

市内のスポーツクラブ等一覧表

市内で活動するスポーツクラブを紹介します。詳細については、それぞれのクラブに直接お問い合わせください。

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当番	連絡先
柔道	1	若穂柔道クラブ	水・木：19：00～21：00 土・祝日：9：00～12：00	若穂中学校 稽古室	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎。 ・会費2000円/月。その他道衣装、ユニフォーム購入費等は別途集金。 ・土日は他校への遠征を行うことがあります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	竹内 隆司	TEL：090-2678-5421
	2	長野市中央柔道教室	火：18：00～19：15 土：17：30～19：00 土は希望者は19：30まで	長野運動公園 柔道場	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎 ・入会金：2,000円 月会費：2,000円	田中 健一 大杉 裕樹	
	3	長野市柔道クラブ	月：18：30～19：45 土：17：30～19：00	長野県警察 本部体育館 柔道場	小学生～ 一般		平林	TEL：090-8873-6185
	4	若穂柔剣道育成会 (柔道部)	(火)19時～20時30分 (土)17時～19時	若穂中学校 稽古室	小学生～ 中学生	年会費4000円、食料費、保険代込み。月謝はありません。大会参加の場合は、別途数百円掛かります。 小学生が中心で、身体を動かすミニゲームなど楽しく活動しています。柔道衣はレンタル有り。楽しく、心身を鍛えましょう！！	小宮山 幸広	TEL：090-2466-1432 ・info@koku-ryakai.com ・facebook「y」ってす。若穂柔剣道育成会成で検索して下さい、
	5	松心館	月・木19：00～20：30	松代高校 俊英高校	小学生～ 高校生	・松代町を拠点に活動している柔道教室です。 ・月会費等はありませんが、スポーツ保険への加入をお願いします。 ・状況によって練習時間、練習場所が変更になる場合がありますので初めてのの方は担当者にお断り下さい。	三澤 勇斗	TEL：090-1662-0357 ・misawa-sekotsuin330@outlook.jp
	6	文武館	火・金19：00～20：30	松代中学校	小学生～ 中学生	・松代町を拠点に活動している柔道教室です。 ・月会費500円、その他大会参加費、保険料、全柔道の登録費は別途集金します。	斎村 篤	TEL：090-4682-4830 ・bunbukan@gmail.com URL：https://www.bunbukan-judo.com
剣道	7	寺尾少年剣道クラブ	土17：00～19：00 日16：00～18：00 ※休日は大会等の関係で変動有	寺尾小学校 体育館	小学生～ 高校生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・小学生から大人まで、時には幼稚園児も参加して楽しく練習しています。 ・土祝日は大会等に参加します。保護者の送迎が必要になります。	小林 正利	・severi-sue-four@softbank.jp
	8	若穂剣道育成会	月・水・金19：00～20：30 土17：00～19：00 ＊日曜日は大会等があれば参加	月・若穂中稽古室 水・保科小体育館 金・若穂中稽古室及び 保科小体育館 土・穂内小体育館	年少～ 中学生	初心者大歓迎、剣道の基本から練習します。 会費12000円/年・入会金1000円・その他大会参加費等、保険代 剣道着・防具貸出あり 土・日は他団体との練習会等を行っています。	西沢 敏宏	TEL：090-3403-7548 ・xwjm57x@wh.commuja.jp
	9	松代地区育成会 剣道クラブ	水曜 19：00～21：00 日曜 7：00～9：00 ※令和5年度は日曜～土曜17：00～19：00に変更の可能性有り ※休日は大会等の関係で変動有り	松代小学校 体育館	小学生(年長)～ 一般	令和4年度に創立60周年を迎えた歴史あるクラブです。「文武館」を部別として年長さんから中学生、一般の方まで幅広い年代で活動しています。初心者大歓迎。年会費7500円(防具レンタル料)土日は各大会にも参加します。種古日、大会等保護者の送迎が必要になる場合があります。	宮澤 洋介	TEL：090-1693-0844 ・miya1223@icloud.com
	10	長野剣道スポーツ少年団	水：19：00～21：00 土：18：30～21：00 日：8：30～10：30 ※休日は大会等の関係で変動有	城裏小学校 西部中学校	未就学児(年長)～ 大人	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・初心者は未経験者～大人まで幅広い年代にします。 ・また経験者又、剣道再開したい方大歓迎 ・年会費2600円/月(保険料・大会参加費込み) (小学生～中学生は遠征費用別途集金補助あり) ・防具レンタル ・大会等で保護者の送迎が必要になる場合があります。	藤田真洋 町田真哉	TEL：090-4524-4787 ・fujita.masahiro@chuden-hs.co.jp TEL：090-4947-9907 ・machida198@outlook.jp
	11	長野少年剣道クラブ	水：18：00～20：30 土：18：00～20：00 日：16：00～18：00 第2週土日、大会開催時は休み	水：東部中稽古室 土日：東部中心道館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎、見学だけでも可。防具レンタルあり。各種大会への参加。ハロウィンなど楽しいイベントもあります。 ・会費 6,000円/前期(4月～8月)と後期(10月～3月)各納入。その他入会1,000円、保険料年額800円(小中学生)	吉川 茂利	TEL：090-7401-8314 ・syoshika219@gmail.com
	12	南長野剣道少年団	土17：30～20：00 日7：30～9：00(4～12月) 水：19：00～20：00(高学年以上対象) ※土日は大会等の関係で変動有	土・日：穂/井西小 水：穂/井西中	年長～ 中学生 ※高校生～ 大人も参加可	・剣道は年齢・性別関係なく、一緒に練習ができます。主体は中学生までですが、高校生～大人の参加も大歓迎です。 ・会費1900円/月、貸防具レンタル4000円/年。その他保険料などは別途。 ・土日は大会等があります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	佐久間 典香	TEL：090-4677-2124 ・minaminaganokenkodo@gmail.com
	13	剣道 川中島悠心館	水：19：00～21：00 土：18：30～20：30 日：8：00～11：00 ※休日は大会等の関係で変動有	木：川中島中学校 定宿館 土：昭和小学校 第一体育館 日：川中島小学校 体育館	幼児～ 一般	・初心者大歓迎！剣道の基礎から練習します。 ・会費：中学生3,000円/年、小学生以下1,000円/月 ・その他大会参加費、保険料等の別途集金があります。 ・防具レンタルあります。 ・練習、大会参加時には保護者による送迎、補助をお願いする場合があります。	山岸 久益	・kawanakajima.yuushin@nkn@gmail.com ・mkh-yama@mx1.lvix.ne.jp
	14	稲里剣道クラブ	水・金：18：30～20：30 土：18：00～18：00 日(道宣)：9：00～11：00	水・金(日)：広庭中稽古 室 土・下米館小体育館	年長～ 中学生	■剣道を通じて、技だけでなく挨拶や礼法、仲間との絆を深めることに重点を置いた活動をしています ■会費(中学生以下)3,000円/月・年(道宣)と集金 ■保険料やクラブ行事の費用等は別途集金 ■全日本剣道連盟主催の大会、および地域で開催される各種大会への参加 ■1ヶ月の体験期間を設けています	岩下 理恵	TEL：090-4066-6784 ・jinastokendoclub@gmail.com
	15	豊野町少年剣道クラブ	水：18：00～21：00 土：18：00～18：00 日：10：00～12：00 ※種古日または時間は、大会等の関係で変動有	豊野中学校 剣道場	未就学児(年長)～ 大人	剣道の心構え、所作、礼儀等は厳しく指導しますが、それ以外のレクリエーションやイベントは、みんなで楽しく思いっきり遊びます。 今年度はオール日本大会、BBQ、海水浴やスキーなども計画する予定です。男女を問わず、まずは一度見学に来てください。お待ちしております(´▽`)	松山 俊昭	TEL：090-2464-8411 ・tk.y.c.a.family@gmail.com
