

ダッシュ!

2024
12
vol.231



2024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 2025年1月13日(月・祝) 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)



参加対象 16歳以上

参加料 1,000円

申込締切 12月25日(水)

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 (平日: 8:30～17:15)
FAX: 075-313-6043



ミズノスポーツ教室

お申込み・お問合せ

京都市市民スポーツ会館

Tel: 075-315-3741

ジュニアバスケットボール

日時 12月 月曜日・金曜日…20:10～21:30

場所 月曜…市民スポーツ会館
金曜…かたおかアリーナ京都

対象 中学生 参加料 2,000円(税込)

定員 5名程度(先着順)



ジュニアソフトテニス

日時 12月 火曜日…19:00～21:00

場所 かたおかアリーナ京都

対象 小学5年生～中学3年生

参加料 1,600円(税込)

定員 5名程度(先着順)



持ち物(共通) 運動できる服装、シューズ、飲み物

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

12月8日(日)

京の三弘法めぐり

- ◆集合場所: 地下鉄・北大路駅
- ◆受付時間: 9:30～10:00
- ◆距離: 20km
- ◆参加費: 500円
- ◆解散場所: JR・京都駅 15:00頃

地下鉄・北大路駅～神光院
(三弘法)～仁和寺(三弘
法)～東寺(三弘法)～JR・
京都駅

12月12日(木)

伏見・深草 悲恋・横恋慕ウォーク

- ◆集合場所: 藤森神社
(JR・奈良線 JR藤森駅)
- ◆受付時間: 9:30～10:00
- ◆距離: 12km ◆参加費: 500円
- ◆解散場所: JR・桃山駅 14:00頃

藤森神社(JR藤森駅)～欣
浄寺～浄禅寺～恋塚寺～
寺田屋～JR・桃山駅

12月14日(土)

「ビギナー」 嵐山から嵯峨野 池めぐり ※弁当不要

- ◆集合場所: JR・嵯峨野線 嵯峨嵐山駅
- ◆受付時間: 9:30～10:00
- ◆距離: 8km ◆参加費: 300円
- ◆解散場所: JR・太秦駅 12:30頃

JR・嵯峨嵐山駅～小倉池～
落柿舎～大覚寺～広沢池
～JR・太秦駅

12月21日(土)

「KWA特別基地」第223回 「東寺終い弘法」ウォーク

- ◆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: 9:30～10:00
- ◆距離: 10km ◆参加費: 300円
- ◆解散場所: JR・京都駅 14:00頃

JR・京都駅～梅小路公園～
七条通り～唐橋西寺跡公
園～東寺(終い弘法)～西
本願寺～JR・京都駅

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

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!!

教室開催時は各施設に【お申込み・お問合せ】ください。その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会まで (075-315-4581)

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 (ハンナリースポーツ教室)

小学3年～6年生

定員 32名

受講料 12月 8,000円/4回 1月 8,000円/4回
※体験料1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円

日程 12/3・10・17・24、1/7・14・21・28



申込はこちら

ハンナリースポーツ教室 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 12月 4,500円/3回
1月 6,000円/4回

日程 12/3・10・17、
1/7・14・21・28



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3,000円/2回
1月4,500円/3回

日程 12/5・12、1/9・16・23



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 4,500円/3回
1月 4,500円/3回

日程 12/4・11・25、1/8・15・22



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4,500円/3回
1月4,500円/3回

日程 12/5・12・26、1/9・16・23



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3,000円/2回
1月4,500円/3回

日程 12/5・12、1/9・16・23



申込はこちら

水曜日
11:30～
12:30

健康ヨガ 16歳以上

※体験料1,000円

定員 40名 受講料 12月4,000円/4回
1月4,000円/4回

日程 12/4・11・18・25、1/8・15・22・29



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



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



「いきいきクラブ」

エクササイズ動画によるご自宅でのトレーニングを基本に、
会員様向けの様々な**特典**をご提供!!



筋トレ、ストレッチ、
脳トレetc…
全35本配信中!!

会員登録すると…

エクササイズ動画はもちろん、以下の特典も**すべて無料!!**

- ・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**
- ・筋力の状態や口コモ度をチェックする**測定会**への参加
- ・食事記録をもとに、食生活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



↑会員登録は
申込フォームから
※登録にはメールアドレスが
必要です(65歳以上対象)

いきいきクラブ会員特典 **無料**

12/21(土) 栄養講座 「サプリメントに頼らない健康生活(栄養編)」

三食の食事をバランスよく&過不足なく摂るのは難しい…

そこで!!日々の体調管理に欠かせない食品・食事について分かりやすくお伝えします!!

