

ダッシュ!

2024.2

vol.221

京都のプロスポーツを応援しよう!!!

京都ハンナリーズ



日程	時間	対戦相手	会場
HOME 2/3(土)	15:05 TO	川崎ブレイブサンダース	かたおかアリーナ 京都
HOME 2/4(日)	14:05 TO		
AWAY 2/7(水)	19:05 TO	大阪エヴェッサ	Asueアリーナ大阪
HOME 2/10(土)	15:05 TO	名古屋ダイヤモンドドルフィンズ	かたおかアリーナ 京都
HOME 2/11(日祝)	14:05 TO		



共に登る。

京都サンガF.C.



日程	時間	対戦相手	会場
HOME 3/2(土) ホーム開幕戦!	14:00 KO	湘南ベルマーレ	サンガスタジアム by KYOCERA

京都カグヤライズ



日程	時間	対戦相手	会場
HOME 2/2(金)	18:00	トップおとめピンポンズ 名古屋	亀岡運動公園 体育館
HOME 2/3(土)	17:30	九州アスティータ	
AWAY 2/12(月祝)	14:00	トップおとめピンポンズ 名古屋	パロマ瑞穂アリーナ



2/2(金)・3(土)
高校生以下無料ご招待!!!



KYOTO BB



魅せる
3x3



ZIGEXN UPDATERS.EXE



ZIGEXN
UPDATERS.EXE

UPDATE the Youth!!!



2023年度スポーツ講座

1から学ぶ

スポーツ栄養学講座

スポーツくじ
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

日時 2024年2月28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)

申込締切
2024年
2/8
(木)



河嶋 伸久氏 京都光華女子大学健康科学部 健康栄養学科 准教授

健康の維持・増進やスポーツのパフォーマンス向上などを旨とする上、日々の食生活は非常に大切な役割をしています。本講座では普段運動をされている方に向けて、栄養に関する基本的な話を中心に解説していきます。



対象者 16歳以上 参加料 500円

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 (平日: 8:30~17:00)



2023年度 公益財団法人京都市スポーツ協会 表彰

2023年度 公益財団法人京都市スポーツ協会 表彰式を、1月13日、京都ホテルオークラにて執行了いました。

本表彰は、京都市において永年にわたり、各競技の普及・振興に努力を重ねてこられた方の功績を称えるもので、今年度は功労賞5名、優秀サポート賞6名が受賞されました。

功労賞(5名)

(50音順)

京都市剣道協会	尾崎 健二 様
京都市スポーツ少年団	北野 哲夫 様
京都市相撲連盟	坂根 哲史 様
特定非営利活動法人京都ダンス振興協会	辻田里津子 様
一般社団法人京都野球協会	原田 守光 様



優秀サポート賞(6名)

(50音順)

特定非営利活動法人京都ダンス振興協会	内堀美津男 様
京都市剣道協会	音川 好夫 様
京都市バスケットボール協会	岸田 美佐 様
京都市陸上競技協会	塩満 賢一 様
京都市なぎなた連盟	長谷川桂子 様
京都市水泳協会	和田眞智子 様



功 労 賞 : 加盟団体の役員として多年にわたり組織運営に尽力された方

優秀サポート賞 : 指導者、競技委員、その他加盟団体の所属員として多年にわたり事業や競技の運営・発展に携わり、特に功績のあった方

簡単ストレッチ教室体験

2月5・19・26日(月)
11:00~12:00

場所 かたおかアリーナ京都
多目的スタジオ

対象 16歳以上

料金 810円(税込)

持ち物 ヨガマット
(大きめのバスタオル)

定員 各日5名程度

自宅でもできる簡単なストレッチ
体操です。
日常生活運動を取り入れるきっ
かけになります。



ナイトラン チャレンジクラス

2月9日(金)
19:00~20:30

場所 たけびしスタジアム京都

対象 16歳以上

料金 2,200円(税込)

持ち物 ランニングシューズ・
飲み物

定員 10名

元実業団ランナーによるランニ
ング講座です。少人数制なので、
細かく指導いたします！
レベルアップしたい方、ぜひご
応募ください😊



ランニング講習会

2月12日(月・休)
9:30~11:00

場所 東寺ハウジングフィールド
西京極

対象 16歳以上

料金 1,500円(税込)

