

ダッシュ!

2023.11

vol.218

指導者養成講座



スポーツメディカル講座

～成長期のスポーツ障害の予防及びリハビリ等について～

選手・保護者・指導者必見! スポーツ医師のエキスパートが明かす、成長期の選手が直面するケガとその対処法。ケガを未然に防ぎ、最高のパフォーマンスを引き出すための秘訣をお伝えします。



日時

12月20日(水) 18:30~20:00

会場

京都光華女子大学 徳風館6F 小講堂
(京都市右京区西京極葛野町38)

講師

もりはら とおる
森原 徹氏

丸太町リハビリテーションクリニック 院長
認定NPO法人京都運動器障害予防研究会 副理事長
京都府立医科大学大学院運動器機能再生外科学 臨床教授



対象者

16歳以上 参加料 500円

申込締切

11月30日(木)

定員

100名(応募多数の場合抽選)

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 スポーツプロモーション室
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
Tel:075-315-4581 FAX:075-313-6043

いきいき筋力トレーニングWEB型教室 —65歳以上の方対象—

いつでも♪どこでも♪一人でも♪
動画を見てロコモ予防運動!!

○ 毎月配信!!

筋トレ&脳トレetc...
毎月内容を変えてお届けします♪



○ 料金2,500円

(11月から3月迄の5ヵ月分一括)

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)って??
運動器(骨・関節・筋肉)の障害のため移動するための能力が不足したり、衰えたりする状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。



サンプル動画はこちら

WEB型教室参加者特典 **無料招待!!**

特典1

「いきいき筋力トレーニング」
実技体験

特典2

京都市スポーツ協会主催の
各種スポーツ講座

※申込多数の場合、抽選となります。



申込はこちら

お気軽にお問い合わせください

公益財団法人京都市スポーツ協会

TEL:075-315-4581 (平日8:30~17:00)

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 ※教室開催時のみ

火曜日
18:00~19:20

バスケットボール
(ハンナリーズスポーツ教室)

小学3年~6年生

定員 32名 受講料 11月 5,550円/3回
12月 7,400円/4回

※体験会1,100円 ※入会金4,000円



申込はこちら

日程 11/7・14・28、12/5・12・19・26

ハンナリーズスポーツ教室
スクール生募集中!!

初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスとなっております。
練習を通じてシュートを決める楽しさや、
仲間と切磋琢磨して上達する喜びを分かち合ひましょう!
体験も随時受付中!! お気軽にお問い合わせ下さい。



火曜日
19:30~21:30

バドミントン

16歳以上

定員 24名 受講料 11月 4,230円/3回
12月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 11/7・14・28、12/5・19・26

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 11月 5,640円/4回
12月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 11/2・9・16・30、12/7・21・28

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 11月 5,640円/4回
12月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 11/1・8・15・29、12/6・20・27

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 11月 5,640円/4回
12月 2,820円/2回



申込はこちら

日程 11/2・9・16・30、12/7・21

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 11月 5,640円/4回
12月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 11/2・9・16・30、12/7・21・28

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 8,910円/全11回 (1,100円/1回受講)



申込はこちら

日程 11/1・8・22・29、12/6・13・20・27

その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4581

ミズノスポーツ教室

はらっぱ教室 無料体験会

11月1・15日、12月6・20・27日 いずれも水曜日
 幼児クラス16:00~17:00 小学生クラス17:15~18:15
 場所 かつおかアリーナ京都2F多目的スタジオ

対象 幼児クラス(3歳~年長)
 小学生クラス(小学1年生~6年生)

定員 一回のクラスにつき幼児3名、小学生5名

体験料 無料 ※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。

鉄棒・とび箱・マットを実施しております。体験の際の種目については、施設までお問合せ下さい。どんどんチャレンジして、できた!できる!を体感しよう👏

ナイトラン チャレンジクラス

11月10日(金)19:00~20:30

場所 西京極総合運動公園 たけびしスタジアム

対象 16歳以上

体験料 2,200円(税込)

定員 10名



元実業団ランナーによるランニング講座です。ランニングフォームやペース走などの練習をして、マラソン自己ベストを目指しましょう!

ウォーク&ストレッチ

11月16・23・30日(木) 9:45~11:00

場所 かつおかアリーナ京都2F多目的スタジオ

対象 一般(16歳以上) 定員 20名(先着順)

体験料 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。

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!

