

2024年度 スポーツ講座 マラソン講座

福士さんと一緒に!!

京都マラソンへの 一歩をここから!!

みんなが主役! 笑顔で走り出そう!!

日時 **8月2日(金) 19:00~20:30**

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 **福士 加代子氏** 4大会連続五輪出場、
世界選手権女子マラソン銅メダリスト、
ワコール女子陸上競技部アドバイザー

1982年3月25日生まれ。青森県北津軽郡板柳町出身。

2004年アテネ五輪から2016年リオデジャネイロ五輪まで、日本の女子陸上選手では初めてとなる五輪4大会連続出場を果たす。3000m、5000m、ハーフマラソンで日本記録を樹立。

マラソンでは、2013年モスクワ世界選手権で銅メダルを獲得するなど、22年間、日本女子長距離界の第一人者として活躍。2022年1月大阪ハーフマラソンを最後に、第一線を退く。

現在は、ワコール女子陸上競技部のアドバイザーとして指導も行うほか、自身が企画と運営に携わり、初めて主催したランイベント「笑って走れば福来たる駅伝in香川」(通称:「笑福駅伝」)を2023年から毎年開催するなど、走ることの楽しさを伝える活動を行っている。

参加対象 **16歳以上** 参加料 **1,000円**

申込締切 **7月21日(日) 定員 100名(抽選)**

持ち物 **タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴**

申込方法 **ホームページ申込フォーム**



スポーツくじ
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

SPORTS
MITSUHASHI

マラソン講座
応募者限定!!

ランニングシューズ試履会
20:30~21:30

気になるメーカーのシューズで
たけびしスタジアム京都の
トラックを試走できます!!

【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(平日:8:30~17:00) FAX:075-313-6043

第23回 京都市民総合体育大会

参加者募集!!

自転車競技

日程 8月11日(日) **受付時間** 8:00~9:00
競技時間 9:30~16:00
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)
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
申込期間 7月8日(月)~8月2日(金)
申込方法 FAX・メール
申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、FAX

お申込み 京都市自転車競技連盟(担当:上田)
 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:075-935-0170 MAIL:y_sakachan@yahoo.co.jp

陸上競技

日程 8月25日(日) **競技時間** 10:00~17:00
場所 たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園内)
参加対象 京都市在住か、在勤・在学の18歳以上の方
内容 一般男子・成年男子・成年女子・マスターズ男子・
 マスターズ女子(100m・3000m・砲丸投・走幅跳)
参加料 800円(当日受付へ納入)
申込期間 7月7日(日)~7月28日(日)
申込方法 A4用紙に〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、
 生年月日、TEL、出場種目を記入し、郵送で申込み。
 (競技時間、連絡事項を郵送するので、住所・氏名を明記
 した返信用封筒84切手を貼付・長形3号を必ず同封)

お申込み・お問合せ 京都市陸上競技協会(担当:高木)
 〒615-0872 京都市右京区西京極南衣手町57-2
 TEL:075-322-5500 FAX:075-322-5501

健康づくり!仲間づくり! ウォーキング!!

◆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

7/13(土) 「観に」ウォーク 祇園祭鉾組立見学

※事前申込 ※弁当不要

◆集合場所: JR・嵯峨野線 梅小路京都西駅
 ◆受付時間: 12時30分~13時 ◆距離: 7km ◆参加費: 300円
 ◆解散場所: 地下鉄・四条駅 15時30分頃
 ◆申込方法: TEL・FAX ◆申込期限: 7月5日(金) 16時まで

コース JR・梅小路京都西駅~綾西公園~鉾組立見学~地下鉄・四条駅



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

7/17(水) 「KWA特別基地」第219回 「祇園祭前祭」観賞ウォーク

※(祇園祭が中止となった場合、ウォークも中止となります)

◆集合場所: JR・京都駅 中央口駅前広場(東側)京都劇場前
 ◆受付時間: 9時~9時30分 ◆距離: 10km ◆参加費: 300円
 ◆解散場所: JR・京都駅 14時頃