	16	信州新町剣友会	火曜日 18：30～20：00 土曜日 18：00～20：00	信州新町中学校 体育館	幼児～ 一般	・初心者大歓迎 ・会費6000円/年	宮橋 剛文	TEL：090-1866-0541 ・shinmachikenyukai@gmail.com
	17	北長野剣友会	火：19：30～21：00 土：日：17：30～19：30	東部中学校 稽古室	幼児～ 一般成人	・初心者大歓迎。 ・会費500円/年(保険料込み)。その他大会参加費等は別途集金の場合あり。 ・道着、袴、防具の貸出あり。 ・各種大会等への参加あり。その場合は保護者の送迎が必要になります。	五十嵐 元一	TEL：090-4732-9091 ・motokazu.5039ky@gmail.com
	18	穂ノ井剣友会	日：7：00～8：30 水：19：00～21：00 土：18：00～20：00	日・土：通明小学校体育 館 水：穂ノ井東中学校心 技館	年長～ 中学生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・会費1,500円/月、剣道着、防具は年額300円にて貸し出します。 ・初めて剣道を始めたい人や剣道経験者が練習できるように、青年部を設けています。	中村 静男	TEL：090-2726-2758 ・shinoken.net@gmail.com
	19	青木島剣道少年団	火、木：19：00～20：30 土：18：00～21：00 日：17：00～19：00	青木島小体育館 更北剣道場	小学生～ 一般	・小学生から一歳まで、共に鍛錬しましょう。初心者には基礎より丁寧に指導します。 ・会費1,500円/月、剣道着、防具は年額300円にて貸し出します。 ・初めて剣道を始めたい人や剣道経験者が練習できるように、青年部を設けています。	黒柳 博子	TEL：090-9845-2118 ・aokiimakendosyonendan@gmail.com
	20	スポコミ東北地域クラブ (剣道)	火・木 ～19：00	東北中 道心館	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円・保険料800円	藤牧 博和	TEL：026-296-9918 ・supucomi@yahoo.co.jp
	21	若根少年剣友会	土：17：00～19：00 日：9：00～11：00	若根コミュニティ センター	幼児～ 中学生	・初心者大歓迎 ・防具レンタルあり ・入会時、竹刀1本贈呈	小市 達也	TEL：080-1160-2283 ・allone1.an.unyielding.spirit@docomo.ne.jp
空手	22	長野市剣道連盟					宮澤 慶治	TEL：090-2444-6017 ・naganoshi.kenren@gmail.com
	23	若根支部	月・金 18：00～20：00 ※その他上級者稽古あり	若根小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	坂内 健	TEL：090-2153-6052 ・halfmoonoss1419@softbank.jp
	24	朝陽支部	月・水 19：00～21：00 ※その他上級者稽古あり	朝陽小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	小島 康裕	TEL：090-1866-2506 ・shinoken@fsc.com
	25	長野東支部	水 19：00～20：00 土 17：00～19：00	県営体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	柄澤 孝一	TEL：090-1660-3383 ・dayak324@gmail.com
	26	長野北支部	木 18：40～20：10 土 17：10～19：10 ※その他上級者稽古あり	桜花小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	林 真明	TEL：090-4736-8002 ・jka.nagano.kita@yahoo.co.jp
	27	川中島支部	月・木 18：30～20：00	川中島公民館 他	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	島田 雅文	TEL：090-1828-9030 ・kawanakajima.karate@yahoo.co.jp
	28	長野共和支部	月 19：00～21：00 火・金 19：00～21：00	共和小学校体育館 川中島中学校 克己館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	塩野入 憲明	TEL：090-8853-2378 ・jka.nagano.kyowashibu@yahoo.co.jp
	29	長野南支部	月 18：30～20：30 水 18：30～20：15	三本郷小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	高野 雅徳	TEL：090-4601-6981 ・naganomominami@yahoo.co.jp
	30	長野穂ノ井支部	火・金 19：00～20：30	穂ノ井西小学校	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	羽生 仁	TEL：090-4025-0010 ・jkatp@grn.janis.or.jp
	31	長野支部 稲里道場	木 17：00～18：00(幼児) 火 18：00～19：30(少年) 木 20：00～21：30(中学～一般) ※その他金体稽古・強化稽古あり	稲里中央地区 センター南	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟		
	32	長野支部 青木島道場	月 18：00～19：30 ※その他金体稽古・強化稽古あり	青木島小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	丸山 博樹	TEL：090-1653-4777 ・yushinken2001nagano@yahoo.co.jp
	33	長野支部 松代道場	水 18：00～19：30 ※その他金体稽古・強化稽古あり	豊栄小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟		
	34	長野市空手協会	問い合わせは、9：00～16：00の間でお願いします。				丸山 博樹	TEL：090-1653-4777 ・naganoshikaratekyukai@yahoo.co.jp
柔道 上	35	川中島ジュニア ランニングクラブ	火～金：17：00～1時間程度 土・日9：00～1時間半程度	原川河川敷	小学生～ 中学生	・長距離専門です。走ることが好きな方、お待ちしております。 ・年会費6,000円・保険料	竹内 万祐	TEL：090-1829-0766
	36	若穂ランニング倶楽部 ジュニア(若穂Hジュニア)	月：4：30～6：00(小学生のみ) 火・水：金：16：30～19：00 水：15：30～18：00 土・日(どちらか、8時間程度) 長野市運動公園上級技場 冬季：土・日は若穂体育館 (小・中学生合同練習)	平日 若穂中央公園 土・日 長野運動公園 上級技場、サンアップ 礼拝堂	小学生の部 (4～5年) (月曜のみ) 中学生の部	年会費 小学生の部：スポーツ保険800円のみ 中学生の部：2,000円程度＋スポーツ保険800円 大会参加費・ユニフォーム代等は別途徴収 中学生の部は保護者会あり・平日活動時に当番制度あり	塚田 猛	TEL：090-6941-5243 ・tkitmi@forest.com.ne.jp
	37	E-NAGANOスポーツクラブ ランニング教室 (南長野)	月曜日17：30～19：00 年間40回	Uスタジアム 屋内練習場他	小学生～ 中学生	・身体をバランスよく動かし、「走る」「飛ぶ」等の基本的運動能力を高めつつ筋力を身につけます。 ・入会金5,000円、年会費4000円(保険料含む)、受講料4400円他	小池 雄雄	TEL：090-8643-2545 ・m-koke@hb.t.jp
	38	E-NAGANOスポーツクラブ ランニング教室 (東和町)	水曜日18：00～17：30 年間40回	長野運動公園 補助競技場 冬期間：エムアープ	小学生～ 中学生	・身体をバランスよく動かし、「走る」「飛ぶ」等の基本的運動能力を高めつつ筋力を身につけます。 ・入会金5,000円、年会費4000円(保険料含む)、受講料4000円他	中澤 悟	TEL：285-9120 ・e-nagano@hb.t.jp

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPRK及び連絡事項	担当番	連絡先
