

ダッシュ!

2024.3
vol.222

TOKYO
CATCH
BALL
CLUB
in
KYOTO

キャッチボールをしませんか。
あの街、この街、みんな一緒に。



TCBC 2024

3.30 SAT

参加無料

オープン9:30

プレイボール 10:00-15:00

事前申込不要 当日どなたでも参加できます。

会場/岡崎公園・野球場
京都市左区岡崎最勝寺町

アクセス/
京都市営地下鉄「東山駅」下車徒歩約8分
京都市営バス「岡崎公園 美術館・平安神宮」
下車すぐ(5系統・46系統・86系統)

グローブ、ボールも無料で貸し出し。手ぶらで遊びに来てください。

荒天中止

ステージショーも
あります!

東京キャッチボールクラブ in 京都

SPECIAL GUEST



元東京ヤクルトスワローズ選手・監督
スポーツ解説者
キャプテン 古田 敦也



元阪神タイガース選手
スポーツ解説者
桧山 進次郎



タレント
稲村 亜美

主催:東京キャッチボールクラブ in 京都実行委員会
(一般社団法人 志友会/京都新聞企画事業株式会社)

共催:公益財団法人 京都市スポーツ協会

お問い合わせ 東京キャッチボールクラブ in 京都実行委員会事務局

京都新聞事業開発センター

TEL.075-213-8117(平日10:00~17:00)

スペシャルゲストと
キャッチボール
しよう!

TCBC 京都



第23回 京都市民総合体育大会

弓道競技(兼京都市代表選手選考会)

日程	4月14日(日)
受付時間	10:00～ 競技時間 10:30～
場所	京都市武道センター 弓道場
参加対象	京都市内に在住か、在勤・在学の方 (2024年4月1日時点)
内容	近的/個人(四ツ矢・3立・計12射)/坐射
参加料	500円 申込期間 3月6日(水)～3月24日(日)
申込方法	メール
申込時必要事項	氏名(ふりがな)、〒住所、TEL、メールアドレス、段位
お申込み・お問合せ	京都市弓道協会 事務局(担当:矢野) E-mail:kyoto.city.kyudo@gmail.com



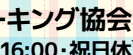
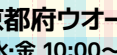
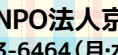
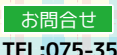
京都府山岳連盟 登山学校 基本コース

登山の基本を学び、知識を身に付けることによって、多くの人が事故なく安全にアウトドア活動を楽しめるように座学と実技の教室を開催します。
実技では京都トレイルを9コースに分けて歩きます。

開校式	5月11日(土) 13:00～13:30
第1回室内学習	開校式終了後、「山の装備」についての講義(～16:30)
場所	京都テルサ東館3階D会議室(市バス九条車庫南側)
参加資格	16歳以上で健康な方。登山初心者及び登山の基礎知識の学習を希望される方。
定員	60名(事前応募制、応募が定員を上回る場合は抽選)
申込受付期間	3月1日(金)～4月15日(月)
申込方法	登山学校H.P「お知らせ」ページから https://tozankihon.web.fc2.com/
持ち物	筆記具、マスク着用
実施方法	5月から翌年3月まで(8月・12月を除く)各月に1回ずつ9コース実施。1コースにつき室内学習1回、実習登山1回を行う。
講義内容	山の装備、歩き方、天気、地図、アプリの活用、マナー、山の病気や怪我の予防など登山の基本全般にわたって学ぶ。
料金	3,000円/コース
お問合せ	京都府山岳連盟 登山学校 E-mail:tozan.kihon@gmail.com



健康づくり!仲間づくり! ウオーキング!!



◆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の場合があります ◆中学生以下は無料

3/24日 京都市 **源氏物語 京ある記②**
紫式部と嵯峨野

◆集合場所: JR嵯峨野線 嵯峨嵐山駅 9時30分～10時
◆距離: 12km ◆参加費: 500円
◆解散場所: JR・嵯峨嵐山駅 14時頃

コース JR・嵯峨嵐山駅～野宮神社～清涼寺～大覚寺～広沢池～遍照寺～齋宮神社～車折神社～JR・嵯峨嵐山駅
*先着300名様に缶バッジ進呈

3/28日 亀岡市 **「ウオーキング ステーション」**
亀山城城下町ウオーク
【山内スポーツ】

◆集合場所: JR嵯峨野線 亀岡駅 9時30分～10時
◆距離: 13km ◆参加費: 300円
◆解散場所: JR・亀岡駅 14時頃

コース JR・亀岡駅～サンガスタジアム～沈下橋～宇津根橋～道の駅ガレリアかめおか～亀山城城下町～山内スポーツ～JR・亀岡駅

3/31日 京都市 **「KWA特別基地」2024年特別企画**
「京都府立植物園」
源氏物語探索ウオーク

◆集合場所: JR・京都駅中央口駅前広場(東側) 京都劇場前 9時30分～10時
◆距離: 10km ◆参加費: 300円
◆解散場所: 京都府立植物園 13時30分頃

コース JR・京都駅～五条公園～仏光寺公園～鴨川河川敷～出雲路橋～京都府立植物園(※)(ゴール)※70歳以上及び障害者手帳をお持ちの方、証明書掲示で入園無料!!

