

令和8年度 「(仮称)上田地域クラブ」 認定地域クラブ一覧

R8.2.24



「真田幸丸」マーク＝「(仮称)上田地域クラブ」認定地域クラブ / 空欄＝「(仮称)上田地域クラブ」には登録しないが、上田市中中学生が参加できるスポーツ・文化芸術団体

注1) 「11 活動場所」については、今後調整し変更する場合があります。

注2) 3次募集終了後も随時申請を受け付けます。なお、結果の公表日や今後の募集日程等については、後日、上田市HPや部活動地域展開情報等にてお知らせいたします。

No.	1 地域 クラブ 登録	2 クラブ名 (フリガナ)	3 活動種別	4 活動種目	5 男女の別	6 活動の種類 (活動レベル)	7 中体連・ 中吹連・ Nコン等 への参加	8 その他の大会・作品展等 名称(主催)	9 指導者 指導者資格等	10 募集対象 募集定員	11 活動場所 (活動拠点)	12 活動時期・活動頻度・活動日	13 月会費及び その他の会費	14 入会の方法	15 傷害保険	16 アピールポイント
陸上競技																
1		真田クラブ (サナダクラブ) 責任者:北原 善文	スポーツ	陸上 (長距離)	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連		指導者7名 JSPQ公認陸上競技 コーチ1	中学生 小学生	現在 上田陸上競技場	通年 週4回 ・火曜日 18:30～20:00(1.5h) ・水曜日 18:30～20:00(1.5h) ・金曜日 18:30～20:00(1.5h) ・日曜日 9:00～11:00(2h) 【週合計活動時間:6.5時間】	・入会金2,000円 ・年会費 中学生:15,000円 小4-6:12,000円 小1-3:10,000円 ・保険800円/年	・クラブHP要綱のQR コードへアクセス	スポーツ 安全保険	初級者から上級者までレベルに応じて 練習できます。 初心者は陸上長距離種目を楽しみ、ス ポーツの習慣をつけ、上級者は競技力 の向上を目指し、強い精神力、競技者 の心構えを身に付けます。
2		NPO法人 さなだスポーツクラブ さなだSC(陸上) (エヌピーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダエスシー) (リクジョウ) 責任者:矢島 孝浩	スポーツ	陸上	区別なし	技術・技能向上	中体連	・東信TRアーリースプリング (東信陸協普及強化部) ・オータムトライアル (長野県陸協)	指導者4名 JSPQコーチ1・ スポーツリーダー	中学生 小学生 (20人)	現在 真田運動公園グラウンド	通年 週3回 ・月曜日 18:00～19:30(1.5h) ・水曜日 17:00～19:00(2h) ・土曜日 8:00～10:00(2h) 【週合計活動時間:5.5時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193- 1真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツク ラブ	スポーツ 安全保険 (予定)	「敵は我にあり」 超えるべきは、いつも昨日の自分。 仲間とともに挑戦する中で、成長する場 を作っていきます。 励まし合い、競い合いながら、一人ひと りが自己ベスト目指していきます。
3		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	陸上	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・東信中学トライアル ・全信州陸上競技大会 ・東信選手権	指導者3名 JSPQコーチ1・ スタートコーチ	中学生	現在 四中グラウンド 市営陸上競技場	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:30(2h) ・火曜日 16:30～18:30(2h) ・木曜日 16:30～18:30(2h) ・金曜日 16:30～18:30(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良 さを継続・発展させつつ、中学生期に必 要な友達づくりや活動種目の魅力を体 験することに主眼を置いて活動します。 また、魅力あるクラブを目指して、生徒 や保護者の意見を反映できる活動に努 めます。
①		腰越JSC (コンゴエジェイエスシー) 責任者:小山 保高	スポーツ	陸上競技	区別なし	技能・技術向上	中体連	・東信トライアル (東信地区陸上競技協会)	指導者2名 ・JAAF公認 ジュニアコーチ ・JAAF公認 スタートコーチ	中学生 小学生	現在 腰越児童公園	通年 週5回 ・火曜日 18:00～19:00 ・木曜日 18:00～19:00 ・金曜日 18:00～19:00 ・土曜日 16:00～17:00 ・日曜日 16:00～17: ※土日はどちらか	・団費10,000円 ・母集団費2,000円	・入団申込書	スポーツ 安全保険	中学生だけでなく小学生から大人まで 一緒に練習しています。 走ることで健康維持や体力向上はもち ろん、いろんなスポーツの基礎となりま すので興味があれば一緒に始めてみま しょう。
水泳																
1		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	水泳	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連		指導者2名	中学生	現在 四中プール アクアプラザ(冬季)	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:30(2h) ・火曜日 16:30～18:30(2h) ・木曜日 16:30～18:30(2h) ・金曜日 16:30～18:30(2h) ・土曜日 16:30～18:30(2h) 【週合計活動時間:10時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良 さを継続・発展させつつ、中学生期に必 要な友達づくりや活動種目の魅力を体 験することに主眼を置いて活動します。 また、魅力あるクラブを目指して、生徒 や保護者の意見を反映できる活動に努 めます。
バスケットボール																
1		NPO法人 さなだスポーツクラブ さなだSC(男子バスケット) (エヌピーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダエスシー) (ダンシバスケット) 責任者:矢島 孝浩	スポーツ	バスケットボール	男子	技術・技能向上	中体連		指導者2名 JBAE級ライセンス 取得中	中学生 (20人)	現在 真田体育館	通年 週3回 ・水曜日 19:00～21:00(2h) ・金曜日 19:00～21:00(2h) ・日曜日 13:00～16:00(3h) 【週合計活動時間7時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193- 1真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツク ラブへ	スポーツ 安全保険 (予定)	初心者大歓迎。子ども達の成長を支 え、楽しく、真剣に取り組める環境を作り ます。バスケットボールを通じて自ら考 え行動できる人になってもらうよう指導 していきます。

2		UEDA AQUABLAZE (ウエダアクアブレイズ) R9の完全クラブ化を目指し、 当面は準備期間として部活 動と地域クラブを並行して進 める。 責任者: 福澤 佑一	スポーツ	バスケットボール	男子	技術・技能向上	中体連	・長野県U15バスケット ボール選手権大会 (長野県バスケットボール協会) ・長野県U15リーグ戦 (長野県バスケットボール協会)	指導者4名 JBAコーチライセンス 4名	中学生 小学生	現在 第二中学校体育館 第三中学校体育館	通年 週5回 ・月曜日17:00～19:00(2h) ・火曜日17:00～19:00(2h) ・木曜日17:00～19:00(2h) ・金曜日17:00～19:00(2h) ・土曜日09:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費 3,000円 ・年会費 5,000円	練習会場にて、指導者 に入会届を提出 問合せ先 080-3420-0664 manken_yukichi@ yahoo.co.jp	スポーツ 安全保険 (加入予定)	UEDA AQUABLAZEというチーム名 は、三つの青であるAQUA水(冷静さ)、 二つの赤であるBLAZE炎(情熱)が由来 です。指導者は冷静さと情熱をもって、 社会で活躍できる人財を育てます。結 成1年目より長野県U15の最高峰U15選 手権大会にて、並み居る強豪クラブチ ームの中で、中学校出場として1勝を挙げ ました。一方で、バスケットを楽しむよう にと、U15リーグ戦に2チーム出場し、全員 の出場機会を確保しました。
3		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者: 降旗 次男	スポーツ	バスケットボール	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・リーグ戦 ・秋季大会 ・1年生大会	指導者5名	中学生	現在 四中体育館	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:00(1.5h) ・火曜日 16:30～18:00(1.5h) ・木曜日 16:30～18:00(1.5h) ・金曜日 16:30～18:00(1.5h) ・土曜日 8:00～11:00(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良 さを継続・発展させつつ、中学生期に必 要な友達づくりや活動種目の魅力を体 験することに主眼を置いて活動します。 また、魅力あるクラブを目指して、生徒 や保護者の意見を反映できる活動に努 めます。
4		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者: 降旗 次男	スポーツ	バスケットボール	女子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・東信選手権 ・1年生大会	指導者4名	中学生	現在 四中体育館	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:00(1.5h) ・火曜日 16:30～18:00(1.5h) ・木曜日 16:30～18:00(1.5h) ・金曜日 16:30～18:00(1.5h) ・土曜日 8:00～11:00(3h) 【週合計活動時間9時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良 さを継続・発展させつつ、中学生期に必 要な友達づくりや活動種目の魅力を体 験することに主眼を置いて活動します。 また、魅力あるクラブを目指して、生徒 や保護者の意見を反映できる活動に努 めます。

