

ダッシュ!

2026.7
vol.250

2026年度スポーツ講座



どうすればスポーツは 上手くなる?

～スポーツ心理学で学ぶ“上達のコツ”～

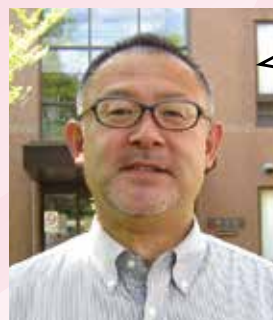
日時 7月30日(木) 18:30～20:00

会場 京都光華大学 間光館2F (253教室)



お申込みは
こちらから▲

効果的なお手本の見せ方、言葉のかけ方、練習方法などを心理学の視点からわかりやすく紹介。
“教え方”や“学び方”の工夫は、スポーツ指導だけでなく、子育てや教育、人材育成にも役立ちます。
「アドバイスは一度に3つまで」「教わるタイミングで記憶の残り方が変わる」など、
今日から実践できるヒントが満載です。



スポーツ心理学は、
「上達を早める方法」や
「身に付けた技術を長く維持する方法」
などを科学的に探る学問です。

講師

石倉 忠夫 氏

同志社大学 スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科 教授

参加対象 16歳以上 **参加料** 500円

定員 100名(先着順)

申込締切 7月20日(月・祝)



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!

参加
無料!!!

7月・8月は、西京極総合運動公園内「市民スポーツ会館」にて、アーバンスポーツを気軽に体験!

7/5 sun.

お申し込みは
7月1日(水) 12:00まで!



7月の体験種目 **ダブルダッチ/3X3バスケット**
対象 **小学生以上**

講師/ダブルダッチ NEWTRAD 3X3バスケット KYOTO BB
開催場所/市民スポーツ会館 2階体育室(京都市右京区西京極新明町32)

8/1 sat.

お申し込みは
7月27日(月) 12:00まで!



8月の体験種目 **ブレイキン/フリースタイルバスケット**
対象 **小学生以上**

講師/ブレイキン BODY CARNIVAL /フリースタイルバスケット Yuji
開催場所/市民スポーツ会館 2階体育室(京都市右京区西京極新明町32)

ミスノスポーツ教室

7/2(木) 10:00~ 申込開始!



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。

個人参加型バドミントン

初心者から経験者まで大歓迎!
1名から気軽に参加できる、個人参加型バドミントンです。
その日集まったメンバーでゲームを楽しみながら、楽しく身体を動かしましょう!



7月18日(土) 19:00~21:00

場所 京都市市民スポーツ会館
対象 16歳以上 参加料 1,500円 定員 24名(先着順)
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等

MISPO! 体験会

4月に新規開講したMISPO!
毎週さまざまな種目にチャレンジしながら、成長期に身につけたい「36の動き」を楽しく学べるスポーツ教室です!ぜひこの機会に、MISPO!の楽しさを体験してみてください!



7月18日(土) 17:15~18:15

場所 京都市市民スポーツ会館
対象 小学1年生~3年生 参加料 1,000円 定員 12名(先着)
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等

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 7月 8,000円/4回 8月 6,000円/3回
※体験会1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円
日程 7/7・14・21・28、8/4・18・25
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 7月 6,000円/4回 8月 4,500円/3回
日程 7/7・14・21・28、8/4・18・25
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 7月 6,000円/4回 8月 6,000円/4回
日程 7/1・8・15・22、8/5・12・19・26
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 6,000円/4回 8月 4,500円/3回
日程 7/2・9・16・30、8/6・13・20
申込はこちら

木曜日 18:30~20:00 **バレーボール** 好評につきキャンセル待ち 小学5年~中学生(経験者クラス)
定員 20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・13・20
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 6,000円/4回 8月 4,500円/3回
日程 7/2・9・16・30、8/6・13・20
申込はこちら



3X3 (KYOTOBBスクール) 各教室定員 30名

水曜日 17:30~19:00 **横大路体育館** 小学4年~中学生
受講料 7月 8,000円/4回 8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 7/1・8・15・22、8/5・12・19・26

金曜日 20:00~21:30 一般(15歳以上中学生不可) ※体験会3,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月
受講料 3,000円/1回
日程 8/7・21

金曜日 18:00~19:30 小学4年~中学生 ※体験会2,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月
受講料 7月 8,000円/4回 8月 2,000円/1回
20:00~21:30 一般(15歳以上中学生不可) ※体験会3,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月
受講料 3,000円/1回
日程 7/3・10・17・24・31(※)、8/14(※)一般のみ



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 7月 4,000円/4回 8月 3,000円/3回
※体験料金 1,000円
日程 7/1・8・15・29、8/5・12・19
申込はこちら



スポーツ教室

参加者大募集!!

