

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	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
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 格技室	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎。 ・会費2000円/月、その他遠征費、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事があります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	竹内 隆司	☎：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 武徳殿	小学生～ 一般		平林	☎：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 格技室	小学生～ 中学生	年費5000円、登録料、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	☎：090-2466-1432	✉:info@kikoku-oyaki.com	Facebookやっています。若穂柔剣道育成会で検索して下さい。
	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ております。 ・状況によって練習時間、練習場所が変更になる事がありますので初めての方は担当者に御連絡下さい。	三澤 勇斗	☎：090-1662-0357	✉:misawa-seikotsuin330@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、全柔連の登録費は別途集金します。	峯村 篤	☎：090-4662-4830	✉: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。 ・土日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		✉:seven-sus-four@softbank.ne.jp	
	8	若穂剣道育成会	月・水・金19:00～20:30 土・17:00～19:00 *日曜日に大会等があれば参加	月・若穂中格技室 水・保科小体育館 金・若穂中格技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12,000円/年・入会金1,000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、他団体との縁組会等を行います。	西沢 敏宏	☎：090-3403-7548	✉:xwjmu57x@wh.comufa.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。「文武両道」を創設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7,500円(防具レンタル料込)土日は各大会にも参加します。稽古日、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	☎：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	城東小学校 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。 ・初心者は未就学児～大人まで幅広く対応します。 ・また経験者又、剣道再開したい方大歓迎 ・年会費2800円/月(保険料+大会参加費込み) ・(小学生～中学生)遠征費別途集金補助あり ・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 町田育哉	☎：090-4524-4797 ☎：090-4947-9907	✉:fujita.masahiro@chuden-hs.co.jp ✉:machida198@outlook.jp	
	11	長野少年剣道クラブ	水：19:00～20:30 土：18:00～20:00 日：16:00～18:00 第2週土日、大会開催時は休み	水：東部中格技室 土日：東北中直心館	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～9月)と後期(10月～3月)各納入、その他入会金1,000円、保険料年額800円(小中学生)	吉川 茂利	☎：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：篠ノ井西小 水：篠ノ井西中	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1500円/月、資防具レンタル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 美香	☎：090-4677-2124	✉:minaminaganokendo@gmail.com	
	13	剣道 川中島忍心館	木：19:00～21:00 土：18:30～20:30 日：9:00～11:00 ※休日は大会等の関係で変動有	木・川中島中学校克己館 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_yuushinkann@gmail.com ✉:mkh-yama@mx1.avis.ne.jp	
	14	稲里剣道クラブ	水・金：18:30～20:30 土：16:00～18:00 月・木：18:30～20:30 (特別稽古4年生以上) ※休日は大会等の関係で変動有	広徳中学校格技室 (月・水・木・金曜日) 下水郷小学校体育館 (土曜日)	年中～大人	・初心者の方でも先生や先輩たちが優しく丁寧に教えてくれます。 ・道具が揃っていないなくても大丈夫！防具、服装、袴のレンタルあります(一部購入品あり)・県内外への大会、遠征あり ・クラブ会費2,000円(みらいいっ！ケンプロジェクト対象) ・入会特典として竹刀プレゼント ・都合により場所や時間の変更することがあります見学希望の方は問い合わせの上お越しください	小林 真理恵	☎：080-1233-8907	✉:inasatokendoclub@gmail.com	Instagram・FacebookからのDM可「inasatokendo」で検索
	15	豊野町少年剣道クラブ	水：19:00～21:00 土：18:00～19:00 日：10:00～12:00 ※稽古日または時間は、大会等の関係で変動有	豊野中学校 剣道場	未就学児(年少)～ 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。今年はホーリング大会、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下さい。お待ちしております(〃)	松山 俊昭	☎：090-2464-8411	✉:t.k.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	幼年～ 一般	・初心者大歓迎 ・会費6000円/年	宮福 剛文	☎：090-1866-0541	✉:shinmachikenryukai@gmail.com	
	17	北長野剣友会	火、17:30～21:00 土、日：17:30～19:30	東部中学校 格技室	幼児～ 一般成人	・初心者大歓迎。 ・会費2万円/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	☎：080-4733-8091	✉:motokazu.5039kky@gmail.com	
