

# ダッシュ!

2026.5  
vol.248

2026年度スポーツ講座



スポーツコンディショニング講座

## 動けるカラダをつくる! 筋カトレーニングと コンディショニングの基本

参加費  
500円

「最近、疲れやすくなった」「思うように体が動かない」

そんな変化を感じていませんか?

本講座では、専門家がスポーツ愛好者向けのカラダづくりについて、わかりやすく解説します。

無理なく続けられる方法で、10年後もアクティブに動ける身体へ。

今から始める、正しいカラダづくりを学びませんか?



講師

渡邊 裕也 氏

びわこ成蹊スポーツ大学  
健康・スポーツ医科学コース 教授

日時 6月29日(月) 18:30~20:00

会場 京都市市民スポーツ会館(2F体育館)

参加対象 16歳以上

定員 100名  
(応募者多数の場合、抽選)

申込締切 6月18日(木)

持ち物など 動ける服装、室内シューズ

お申込みは  
こちらから▶▶



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  
TEL:075-315-4581 (平日8:30~17:15) Mail:dash@kyoto-sports.or.jp



# 筋力トレーニング

京都光華大学イベント

## in 光華フェス

対象となる方

・16歳以上(65歳以上優先) ・ロコモ、フレイル予防に興味のある方  
※医師に運動制限を受けていない方が対象です

5/31(日)に開催される光華フェスにおいて、「いきいき筋力トレーニング」のコーナーを開設。  
京都市スポーツ協会の健康運動指導士と京都光華大学の学生が、簡単な健康度測定と椅子に座っての筋トレをサポートします。



お申し込みはコチラ→



日時 **5/31(日)** ① 10:00~10:30 ② 10:45~11:15  
③ 11:30~12:00 各回15名要予約(先着順)

場所 **京都光華大学 光耀館1階フィットネスルーム**  
(京都市右京区西京極葛野町38)

[MAIL] [chiiki@mail.koka.ac.jp](mailto:chiiki@mail.koka.ac.jp)  
[本学HP] <https://www.koka.ac.jp>  
地域連携推進センター TEL:075-325-5315

お問合せ

第72回

## 五芸術大学

体育・文化交歓会(京都大会)

5/23(土)

対象:どなたでも参加OK!

五芸祭って??

京都市立芸術大学、東京芸術大学、愛知県立芸術大学、金沢美術工芸大学、沖縄県立芸術大学の国立芸術系大学五校が一堂に会する、芸術とスポーツの祭典です。  
合同の作品展や演奏会などの芸術大学ならではの催しを京都市立芸術大学で開催する他、京都市スポーツ協会とコラボし、西京極総合運動公園を舞台にした企画を実施します。

## 西京極スポーツアートスタンプラリー

「いそがばまわれ!」

気軽に身体を動かそう!

西京極総合運動公園の広いエリアを巡りながら、スポーツ施設とアートを楽しみませんか?  
チェックポイントに設置されているスタンプを台紙に押ししていくことで、最終的に一つの「作品」が完成!

### 【スタンプラリー-詳細】

- ☑ 受付場所: にっしんでんきアリーナ京都2F(体育館)
- ☑ ① にっしんでんきアリーナ京都2F
- ☑ ② たけびしスタジアム京都南側
- ☑ ③ 東寺ハウジングフィールド西京極南側
- ☑ ④ 京都市市民スポーツ会館



### スポーツ施設アートギャラリー「エネルギャラリー展」

芸術大学学生によるアート作品を「にっしんでんきアリーナ京都(体育館)2F」にて展示します。  
スポーツ施設に気軽に立ち寄り、「スポーツ」と「芸術」の新しい出会いを楽しめます!



五芸祭の詳細については、こちらをチェック!