バレーボール	39	スポコミ東北地域クラブ (陸上)	土 9:00-12:00	サンアップル 陸上競技場	小学生～ 一般	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocom@yahoo.co.jp
	40	三陽陸上クラブ	週4～5日	長野運動公園 陸上競技場	小学4年生～ 中学生	・競技力を高めるだけでなく、みんなで楽しく活動しながらチームワークも高めていきます。 ・入会金 小中学生:5,000円 ・年会費 中学生:10,000円、小学生:5,000円 ・保険料 800円	田中 哲広	℡:080-4230-7635 ✉:tetsu7mkt@yahoo.co.jp
	41	NAGANO APPLES	火・水:17:00～19:00 土:14:00～17:00 ※休日は大会等の関係で変動有	長野市営陸上競技場	中学生～ 高校生	・初心者大歓迎、陸上競技の全種目を対象に活動しています。 ・初心者も初心者スタッフと一緒に楽しく練習し、ユニフォームを持っている指導者も多数います。 ・会費5,000円/月、その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途集金、入会金10,000円(施設利用料、保険代、陸上登録費込み)	片平 大地	✉:daichikatahara@gmail.com
	42	バレーボールクラブ GlänZ (グランツ)	・日曜日:13:30～16:30 「1週1回」を原則とします。 ・年間36回開催予定	長野市内の体育館	小学5年生～ 中学5年生生の 男女	【※※※※※※※※※※】 ・初心者も大歓迎！最高の環境で、最高の仲間とバレーをしよう！！ ・月会費 9～3月:毎月1,500円 4～9月:毎月3,000円 年会費2,000円(入会金によって異なる) 	若林 大樹	【営業時間】火・水・木・金/13:00～19:00 ✉:traum-nagano@teamglanz.or.jp
	43	スポコミ東北地域クラブ (男子バレーボール)	火・水・木 ～19:00	東北中三東体	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocom@yahoo.co.jp
	44	スポコミ東北地域クラブ (女子バレーボール)	火・木・金 ～19:00	東北中三東体	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocom@yahoo.co.jp
	45	一般社団法人長野スポーツ アカデミー N-TECH BEACH (エヌテックビーチ)	毎週日曜日 18:00-20:00 ※オアシズビーチは上越などに行きま すので時間に変更があります。	南部小学校 体育館 近隣のビーチバレー コート	中学生～ 高校生	・長野地区初クラブ ビーチバレーボールクラブ ・インドアクラブとの掛け持ちOK ・初心者大歓迎、ビーチバレーボールの基礎から練習します。普段は体育館で練習、シーズンに入ると近場のビーチバレーコートで練習します。 ・ビーチバレーボールをやるとインドアバレーボールも上達します。 ・入会金3,000円/月、その他年会費(保険料+登録料)3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・オアシズビーチと近隣のビーチバレーコートで練習をします。 ・ツアーにも参加しています。	北村	℡:080-3465-3800 ✉:info@nagano-sac.org URL: https://www.nagano-sac.org
	46	一般社団法人長野スポーツ アカデミー N-TECH MIX (エヌテックミックス)	火曜日 19:00-21:00	厚陵中学校 体育館	中学生～ 大人	・男女混合バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、初心者から中級者までの楽しみながらの混合バレーボールをやります。親子での参加も大歓迎します。 ・楽しくてをを目的にしたサークル形式。 ・会費2,000円/月、その他年会費(保険料+登録料)3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	℡:080-3465-3800 ✉:info@nagano-sac.org URL: https://www.nagano-sac.org
	47	一般社団法人長野スポーツ アカデミー 長野SAC U15 (バレーボールクラブ U15.MEN)	毎週月・火・木曜日 19:00-21:00	根ヶ岡・厚陵・桜花中学校 体育館	男子中学生	・中体連にクラブチームとして加盟 ・都活動移行型バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、基礎から丁寧に指導します。 ・みんなで大会に参加しましょう。 ・会費5,000円/月、その他年会費(保険料+登録料)3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	℡:080-3465-3800 ✉:info@nagano-sac.org URL: https://www.nagano-sac.org
	48	一般社団法人長野スポーツ アカデミー 長野SAC U15 (バレーボールクラブ U15.WOMEN)	毎週月・木曜日 19:00-21:00	根ヶ岡・桜花中学校体 育館	女子中学生	・2025年度中体連にクラブチームとして加盟予定 ・都活動移行型バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、基礎から丁寧に指導します。 ・みんなで大会に参加しましょう。 ・会費5,000円/月、その他年会費(保険料+登録料)3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	℡:080-3465-3800 ✉:info@nagano-sac.org URL: https://www.nagano-sac.org
水泳	49	三陽スポーツクラブ (男子バレーボールクラブ)	毎週土曜日・日曜日	三陽中体育館	中学生	・初心者大歓迎、一緒に楽しくバレーをやりましょう。 ・入会費1,000円(保険料込み) ・会費300円/月 ・土日を中心に活動しています。	✉:sanyo.sports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/	
	50	三陽スポーツクラブ (女子バレーボールクラブ)	毎週土曜日・日曜日	三陽中体育館	中学生	・初心者大歓迎！！バレーボールを一緒にやりませんか？先輩後輩みんな仲良く切磋琢磨して頑張っています。 ・入会費1,000円(保険料込み) ・会費300円/月 ・土日を中心に活動しています。(練習や練習試合、各種大会) ・練習試合では、北信地域や県内外様々なところへ行って交流しています。	✉:sanyo.sports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/	
	51	長野市バレーボール 連盟	問い合わせは、17:15～20:00の間をお願いします。				小山 正義 (事務局)	℡:090-8006-3578 ✉:yukiakatsuki3@yahoo.co.jp
	52	VO TOHBU バレーボールクラブ	月、木、金 17:00～19:30 土、日練習又は練習試合 大会もありです	長野市立 東部中学校	小学生～ 中学生	・初心者、経験者などの方でも大歓迎です。 ・会費5000円/月、その他遠征費、保険料等別途集金 ・県外での練習試合や大会等 ・土日さまざまな中学校へ行って練習試合を行いますので保護者の方の送迎が必要になる場合があります。	吉村裕奈	℡:080-1273-6290 ✉:tohbu.yoshimura.05@gmail.com
	53	スポコミ東北地域クラブ (水泳)	自主練	サンアップル プール	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocom@yahoo.co.jp
	54	北長野水泳クラブ	水:16:35～17:30 木:18:30～19:30 土:16:00～17:00 の週6回	長野県ルフィンスイン グスクール中央校	中学生	・月会費7,700円 ※週4回目以降は1回770円です但自参加可能 ・長野県選手権優勝経験を持つコーチが指導します。 ・大会引率には引率費が別途かかります。	清水	℡:026-241-0092 ✉:stakano_rds@yahoo.co.jp
