

ダッシュ!

2023.12

vol.219

2023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 2024年1月20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)



対象者 16歳以上 参加料 1,000円

申込締切 2024年1月8日(月・祝)

定員 100名(応募者多数の場合抽選)

申込方法 ホームページ申込フォーム



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 FAX075-313-6043
(平日:8:30～17:00)



京都マラソン2024

令和6年2月18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開催します。

市民・大学生などによる「治道盛り上げ隊」も、熱いパフォーマンスを披露して、大会を盛り上げます。

また、大会前(2/16(金)、2/17(土))にみやこめっせで開催する「おこしやす広場」も復活!ランナーのご家族、ご友人をはじめ、みなさまに入場いただけます!



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

緊急車両・路線バスの運行確保に向け、交通渋滞の発生を防ぐため、自家用車の使用をお控えください。

※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▶
コチラから



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 [お申込み・お問合せ] 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 12月 7,400円/4回
 1月 7,400円/4回
 ※体験会1,100円 ※入会金4,000円
 日程 12/5・12・19・26、1/9・16・23・30
 申込はこちら

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。
 練習を通し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いましょう!
 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 12月 4,230円/3回
 1月 5,640円/4回
 日程 12/5・19・26、1/9・16・23・30
 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 12月 4,230円/3回
 1月 2,820円/2回
 日程 12/7・21・28、1/11・18
 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 12月 4,230円/3回
 1月 4,230円/3回
 日程 12/6・20・27、1/10・17・31
 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 12月 2,820円/2回
 1月 4,230円/3回
 日程 12/7・21、1/4・11・18
 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 12月 4,230円/3回
 1月 2,820円/2回
 日程 12/7・21・28、1/11・18
 申込はこちら

伏見北部地域体育館 [お申込み・お問合せ] 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)
 日程 12/6・13・20・27、1/10・17・24・31
 申込はこちら

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

ジュニアソフトテニス

12月5日、19日、26日 いずれも火曜日
19:00~21:00

場所 西京極総合運動公園

かたおかアリーナ京都

対象 小学3年生~中学生(経験者)

体験料 1,410円(税込)

定員 40名(先着順)



基本を一通り体験した経験者が対象のクラス。楽しみながら基礎・応用練習をする初・中級者向け教室です。みんなでレベルアップ目指して頑張りましょう!

ナイトラン クリスマスイベント

12月20日(水) 19:00~20:30

場所 西京極総合運動公園 園路
かたおかアリーナ京都多目的スタジオ

対象 18歳以上

体験料 1,100円(税込)

定員 20名(先着順)



ナイトランをクリスマス ver. でお届けします。初めてでも一人でも大歓迎! 最後には全員参加の抽選会あり!

走り初めラン

2024年1月6日(土) 9:00~11:00

場所 西京極総合運動公園
たけびしスタジアム京都発着

対象 一般(16歳以上)

体験料 1,500円(税込)

定員 20名(先着順)



たけびしスタジアム京都から松尾大社までの桂川沿い往復約7.0~8.0kmを楽しくラン! ペースは1km6分~8分でゆっくりの方に合わせます。マラソンにチャレンジしたい方、ぜひご参加ください!

持ち物(3教室共通) 運動できる服装、タオル、飲み物 ソフトテニス:ラケット、室内シューズ

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!!

初心者のための「ふれあいウォーキング教室」

美しく歩きたい方! 体重が気になる方! 今から歩こうと思う方!
楽しく歩いて、生活習慣病の予防と改善、健康寿命を延ばしましょう!

●日程 12月14日(木)

●集合場所・時間 JR京都駅中央改札口 駅前広場 9:30

●受講費 1,000円

●内容 午前:講義(NPO法人京都府ウォーキング協会事務所)
午後:実技(稚松公園)
ウォーキングの歴史や効果からシューズの選び方など、ウォーキングに必要な様々な知識を講義と実技から学びます!

●申込締切 12月7日(木)

●申込方法 京都府ウォーキング協会にお問合せください。

●持ち物等 昼食、飲み物、レジャーシート、

歩きやすい服装、筆記具

●講師 (一社)日本ウォーキング協会
主席ウォーキング指導員



お申込み・お問合せ

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) FAX:075-352-4600

いきいき筋力トレーニング教室

選べる3タイプ(通所型・WEB型・出張型)のご案内

ロコモティブシンドローム予防を家庭で継続的に取り組んでいただけるよう、京都市が開発した運動プログラムをご紹介します。

通所型

「いきいき筋トレ」「京ロコステップ」を中心とした運動

京都市武道センター
(ロームシアター京都北・平安神宮西隣)

日時 火曜日/①9:30~②11:00~
水曜日/15:00~

定員 各20名

対象 65歳以上

※医師に運動の制限を受けていない方

料金 2,000円
(全4回)

時間 60分

※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)

詳細は

こちらから



WEB型

好きな時間に筋トレや脳トレができる動画を毎月内容を変えてお届けします。(約20分)

参加者特典

特典1 通所型「いきいき筋トレ」教室
無料体験(年2回)

特典2 京都市スポーツ協会主催の各種
スポーツ講座にご招待又はご優待!