運営: 五芸祭実行委員会  
共催: 公益財団法人京都市スポーツ協会

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** (ハンナリススポーツ教室) **小学3年~6年生**  
定員 32名  
受講料 5月 6,000円/3回 6月 8,000円/4回  
※体験会1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円  
日程 5/12・19・26、6/2・9・16・23  
申込はこちら

**火曜日 19:30~21:30** **バドミントン** **一般**  
定員 24名  
受講料 5月 4,500円/3回 6月 6,000円/4回  
日程 5/12・19・26、6/2・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**  
定員 30名  
受講料 5月 4,500円/3回 6月 6,000円/4回  
日程 5/13・20・27、6/3・10・17・24  
申込はこちら

**木曜日 17:15~18:25** **バレーボール** (入門クラス) **小学3年~6年生**  
定員 20名  
受講料 5月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回  
日程 5/7・14・21・28、6/4・11・18・25  
申込はこちら

**木曜日 18:30~20:00** **バレーボール** (経験者クラス) **小学5年~中学生**  
定員 20名  
受講料 5月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回  
日程 5/7・14・21・28、6/4・11・18・25  
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 5月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回  
日程 5/7・14・21・28、6/4・11・18・25  
申込はこちら

**水曜日 17:30~19:00** **横大路体育館** **小学4年~中学生**  
定員 30名  
受講料 5月 6,000円/3回 6月 8,000円/4回  
※体験会2,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月  
日程 5/13・20・27、6/3・10・17・24

**金曜日 18:00~19:30** **市民スポーツ会館** **小学4年~中学生**  
定員 30名  
受講料 5月 2,000円/1回 6月 4,000円/2回  
※体験会2,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月  
**20:00~21:30** **一般(15歳以上中学生不可)**  
受講料 3,000円/1回  
※体験会3,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月  
日程 5/29、6/12・19

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 5月 4,000円/4回 6月 2,000円/2回  
※体験料金 1,000円  
日程 5/6・13・20・27、6/17・24  
申込はこちら



# 第25回 京都市民総合体育大会

## 参加者募集!!

### 陸上競技

**日程** 6月28日(日) **受付時間** 9:00~  
**競技時間** 10:00~17:00  
**場所** たけびしスタジアム京都  
**参加対象** 京都市内在住か在勤・在学の18歳以上の方  
※マスターズの部は男女とも50歳以上  
**参加料** 1,000円  
**種目** 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・走幅跳・砲丸投)  
**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。  
(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(長形3号/110円切手貼付)を必ず同封)  
**申込期間** 5月1日(金)~5月24日(日)



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(平日10:00~16:00)

### ペタンク競技

**日程** 7月5日(日)  
**受付時間** 7:45~8:00  
**競技時間** 8:30~17:30  
**場所** 京都御苑 今出川グラウンド  
**参加対象** 京都市内在住か在勤・在学の7歳以上の方  
※二人とも未成年の申込は不可  
**参加料** 一般 1,500円/1名、高校生以下 500円/1名  
**種目** ダブルス  
**申込期間** 5月11日(月)~6月5日(金)  
お申し込みはコチラから➔



お申込み・お問合せ

京都市ペタンク・ブール連盟(担当:安田)  
TEL:090-9250-8654 MAIL:petanque\_kyoto@yahoo.co.jp

## スポーツ教室

## 参加者大募集!!

### なぎなた教室

なぎなたの基本動作(素振り・打突・打ち返し)を楽しく学び、基礎を身に付けることができます!

**日程** 6月3日、10日、17日、24日(水曜日・全4回)  
**時間** 15:30~16:30  
**場所** 京都市武道センター 旧武徳殿  
**対象** 30歳以上  
**料金** 2,000円(全4回)  
※欠席された場合の返金はいたしかねますのでご了承ください。  
**定員** 30名(応募者多数の場合は抽選)  
**持ち物等** 運動が出来る服装  
**申込期間** 5月15日(金)  
**申込方法** ショートメール(SMS)にてお申し込みください。  
TEL:080-5468-4833  
【申込時必要事項】・住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号  
※メッセージの冒頭に「なぎなた体験教室申込」とご記載ください。



お申込み・お問合せ 京都主婦なぎなたクラブ(担当:辰巳)  
TEL:080-5468-4833

### かんたん太極拳(春季)

ゆったりとした動きで心と体を整える太極拳。  
初めての方でも無理なく取り組める内容で、健康づくりやリフレッシュに  
おすすめです。

**日程** 6月5日、12日、19日、26日(金曜日・全4回)  
**時間** 10:00~12:00  
**場所** 京都市武道センター 補助競技場  
**対象** 30歳以上  
**料金** 3,000円(全4回)  
**定員** 30名(先着)  
**持ち物等** 運動が出来る服装、室内シューズ、飲み物  
**申込期間** 5月1日(金)~5月29日(金)  
**申込方法** TEL・FAX  
【申込時必要事項】・住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号