	55	川中島陸球倶楽部 (男子)	土、日:17:00～19:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	共和小体育館他	小学生～ 中学生	・1991年創部、小学生～中学生の初心者から上級者まで入部可、居住地不問。全国大会等での上位入賞有。 ・会費3000円(保険料込み)年(令和年度年費未納) ・その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途 ・大会参加、練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。 ・日本バスケボール連盟公認コーチがボランティアで指導するため保護者に活動の協力をお願いします。	和田 良孝	℡:080-3053-7484 ✉:yutakano@yahoocoo.jp (川中島陸球倶楽部ホームページのE-MAILアイコンからお 問い合わせください)
	56	三陽クラブ 男子バスケットボール クラブ	月・木:17:00～19:00 土:8:00～11:00 日:13:00～16:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	三陽中学校 体育館	中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・JBA公認C級コーチ、元国体青年男子コーチ、ミニバスから中学生までの指導経験豊富なコーチが基礎から練習を指導していま す。 ・体育館が安定して使用できます。 ・会費1000円/月、その他大会参加費、保険料800円、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	山口 正樹	℡:080-1047-2882 ✉:mysanyoclub@gmail.com
	57	三陽クラブ 女子バスケットボール クラブ	火・金:17:00～19:30 土:18:30～19:30 土、日:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	三陽中学校 体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。情熱をもって、一生懸命明るく練習しましょう。 ・何年も続行可能なクラブを目指し、習熟と強化運動を目標に練習しています。 ・元国体少年女子選手、全中出場コーチ、現国体少年女子アノーチなどのコーチが練習を指導しています。 ・インスタグラムに情報をご確認ください。 ・スタッフも募集していますので、お気軽にお問い合わせください。 ・会費1000円/月、その他大会参加費、保険料800円、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	大日方 勝己	℡:080-5397-4341 ✉:obihimura@ncc.net
	58	ゆたかのJCクラブ	火・木・金:17:00～19:00 土、日:9:00～11:00 ※休日は大会、練習試合があります。 その関係で時間の変更があります。	豊野中学校 市営豊野体育館	中学生 女子	・次のステージに立つための技術や心構えを学びます。中学からバスケを始めたい生徒も大歓迎です。 ・年会費10,000円(登録料、保険料、その他)会費2000円/月、その他大会参加費、遠征費別途集金。 ・会費2,000円/月、スポテック安全保険加入料、登録料の集金があります。 ・土日は他校との練習試合等を行います。現地集合現地解散となります。 ・チームスタッフ ヘッドコーチ…宮本文彦 コーチ…奥田真治、野田和広、野田愛子、斎藤貴志、辻希美、高橋宏和	武田 真治	℡:090-9957-6611 ✉:yutakano@yahoocoo.jp (総合型地域スポーツクラブ ゆたかのスポーツクラブ)
バスケットボール	59	BUHOT長野 (バスケットボールクラブ)	水、木、金:17:00～19:00 土、日:9:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	東部中学校 第2体育館	中学生	・初心者、近隣に住むバスケットボールが大好きな中学生、大歓迎。 ・会費1,250円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金。 ・土日は他校、他クラブとの練習試合等を行う場合があります。保護者の送迎が必要です。	棚原 瑞人	℡:080-6937-0425 ✉:mizuto-hunagahara-01@nagano-ngn.ed.jp
	60	B.Windowバスケットボール クラブ	火・木:18:30～20:30 金:19:00～20:30 土または日:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有 小学生は別時間	若穂中学校 その他	中学生女子 小学生女子	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費、年費6,000円 ユニフォーム毎立5,000円 ・その他大会参加費、保険料等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	滝澤 芳希	℡:080-8873-5204 ✉:boned-y-take-1969@docomo.ne.jp
	61	BIRTHBP	火・木:19:00～21:00 土:9:00～12:00 ※休日は使用状況により 練習時間変動あり ※休日は試合等で変動あり	吉牧小学校 その他、長野市体育館	中学生 女子	◎初心者大歓迎！バスケットボールを通じて、バスケの楽しさや、基礎基本の習得に向けて活動します。 ◎金銭2,000円/月、スポテック安全保険加入料、登録料の集金があります。 ◎休日は練習、練習試合、大会参加または交流を目的としたイベントなどがあります。	山本 純子	✉:zmm85.6u@icloud.com
	62	NSCT-U15BBC(女子) (スポコミ東北U15バスケット ボールクラブ)	水:17:30-19:30 金:19:00-21:00 日or土:原則として午前か午後の半日 ※活動日は変更の可能性ありま す。	水・東北中 金・北部中 休日:東北中or北部中	小学生 一般	・「NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北」を母体としたクラブ、持続性と多様性を重視しています。 ・全県活動他、GREEN SPIRITS(東北中拠点の活動)、PINK MERROWS(北部中拠点の活動)としても活動しています。 ・クラブ費1,500円/月(4か月分まとめて集金予定) ・スポコミ年会費2,800円+保険料800円	清水 勝 小林 晴雄	✉:nscstu15bbc@gmail.com ホームページ QRコード 
	63	NSCT-U15BBC(男子) (スポコミ東北U15バスケット ボールクラブ)	1～6月:火曜日 19:00-21:00 7～12月:火・木曜日 19:00-21:00 土、日は平日程度の活動ですが、練習 試合や合宿等の場合は終日の活動と なります。	長野高等体育館 など	中学生男子	NSCT-U15BBCは、長野市北部地域を拠点として活動するNPO法人、総合型地域スポーツクラブ長野スポーツコミュニティクラブ東 北(スポコミ東北)の傘下で活動するU15(中学生)バスケットボールクラブです。 ※NSCT = Nagano Sports Community club Tohoku ※休日は練習試合、実戦を視てきた選手チームによる練習、2022年6月に急足しました。 初参加したWATER CLIP 2022-23の長野県予選で優勝を果たし、東京で開催された全国大会に、長野県代表として参加しまし た。活動拠点は長野市ですが、市外からの参加者も多いです。 活動の詳細や問い合わせは、ホームページをご参照ください。	柳見沢 宏 児玉 奏樹 小林 晴雄 関 智浩 堀 竜太郎 斎藤 志弥	E-mail:yanamisawa-j@infoseek.jp 電話:090-8518-7025 https://sites.google.com/view/nscstu15bbc-top/男子hip ホームページ QRコード 
	64	スポコミ東北地域クラブ (男子バスケットボール)	月・木 ～19:30 土or日	東北中千曲体	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocom@yahoo.co.jp
	65	GREEN BLAZE	火:19:30～21:30 水:19:00～21:00 木:19:30～21:30 土:8:00～12:00 日:8:00～12:00 土日は大会・練習試合等の 関係で変動有	北部中体育館 その他、長野市体育館	中学生 (高校生も可)	・初心者大歓迎 ・バスケットボールに興味のある子ども大募集 ・会費4,000円/月 ・※大会参加費(クラブ選手権・リーグ戦)+保険料+ユニホーム+リバーシブル(上下)+練習着等は別途集金します。 ・練習や練習試合、大会等保護者の送迎が必要です。 ・土日は練習試合や大会等を行います。	山下 遥 宮本 直明 松仁 安藤 貴胤 齊藤 楓	山下⇨:080-2090-8655 山下⇨:yamayo.5.22.smith@gmail.com ※山下へ連絡がつかない場合、宮本へ 宮本⇨:080-4153-6179
