

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	練習日	活動場所	対象	クラブPR点及通称事項	担当	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 格技室	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	竹内☎：090-2678-5421
	2	長野市中央柔道教室	火：18:00～19:15 土：17:30～19:00 土は参加費は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 武道館	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	・年会費6000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。柔道家はレンタル有り。楽しく、心身を鍛えましょう！！	小宮山 幸広	☎：090-2466-1432 ✉：info@krokuro-yakai.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の方は担当者に御連絡下さい。	三澤 勇斗	☎：090-1662-0357 ✉：misawa-seikotsuin30@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。	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：18:00～19:00 ※休日は大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、前にはお稽古習生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・日17:00～19:00 *日曜日は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・市内小体育館	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います。	西沢 敏宏	☎：090-3403-7548 ✉：xwgm57x@wh.commufa.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に変更の可能性あり ※休日は大会等の関係で変動あり	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」を部訓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 ✉：mjyia123@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 西都中学校	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。 ・初心者は柔道着や統一大人まで販売しております。 ・また経験者又、剣道再開したい方大歓迎 ・年会費8000円/月(保険料・大会参加費込み) (小学生～中学生は道衣装別途集金)稽古のみ ・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 町田貴哉	☎：090-4524-4797 ✉：fujita.masashi@chuden-hs.co.jp ☎：090-4947-9907 ✉：machida198@outlook.jp
	11	長野少年剣道クラブ	水：18:00～20:30 土：18:00～18:00 日：16:00～18:00 第1週土日、大会開催時は休み	水：東都中格技室 土日：東北中体育館	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 6000円/前期(4月～9月)と後期(10月～3月)各納入、その他入会金1000円、保険料年間800円(小学生生)	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 ※高学年以上対象	・剣道は年齢・性別関係なく、一緒に練習ができます。主体は中学生ですが、高校生～大人の参加も大歓迎です。 ・会費1500円/月、道衣装、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 ✉：minaminingendoclub@gmail.com
	13	剣道 川中島悠心館	木：18:00～21:00 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3000円/年、小学生以下1000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。 ・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	✉：kawasakijima.yushin@kani@gmail.com ✉：mkh-yamaki@mail2.avis.ne.jp
	14	稲里剣道クラブ	水・金：18:30～20:30 土：18:00～18:00 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) 下水敷小学校体育館 (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。 ・道場が揃ってなくても大丈夫！防具、道着、稽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2000円のみいっ！ケンプロジェクト対象) ・入会特典として竹刀プレゼント ・都立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 真直恵	☎：090-1233-8907 ✉：inasatkendoclub@gmail.com Instagram・FacebookからのDM可「inasatkendou」で検索
	15	豊野町少年剣道クラブ	水：18:00～21:00 土：16:00～18:00 ※稽古日若しくはお稽古は、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、それ以外のレクレーションやイベントは、みんなであそび思いっきり遊びます。今年はポーリング大会、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ください。お待ちしております！	松山 俊樹	☎：090-2464-8411 ✉：1.k.y.c.a.family@gmail.com
	16	信州新町剣友会	火曜 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	宮福 剛文	☎：090-1866-0541 ✉：shinmachikenryukai@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 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.503@ky@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。 ・基本月謝1200円/月、道衣装、防具は月謝500円にて貸し出します。 ・初めて剣道を始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。	中村 静男	☎：090-2726-2758 ✉：shiroken.net@gmail.com
空手	19	青木島剣道少年団	火・木：19:00～20:30 土：18:00～21:00 日：10:00～12:00	青木島小体育館 更北中道場	小学生～ 一般	・小学生から一般まで、共に練習しましょう。初心者には基礎より丁寧に指導します。 ・会費1500円/月、道衣装、防具は月謝500円にて貸し出します。 ・初めて剣道を始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 ✉：ackjimakendosyonendan@gmail.com