	18	篠ノ井剣友会	日：7:00～8:30 水：19:30～21:00 土：18:00～20:00	日・土：通明小学校体育館 水：篠ノ井東中学校校技館	年長～ 中学生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・基本月謝1,500円・子供1人1,000円/月、保険料。竹刀と籠手は別途購入。その他防具貸し出しあり。 ・大会時には保護者の送迎が必要になる場合があります。	中村 静男	☎：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 更北中剣道場	小学生～ 一般	・小学生から一般まで、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、防具は月謝300円にて貸し出します。 ・初めて剣道をはめる大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	☎：090-9845-2118	✉:aokijimakendosyonendan@gmail.com	
	20	スポコミ東北地域クラブ (剣道)	火・木 ～19:00	東北中 直心館	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	☎：026-296-9918	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	21	若槻少年剣友会	土：17:00～19:00 日：9:00～11:00	若槻コミュニティ 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	樋口 勲	☎：090-1550-6369	✉:isada42yusaya104seiyu9@docomo.ne.jp	
	22	長野市剣道連盟					宮澤 慶治	☎：090-2444-6017	✉:naganoshi-kenren@gmail.com	
	23	若槻支部	月・金 18:00～20:00 ※その他上級者稽古あり	若槻小学校 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	☎：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 庸健	☎：090-1866-2506	✉:shiseikan@au.com	
	25	長野東支部	水 19:00～20:00 土 17:00～19:00	東郷体育館	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	☎：090-1660-3393	✉:daiyuki324@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	堀花小学校 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 嘉明	☎：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	☎：090-1828-9030	✉:kawanakajima_karate@yahoo.co.jp	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び活動事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
空手	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 恵明	☎: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	三本柳小学校 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	☎:090-4601-6981	✉:naganominamijka@yahoo.co.jp	
	30	長野篠ノ井支部	火・金 19:00～20:30	篠ノ井西小学校	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	☎:090-4025-0010	✉:jkatp@gmjanis.or.jp	
	31	長野支部 稲里道場	木 17:00～18:00(幼児) 木 18:00～19:30(少年) 木 20:00～21:30(中学～一般) ※その他全体稽古・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	丸山 博樹	☎:090-1653-4777	✉:yushinkan2001nagano@yahoo.co.jp	
	32	長野支部 青木島道場	月 18:00～19:30 ※その他全体稽古・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				
	33	長野支部 松代道場	水 18:00～19:30 ※その他全体稽古・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	☎:090-1653-4777	✉:naganoshikaratekyukai@yahoo.co.jp	
陸上	35	正道会館 志友塾	水曜日・金曜日 18:00から	水曜日:川柳建設倉庫2階 金曜日:長野運動公園総合体育館会議室	年長小学生 中学生 高校生 一般	・初心者大歓迎 ・フルコンタクト空手を通じ心身ともに強くなろう ・礼儀礼節を重んじ人間力を育てる ・年1回主催大会あり ・年2回昇級昇段審査あり	風間勇人	☎090-8891-4019	✉:brave.kzm@gmail.com	ホームページ:【正道信州】で検索
	36	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 月:4:30～6:00(小学生のみ) 火・木・金:16:30～18:00 水:15:30～18:00 土:日(どちらか、3時間程度) 長野市富陸上競技場 冬季:土・日(若穂体育館(小・中学生合同練習))	犀川河川敷	小学生～ 中学生	・長距離専門です。走ることが好きな方、お待ちしています。 ・年会費6,000円・保険料	竹内 万祐	☎:090-1829-0766	☎:090-1829-0766	
	37	若穂ランニング倶楽部 ジュニア(若穂RCジュニア)	火～金:17:00～1時間程度 土日:9:00～1時間半程度 月:4:30～6:00(小学生のみ) 火・木・金:16:30～18:00 水:15:30～18:00 土:日(どちらか、3時間程度) 長野市富陸上競技場 冬季:土・日(若穂体育館(小・中学生合同練習))	平日:若穂中央公園 土日:長野運動公園陸上競技場、サンアップル陸上競技場	小学生の部 4年生 (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	☎:090-8941-5243	✉:tkdtm@crest.ocn.ne.jp	
	38	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総力を身につけます。 ・入会金5,000円、年会費4000円(保険料含む。)受講料4400円他	小池 睦雄	☎:090-8643-2545	✉:m-koike@hb.tp1.jp	
	39	E-NAGANOスポーツクラブ ランニング教室 (東和田)	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:エムウエーブ サンアップル	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総力を身につけます。 ・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	☎:285-9120	✉:e-nagano@hb.tp1.jp	
	40	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	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	41	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	☎:090-4230-7635	✉:tetsu7mkt@yahoo.co.jp	
バレーボール	42	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	長野市富陸上競技場	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。 ・コーチ陣は社会人アスリートとして活躍し、コーチ資格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		✉:daichikatahira@gmail.com	
