

ダッシュ京都!

2025
1
vol.232

健康長寿のまち・京都いきいきポイント対象事業



第13回

京都ツデー ウォーク

「歩くまち・京都」

参加者大募集

開催日

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 下記、お問合せ先事務局に直接申込

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。

申込期限

1月20日(月)まで

お問合せ

京都ツ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法人京都府ウオーキング協会内)

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	美しい日本の歩きたくなるみち 500 選・京都02 認定コース	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。

〈発行・編集〉

公益財団法人 Kyoto city Sport Association

京都市スポーツ協会

〔総合案内〕 市民スポーツ会館

〒615-0864

京都市右京区西京極新明町32番地

TEL: 075-313-9131 FAX: 075-313-9191

Mail: dash@kyoto-sports.or.jp URL: http://www.kyoto-sports.or.jp/

スポーツくじ

スポーツ振興くじ助成事業



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



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
無料**



京都市スポーツ協会
健康運動指導士
井上 裕正

筋肉は20代をピークに減少し始めますが、特に影響が大きいのは下半身です。脚の筋肉が減ってくるのを放置すると寝たきりになってしまう恐れがあります。元気に長生きするためには、高齢者にも筋力トレーニングが必要です。

筋トレを続けている人からは「杖なしでも歩きやすくなった」「立ち上がりが楽になった」といった声を聞きます。数回ですぐ効果が出る、筋力測定の数値が急に良くなるということとはなかなかありませんが、継続しているといつの間にか動作がスムーズになっていることに気づくはず。[予防は治療に勝る]です。

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



↑会員登録はこちら
※登録にはメールアドレスが
必要です (65歳以上対象)

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

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 1月 8,000円/4回 2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 1/7・14・21・28、2/4・18・25
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。

バドミントン 16歳以上
定員 24名 受講料 1月 6,000円/4回 2月 4,500円/3回
日程 1/7・14・21・28、2/4・18・25
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 1月 4,500円/3回 2月 4,500円/3回
日程 1/9・16・23、2/6・13・27
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 1月 4,500円/3回 2月 4,500円/3回
日程 1/8・15・22、2/5・12・26
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 1月 4,500円/3回 2月 4,500円/3回
日程 1/9・16・23、2/6・13・27
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 1月 4,500円/3回 2月 4,500円/3回
日程 1/9・16・23、2/6・13・27
申込はこちら

健康ヨガ 16歳以上 ※体験料1,000円
定員 40名 受講料 1月 4,000円/4回 2月 4,000円/4回
日程 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26
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

京都ハレナリーズ

謹賀新年 バスケット初め

リそなグループ B.LEAGUE 2024-25 SEASON

1.4 TIPOFF 15:05 | 1.5 TIPOFF 14:05
大阪エヴェッサ戦

1.25 TIPOFF 15:05 | 1.26 TIPOFF 14:05
広島ドラゴンフライズ戦

かたおかアリーナ京都(京都市体育館)

チケット発売中!
ご購入はこちら▶



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

マラソン講座

マラソンを効率よく走れる**コツ**を伝授します!!

日 時 1月4日(土) 9:00~11:30 場 所 たけびしスタジアム京都
対 象 16歳以上 参加料 1,500円(税込) 定 員 30名(先着順)
持ち物 タオル、飲み物、着替え等



森井勇磨
(2024年ボストンマラソン
日本人トップ)

健康づくり!仲間づくり! ウォーキング!!



弁当
持参



雨天
決行

◆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

1/2 第32回 初詣 新春古都の道ウォーク

受付時に干支バッチがもらえる!!(先着400名)、
ゴールで抽選会もあるよ!