お申込み・お問合せ 京都市武術太極拳協会 TEL/FAX:075-662-2662  
MAIL:kyoto-26taikyokuken@sky.plala.or.jp

## ミスノスポーツ教室

お申込み  
お問合せ

京都市市民スポーツ会館 Tel:075-315-3741(8:00~22:00)

※参加料は当日、京都市市民スポーツ会館1F受付にて現金でお支払いください。

### はらっぱスポーツ教室

遊びを通して、運動の楽しさを体験できる教室です。  
跳び箱・マット運動・鉄棒など、さまざまな種目に楽しく挑戦します。  
運動が好きな方も、少し苦手な方も、お気軽にご参加ください。

5月13日(水)・20日(水)・27日(水) 17:15~18:15

**場所** につしんでんきアリーナ京都 多目的室

**対象** 小学生 **参加料** 各日1,300円

**定員** 各日5名(先着順)

**申込締切** 教室当日まで  
(定員になり次第締切)

**持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等



### 京都ハンナリーズ バasketボール単発スクール

京都ハンナリーズスクールのコーチによる、Basketボール単発  
スクールを開催します!

基礎から実践まで、一人ひとりに合わせて丁寧に指導しますので、  
スキルアップを目指したい方はぜひご参加ください!

5月30日(土) (1)18:00~19:20 (2)19:30~20:50

**場所** 京都市市民スポーツ会館

**対象** (1)小学4~6年生 (2)中学生 **定員** 30名(先着順)

**参加料** 西京極生 1,000円/その他 1,300円

**申込締切** 5月25日(月)

**持ち物** Basketball、運動できる服装、室内用シューズ、  
タオル、飲み物等



# 2026年5月 今月の大会情報

今月の大会ピックアップ!



## 第55回 京都ラグビー祭

10:15 KO 京都市中学校 春季総合体育大会 決勝戦

11:45 KO 京都高校総体リーグ戦 決勝戦

13:30 KO 大学ラグビー 京都産業大学 vs 同志社大学

5/31 (日)

たけびしスタジアム京都



### にっしんでんきアリーナ京都 (京都市体育館)

| 日               | 時間    | 大会内容   |
|-----------------|-------|--|
| 1日(金)、2日(土)     | 8:00~ | 全日本剣道連盟 剣道八段審査会 (全日本剣道連盟)  |
| 3日(日・祝)         | 8:00~ | 京都市中学校春季総合体育大会 バasketボール競技 (中体連Basketボール専門部)                       |
| 4日(月・祝)、24日(日)  | 8:00~ | 全国高校総体Basketボール京都府予選会 (高体連Basketボール専門部)                            |
| 5日(火・祝)、6日(水・休) | 9:00~ | 第102回天皇杯・全日本Basketボール選手権大会 京都府社会人Basketボール連盟予選 (京都府社会人Basketボール連盟) |
| 23日(土)          | 8:00~ | 第72回五芸術大学体育・文化交歓会 京都大会 (京都市立芸術大学)                                  |
| 27日(水)          | 9:00~ | 京都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バレーボール交歓会)                          |
| 30日(土)          | 9:00~ | 右京区保育園長会 春のスポーツ大会・バレーボール競技 (右京区保育園長会)                              |
| 31日(日)          | 9:00~ | 第9回 全日本社会人O-40/O-50選手権大会京都府予選 (京都府社会人Basketボール連盟)                  |