コース JR・京都駅~鴨川河川敷~御池大橋~京都市役所前(祇園祭巡行観賞)~二条通り~堀川通り~JR・京都駅

1日体験受付中!! お気軽にお問い合わせください。

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** 小学3年~6年生
 (ハンナリーズスポーツ教室) **定員** 32名
受講料 7月 8,000円/4回 8月 6,000円/3回
 ※体験料1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円
日程 7/2・9・16・30、8/6・20・27
 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** 7月 6,000円/4回 8月 4,500円/3回
日程 7/2・9・16・30、8/6・20・27
 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** 7月 4,500円/3回 8月 3,000円/2回
日程 7/4・11・18、8/8・22
 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** 7月 6,000円/4回 8月 1,500円/1回
日程 7/3・10・17・31、8/21
 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** 7月 4,500円/3回 8月 3,000円/2回
日程 7/4・11・18、8/8・22
 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** 7月 4,500円/3回 8月 3,000円/2回
日程 7/4・11・18、8/8・22
 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
健康ヨガ 16歳以上 ※体験料1,000円
定員 40名 **受講料** 7月 3,000円/3回 8月 2,000円/2回
日程 7/3・10・17、8/21・28
 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歳からの、いきいき生活&健康づくりをお手伝い

京都市スポーツ協会 いきいきクラブ 会員大募集

会員登録
無料

会員に向けて、いつでもどこでも自分のペースで効果的な運動ができるトレーニング動画を**無料**で配信。スマホやパソコンの画面で、当会の健康運動指導士等と一緒に筋トレや脳トレに楽しく挑戦できます。また、対面の筋トレ教室でカラダの動きを確かめたり疑問点を相談する機会も設けます。

※いきいきクラブは、京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業として、京都市からの委託を受けて公益財団法人京都市スポーツ協会が実施しています。



「いきいきクラブ」

筋トレ



脳トレ



..... 全て無料!! 会員特典

対面の**筋トレ教室**への参加でカラダの動きを確かめたり疑問点を相談
関節の痛みや栄養など健康に関する悩みに応える**講座**



筋力の状態やロコモ度をチェック※する**測定会**（今秋開催予定）への参加

※立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態が調べること

食事記録をもとに、栄養の偏りなどをチェックする**栄養バランスチェック**

講座や特典の情報をお知らせする**メールマガジン**を発行



サンプル動画は
こちらから



登録にはメールアドレスが必要です（65歳以上対象）

←会員登録はお申し込みフォームから



公益財団法人 **Kyoto city Sport Association**
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（平日8:30~17:00）

2024年7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106回全国高等学校野球選手権 京都大会

7月6日(土)～28日(日) 会場:わかさスタジアム京都 他

(雨天順延、休養日等を含む)

開会式 7月 6日(土) 午前10時～

閉会式 7月28日(日) 午後1時～

※天候等の関係により、
変更される場合がございます。

ここにかける、
ここから始まる。

第106回全国高校野球選手権大会キャッチフレーズコンクールグランプリ
京都女子高等学校1年(応募当時) 塚本よしさんの作品

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(水)	9:00～17:00	バレーボール交歓会(市民スポーツクラブ バレーボール交歓会)
6日(土)	8:00～	第41回京都ミニバスケットボールサマー大会(京都府バスケットボール協会U12部会)
7日(日)	9:00～17:00	西京区民バドミントン・ソフトバレーボール祭(西京区体育振興会連合会)
13日(土)	8:00～	第20回都市間交流スポーツ大会 ハンドボール競技(京都市ハンドボール協会)
15日(月・祝)	9:00～21:00	関西フットサルリーグ2024(関西フットサル連盟)
20日(土)	8:00～17:00	京都市スポーツ少年団夏季本部長杯大会(京都市スポーツ少年団)
21日(日)、22日(月)	8:00～	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技(中体連バスケットボール専門部)
23日(火)、24日(水)	8:00～	京都市中学校選手権総合体育大会 バレーボール競技(中体連バレーボール専門部)
25日(木)	8:30～	第37回京都市中学生ダブルス大会(京都卓球協会)
27日(土)	8:00～	第36回京都ミニバスケットボール少年団交流大会(京都ミニバスケットボール少年団連盟)
28日(日)	8:00～17:00	第43回京都市立高等学校 バスケットボール選手権大会(市立高等学校スポーツ連絡協議会)
30日(火)、31日(水)	8:00～	京都市小学校部活動全市交流会 バスケットボールの部(京都市小学校スポーツ連盟)