サッカー

1		上田一五SC (ウエダイチゴサッカークラブ) 責任者: 宮坂 俊	スポーツ	サッカー	区別なし	技能・技術向上 仲間と楽しむ	中体連	・高円宮杯JFA U-15 サッカーリーグ (サッカー協会) ・菅平サッカーフェスティバル (サッカー協会)	指導者7名 日本サッカー協会 C級ライセンス4名	中学生	希望 ①上田一中グラウンド ②染屋台グラウンド ③上田五中グラウンド	通年 週5回 ・月曜日17:00～19:00(2h) ・火曜日17:00～19:00(2h) ・水曜日17:00～19:00(2h) ・木曜日17:00～19:00(2h) ・金曜日17:00～19:00(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費 3,000円 ・会場使用費 200円程度/回	申込用紙の提出 問合せ先 TEL0268-22-3076 上田五中 担当 三橋	スポーツ 安全保険 (加入予定)	上田一五SCは、これまで部活動が 担っていた部分を大切に、その方針に 沿って、サッカーを通じての人間育成 と、中学校卒業後も、様々な方面から サッカーに親しむことができる選手の育 成を目的とした地域クラブです。また、 「保護者さんも含め、みんなで地域の子 どもたちを育てていく」という地域移行 の指針のもと、保護者さんの経済的・時 間的負担を少しでも軽減できたら…とい う思いも込めて立ち上げました。
2		太郎山スポーツクラブ (タロウヤマスポーツクラブ) 責任者: 小林 弘幸	スポーツ	サッカー フットサル	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・東信地区リーグ戦 (長野県サッカー協会) ・菅平フェスティバル (菅平サッカーフェスティバル 実行委員会)	指導者4名 JFA公認Cコーチ JFA公認Dコーチ 4級審判員	中学生 小学生	現在 上田北小グラウンド 上田三中グラウンド 上田二中グラウンド	通年 週5回 ・月曜日16:00～18:00(2h) ・火曜日16:00～18:00(2h) ・木曜日16:00～18:00(2h) ・金曜日16:00～18:00(2h) ・土曜日 9:00～11:00(2h) 【週合計活動時間:10時間】	・月会費3,000円	・郵送 〒386-0001 上田市上田1489-16 小林 弘幸 ・メール h-e-r-r-0-k- @yc4.so.net.ne.jp ・HP(作成中)	スポーツ 安全保険	『一般社団法人太郎山スポーツクラブド リームプロジェクト』を令和7年10月17日 に設立しました。現状の4種(小学生) チームの『大星サッカークラブ』も含め サッカーを中心に各方面の活動を進め ていきたいと考えております。 中学の部活の地域移行にも大変興味 があり、現状の『大星サッカークラブ』の選 手たちの進路にも関わっていきたく 思っています。
3		FC WILLE UEDA (エフシー ヴィレ ウエダ) 責任者: 町田 達彦	スポーツ	サッカー	区別なし	技術・技能向上	中体連	・U-15東信1部リーグ (長野県サッカー協会)	指導者6名 JFA公認B級 JFA公認C級	中学生 小学生	現在 塩田中グラウンド 上田六中グラウンド	通年 週5回 ・月曜日17:00～19:00(2h) ・火曜日17:00～19:00(2h) ・水曜日17:00～19:00(2h) ・金曜日17:00～19:00(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円 ・会場費 500円 (都度)	・メール ssfestival2000 @yahoo.co.jp ・口頭	スポーツ 安全保険 (予定)	あまり勝ちにこだわらず、大会当日以外 は、全員が必ず毎回試合に出ることを 基本にしています。現在も2チームに分 けていますが、ハムスターチームと、リ スターチームの名称で力のにも均等に し、それぞれが切磋琢磨するような形 で練習試合等に参加しています。「失敗 を恐れずにチャレンジする」、「失敗 しても仲間を責めない」が基本です。

4		依田川FC (ヨダガワエフシー)	スポーツ	サッカー	区別なし	技術・技能向上	中体連	・高円宮杯U15サッカーリーグ ・菅平フェスティバル	指導者2名 JFA公認C級	中学生	現在 丸子総合グラウンド 依田窪南部中体育館	通年 週3回 ・火曜日 19:00～21:00(2h) ・木曜日 19:00～21:00(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間7時間】	・月会費3,000円	クラブ参加申込書 提出	スポーツ 安全保険	指導者資格を持った指導者の専門的な指導で、少ない活動時間の中でもレベルの高いトレーニングを行っています。複数校から選手が参加している為、競争率もあり、刺激あつて活動しています。
5		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ)	スポーツ	サッカー	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・高円宮杯JFA U15リーグ 他	指導者9名 JFAC級ライセンス	中学生	現在 四中グラウンド	通年 週5回 ・月曜日 16:15～18:15(2h) ・火曜日 16:15～18:15(2h) ・木曜日 16:15～18:15(2h) ・金曜日 16:15～18:15(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
①		Réaliser神川 JY (レアリゼカンガワジュニアユース)	スポーツ	サッカー	区別なし	民間クラブ		・クラブユース選手権U15・U14・U13(長野県サッカー協会) ・富山ユースサッカー親善交流会(富山県サッカー協会) ・高円宮杯U15サッカーリーグ【東信】(長野県サッカー協会) ・北信越強化交流戦(長野県サッカー協会)	指導者7名 JFA公認C級 ライセンス	中学生 (各学年 15人)	現在 上田一中 染屋台 河川敷上堀G (冬季) 西小学校 古戦場G 河川敷上堀G	通年 週3～5回 ・火曜日 19:00～21:00 ・水曜日 19:00～21:00 ・金曜日 19:00～21:00 ・土曜日 13:00～15:00 ・日曜日 9:00～12:00	・月会費5,000円 ・年会費3,000円 ・年登録費8,200円 ・保険800円 (遠征、宿泊等は別途)	・メール sano11- footballweather@ outlook.jp ・SNS Instagramの体験 申込みリンクより 問い合わせ	スポーツ 安全保険	クラブユース連盟所属になります。自由なサッカーを目指し、選手個々の技術とメンタル部分の育成強化に重点をおきます。県内外のチームとの交流で自分の世界観を変えていける環境になるかと思えます。また、学校から帰宅後に練習に行くということで気持ちにメリハリがつかます。いろんな地域から選手が集まってくるので、仲間が増え、多くの刺激なる環境となります。
②		上田FC Philia (ウエダエフシーフィリア)	スポーツ	サッカー	女子	技能・技術向上 仲間と楽しむ		・長野県女子U-15サッカー リーグ(長野県サッカー協会) ・長野県女子U-12選手権 (長野県サッカー協会)	指導者4名 日本サッカー協会公認 B級ライセンス C級ライセンス	中学生 小学生	現在 古戦場グラウンド	通年 週2～3回 ・火曜日 18:30～20:00 ・木曜日 18:30～20:00 ・日曜日 都度連絡	・月会費6,000円 (小4～中学生) ・入会金12,000円 ・年会費5,000円	・メール fcuedaphilia@ gmail.com ・HP https://www.fc- philia.com/ ・インスタDM @kuroneko.philia	スポーツ 安全保険	上小地域唯一の女子選手のみで活動を行っているクラブです。一般的に、女子のサッカー競技人口は、中学生年代になると受け皿となるクラブ環境の不足や部活動の選択肢の少なさから、減少傾向にあります。当クラブは、この地域でサッカーを続けたい、新たに始めたいと願う女子生徒にとって、安心してチャレンジできる環境を提供しています。「初めてボールを触る」初心者から、「競技力を高めたい」経験者まで、レベルを問わず歓迎いたします。同年代の仲間と切磋琢磨し、チームで目標に向かうことで、技術向上はもちろん、精神面での成長も促します。地域の女子生徒の皆様の加入を心よりお待ちしております。
軟式野球																
1		丸子北クラブ (マルコキタクラブ)	スポーツ	軟式野球	区別なし	技術・技能向上	中体連	・全日本少年軟式野球大会 (全日本軟式野球連盟) ・中部日本選抜中学野球大会 (全日本軟式野球連盟) ・全日本春季少年軟式野球大会 (全日本軟式野球連盟)	指導者7名 BFJ全日本野球協会 公認野球指導者 基礎 I U-15 日本スポーツ少年団 認定有資格者	中学生 小学生	現在 丸子北中グラウンド 丸子北部体育館	通年 週4回 ・火曜日16:30～18:30(2h) ・水曜日16:30～18:30(2h) ・金曜日16:30～18:30(2h) ・土曜日 8:30～11:30(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・年会費20,000円	・郵送 〒386-0407 上田市長瀬1507-3 西嶋 一男 ・直接練習会場へ	スポーツ 安全保険	当クラブは、過去に5度の全国大会出場という輝かしい歴史があり、甲子園出場選手も多数輩出していますが、その活動は、単に技術を追求するだけの活動はしていません。勝つことや技術の向上は、あくまでも目標であり、目的ではないからです。次のステージで活躍ができるように挨拶や返事、練習態度や学校での生活態度等々、「日常が全て」という考えのもと、日々頑張っています。
2		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ)	スポーツ	軟式野球	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・全日本軟式野球大会 ・中部日本軟式野球大会	指導者5名	中学生	現在 四中グラウンド	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:00(1.5h) ・火曜日 16:30～18:00(1.5h) ・木曜日 16:30～18:00(1.5h) ・金曜日 16:30～18:00(1.5h) ・土曜日 8:00～11:00(3h) 【週合計活動時間9時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。