日時: 12月21日(土) 10:00~11:30

会場: 京都光華女子大学 光耀館(右京区西京極葛野町38)

定員: 50名

講師: 河嶋伸久先生(京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科)



▲お申込みは
こちらから



公益財団法人 Kyoto city Sport Association

京都市スポーツ協会

TEL: 075-315-4581 (平日8:30~17:00)

駒井 善成 サッカー交流会

12月28日(土)

開催
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 小学5、6年生 100名

・午前の部 5年生 50名

・午後の部 6年生 50名

9:30~12:00 (受付 9:15~)

13:30~16:00 (受付13:15~)

申込方法 WEB申込(交流会HPをご覧ください)

申込期間 11月30日(土)

~12月15日(日)

駒井善成
サッカー交流会HP

お申込み・お問合せはコチラから



参加費
観覧
無料!

駒井善成が
西京極に
帰ってくる!!



駒井善成
京都市山科区出身。プロサッカー選手。
Jリーグ北海道コンサドーレ札幌所属。

2024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75回／女子第36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
日程: 12月22日(日)(雨天決行) スタート時間: 女子10:20 / 男子12:30京都
代表

男子: 洛南高校 (10年連続31回目)

女子: 立命館宇治高校 (36年連続36回目)



詳細はこちらから▶



かたおかアリーナ京都(京都市体育館)

日	時間	大会内容
1日(日)	8:00~17:00	京都DC 男子/女子U13・14 府交流会(京都府バスケットボール協会 U15部会 DC部会)
7日(土)	8:00~17:00	右京ソフトバレーボール親睦会 冬の交流大会(右京ソフトバレーボール親睦会)
8日(日)	9:00~	第32回関西学連剣友剣道大会(関西学連剣友会)
11日(水)	19:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 滋賀レイクス
14日(土)	15:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs シーホース三河
15日(日)	14:05 TIP OFF	
28日(土)	9:00~21:00	アマチュアムエタイG.B.F(アマチュアムエタイG.B.F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)

陸上競技場兼球技場 補助競技場

たけびしスタジアム京都
北スタンドの開放日は
こちらから▶

日	時間	場所	大会内容
1日(日)	11:00~女子 14:00~男子	主	有料 第15回ラクロス全日本大学選手権大会 準決勝戦(日本ラクロス協会)
	10:00~	補	京都マスターズ中長距離記録会(京都マスターズ陸上競技連盟)
14日(土)	12:00~第1試合 15:00~第2試合	主	有料 関西学生アメリカンフットボール秋季リーグDiv1-2 入替戦(関西学生アメリカンフットボール連盟)
15日(日)	13:00~17:00	補	JTU認定記録会 京都会場(日本トライアスロン協会)
22日(日)	女子10:20スタート 男子12:30スタート	主	男子第75回／女子第36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(金)	8:00~17:00	主 補	第43回京都招待中学サッカー大会(京都府サッカー協会)

大会ピックアップ!

わかさスタジアム京都(野球場)

外野スタンド開放

日	時間	大会内容
1日(日)	7:00~17:00	NPO右京少年野球振興会秋季大会 J.COMみやびじょん旗大会(右京少年野球振興会) 外
7日(土)	7:00~17:00	南区少年野球振興会みやびじょん杯(京都府軟式野球連盟南支部) 外
8日(日)	7:00~17:00	西京支部部長杯及び市会議長杯 決勝大会(京都府軟式野球連盟西京支部) 外
14日(土)	7:00~17:00	2024 HALカップ(アスリートワールド事務局)

京都アクアリーナ ※サブプール利用停止中12月末日まで

メインリンク アーチアリーナ

日	時間	場所	大会内容
7日(土)	8:00~22:00	主	第47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)
8日(日)	9:00~17:00	弓	第34回京都市長杯18mラウンド アーチアリーナ大会(京都市アーチェリー協会)
14日(土)	13:00~17:15	主	第51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)
	17:30~22:30	主	第71回同志社大学 対 関西学院大学アイススケート定期戦(フィギュア競技)(京都府スケート連盟)
22日(日)	9:00~17:00	弓	令和6年度全京都18mラウンドアーチェリー記録会(京都府アーチェリー連盟強化部)

お正月施設無料開放

◆ 日程 / 2025年1月2日(木)、3日(金) 10:00~16:00

◆ 施設 / ●西京極総合運動公園
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)
●岡崎公園 野球場(外野芝生のみ)
風あげ、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2025年は東寺ハウジングフィールド西京極及び
かたおかアリーナ京都の開放はございません。
「たけびしスタジアム京都」では、陸上競技の練習
のみとなります。(風揚げなどは出来ません)

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

2024年12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

日	時間	場所	大会内容
14日(土)	10:00～	主	第47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6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)
15日(日)	9:00～21:00	主 補	2024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)
21日(土)	9:00～21:00	主	第52回日本空手道大志館選手権大会(京都市空手道連盟)

横大路体育館

日	時間	大会内容
1日(日)	9:00～17:00	横大路学区 男子バレーボール大会(横大路体育振興会)
7日(土)、14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)
8日(日)	8:00～17:00	第66回伏見区民卓球大会(伏見区体育振興会連合会)
15日(日)	9:00～	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)
21日(土)、22日(日)	8:00～	第42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U12部会)

2024年12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/ 3日(火)～6日(金)、9日(月)～13日(金)、16日(月)、
8:00～21:00 17日(火)、26日(木)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただきますようお願い致します。

走幅跳・ハードル・持込用具等の
利用可能時間が延長!!