	66	AMRシガールズ	水・金:17:00～19:00 土:13:00～16:00	水・金:桜花体育館 土・日:加茂中学校体 育館	小学生～ 社会人	・初心者大歓迎 ・バスケットの基礎から指導します。	小林 信孝 堀内 裕史 石井 志江	℡:080-2666-3712 ✉:amoriclubnagano@gmail.com

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	連絡先	
	67	篠ノ井KTクラブ	月:17:30～19:30 水:18:30～20:30 金:18:30～20:30 (土・日) ※月は時間変更になる可能性があります	篠ノ井東中 通明小	中学生女子	・篠ノ井KTクラブで一線にバスケットを楽しみましょう！お待ちしております。 ・在籍学校や経路を問わず活動しています。練習は、篠ノ井東中と通明小の体育館にて週3回行い、土日のどちらかに試合を行っています。 ・各施設、クラブ館、県内外への遠征にも積極的に参加しています！ ・月会費2,000円(保険料800円別途)	塩入 信一	☎_090-2228-6253	
	68	長野市バスケットボール協会	問い合わせは、平日10:00～19:00の間をお願いします。					桐澤 誠司	☎_090-8853-9015 ✉_ry232zy@gmail.com
	69	長野Blueet バスケットボールクラブ	火:17:00～19:00 金:17:00～19:00 土または日:半日 ※休日は変動あり	櫻ヶ岡中学校 体育館	主として 中学生 ※小学生～ 高校生の参加も可	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・年会費 5,000円/年、3,000円/月、その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります ・instagram「blueet,nagano」	小林 亮年	☎_090-3521-7751 ✉_naganoblueet@gmail.com	
	70	STEP	木:18:00～21:00 土:15:00～19:30 日:15:00～21:00 ※上記以外も体育館が手配できれば指導可能	三輪小学校 丹田小学校 サンアップル等	小学生～ 中学生	・バスケットボールの個人スキル指導 ・個人/少人数指導に特化 ・指導料 4,000円/時 月会費なし ・体育館の手配ができれば、任意の都合に合わせて指導可能です。	山脇 一洋	公式LINE: https://line.e/3J8XbOu ☎_080-4613-3517 ✉_step123nag@gmail.com	
	71	安産里クラブ 社会人バスケットクラブ	土:19:00～21:00 他 対応	桜花体育館 他	小・中・高～ 社会人	・30年に達り活動しているクラブです。 又、県外全国区レベルの高校バスケット部に生徒を送り、プロ活動をしている選手もいます。	小林 信幸	☎_090-8328-6213 ☎_026-226-1709	
	72	ゆたかの豊野クラブ	火・金:17:00～19:00 木:19:00～21:00 土:9:00～12:00 ※休日は大会等の関係で変動有	豊野中学校体育館	中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費4,000円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	浅井 雅大	☎_080-3626-5111 ✉_masahiro-asai-01@nagano-rngn.ed.jp	
	73	SSUC	火・木:8:00～11:00 土:13:00～16:00 ※休日は大会等の関係で変動有	桜花中学校 体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費は未定、実費を集めます。大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	吉田 正信	☎_090-3087-5078 ✉_h09006@icloud.com	
	ラグビー フット ボール	74	長野市少年少女 ラグビースクール	原則日曜日、8:30～11:30 大会等有	千曲川リバーフロント 他	5歳児～ 中学生	・初心者大歓迎、ラグビーの楽しさを体験し、基礎から練習。 ・年会費12,000円、前・後期分納可(保険料含む)	宮本 正之	☎_090-2665-2948 ✉_m.niyamoto9233@gmail.com
	アイス ホッケー	75	AC長野パルセイロ アイスホッケーチーム	4～9月 火・木:19:00～20:00 土・日:19:00～20:00 ※大会等の関係で変動有	エムウェーブ ビッグハット	小学生～ 中学生	・未経験でも、スケージティングの基礎から丁寧に指導いたします ・会費6,000円/月(服装割引あり) ・市外、県外のリンクでも練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	事務局 黒岩 美希	☎_080-2568-1433 ✉_icehockey@parceiro.jp
	グライダー	76	公益社団法人 長野グライダー協会	土日祝祭日 8:30～日没後2時間	長野滑空場 (若穂多目的広場)	中学生～ 高校生	初心者歓迎、国営指定グライダー・パイロット養成施設 入会金5,000円、年会費5,000円、搭乗料500円/回 航空(航空技術科)により安全指導等あり 社会人との混合活動により社会生活性指導	小川 高昭	☎_026-282-3171 ✉_soanagano@yahoo.co.jp
馬術	77	長野市馬術連盟 りんごパーククラブ	日:10:00～11:30 (季節により変動有)	市馬術連盟馬舎 および 犀川第2緑地馬場	小学3年生～ 中学生	・ジュニア初心者向け ・会費7,000円/月(その他年度登録料、保険料、人装品購入費等は別)	小野塚 美香	☎_090-4416-2181 ✉_nagano.ringo.club@yahoo.co.jp	
	78	長野市馬術連盟 りんごくぼ	土日祝・AM 平日・早朝	市馬術連盟馬舎 および 犀川第2緑地馬場	小学5年生～ 65歳	・初心者可 ・扱い付け・馬房清掃の当番有 ・会費はコースにより異なる(その他入会金、年会費、保険料、人装品購入費等は別)	小野塚 美香	☎_090-4416-2181 ✉_nagano.ringo.club@yahoo.co.jp	
スケート	79	エムウェーブ スケートクラブ	【小学生】 夏季:月・火・木・金 18:00～20:00 土 8:00～11:00 冬季:月・火・木・金 18:30～20:30 土 15:00～18:00 【中学生】 夏季:月・火 18:00～20:00 土 7:00～10:00 冬季:月・火・金 19:00～21:30 土 6:30～9:30	エムウェーブ (夏季・土・リバーフロン ト)	小学生～ 高校生	スピードスケート選手を育成するクラブで長野市を中心としたクラブで現在約40名のクラブ員が年間を通して練習しています。 今まで県大会・全中・インターハイ・全日本大会等での上位入賞や卒業選手がオリンピックへの出場をしています。	中山 武	☎_090-2317-8780	
	80	長野FSC (ナガノフィギュア スケートクラブ)	一か月ごとに決定	長野県内 アイススケート場 エムウェーブ ビッグハット 県越えアイスアリーナ やびにスケートの森	規定なし	当クラブは競技選手育成を目的としたクラブチームで全県の小学生から大学生まで現在約50名のクラブ員が競技会出場を目指して練習しています。全国大会へ出場している選手も多数在籍しています。	山崎 弘雄	☎_090-2670-4093	
	81	長野市スケート協会	問い合わせは、9:00～18:00の間をお願いします。					渡辺 勇	☎_090-2632-8513 ✉_info@skating-msa.jp
ソフト テニス	82	長野ジュニアソフトテニス クラブ	水:19:00～21:00 土:17:00～19:00 ※練習場所、大会等の 関係で変動有	東和田テニスコート等	小学生～ 中学生	ソフトテニスの基礎から練習します。各大会へ参加します。北信越大会、全国大会への出場、活躍を目指して練習しています。 ・保護費(お食事、水、飲み物、服装、協力)を差しています。 ・会費4500円/月、その他大会参加費、大会遠征費等の費用が掛かります。		✉_makanaide.ts5@gmail.com	