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)
定員 32名 受講料 3月 5,550円/3回
※体験会1,100円 ※入会金4,000円

日程 3/5・12・19

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 3月 2,820円/2回

日程 3/5・12

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 3月 2,820円/2回

日程 3/6・13

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 3月 4,230円/3回

日程 3/7・21・28

申込はこちら

火曜日 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 3月 4,230円/3回

日程 3/7・21・28

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 3月 5,640円/4回

日程 3/7・14・21・28

申込はこちら

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 3/6・13・27

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 1,100円/1回

日程 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

65歳から
始める

いきいき筋トレ二コジ教室

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/
① 14:00~
定員 各20名



元京都市健康増進センター(南区役所東隣)

日時 火曜日/
① 9:30~
② 11:00~
木曜日/
① 9:30~
② 11:00~
定員 各15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

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)

特典 通所型教室に無料でご参加頂けます!(1回)

対象 65歳以上



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)



詳細はこちら



※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)

京都市スポーツ少年団の団員募集中!!

スポーツ少年団は「競う」だけではなく、「楽しむスポーツ」を目標としています。また、京都市スポーツ少年団には様々な種目の団があるので、自分に合ったスポーツを選ぶことができるほか、種目の垣根を超えたイベントも実施しています!

詳しくは京都市スポーツ少年団HP(右記二次元コード)
もしくは京都市スポーツ少年団事務局まで



京都市スポーツ少年団事務局

〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下る虎屋町566-1 井門明治安田生命ビル2階 京都市子ども若者はぐくみ局育成推進課内
TEL:075-748-0016

2024年3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!

天皇盃 第35回全国車いす駅伝競走大会

日程: 3月10日(日) 11:30スタート

国立京都国際会館前→たけびしスタジアム京都
(西京極総合運動公園)



▲詳細はコチラから
(全国車いす駅伝競走大会
実行委員会)

卒業RECORD'24 #ソツレコ

～高校生活最後の挑戦～

日程: 3月3日(日) 会場: たけびしスタジアム京都

3/24(日) ひる12:54～毎日放送で放送予定!

3/3(日)
am10:00
からLIVE配信!



YouTube Sportsnavi



2024年春に卒業を迎える高校3年生を
対象とした「高校最後の体育祭」
人気芸人「かまいち」がMCで「高校生活
最後の挑戦」を盛り上げます!!

当日は関係者
の方のみ
ご入場となります。

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)、3日(日)	9:30～	京都府社会人バスケットボールリーグ戦(京都府社会人バスケットボール連盟)
16日(土)	9:00～	京都弘道館創立100周年記念大会(京都弘道館)
17日(日)	8:00～	右京バドミントンオープン大会(右京バドミントン実行委員会)
20日(水・祝)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 広島ドラゴンフライズ
23日(土)	9:00～	京都バスケットボールフェスタ 3x3 JAPAN TOUR 2023 OPEN 3x3 JAPAN TOUR 2023 CHALLENGE(日本バスケットボール協会)
24日(日)	8:00～17:00	右京ソフトバレーボール親睦会 春の交流大会(右京区体育振興会連合会)
27日(水)	19:05 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

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(日)	—	主	卒業RECORD2024 #ソツレコ(毎日放送) ピックアップ! ※関係者の方のみご入場いただけます。
	9:00～17:00	補	京都FAカップ2024 第29回京都サッカー選手権大会社会人代表決定戦(京都フットボール連盟)
9日(土)	8:00～17:00	補	第2回U-15強化記録会(京都陸上競技協会)
10日(日)	11:30スタート (国立京都国際会館前)	主 補	天皇盃 第35回全国車いす駅伝競走大会(全国車いす駅伝競走大会実行委員会) ピックアップ!
16日(土)	7:00～17:00	主 補	第6回中学生記録会(京都陸上競技協会)
24日(日)	8:00～17:00	主	JFAユニクロサッカーキッズ in 京都(京都府サッカー協会)
28日(木)、29日(金)	8:00～17:00	主	第1回京都招待U-15女子サッカー大会(京都府サッカー協会)
31日(日)	8:00～17:00	主	第74回京都学生サッカー選手権大会3決・決勝(京都学生サッカー連盟)