	43	バレーボールクラブ GlänZ(グラんツ)	・日曜日:13:30～16:30 ・「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3年生の 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、 4～8月:5ヶ月3,000円 ・年会費2,000円(入会月によって異なる)	若林 大樹		【営業時間】火・水・木・金/13:00～19:00 ✉:traum-nagano@teamlanz.or.jp	【営業時間】火・水・木・金/13:00～19:00 【募集要項QRコード】 
	44	スポコミ東北地域クラブ (男子バレーボール)	火・水・木 ～19:00	東北中三葉体	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	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	45	スポコミ東北地域クラブ (女子バレーボール)	火・木・金 ～19:00	東北中三葉体	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	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	46	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 ※オンシーズンには上越などに行きますので 時間は変わります。	南部小学校 体育館 近県のビーチバレーコート	中学生～ 高校生	・長野地区クラブ 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をします。 ・ビーチバレーボールをやるインドアバレーボールも上達します。 ・会費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 ・オンシーズンは上越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きます。	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 N-TECH MIX (エヌテックミックス)	火曜日 19:00-21:00	犀屋中学校 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。親子での参加を大歓迎します。 ・楽しむこと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
	48	一般社団法人長野スポーツアカデ ミ 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	櫻ヶ岡・犀屋・裾花中学校体育館	男子中学生	・中体連にクラブチームとして加盟 ・部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
	49	一般社団法人長野スポーツ アカデ ミ 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	櫻ヶ岡・裾花中学校体育館	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 ・部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
	50	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す。 ・入会費1,000円(保険料込み) ・会費500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/
	51	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500円/月 ・土日を中心に活動しています。(練習の練習試合、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/
	52	長野市バレーボール 連盟	問い合わせは、17:15～20:00の間でお願いします。				小山 正隆 (事務局)	☎:090-8006-3578	✉:yukitakaatsukei3@yahoo.co.jp	
	53	VC 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、経験者どんな方でも大歓迎です。 ・会費5000/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有 ・土日でも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	
	54	松代バレーボールクラブ	月、木:19:00～21:00 土:8:00～11:00	松代中学校体育館	中学生	新規メンバー募集中です。 見学・体験いつでもお待ちしております。	岩田 章	☎:090-3134-7445	✉:pride.akr3@gmail.com	
	55	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	✉:supocomi@yahoo.co.jp	

	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	電話番号	メールアドレス	SNS等
水泳	56	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3回	長野ドリフスインギ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円で自主参加可能 ・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	E:stakano.ndss@yahoo.co.jp	
	57	川中島籠球倶楽部(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9000円(保険料込)/年 (令和4年度実績) ・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。 ・日本バスケットボール協会の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 良尊	☎:090-3083-7484	E:川中島籠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	
バスケットボール	58	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1,000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	☎:090-1047-2862	E:mysanyoclub@gmail.com	
	59	三陽クラブ 女子バスケットボールクラブ	火、金:17:00～19:30 水:16:30～18:30 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。 ・何年も続けられるクラブを目指し、育成と強化面軸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Aコーチなどのコーチが練習を指導しています。 ・体育館が安定して使用できます。 ・Instagramの情報もご覧ください。 ・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4,000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	☎:090-5397-4341	E:ob@nomuraco.net	