	83	柳町ソフトテニスクラブ	金:19:00～21:00 土:17:00～21:00 ※練習試合、大会等により 変動あり	東和田テニスコート 北部リクリエーション パーク	小学生～ 中学生 (小中学生 を合わせて定 員32名)	・初心者大歓迎、ソフトテニスの基礎から練習します。 ・会費 小学生:1500円/月、中学生:3000円/月 参加費 小学生:1,000円/月、中学生:2,500円/月 ・その他大会参加費、保険料は別途集金 ・土日は練習試合、大会、合宿、遠征等を行う事もあります。 ・保護者の送迎必須		✉_yaginagimachi.stc@gmail.com	
	84	スポコミ東北地域クラブ ソフトテニス	火・金 ー19:00 土or日	東北中体育館 北ヶ丘パーク	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小・中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円・保険料800円	藤牧 博和	☎_026-296-9918 ✉_asupocom@yahoo.co.jp	
	85	北信ソフトテニスアカデミー	火曜日 19:00～21:00 金曜日 19:00～21:00 土曜日 17:00～19:00 又は18:00～21:00 日曜日 8:30～12:00	東和田テニスコート 南信運動公園テニス コート 北部リクリエーション パーク	小学6年生～ 中学3年生	・経験者だけでなく、初めてソフトテニスをやる方大歓迎！まずは、みんなで楽しみましょう！ ・ソフトテニスを通して、心を大切にし、また競技力を高めることを目標に活動しています。 ・土日は他校や、東信、中信エリアの中学とも練習試合を行います。 ・当クラブ主催の大会を、年5回程度行い、日頃の練習の成果を試しています。	田中 大吾	☎_090-6501-9523	
	86	三協スポーツクラブ (三協ソフトテニスクラブ(男 子))	毎週土曜日・日曜日 木曜日夜間	東和田テニスコート 大東馬テニスコート	小学1年生～ 中学3年生	・小学3年生から中学校3年生までのクラブ員が仲良く活動しています。ソフトテニスが好きなら、やってみたい方、お待ちしております！ ・ナイター代月1,000円/月 ・入会費1,000円(保険料込み) ・月会費500円		✉_sanyo.sports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportscub/	
	87	三協スポーツクラブ (三協ソフトテニスクラブ(女 子))	毎週土曜日・日曜日 木曜日夜間	東和田テニスコート 大東馬テニスコート	小学1年生～ 中学3年生	・私服やマナーを大切に取組んでいます。 ・ソフトテニスをやってみたい人お待ちしております。 ・年会費4,000円 ・入会金1,000円(保険料込み) ・月会費500円		✉_sanyo.sports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportscub/	
	88	スポコミ屋敷ソフトテニスク ラブ	毎週土13:00～16:00 ※平日については、令和7年度中に 試行し、その上で実施について検討し ます。	屋敷中学校 テニスコート ※大夏鳥コート、盛大 テニスコートの場合あり	小学生～ 中学生	・長野市内の「ソフトテニスを体験したい」「楽しみながらできることを少しずつ増やしたい」といった、初めてソフトテニスに臨む子どもたちのための受け皿として、また長野市部活動地域移行に備わって、近くにクラブがないといった子どもたちの活動の場の一つとなるよう、長野市の関係機関と何度も検討の上、設立した経緯があります。活動の運営母体は「NPO法人 長野市スポーツコミュニティ」(NPO法人)です。指導者は長野市が設置した「信州地域クラブ活動指導者」スタッフから紹介していただく、かたちとなったクラブです。令和7年4月より活動していく予定です。詳細については、担当者までお願いします。	中澤 雄介	☎_090-7215-2435 ✉_suspoinaki@gmail.com	
	89	ながの北部ソフトテニスクラブ	火・木 16:30～18:30 土 9:00～12:00 ※冬季は変更あり	東部中学校 ほか	小学生～ 中学生	ソフトテニスを通して仲間とともに心と体が成長することを目的に、基礎練習から練習試合・大幹レレニングまで、上達のステップに合わせた様々なプログラムを提供しています。 ・年会費:30,000円(みらいのトップアスリート使用可) ・保険料:800円	森本 克美	☎_090-4629-8903 ✉_nagachokubusuc2011@gmail.com	
バドミ ントン	90	キッズバドミントンクラブ	日:17:00～19:00 月・火に活動することもあり	山王小体育館	小学生～ 大人	・初心者大歓迎、基礎練習が中心です。 ・会費100円/回、保険料等は別途集金します。	元村 幸久	☎_090-9893-7929 ✉_mntm74681222@gmail.com	
	91	AO長野パルセイロ バドミントンクラブジュニア	基本は火・木・土 平日は19時～21時、 土曜は午後。	吉牧体育館、 朝陽小学校、 丹田小学校 変更あり。	小学生～ 中学生	内発的動機を主眼に、自主性向上意識を引き出しながら、自らが成長を目指すチーム。小学生初心者歓迎。	山崎 亜希	☎_090-1653-9850 ✉_parceirobo.jp@gmail.com	
	92	長野SPIRITS	月・火・木・金・土、日	長野市営体育館 長野市小学校体育 館	小、中学生	視力カテゴリでの活躍だけでなく、競技を通して人間成長し、先のカテゴリでも 競技に臨むための指導を目標に、日々楽しく全力で活動しております。 お月謝は、学年に応じて月7000円～14000円をお願いさせて頂いております。	谷村 龍徳	☎_090-9769-4290 ✉_nagano.spirits.bo@gmail.com	
	93	篠ノ井ジュニア バドミントンクラブ	(篠ノ井)・月・火・木 19時～21時 18時～18時 (安産里)・月・木 19時～21時 9時～12時 ・日	(篠ノ井)・ 塩崎小、篠ノ井西中 (安産里) 三輪体育館	小中高	・総合型地域スポーツクラブ 塩崎スポーツに加盟します。入会費2300年(保険代込み) ・シナトル代300円/回 ・協会登録、ユニホーム、ラケットは別途 ・実入ったなら、まずは体験から ・練習場所、時間は変更することがあります。ご連絡はお気軽に。	丸山 善之	☎_090-6811-1531 ✉_f100pumpkin@yahoo.co.jp	
	94	長野バドミントン スーパースタート	毎週月、火・木・金 19時～21時、 毎週土、PM6～9 過ぎ5日、計1時間	広徳中、更北中、 篠ノ井西中 他	小学4年生～ 中学2年生	中体連の大会、小学生連盟の大会へ参加しています。また年4回大会を開催しています。 参加費は1回300円～400円	若林 恵生	☎_090-7845-5501 ✉_wryoutanmam227@gmail.com	
軟式 野球	95	長野市バドミントン協会	問い合わせは、平日10:00～19:00の間をお願いします。					元村 幸久	☎_090-9893-7929 ✉_mntm74681222@gmail.com
	96	NAGANO三協 ベースボールクラブ	主に土日祝日(午前)のいずれか。 また、平日は任意。	三協中学校グラウンド 又は市営グラウンド	小学生～ 大人	・長野市三協中学校遠学区やその近隣の青少年や野球に興味のある地域住民が参加し、野球を通して多くのことを学び、経験することを目的として活動しています。 ・会費は、年会費として世代別集金しています。 ・見学、体験等もできますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。	藤永 真史	☎_090-6883-1855 ✉_nagano.sanyo@gmail.com	
	97	南部球友クラブ	土・日・祝	犀川第2C ※変更あり	中学生	・全力投球・フルスイング・全力投球 ・軟式野球を通して健全な身体と精神を育むことを目的とします。 ・入会費3,000円、年会費14,000円、会費5,000円/月(遠征積立費を含む) ・大会、練習試合の際、送迎が必要になる場合があります。	小山 敬太郎	☎_090-2232-0880 ✉_nankyu.shinshu.2022@gmail.com	
	98	長野東郷クラブ	基本、通学土日の午後 出身中学校の定期テスト等の前には テスト休み可	固定グラウンドは無く、長野 市保有のグラウンド等 を使用	中学生	・軟式野球をやりたい中学生をメンバーに25年の歴史があるクラブチームです。 ・これまで進学した中学校に野球部活が無い中学生のみをメンバーとしていましたが、昨今の中学野球部活の縮小・合同チーム化や、部活の地域移行等の動向を踏まえ、2023シーズンより、メンバーの出身中学校に制限をしません。 ・練習者は、練習生として参加し、大会等への送迎、審判協力等をお願いしています。 ・練習環境などは、ブログをご覧ください。 Htpps://blog.goo.ne.jp/tr-club	事務局 関沢、小松	✉_hidesaki.sekizawa@docomo.ne.jp	
