都軟式野球連盟)
9日(水)~11日(金・祝)、14日(月)	7:00~	第75回西日本医科学生総合体育大会(西日本医科学生総合体育大会)
12日(土)、13日(日)	7:00~17:00	京都市長杯京都桃山ライオンズクラブ旗争奪第16回京都ジュニア大会(日本少年野球連盟京都府支部)
17日(木)、23日(水)	—	第8回全日本中学女子軟式野球大会(全日本軟式野球連盟) 17日(木)16:00~開会式 23日(水)9:00~ 決勝戦プレイボール
19日(土)	7:00~17:00	近畿選抜・東海選抜対抗戦(学生・社会人)(京都府野球連盟)
20日(日)	7:00~17:00	京都府社会人野球交流大会(京都府野球連盟)
26日(土)、27日(日)	7:00~17:00	第19回京都府中学生野球親善大会(京都府中学生野球連盟)

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
6日(日)	9:00~17:00	弓	第20回京都市スポーツ協会会長杯アーチェリー競技大会(京都市アーチェリー協会)
12日(土)、13日(日)	9:00~21:00	飛込	京都ジュニア選手権水泳競技大会水球競技(京都水泳協会)
18日(金)~20日(日)	9:00~21:00	主	西日本医科大学総合体育大会 水泳競技の部(京都水泳協会)
22日(火)~25日(金)	9:00~21:00	主	第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季大会(日本水泳連盟)
26日(土)	9:00~17:00	弓	高校研修大会(京都市アーチェリー協会)

2023年8月

今月の大会情報

京都市武道センター

主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓道場
〒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
1日(火)	9:00~17:00	主補	第33回京都府警察少年柔道・剣道大会(京都府柔道連盟)
6日(日)	9:00~17:00	武	京都右武館夏季大会(京都市剣道協会)
13日(日)	9:00~17:00	主補	BACK UP 女子柔道 KOTO(京都府柔道連盟)
18日(金)	8:00~17:00	弓	全国教育大学弓道選手権大会(京都府弓道連盟)
27日(日)	9:00~17:00	武	第35回教育武道拳心館武道大会(京都市空手道連盟)

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)、6日(日)、 13日(日)、19日(土)、 20日(日)	9:00~21:00	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)

1日体験受付中!!
お気軽にお問い合わせください。

スポーツ教室参加者募集!!

横大路運動公園 [申込・問合せ] 075-611-9796 その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4581
※教室開催時のみ

火曜日 18:00~19:20 バスケットボール 小学3年~6年生 定員 32名 受講料 7,400円/4回 ※体験会1,100円 ※入会金4,000円 日程 8/1・8・15・22、9/5・12・19・26 申込はこちら	木曜日 17:15~18:25 バレーボール 小学3年~6年生 (入門クラス) 定員 20名 受講料 5,640円/4回 4,230円/3回 日程 8/3・10・17・24、9/7・14・21 申込はこちら
火曜日 19:30~21:30 バドミントン 16歳以上 定員 24名 受講料 5,640円/4回 日程 8/1・8・15・22、9/5・12・19・26 申込はこちら	木曜日 18:30~20:00 バレーボール 小学5年~中学生 (経験者クラス) 定員 20名 受講料 5,640円/4回 4,230円/3回 日程 8/3・10・17・24、9/7・14・21 申込はこちら
水曜日 19:00~21:00 ソフトテニス 小学4年~中学生 (経験者クラス) 定員 30名 受講料 4,230円/3回 日程 8/2・9・23、9/6・13・20 申込はこちら	木曜日 19:00~21:00 バドミントン 小学4年~中学生 定員 24名 受講料 5,640円/4回 4,230円/3回 日程 8/3・10・17・24、9/7・14・21 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** 16歳以上 定員 40名 受講料 1,100円/1回 日程 8/2・9・23・30、9/6・13・20・27
申込はこちら

2023年8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
 利用料金/一般(高校生以上) 310円 回数券:3,100円/11枚
 中学生以下 150円 回数券:1,500円/11枚
 ※高校生とその他学生が回数券を購入、利用する際は、高校生2枚、大学生及び専門学生には1枚、無料チケットを追加します。
 時間/7:00~21:00 2日(水)、4日(金)、7日(月)、9日(水)、
 10日(木)、14日(月)、15日(火)、17日(木)、18日(金)、
 24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火)
 ●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承くださいませようお願い致します。

卓球スタジオ **タツシ**
 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。
 お問い合わせ/TEL:075-315-4583
 8月 休講日 11日(金・祝)、14日(月)~16日(水)、
 21日(月)、22日(火)、30日(水)、31日(木)
 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

2023年8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	京都市武道センター ☎075-751-1255	横大路体育館 ☎075-611-9796	SBSロジコム吉祥院公園 球技場(吉祥院球技場) ☎075-691-2814
種目	バスケットボール	バドミントン	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	23日(水)	15日(火)	17日(木)	7日(月)、10日(木)、14日(月)、 21日(月)、31日(木)
時間	13:00~17:00	13:00~17:00	9:00~12:00	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)510円 子ども(小・中学生)200円
持ち物	体育館シューズ、ボール	体育館シューズ、ラケット、シャトル		クラブ、ボール、マーカ (レンタルは550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。 最終受付は、終了時間30分前になります。 			雨天の場合は中止になる ことがあります。

第22回 京都市民総合体育大会

ゲートボール競技

日程 9月3日(日)
場所 小畑川中央公園 **集合時間** 7:30~ **競技開始** 8:30~15:30
参加対象 京都市内在住の20歳以上の方。
 ※5人以上、7人以下チームでの参加をお願いします。
参加料 1チーム 3,000円 **申込期間** 8月1日(火)~8月10日(木) **申込方法** TEL・FAX
申込必要項目 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL、FAX



お申込み・お問合せ **京都市ゲートボール連合(担当:石倉)**
 〒616-8303 京都市右京区嵯峨広沢南下馬野町21-32 TEL:090-7368-0744 FAX:075-882-3495

自転車競技

日程 9月17日(日) **集合時間** 7:30~ **競技時間** 9:00~16:00
場所 京都向日町競輪場 **参加対象** 京都市内在住か、在勤・在学の9歳以上(小学生は保護者同伴)
内容 オムニアム(成年男子・少年男子) タイムトライアル・ケイリンスクラッチ(小中学生)
参加料 一般 2,000円、高校生 1,500円、中学生 1,000円、小学生500円 **申込方法** FAX、メール
申込締切 8月7日(月)~9月8日(金) **申込必要項目** 住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL、FAX



お申込み **京都市自転車競技連盟(担当:上田)** 〒601-0534
 京都市右京区京北下弓削町沢ノ奥15京都府立北桑田高校内
 TEL:075-854-0022 FAX:075-854-0310
 MAIL:flamenco827@kyoto-be.ne.jp

お問合せ **京都市自転車競技連盟(担当:坂井田)** TEL:090-3275-7419 MAIL:y_sakachan@yahoo.co.jp

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



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-cl.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

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/>

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

スポーツクジ
 WINNER 0000 BIG
 すべてのスポーツにエールを
 スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。