夏のアーチェリー教室

アーチェリーが初めての方でも、4回で安全に打てるよう指導します。

日程 8/30、9/6、13、27(日曜日・全4回)

時間 10:00~12:00

会場 京都アクアリーナ アーチェリー場

対象 京都市在住・在勤・在学の中学生以上
(中学生は保護者同伴)

料金 5,000円(4回)

定員 14名(先着順)

持ち物等 帽子、運動できる服装
(弓具一式は貸与します)

申込締切 8/17(月)

申込方法 メール※メール件名は「アーチェリー教室」で入力

【申込時必要事項】〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、TEL、利き手



▲京都市スポーツ協会
教室HP



お申込み・お問合せ **京都市アーチェリー協会(担当:横山)**
E-mail:kyotoacaso@gmail.com

居合道教室

日本刀を操作することにより、武道の神髄に触れ、健康面でも効果があります!

日程 1期:9/7~10/26(月) 11期:11/2~12/14(月)各期6回

時間 10:00~12:00

場所 京都市武道センター 旧武徳殿

対象 16歳以上 **料金** 各期4,500円

定員 各期20名(多数抽選)

持ち物等 運動出来る服装(ショートパンツ・スカート不可)、
木刀を腰に差せる硬めの帯

申込期間 7/1(水)~8/31(月)

申込方法 往復はがき・TEL・FAX・メール

【申込時必要事項】住所(〒)、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL、FAX



▲京都市スポーツ協会
教室HP

お申込み・お問合せ **京都市剣道協会**
〒606-8392 京都市左京区聖護院山王町19-10
TEL:075-761-8288 FAX:075-761-8287
MAIL:kyoken@vega.ocn.ne.jp

テニス子どもふれあい広場 2026

初心者でも安心! みんなで楽しくテニス体験!

日程 8/1(土)

時間 第1部:9:30~10:45

第2部:11:00~12:15

会場 島津製作所三条工場テニスコート

対象 年中~年長、小学1~4年生(初心者)

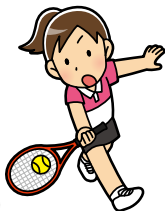
料金 500円(当日お支払いいただきます)

定員 各部30名(合計60名 先着順)

持ち物等 体育館シューズ、飲み物、着替え等
※ラケット貸出あり。

※保護者は上履きをご持参ください。

申込締切 7/24(金)



▲詳細お申込み
はコチラから

お問合せ **京都市テニス協会**
E-mail:kcta2025@kyoto-tennis.org
TEL:070-8489-6805

京都市オータムこどもトーナメント教室

初めての試合でも安心!ルールや試合の流れを学びながら、実際にゲーム形式でテニスを楽しめる教室です!

日程 8/29(土)、30(日)、
9/5(土)、6(日)、12(土)

時間 エントリー数によりホームページにて発表

場所 西院公園テニスコート

対象 小学生

料金 1,000円(当日お支払いいただきます)

定員 各部32名(合計64名 先着順)

持ち物等 ラケット、テニスシューズ、タオル、着替え、飲み物等

申込期間 7/27日(月) 23:00まで

審判はセルフジャッジで行います。コートサポーターを配置しておりますので、初めての方でも安心してご参加いただけます!



▲詳細お申込み
はコチラから

お問合せ **京都市テニス協会**
E-mail:kcta2025@kyoto-tennis.org
TEL:070-8489-6805

京都市高齢者筋力トレーニング普及推進継続支援事業

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 会員無料特典

- 筋トレ・脳トレなど「エクササイズ動画」を配信
- いきいき筋力トレーニング教室体験 毎月募集
- 自分を知る第一歩「健康度測定会」を年2回開催
- 運動・栄養・口腔・心理学など、健康づくりに役立つ「ウエルネス講座」開講
- LINE友だち登録者にメルマガや最新情報をお届け!



▲詳細はこちらから

65歳から始める

京都市介護予防普及啓発事業

出張型 いきいき 筋力トレーニング教室のご案内

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 **料金** 無料 **出張** 京都市全域 **時間** 約60分

※会場はお申込者様にてご準備いただけますようお願いいたします。



▲詳細お申込み
はコチラから

お問合せ **公益財団法人京都市スポーツ協会** TEL:075-315-4581 (平日 8:30~17:15)

2026年7月 今月の大会情報

大会情報はやむを得ず変更される場合がありますので、予めご了承ください。

今月の大会ピックアップ!