バレーボール

1		NPO法人 さなだスポーツクラブ SANADA V.B.C (エスビーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダ ブイビーシー) 責任者: 矢島 孝浩	スポーツ	バレーボール	男子	技術・技能向上	中体連	・全国ヤングクラブバレー ボール大会 長野県予選会 (長野県バレーボール協会) ・長野県中学バレーボール 選抜優勝大会 (長野県バレーボール協会)	指導者3名 JSP0コーチ1	中学生 小学生 (30人)	現在 川辺小学校 傍陽小学校 真田体育館 豊殿小学校	通年 週4回 ・火曜日 19:00~21:00(2h) ・水曜日 19:00~21:00(2h) ・木曜日 19:00~21:00(2h) ・日曜日 13:00~16:00(3h) 【週合計活動時間9時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193- 1真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツク ラブ	スポーツ 安全保険 (予定)	チームで同じ目標に向かって共に努力し、喜びや苦しみを分かち合いながら仲間との絆を大切にし、チーム全員で全国大会を目指します。
2		塩田VBC U-15男子 (シオダブイビーシー アンダージュウゴダンシ) 責任者: 和田 富雄	スポーツ	バレーボール	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連		指導者5名 JSP0バレーボール コーチ1	中学生 小学生	現在 塩田中体育館	通年 週5回 ・月曜日 18:00~20:00(2h) ・水曜日 18:00~20:00(2h) ・木曜日 18:00~20:00(2h) ・金曜日 18:00~20:00(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費5,000円 ・入会金3,000円	・塩田VBCインスタ グラムから申込	スポーツ 安全保険 (予定)	当クラブでは、とにかくバレーボールを『楽しみながら上達する』ことを大切にしています。勝利至上主義や結果重視ではなく、まずはバレーボールが「楽しい」と思えるような活動を展開していきます。また、経験豊富なスタッフが選手に個別で対応し、一人一人の課題と一緒に向き合っていきます。バレーボールが好きな子どもたちが伸び伸び楽しめる環境をお約束します。
3		上田第一VBC (ウエダダイイチ ブイビーシー) 責任者: 遠山 裕一郎	スポーツ	バレーボール	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・上小春季大会 ・上小秋季大会 ・第一生命杯優勝大会	指導者2名 JSP0公認スポーツ指 導者コーチ2	中学生	現在 上田一中体育館 神川小体育館	通年 週4回 ・火曜日 17:00~19:00(2h) ・木曜日 17:00~19:00(2h) ・金曜日 19:00~21:00(2h) ・土曜日 8:30~11:30(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費3,000円 ・保護者会費 2,000円/月 (必要に応じ)	練習見学時	スポーツ 安全保険 (予定)	・皆で大きな声を出して元気に練習をし、バレーボール技能の基礎基本を身につける。 ・6人制バレーボールの組織作りとゲーム作り。 ・長野県内外の中学生・高校生のチームとの交流試合の経験。 ・経験者も初心者も、バレーボールを愛する中学生の活動の場。
4		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者: 降旗 次男	スポーツ	バレーボール	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・長野カップ ・浅間カップ ・春季大会 ・秋季大会 ・1年生大会 ・荻原杯	指導者5名 JSP0コーチ1	中学生	現在 四中体育館	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:15(2h) ・火曜日 16:30~18:15(2h) ・木曜日 16:30~18:15(2h) ・金曜日 16:30~18:15(2h) ・土曜日 8:00~11:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
5		UEDA BLAZE (ウエダ ブレイズ) 責任者: 羽入田 拓磨	スポーツ	バレーボール	女子	技術・技能向上	中体連	・竜王杯 ・ルートイン杯 ・O-HATA cup 他	指導者2名 JSP0公認コーチ1	中学生 (10~12人)	希望 ①上田五中体育館 ②上野が丘社会体育館	通年 週4回 ・火曜日 18:00~20:00(2h) ・水曜日 18:00~20:00(2h) ・金曜日 18:00~20:00(2h) ・土曜日 8:00~11:00(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費5,000円 ・JVA登録費500円 ・保険800円/年 ・大会参加費(都度)	・メール ueda.blaze@ymail. ne.jp	スポーツ 安全保険 (予定)	夢や目標に向かって失敗を恐れずにチャレンジ・ハードワークできる自立・自律ある選手個人の力と、ワンチームの精神のもとに強固にまとまった組織の力を発揮し、応援され、愛されるチームを目指します。「バレーボールが大好き！」みなさんのご参加を、お待ちしております。見学・体験を随時受け付けておりますので、事前にメールでご予約ください。
6		塩田VBC U-15女子 (シオダブイビーシー アンダージュウゴダンシ) 責任者: 和田 富雄	スポーツ	バレーボール	女子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連		指導者5名 JSP0バレーボール コーチ1	中学生 小学生	現在 塩田中体育館	通年 週5回 ・火曜日 18:00~20:00(2h) ・水曜日 18:00~20:00(2h) ・木曜日 18:00~20:00(2h) ・金曜日 18:00~20:00(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費5,000円 ・入会金3,000円	・塩田VBCインスタ グラムから申込	スポーツ 安全保険 (予定)	当クラブでは、とにかくバレーボールを『楽しみながら上達する』ことを大切にしています。勝利至上主義や結果重視ではなく、まずはバレーボールが「楽しい」と思えるような活動を展開していきます。また、経験豊富なスタッフが選手に個別で対応し、一人一人の課題と一緒に向き合っていきます。バレーボールが好きな子どもたちが伸び伸び楽しめる環境をお約束します。

7		上田第一VBC ウエダダイイチ ヲイビシー	スポーツ	バレーボール	女子	技術・技能向上	中体連	・O-HATA Cup ・須坂市長杯 岡田杯 KITZ Cup	指導者4名 JSPOコーチ1・2	中学生	現在 上田一中体育館 神川小体育館	通年 週4～5回 ・火曜日 17:00～19:00(2h) ・木曜日 17:00～19:00(2h) ・金曜日 19:00～21:00(2h) ・土曜日 8:30～11:30(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費3,000円 ・保護者会費 2,000円/月 (必要に応じ)	練習見学時	スポーツ 安全保険 (予定)	・皆で大きな声を出して元気に練習をし、バレーボール技能の基礎基本を身につける。 ・6人制バレーボールの組織作りとゲーム作り。 ・長野県内外の中学生・高校生のチームとの交流試合の経験。 ・経験者も初心者も、バレーボールを愛する中学生の活動の場。
8		依田窪LUMINA (ヨダクボルミナ)	スポーツ	バレーボール	女子	技術・技能向上	中体連	・竜王杯 (信州北志賀竜王ホテルタガワ) ・浅間カップ (佐久平協会)	指導者4名 JSPOコーチ1	中学生	現在 依田窪南部中体育館	通年 週5回 ・月曜日 18:30～20:30(2h) ・水曜日 18:30～20:30(2h) ・木曜日 18:30～20:30(2h) ・金曜日 18:30～20:30(2h) ・土曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費 3,000円 ・年会費10,000円	・メール taki.youya@gmail.com ・電話 070-4460-6469	スポーツ 安全保険 (予定)	「自分や仲間の進む道を照らす」という目標の元、個人間での会話を大切に、選手一人ひとりが自立したチームを目指し活動します。指導者から生徒への一方通行にならず、自分の目標に向かって突き進んでいく環境を提示します。バレーボールを愛する気持ちを後押しし、みなさんの選択肢を広げるクラブです。随時、見学・練習参加は受け付けておりますので、お問い合わせください。
9		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ)	スポーツ	バレーボール	女子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・ルートイン杯 ・春季大会 ・オオハタ杯 ・秋季大会 ・1年生大会	指導者3名	中学生	現在 四中体育館	通年 週5回 ・月曜日 16:30～18:00(1.5h) ・火曜日 16:30～18:00(1.5h) ・木曜日 16:30～18:00(1.5h) ・金曜日 16:30～18:00(1.5h) ・土曜日 8:00～11:00(3h) 【週合計活動時間9時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ安全 保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。

ソフトテニス

1		クラブUSCソフトテニス (クラブユーエスシーソフトテニス)	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	技術・技能向上	中体連	・ルーセント杯ソフトテニス大会 (NPO法人クラブUSC) ・長野県ミズノカップ (ストリンガーハウスm&m) ・m&m YONEXカップ (ストリンガーハウスm&m) ・市内中学ソフトテニス大会 (上田ソフトテニスクラブ)	指導者2名 JSPO公認コーチ1 取得中	中学生 小学生 (30人)	現在 古戦場公園テニスコート	通年 週4回 ・月曜日 19:00～21:00(2h) ・火曜日 19:00～21:00(2h) ・木曜日 19:00～21:00(2h) ・日曜日 9:00～12:00(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費7,000円 ・USC3,000円/年 ・保険 800円/年	・事務局 0268-26-5320	スポーツ 安全保険 (予定)	クラブUSCは、初心者から競技志向の選手まで幅広く所属しており、レベルに合わせた段階的な指導が特徴です。基礎フォームの習得、実技ドリル、メンタル強化など将来競技力向上を見据えた練習を丁寧に行っています。雰囲気は明るく前向きで、真剣に取り組む姿勢を大切にしているクラブです。これからさらに育成環境を整え、試合で勝てる選手を育てることを目標に活動しています。
2		NPO法人 さなだスポーツクラブ さなだSC(ソフトテニス) (エヌピーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダエスシー ソフトテニス)	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	技術・技能向上	中体連	・上田市春季・秋季大会 (上田ソフトテニス協会) ・上田市民総合体育大会 (上田ソフトテニス協会)	指導者4名	中学生 小学生 (20人)	現在 真田運動公園テニスコート	通年 週3回 ・月曜日 19:00～21:00(2h) ・金曜日 19:00～21:00(2h) ・日曜日 16:00～19:00(3h) 【週合計活動時間7時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193-1 真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツク ラブ	スポーツ 安全保険 (予定)	ソフトテニスを通じて仲間との絆を深め、同じ目標に向かって共に努力し、チーム全員が喜びや苦しみを分かち合いながら技術力を高めていきたい。
3		丸子JSTC (マルコジュニアソフトテニスクラブ)	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	技術・技能向上	中体連	・依田窪地区中学生大会 (丸子ソフトテニスクラブ) ・上田市民総合体育大会 (上田ソフトテニスクラブ) ・長野県中学生クラブチーム対抗戦 (長野県ソフトテニス連盟)	指導者4名 JSPOコーチ1 1、2級審判員	中学生 小学生	現在 丸子総合体育館テニスコート	通年 週3回 ・火曜日 19:00～21:00(2h) ・金曜日 19:00～21:00(2h) ・土曜日 6:30～ 9:30(3h) 【週合計活動時間:7時間】	・月会費 4～11月3,000円 12～3月1,000円	・郵送 〒386-0411 上田市生田40-5 中村哲也 宛 ・メール maruko.jstc@gmail.com	スポーツ 安全保険	丸子JSTCは、小学生・中学生を対象にしたソフトテニス教室を開講しています。ソフトテニスを楽しみたい初心者から、選手として大会で活躍したい子どもたちまで、幅広いレベルの皆さんが楽しく活動しています。中学生教室は2025年で設立12年目を迎え、これまでに大会で上位入賞を果たす選手を数多く輩出してきました。優しく丁寧な指導をモットーにしていますので、初めての方も安心してお気軽にご参加ください。