### 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)

目…陸上競技場兼球技場 たけびしスタジアム京都  
補…補助競技場 北スタンドの開放日は  
 ごちからから

| 日               | 時間         | 場所 | 大会内容  |
|-----------------|------------|----|---|
| 2日(土)           | 7:00~17:00 | 主補 | 第79回京都市中学校春季総合体育大会 陸上競技 (中体連陸上競技専門部)  |
| 3日(日・祝)、4日(月・祝) | 8:00~17:00 | 主補 | 第79回京都府高等学校陸上競技対校選手権大会 市内ブロック予選会 (高体連陸上競技専門部)                                     |
| 5日(火・祝)         | 9:00~17:00 | 主  | 第104回関西学生サッカーリーグ前期第6節 (関西学生サッカー連盟)  |
| 6日(水・休)         | 9:00~17:00 | 主  | 高円宮杯 JFA U-18サッカープレミアムリーグ2026 (東山高校/京都府サッカー協会)                                    |
|                 | 8:00~17:00 | 補  | 京都市中学校春季総合体育大会大会 ラグビー競技 準々決勝 (中体連ラグビー専門部)   |
| 9日(土)、10日(日)    | 8:00~17:00 | 主補 | 第80回国スポ1次予選会 兼 京都陸協第2回記録会 (京都陸上競技協会)  |
| 16日(土)、17日(日)   | 8:00~17:00 | 主補 | 第79回京都府高等学校総合体育大会 陸上競技の部 京都市内ブロック大会 (高体連陸上競技専門部)                                  |
| 23日(土)、24日(日)   | 8:00~      | 主補 | 第70回関西実業団陸上競技選手権大会 兼 第74回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会予選会 (関西実業団陸上競技連盟)                       |
| 30日(土)          | 8:00~17:00 | 主補 | 2026京都市小学生陸上競技記録会 (京都陸上競技協会)  |
| 31日(日)          | —          | 主補 | <b>有料</b> 第55回京都ラグビー祭 (京都府ラグビーフットボール協会)<br>第1試合: 10:15~ 第2試合: 11:45~ 第3試合: 13:30~ |

大会ピックアップ!

### わかさスタジアム京都 (野球場)

| 日                               | 時間     | 大会内容  |
|---------------------------------|--------|---|
| 2日(土)、3日(日・祝)                   | —      | <b>有料</b> 関西六大学野球連盟 春季リーグ戦 (関西六大学野球連盟)<br>第1試合: 9:30~ 第2試合: 12:30~ 第3試合: 15:30~           |
| 7日(木)                           | —      | 第97回都市対抗野球大会 京滋奈1次予選 (京都府野球連盟)<br>第1試合: 9:00~ 第2試合: 12:00~ 第3試合: 15:00~ <b>外野開放</b>       |
| 9日(土)、10日(日)                    | —      | <b>有料</b> 春季京都府高等学校野球大会2次戦 (京都府高等学校野球連盟)<br>第1試合: 9:30~ 第2試合: 12:00~                      |
| 19日(火)、20日(水)                   | —      | 京滋大学野球連盟 春季リーグ戦 (京滋大学野球連盟)<br>第1試合: 9:00~ 第2試合: 12:00~ 第3試合: 15:00~ <b>外野開放</b>           |
| 23日(土)、24日(日)、<br>30日(土)、31日(日) | —      | 春季近畿地区高等学校野球大会 (京都府高等学校野球連盟)<br>(23日・24日・30日) 第1試合: 10:00~ 第2試合: 12:30~ (31日) 決勝戦: 12:00~ |
| 27日(水)~29日(金)                   | 17:00~ | <b>有料</b> 関西学生野球連盟 春季リーグ戦 (関西学生野球連盟)  |

### 大興設備開発 京都アクアリーナ

目…メインプール 補…サブプール ア…アーチェリー場

| 日               | 時間         | 場所 | 大会内容   |
|-----------------|------------|----|--|
| 5日(火・祝)、6日(水・休) | 9:30~      | 主  | 第14回京都SCチャンピオンシップ水泳競技大会(日本スイミングクラブ協会近畿支部京都地域委員会) |
| 9日(土)、10日(日)    | 9:00~      | 主  | 関西選手権水球競技大会(近畿水泳連盟)                              |
|                 | 9:00~      | 補  | 第33回関西学生春季短水路公認記録会 (関日本水泳連盟 学生委員会 関西支部)          |
| 10日(日)          | 9:00~17:00 | ア  | 2026年度第1回京都府小中学生大会(京都府アーチェリー連盟)                  |
| 16日(土)          | 9:00~      | 主  | 第79回京都府高等学校総合体育大会水泳競技大会 競泳協議(高体連水泳専門部)           |
| 17日(日)          | 9:00~17:00 | ア  | 京都府高等学校総合体育大会 アーチェリー競技大会(高体連アーチェリー専門部)           |
| 24日(日)          | 9:00~      | 主  | 日本マスターズ水泳短水路大会・京都会場(日本マスターズ水泳協会)                 |