持ち物 ランニングシューズ・
飲み物

定員 30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！



苦手克服!とび箱教室

2月25日(日) ① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

場所 かたおかアリーナ京都
多目的スタジオ

対象 ①年中~年長
②小学生1年生~3年生

料金 1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ・
飲み物・タオルなど

定員 各部15名程度



2月5日(日)10:00~ 申込開始

とび箱の苦手を克服し、出来るよ
うになることの楽しさを感じましょ
う！

第22回 京都市民総合体育大会

オリエンテーリング競技

(関西マスターズスポーツフェスティバル)

日程 3月23日(土) 集合時間 12:00~13:00 競技時間 13:30~14:30

場所 宝が池公園 憩いの森

参加対象 京都市内に在住か、在勤、在学の小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

参加クラス A・B・V・N・G ※詳細はお問合わせください。
(N:初級 B:中級 A:上級 V:ベテラン G:グループ)

参加料 A・Vクラス1,500円 B・N・Gクラス1,000円 申込締切 2月21日(水) 申込方法 メール

申込時必要項目 氏名(ふりがな)、参加クラス、所属(クラブまたは学校名)、〒住所、年齢、生年月日、電話番号

お申込み

みやこオリエンテーリングクラブ事務局 Mail:katny.a3@gmail.com

お問合わせ

京都市オリエンテーリング協会(担当:近藤) TEL:090-3842-9712 FAX:075-541-8863

卓球競技

日程 3月24日(日) 競技開始 9:00 場所 伏見港公園 体育館

参加対象 京都市内に在住か、在勤・在学の方または京都卓球協会会員

内容 ①一般男子 ②一般女子 ③40歳代男子 ④50歳代男子 ⑤50歳代女子
⑥60歳代男子 ⑦60歳以上女子 ⑧70歳以上男子(すべての種目、シングルスのみ)

参加料 一般1,200円、大学生1,000円、高校生以下600円 申込締切 3月13日(水)

申込方法 大会申込書を郵送(申込方法及び送金方法等、詳細は市卓球協会にお問合わせください)

申込時必要項目 氏名、ふりがな、年齢、性別、生年月日、〒住所、電話番号、所属名、参加種目番号を明記

お申込み・お問合わせ

京都市卓球協会

〒605-0981 京都市東山区本町9-108-1 小寺光昭方 TEL:075-561-2354

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・お問合わせ】075-611-9796 ※教室開催時のみ



バスケットボール

(ハンナリーズスポーツ教室)
定員 32名 受講料 2・3月 5,550円/3回
※体験会1,100円 ※入会金4,000円

日程 2/6・13・27、3/5・12・19

小学3年~6年生



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しましょう!
体験も随時受付中!!お気軽にお問い合わせ下さい。



バドミントン

16歳以上
定員 24名 受講料 2月 4,230円/3回
3月 2,820円/2回

日程 2/6・13・27、3/5・12



申込はこちら



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 2月 5,640円/4回
3月 4,230円/3回

日程 2/1・8・15・22、3/7・21・28



申込はこちら



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 2月 4,230円/3回
3月 2,820円/2回

日程 2/7・14・28、3/6・13



申込はこちら



バドミントン

小学4年~中学生
定員 24名 受講料 2月 5,640円/4回
3月 5,640円/4回

日程 2/1・8・15・22、3/7・14・21・28



申込はこちら



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 2月 5,640円/4回
3月 4,230円/3回

日程 2/1・8・15・22、3/7・21・28



申込はこちら



健康ヨガ

16歳以上
定員 40名 受講料 1,100円/1回

日程 2/14・21・28、3/6・13・27



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

伏見北部地域体育館【お申込み・お問合わせ】075-643-7573

2024年
2月

今月の大会情報

今月の大会ピックアップ!