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
7日(木)、8日(金)、 14日(木)、15日(金)、 21日(木)、22日(金)、 28日(木)、29日(金)	—	関西六大学準硬式野球春季リーグ戦(関西六大学準硬式野球連盟) 7日:第1試合 9:00～ 第2試合 11:30～ 第3試合 14:00～ 8日～:第1試合 8:40～ 第2試合 11:10～ 第3試合 13:40～
9日(土)	—	京都桃山ライオンズクラブ旗・アイアイ杯争奪第15回古都大会(日本少年野球連盟) 第1試合 9:00～ 第2試合 11:30～ 第3試合 14:00～
16日(土)、17日(日)、 23日(土)、24日(日)	—	第153回JABA社会人野球京都府春季大会(京都府野球連盟) 16日 10:00～ 17日・23日 第1試合 10:00～ 第2試合 12:30～ 24日 第1試合 9:00～ 第2試合 11:30～ 決勝 14:00～
26日(火)、27日(水)	7:00～17:00	第30回リトルシニア全国選抜野球大会(京都リトルシニア)

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(日)	9:00～17:00	弓	第15回北浦杯アーチェリー大会(京都市アーチェリー協会)
9日(土)	17:30～22:30	主	京都フィギュアスケートフェスティバル2024(京都府スケート連盟)
10日(日)	9:00～21:00	補	第9回京都府学年別選手権水泳競技大会(京都水泳協会)
	9:00～21:00	主	アクアリーナ杯 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)
14日(木)～17日(日)	6:30～21:00 ※17日～19:00	主	第44回国公立大学フリースケーティング競技会(京都府スケート連盟)
30日(土)	8:00～22:00	主	第71回京都府スケート選手権<フィギュア競技>(京都府スケート連盟)

2024年
3月

今月の大会情報

京都市武道センター

主競技場 補助競技場 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
2日(土)	10:00~	主	京都府中学生柔道体重別選手権大会(京都府柔道連盟)
3日(日)	9:00~	主補	居合道六・七段審査会(全日本剣道連盟)
	9:00~12:00	武	称号予備審査会(京都府剣道連盟)
	13:00~17:00	弓	勤労者弓道大会京都府予選会(京都府弓道連盟)
9日(土)	9:00~12:00	主	第63回都道府県対抗なぎなた大会選手選考会(京都なぎなた連盟)
10日(日)	9:00~	主補	極真京都大会2024(極真会館関西総本部管轄京都支部)
	9:00~17:00	武	居合道定例段位審査会(京都府剣道連盟)
		弓	春季地連審査会(京都府弓道連盟)
16日(土)~18日(月)	9:00~	武	第28回長谷川繁雄記念寝技錬成大会(京都府柔道連盟)
17日(日)	9:00~	主	関西地区空手道錬成大会(全世界空手道連盟新極真会京都南支部)
	9:00~17:00	弓	近畿圏交流試合(府高体連弓道専門部)
20日(水・祝)	9:00~17:00	弓	オンライン全国弓道大会(京都府弓道連盟)
23日(土)、24日(日)	9:00~	主補 武	京都府実業団剣道連盟学生親善剣道大会(京都府実業団剣道連盟)
31日(日)	9:00~17:00	主補	第4回剣道定例段位審査会(初段~五段)(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
2日(土)、3日(日)	8:00~	The Y cup京都ミニバスケットボール大会(京都YMCA)
9日(土)、10日(日)、 17日(日)	9:30~	京都府社会人バスケットボールリーグ戦(京都府社会人バスケットボール連盟)
26日(火)、27日(水)	8:00~	第58回全国高等学校交歓バスケットボール京都大会(高体連バスケットボール専門部)

2024年3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
1日(金)、4日(月)~8日(金)、11日(月)、
12日(火)、15日(金)、18日(月)、19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
ダッシュ1

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

3月休講日

18日(月)、19日(火)、21日(木)、
22日(金)、28日(木)、29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

2024年3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	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	バドミントン		バスケットボール	グラウンド・ゴルフ
日程	21日(木)		21日(木)	4日(月)、11日(月)、25日(月)
時間	13:00~17:00		9:00~12:00	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、ラケット、シャトル		体育館シューズ、ボール	クラブ、ボール、マーカ (レンタルは550円/1セット)
注意事項	・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。



ミズノスポーツ教室

忍者の格好でさまざまな修行に挑戦し、スポーツに必要な運動要素を楽しく身につけます。

めざせ! しのびポケモン ゲッコウガ!

日時 3月30日(土) ①9:00~10:15 ②10:45~12:00

詳細は▶
こちらから



場所 たけびしスタジアム京都 (西京極総合運動公園内)

対象 ①4歳~6歳 ②小学1年~3年生 **参加料** 2,200円(税込) **定員** ①②各30名

持ち物 運動できる服装、履き慣れた運動靴、タオル、飲み物



バドミントン教室

日時 3月4・11・18日(月) 9:00~12:00

場所 かたおかアリーナ京都 (西京極総合運動公園内)

対象 16歳以上 **持ち物** ラケット、シューズ、飲み物

参加料 月謝制(1回あたり1,670円(税込))

体験については1回料金で受けていただけます。(おひとり様1回まで)

定員 24名(先着順)

健康志向の方から経験者まで幅広いレベルに対応しています。
最後1時間はフリー練習としており、教室生の皆さまで和気あいあいと練習します。
お気軽にご参加ください。



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

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

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の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



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