# 2026年5月 今月の大会情報

## 京都市武道センター

主…主催会場 補…補助競技場 旧…旧武徳殿 弓…弓道場 相…相撲場

| 日               | 時間                      | 場所      | 大会内容   |
|-----------------|-------------------------|---------|--|
| 1日(金)           | 9:00~17:00              | 主       | 居合道八段審査会(全日本剣道連盟)                              |
| 2日(土)~5日(火・祝)   | 2日:8:30~<br>3日~5日:9:00~ | 主補<br>武 | 第122回全日本剣道演武大会(全日本剣道連盟)                        |
| 2日(土)、3日(日・祝)   | 9:00~17:00              | 弓       | 第77回全日本弓道大会(全日本弓道連盟)                           |
| 2日(土)           | 9:00~12:00              | 相       | 京都市中学校春季総合体育大会 相撲競技(中体連相撲専門部)                  |
| 4日(月・祝)、5日(火・祝) | 9:00~17:00              | 弓       | 【京都】定期中央審査会(京都府弓道連盟)                           |
| 6日(水・休)         | 9:00~12:00              | 武       | 剣道称号審査会(全日本剣道連盟)                               |
|                 | 9:00~17:00              | 弓       | 【近畿】錬士臨時中央審査会(京都府弓道連盟)                         |
| 9日(土)           | 10:30~                  | 主       | 全日本ジュニア体重別選手権京都府予選(京都府柔道連盟)                    |
|                 | 9:00~17:00              | 弓       | 全国高等学校総合体育大会京都府個人1次予選会(高体連弓道専門部)               |
|                 | 9:00~12:00              | 相       | 京都府高等学校総合体育大会 相撲競技(高体連相撲専門部)                   |
| 10日(日)          | 9:00~17:00              | 武       | 第7回太刀鍛成大会(日本太刀連盟奥旨塾)                           |
|                 | 9:00~17:00              | 弓       | 京都府高校総体 兼 全国高校総体京都府団体1次予選会(高体連弓道専門部)           |
| 16日(土)          | 10:00~                  | 主       | 京都府高等学校総合体育大会 柔道競技(京都府柔道連盟)                    |
| 17日(日)          | 8:00~17:00              | 武       | 京都社会人剣道協会春季親善大会(京都社会人剣道協会)                     |
|                 | 9:00~                   | 弓       | 京都府弓道学生選手権大会(京都府弓道連盟)                          |
| 23日(土)          | 10:00~                  | 主       | 全国高等学校総合体育大会 柔道競技(個人試合) 京都府予選(京都府柔道連盟)         |
| 24日(日)          | 9:00~17:00              | 主補      | 京都府青少年剣道錬成大会(女子の部) 兼 全国道場少年剣道大会予選会(京都府剣道道場連盟)  |
|                 | 12:00~17:00             | 武       | 第38回日整全国少年柔道京都大会・第12回日整全国少年柔道形競技会京都大会(京都府柔道連盟) |
|                 | 13:00~17:00             | 弓       | 全日本選手権京都府予選会(京都府弓道連盟)                          |
| 30日(土)          | 14:00~                  | 弓       | 全国高等学校総合体育大会京都府個人2次予選会(高体連弓道専門部)               |
| 31日(日)          | 10:00~                  | 主       | 全国高等学校総合体育大会 柔道競技(団体試合) 京都府予選(京都府柔道連盟)         |
|                 | 9:00~17:00              | 武       | 演武大会(京都市合気道連盟)                                 |
|                 | 9:00~17:00              | 弓       | 近的選手権大会(京都府弓道連盟)                               |