持ち物(3教室共通) 動きやすい服装、飲み物、タオル ※はらっぱ教室は室内用シューズ、ナイトランは運動靴が別途必要です。

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

スポーツ教室 参加者大募集!!

合気道教室(土曜日全4回)

全くの武道未経験の方にも、受け身の仕方から丁寧に指導します。最終回までに簡単な技ができるところまでを目指して、楽しく合気道を体験出来ます!!

●日程 11月11日・25日/12月2日・9日 ●時間 10:00~11:30

●場所 武道センター補助競技場 ●対象 中学生以上

●料金 2,000円(スポーツ保険含む) ●定員 20名(先着順)

●持ち物等 運動ができる服装、タオル、飲み物 ●申込締切 11月9日(木)

●申込方法 TEL、FAX、メール ●申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、TEL

お申込み・お問合せ 京都市合気道連盟(担当:西崎)

TEL/FAX:075-326-7575 Mail: aikido.busenkyoto1985@gmail.com



健康づくり!仲間づくり! ウォーキング!!



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)

◆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) ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

11/5(日) 周山街道・花の天井観賞から大覚寺へ

◆集合場所:JR嵯峨野線 花園駅 9時30分~10時
 ◆距離:12km ◆解散場所:JR・嵯峨嵐山駅 14時頃

コース JR・花園駅~仁和寺~周山街道~平岡八幡宮(希望者・花の天井観賞有料)~長刀坂~後宇多天皇陵~大覚寺~JR・嵯峨嵐山駅

11/16(木) 京都は映画の発祥地・西部めぐり

◆集合場所:JR嵯峨野線 嵯峨嵐山駅 9時30分~10時
 ◆距離:13km ◆解散場所:JR・二条駅 14時頃

コース JR・嵯峨嵐山駅~車折神社(芸能神社)~大映通り商店街(大魔神像)~大將軍撮影所(大將軍小学校公園)~大將軍八神社(玉垣)~高津古文化会館(時代劇の小道具の蒐集)~二条城撮影所~JR・二条駅

11/19(日) 勝海舟生誕200年 海舟の刺客から弟子になった龍馬 智恵を授かり才能を開花させる!

◆集合場所:JR嵯峨野線 二条駅 9時30分~10時
 ◆距離:12km ◆解散場所:JR・京都駅 14時頃

コース JR・二条駅~武信稲荷神社(龍馬のお龍への伝言が彫られた木)~土佐稲荷(土佐藩京屋敷)~龍馬とお龍結婚式場跡碑(金蔵寺跡)~円山公園~維新の道~京都霊山護国神社~龍馬葬送の道~産寧坂明保野亭~大仏の隠れ家~JR・京都駅

プロバスケットボール

『B.LEAGUE2023-2024』

京都ハンナリーズ 11月大会日程



日程	時間	会場	対戦相手
11/4(土)	15:35	エコピコアリーナふくやま in広島県	広島ドラゴンフライズ
11/5(日)			
11/8(水)	19:05	かつおかアリーナ京都(京都市体育館) HOME GAME!!	琉球ゴールデンキングス
11/11(土)	15:05		信州ブレイブウォリアーズ
11/12(日)	14:05		

みんなでハンナリーズを応援しよう!!!

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。



2023年11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!

キックンカーも出るよ!!

関西大学Aリーグ2023 第6節

日程: 11月19日(日)

対戦カード: 11:45 立命館大学 vs 関西大学

14:00 京都産業大学 vs 同志社大学

会場: たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園内)

チケット情報についてはコチラから



かたおかアリーナ京都(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(金・祝)	10:00~16:00	第35回市民スポーツフェスティバル ソフトバレーボール大会(京都市体育振興会連合会)
4日(土)、5日(日)	9:00~	京都府高等学校秋季卓球選手権大会(高体連卓球専門部)
8日(水)	19:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 琉球ゴールデンキングス
11日(土)	15:05 TIP OFF	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
12日(日)	14:05 TIP OFF	
18日(土)	9:00~	第41回京都ミニバスケットボールスポーツ少年団選手権大会(京都市スポーツ少年団)
19日(日)	9:00~	第19回春の全国中学生ハンドボール選手権大会京都府予選(京都府ハンドボール協会)
23日(木・祝)	8:00~17:00	京都市スポーツ少年団秋季本部長杯大会 バレーボール大会(京都市スポーツ少年団)
26日(日)	9:30~16:00	令和5年度京都市チャンピオン大会<女子バレーボール>(京都市体育振興会連合会)
28日(火)~30日(木)	8:00~	第39回京都市幼児サッカー大会(京都市幼児サッカー大会実行委員会)

