

- 京都テルサフィットネスクラブ
ドーム型温水プール
25m スイミングプール/流水プール/ジャグジー/バイパスバス/
ミストサウナ **5F**
- 京都テルサフィットネスクラブ
ロッカールーム/バスルーム・サウナ/パウダールーム/
リラクゼーションルーム **4F**
- 京都府スポーツセンター
(公財)京都府体育協会/スポーツ医・科学室/スポーツ情報コーナー/スポーツ団体事務局
- 貸会議室 大会議室(A.B.C)/D会議室/第8会議室
- (一社)ガールスカウト京都府連盟
- 日本ボーイスカウト京都連盟 **3F**
- 貸会議室
セミナー室(第1~3)/中会議室/視聴覚研修室/研修室/第9会議室
- きょうと子育てピアサポートセンター
- マザーズジョブカフェ
受付/総合相談/ママさんコンシェルジュ/マザーズコーナー(ハローワーク京都七条)/
女性再就職支援コーナー(りすてっぷ)/ひとり親自立支援コーナー
- 京都府男女共同参画センター・らら京都
情報コーナー/ワーキンググループ/ミーティングルーム/交流コーナー/相談室/
チャレンジオフィス
- 京都ジョブパーク(企業支援コーナー)
中小企業人財確保センター/京都ものづくり企業人財確保プロジェクトオフィス/
京都障害者雇用企業サポートセンター/京都府高齢・障害者雇用支援協会 **2F**
- 貸会議室 第6・7会議室/活動室(和室)/小会議室
- 京都府就労環境改善サポートセンター
- 保育ルーム
- レストラン「朱雀」 **1F**
- 駐車場 **B1~B2**

- 京都テルサフィットネスクラブ
第2スタジオ/フリーストレイニングルーム/
スカッシュコート **5F**
- 京都テルサフィットネスクラブ
フロント/マシンジム/第1スタジオ
- スポーツホール(体育館) **4F**
- 貸会議室 第2~4会議室
- 京都府総合就業支援室
- 京都府福祉・援護課
- 京都ジョブパーク
総合受付/就業サポートセンター/学生就職センター/
UIJ ターンコーナー/福祉人材コーナー/農林水産業コーナー/
ハローワークコーナー/スキルアップ相談窓口/
はあとふるコーナー/自立就労サポートセンター/生活相談コーナー
はあとふるアイリス/京都市障害者職場定着支援等推進センター南部分室
- 京都中小企業労働相談所
- 京都府障害者ITサポートセンター
- (公社)京都府歯科衛生士会 **3F**
- 貸会議室 リハーサル室(多目的ルーム)
- 京都府消費生活安全センター
- 消費者相談窓口/消費者テスト室 **2F**
- テルサホール
- カフェラウンジ 凜
- 京都テルサ 総合案内
サービスカウンター・事務室
- (一財)京都府民総合交流事業団事務局 **1F**
- 駐車場 **B1~B2**

京都テルサ通信

~くつろぎのひと時をお届けします~

2017年
秋・冬号
Vol.6

CONTENTS

特集
京都府スポーツセンター
「スポーツ医・科学室」
で運動能力の測定と診断を!

イベント News
京都テルサフロアガイド

京のお立ち寄り SPOT
味のタテハラ / KURASU Kyoto



京の!! お立ち寄り SPOT

京都テルサ近隣の名所やおすすめ店舗をご紹介します。

テルサから
徒歩15分

味のタテハラ

大正5年の創業、以来すっかり街に溶け込んでいる「味のタテハラ」は和牛とフライの専門店。遠方から車で来店されるお客さんも多く、コロッケだけで1日200個、東寺の弘法市の日には1,000個の需要があるという超人気店。10~19時までは店頭でフライをあげてもらい、テイクアウトが可能。上質な素材から丹念に調理した商品は長く親しまれる逸品。