- ◆開催地:京都市
- ◆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:14km
- ◆解散場所:柊尾公園 14:30頃
- ◆参加費:1,200円

コース JR・京都駅~豊国神社~方広寺大仏殿跡~
八坂神社~平安神宮~京都御苑~護国神社
(足腰の守護神)~御金神社~二条城~柊尾
公園(ゴール)

1/19 巳年ゆかりの弁天様詣で

- ◆開催地:京都市
- ◆集合場所:柊尾公園(JR・嵯峨野線 二条駅)
- ◆受付時間:9:30~10:00
- ◆距離:10km
- ◆解散場所:地下鉄・北大路駅 14:00頃
- ◆参加費:500円

コース 柊尾公園(JR・二条駅)~神泉苑~京都御
苑・厳島神社~京都御苑・白雲神社~出町
妙音堂~下鴨神社・言社~玄武神社~地下
鉄・北大路駅

1/26 都大路一周ウォーク

- ◆開催地:京都市
- ◆集合場所:JR・嵯峨野線 梅小路京都西駅
- ◆受付時間:9:30~10:00
- ◆距離:22kmコース/13kmコース
- ◆解散場所:JR・梅小路京都西駅 15:00頃
- ◆参加費:500円

コース JR・梅小路京都西駅~西大路通り~西大路
四条(13km分岐)~金閣寺~北大路通り~
船岡山公園~高野~東大路通り~祇園
(13km合流)~九条跨線橋~東寺~大宮
通り~JR・梅小路京都西駅

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



京都マラソン2025

令和7年2月16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、平安神宮前に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(2/14(金)、2/15(土))には、みやこめっせで「おこしやす広場」を開催します!

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!「京都マラソン」ならではの京都らしい屋台も多数出店しておりますので、ぜひお越しください!

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・路線バスの円滑な通行を確保するため、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



2025年1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!



皇后盃 第43回全国女子駅伝

Empress' Cup

The 43rd Annual Inter-Prefectural Women's Ekiden

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

2025.1.12 SUN 12:30 START

開会式 1/11(土) 15:30~

表彰式 1/12(日) 16:00~

会場: かたおかアリーナ京都

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
4日(土)	15:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 大阪エヴェッサ
5日(日)	14:05 TIP OFF	
13日(月・祝)	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)
17日(金)	9:00~	右京区保育園児サッカー大会(右京区保育園長会)
18日(土)	8:00~	第27回京都府中学生バスケットボール新人大会(京都府バスケットボール協会)
19日(日)	9:10~17:00	右京区民ソフトバレーボール大会(右京区体育振興会連合会)
25日(土)	15:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 広島ドラゴンフライズ
26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)

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
12日(日)	12:30スタート	主	皇后盃 第43回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会(日本陸上競技連盟) 大会ピックアップ!
19日(日)	9:00~17:00	補	第76回近畿高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選(高体連ラグビー専門部)
25日(土)	7:00~17:00	補	京都市小学校部活動全市交流会 タグラグビーの部(京都市小学校スポーツ連盟)
26日(日)	13:00~17:00	補	京都府中学校ラグビー新人大会(中体連ラグビー専門部)

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
19日(日)	8:00~16:00	関西女子中学軟式野球大会(京都野球協会) 外

京都アクアリーナ

メインリンク サブプール

日	時間	場所	大会内容
11日(土)	13:00~21:00	主	アイスホッケー U-9ジュニア交流戦(京都府ホッケー連盟)
12日(日)、13日(月・祝)	9:30~	補	JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(京都会場)(日本スイミングクラブ協会)
18日(土)	9:00~17:00	補	近畿医療学生短水路選手権(京都水泳協会)
25日(土)、26日(日)	13:00~17:15	補	京都短水路選手権水泳競技大会(京都水泳協会)

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)
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

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。(凧あ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。

2025年1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

日	時間	場所	大会内容
11日(土)	9:00~17:00	主 補	京都府高等学校剣道選手権大会(団体)(高体連剣道専門部)
12日(日)	8:00~12:00	武	新春平安神宮奉納剣道錬成大会(京都府剣道道場連盟)
18日(土)	13:30~17:00	主	第23回京都市太極拳ふれあい交流大会(京都市市民総合体育大会) (京都市武術太極拳協会)
	13:00~17:00	武	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)
19日(日)	9:00~17:00	主 補	京都府武術太極拳競技大会(京都府武術太極拳連盟)
26日(日)	8:00~17:00	主	第73回全日本都道府県対抗剣道 優勝大会予選会(京都府剣道連盟)