特典3 その他いろいろ!!

対象 65歳以上

料金 2,000円

(12月から3月迄の4ヵ月分一括)

サンプル動画は
こちら



出張型

健康運動指導士などがご近所の会場へ出張します!

対象 65歳以上の方を含む5名以上のグループ、サークル、同好会など

時間 約60分

料金 1回 無料(但し、会場準備及び費用は、申込者負担)

出張エリア

北区、左京区、下京区、南区、伏見区(醍醐以外)



※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。

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)

2023年12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!

男子第74回/女子第35回 全国高等学校駅伝競走大会

たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園) ↔ 国立京都国際会館前

京都代表 男子: **洛南高校** (9年連続30回目) 女子: **立命館宇治高校** (35年連続35回目)

日程: 12月24日(日) (雨天決行)
スタート時間: 女子10:20 / 男子12:30

選手のみならず
頑張ってください!!



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
2日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 富山グラウジーズ
3日(日)	14:05 TIP OFF	
9日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 島根スサノオマジック
10日(日)	14:05 TIP OFF	
16日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 宇都宮ブレックス
17日(日)	14:05 TIP OFF	

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)

目...陸上競技場兼球技場 補...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
2日(土)	9:00~17:00	主	2023 The KSL アストエンジ Cup(関西サッカーリーグ)
	8:00~17:00	補	第10回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)
3日(日)	—	主	有料 2023関西学生アメリカンフットボールリーグDiv.2(関西学生アメリカンフットボール連盟) 12:00~同志社大学 vs 大阪公立大学 14:40~京都産業大学 vs 神戸学院大学
	13:00~17:00	補	JTU認定記録会 京都会場(日本トリアスロン協会)
9日(土)	9:30~	主補	第3回全国駅伝中長距離競技会(京都陸上競技協会)
10日(日)	9:00~17:00	補	第58回京都フットボールリーグ2023(京都フットボール連盟)
16日(土)	—	主	有料 2023関西学生アメリカンフットボールリーグ 入替戦 第1試合 12:10~ 第2試合 15:00~
24日(日)	10:20女子スタート 12:30男子スタート	主	男子第74回/女子第35回 全国高等学校駅伝競走大会 (日本陸上競技連盟/全国高等学校体育連盟)
27日(水)	8:00~17:00	主補	第42回京都招待中学サッカー大会(京都府サッカー協会)

ピックアップ!

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
2日(土)	7:00~17:00	2023 HALカップ(アスリートワールド)
9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)
10日(日)	7:00~17:00	西京支部市会議長杯野球大会(京都軟式野球連盟西京支部)

京都アクアリーナ

目...メインリンク 補...サブプール 目...アーチェリー場

〒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
2日(土)	13:00~22:30	主	第50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)
3日(日)	9:00~21:00	補	JTU認定記録会 京都会場(日本トリアスロン連合)
	9:00~17:00	弓	第33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)
9日(土)	8:00~22:00	主	第46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)
10日(日)	9:00~21:00	補	京都府公認冬季記録会(京都水泳協会)
16日(土)、17日(日)	9:00~21:00	補	第17回関西学生冬季公認記録会(日本水泳連盟学生委員会関西支部)
23日(土)	19:15~24:15	主	アイスホッケー 京都大学 vs 東京大学(京大・東大戦)(京都府アイスホッケー連盟)

お正月施設無料開放

◆ 日程 / 2024年1月2日(火)、3日(水) 10:00~16:00

- ◆ 施設 / ●西京極総合運動公園
 - ①たけびしスタジアム京都(トラックのみ)
陸上競技の練習(スターティングブロック、ハードルのみ貸出)
 - ②かたおかアリーナ京都
羽子板等の正月遊び、バドミントン、ボール遊び
- 岡崎公園 野球場(外野芝生のみ)
凧あげ、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

2024年は東寺ハウジングフィールド西京極(補助競技場)の開放はございません。

「たけびしスタジアム京都」「かたおかアリーナ京都」では、凧揚げは出来ませんので、予めご了承ください。運動不足解消やご家族のふれあいの場に、是非お越しください!



※周囲の安全に配慮し、譲り合ってください。 ※ペットの同伴、施設内での飲食等は禁止です。

2023年
12月

今月の大会情報

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…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿

日	時間	場所	大会内容
3日(日)	8:00~17:00	主補	第65回京都府剣道優勝大会／第39回京都府女子剣道大会 団体(京都府剣道連盟)
10日(日)	9:00~21:00	主	2023西日本空手道選手権大会(国際空手道連盟 極真会館京都支部)
	9:00~17:00	補	
16日(土)	10:00~	主	第46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5年度京都府高等学校柔道段外選手権大会(高体連柔道専門部)
	9:00~17:00	武	
17日(日)	9:00~17:00	主	第51回日本空手道大志館選手権大会(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
2日(土)、16日(土)	9:30~	京都府社会人バスケットボールリーグ戦(京都社会人バスケットボール連盟)
3日(日)	9:00~17:00	横大路体育振興会男子バレーボール大会(横大路体育振興会)
9日(土)、23日(土)、24日(日)	8:00~	第41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)
10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65回伏見区民卓球大会(伏見区体育振興会連合会)
17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)