	60	ゆたかのJCクラブ	火、木、金:17:00～19:00 土、日:8:00～11:00 ※休日は大会、練習試合あります。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	・次のステージにつつまための技術や心構えを学びます。中学からバスケット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。 ・ユニフォーム購入(個人) ・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…武田真治、野田和広、野田愛子、斎藤哲夫、辻希美、高橋宏和	武田 真治	☎:090-9957-6611	E:yutakanoso@yahoo.co.jp (総合型地域スポーツクラブゆたかのスポーツクラブ)	
	61	BUHTO長野 (バスケットボールクラブ)	水、木、金:17:00～19:00 土:8:00～11:00 ※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。	桐原 理人	☎:080-6937-0425	E:mizuto-kunugihara-01@nagano-ngn.ed.jp	
	62	B.Winds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 半期6,000円 ユニフォーム積立6,000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 芳幸	☎:090-8873-5204	E:bonds-y.taki-1969@docomo.ne.jp	
	63	BIRTH.BP	火・木:19:00～21:00 土:9:00～12:00 ※体育館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	古牧小学校 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。 ◎会費3,000円/月、スポーツ安全保険加入料、登録料等の集金があります。 ◎休日は練習、練習試合、大会参加また交流を目的としたイベントなどがあります。	山本 桃子		E:mmm85.x@icloud.com	
	64	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 中学生 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。 ・全体活動の他、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		E:nsctu15bbc@gmail.com	ホームページ:QRコード 
	65	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 19:00-21:00 7～12月:火・木曜 19:00-21:00 土、日は半日程度の活動ですが、練習試合や遠征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 先行して組織され、実績を残してきた女子チームに続き、2022年6月に発足しました。 初出場したJr WINTER CUP 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、県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。	柳沢晃宏 児玉 英樹 小林 将直 関 智浩 関 健太郎 斉藤 志弥	電話:090-8516-7025	E-mail:yanamisawa-tj@infoseek.jp	https://sites.google.com/view/nsctu-u15bbc-top/男子hp ホームページ:QRコード 
	66	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	東北中干曲体	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	E:supocomi@yahoo.co.jp	
	67	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 (高校生也可)	・初心者大歓迎 ・バスケットボールに興味のある子大募集 ・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 宣明 梶澤 正仁 安藤 貴凱 斉藤 楓	山下 ☎:080-2050-8655 ※山下へ連絡がつかない場合、宮本へ 宮本 ☎:090-4153-6179	山下 E:yamayo.5.22.smith@gmail.com	
	68	長野西部地区スポーツクラブ チーム名 ・U-12男子:フェニックス ・U-12女子:シーガルズ	・U-12 男子 木18:00～19:00 土17:00～19:00 日 9:00～12:00 ・U-12 女子 水17:30～19:00 土13:00～16:30 日 9:00～12:00	木・日:安茂里小体育館 土:裾花体育館 ・U12女子 加茂小体育館	小学生	・長野市西部地区を拠点にバスケット大好きな小学生～中学生が楽しく活動しています。 ・バスケットの技術向上はもとより、社会に貢献できる人材育成に努めています。 ・初心者大歓迎。バスケットの基礎から楽しく学べます。 ・クラブ会費 年間10,000円 その他保護者会費が必要	U12男子HC 島田雄貴 U12女子HC 藤森 享	U12男子:島田090-2543-2357 U12女子:藤森090-1866-7484 総括:平沢久史090-4230-6352 堀内昭宏080-9287-9467 事務局:石井志江090-2666-3712		
	69	長野西部地区スポーツクラブ チーム名 ・U-15男子:BLACK Tigers ・U-15女子:シーガルズ	・U-15 男子 火17:00～19:00 水・金19:00～21:00 土・日 練習試合の予定 ・U-15 女子 火・木19:00～21:00 土・日 9:00～12:00	・U15男子 西部中体育館 ・U15女子 西部中体育館	中学生	・長野市西部地区を拠点にバスケット大好きな小学生～中学生が楽しく活動しています。 ・バスケットの技術向上はもとより、社会に貢献できる人材育成に努めています。 ・初心者大歓迎。バスケットの基礎から楽しく学べます。 ・クラブ会費 年間10,000円 その他保護者会費が必要	U15男子HC 早野 大 U15女子HC 岩森宏樹	U15男子:岩森090-8943-2303 総括:平沢久史090-4230-6352 堀内昭宏080-9287-9467 事務局:石井志江090-2666-3712		
	70	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クラブで一緒にバスケットを楽しみましょう！お待ちしております。 ・在籍学校や経歴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回行役し、土日のどちらかに試合を行っています。 ・各種大会、カップ戦、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)	埴入 信一	☎:090-2228-6253		
	71	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	E:ry232ry@gmail.com	
	72	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 克年	☎:090-3521-7751	E:naganoblueet@gmail.com	
	73	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 芦田小学校 サンツェル等	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ご家庭の都合に合わせて指導可能です。	山脇 一洋	☎:080-4613-3517	E:step123ngn@gmail.com	公式LINE:https://lin.ee/3J8XbOu
	74	安茂里クラブ 社会人バスケットクラブ	土 19:00～21:00 他 対応	裾花体育館 他	小・中・高～社会人	30年に渡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	☎:090-8329-6213 ☎:026-226-1709		