京都マラソン2024

2月18日(日) 8:55 車いす競技スタート
9:00 マラソンスタート

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「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。

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**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。



詳しくは
こちらから

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(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 川崎ブレイブサンダース
4日(日)	14:05 TIP OFF	
10日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
11日(日・祝)	14:05 TIP OFF	
21日(水)	9:00~17:00	市民スポーツクラブ バレーボール交歓会(市民スポーツクラブ)
23日(金・祝)、 24日(土)	9:00~	第21回近畿総合バドミントン選手権大会(シニアの部)(近畿バドミントン協会)

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
4日(日)	9:00~17:00	主	令和5年度 京都府高校サッカー新人大会/男女決勝(京都府サッカー協会)
	13:00~17:00	補	JTU認定記録会京都会場(京都府トライアスロン協会)
11日(日・祝)	9:30~	主 補	第2回京キッズRUN(京都市教育委員会)
18日(日)	—	主	京都マラソン2024(京都マラソン実行委員会) 8:55~車いす競技 9:00~マラソン ピックアップ!

京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺園子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
3日(土)、4日(日)	6:30~	主	第30回全日本シンクロナイズドスケート選手権大会(日本スケート連盟)
4日(日)	9:00~16:00	補	JTU認定記録会京都会場(京都府トライアスロン連合)
10日(土)	9:00~20:45	主	ホッケー エンゼル杯(京都府アイスホッケー連盟 *サブリンク)
11日(日・祝)	9:15~	補	第43回京都府高等学校室内選手権水泳競技大会(高体連水泳専門部)
17日(土)	9:00~17:15	主	第71回全関西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)
18日(日)	9:30~	補	全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会京都府予選会(京都水泳協会)
23日(金・祝)	9:30~	補	京都府ジュニアスプリント選手権水泳競技大会(京都水泳協会)
24日(土)	6:30~	主	フィギュアスケート 中体連高体連競技大会&上野芝杯(京都府スケート連盟)
24日(土)、25日(日)	9:00~	補	近畿ジュニア選手権水泳競技大会水球競技(近畿水泳連盟)



今月の大会情報

京都市武道センター

〒606-8323

主競技場 旧武徳殿 弓道場
京都市左京区聖護院円頓美町46-2

日	時間	場所	大会内容
4日(日)	9:00~17:00	弓	京都府公立高等学校弓道大会(高体連弓道専門部)
10日(土)	15:00~17:00	武	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)
11日(日・祝)	10:30~	主	京都府柔道選手権大会(京都府柔道連盟)
	14:00~	主	第42回全国少年柔道大会京都府予選(京都府柔道連盟)
	9:00~17:00	弓	建国記念弓道大会(京都府弓道連盟)
24日(土)	9:00~15:00	武	第28回耐寒学童柔道大会(京都府柔道連盟)
25日(日)	9:00~17:00	主	第24回中京区民卓球大会(中京区体育振興会連合会)

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)、4日(日)	8:00~	京都府高等学校新人大会 バスケットボール競技(高体連バスケットボール専門部)
10日(土)、 12日(月・休)	9:00~17:00	第5回京都府高等学校冬季ハンドボール選手権大会(高体連ハンドボール専門部)
11日(日・祝)、 17日(土)、24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)
18日(日)	8:00~	場内親善ソフトバレーボール大会(京都中央卸売市場体育連盟)
23日(金・祝)	9:00~	第66回知事杯京都府選抜ハンドボール選手権大会(京都府ハンドボール協会)

2024年2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
1日(木)、6日(火)~8日(木)、14日(水)~15日(木)、
20日(火)~22日(木)、26日(月)~29日(木)

●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

2月休講日

13日(火)、16日(金)、28日(水)、29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

2024年2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		グラウンド・ゴルフ
日程	28日（水）	19日（月）	9日（金）	5日（月）、19日（月）、26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）510円 こども（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、マーカー （レンタルは550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。・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。



いきいき筋トレニング教室

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/① 9:30~② 11:00~
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
- 特典2 2月28日(水) スポーツ栄養学講座ご招待!
- 特典3 その他いろいろ!!



対象 65歳以上 料金 1,000円
(2月から3月までの2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)とは、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)

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條
<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

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



スポーツKJ



すべてのスポーツにエールを

スポーツKJの取組は、日本のスポーツを育てるために役立っています。

cielo azul
株式会社シエロアール

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!!



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



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