4		TEAM Trust (チーム トラスト) 責任者:山本 空也	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連		指導者3名 JSPOコーチ1	中学生 小学生	現在 古戦場テニスコート	通年 週4回 ・月曜日 19:00~21:00(2h) ・水曜日 19:00~21:00(2h) ・金曜日 19:00~21:00(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間9時間】	・月会費4,000円 ・保険 800円 ・審判取得1,000円 (初回のみ) ・等級取得2,000円 (初回のみ)	・メール teamtrust@outlook ・LINE TEAM Trust (ID: @301goptb)	スポーツ 安全保険 (予定)	初心者から経験者まで個々のレベルにあったクラブ活動を実施しています。冬場でも練習場所の確保が可能であれば実施いたします。目標は大会で勝つことですが、ソフトテニスを好きになって日々楽しく練習できる環境・雰囲気作りを心がけています。
5		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	ソフトテニス	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・ナガセケンコー杯 ・U14STEP2 ・YONEX杯 ・上田市民総体 ・県選抜インドア大会	指導者3名 有資格者	中学生	現在 四中テニスコート 古戦場コート	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:30(2h) ・火曜日 16:30~18:30(2h) ・木曜日 16:30~18:30(2h) ・金曜日 16:30~18:30(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
6		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	ソフトテニス	女子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・ナガセケンコー杯 ・U14STEP2 ・YONEX杯 ・上田市民総体 ・県選抜インドア大会	指導者6名 有資格者	中学生	現在 四中テニスコート 古戦場コート	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:30(2h) ・火曜日 16:30~18:30(2h) ・木曜日 16:30~18:30(2h) ・金曜日 16:30~18:30(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
①		上田市スポーツ少年団 (ソフトテニス) (ウエダシスポーツ少年団ソフトテニス) 責任者:上沢 保	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ			指導者10名 JSPOコーチ1 上田ソフトテニスクラブ員	中学生 小学生	現在 古戦場テニスコート	通年 週2回 ・土曜日 6:00~8:00 ・日曜日 6:00~8:00 中学生は4~11月まで 小学生は通年 (10~11月はAM6:30~8:00)	・年会費6,000円	・メール tamo.uedastc@gmail.com ・活動場所にて随時	スポーツ 安全保険	ソフトテニスは4人いれば試合ができ、団体戦も個人戦(ペア)もあります。中学高校はもちろん生涯スポーツとしていつまでも楽しめる日本発祥で歴史もあるスポーツです。また、令和10年に上田市で国スポが開催されるとも盛んな地域です。クラブチーム化は上田地域では令和8年夏~令和9年春で8から9チーム(男女1チーム)、旧上田市内では千曲川左岸で3チーム程度、右岸で3チーム程度が立ち上がり各中学の部活動の受け皿となるよう目指しています。
②		KTC依田窪南部クラブ (ケーティーシーヨダクボナンブクラブ) 責任者:小林 文二	スポーツ	ソフトテニス	区別なし	民間クラブ 技術・技能向上 仲間と楽しむ			指導者1名 JSPOコーチ1取得予定	中学生 小学生 高校生	現在 古町コート 武石コート ほか	通年 週1~2回 ・水曜日 19:00~21:00 ・木曜日 19:00~21:00 ・土曜日 18:00~21:00 上記活動日から週1回コース、週2回コースを選択	・月会費 1,500円(週1) 2,500円(週2) (保険料、大会参加費等は別途)	・メール hkr888ja- ktc@yahoo.co.jp ・ショートメール 070-6477-9859 ・活動場所にて申込	スポーツ 安全保険	ソフトテニスは、中学高校はもちろん生涯スポーツとしていつまでも楽しめる日本発祥の歴史あるスポーツです。中学生が選択するスポーツのなかでもっとも多いスポーツのひとつです。中学だけで終わるのではなく、高校はもちろん生涯続けていけるような指導を心がけています。日々の継続により競技力が確実に向上し、精神力、協調性、考え方が身につきます。小学生や中学から始めた初心者も歓迎します。興味があれば気軽に問い合わせください。

卓球

1		WINPS (ウィンプス) 責任者:滝沢 悠	スポーツ	卓球	区別なし	技術・技能向上	中体連	・全日本卓球選手権大会 予選会カデットの部 (長野県卓球連盟)	指導者5名 JSPO公認 コーチ1 2名	中学生 小学生 定員20名	現在 自然運動公園体育館 サブアリーナ 上田一中卓球場	通年 週4回 ・月曜日 19:00~21:00(2h) ・水曜日 19:00~21:00(2h) ・金曜日 19:00~21:00(2h) ・土曜日 19:00~21:00(2h) 【週合計活動時間:8時間】	・月会費 4,000円 ・上小卓球協会 年会費 2,000円 ・スポーツ保険 800円	メール rida20100612@gmail.com	スポーツ 安全保険	個々のレベルに応じて、基礎から丁寧に指導しています。技術の向上と共に、礼儀や規律も大切にしていますが、会員、指導者、保護者間のコミュニケーションが良く、練習する時は集中しますが、それ以外では和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。
2		NPO法人 さなだスポーツクラブ さなだSC(卓球) (エスビーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダエスシー) (タッキュウ)	スポーツ	卓球	区別なし	技術・技能向上	中体連	・上田市民体育祭 (上田市卓球協会) ・東信力デット大会 (長野県卓球協会)	指導者4名 JSPOコーチ1・ スタートコーチ	中学生 (20人)	現在 真田体育館	通年 週4回 ・月曜日 15:30~17:30(2h) ・水曜日 15:30~17:30(2h) ・金曜日 15:30~17:30(2h) ・土曜日 10:00~12:00(2h) 【週合計活動時間:8時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193- 1真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツク ラブ	スポーツ 安全保険 (予定)	仲間と共に進める楽しい卓球の練習と向上を確かめる大会参加を通して、運動の楽しさと卓球の面白さを感じるの のできるクラブです。

3		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	卓球	男子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・上小オープン ・佐久オープン ・東御オープン ・小諸オープン ・カデットシングル大会 ・上田市民大会 ・東信ジュニア大会 他	指導者6名	中学生	現在 四中体育館3階	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:30(2h) ・火曜日 16:30~18:30(2h) ・木曜日 16:30~18:30(2h) ・金曜日 16:30~18:30(2h) ・土曜日 8:00~11:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
4		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	スポーツ	卓球	女子	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・上小オープン ・佐久オープン ・東御オープン ・小諸オープン ・カデットシングル大会 ・上田市民大会 ・東信ジュニア大会 他	指導者6名	中学生	現在 四中体育館3階	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:30(2h) ・火曜日 16:30~18:30(2h) ・木曜日 16:30~18:30(2h) ・金曜日 16:30~18:30(2h) ・土曜日 8:00~11:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
柔道																
1		丸子柔道教室 (マルコジュウドウキョウシツ) 責任者:中村 裕一	スポーツ	柔道	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・上田市民大会 (上田市スポーツ協会)	指導者6名 指導者Cライセンス 審判員Cライセンス	中学生 小学生	現在 丸子総合体育館柔道場	通年 週1回 ・土曜日 9:00~11:00(2h) 【週合計活動時間:2時間】	・年会費8,000円	・窓口受付 4月中旬から丸子総合体育館窓口にて受付又は責任者へ	スポーツ 安全保険 (予定)	子供たちの目標は「オリンピックに出たい」「県大会優勝」「楽しんで続けたい」など様々で、それぞれに合ったサポートをしています。教室の卒業生の中には、高校でも柔道を続け、全国大会で上位入賞した子もいます。また、高校で続けていなくても教室へ顔を出して後輩の面倒を見てくれる子もいます。教室では、大人や学年の異なる子達と一緒に練習をする中で、人との関わりを学び、継続することの大切さを指導しています。
2		NPO法人 さなだスポーツクラブ さなだSO造士武心館 (エヌピーオーホウジンサナダ スポーツクラブ サナダエスシー ゾウシブシンカン) 責任者:矢島 孝浩	スポーツ	柔道	区別なし	技術・技能向上	中体連	・上田市民総合体育大会 ・上小柔道大会	指導者2名 B、C級指導者	中学生 小学生 高校生 大学生 (20人)	現在 真田体育館柔道場	通年 週2回 ・木曜日 18:00~21:00(3h) ・土曜日 16:30~19:00(2.5h) 【週合計活動時間:5.5時間】	・月会費3,000円 ・入会金1,000円 ・年会費2,000円 ・保険 800円	窓口 上田市真田町長7193-1 真田体育館内 NPO 法人さなだスポーツクラブ	スポーツ 安全保険	柔道をはじめてみたい人、すでに柔道をやっているより実践的に練習したい人、どちらでも歓迎します。初心者の方はまず受け身の練習を3カ月行い怪我のリスクを減らして柔道の練習に臨みます。長野県内で行われている合同練習、練習試合にも積極的に参加します。各関係団体と連携しつつ、より実践的な柔道を行えるような環境づくりを重要視し、柔道を通じて子供たちの精神を成長できるような練習を行っています。合同練習や大会にも積極的に参加し柔道を楽しんでもらえるようなクラブを作ります。
3		SHINSYU UEDA JUDO ACADEMY 丸山塾 (シンシュウウエダジュウドウ アカデミーマルヤマジユク) 責任者:丸山 秀明	スポーツ	柔道	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中体連	・上田市民大会	指導者2名 全日本柔道連盟公認 指導者B・C指導員	中学生 小学生 高校生 社会人	現在 丸子総合体育館柔道場	通年 週4回 ・水曜日 17:00~19:00(2h) ・木曜日 17:00~19:00(2h) ・金曜日 17:00~19:00(2h) ・日曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:9時間】	・月会費5,000円 ・入会金5,000円	・電話 090-2488-8551 (丸山)	スポーツ 安全保険 (予定)	丸山塾では、柔道の技術だけでなく、礼儀・集中力・我慢する力を大切に指導しています。 勝つこと以上に、柔道を通して自分自身と向き合う事で、「努力する姿勢」「最後までやり抜く力」「成功体験」を身につけることが目的です。一人ひとりの成長段階に合わせた指導で、初心者のお子様でも安心してスタートできます。柔道を通じて、学校生活や日常にも活きる力を育てます。
①		上田市柔道スポーツ少年団 (ウエダシジュウドウスポーツウネンダン) 責任者:柳澤 郁之	スポーツ	柔道	区別なし	仲間と楽しむ		・市民大会(上田柔道協会) ・上小大会(上小柔道連盟)	指導者2名 JSPOスタートコーチ 審判員資格	中学生 小学生	現在 上田城跡公園体育館柔道場	通年 週2回 ・水曜日 19:30~21:00 ・土曜日 15:30~17:30 ※月曜・金曜19:30~21:00の 一般稽古も参加可	・年会費8,000円 (大会費、審査会等は 別途)	・メール fumi.yanagisawa@ ued.janis.or.jp ・電話 090-4668-3745 (柳澤)	スポーツ 安全保険	毎週 水曜日(19:30~21:00) 土曜日(15:30~17:30) に、上田城跡公園体育館 柔道場に稽古 しています。 楽しく稽古しておりますので、まずはお気軽 にご見学ください。 (要予約、代表までご連絡ください)