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	電話番号	メールアドレス	SNS等
ラグビー フットボール	75	ゆたかの豊野クラブ	火、金：17:00～19:00 水：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-ngn.ed.jp	
	76	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	振花中学校体育館	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	✉:hdd0906@icloud.com	
	77	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.miyamoto9233@gmail.com	
アイス ホッケー	78	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 10～3月 火・木・土：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、スケーティングの基礎から丁寧に指導いたします ・会費6000円/月(家族割引あり) ・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 美喜	☎:080-2568-1433	✉:icehockey@parceiro.jp	
グライダー	79	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、国交省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 教官(国家資格者)による安全指導体制 社会人との混合活動により社会生活性指導	小川 高昭	☎:026-262-3171	✉:soarnagano@yahoo.co.jp	
馬 術	80	長野市馬術連盟 りんごポニークラブ	日:10:00～11:30 (季節により変動有)	市馬術連盟敷舎 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	
	81	長野市馬術連盟 りんごくらぶ	土日祝：AM 平日：早朝	市馬術連盟敷舎 および 犀川第2緑地馬場	小学5年生～ 65歳	・初心者可 ・銅い付け・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	
	82	飯綱高原乗馬スポーツ少年団	土日祝(月6回)午前中	株式会社飯綱高原乗馬倶楽部 長野市大字上ヶ屋2471-613)	小学生～ 高校生	・入団金30,000円 月12,000円(保険料別) ・入団当初は道具等は無料で貸し出します。	小林 千夏	☎:080-1006-4546		
ス ケ ー ト	83	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～金 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 (若穂多目的広場)	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	☎:090-2317-8790		
	84	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 風越アイスアリーナ やまびこスケートの森	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県内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。全国大会に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		
	85	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-nsa.jp	
ソ フ ト テ ニ ス	86	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。各種大会へ参加します。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。保護者あり。子供、親、指導者、協力し運営しています。 ・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。			✉:makenaide.ts5@gmail.com	
	87	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 北部レクリエーションパーク	小学生～ 中学生 (小中学生 合わせて定員 52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:150円/月、中学生:300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			✉:yanagimachi.sto@gmail.com	
	88	スポコミ東北地域クラブ ソフトテニス	火・金 ～19:00 土or日	東北中体育館 北レクパーク	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生年会費2,800円+保険料800円 ・経験者だけではなく、初めてソフトテニスをする方も大歓迎！まずは、みんなで楽しみましょう！ ・ソフトテニスを楽しむことを大切に、また競技力を高めることを両輪に活動しています。 ・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。 ・会費3,000円/月 ・小学校5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方、やってみたい方、お待ちしています！ ・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	藤牧 博和	☎:026-296-9918	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	89	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19:00～21:00 日曜日 8:30～12:00	東和田テニスコート 南長野運動公園テニスコート 北部レクリエーションパーク	小学6年生～ 中学3年生		田中 大吾	☎:090-6501-9523		
	90	三陽スポーツクラブ (三陽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 大豆島テニスコート	小学1年生～ 中学3年生				✉:sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	91	三陽スポーツクラブ (三陽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 大豆島テニスコート	小学1年生～ 中学3年生	・礼儀やマナーを大切にに取り組んでいます。 ・ソフトテニスをやってみたい方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/sanyosportsclub/
	92	スポコミ犀陵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。	犀陵中学校 テニスコート ※大豆島コート、信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部を体験したい方、楽しみながらできることを少しずつ増やしたい方、どなたでも、初めてソフトテニスに携わる子どもたちのための受け皿として、また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 長野スポーツコミュニティクラブ東北」(NSCT)、指導者は長野県が設置した「信州地域クラブ活動指導者リスト」から紹介していただき、かたちとなったクラブです。令和7年4月より活動をしていく予定です。詳細については、担当	中澤 雄介	☎:090-7215-2435	✉:supoisaic@gmail.com	