	20	スボ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	廣枝 博和	☎：026-296-9818 ✉：supocomi@yahoo.co.jp
	21	若穂少年剣友会	土：17:00～19:00 日：9:00～11:00	若穂コミュニティ 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	☎：090-1180-2283 ✉：allone1-anuyielding.spirit@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 ✉：hailmoonos1419@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 康徳	☎：090-1866-2506 ✉：shiseikan@au.com
	25	長野東支部	水 19:00～20:00 土 17:00～19:00	県警体育館	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 幸一	☎：090-1660-3393 ✉：dayaku324@gmail.com
	26	長野北支部	木 18:40～20:10 土 17:00～19:10 ※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 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	奥田 雅文	☎：090-1828-9030 ✉：kawasakijima.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 肇明	☎：090-8653-2378 ✉：jka.nagano.jyowashibu@yahoo.co.jp
柔道	29	長野南支部	月 18:30～20:30 水 18:30～20:15	三木郷小学校 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	☎：090-4601-6881 ✉：nagamaminami@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@gmjania.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(中学生～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の間をお願いします。					☎：090-1653-4777 ✉：naganoshi.karatekyokukai@yahoo.co.jp
	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	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
	36	若穂ランニング倶楽部 ジュニア(若穂ランジュニア)	月：4:30～6:00(小学生のみ) 火・水・金：16:30～18:00 水：15:30～18:00 土・日(どちらから、3時間程度) 長野市豊隆上競技場 冬冬・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：長野運動公園陸上競技場、サンプラザ陸上競技場	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 ✉：tdtm@forest.ocn.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	USTJスタム 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付けます。 ・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-ic@naganothb.tp.jp
	38	E-NAGANOスポーツクラブ ランニング教室 (東和田)	水曜日16:00～17:30 年間40回	長野運動公園 補助競技場 冬期間：エムエーブ	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付けます。 ・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@thb.tp.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	連絡先
39	スポーツ東北地域クラブ (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。 ・入会費 小中学生:5,000円 ・年費費 中学生:10,000円、小学生:5,000円 ・保険料 800円	田中 哲広	☎ 090-4230-7635 ✉ tetsu7nkt@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あり	長野市富隆上競技場	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。 ・コーチ陣も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
42	ハレーボールクラブ Glanz(グランジ)	・日曜日:13:30～16:30 ・「週1回」を原則とし、 ・年間36回開催予定	長野市内の体育館	小学5年生～ 中学生3年生 の男女	・初心者も大歓迎！最高の環境で、最高の仲間とハレーボールしよう！！ 【新築練習コート】 ・月会費 9～3月:毎月1,500円、 4～9月:5月3,000円、 ・年費費2,000円(入会月によって異なる)	若林 大樹	☎ 090-4230-7635 ✉ tetsu7nkt@yahoo.co.jp
43	スポーツ東北地域クラブ (男子バレーボール)	火・水・木 ～19:00	東北中三翼体	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	スポーツ東北地域クラブ (女子バレーボール)	火・木・金 ～19:00	東北中三翼体	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 ※オンシーズン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 近隣のビーチハレー 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ハレーコ ートで練習をします。 ・ビーチバレーボールをやるというだけで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ハ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
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	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。観子での参加も大歓迎します。 ・来月より上越市に練習拠点を移します。 ・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	櫻ヶ岡・犀屋・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 ・都立駒形高校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	櫻ヶ岡・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 ・都立駒形高校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	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500円/月 ・土日を中心に活動しています。		✉ sanyo.sports.club@gmail.com URL: https://sgpum.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500円/月 ・土日を中心に活動しています。(練習は練習試合、各種大会) ・練習試合では、北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://sgpum.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 正隆 (事務局)	☎ 090-8006-3578 ✉ yukitaakatsuki3@yahoo.co.jp