(硬式)テニス																
1		クラブUSCテニス (クラブユースシーテニス)	スポーツ	(硬式)テニス	区別なし	仲間と楽しむ			指導者1名	中学生 小学生 (15人)	現在 古戦場公園テニスコート	通年 週2回 ・水曜日 19:00~21:00(2h) ・金曜日 19:00~21:00(2h) 【週合計活動時間:4時間】	・月会費4,000円 ・USC3,000円/年 ・保険 800円/年	・事務局 0268-26-5320	スポーツ 安全保険 (予定)	当クラブに入ってテニスが好きになってもらえるような活動を行います。 練習メニューは、試合参加を想定した実技指導を経験値も含め丁寧に指導します。 当クラブで培ったスキルや戦略を実戦で活かせるようにし、次に繋げていきたいと思います。
①		上田テニススポーツ少年団 (ウエダテニス スポーツショウネンダン)	スポーツ	(硬式)テニス	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ			指導者3名 JSPOスタートコーチ (ジュニア・ユース)	中学生 小学生	現在 上田市古戦場公園テニスコート	通年 週2回 ・土曜日 17:00~19:00 ・日曜日 8:00~10:00	・月会費2,000円 ・保険 800円	・電話 090-4544-7505 (寺島)	スポーツ 安全保険	各レベル毎に ・初級レベルでは、ボール遊びを通して体を動かすことの楽しさを感じる。 ・中級レベルでは、思うところに思うようなボールが打てるようにする。 ・上級レベルでは、試合に出て勝てるようにし、練習試合を行う。 以上のような目標を持って日々練習を行っています。
ラグビー																
1		UEDA橋岡球倶楽部 (ウエダダエンキョウクラブ)	スポーツ	ラグビー タッチラグビー	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ			指導者5名 日本ラグビー協会公認スタートコーチ4名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 上田城跡公園陸上競技場 千曲川市民緑地グラウンド	通年 週2回 <4~11月> ・土曜日 9:00~12:00(3h) <12~3月> ・土曜日13:00~16:00(3h) ・水曜日18:30~20:30(2h) ※水曜日は不定期開催 【週合計活動時間:5時間】	・月会費 500円 ・合宿費 10,000円	体験に来ていただき、 入会希望者は申込書を提出	スポーツ 安全保険	子供から大人まで世代・性別を問わず、やりたい人がやりたい時に集まるクラブです。ゲームメインで遊びまくるクラブです。経験がなくても大丈夫！1日でゲームに参加できる様になります。また、タックルなどのコンタクトプレーもありませんので、安全に楽しむことができます。夏は合宿&BBQもやりやす！ぜひ一度体験に来てください！ ※中学生について、希望者は松本国際中学ラグビー部の選手として大会などに参加して頂く形となります。当中学ラグビー部への登録料は別途発生します。
その他のスポーツ																
①		上田市 ゴルフスポーツ少年団 (ウエダゴルフスポーツショウネンダン)	スポーツ	ゴルフ	区別なし	技能・技術向上 仲間と楽しむ			指導者3名 JSPOジュニアスポーツ指導員 上田市ゴルフ協会指導者	中学生 高校生	現在 上田ゴルフセンター 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部	通年 月2回 ・土曜日 9:30~11:30(2h) (第2・第4土曜日隔月でコース研修会)	・入団金 5,000円 ・前期分 (4~9月) 10,000円 ・後期分 (10~3月) 10,000円	事務担当者へ 直接連絡 090-1663-6559	スポーツ 安全保険	ジュニアゴルフ育成の目的は、青少年がゴルフを通じて「公平さと協調性」を学び、自立心、自己責任、忍耐と決断の精神を養うことです。また、ゴルフは特別な人だけが楽しむのではなく、一般的な家庭のお子様でも他のスポーツと同じ感覚で楽しめ、ゴルフの持つ楽しさと厳しさを知り、ゴルフを心の糧にして成長して欲しいと願っています。
②		SKATE JOINT skatebord club (スケートジョイント スケートボードクラブ)	スポーツ	スケートボード	区別なし	民間クラブ 多様な団体の活動			指導者2名 ・日本OPEN、日本スケートボード選手権 (ワールドスケートジャパン) ・Full Push Jam (ムラサキスポーツ) ・上田スケートイベント (上田スケートボード協会)	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 上田城スケートパーク 古戦場スケボースポット	通年 月1回 SNSにて呼びかけ (練習は各自、月1回集合)	活動費・パーク維持費 半年3,000円	・SNS 上田スケートボード協会InstagramへDM	未加入 (各自の責任で)	スケートボードを楽しみましょう。 体験会も定期的に開催しています。
③		オブスタクルスポーツ倶楽部 (オブスタクルスポーツクラブ)	スポーツ	オブスタクルスポーツ	区別なし	多様な団体の活動			指導者2名 JOSA公認 北信越ブロックディレクター (その他、指導員、審判員資格等研修中)	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 上田市民の森公園内 旧スケート場管理棟	通年 週2回 ・土曜日 10:00~17:00 ・日曜日 10:00~17:00 上記時間内で設定 今後、平日も検討中	・小学生500円/h ・中学生700円/h ・親子チケット 1,000円/h 予定	・郵送 〒386-0151 上田市芳田1903 (一社)ファンタスヴィレッジ 宛 ・メール toyooka@cest-inc.net	加入予定	オブスタクルスポーツは、2028年ロサンゼルス五輪の近代五種新種目として採用され、世界的に注目される新しい競技である。走る・跳ぶ・登るなどの動きを通じて基礎的な運動能力を総合的に高めることができ、テレビ番組「SASUKE」をモチーフとした競技性の高さも魅力の一つである。本クラブは、忍者・猿飛佐助ゆかりの地である上田の地域性も生かし、挑戦する心と主体性を育む新たなスポーツ文化の創出を目指す。

④		Soft Air Gaming (ソフト エアー ゲーミング) 責任者:高橋 寛弥	スポーツ	e スポーツ	区別なし	多様な団体の活動		・STAGE:0 (テレビ東京・電通)	指導者2名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 Soft Air Gaming	通年 週3~5回 ・月、火、木、金、日は16:30~、土は9:30~をスタートに、参加される方々の人数や希望に合わせて、平日2時間、学校休業日2~3時間を目安に調整する。	・月会費 3,000円	電話 070-8977-8477		普段はパソコンクラブや教室などを行っている施設で「eスポーツ」の活動をしており、ご参加いただいた親御様のパソコンやスマホ、また、デジタル機器等のお悩み相談も、そのまま当施設でお受けできます！是非ご利用ください。
吹奏楽																
1		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ) 責任者:降旗 次男	文化芸術	吹奏楽	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ	中吹連	・桜コンサート ・中部日本吹奏楽コンクール	指導者4名	中学生	現在 四中音楽室	通年 週5回 ・月曜日 16:15~18:15(2h) ・火曜日 16:15~18:15(2h) ・木曜日 16:15~18:15(2h) ・金曜日 16:15~18:15(2h) ・土曜日 8:00~11:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
①		上田ウィーンアカデミー ジュニアウインド アンサンブル (ウエダウィーンアカデミー ジュニアウインドアンサンブル) 責任者:若林 邦彦	文化芸術	吹奏楽(管楽 アンサンブル)	区別なし	民間クラブ 多様な団体の活動			指導者8名 音楽大学卒 教員免許保有者 楽団奏者 ほか	中学生 小学生	現在 信州国際音楽村	シーズン(2~9月)限定 ・日曜日 13:00~15:00	・参加費500円/回	・メール info@ongakumura.jp ・ネットQRから	損保 ジャパン	最終的には9月に開催予定をしている「上田-ウィーンアカデミー」でカール・ヤイトラ-先生(元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団のバストロンボーン奏者)の指揮による野外ピクニックコンサートへの出演を予定しています。
合唱																
1		混声合唱団 VoxNovaShinshu (コンセイガッショウダンヴォックスノ ヴァンシュウ) 責任者:河田 良子	文化・芸術	合唱	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ		・全日本合唱コンクール (全日本合唱連盟、朝日新聞社)	指導者2名 部活動指導員 中学校・高等学校教 諭一種免許(音楽)	中学生 高校生 大学生 社会人 シニア	希望 上田市中央公民館	通年 週2回 ・水曜日19:00~21:00(2h) ・土曜日13:00~16:30(3.5h) 【週合計活動時間5.5h】	・月会費3,000円	・メール satsuki.public @gmail.com ・電話 070-1056-7371 (橋本)	スポーツ 安全保険 (予定)	合唱経験者から初心者まで、世代を超えて参加できる合唱クラブです。発声・楽譜の読み方などを、個々のレベルに合わせて基礎から丁寧に指導し、アンサンブル力と表現力を高めます。中高生の部活動の補完としても活動し、全日本合唱コンクール出場を目標に、レベルの高い音楽づくりにも挑戦していきます。
2		信州国際音楽村 少年少女合唱団 (シンシュウコクサイオンガクムラシヨ ウネンシヨウジョウガッショウダン) 責任者:若林 邦彦	文化・芸術	合唱	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ レクリエーション		・長野県少年少女合唱祭 (長野県少年少女合唱連盟) ・信州国際音楽村少年少女 合唱団定期演奏会 (一財)信州国際音楽村) ・クリスマスコンサート (一財)信州国際音楽村)	指導者4名 高等学校第1種免許 (音楽)	中学生 小学生 高校生	現在 信州国際音楽村	通年 週1回 ・水曜日18:00~20:00(2h) 【週合計活動時間2h】	・入団費6,000円 ・月会費6,000円	・メール info@ongakumura.jp	損保 ジャパン	この合唱団は、昭和63年に創立したホール専属の少年少女合唱団です。緑豊かな信州国際音楽村を拠点とし、子供たちの情操教育を養うとともに、見ていただくに感動を与える質の高いコンサートを開催しながら次世代を担う「ひとづくり」の一助となる事を目指しています。毎週プロの音楽家が直接指導を行い、定期演奏会のほか合唱祭等への出演、また信州国際音楽村等でプロのアーティストとの共演など魅力的な活動を行っています。
①		二声会 (ニセイカイ) 責任者:市村 光志	文化芸術	合唱	区別なし	多様な団体の活動 技術・技能向上 仲間と楽しむ		・二中祭(第二中学校)	指導者2名 指揮、伴奏	中学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 上田高校同窓会館 希望 上田二中音楽室	通年 月1回 ・第二水曜日 18:30~20:30 ※6月~8月は月2回 第四水曜日 同時刻 ※9月は毎週	・年会費2,000円	・メール ichmits08mar3 @po15.ueda.ne.jp	未加入	毎年、お花見コンサートを上田城跡公園本丸跡の桜の下で歌っています。
②		上田グローリア合唱団 (ウエダグローリアガッショウダン) 責任者:小林 法子	文化芸術	合唱	区別なし	多様な団体の活動		・定期演奏会 ・上田合唱祭 (上田市合唱団体連絡協議会) ・東信合唱祭・合唱講習会 (東信合唱連盟)	指導者3名	中学生 高校生 大学生 社会人	現在 中央公民館(市内公民館)	通年 週1回 ・土曜日 18:00~21:00 (9~10月は火曜日もあり) ・火曜日 19:00~21:00	・月会費500円	・電話 080-9203-8158 (団事務局専用)		歌が好き、合唱が好き、歌が好きな人はたくさんいますよ。当団の団員は20代から80代までいますが、みんなで楽しく歌っています。同年代の人との合唱も楽しいですが、大人の人と歌うのも楽しいですよ。今年、10月25日(日)に第68回定期演奏会をサントミューゼで予定しています。曲目は「スタジオジブリの作品」や「群青」などです。ぜひ一緒に歌いませんか。