バ ド ミ ン ト	93	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・大幹トレーニングまで、上達の手助け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(みらいハッツ！ケンポイント使用可) ・保険料:800円	森本 克美	☎:090-4829-8903	✉:nagano.hokubusc2011@gmail.com	
	94	さくらソフトテニスクラブ	月 16:30～18:30 水 19:00～21:00 金 16:30～18:30 土 9:00～12:00	桜ヶ岡中学校ほか	小学生～ 中学生	ソフトテニスの正確なフォームや戦術を学び、個人とチームの技術レベルを向上させ、継続的な運動を通して体力、持久力、瞬発力を養うことを目的に活動しています。 ソフトテニスの試合での勝敗を負けず、精神力を鍛え、困難な状況にも立ち向かう力を養っています。 ・年会費:30,000円(みらいハッツ！ケンポイント使用可) ・保険料:800円	森本 克美	☎:090-4829-8903	✉:sakurastc2025@gmail.com	
	95	緑ヶ丘STC	火 16:30～18:30 水 15:30～17:30 木 16:30～18:30 金 16:30～18:30 土 9:00～12:00 季節によって変更あり	北部中学校 長野市宮崎ヶ丘テニスコート 長野市富吉里テニスコート 浅川小学校 など	小学生～中 学生	ソフトテニスを楽しみながら、技術・体力・精神力の向上を図り、自己肯定感、自信を育みつつ、目標設定、計画力、自己管理能力を身につけて、将来に役立つ様々な力を養います。 ・年会費:30,000円(みらいハッツ！ケンポイント使用可) ・保険料:800円 ・コート利用料:実費	森本 克美	☎090-4829-8903	✉:midoristc2025@gmail.com	
	96	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	☎:090-8683-7929	✉:mtm74681222@gmail.com	
	97	AC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。	古牧体育館、 朝陽小学校、 芹田小学校 変更あり。	小学生～ 中学生	内発的動機を主眼に、自主性と向上意欲を引き出しながら、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	✉:parceirobcjr@gmail.com	
	98	長野SPIRITS	月、火、木、金、土、日	長野市営体育館 長野市内小学校体育館	小、中学生	現カテゴリーでの活躍だけではなく、競技を通して人間成長し、先のカテゴリーでも活躍し続けられる指導を目指し、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円でお願ひさせて頂いております。	谷村 龍信	☎:090-9769-4290	✉:nagano.spirits.bc@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	電話番号	メールアドレス	SNS等
ソフト テニ ス	99	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 ・土 16時～18時 (安茂里)・月・木 19時～21時 ・日 9時～12時	(篠ノ井) 塩崎小、篠ノ井西中 (安茂里) 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円(保険代込み) ・シニール代300円/回 ・協会登録、ユニホーム、ラケットは別途 ・気になったら、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 喜之	☎.090-8811-1531	✉:f100pumpkin@yahoo.co.jp	
	100	長野バドミントン スポーツ少年団	毎週月、火、木、金 19時～21時、 毎週土 PM6～9 週5日、計11時間	広徳中、更北中、 篠ノ井西中他	小学4年生～ 中学2学生	中体連の大会、小学生連盟の大会に参加しています。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	✉:w.ryoutanmama2277@gmail.com	
	101	長野市バドミントン協会					元村 幸久	☎.090-8683-7929	✉:mtm74681222@gmail.com	
軟式 野球	102	NAGANO三陽 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。	三陽中学校グランド 又は市営グランド	小学生～ 大人	・長野市三陽中学校通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に集金しています。 ・見学、体験等でもできますので、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	☎.090-8683-1855	✉:nagano.sanyo@gmail.com	
	103	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・全力疾走 ・軟式野球を通じ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/年、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	☎.090-2232-0680	✉:nanky.shinshu2022@gmail.com	
	104	長野東柳クラブ	基本、週末土日の午後 出身中学校の定期テスト等の前にテスト休 み可	固定グランドは無く、長野市保有のグ ランド等を使用	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に制限をしません。 ・保護者会は、特に組織化していませんが、大会等への送迎、審判協力等をお願いしています。 ・練習模様などは、ブログをご覧ください。 https://blog.goo.ne.jp/tr-club	事務局: 関沢、小松		✉:hideaki.sekizawa@docomo.ne.jp	
	105	S-club(エスクラブ)	土・日・祝など (時間は日による)	犀塚中学校など	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。保護者への負担は極力からなうにしています。 ・活動は練習のほか各種大会参加、練習試合など をメインにクラブ活動を行います。各校に野球部がなく、自転車通学で通える生徒も、送迎でも大歓迎	清水 章宏	☎.090-4461-8847	✉:130414pin2@gmail.com	
	106	長野北部野球クラブ	土日祝の休日、 長期休みのため 平日は、部活動のため任意。 要相談	北部中学校 グラウンド	少年野球を 引退した 小学6年生～ 中学3年生	・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もあります(配置が基本です) ・定期的に地域の小学生と交流。長野高校浅川グラウンドもお借りしながら、地域全体で野球の未来のために活動します。 ・全県、地域大会選手、市内軟球選手参加、タレント選手にも大歓迎！ 練習試合などもございます。	塚尾 誠貴	☎.080-1208-3762	✉:ngnhokubu@gmail.com	
	107	長野軟式野球クラブ	第1・3・5土日 PM練習 第2・4・6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べます。体験・見学はいつでもOKです。 これから野球をしてみたい子供達大歓迎です。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。	村上 真一		✉:masakazu.aii.777@docomo.ne.jp	