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(金・祝)	9:00~16:00	主補	第35回市民スポーツフェスティバル リレーカーニバル、グラウンド・ゴルフ大会 他(京都市体育振興会連合会)
4日(土)	9:00~17:00	主補	第9回京都府中学オータムカップ陸上競技大会(京都陸上競技協会)
5日(日)	8:00~17:00	主補	有料 令和5年度 第102回全国高校サッカー選手権大会京都大会/準決勝(京都府サッカー協会) 京都CHIEカップ2023(京都府ラグビーフットボール協会)
11日(土)	8:00~17:00	主補	第32回関西高等学校女子サッカー選手権大会 兼 第32回全日本高等学校女子サッカー選手権 関西大会(関西サッカー協会、近畿高体連) 第8回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
12日(日)	9:00~17:00	主補	第18回京都府国立・公立高等学校陸上競技対校選手権大会(高体連陸上競技専門部)
18日(土)	—	主	有料 第54回全国高等学校アメリカンフットボール選手権大会(関西高等学校アメリカンフットボール連盟) 第1試合 11:00~ 第2試合 14:00~
19日(日)	—	主補	有料 関西大学Aリーグ(関西ラグビーフットボール協会) 第1試合11:45~立命館大学 vs 関西大学 第2試合14:00~京都産業大学 vs 同志社大学
23日(木・祝)	8:00~17:00	補	第9回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
25日(土)	9:00~17:00	主	第3回京都市中学校強化記録会(中体連陸上競技専門部)
26日(日)	—	主	有料 第14回ラクロス全日本大学選手権大会 決勝戦(日本ラクロス協会) 女子 11:00~ 男子 14:00~
	9:00~17:00	補	高円宮杯 JFA U-18サッカーリーグ2023京都(京都府サッカー協会)

わかさスタジアム京都(野球場)

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	大会内容
3日(金・祝)	8:00~16:00	第35回市民スポーツフェスティバル ソフトボール大会(京都市体育振興会連合会)
4日(土)、5日(日)	7:00~17:00	衣笠祥雄争奪第5回全京滋中学硬式野球大会(京都リトルシニア野球協会)
12日(日)、23日(木・祝)、25日(土)	9:00~	第29回京都野球祭(京都府野球連盟)
11日(土)	9:00~	第19回「京都市長旗」争奪京都リトルシニア野球大会(京都リトルシニア野球協会)
18日(土)	7:00~17:00	ライオンズクラブ・ガバナー杯決勝大会(京都軟式野球連盟西京支部)
26日(日)	7:00~17:00	

京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺回子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
3日(金・祝)	9:00~20:45	主	第26回エンゼル杯アイスホッケージュニア交流戦(京都府アイスホッケー連盟*サブリンク)
	9:00~17:00	弓	2023年度第2回京都府小中学生大会(京都府アーチェリー連盟)
5日(日)	9:00~17:00	弓	第15回マスターズ(京都府アーチェリー連盟)
11日(土)、12日(日)	9:00~20:45	主	ホッケー OLD TIMER全日本予選生涯スポーツ大会西日本予選会(京都府アイスホッケー連盟)
16日(木)	17:30~22:30	主	第46回府民総合体育大会 スケート大会(スピード部門)(京都府スケート連盟)
18日(土)	19:15~24:15	主	第46回府民総合体育大会 アイスホッケー競技(京都府アイスホッケー連盟)
19日(日)	9:00~21:00	補	京都秋季選手権水泳競技大会 兼 京都府民総合体育大会水泳競技(京都水泳協会)
23日(木・祝)	17:30~22:30	主	第78回国体スポーツスケート競技京都府選手選考会(スピード競技)(京都府スケート連盟)
25日(土)	6:30~22:30	主	中体連、高体連大会フィギュアスケートの部&第78回国体スポーツ京都府選手選考会(京都府スケート連盟)
	9:00~21:00	補	近畿学生短水路選手権(日本水泳連盟学生委員会関西支部)
26日(日)	9:00~21:00	補	A級チャレンジ大会(京都SC協会)

2023年
11月

今月の大会情報

京都市武道センター

主…主催競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓…弓道場
〒606-8323 京都市左京区聖護院門頓美町46-2