③		上田市青少年合唱団 (ウエダシヨウネンシヨウジョ ガクシヨウダン)	文化芸術	合唱	区別なし	多様な団体の活動		子ども上田文化祭 ・上田合唱祭 ・クリスマス発表会	指導者1名	中学生 幼児 小学生 高校生	現在 中央公民館	通年 週1回 ・日曜日 9:30~12:00	・月会費2,000円	・電話 090-5819-4384 (宮下)	団体保険	私たちは、歌うことが大好きな幼稚園児から高校生まで異学年のメンバーで、毎週日曜に中央公民館で活動しています。団員15名で、和気あいあいと楽しく活動しています。20人、30人とたくさんのお友だちと「上田の空にハーモニーを響かせる」ことが夢です。ひとりひとりの声が集まり、一つの心になる感動を共にしましょう。一緒に歌いましょう。
責任者:宮下 朱美																

美術

1		上小アートクラブ (ジヨウシヨウアートクラブ)	文化・芸術	美術	区別なし	技術・技能向上		・東信美術展(東信美術会)	指導者13名 彫刻家・画家等	中学生	希望 ①上小中学校美術室 ②上田市立美術館 アトリエ・アトリエ市民 ギャラリー ③上田創造館	通年 月1回	月額 2,000円	郵送 〒386-2203 上田市真田町傍陽 458-3 間島 博徳 宛	加入予定	美術が大好きな人たちの集まりです。日本画、洋画、彫刻、工芸、経験豊かな指導者のもと、基礎から発展まで、本人の目指す作品制作のお手伝いをさせていただきます。
2		上田四中クラブ (ウエダヨンチュウクラブ)	文化芸術	美術	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ		・東信美術展 ・文化祭ステージバック製作 ほか	指導者4名	中学生	現在 四中美術室	通年 週5回 ・月曜日 16:30~18:30(2h) ・火曜日 16:30~18:30(2h) ・木曜日 16:30~18:30(2h) ・金曜日 16:30~18:30(2h) ・土曜日 9:00~12:00(3h) 【週合計活動時間:11時間】	・月会費3,000円	四中 〒386-0032 上田市諏訪形1200 0268-22-2753	スポーツ 安全保険	当クラブは、これまでの学校部活動の良さを継続・発展させつつ、中学生期に必要な友達づくりや活動種目の魅力を体験することに主眼を置いて活動します。また、魅力あるクラブを目指して、生徒や保護者の意見を反映できる活動に努めます。
①		あとリエシュガー (アトリエシュガー)	文化芸術	アート	区別なし	多様な団体の活動 技術・技能向上 仲間と楽しむ		・世界児童画展 (公財美育文化協会) ・全国児童画コンクール (毎日新聞社ほか) ・TSB児童画展 (株テレビ信州)	指導者1名	中学生 小学生 高校生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 あとリエシュガー	通年 月2回又は月4回 ・2回コース(2h×2) ・4回コース(1h×4) ※曜日、コース等の詳細は相談 により決定	月額 8,000円 (両コースとも)	・メール oruka123 @hotmail.com ・HP https://atelier- sugar.com/art/	未加入	好きな事、得意な事を伸ばして、自信をつけて自己肯定感を上げ、繊細な子や不登校の子の居場所づくりを支援しています。描いたり造ったりが好きな子や、アートで自信をつけさせたい保護者さまに支持されています。生徒さん個人発想の1点物指導の為、コミュニケーションしつつ、リラックスしながら創作に取り組んでいきます。楽しく基礎を学びながらも、自由に創造性を伸ばして、その子ならではの世界観を表現できる様になります。
責任者:佐藤 理花																

製作活動

①		会社帰りにプラモを作る会 (カインシャガエリニプラモヲツクルカイ)	文化芸術	プラモデル製作	区別なし	多様な団体の活動			会員同士で教え合う	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人	現在 城南公民館	通年 毎月1,2,3,4金曜日 17:30~21:30 子どもだけの参加も可能ですが夜間の活動となるため、送迎等の配慮をお願いします。		・電話 090-7088-7134 (事務局)	未加入	ガンダムのプラモデルを中心にプラモデルの製作を楽しんでいます。現在30代~50代中心の10名以下のクラブですが、小学生、中学生、高校生、大学生の参加も大歓迎です。プラモデルと道具を持参して遊びに来てください。週末に一緒にプラモデルを作りませんか？
責任者:渡部 徹																

演劇・表現活動

①		表現集団Esperanza (ヒョウゲンシユウダンエスペランサ)	文化芸術	演劇 アクション	区別なし	多様な団体の活動			指導者1名	中学生 高校生 大学生 大学生	現在 西部公民館	通年 月2回 ・水曜日 19:00~22:00 (土曜、日曜も検討中)		・メール esperanzaevent1156 @gmail.com	未加入	・ローカルヒーロー(爆竜戦隊リウウカイザー)の運営をしています。 ・アクションを使ったパフォーマンスを中心にやっています。 ・演劇やヒーローなど表現活動を通じて観てくれた人が「明日も頑張ろう」「やりたいことやってみよう」と思ってもらえるように活動をしています。 ・見学も可能ですので気軽に連絡下さい。
責任者:瀧本 将太																

