



スキルアップ 研修会

ピラティスで
カラダの動きを
見直そう!

2月21日(金) 弥栄地域公民館にて、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO/AT)の吉岡亮輔様を講師にお迎えし、スポーツ研修会を開催いたしました。

今回は、習慣化しているカラダの使い方を修正し、体の歪みや姿勢改善、身体機能の向上を目指し、ピラティスを教えていただきました。日頃は意識して動かすことのない部分を、呼吸と合わせて、今は背中、今はももの裏側、と意識しながらの動作でした。右足よりも左足のほうが動かしやすいな、など、自分のカラダの動きに気付くこともできました。

当日は、雪の降り積もるとても寒い日でしたが、春に向けてカラダを動かすきっかけとなりました。



第47回 京都府民総合体育大会入賞一覧

総合成績	市町村名	総合得点	総合成績	市町村名	総合得点
第1位	亀岡市	276	第5位	舞鶴市	247
第2位	京都市	272	第6位	宇治市	241
第3位	福知山市	268	第7位	長岡京市	233.5
第4位	城陽市	260.5	第8位	向日市	222

総合
第12位
京丹後市
182.5

今年度は、京丹後市総合スポーツ大会閉会式の中で、令和6年度京都府民総合体育大会の報告と入賞されました競技への表彰をさせていただきました。



競技別 順位	バスケットボール		バレーボール		卓球	ソフト テニス	テニス	軟式野球	バド ミントン	ソフトボール		サッカー	ボウリング	ゲートボール		陸上競技	グラウンド ・ゴルフ	ゴルフ	駅伝競走
	男	女	男	女						男	女			男	女				
第1位	京都市	京都市	宇治市	京都市	京都市	城陽市	京都市	京丹後市	長岡京市	与謝野町	城陽市	福知山市	京田辺市	京丹波町	亀岡市	亀岡市	京丹後市	京都市	降雪により中止
第2位	京田辺市	向日市	南丹市	宇治市	向日市	亀岡市	宇治市	宇治市	八幡市	亀岡市	綾部市	城陽市	京都市	精華町	笠置町	城陽市	舞鶴市	福知山市	
第3位	亀岡市 宇治市	京田辺市 福知山市	京都市	宇治市	宇治市	舞鶴市	福知山市	京丹波町 舞鶴市	宇治市	長岡京市	京丹後市	南丹市	福知山市	亀岡市	舞鶴市	京丹後市	長岡京市	京田辺市	
第4位	—	—	木津川市	向日市	福知山市	宇治市	八幡市	—	舞鶴市	福知山市	宇治市	綾部市	舞鶴市	城陽市	和束町	福知山市	綾部市	向日市	
第5位	京丹波町 精華町 福知山市	宇治市 舞鶴市 城陽市 井手町	八幡市 宇治田原町	南丹市 亀岡市	長岡京市	京都市	向日市	京田辺市 長岡京市 八幡市 久御山町	向日市 久御山町 城陽市 精華町	京田辺市 舞鶴市 福知山市 京丹波町 京丹後市	久御山町 福知山市 木津川市	京田辺市 向日市 京丹波町 久御山町	城陽市	舞鶴市	京都市	京都市	向日市	精華町	
第6位	—	—	—	—	城陽市	福知山市	亀岡市	—	—	—	—	—	八幡市	京都市	綾部市	長岡京市	京丹波町	宇治市	
第7位	—	—	舞鶴市 長岡京市	向日市 綾部市	木津川市	木津川市	京田辺市	—	—	—	—	—	木津川市	京丹後市	京田辺市	綾部市	福知山市	木津川市	
第8位	—	—	—	—	綾部市	京丹後市	舞鶴市	—	—	—	—	—	向日市	南山城村	城陽市	舞鶴市	与謝野町	与謝野町	

お知らせ

京丹後市スポーツ協会では、市民の皆さんが開催するスポーツ大会等を支援しています。地域で計画してスポーツ大会をしたいなどのように進めたらいいかわからない、何かスポーツをしたいなどこに訪ねたらいいかなど相談があればぜひ気軽にご連絡ください。

フェイスブック



Instagram



ホームページ



どっとこま!

GoSports

Vol.54

令和7年3月25日発行

一般社団法人 京丹後市スポーツ協会

〒629-2501 京丹後市大宮町口大野208-1 (大宮社会体育館内)

TEL.0772-66-3900 FAX.0772-66-3195 [受付時間/9:00~18:00]

E-mail kyotango-sports@grace.ocn.ne.jp URL https://kyotango-sports.or.jp