52	VO TOHBU バレーボールクラブ	月、木、金 17:00～19:30 土、日曜日は練習試合 大会もあります	長野市立 東部中学校	小学生～ 中学生	・初心者、経験者どなたでも大歓迎です。 ・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へ ・土日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 ✉ tohbuyoshiyuma.05@gmail.com
53	スポーツ東北地域クラブ (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3回	長野ドルフィンズイン 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円が自主参加可能 ・長野県選手権練習試合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_rndss@yahoo.co.jp
55	川中島競技倶楽部 (男子)	土、日:17:00～19:00 ※休日は大会等の 関係で変動あり	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、居住地不同、全国大会等での上位入賞者。 ・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をお願いします。	和田 良孝	☎ 090-3083-7484 ✉ 川中島競技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 関係で変動あり	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	☎ 090-1047-2862 ✉ mnyasportsclub@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 木:18:30～19:30 土、日:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動あり	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。 ・何年と続けられるクラブを目指し、育成と強化両輪を目標に練習しています。 ・元国体少女選手、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。 ・インストラクターの情報も受けたい。 ・クラブ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	☎ 090-5397-4341 ✉ ob@norumaco.net
58	ゆたかのバクラブ	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。中学からバスケットを始めた生徒も大歓迎です。 ・年費費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。 ・入会金5,000円 ベトナムコーチ(日本代表) ・コーチ:武田真治、野田和広、野田愛子、斎藤哲夫、辻希美、高橋実和	眞田 真治	☎ 090-9857-6611 ✉ yutakano@sbc.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)
59	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 関係で変動あり	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1,500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 ✉ misuto-kunghara-01@nagano-npn.ed.jp
60	B.Winder(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 関係で変動あり 練習時間は別添	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 年別6,000円 ユニフォーム購入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 芳幸	☎ 090-8873-5204 ✉ bonbus-y.taki-1969@docomo.ne.jp
61	BIRTHBP	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	古川小学校 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して、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、大会参加または交流を目的としたイベントなどがあります。	山本 桃子	✉ mmm85.xb@icloud.com
62	NSCT-U15B8C(女子) (スポーツ東北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がありま 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) ・スポーツ年費費2,800円+保険料800円	清水 勝雄 小林 晴雄	ホームページ QRコード
63	NSCT-U15B8C(男子) (スポーツ東北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-U15B8C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(スポーツ東北)の傘下で活動するU15(中学生型)バスケットボールクラブです。 ※NSCT = Nagano Sports Community club Tohoku 先任として福原俊一、後援を頂いた女子チームに続き、2022年6月に発足しました。 市田健太郎 WATER CUP 2022-23の長野県予選で優勝を果たし、東京都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。 活動の詳細お問い合わせは、ホームページをご参照ください。	増見晃史 荒玉 実樹 小林 将典 関 智浩 関 太郎 齊藤 志弥	E-mail: yamamisawa-t@infoseek.jp 電話: 090-8516-7025 https://sites.google.com/view/nsct-u15bbc-top/男子hp ホームページ QRコード
64	スポーツ東北地域クラブ (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 関係で変動あり	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大募集 ・会費4,000円/月 ・大会参加費(クラブ運営費、リーグ費、保険料、ユニフォーム・リハーシブル(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 達 宮本 宣明 高澤 正仁 安藤 貴哉 斎藤 龍	山下 ☎ 080-2050-8855 山下 ☎ yamayo.3.22smith@gmail.com ※山下へ連絡がつかない場合、宮本へ 宮本 ☎ 090-4153-6179