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)

陸上競技場兼球技場 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
6日(土)、7日(日)	9:00～17:00	補	京都市立高等学校 サッカー大会(市高体連サッカー専門部)
7日(日)、15日(月・祝)	13:00～	主	アストエンジ関西サッカーリーグ(関西社会人サッカー連盟)
13日(土)、14日(日)	9:00～	主 補	第79回京都陸上競技選手権大会(京都陸上競技協会)
15日(月・祝)	9:00～17:00	補	京都チャレンジリーグ(京都府ラグビーフットボール協会)
20日(土)	9:00～	補	2024ロータスポウル(関西学生アメリカンフットボール連盟)
21日(日)	8:00～	補	“日清カップ”第40回京都府小学生陸上競技交流大会(京都陸上競技協会)
27日(土)、28日(日)	8:00～17:00	主 補	第77回京都府中学校総合体育大会 陸上競技の部(中体連陸上競技専門部)
29日(月)	9:00～17:00	主 補	京都府中学校夏季総合体育大会 サッカーの部/準決勝・決勝(京都府中体連サッカー専門部)

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
6日(土)～28日(日) (雨天順延、休養日等を含む)	—	有料 第106回全国高等学校野球選手権 京都大会(京都府高等学校野球連盟) 開会式:6日(土) 10:00～ 閉会式:28日(日) 13:00～(予定) ピックアップ!

京都アクアリーナ

メインプール サブプール 飛込ダイビングプール
〒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(土)	9:00～21:00	主	京都市中学校選手権総合体育大会水泳競技の部(中体連水泳専門部)
7日(日)	9:00～21:00	補 飛	京都夏季選手権水泳競技大会 兼 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季大会京都府予選会(京都水泳協会) 京都選手権水泳競技大会 飛込競技(京都水泳協会) 第92回京都府高等学校選手権水泳競技大会 飛込競技(高体連水泳専門部)
13日(土)	9:00～21:00	主	近畿医科大学水泳競技大会(京都水泳協会)
14日(日)	—	補	第23回京都市民総合体育大会水泳競技大会(京都市水泳協会) 午前の部:学童の部 午後の部:社会人の部
21日(日)	9:00～21:00	飛	京都府中学校水泳競技大会(中体連水泳専門部) 第78回近畿高等学校選手権水泳競技大会 飛込競技 兼 日本高等学校選手権水泳競技大会予選会(高体連水泳専門部)
25日(木)、26日(金)	9:00～21:00	主	京都府中学校水泳競技大会 兼 全国中学校選抜水泳競技大会京都府予選会(中体連水泳専門部)
28日(日)	9:00～21:00	飛	関西ジュニア選手権兼JOブロック予選会(近畿水泳連)
29日(月)	9:00～21:00	主	京都市小学生水泳記録会(京都市小学校スポーツ連盟)