2023年12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 4日(月)~8日(金)、11日(月)~15日(金)、18日(月)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承くださいませ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

12月休講日

21日(木)、22日(金)、25日(月)~27日(水)
※12月29日(金)~1月3日(水)は年末年始休業です。

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	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	6日(水)	11日(月)	8日(金)	4日(月)、11日(月)、18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
持参物	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(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、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。

年末年始のお知らせ

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。

お問合せ: (公財)京都市スポーツ協会 TEL:075-313-9131 (8:30~17:00)



京都市スポーツ協会 賛助会員の募集について

京都市スポーツ協会では、様々なスポーツ事業や情報発信、施設管理を通じて、誰もがスポーツによって豊かな人生を送れる環境づくりを目指しています。一緒に京都のスポーツを盛り上げ、応援していただける皆さまを賛助会員として募集しています！
賛助会員の年会費は、以下の事業をはじめとした京都のスポーツ振興に活用されます。

あなたからの支援は
京都のスポーツ振興に役立ちます。

京都のアスリートを応援する

・競技力向上事業に
オリンピックなどでの活躍を夢見る子どもアスリートの育成や、スポーツ活動を支える指導者を養成するための各種講座などに使用します。



いろいろなかたちでスポーツを楽しむ

・生涯スポーツの普及・
スポーツの情報発信に

子どもから大人まで、誰もがそれぞれのかたちでスポーツを楽しめる教室やイベントなどの幅広い事業や、京都のスポーツ情報を集約した情報誌や広報誌などの発行、ホームページ運用に使用します。



“するスポーツ” “みるスポーツ”の場づくり

・市内スポーツ施設の
運営に

快適な環境でスポーツを「する」「みる」ための施設の運営、整備に使用します。



お問合せ

(公財) 京都市スポーツ協会 賛助会員担当
TEL:075-315-4561

ホームページからお申込みいただけます。



会費

法人・団体会員

1回 10,000円から

個人会員

1回 5,000円から

賛助会員一覧(2023年11月10日時点、掲出承諾者のみ、順不同)

法人・団体会員 (52団体)

京都市弓道協会
京都市ソフトボール協会
京都市ベタング・プール連盟
京都府弓道連盟
京都府ソフトボール協会
一般財団法人 京都陸上競技協会
アイケアコンタクト四条
ERPT下鴨南治療院
公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会
少林寺拳法スポーツ少年団梅津
京都の体育館でフットサル練習会
学校法人 大和学園
株式会社タンタカ
医療法人同仁会(社団)
ミスノ株式会社
ワタキューセイモア株式会社
株式会社プラスワン
株式会社ジャストイット
株式会社トイント
QUACK WORKS
一般社団法人保険健全化推進機構 結心会
公益財団法人京都踏水会
株式会社アルビノ
正モバイル株式会社
株式会社キューブコンサルティング
株式会社レビュー

工業JOB運営事務局
株式会社Regalo
京都市水泳協会
ほくのへアケアLabo
株式会社Soelu
株式会社RUNWAYS
株式会社メルメイク
株式会社Prime Partner
ブルースタイル沖縄 株式会社
通信制高校選定の教科書
株式会社NeViQo
株式会社Agoora
株式会社GLADJAPAN
たっけープロダクツ
株式会社ベストアクティ
ネット回線の学校
株式会社SUTEKI
株式会社農機具買取モノリーフ
一般社団法人日本スポーツ広告協会
エファタ株式会社
株式会社cielo azul
合同会社TLG
EITO合同会社
株式会社ビーエスシー・インターナショナル
セキュリティワールド株式会社
株式会社マイクロミンスター

個人会員 (25名)

鏡 晋一郎	小原 勉	柴山 薫	谷間 良治	水野 龍一
石田 洋也	鎌田 愛子	須賀 庸昇	富永 哲生	南 道雄
伊東 輝雄	鎌田 功	鈴木 敦	西田 真人	山中 昭治郎
岡 寛	北野 哲夫	高木 剛友	藤井 透	嫁 兼 雅弘
奥 俊夫	草川 健治	武田 淳	古川 博史	

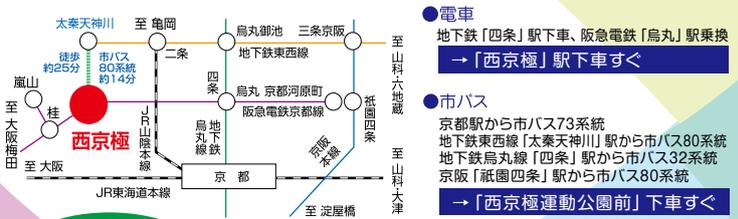
医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
<http://www.dojinkai.com>



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!!



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。



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