バレエ																
1		EMUバレエクラブ (イーエムユーバレエクラブ)	文化・芸術	クラシックバレエ	区別なし	技術・技能向上		・NAGANO全国バレエコンクール (NAGANO全国バレエコンクール実行委員会) ・全日本バレエコンクール(公益社団法人日本バレエ協会) ・EMUバレエスタジオ発表会(EMUバレエスタジオ)	指導者2名 公益社団法人日本バレエ協会会員	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 EMUバレエスタジオ	通年 月4日(週1日) ・火曜日19:00~20:30(1.5h) ・金曜日19:00~20:30(1.5h) ・土曜日14:45~16:15(1.5h) 【週合計活動時間:4.5時間】	・月会費 6,000円/月4日 ・発表会参加費 50,000円~ ・冷暖房費 6,000円/年1.2回	メール emuballet@gmail.com	日新火災海上保険 (加入予定)	卒業生にはクラシックバレエのプロもいます。只今留学中の生徒もおります。技術の向上はもちろん、美しいクラシック音楽に触れて楽しく踊れる環境となっております。その他美しい姿勢や学ぶ喜びを感じていただけます。1年半ごとに発表会があり舞台経験も積んでいけます。
①		白鳥バレエ学園 上田教室 (ハクチョウバレエガクエン ウダキョウシツ)	文化・芸術	バレエ	区別なし	民間クラブ			指導者1名 アシスタント2名	中学生 未就学児 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 鍛冶町会館	通年 週1回 ・金曜日17:15~20:45	・月謝 8,250円 ・入会金 6,000円	責任者連絡先にお電話ください 塚田 たまゑ 026-234-4551		
②		なつみバレエ教室 (ナツミバレエキョウシツ)	文化・芸術	バレエ コンテンポラリーダンス	区別なし	技術・技能向上 多様な団体の活動			指導者2名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 なつみバレエ教室	通年 週1回~ ※曜日は個人ごとコース設定 (HP参照)	・入会金6,000円 ・月会費8,000円~ ・冷暖房費 3000~4000円/年	・メール nacchaa81@gmail.com ・HP natsumi-ballet.com ・電話	未加入	Tシャツ・ジャージ等の服装で受講できます。年齢・経験・性別を問わず基礎から丁寧に指導します。
③		いつみファミリーハウス バレエ教室 (イツミファミリーハウス バレエキョウシツ)	文化芸術	バレエ	区別なし	民間クラブ		・いつみファミリーハウスバレエ教室発表会 (いつみファミリーハウスバレエ教室)	指導者1名 ・健康運動実践指導者 ・FTP Basic Mat Pilates Plus ・NCAコンディショニングインストラクター	中学生 小学生 高校生 大学生	現在 城下地区防災センター	通年 週2回 水・木曜日にレベルや年齢によるクラスへ参加。時間はブログ・インスタ参照	月額 7,000円 施設費等 11,000円 入会金 5,000円	・メール itukusimihukaku888@gmail.com	スポーツ 安全保険	心身をめいっばい使い自己表現の楽しさ・優雅さを学びながら表舞台(主催発表会や外部公演、地域イベント)に出演する機会を設けています。目標をかかげ仲間とともに励ましあい助け合うことで協調性を育みながら子ども達の将来へと繋がる個々に寄り添った活動をしています。
ダンス系																
①		Dance Spirits (ダンス スピリッツ)	スポーツ 文化・芸術	ダンス 体操	区別なし	多様な団体の活動			指導者2名 小学校教諭1種	中学生 未就学児 (3歳以上) 小学生 高校生 大学生 社会人	現在 東御市サンテラスホール 神川公民館	通年 週1回 ・月曜日18:00~21:30 ・水曜日18:00~19:00 ・木曜日18:00~21:30 ・金曜日18:00~21:50 ・土曜日11:00~17:00 ※終了時間は各クラスによって異なります。詳しいスケジュールに関してはお問合せください。 ・不定期ワークショップ、各種イベント参加	・レッスン費 4,000円 4,500円 5,000円 ※希望するクラスによって異なります。	直接会場	スポーツ 安全保険	ダンスが初めての方も大歓迎！ヒップホップ、Girls、R&Bなど、さまざまなジャンルのダンスを楽しみながら学べます。音楽に合わせて体を動かす心地よさや、仲間と一緒に踊る楽しさをぜひ体感してください。あなたのペースで、少しずつステップアップしていけるアットホームなスクールです。
②		dance studio PEEPS (ダンススタジオピース)	文化・芸術	ストリートダンス	区別なし	多様な団体の活動		・ALL JAPAN SUPER KIDS DANCE CONTEST (AD HIP)	指導者4名 ダンス教育振興連盟 JDAC 認定指導員 EXPGダンスインストラクター	中学生 未就学児 小学生 高校生 大学生 社会人	現在 城南公民館 丸子総合体育館 東御市サンテラスホール	シーズン(1~12月) 毎日 ・月~土曜日18:00~19:30 ・日曜日13:00~16:00 ※月、火、木、金、土: ヒップホップ ※火、水、土: プレイキン ※日: アクロバット(丸子総体)	・月会費 週1回(4~5回): 5,500円 ・5回以上1レッスン 1,100円	郵送 〒386-0151 上田市芳田1686-3 中村真之 メール taiyo3436gx@gmail.com TEL 090-4161-3436	スポーツ 安全保険	経験者歓迎、未経験者大歓迎
③		CROSS MOTION (クロスモーション)	文化・芸術	ダンス	区別なし	多様な団体の活動		・スーパーキッズダンスコンテスト(一般社団法人全日本スーパーキッズダンス連盟) ・ファンシーフリーダンスバトルイベント	指導者7名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人	現在 CROSS MOTION	通年 月4回(又は週1回) ※曜日は個人ごとに設定	・月会費7,700円	・HPの公式LINE (crosmo.jp) ・0268-71-6511	未加入	2025年に上田原から上田駅前に移転してきたスタジオです。ダンスに興味がありましたら、一度ご連絡ください。
④		STUDIO EN-nine (スタジオエンナイン)	文化芸術	ダンス	区別なし	多様な団体の活動		・ALL JAPAN SUPERKIDS DANCE CONTEST (全日本ダンス連盟) ・SD.LEAGUE (D.LEAGUE)	指導者5名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人	現在 STUDIO EN-nine 長瀬市民センター	通年 週1回 ・水曜日 17:30~19:30 ・木曜日 18:30~19:30 ・金曜日 19:15~20:15 ・土曜日 14:30~18:30 ※活動日(曜日等)の詳細は相談により決定	・月会費4,800円	活動日に体験に来ていただき、現地にて申込	スポーツ 安全保険	年齢問わず、ダンス経験者、未経験者大歓迎！HIPHOP、K-POP、StyleHIPHOPなど様々なジャンルでダンスを楽しみながら学べます。コンテストチームは様々なコンテストに挑戦し、3年連続スーパーキッズダンスコンテスト決勝進出も決めています。年に1度の発表会もあり、目標を持ちながら仲間と一緒に踊る楽しさを体感できます。

⑤		上田ダンススポーツサークル (ウエダダンススポーツサークル)	スポーツ	社交ダンス 競技ダンス	区別なし	多様な活動の団体 技術・技能向上		・長野県ダンススポーツ大会 (長野県ダンススポーツ連盟)	指導者1名	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 神川地区公民館	通年 週1回 ・日曜日 9:00~12:00		・メール toshima.Kazuya@ hotmail.com	未加入	映画『Shall we ダンス?』や、かつての『芸能 人社交ダンス部』で身近になった社交ダン ス。最近でも、キンタローさんが世界選手権 で日本人最高位に輝き、元フィギュアスケ ート選手の浅田舞さんが国内トップレベルで活 躍するなど、その本気の挑戦が大きな話題を 呼んでいるのが競技ダンスです。競技種目 は、優雅に舞う「Waltz」、弾けるリズムの 「Cha-cha-cha」など全10種目。これらを踊り 分ける姿は、まさに「表現するアスリート」。社 交ダンスを通じて手に入る正しい姿勢や一生 モノのマナーは、これからの中学生活、そし て将来の大きな武器になります。 テレビの中の憧れを、次はあなたがフロアで 体験してみませんか？
⑥		フラ Aloha キッズ (フラ アロハ キッズ)	文化芸術	ハワイアンフラ	女子	多様な団体の活動		・うえだ子ども文化祭 (文化少年団) ・文化創造祭 (中央公民館)	指導者1名 ヨシコフラスタジ オインストラクター	中学生 定員20名	現在 中央公民館	通年 月2回 ・第一・第三 金曜日 18:45 ~ 20:00	・月会費 2,500円	メール hulahula1919@ icloud.com		

武道系(柔道・剣道以外)

①		おやこで合気道 (オヤコデアイキドウ)	スポーツ	合気道	区別なし	多様な団体の活動			指導者1名 心身統一合気道会指 導員	中学生 小学生 高校生 社会人 定員10名	現在 上野が丘公民館	通年 月2回 主に第2・4土曜日 ・土曜日 9:00~12:00(3h) 準備、休憩、片付け含む	・月会費 3,300円 ・入会費 5,500円 ・昇級審査料 2,200円 (年1回程度)	メール ueda.kamishina@ gmail.com	スポーツ 安全保険	2008年4月から上野が丘公民館で活 動している合気道教室です。見学・体験 を随時受付中です。事前にメールでご 予約ください。
②		清心館道場 上田教室 (セイシンカンドウジョウ ウエダキョウシツ)	スポーツ	合気道	区別なし	民間クラブ			指導者4名 心身統一合気道会 指 導者	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 あきんどホール (上田市秋和問屋町 510-2)	通年 週3回 ・火曜日17:30~20:00 ・土曜日17:20~20:40 ・日曜日10:00~11:50 ※子供クラスと大人クラスがありま す。中学生はどちらでもお選びいた だけますので、詳しくは入会手続きの ときにお問い合わせください。	・月会費 6,600円 (中学生以上) ・入会費 5,500円 ・スポーツ安全保険 800円/年 ・テキスト代 1,100円	・HP https://www.janis. or.jp/users/t- kouno/index.html	スポーツ 安全保険	一般社団法人 心身統一合気道会 清心館道場は1997年4月に開設され、 長野県内に12か所の教室があります。 上田教室はそのうちのの一つです。 合気道は、ストレスを受けない強い精 神力と体力を身につけるのに大変適し た武道です。礼儀作法や集中力も身につ きます。 無料体験・ご見学は予約制で、常時受 け付けています。教室のホームページ から予約願います。
③		清心館道場 丸子教室 (セイシンカンドウジョウ マルコキョウシツ)	スポーツ	合気道	区別なし	民間クラブ			指導者2名 心身統一合気道会指 導者	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 丸子北部体育館 柔道場	通年 週1回 ・水曜日19:10~20:45(1.5h) 【週合計活動時間:1.5時間】 ※子供クラスと大人クラスがありま す。中学生はどちらでもお選びいた だけますので、詳しくはご入会手続きの ときにお問い合わせください。	・入会費5,500円 ・月会費6,600円 (中学生以上) ・保険 800円/年 ・テキスト代1,100円	・HP https://www.janis. or.jp/users/t- kouno/index.html	スポーツ 安全保険	一般社団法人 心身統一合気道会 清 心館道場は1997年4月に開設され、長 野県内に12か所の教室があります。丸 子教室はそのうちのの一つです。 合気道は、ストレスを受けない強い精神 力と体力を身につけるのに大変適した 武道です。礼儀作法や集中力も身につ きます。 無料体験・ご見学は予約制で、常時受 け付けています。教室のホームページ から予約願います。
④		清心館道場 菅平教室 (セイシンカンドウジョウ スガダイラキョウシツ)	スポーツ	合気道	区別なし	民間クラブ			指導者 2名 心身統一合気道会指 導者	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 菅平高原EST(エスト) SUGADAIRA	通年 週1回 ・水曜日16:15~17:10(1h) 【週合計活動時間:1時間】 ※子供クラスと大人クラスがありま す。中学生はどちらでもお選びいた だけますので、詳しくはご入会手続きの ときにお問い合わせください。 ※8月の稽古は別の月に振替となり ます。	・入会費5,500円 ・月会費6,600円 (中学生以上) ・保険 800円/年 ・テキスト代1,100円	・HP https://www.janis. or.jp/users/t- kouno/index.html	スポーツ 安全保険	一般社団法人 心身統一合気道会 清 心館道場は1997年4月に開設され、長 野県内に12か所の教室があります。菅 平教室はそのうちのの一つです。 合気道は、ストレスを受けない強い精神 力と体力を身につけるのに大変適した 武道です。礼儀作法や集中力も身につ きます。 無料体験・ご見学は予約制で、常時受 け付けています。教室のホームページ から予約願います。
⑤		(公財)合気会 公認道場合気道 武石道場 (コウエキザイダンホウジン アイキカイコウインドウジョウ アイキドウ タケンドウジョウ)	スポーツ	合気道	区別なし	技術・技能向上 仲間と楽しむ		・全日本少年少女合気道錬成 大会 (日本武道館、(公財)合気会)	指導者5名 7段、4段、3段、2段	中学生 小学生	現在 長和町民体育館柔剣道場 希望 依田窪南部中学校	通年 週2回 ・水曜日 18:30~20:30 ・日曜日 9:30~12:00	・月会費 週1回 1,000円 週2回 2,000円 (保険、道着、武具、大会 参加費等は別途)	・メール mmsa241@ezweb. ne.jp ・稽古道場にて申込	スポーツ安 全保険	年2回、9月、3月に昇給審査がありま す。稽古日数が基準の30日に達すると 受けることができ、公益財団法人合気 会の公式な級を取得できます。少年部 は10級からスタートです。 見学、体験は常時受け付けています。 道場にいつでも来てください。電話、メ ールでもOK。