## 横大路体育館

| 日                       | 時間    | 大会内容   |
|-------------------------|-------|--|
| 2日(土)                   | 8:00~ | 京都市中学校春季総合体育大会 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)                    |
| 3日(日・祝)、4日(月・祝)         | 9:00~ | 京都市中学校バドミントン春季大会(京都府バドミントン協会)                                  |
| 5日(火・祝)、6日(水・休)         | 9:00~ | 関西学生ハンドボールリーグ 春季リーグ戦(京都府ハンドボール協会)                              |
| 9日(土)、10日(日)、<br>16日(土) | 9:00~ | 第102回天皇杯・全日本バスケットボール選手権大会 京都府社会人バスケットボール連盟予選(京都府社会人バスケットボール連盟) |
| 17日(日)                  | 9:00~ | 前期団体リーグ戦 さつきバドミントン大会(新日本スポーツ連盟 京都バドミントン協議会)                    |
| 23日(土)                  | 9:00~ | 第9回 全日本社会人O-40/O-50選手権大会京都府予選(京都社会人バスケットボール連盟)                 |
| 24日(日)                  | 8:00~ | 京都中学生学年別シングルス大会(京都府卓球協会)                                       |
| 31日(日)                  | 8:00~ | 第80回国民スポーツ大会6人制 成年バレーボール競技京都府選考会(京都府バレーボール協会)                  |

## 2026年5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  
1日(金)、8日(金)、11日(月)~15日(金)、  
18日(月)~21日(木)、26日(火)~29日(金)

●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

5月の休講日 22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

## 2026年5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   | つつしんでんきアリーナ京都(京都市体育館)<br>☎075-315-3741   | 京都市武道センター<br>☎075-751-1255 | 横大路体育館<br>☎075-611-9796 | SBSロジウム吉祥院公園球技場(吉祥院球技場)<br>☎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   | 14日(木)   | 20日(水)                     | 11日(月)                  | 7日(木)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、<br>21日(木)、25日(月)、28日(木) |
| 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、ラケット、シャトル  |                            | 体育館シューズ、ボール             | クラブ、ボール、マーカー(レンタルは550円/1セット)                        |
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>体育館シューズがなければ利用をお断りします。</li> <li>ごみは必ずお持ち帰りください。</li> <li>こまめに水分補給を行ってください。</li> <li>最終受付は、終了時間30分前になります。</li> </ul> |                            |                         | 雨天の場合は中止になることがあります。                                 |





KYOTO URBAN SPORTS DAY  
5/17 sun.

参加無料!!!

月イチ企画!

トップアスリートと一緒に、アーバンスポーツに挑戦しよう!

月に一度、西京極総合運動公園内「SPORTS BASE NISHIKYOGOKU」で、アーバンスポーツを気軽に体験!

詳細・お申し込みはコチラ>



ブレイキン



対象 小学生以上

5月の体験種目  
ブレイキン/3X3バスケ



3x3バスケ

開催場所/ SPORTS BASE NISHIKYOGOKU (西京極総合運動公園内)

講師/ブレイキンMORTAL COMBAT / 3X3バスケ 京都BB



公益財団法人 Kyoto city Sport Association  
京都市スポーツ協会

プロチームのコーチから学ぶバスケットボール教室動画

「教えて!内海コーチ」

第2弾 動画公開!!



今回のテーマは、すべてのプレーの土台となる「フットワーク(足運び)」

多くの初心者がつまづく「動き出し」に関する悩みを解消するための実践的なトレーニングと技術を、京都ハンナリーズ現役コーチが分かりやすく解説します。



「教えて!内海コーチ」

バスケット初心者におすすめ!!

- ④ドリブルフットワーク編(約6分)
- ⑤フィニッシュフットワーク編(約7分)
- ⑥1on1フットワーク編(約8分)



↑動画はこちらから↑

医療法人 同仁会(社団)  
京都九条病院  
http://www.dojinkai.com



taiwa 学校法人 大和学園



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



WATAKYU HOLDINGS

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。



法人・団体/10  
会費 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

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!



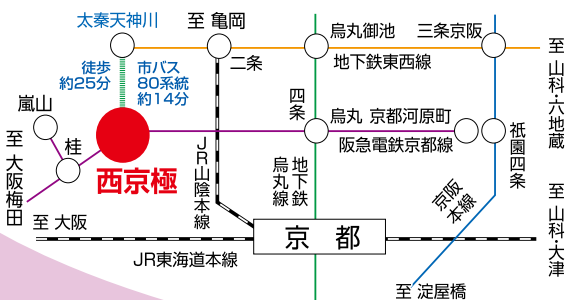
スポーツクルー



すべてのスポーツにエールを

スポーツクルーの収益は、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!!



- 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23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」駅から市バス特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 <https://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