	108	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	
	109	長野市軟式野球連盟					岡部 勉	☎.090-1426-7295	✉:qxqdd39744@yahoo.co.jp	
サ ッ カ ー	110	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月市内グランド施設チーム屋 内練習場 ・12～3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 ・長野県クラブユースサッカー連盟所属 ・入会金無し/月会費5,000円 (チームウェア、ユニフォーム等の購入費は別途集金) ・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.nagano@yahoo.co.jp	
	111	FC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有	犀川河川敷グランド 雨天時篠ノ井西小、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、宿泊費等は別途集金 ・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	✉:yumoto@tamon.ne.jp	
	112	芹田ジュニアユース 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) 芹田小学校体育館 南部小学校体育館 長野東高校サッカー場 他	中学生 (同団体に幼 児教室、 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、体験可能です。 ・基礎から応用まで丁寧に指導します。 ・U15リーグ、長野県選手権、クラブユース選手権等に出場。 ・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.seritaclub.com/	塚田 統一	☎.090-4745-5298	✉:serita_jy@seritaclub.com	
	113	長野FCガーフ	土、日・練習は3時間、 大会時は変動あり 火水:19:00～21:00	土日:犀川グランドまたは北部レク ハ、市内体育館など 水:日大富竹グランド	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・仲間を大切にする心をモットー。OBは1300人を超え、プロ選手も輩出。 ・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、クラブ指定練習着等の購入費は別途集金	長瀬 哲規	☎.090-1604-3514	✉:nagase@naganofc.com	
	114	バロジュニアユース	【中学1年生】 火・水:18:30～20:30 【中学2、3年生】 月・水・木:18:30～20:30 ※土、日、祝は大会等の 関係で変動有	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橋渡しのチームです。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。 ・年会費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集金 ・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	
	115	堀花ヴィエント	火・金 19:00～21:00 水 19:00～21:00 土、日 13:00～16:00	堀花中体育館 御厨公園等 犀川第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着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 宮下公敏 監督 河合 広	☎.090-6496-0752	✉:vento.susobana@gmail.com	HP:vento-susobana.Ownd
	116	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 日大グランド 北レクパーク	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	✉:supocomi@yahoo.co.jp	
	117	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。サッカーを楽しんで頑張りたい人をお待ちしています。 ・個人技能を高めることに重点を置いて取り組んでいます。 ・リーグ戦、中体連各種大会、練習試合、遠征などがあります。 ・年会費10,000円 ・入会費1,000円(保険料込み) ・月会費500円			✉:sanyo.sports.club@gmail.com	URLhttps://sgrum.com/web/sanyosportsclu b/
	118	せりたクラブ チアリーディングスクール SEROWS	日 12:00～14:00 ※イベント・大会等の関係で変動有	長野市内	3歳～ 社会人	・初心者大歓迎、チアリー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、講習会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・随時入会・体験可能です。(男子選手も入会可能)	佐藤 萌香	☎.090-1869-2581		
	119	Nanalaru ナナアールジー	月 17:30～19:00 水 17:00～18:30	月:安茂里小学校 水:長野運動公園体育館	幼児～ 高校生	・初心者大歓迎 お気軽にのお問合せ下さい。 ・新体操を通して、やり抜く力(グリット力)を育てます ・月謝6500円～、その他年会費、大会参加費、用品購入費等は別途集金 ・充実したクラブ活動で楽しさと成長を両立します！！	清水 まなみ		E-MAIL:nanalaru25@gmail.com	
卓 球	120	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、 個別指導もを行っています。個人戦、団体戦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			✉:sanyo.sports.club@gmail.com	URLhttps://sgrum.com/web/sanyosportsclu b/
テニス バウン ド テニス	121	長野市テニス協会					義家 文成	☎.090-6564-2330	✉:rei44180@yahoo.co.jp	
	122	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		
ソ フ ト	123	若穂ソフトボールクラブ	土・日・祝:8:00～12:00か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年に設立され、これまでに輩出したOG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(須城市・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集金	飯島 哲也	☎.090-4675-4718	✉:ijima@mx2.avis.ne.jp	
	124	信濃ドリームスター	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しょう。	吉池 武志	☎.090-1117-8754	✉:rikatti0206@icloud.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	電話番号	メールアドレス	SNS等