⑥	上田市弓道スポーツ少年団 (ウエダシキユウドウス ポーツショウネンダン) 責任者:坂口 光広	スポーツ	弓道	区別なし	技術・技能向上		・中学生弓道大会長野県予選会 (長野県弓道連盟) ・中日本弓道大会 (愛知県弓道連盟) ・各地区弓道大会 (各都道府県市町村及び関連 団体)	指導者3名 錬士六段、五段 スタートコーチ	中学生 小学生	現在 上田城跡公園弓道場	通年 週2回 ・月曜日 19:00~20:30(1.5h) ・土曜日 16:30~18:30(2h) 【週合計活動時間:3.5時間】	・入団費 18,000円/年 ・保険 800~2,000円/年	・活動日に現地 にて申込	スポーツ 安全保険	随時見学可能です。
⑦	国際居合道連盟鵬玉会 上田道場 (コクサイアイドウレンメイホウギョ クカイ ウエダドウジョウ) 責任者:栗木 六鳳	スポーツ	居合道	区別なし	技術・技能向上	-	・全日本居合道形選手権大会 (国際居合道連盟鵬玉会) ・全日本居合道組太刀選手権 大会(国際居合道連盟鵬玉会)	指導者1名 錬士六段	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 上田城跡公園体育館 剣道場	通年 月4回、週1回 ・日曜日 13:00~15:00(2h) 【週合計活動時間:2時間】	・入会費7,700円 ・月会費7,700円	・メール chubu@mugairyu. net	スポーツ 安全保険	340年の歴史を持つ「無外流」居合道を 稽古する武道団体です。関西観光協会 や東京都観光協会など行政にも選ばれ ました。1人で演武する「形」、居合道で は世界初の実戦形式の「組太刀」を稽 古することができます。 刀を手にする非日常を愉しみながら、古 の侍の息遣いを感じてみませんか。 無料の体験稽古を随時受け付けていま す。鵬玉会HPよりお問い合わせくださ い。
⑧	少林寺拳法 (ショウリンジケンポウ) 責任者:酒井 清	スポーツ	少林寺拳法	区別なし	仲間と楽しむ		・全国中学生少林寺拳法大会 (全国中学校少林寺拳法連盟)	指導者2名 5段、7段	中学生 小学生 高校生 シニア (65歳以上)	現在 丸子総合体育館柔剣道場 上田城跡公園体育館剣道場	通年 週3回 ・月曜日 19:00~21:00 ・火曜日 18:15~20:15 ・日曜日 18:00~21:00	・月会費2,000円	・メール saka_kiy@shinshu- u.ac.jp	加入予定	全国大会出場の拳士が所属しており ます。が、大会出場や大会での成績が目 的ではなく、自己の確立と自己共楽の 教えをもとに、お互いを尊重できる人づ くりを目的として活動しております。

和文化

①	EMUきものクラブ (イーエムユーキモノクラブ) 責任者:池村 笑微	文化・芸術	きもの着付け	女子	多様な団体の活動		・きもの装いコンテスト (「公社」全日本きもの コンサルタント協会) ・上田文芸祭 (上田文化芸術協会)	指導者2名 公益社団法人全日本 きものコンサルタント 協会会員	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 EMU/バレエスタジオ	通年 週1回 ・木曜日 19:00~20:30	・月会費 3,000円/月4日 ・大会参加費 5,000円 ・大会ヘアセット費 5,000円 ・冷暖房費 3,000円/年1.2回	メール emuballet@gmail. com	日新火災 海上保険 (加入予定)	きものを一人で着られるようになりたい 方、人に着せてあげたい方、専門的な 知識や技術を習得したい方—日本人と してきものを着ることを習得して、日本 の文化に触れてみませんか？ お家に眠っているきものを生き返らせ てあげましょう！ 希望者は資格習得の講習も行いま す！
②	伝統文化いけばな (デントウブンカイケバナ) 責任者:村上 香屋子	文化・芸術	いけばな	区別なし	多様な団体の活動		・うえだ子ども文化祭 (文化少年団) ・文化講座 (文化少年団) ・研究会(毎月開催)花展 (小原流信濃支部)	指導者12名 小原流専門教授者	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	現在 中央公民館 上野が丘公民館 川西公民館 城南公民館 塩田公民館 東御中央公民館 北御牧公民館 長和町民ホール	通年 月2回 ・土曜日 1~1.5時間 午前、午後、公民館により 異なる ・その他自宅稽古(要相談)	・花材費 1,000円程度/回	メール kayakomurakami@g mail 携帯 090-7717-1582	保険加入	皆でいけばなを学んでいます。 花のある暮らしを楽しんでみませんか？ ご連絡いただければ、お近くの教室をご 案内します。
③	晴和会 (セイワカイ) 責任者:大日方 譲治	文化・芸術	和太鼓	区別なし	多様な団体の活動			指導者1名	中学生 未就学児 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上) 定員15名	現在 サンワーク上田	通年 週1回(月3~5回) ・金曜日 19:00 ~21:00	・月会費 4,500円	郵送 〒386-1431上田市別 所温泉1896-4 メールtsubodaiseikai1@ yahoo.co.jp 電話 090-9353-7123		
④	貴山観桜み社中クラブ (キヤマカンオウミシャチュウクラブ) 責任者:高田 みち子	文化芸術	日本舞踊	区別なし	仲間と楽しむ		・貴山観桜み社中 新春日舞 (貴山観桜み会) ・上田文芸祭 (上田文化芸術協会)	指導者2名 (公社)全日本きものコン サルタント協会会員	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	希望 ①塩田公民館 ②五加公民館	通年 月4回 ※曜日、活動時間等は相談により 決定	・月会費4,000円 ・扇子代約5,000円	・電話 090-7905-2540 (高田)	日新火災 海上保険 (予定)	日本舞踊と日本の文化を広く次世代の 人に伝承していければと思います。 上田の伝統的なお祭り、上田わっしょい の正調踊りや、真田まつりの真田桜な ども練習していきます！ 堅苦しく考えず、気軽に参加してくださ い！ 健康的に楽しく踊りましょう。
⑤	上小三曲協会 (ジョウショウサンキョクキョウカイ) 責任者:勝見 琴江	文化芸術	邦楽 (箏、尺八)	区別なし	多様な団体の活動 仲間と楽しむ レクリエーション			指導者5名	中学生	現在 中央公民館ほか 希望 楽器(箏)のある中学校	通年 週1回~月1回 ※希望により柔軟に調整	未定	・郵送 〒386-0001 上田市上田2544-5 勝見琴江宛 ・電話 090-1468-2190 (勝見)	未加入	現在は定期的な会員以外への集団指 導は行っていませんが、要望があれば、 指導者グループを結成し、中学生を中 心としたグループの指導をします。 楽器が弾けること、または音が出せるよ うになることから始め、箏、尺八等の邦 楽器の合奏を楽しめるように指導を行 いたいと思います。

⑥		表千家関口茶道教室 (オモテセンケ セキグチサドウキョウシツ) 責任者:関口 よね子	文化芸術	茶道	区別なし	多様な団体の活動			指導者1名	中学生 小学生 高校生 (15人)	現在 指導者(関口)宅 希望 中央公民館 等	通年 月2回 第1・3月曜日17:00~19:00	・月会費3,000円 (水屋料(菓子代 等)含む)	・電話 0268-27-5601 (関口)	未加入	茶道の基本を学び、茶室の入り方、あいさつの仕方、点前などを学ぶ中で、和の精神も培っていただければと思っております。
複合																
1		あそびのアトリエ :La Sosta (アンビノアトリエ:ラ・ソスタ) 責任者:小出 真奈美	スポーツ 文化芸術	アート活動 レクリエーション スポーツ 自然体験活動	区別なし	仲間と楽しむ レクリエーション			指導者4名 大学教員 他	中学生	現在 上田短期大学	通年 週1回 ・水曜日 16:00~17:30(1.5h) 【週合計活動時間:1.5h】	・月会費 1,000~2,000円	入会希望者は必ずク ラブが実施する説明会 に参加をお願いします。 詳細はクラブHPをご 覧ください。	スポーツ 安全保険 (予定)	あそびのアトリエ「La Sosta」は、上田短期大学の教員とやまぼうし自然学校が運営しています。アート活動、身体を使った遊び、自然体験などの体験を通して、子どもたちが自分の興味や可能性に気づき、「やってみたい」という意欲を育むことを目指しています。参加の仕方や関わり方を子ども自身が選べることを特長とし、無理なく自分のペースで活動できる環境を整えています。
②		うえだマンホールクラブ (ウエダマンホールクラブ) 責任者:半田 大介	文化・芸術	文化、地理、 観光、科学、 美術	区別なし	レクリエーション		・GKP広報大賞 (日本下水道事業団下水 道広報プラットフォーム) ・各種マンホールデザインコンテスト (自治体) ・蓋の集会イベント	指導者4名 小学校教員免許	中学生 小学生 高校生 大学生 社会人 シニア (65歳以上)	主に公共施設、または フィールドワーク	通年 月1回 主に土日の日中に開催	・保険・材料費 100円~1,000円 程度/1回 ※決まった会費は現在 ありませんが、フィール ドワーク、工作、調理を 伴うときなど、保険料や 材料費がかかります。	・メール uedahutanokai @gmail.com	未加入	マンホール探求からゆるく楽しい活動を展開しています。