「やっぱり野球を愛してる」 第108回全国高校野球選手権大会のキャッチフレーズコンクールグランプリ
北海道遠軽高等学校 原田理央さん3年(応募当時)の作品

第108回全国高等学校野球選手権京都大会

7/4(土)~7/27(月)24日間(雨天順延、休養日等含む)

開会式:7/4(土)10:00~
閉会式:7/27(月)13:00~
会場:わかさスタジアム京都 他

にしんでんきアリーナ京都(京都市体育館)

日	時間	大会内容
4日(土)	9:00~	京都府総合バドミントン個人選手権大会(京都府バドミントン協会)
5日(日)	9:45~17:00	第63回北区民バレーボールカーニバル(北区体育振興会連合会)
11日(土)	8:00~17:00	U15クラブバスケットボール選手権京都府予選(京都府ジュニアバスケットボール連盟)
12日(日)	9:00~15:00	右京区民女子バレーボール大会(右京区体育振興会連合会)
18日(土)	8:00~17:00	京都市スポーツ少年団夏季本部長杯大会<バレーボール競技>(京都市スポーツ少年団)
19日(日)、20日(月・祝)	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(木)、24日(金)	8:00~	京都市中学校選手権総合体育大会 バレーボールの部(中体連バレーボール専門部)
25日(土)	8:00~17:00	第38回京都ミニバスケットボール少年団交流大会(京都府ミニバスケットボール少年団)
26日(日)	8:30~17:00	右京ソフトバレー親睦会 夏の交流大会(右京区体育振興会連合会)
27日(月)、28日(火)	8:00~	2026全京都小学生バレーボール大会(京都府バレーボール協会)
30日(木)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会(京都市小学校スポーツ連盟)
31日(金)	8:00~17:00	京都市小学校部活動全市交流会 バドミントンの部(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)

目...陸上競技場兼球技場
補...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
5日(日)	9:00~	主補	第33回京都マスターズ陸上競技選手権大会(京都マスターズ陸上競技連盟)
11日(土)、12日(日)	8:00~	主補	第81回京都陸上競技選手権大会(京都陸上競技協会)
18日(土)	13:00~	主	第36回関西学生ラクロスリーグ戦(日本ラクロス協会)
19日(日)	8:00~	主補	Summer Festival 2026(高体連陸上競技専門部)
27日(月)、28日(火)	9:00~	主補	第79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)

わかさスタジアム京都(野球場)

※掲載内容は作成時点の予定です。雨天順延等により、日程や開始時間に変更となる場合がありますので、詳細につきましては主催者の公式ホームページ等でご確認ください。

日	時間	大会内容
4日(土)~27日(月)	—	有料 第108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) 大会ピックアップ!

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
4日(土)、5日(日)	9:00~	主	第77回関西国公立大学選手権水泳競技大会 兼 第63回 関西女子国公立大学選手権水泳競技大会(日本水泳連盟学生委員会関西支部)
11日(土)	9:00~	主	京都市中学校選手権総合体育大会水泳競技の部(非公認)(中体連)
12日(日)	9:00~	主	京都夏季選手権水泳競技大会(長水路25m×2面) 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)
18日(土)	9:00~	主	近畿医科大 学生水泳選手権(近畿医療水泳実行委員会)
19日(日)	午前の部 午後の部	補	京都市民総合体育大会水泳競技大会 学童の部(非公認) 京都市民総合体育大会水泳競技大会 社会人の部(非公認)(京都市水泳協会)
19日(日)、20日(月・祝)	9:00~	主	全国JOC夏季水泳大会水球競技近畿地区予選会(近畿水泳連盟)
23日(木)、24日(金)	9:00~	主	京都府中学校水泳競技大会 兼 全国中学校水泳競技大会京都府予選会(中体連水泳専門部)
26日(日)	9:00~	主	京都府高等学校Summer Challenge(高体連水泳専門部)
29日(水)	9:00~17:00	ア	第4回GA記録会(京都市アーチェリー協会)