	99	S-cub (エスクラブ)	土・日・祝など (時間は日による)	犀川中学校など	中学生 (小学6年生 は 12月からOK)	・中学軟式野球のクラブチームです。 ・経験者、初心者問わず大歓迎。 ・会費15,000円/年(3年生は無し) ・お茶当番なし。保護者への負担は精力からないういにしていきます。 ・活動は練習のあと各大会参加、練習試合など	清水 寛宏	☎_090-4461-8847 ✉_130414pn2@gmail.com	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPRK及び連絡事項	担当者	連絡先
サッカー	100	長野北部野球クラブ	土曜日の休日 長寿休みの平日 平日は、部活のため任意。要相談	北部中学校 グラウンド	少年野球を 行っていた 小学3年生～ 中学3年生	令和5年4月より休部活動地域移行(クラブ化)します。自校に野球部がなくて、自転車でする生徒も、送迎でも大歓迎 会費2,000円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費、別途金庫 土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合もあります(記事が基本です) 定期的に地域の小学と交流。長野県松川小学校とも関係しながら、地域全体で野球の発展のために活動します。 今後、地域の指導者、市内教職員も参加し、多くの大人たちによって運営し、持続可能なクラブにします。	塚尾 誠貴	℡:090-1208-3762 ✉:ygnhokubu@gmail.com
	101	長野軟式野球クラブ	第1・3土日 PM練習 第2・4土日 AM練習 各大会や練習試合で変更があります。	若穂中 グラウンド	小学1年生～ 中学3年生	初心者からOK。基礎練習とルールから学びます。体験・見学はいつでもOKです。 これからの野球をてきてみたい快活大歓迎です。小・中学生ともに楽しく活動出来ます。 一度連絡してみてくださいね。	村上 真一	基本的にメールでご連絡ください。こちらから、ご連絡いたします。 ✉:tszakazu.aii.777@docomo.ne.jp ℡:090-3473-0303 (電話の場合は18時以降)
	102	スポコミ東北地域クラブ (野球)	火・木・金・土	東北中 グラウンド	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocomi@yahoo.co.jp
	103	長野市軟式野球連盟					岡部 勉	℡:090-1426-7285 ✉:qqqd339744@yahoo.co.jp
	104	昭和FC U-15 VOLARE	火・水・木 19:00～21:00 土・日・祝祭 9:00～12:00 ※リーグ戦・大会の関係で変動あり	4～11月 市内GPAの施設 12～3月 市内GPAの施設 1～2～3月 市内体育館 施設 チーム屋内練習場	中学生	・長野県TOPリーグ2部・北信3部リーグ所属 ・長野県フットボール・フェスタ・選手権所属 ・入会費1万円/年会費5,000円 (チームウェア、ユニフォーム 等の購入費は別途金庫) ・チームバスも所有しておりますが、北信リーグ、近隣での練習試合等の場合に保護者の送迎をお願いいたします。	南澤 純	℡:090-7825-6013 ✉:showafc.naganor@yahoo.co.jp
	105	FOフェローズJY	火、水、木:18:30～20:30 土、日:13:00～16:00 ※土、日は大会等の関係で変動あり	屋川河川敷グラウンド 雨天時 篠ノ井西4、 寺尾小 体育館	中学生	・初心者大歓迎。基礎から練習します。(女子選手も在籍) ・会費3000円/月(入会金なし)、ユニフォームは貸与。ウェア、宿泊費等は別途金庫 土日はリーグ戦等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	湯本 茂雄	℡:090-7230-7224 ✉:yumotoku@tamon.ne.jp
	106	开田ジュニアユース サッカークラブ	月: 19:00-21:00 水: 19:00-21:00 木: 19:00-21:00 土・日: 12:00-15:00 (休日の時間は変動有り)	専用練習場(松代) 开田小学校体育館 開田小学校体育館 長野東高校サッカ 場 他	中学生 (団体体に幼 少年童、 小学生チーム 有り)	・専用練習場を完備しています。 ・随時入部、体験可です。 ・基礎から応用まで丁寧に指導します。 ・U19リーグ、長野市選抜、クラブU選手権等に出場。 ・年会費5000円(保険料を含む)、月謝5000円/月。遠征費は別途徴収となります。 HP: https://www.sentaiclub.com/	塚田 純一	℡:090-4745-5298 ✉:senta.jy@sentaiclub.com
	107	長野FCガーフ	土日:練習は3時間、 大会時は変動あり 水:19:00～21:00	土日 屋川グラウンドまたは 日大グラウンド 火:市内体育館など 水:日大富岡グラウンド	小学生男女 中学生男子 社会人男子	・小中学生と社会人が活動する1987年創設のサッカークラブです。挨拶・礼儀・仲間を大切にすることをモットー。OBは1300人を超え、フットボールも盛況です。 ・年会費は小2小3が25,000円、小4～小6が40,000円、中学生が60,000円、別途入会金5,000円。その他遠征費や合宿費、クラブ指定練習服等の購入費は別途金庫	長瀬 智規	℡:090-1604-3514 ✉:nagasef@naganofc.com
	108	ハロジュニアユース	【中学1年生】 火・木:18:30～20:30 【中学3年生】 月・水・木:18:30～20:30 ※土、日、祝は大会等の関係で変動あり	北部スポーツ・レクリエーションパーク、長野運動公園など	中学生	・小学生年代から高校年代に向けた構成したチームです。中学生年代に必要なサッカーの技術・体力を習得し、何よりサッカーを通して、物事を主体的に前向きに進められる人を目指しています。 ・会費11,000円/月、その他入会金、年会費、ユニフォーム購入費等は別途金庫 ・土日は他クラブとの試合等(県リーグ所属)を行います。保護者の送迎が必要になる場合がございます。	野澤 健一	℡:026-247-8934 ✉:club.barro@gmail.com
	109	桜花ヴィエント	火、金 19:00～21:00 水 19:00～21:00 土、日 13:00～16:00	桜花中体育館 御宮公園 等 屋川第1グラウンド	中学生	高校でレギュラーでプレーできるスキルを身に付けるための個人技術の取得を目指しています。会費 年会費5,000円 月謝4,000円 土日は、トップチームは、県リーグ、Bチームは北信リーグに参加しているので、送迎が必要になる場合があります。	代表 宮下公秋 監督 河合 広 北村	HP:verito@susobana.Ownd ✉:verito@susobana@gmail.com
テニス	110	スポコミ東北地域クラブ サッカー	木 19:00～21:00	東北中体育館 屋川第1グラウンド	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	℡:026-296-9918 ✉:supocomi@yahoo.co.jp
	111	三陽スポーツクラブ (FC三陽アウローラ)	火曜日・木曜日・土曜日・日曜日・祝日	三陽中学校 グラウンド	中学生	・経験の有無は問いません。サッカーを楽しくて頑張りたい人をお待ちしています。 ・個人技術を高めることと、重点を置いて取り組んでいます。 ・リーグ戦、中体連各大会、練習試合、遠征などがあります。 ・年費10,000円 ・入会費1,000円(保険料込み) ・月会費500円	代表 宮下公秋 監督 河合 広 北村	HP:verito@susobana.Ownd ✉:verito@susobana@gmail.com
	112	セリタクラブ チャリディングスクール SEROWS	日 12:00～14:00 ※イベント・大会等の関係で変動あり	开田小学校 多目的アリーナ	3歳～ 社会人	・初心者大歓迎。チャリディングの基礎から指導いたします。 ・会費3,000円/月、その他大会参加費、遠征費参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途金庫 ・随時入会・体験可です。(男子選手も入会可能)	佐藤 萌香	℡:090-3524-0326