詳しくは
コチラから



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

19日(木)、20日(金)、
23日(月)～25日(水)



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ロジウム吉祥院公園 球技場(吉祥院球技場) ☎075-691-2814
種目	バドミントン			グラウンド・ゴルフ
日程	5日(木)	12日(木)	26日(木)	2日(月)、5日(木)、9日(月)、 12日(木)、16日(月)、19日(木)、23日(月)
時間	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
持込物	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。

情報誌「ダッシュ!」はHPからもご覧いただけます!!



Instagram
随時更新中!!



スポーツイベントや大会、教室などの情報を配信中!!
東寺ハウジングフィールド西京極(補助競技場)の
一般開放日のご案内!!

KYOTOCITY SPORTS ASSOCIATION

年末年始の お知らせ

事務局は12月28日から1月5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:075-315-4561(8:30～17:15)



健康長寿のまち・京都いきいきポイント対象事業

第13回

京都ツーデーウォーク

参加者大募集



京都マラソン2025
令和7年
2.16
大会当日は
ノーマイカーデー



「歩くまち・京都」

開催日 2025年 2/22(土)・23(日) 祝

メイン会場 梅小路公園芝生広場 雨天決行

申込方法 ①京都ツーデーウォークパンフレット「払込取扱票」を用いて郵便局で申込

※パンフレットは京都市内スポーツ施設や市役所・区役所に設置。
※お申込みの際、別途手数料が必要。

②京都府ウォーキング協会事務局あるいはスタッフに申込

③当日申込

※参加記念品及び参加特典は先着順のため、当日申込の方については提供が出来ない場合がございます。
※参加多数となった場合、お断りさせていただく場合がございます。

参加費 事前申込 2,500円 当日申込 3,000円

※中学生以下は無料ですが、参加記念品はございません。
※1日参加・2日参加も同額となります。
※事前申込でお支払いいただいた登録費の返金はいたしません。

お問合せ 京都ツーデーウォーク実行委員会事務局

〒600-8148 京都市下京区東洞院通七条上ル船屋町249番地木村ビル2階 (NPO法人京都府ウォーキング協会内)
TEL:075-353-6464 [月・水・金(祝日除く) 10:00~16:00] FAX:075-352-4600

日程及びコース ■出発式は行いません。受付を終了したら各自、出発ください。

開催日	コース	受付~スタート時刻
2/22(土)	30km 梅小路公園芝生広場・清水寺・高台寺公園・岡崎公園・大豊神社・高野橋・松ヶ崎運動公園・上賀茂神社・京都御苑・梅小路公園芝生広場	8:00~8:30
	20km 梅小路公園芝生広場・清水寺・高台寺公園・岡崎公園・大豊神社・御蔭橋・寺町通・京都御苑・梅小路公園芝生広場	9:00~9:30
	10km 梅小路公園芝生広場・清水寺・高台寺公園・知恩院・梅小路公園芝生広場	10:00~10:30
2/23(日・祝)	20km 梅小路公園芝生広場・三十三間堂・智積院・新熊野神社・東福寺・伏見稲荷・藤森神社・城南宮・鳥羽離宮跡公園・小枝橋・上調子児童公園・梅小路公園芝生広場	8:00~8:30
	10km 梅小路公園芝生広場・三十三間堂・智積院・新熊野神社・東福寺・九条大宮・梅小路公園芝生広場	9:00~9:30

※全コース受付場所・スタート及びゴールは梅小路公園芝生広場です。
※チェックポイントでは必ずチェックを受けて下さい。

★ゴール受付時刻、初日は12:00~16:00、二日目は12:00~15:00です。

申込期限 2025年1月20日(月)まで

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

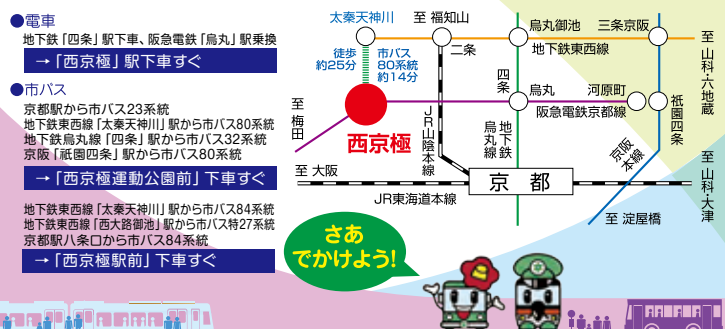
京都ダイハツ

公益財団法人 京都府スポーツ協会 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 10,000円から
個人/10 5,000円から
申込・問合せ (公財) 京都府スポーツ協会賛助会員担当
TEL:075-315-4561

SPORTS
MITSUHASHI

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!!



●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
KYOTO C.S.A.