横大路体育館

日	時間	大会内容
11日(土)、12日(日)、 18日(土)、19日(日)	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)
13日(月・祝)	8:00~	第35回京都室内オープンアーチェリー大会(京都府アーチェリー連盟)
25日(土)	8:00~17:00	京都市立高等学校ソフトテニスシングルス大会(市高体連ソフトテニス専門部)
26日(日)	9:00~	近畿ブロック地域リーグ(バスケットボール)(京都社会人バスケットボール連盟)

2025年1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/8:00~21:00

5日(日)、6日(月)、15日(水)~17日(金)、
20日(月)~24日(金)、27日(月)~30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。

卓球スクジオ
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

1月休講日

9日(木)、10日(金)

12月29日~1月3日は年末年始休業となります。

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

2025年1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	8日(水)	21日(火)	17日(金)	6日(月)、16日(木)、20日(月)、 23日(木)、27日(月)、30日(木)
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、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。

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も!!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。(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。)

お問合せ:(公財)京都市スポーツ協会 TEL:075-315-4561(8:30~17:15)



京都市スポーツ協会 賛助会員の募集について

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。



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。

会費

法人・団体
会 員

10,000円から

個人
会 員

5,000円から

賛助会員一覧(2024年12月10日時点、掲出承諾者のみ)

法人・団体会員 (56団体)

(加入順・敬称略)

京都市水泳協会
学校法人大和学園
少林寺拳法梅津スポーツ少年団
京都市パタン・プール連盟
京都市ソフトボール協会
医療法人同仁会(社団)
京都府ソフトボール協会
京都市弓道協会
美津濃株式会社
公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会
アイケアコンタクト四條
学校法人森ノ宮医療学園ERP下鴨南治療院
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
株式会社アルビノ
公益財団法人京都踏水会
株式会社キューブコンサルティング
正モパイル株式会社
株式会社レビュー
土業JOB運営事務局
株式会社Regalo
ぼくのヘアケアLabo
株式会社メルメイク
ブルースタイル沖縄株式会社
株式会社NeviQo

株式会社Agoora
一般社団法人日本スポーツ広告協会
株式会社cielozul
合同会社TLG
セキュリティワールド株式会社
株式会社マイクロミスター
エモーションリンク合同会社
運輸代行 合同会社
株式会社Liam
エレピタ株式会社
株式会社スポーツ館ミツハシ
株式会社うちなーうえぶ
株式会社Clew
エルプラスクリニック
京都市気道連盟
京都ダイハツ販売株式会社
三楽税理士法人
株式会社ふるさと本舗
株式会社サウナホリック
株式会社SEEC
ACRIUS合同会社
株式会社Prana
STREAM (rope rescue)
株式会社レクリ
WEBコンサルティングGREEN BUZZ
弁護士法人オールイズワン浦和総合法律事務所
Pinsia
煉丸橋鉄工

個人会員 (21名)

(50音順・敬称略)

鑑 晋一郎	岡 寛	草川 健治	高木 剛友	富永 哲生	藤井 透	水野 龍一
石田 洋也	鎌田 愛子	柴山 薫	武田 淳	内藤 誠	古川 博史	山中昭治郎
梅澤 優司	鎌田 功	鈴木 敦	谷間 良治	西田 真人	松井 道宣	嫁兼 雅弘

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

ホームページからも申込みいただけます。



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
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條
阪急丸太町駅/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

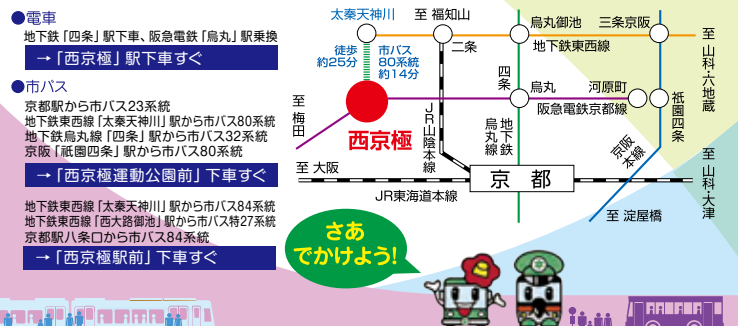
京都ダイハツ

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。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) 京都市スポーツ協会 賛助会員担当
TEL:075-315-4561

SPORTS
MITSUHASHI

CLEW
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!!



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。

cielozul
株式会社シエロアスール

●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.