☎ 8時~20時 ☎ 水曜 ☎ 075-691-6006 📍 京都市南区八条大通東入口

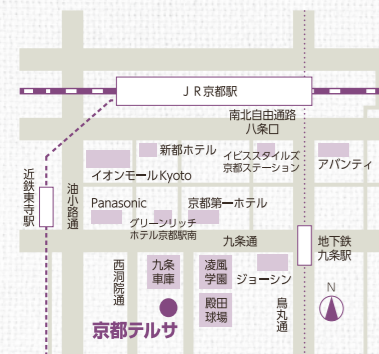
テルサから
徒歩15分

KURASU Kyoto

2016年8月にオープンした話題のコーヒー店。コーヒー好きのオーナーが全国各地の焙煎所を訪ね、作り手のこだわりや思いを聞いてまわるといふこだわりよう。どちらかといえば浅炒りの豆が多い。「自分たちが本当においしいと思えるコーヒーを広めていきたい」と奥野彩夏店長。豆を選んでハンドドリップで淹れてもらえて500円というお得感!



☎ 8時~18時 ☎ 不定休 ☎ 075-744-0804 📍 京都市下京区油小路通堀小路下ル



- 営業時間 9時~21時30分
- 受付窓口・お問い合わせ 平日9時~19時
土・日・祝9時~18時
- 利用区分 午前9時~12時、午後13時~17時、
夜間18時~21時30分
- 駐車場/普通車 地下180台(有料)
バス 地上6台(有料・要予約)
- 休館日 12月28日~1月4日
※テルサホール、会議室等、スポーツホールは施設別に
受付期間がございますので、お問い合わせください。
- JR「京都」駅(南北自由通路八条口)より南へ
徒歩15分/近鉄「東寺」駅より東へ徒歩5分/
地下鉄「九条」駅より西へ徒歩5分(④番出口)/
市バス「九条」車庫すぐ(南隣)

〒601-8047
京都市南区東九条下殿田町70(新町通九条下ル)

TEL.075-692-3400

FAX.075-692-3402

http://www.kyoto-terra.or.jp



京都テルサ
KYOTO TERRSA

イベント News

※詳細については、ホームページで随時お知らせいたします

京都テルサ主催イベント

手話教室(入門編)

平成30年1月10日(水)~3月14日(水)
19:00~20:30 全10回

ソフトバレーボール 交流大会

平成30年1月28日(日)
9:00~



一般参加可能なホールイベント

第29回 KYOのあけぼのフェスティバル 2017

平成29年10月21日(土) 10:00~15:00

らら京都手づくり市 クリスマスフェスタ

平成29年12月24日(日) 10:00~15:00

ガールスカウトフェスタ 和でつながる輪-ロード

平成30年2月12日(月・祝) 10:00~15:00

来年もぜひお越しください!

うたごえフォークライブ 平成29年8月6日(日)

今年度もチケットは早々に完売し、たくさんの方にご来場いただきました。なつかしい曲や誰もが知る名曲、そして洋楽と全16曲+アンコールの大満足の内容でした。来年度も開催予定ですので、ぜひご参加お待ちしております!



京都テルサ ふれあいフリーマーケット 平成29年8月20日(日)

53ブースの出店があり、衣類や雑貨・小物、おもちゃなど様々な品物が並びました。フリーマーケットを楽しんだり、ゲームコーナーに夢中になったり。約1,200人の方にご来場いただき、大人から子供まで1日楽しめるイベントとなりました。入場無料となっておりますので、来年もぜひご参加お待ちしております!



科学の力でスポーツ支援と健康促進

東館
3F

京都府スポーツセンター 「スポーツ医・科学室」

で運動能力の測定と診断を!