ボ ー ル	125	長野Blooms (女子ソフトボール) 塩崎スポーツクラブ内	平日:17:00～18:30 土日:8:30～12:00 ※スポーツ活動指針に則って活動します。 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)2,300円/年、会費3,000円/月、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・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)	☎:090-4461-5249	✉:ync_sakurai@yahoo.co.jp :shiospo12@gmail.com	
	126	川中島ソフトボールクラブ	土・日・祝祭日 9:00～16:00内、3～8時間程度 ※休日は大会等の関係で変動有り	主に市内グラウンド (例外あり) ※大会等の関係で変動有	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 ら教えています 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集金	唐木澤 英幸	☎:090-3403-2257	✉:kawanakajimasbc@gmail.com	
ドッジボール	127	徳間ドッジボールスポーツ少年団	月:20:00～21:30 木:19:30～21:30 日: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。 ・親は「ボール」の真似勝負！「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シャツ等は別途集金。 ・練習試合や各種大会等への参加あり、交通費等は別途集金。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 ☎:090-1698-3133 塚田 ☎:090-4181-9865	中村 ✉:wyfc2nuz@qc.commufa.jp 塚田 ✉:sada5205@dance.ocn.ne.jp	
	128	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 林 拳 法	129	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18:30～20:30 中学生以上19:00～21:00	篠ノ井西中学校 柔剣道場泉心館	小学生～ 高校生 一般の部もあ 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) 道盟会費5,000円/年 ・会費2500円/月、その他大会参加費、保険料、道着、 防具等購入費は別途 ・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	✉:s.kempo.n.minami@gmail.com	
	130	長野北スポーツ少年団	水 ※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 一般の部もあ 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) 道盟会費5,000円/年 ・会費2501円/月、その他大会参加費、保険料、道着、 防具等購入費は別途 ・各大会、行事に保護者の送迎が必要になります。	田中鈴枝	☎:090-5214-3987	✉:tanaka.suzue@gmail.com	
水 球	131	ボセイドン長野 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。 ・保険料等は別途集金。 ・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88年9月～	保谷雄介	☎:080-9434-3487	✉:hoya561126@gmail.com	
ボ ク シ ン グ	132	長野ボクシングジム	火～金:18:30～22:00 土:18:00～19:30 日:8:00～11:00	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 ・レベル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/年 ・大会参加費や強化練習参加費などは別途集金いたします ・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 翼	電話番号:070-9002-3257	E-MAIL: gloveup.ngnboxing@gmail.com	ジム公式LINE:https://lin.ee/9YwUuPm 
ア ウ ト ド ア	133	アウトドア・サバイバルクラブ	火:放課後～19:00 月に1回 土曜活動日あり ※平日は放課後バスあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	海！山！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 ・土曜日の活動にかかる実費集金の可能性あり ・送迎バス料金(各学校→活動場所→長野駅) バス代2000円/月	福畑皓生	電話番号:090-7742-4889	E-MAIL: painsnago@gmail.com	
マ ル チ ス ポ ー ツ	134	Pais Sports School チョコッとスポーツ!!	水:放課後～19:00 月に1回 土曜活動日あり ※平日は放課後バスあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	色ん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→活動場所→長野駅) バス代2000円/月	福畑皓生	電話番号:090-7742-4889	E-MAIL: painsnago@gmail.com	
ボ ル ダ リ ン グ	135	CLIMBING CENTER ART WALL	火、水、木、金:13～22時 土日祝:12～19時	CLIMBINGCENTER ARTWALL (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 体法人、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」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続けられます！ ・ボルダリングとリードクライミングの両種目の練習が可能です。 ・年会費5000円/年、1回の練習・1,500円、10回練習券:13,000円、1か月パス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、スポーツ保険を斡旋します。)	小林 大祐	電話番号:026-284-8136	E-MAIL: info@art-wall.jp	
	136	ストーンフォックス Climbing Cave (ボルダリングジム)	①平日15:00～20:00 ②平日13:00～20:00 ③土日祝10:00～18:00 ※不定休・時間変動あり ※必ずホームページご確認ください	ストーンフォックス ClimbingCave (ボルダリングジム) 長野駅徒歩圏内 若里公園・信州大学工学部近く	未就学児～ 社会人 【キッズス クールあり、 対象5歳～ 中学生】	どハマリキッズ続出中！運動苦手でも楽しめる！ゲーム感覚で体力づくり！大会、優勝者も続出中！ 当ジムのオリジナル・メソッドで楽しく上達！プロによる講習あり！ オリンピック代表選手開発のボルダリンググッズも利用可能！ 色々な学校・年代との交流で社交性もUP！親子でみんなでLet'sボルダリング！ 【キッズスクール】 ・スポーツ保険はじめ各種サービスあり ・スクール生の保護者さま特別割引あり ・初年度年会費9899円/次年度年会費4999円(4月更新) ・料金等の詳細はホームページをご確認ください ※スクール入会せず一般利用も可能です ※ホームページ等に動画あります	黒木 彩谷	電話番号:026-217-0359 (平日17-18時除く営業中のみ)	E-MAIL: be.a.stone.cold.fox@gmail.com	HP:https://lit.link/StoneFox 