2026年7月 今月の大会情報

大会情報はやむなく変更される場合がありますので、予めご了承ください。

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

日	時間	場所	大会内容
4日(土)	15:00~	補	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)
	9:00~17:00	武	都市間交流スポーツ大会 なぎなた競技会(京都なぎなた連盟)
5日(日)	9:00~17:00	武	第58回洛東祭2026(金剛禅総本山少林寺洛東道院)
11日(土)	9:00~17:00	主	西日本学生居合道演武大会(西日本学生居合道連盟)
	13:00~17:00	武	国際社会人剣道クラブ近畿地区例会(国際社会人剣道クラブ 近畿地区)
12日(日)	12:30~	主	第37回京都府少年少女柔道チャンピオン大会(京都府柔道連盟)
	7:00~17:00	武	洛東地区青少年剣道錬成大会(京都府剣道連盟)
	8:00~17:00	弓	第2回三都市交流弓道大会(京都市弓道協会)
18日(土)、19日(日)	9:00~12:00	主	京都市中学校選手権総合体育大会 柔道競技の部(中体連柔道専門部)
18日(土)	9:00~	相	京都市中学校夏季総合体育大会 相撲競技(中体連相撲専門部)
20日(月・祝)、23日(木)	9:00~12:00	主補	京都市中学校選手権大会 剣道競技(中体連剣道専門部)
24日(金)	9:00~17:00	相	京都府中学校選手権総合体育大会 相撲競技(中体連相撲専門部)
26日(日)	9:00~17:00	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~	弓	知事杯弓道大会(京都府弓道連盟)
27日(月)、28日(火)	9:00~	主補	京都府中学校総合体育大会 剣道競技(中体連剣道専門部)
29日(水)、30日(木)	8:00~	主	京都府中学校総合体育大会 柔道の部(中体連柔道専門部)

横大路体育館

日	時間	大会内容
4日(土)、11日(土)、12日(日)	10:00~	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)
5日(日)	9:00~	JVA第25回全国社会人西ブロック男女優勝大会 京都府予選会(京都府バレーボール協会)
18日(土)、19日(日)	9:00~	京都府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)
20日(月・祝)	8:00~	京都市中学校選手権総合体育大会 バドミントン競技(ブロック予選)(中体連バドミントン専門部)
23日(木)	9:00~	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)
24日(金)、25日(土)	8:00~	京都市中学校夏季選手権大会 バドミントン競技(中体連バドミントン専門部)
26日(日)、31日(金)	8:00~	京都市立高等学校バスケットボール夏季大会(高体連バスケットボール専門部)
29日(水)、30日(木)	8:00~	京都府中学校バドミントン府下大会(中体連バドミントン専門部)

2026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	1日(水)~3日(金)、7日(火)~10日(金)、13日(月)~17日(金)、22日(水)、23日(木)、26日(日)、29日(水)~31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月の休講日 27日(月)、28日(火)

開館時間 (月・火) 10:00~18:00 (水) 10:00~12:00、15:00~20:00 (木) 10:00~18:30 (金) 10:00~21:00 ※休業日:土、日、祝

2026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	京都市武道センター	横大路体育館	SBSロジウム吉祥院公園球技場(吉祥院球技場)
につしんでんきアリーナ京都(京都市体育館)	京都市武道センター ☎075-751-1255	横大路体育館 ☎075-611-9796	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	バスケットボール	グラウンド・ゴルフ
日程	9日(木)	7日(火)	2日(木)、9日(木)、13日(月)
時間	13:00~17:00	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		
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	・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!!

世界をおもてなし!

ボランティア募集中心!!



ワールドマスターズゲームズ
2027 KANSAI / JAPAN

2027.5.14 FRI - 5.30 SUN

京都へ“世界大会”がやってくる!



活動内容

- 会場受付
- 競技受付
- 会場案内
- イベント補助 など



詳細は
こちら
から▶



ボランティア
募集 締切

2026.11.30 MON

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



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
会費 **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

お出掛けに便利な
電動アシスト自転車の
シェアサービス、クルー!



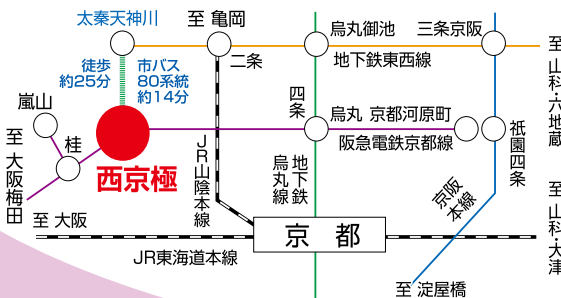
スポーツクルー



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」駅下車すく
- 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」下車すく
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」下車すく

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
KYOTO C.S.A.