	113	三陽スポーツクラブ (三陽卓球クラブ)	毎週土曜日・日曜日	三陽中体育館	中学生	・初心者から上級者まで幅広く募集しています。卓球の「楽しさ」「面白さ」を一緒に味わいませんか？ ・通常の基礎練習をはじめとして、レベル別の練習も行っています。自分の課題、レベルに合わせてコーチからアドバイスを、個別指導を行っています。個人技、試合経験ともに季節ごと大会への参加もしています。 ・入会費1,000円(保険料込み) ・会費500円/月	代表 宮下公秋 監督 河合 広 北村	HP:verito@susobana.Ownd ✉:verito@susobana@gmail.com
	114	長野市テニス協会					篠家 文成	℡:090-6564-2330 ✉:rei44180@yahoo.co.jp
	115	長野市バウンドテニス協会	午後は出れないことが多いですが、着信があればかけ直します。				篠崎 俊久	℡:090-5541-7162
	116	若穂ソフトボールクラブ	土・日・祝:6:00～12:00/13:00～17:00のどちらか (月・木:19:00～21:00自主練) ※休日は大会等の関係で変動あり	主に若穂中学校グラウンド (若穂公民館、若穂体育館など)	中学生 女子	・ソフトボール競技の技術向上と団体行動を通して、中学生女子の多様で豊かな人間形成を目指します。 ・平成16年に設立。これまでに輩出したOJは約100名を数え、高校や大学、実業団等でも活躍しています。 ・長野市と近郊(須坂市・千曲市など)の中学生女子が対象です。経験の有無は問いません。 ・会費3,000円/月、その他大会遠征費・保険料・ユニフォーム等購入費等は別途金庫	飯島 智也	℡:090-4675-4718 ✉:ijima.rymx2avis.ne.jp
	117	信濃ドリムスター	火 19:00～21:00 土 日 9:00～12:00 ※休日は大会、練習試合等で変更あり	長野市松代	中学生 女子	・一生懸命がんばっています。 ・一緒にソフトボールをやりますよ。	吉池 武志	℡:090-1117-8754 ✉:rikatt0206@icloud.com
	118	長野Blooms (女ソフトボール) 塩崎スポーツクラブ内	平日:17:00～18:30 土日:8:30～12:00 ※スポーツ活動経験に拘らず活動します。詳細は、計画表でお知らせします。	篠ノ井東中学校 篠ノ井西中学校 グラウンド	中学生	・初心者大歓迎。ソフトボールの基礎から練習します。 ・入会費(スポーツ安全保険料含む)2,200円/年、会費5,000円/月、ユニフォーム購入費等は別途金庫 ・保護者の送迎が必要になる場合があります。	塩崎スポーツクラブ 櫻井 純一(監督) shioshi12@gmail.com	℡:090-4461-5249
	119	川中島ソフトボールクラブ	土・日・祝祭日 9:00～16:00/9:30～18:00程度 ※休日は大会等の関係で変動あり	主に市内グラウンド(例外あり) ※大会等の関係で変動あり	女子中学生	初心者(未経験者)でもソフトボールができるように基本から丁寧に、一人一人の自主性を尊重し伸ばしていくことも考えながら教えます 会費2000円/月、保護者会費3000円/年、保険料、ユニフォーム購入費等別途金庫	唐木澤 英幸	℡:090-3403-2257 ✉:kawanaakajimasb@gmail.com
ドッジボール	120	徳間ドッジボールスポーツ少年団	月:20:00～21:30 水:19:30～21:30 土:13:00～17:00 (その他不定期)	徳間小学校 体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎。 ・競技ドッジボールの真髄勝負！「見学・体験」お待ちしております！ ・会費2万円/年(保険料込み、大会参加費含む)、その他チームTシャツ等は別途金庫。 ・練習試合(各種大会等への参加あり、交通費等は別途金庫。ホームページ(徳間ドッジボールで検索)参照。	中村 貴範 塚田 定正	中村 貴範 ✉:wyfc2nuze@qc.commu.jp 塚田 定正 ✉:nada5205@dance.on.ne.jp
	121	長野市ドッジボール協会					前田 千恵	電話番号:090-4464-9525 E-MAIL:fumimadesu@ezweb.ne.jp URL:https://dodge.upper.jp
少年軟式野球	122	長野南スポーツ少年団	月、木 ※休日は施設の関係で変動有り 小学生まで19:00～20:30 中学生以上19:00～21:00	篠ノ井西中学校 栗駒道場 栄心館	小学生～ 高校生の部もあり	・初心者大歓迎。心と体を鍛え自己確立の稽古をします。 ・入会金12,000(初回のみ)、運営会費5,000円/年、会費29,000円/月、その他大会参加費、保険料、遠征、防具等購入費は別途金庫 各大会、行事に保護者の送迎が必要になります。	中島真一郎	℡:090-3143-6972 ✉:skempo.n.miram@gmail.com
	123	長野北スポーツ少年団	※休日は施設の関係で変動有り 小学生まで19:00～20:30 中学生以上19:00～21:30	柳町公民館	小学生～ 高校生の部もあり	・初心者大歓迎。心と体を鍛え自己確立の稽古をします。 ・入会金12,000(初回のみ)、運営会費5,000円/年、会費29,000円/月、その他大会参加費、保険料、遠征、防具等購入費は別途金庫 各大会、行事に保護者の送迎が必要になります。	田中幹枝	℡:090-5214-3887 ✉:tanaka.suzue@gmail.com
水球	124	ボセイロ長野水球クラブ	水:18時30分～20時30分 金:18時～20時30分	アクアウイング ダイビングプール	小学生～ 高校生	・初心者大歓迎。水球の基礎から練習します。 ・月謝2400円から。 ・保険料等は別途金庫。 ・アクアウイング改修工事の為、別会場で練習予定。 ・アクアウイングでの練習開始は18年9月～	保谷雄介	℡:090-9434-3487 ✉:hoya561126@gmail.com
ボクシング	125	長野ボクシングジム	火～金:18:30～22:00 土:18:00～19:30 日:6:00～11:00	長野ボクシングジム	中学生～ 高校生	・はじめからスゴくなくても大丈夫！将来のある子供たちが安全に鍛えられるよう指導しています 心も体も鍛え、強くなりましょう ・営業時間中は練習し放題。曜日や時間は自由です ・レギュラーに合わせて安全に配慮した練習を行います ・入会金10,000円、月会費8,000円、スポーツ保険料2,000円 ・大会参加費や強化練習参加費などは別途金庫いたします お問合せはジム公式LINEがスムーズです お気軽にどうぞ	湯本 貢	電話番号:070-9002-3257 E-MAIL:doveup.ngbnoxing@gmail.com ジム公式LINE:https://lin.ee/9YwLuPm 
アウトドア	126	アウトドア・サバイバルクラブ	火:放課後～19:00 月:日曜 ※平日は放課後バズあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	※1山1雪！ 野外活動の知識や技術を手に入れよう！ ・会費4000円/月 保険料込 ・土曜日の活動からある程度資金の可能性あり ・送迎バス料金(各学校一活動場所一長野駅) バス代2000円/月	稲畑悠生	電話番号:090-7742-4689 E-MAIL:pasnagano@gmail.com
マルチススポーツ	127	Pain Sports School チョコッとスポーツ!!	水:放課後～19:00 月:日曜 土曜活動日あり ※平日は放課後バズあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	色々なスポーツに触れてみよう！ ・会費3000円/月 保険料込 ・送迎バス料金(各学校一活動場所一長野駅) バス代2000円/月	稲畑悠生	電話番号:090-7742-4689 E-MAIL:pasnagano@gmail.com
ボルダリング	128	CLIMBING CENTER ART WALL	火、水、木、金13～22時 土・日祝:12～19時	CLIMBING CENTER ART WALL (長野市真島町川合189-1)	小学生～ 高校生	・未経験者でも楽しく、安心して活動できるよう、参加者のレベルに応じたマンツーマン対応を基本としています。(公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会が認定する「スポーツクライミングコーチ1」の資格所有者が指導いたします。)そのためそれぞれ自分のペースで活動できます。 ・大会参加費や強化練習参加費などは別途金庫いたします ・年会費5,000円、1回の練習1,500円、10回練習券13,000円、1か月バス8,000円 ・スポーツ保険等の加入は各自対応。(希望する方には、スポーツ保険を特設します。)	小林 大祐	電話番号:026-284-8136 E-MAIL:info@art-wall.jp  CLIMBINGCENTER.ARTWALL