66	AMRシーガルズ	水・金:17:00～19:00 土、日:13:00～16:00	水・金:桜花体育館 土・日:加茂小学校体 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 佳幸 堀内 昭宏 石井 恵江	☎ 090-2666-3712 ✉ amorclubnagano@gmail.com

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPRおよび連絡事項	担当番	連絡先
ラグビーフットボール	67	篠ノ井KTクラブ	月:17:30～18:30 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クラブと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。 ・在籍学校や経験に関わらず活動しています。練習は、篠ノ井東中と通明小の体育館にて週3回行います。土日のどちらかに試合を行います。 ・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)	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 ✉ ry232ry@gmail.com
	69	長野Blueie 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:平日 ※平日はバスケットボールの練習のみ	櫻ヶ岡中学校 体育館	主として 中学生 ※小学生 高校生生の参 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、その他の大会参加費、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「blueie.nagano」	小林 克年	📞 090-3521-7751 ✉ :naganoblueie@gmail.com
	70	STEP	木:18:00～21:00 土:15:00～18:30 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 井田小学校 サンパワフル 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	公式LINE: https://line.me/3.8JX5Ou 📞 090-4413-3317 ✉ :step123npg@gmail.com
	71	安西里クラブ 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	📞 090-8329-6213 📞 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 ✉ :masshiro-asai-01@nagano-rngn.ed.jp
	73	SSUG	火:金:8:00～11:00 ※休日は大会等の関係で変動有	裾花中学校 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、変更も集めます。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 ✉ :hdb0906@icloud.com
アイスホッケー	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.miyamoto9233@gmail.com
	75	AC長野バベルセル 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 ビークアップ	小学生～ 中学生	・未経験でも、スケート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 巖部 美希	📞 090-2568-1433 ✉ :icehokey@parceco.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	初心者大歓迎、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 教習(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	📞 026-282-3171 ✉ :soamaganario@yahoo.co.jp
	77	長野市馬術連盟 りんごバニーチーム	日:10:00～11:30 (季節により変動有)	市馬術連盟厩舎 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
馬術	78	長野市馬術連盟 りんごくらぶ	土日祝、AM 平日:早朝	市馬術連盟厩舎 および 犀川第2緑地馬場	小学5年生～ 中学生 65歳	・初心者可 ・乗馬は、乗馬経験の有無を問わず ・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・木:金 18:00～20:00 土 7:00～10:00 冬季:月・火・木:金 19:00～21:30 土 6:30～14:30	エムウェーブ (夏季:土・日・月～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	📞 090-2317-8790
	80	長野SC (ナガノアイス スケートクラブ)	一か月ごと決定	長野県内 アイススケート場 エムウェーブ ビッグハット 犀川アイスアリーナ 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
	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 美	📞 090-2632-6513 ✉ :info@skating-rns.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 ※練習場は、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。 保護者会あり。子供、親、指導者、協力し合って練習します。 ・会費4,000円/月、その他大会参加費、大会遠征費等の費用がかかります。		📞 090-2632-6513 ✉ :info@skating-rns.jp
	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 北部レクリエーション パーク	小学生～ 中学生	・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:1,500円/月、中学生:3,000円/月、 参加費 小学生:2,000円/月、中学生:3,500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	小坂 岳史	E-MAIL: yanaginachi.stc@gmail.com
	84	スポコミ東北地域クラブ ソフトテニス	火・金 土or日 ～19:00	東北中体育館 北川バーク	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小学生大会歓迎 ・中学生会費2,800円・保険料800円	藤牧 博和	📞 026-296-9918 ✉ :supocom@yahoo.co.jp
	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～ 中学生 ～3年生	・経験者だけでなく、初めてソフトテニスをやる方も大歓迎！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回開催予定、日頃の練習の成果を試しています。	田中 大吾	📞 090-6501-9523