2024年7月 今月の大会情報

京都市武道センター

主…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓…弓道場 相…相撲場
〒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
6日(土)	8:00~17:00	主	第66回京滋学生剣道大会(京滋学生剣道連盟)
	13:00~17:00	武	柔道昇段試験(京都府柔道連盟)
7日(日)	9:00~17:00	武	洛東地区青少年剣道錬成大会(京都府剣道連盟)
13日(土)	13:00~17:00	武	国際社会人剣道クラブ近畿例会(国際社会人剣道クラブ)
14日(日)	9:00~17:00	主	第20回都市間交流スポーツ大会 空手道競技(京都市空手道連盟)
	9:00~17:00	弓	第20回都市間交流スポーツ大会 弓道競技(京都市弓道協会)
20日(土)、21日(日)	9:00~	主 補	京都市中学校夏季選手権大会 剣道競技の部(中体連剣道専門部)
22日(月)、23日(火)	9:00~	主	京都市中学校夏季選手権大会 柔道競技の部(中体連柔道専門部)
27日(土)	7:00~17:00	主 補	京都府中学校総合体育大会 剣道競技の部(中体連剣道専門部)
28日(日)	9:00~	主	第1回剣道定例段位審査会<初段~五段>(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	弓	知事杯弓道大会(京都府弓道連盟)
29日(月)、30日(火)	9:00~	主	京都府中学校総合体育大会 柔道競技(中体連柔道専門部)

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
6日(土)、27日(土)	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)
7日(日)	8:00~17:00	京都府バスケットボール協会 U12サマー大会(京都府バスケットボール協会)
13日(土)、14日(日)	8:00~	第20回都市間交流スポーツ大会 バスケットボール競技(京都市バスケットボール協会)
15日(月・祝)、24日(水)、25日(木)	9:00~	京都市中学校選手権総合体育大会 バドミントン競技の部(中体連バドミントン専門部)
20日(土)	8:00~17:00	第41回京都ミニバスケットボールサマー大会(京都府バスケットボール協会U12部会)
21日(日)	8:00~	京都スーパースターズダンス競技大会(京都府ボールルームダンス連盟)
23日(火)	8:00~	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技の部(中体連バスケットボール専門部)
28日(日)	10:00~	近畿ブロック地域リーグ(バスケットボール)(京都府バスケットボール協会)
29日(月)	8:00~	中学・高校私学総体 バスケットボール競技(京都府バスケットボール協会)

2024年7月 東寺ハウジングフィールド西京極 一般開放日

(西京極総合運動公園内補助競技場)

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(火)~5日(金)、8日(月)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、
18日(木)、19日(金)、22日(月)~26日(金)、30日(火)、31日(水)

●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



7月休講日

10日(水)、17日(水)、29日(月)

開館 (月・火) 10:00~18:00 (水) 10:00~12:00、16:30~20:00
時間 (木) 10:00~20:00 (金) 10:00~21:00

2024年7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ロジウム吉祥院公園 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	11日(木)	9日(火)	18日(木)	1日(月)、4日(木)、8日(月)、11日(木) 18日(木)、22日(月)、25日(木)、29日(月)
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 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。

ミズノスポーツ教室

京都ハンナリーズ バスケットボールスクール ～中学生クラス～

7月
月曜…20:10～21:30
水曜・金曜…19:30～20:50

場 所 月曜…市民スポーツ会館
水・金曜…かたおかアリーナ京都

対 象 中学1年～3年

体験料 2,000円 (税込)

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、
タオル、飲み物

定 員 各日程5名程度

京都ハンナリーズによるバスケットスクールです！



ナイトラン チャレンジクラス



7月12日(金)・19日(金)
19:00～20:30

場 所 西京極総合運動公園 (園路)

対 象 一般 (18歳以上)

体験料 1,000円/1回 (税込)

持ち物 運動できる服装、シューズ、飲み物

定 員 先着順20名

ボストンマラソン 2024 日本人トップの森井勇磨が
講師をつとめるナイトランです！

サブ4を目標としたランナーの皆さん、一緒に走り
レベルアップを目指しましょう！

1日だけの参加もOK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

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

部活のミカタ
BUKATSU NO MIKATA
部活生なら当店最安値の部活割価格!
アイケアコンタクト四条
阪急烏丸駅/地下鉄四条駅 徒歩2分

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

京都ダイハツ

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



CCEW
お出かけに便利な
電動アシスト自転車の
シェアサービス、クルー!

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

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/>

スポーツKJ
WINNER 1000 BIG
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。