京都テルサには、府民の体力向上およびスポーツの振興を目的とする公益財団法人京都府体育協会がその事務局を置き、スポーツに関する様々な取り組みを行っています。今回は、府民個人レベルでの利用が可能な「スポーツ医・科学室」についてご紹介します。

公益財団法人 京都府体育協会

☎ 075-692-3455 <http://www.kyoto-sa.com/home.html>



川村隆史事務局長

スポーツ医・科学室
(スポーツ情報コーナー)
Sports Medicine & Science Room
(Sports Information Corner)



アスリート
向け

筋力測定のスズメ

アスリートのトレーニングアドバイスには、基礎体力測定だけでは不十分です。より高度なマシンと専門知識を駆使して、「筋力」に関する高精度な測定とフィードバックが求められます。筋力を評価するポイントは「強さ」と「スピード」で、各部位の筋力に、この双方のバランスがとれていることが望ましいのです。

測定項目

- 身長 ●体重 ●体脂肪
 - 血圧 ●脈拍 ●握力
 - 立ち幅跳び ●全身反応時間
- 以下、筋力測定
- 膝関節 (全員必須)
 - 股関節・肘関節・体幹部・肩関節より一つ選択
 - 無酸素パワー

この日は洛南高校のバスケットボール部員たちが測定に訪れていた



◀これは体幹部の筋力を測定する装置。腹筋と背筋のバランスが重要なのだという



◀こちらは膝関節、つまり太ももの前側と後側の筋力バランスを測る



◀無呼吸状態で10秒間(3セット)、自転車を思い切り漕ぎ無酸素パワーを測定する。絶対値、体重あたりハイパワー、ミドルパワーがわかる



▲測定中にリアルタイムでコンピュータの画面に数値が現れ、測定の適切さをチェックしながら行うことができる

一般向け

基礎体力測定のスズメ

テルサフィットネス会員は
年2回無料!!

身長、体重、血圧、体脂肪…、職場や地域などでの健康診断で測定してもらえるこれらの数値について、多くの方は自身の客観的なデータとして把握し、その変化には敏感になっていることでしょう。しかしながら、スポーツで健康促進に努めようとする際、自分の現時点での「体力」について、もう少し突っ込んだ認識が必要になります。

その結果を理解したうえで、適切なトレーニングをすることが効果的です。「スポーツ医・科学室」では、一般府民向けに「基礎体力測定」を実施しています。測定結果をもとに、トレーナーから今後の体力づくりの指針を教示してもらうことができます。

測定 まずはそれぞれの項目の測定を行います

例えばこんな測定



上体おこし(腹筋)を行う器械。背中の後ろの段差がちゃんとなくなるまで身体を横たえなければエラーが出るという厳しさ!



最大酸素摂取量を計測するための自転車漕ぎ装置



トレーナーの山根梨菜さん。優しく、ときには厳しく、測定やフィードバックのアドバイスをいただける

驚きの料金は
コチラ

- 基礎体力測定 …… 1,000円(700円)
- 筋力測定 …… 2,000円(1,500円)
- 栄養相談(全体講義) …… 300円(200円)
- 栄養相談(個別指導) …… 1,100円(800円)

※ひとりあたりの料金です。()内は小中高生

お申し込み、お問い合わせはこちらまで

京都府スポーツセンター スポーツ医・科学室
☎ 075(692)3456 ikagaku@kyoto-sa.com

すぐに出てくる
測定結果!

▶測定結果を見ながらトレーナーの説明を聞き今後のトレーニングの指針を得る



測定項目

- 身長 ●体重 ●体脂肪
- 血圧 ●脈拍 ●肺活量
- 閉眼片脚立ち ●全身反応時間
- 握力 ●上体おこし
- 最大酸素摂取量 ●長座体前屈
- 立ち幅跳び

結果レシート

すぐに結果が出ます

分析と説明

スポーツ医・科学室のトレーナーが結果を分析し説明してくれます

アドバイス

今後のトレーニング方法や改善点などのアドバイスをいただきます

トレーニングに活かそう!

診断結果と指針をしっかり活かしましょう!



栄養相談も あります!

アスリートの身体管理に欠かせないのは、ふだんの食事。トレーニング、食事、休養の3つのバランスが、競技力向上のためには重要です。そこで、**管理栄養士による講義、および個別指導を実施**しています。事前の現状ヒアリングから行いますので、個々人にあった適切な指導をすることができます。