	86	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 水曜日夜間	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	・小学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 ・入会金1,000円(保険料込み) ・月会費500円		✉ :sanyosports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	87	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 水曜日夜間	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います。 ・年会費4,000円 ・入会金1,000円(保険料込み) ・月会費500円		✉ :sanyosports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	88	スポコミ犀川ソフトテニスク 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。	犀川中学校 大豆島テニスコート ※大豆島テニスコートは、横 張式コートなので、横張 式コートでの練習が主です。	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る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関わって、近くにはクラブがないと活動ができないといった子どもたちの活動の場1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法人長野スポーツコミュニティクラブ等(NISC)」。指導者は長野県が設置した「指導地域クラブ活動指導者」から招聘していたが、かたくなとなったつです。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、担当者までお願いします。	中澤 雄介	📞 090-7215-2435 ✉ :suposaitc@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・大形トレーニングまで、上達の手助けに応じた様々なプログラムを提供しています。 ・年会費 30,000円(みらいっ！テンボネット使用可) ・保険料 300円	森本 克美	📞 090-4829-8903 ✉ :nagano.hokubussc2011@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1,000円/回、保険料等は別途集金します。	元村 幸久	📞 090-8683-7929 ✉ :mtm74681222@gmail.com
	91	AG長野バベルセル 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、 万田小学校 変更有り。	小学生～	内発的動機を主眼に、自主性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 ✉ :parcenobc.jp@gmail.com
	92	長野SPIRITS	月、火、木、金、土、日	長野市連体育館 長野市内小学校体 育館	小、中、高 生	親子カテゴリー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1000円～14000円でお支払いさせて頂いております。	谷村 龍徳	📞 090-9769-4290 ✉ :nagano.spirits.bc@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 土 16時～19時 (安茂里) 月・木 19時～21時 日 9時～12時	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) ・シフト代300円/回 ・協会登録、ユニホーム、ラケットは別途 ・親は必ず、必ず必ず練習参加。 ・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	📞 090-8811-1531 ✉ :f100@numpkin@yahoo.co.jp
	94	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、日、月、火、 木、金、土、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年生	・中・高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:回300円～400円	若林 恵生	📞 090-7845-5501 ✉ :wryouanmanu2277@gmail.com
	95	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	96	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。	三陽中学校グラウンド 又は市営グラウンド	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。 ・受け、体験もできるもので、地域のあふれる力をお気軽ににおい合わせください。	藤永 真史	📞 090-8683-1855 ✉ :nagano.sanyof@gmail.com
	97	南部球友クラブ	土・日・祝	犀川第2C 更変更あり	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4,000円、会費5,000円/月(遠征機立費を含む) ・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.shinshu2022@gmail.com
	98	長野東郷クラブ	基本、週末土日の午後 出身中学校の定期練習大会の前には ストリートのみ	固定グラウンドは無く、 長野市にある各のグラウンド 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。 ・これまで進出した中学校に野球部がな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。 ・保護者等は、特に組織化していませんが、大会等への遠征、審判協力等をお願いします。 ・練習機材などは、クラブで一式揃えています。 https://blog.goo.ne.jp/t-r-club	事務局 関沢、小松	✉ hideaki.sekizawa@docomo.ne.jp
	99	S-cub (エスカラブ)	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。 ・会費は15,000円/年(3年生は無し) ・大会参加費なし。保護者への負担は極力かからないようにしています。 ・活動は練習のほかに各種大会参加、練習試合など	清水 章宏	📞 090-4461-8847 ✉ :13041qin@r2@gmail.com

部 門	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び進路事項	担当教	連絡先
100	長野北郡野球クラブ	土日祝日の他、 長期休みの平日 平日は、部活のための任意、要相談	北部中学校 グラウンド	少年野球を 引退した 小学生～高 中生3年生	・令和5年4月より休日活動を地域移行(クラブ化)します。自校に野球部がなく、自転車でお越しの生徒も、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、別途集金 ・土日は朝の7時から練習して夕方に午後速大歓迎です。小・中学生ともに楽しく活動出来ます。 ・定期的に地域の小学生と交流。長野高校速成クラブもお借りし、地域全体で野球の未来のために活動します。 ・今後、地域の指導者、市内職員も参加し、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。	堤塚 誠貴	☎080-1208-3762 ✉: ngrhokubu@gmail.com
101	長野軟式野球クラブ	第1・3土日 P.M練習 第2・4土日 A.M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	小学生1年 生～ 中学生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。 ・土日は朝の7時から練習して夕方に午後速大歓迎です。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	基本的にはメールでご連絡ください。こちらから、ご連絡いたします。 ☎080-1208-3762 ✉: ngrhokubu@gmail.com