日	時間	場所	大会内容
3日(金・祝)	9:00~21:00	主補	京都市中学校秋季総合体育大会 剣道競技(中体連剣道専門部)
4日(土)	9:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道新人大会<団体>(高体連剣道競技専門部)
	9:00~15:00	武	第60回京都市学童柔道大会(京都市学童柔道研究会)
5日(日)	9:00~21:00	主補	第48回近畿地区空手道選手権大会(日本空手協会 近畿地区本部)
	9:00~17:00	武	京都右武館秋季大会(京都右武館)
	9:00~21:00	弓	第29回京都市スポーツ協会会長杯 弓道大会(京都市弓道協会)
12日(日)	9:00~17:00	主	JAPAN GAME2023 第28回全日本空手道選手権大会(国際実践融合空手道内田塾)
18日(土)	9:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道新人大会<個人>(高体連剣道専門部)
19日(日)	9:00~17:00	武	2023全日本太道選手権大会(日本太道連盟 奥旨塾)
23日(木・祝)	9:00~17:00	主	京都府剣道道場連盟指導者大会(京都府剣道道場連盟)
	9:00~21:00	武	第5回新空手×Stand up アマチュアin京都(全日本新空手道連盟 KSS健生館)
25日(土)	9:00~17:00	主	第54回京滋学生剣道新人大会(京滋学生剣道連盟)
	13:00~17:00	補	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)
26日(日)	9:00~17:00	主補	第3回剣道定例段位審査会<初段~五段>(京都府剣道連盟)
	9:00~12:00	武	三都市教職員柔道大会(中体連柔道専門部)
	9:00~17:00	弓	冬季地連審査会(京都府弓道連盟)

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
3日(金・祝)	8:00~17:00	京都市中学校秋季総合体育大会 バスケットボール競技(中体連バスケットボール専門部)
4日(土)、11日(土)	8:00~	U15クラブ選手権(京都府バスケットボール協会)
5日(日)	9:00~17:00	2023京都市中学校バレーボール秋季新人大会(中体連バレーボール専門部)
12日(日)	9:00~21:00	後期団体リーグ戦<しもつき>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)
18日(土)、23日(木・祝)	8:00~17:00	Jr.ウィンターカップ京都府予選会および京都府U15リーグ(京都府バスケットボール協会)
19日(日)	8:00~17:00	伏見区体育振興会連合会創立70周年記念事業 第10回伏見区民ソフトバレーボール大会(伏見区体育振興会連合会)
25日(土)、26日(日)	9:00~	京都府ブロック交流会(中体連)

2023年 11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/ 8:00~21:00 6日(月)~10日(金)、13日(月)~17日(金)、
20日(月)、22日(水)、27日(月)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただけます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。お問合せ/TEL:075-315-4583



11月休講日 18日(水)、28日(木)、13日(月)、
22日(水)、24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

2023年11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	かたおかアリーナ京都(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(吉祥院球技場) ☎075-691-2814
種目	バドミントン	バスケットボール	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	16日(木)	13日(月)	24日(金)	6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 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
持物	体育館シューズ、バスケットボール:ボール、バドミントン:ラケット、シャトル			クラブ、ボール、マーカー(シャトルは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、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。 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。



11/1 (水)
OPEN!

京都アクアリーナ スケートリンクオープン!



営業時間



メインリンク 平日9:00~17:15 土日祝9:00~19:00
サブリンク 平日9:00~17:00 土日祝9:00~19:00

スケートリンク利用料

一般 (16歳以上) 1,670円 ※手袋を必ずご持参下さい。
小中学生……………830円 ※貸靴をご利用される場合は
幼児……………無料 貸靴料金 別途1足450円
※保護者同伴に限る。 (15cm~32cm)

※大会等の開催により一般利用できない場合がありますので、一度お問合せ下さい。



お問合せ: 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
TEL: 075-315-4800 (営業時間 9:00~21:00 火曜日休館) HP: <https://kyoto-aquarena.com/>

公益財団法人京都市スポーツ協会

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。

賛助会員募集中

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



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!!



- 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
地下鉄烏丸線「四条」駅から市バス32系統
京阪「祇園四条」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



●京都市交通局ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu/>

スポーツクル



すべてのスポーツにエールを

スポーツクルの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

cielo azul
株式会社シエロアール



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
KYOTO C.S.A.