102	スبو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	☎090-1426-7295 ✉: qqeqd59744@yahoo.co.jp
104	昭陽FC U-15 VOLARE	火・水・木 19:00～21:00 土・日・祝祭 9:00～12:00 ※リーグ戦・大会の開催で変動あり	・4～11月 市内グラ ウンド 専用練習場 ・12～3月 市内体育 館 専用練習場	中学生	・長野県TOPリーグ2部・北信3部リーグ所属 ・長野県クラブフェスティバル・連盟所属 ・入会費1万円・月会費5,000円・0円00円 ・(チームウェア、ユニフォーム 等の購入費は別途集金) ・チームバス所有しておりますが、北信リーグ、近隣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
105	FCフクロズJY	火・水・木 18:30～20:30 土・日 13:00～16:00 ※土、日は大大会等の関係で変動あり	犀川岡川敷グラウンド 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。(女子選手も大歓迎) ・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
106	戸田ジュニアユース サッカークラブ	月: 19:00-21:00 水: 19:00-21:00 土・日 12:00-15:00 (休日の時間は変動あり)	専用練習場(松代) 戸田小学校体育館 南信小中学校体育館 長野県高校サッカーク 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。 ・随時入会、体験が可能です。 ・基礎から応用まで丁寧に指導します。 ・U19リーグ、長野県長杯、フットボール選手権等に出場。 ・年会費4000円(保険料を含む)、月会費5000円/月、遠征費は別途取収となります。 ・HP: https://www.senitacchi.com	塚田 純一	☎090-4745-5298 ✉: senriya.j@senitacchi.com
107	長野FCバルーフ	土日 練習は有休、 大会前は有休 火水: 19:00～21:00	土日・犀川グラウンド または北郡小 火水: 犀川グラウンド 水: 大宮竹村グラウンド	小学生女子 中学生男子 社会人A	・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、7つ選手も輩出。 ・年会費11,000円/月、その他入会金、会費金、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・指定練習場等の購入費は別途集金	長瀬 晋規	☎090-1604-3514 ✉: nagase@nagano.fc
108	パロジュニアユース	【中学1年生】 火・水: 18:30～20:30 【中学2、3年生】 ※土、水: 18:30～20:30 ※土・日、祝祭は大会等の 関係で変動あり	北郡スポーツレクリ エーションクラブ・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選抜したのチームです。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じて、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、会費金、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(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	桜花ヴィエンテ	火・金 19:00～21:00 水 19:00～21:00 土、日 13:00～16:00	桜花中体育館 勝間公園 等 犀川第1グラウンド	中学生	・高校生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 月会費4,000円 ・土日は、トップチームは、東信リーグ、Bチームは北信リーグに参加しているため、送迎が必要になる場合があります。	代表 菅公広 監督 河合 広 北村	HP: ventor@susobana.Owmd ☎090-6496-0752 ✉: ventor.susobana@krmall.com
110	スبوコミ東北地域クラブ サッカー	木 19:00～21:00	東北中体育館 日大グラウンド 北川ワーク	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
111	三協スポーツクラブ (FC三協アグロラ)	火曜日・木曜日・土曜日・日曜日・祝 祭日	三協中学校 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。 ・個人技術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(保険料込み) ・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/sanyosportsclub/	☎090-3524-0326
112	セリタクラブ チャリディングスクール SEITOW	日 12:00～14:00 ※イベント・大会等の関係で変動あり	芹田小学校 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3,500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・体験が可能です。(男子選手も大歓迎)	佐藤 萌香	☎080-3524-0326
113	三協スポーツクラブ (三協卓球クラブ)	毎週土曜日・日曜日	三協中体育館	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」を一緒に味わいましょう。 ・通常の基礎練習を代わって、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、その他大会参加費・保険料・ユニフォーム購入費等は別途集金	☎sanyo.sports.club@gmail.com URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/	
114	長野市テニス協会					篠家 文成	☎090-6564-2330 ✉: reik4180@yahoo.co.jp
115	長野市バドミントン 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 8:00～12:00/13:00～ 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 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、その他大会参加費・保険料・ユニフォーム購入費等は別途集金	飯島 哲也	☎090-4675-4718 ✉: ijimam2@avis.ne.jp
117	信濃ドリームスター	火 19:00～21:00 土 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たい方。	吉池 武志	☎080-1117-9754 ✉: rnk10206@icloud.com
118	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。	篠ノ井中学校 篠ノ井西中学校 篠ノ井中学校 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。 ・通常の基礎練習を代わって、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、その他大会参加費・保険料・ユニフォーム購入費等は別途集金	塩崎スポーツ クラブ 櫻井 純一(監 督)	☎090-4461-524