

長野県競技力向上対策本部
地域におけるスポーツ活動拠点構築事業



行こう。それぞれの頂へ。

2028



長野県アルマ
長野PRキャラクター
「アルマ」

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

めざせ国スポ！はばたけ未来へ！！

チーム射撃 競技体験

参加料
無料
FREE!

俊英高校文化祭
「俊輝祭」内で開催！
展示やイベントもたのしんでいってね！



2028
信州やまなみ国スポ正式種目

日時 **令和7年7月5日(土)**
9:30~15:00

会場 学校法人篠ノ井学園 長野俊英高等学校
〒388-8006 長野県長野市篠ノ井御幣川1045

対象 小学4年生以上

チーム射撃の楽しさをみんなで体験しよう！
チーム射撃は光線での的を射るため安全！
誰でも楽しめるので初心者でも大丈夫。
専門の指導者が基本から教えてくれるよ。



校内の展示やイベントもお楽しみいただく方は、上履き又はスリッパをお持ちください。

【お車でお越しの皆様へ】

駐車場は篠ノ井駅西口臨時駐車場となります。(校内駐車場はご利用できません)
無料シャトルバス(篠ノ井駅西口臨時駐車場⇄長野俊英高等学校)をご利用ください。
シャトルバスの時刻表は6月下旬ごろに塩崎スポーツクラブのホームページまたは
長野俊英高等学校のホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

主催：塩崎スポーツクラブ 協力：長野県ライフル射撃協会・長野俊英高等学校 後援：長野市



◎徒歩および自転車でのお越しの際は、お車などにお気をつけください。◎参加の皆様を対象にレクリエーション傷害保険に加入いたします。◎活動中の写真媒体等を広報誌、ホームページなどに使用する場合がございます。

お問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ **塩崎スポーツクラブ**

〒388-8014 長野市篠ノ井塩崎3333 長野市立塩崎小学校内

FAX 026-292-9060

★ホームページ <http://www.shiospo12.jp/> ★E-mail shiospo12@gmail.com

携帯 090-1884-6639

しおスポ12 総合型地域スポーツクラブ
いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも

塩崎スポーツクラブの紹介

しおスポ12 理念 スポーツを通じて健康で、笑顔あふれるときめきとふれあいの「むら」を目指します

しおスポ教室のご紹介

*指導者敬称略

毎回基礎からしっかり練習しています。楽しく一緒に卓球しましょう!

卓球

第1・3(水) 10:00~12:00
長野市営 塩崎体育館
<指導者> 内山 雅史
(日本協公認上級スポーツ指導員)

子どもから大人まで大人気!
(いい汗流せます)

バドミントン

第2・4(土) 19:00~21:00
篠ノ井西中学校 西体育館
<指導者> 丸山 喜之
(公益財団法人日本バドミントン協会 公認バドミントンコーチ)

主に脚筋力・バランス能力、全身持久力向上に効果的です。

太極拳

第1・3(火) 19:30~21:00
篠ノ井交流センター 塩崎分館
<指導者> 篠原 律子
(公益財団法人日本武術太極拳連盟公認指導員)

腹式呼吸と胸式呼吸を使って健康増進!
段位の取得や大会出場も目指せます!

スポーツウエルネス吹矢

第1・3(水) 9:00~10:30
篠ノ井体育館 5月~10月 / 長谷・越公民館 11月~4月
<指導者> 武捨 義一 (日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員)



塩崎スポーツクラブのホームページで
情報とスケジュールをチェック!

毎月行われる教室や塩崎スポーツクラブ独自のイベントなど、毎月のスケジュールはホームページの他に、毎月発行の会報で確認できます。ぜひご覧ください!

「しおスポ」で検索してください!
しおスポ 検索



通年スケジュールについて

- ①教室は、指導者の都合で変更又は中止になる場合がございます。
- ②会場は地域及び学校行事や大会を優先して使えない場合があります、変更又は中止になる場合がございます。

肩、腰、膝の痛い方にもおすすめです!

ストレッチ&筋カトレーミング

第1・3(火) 10:00~11:30
篠ノ井交流センター 塩崎分館
<指導者> 北澤 幸子
(日本協公認スポーツ指導員)

柔軟性や筋力がアップ!
体幹が鍛えられます!

ヨガ (女性限定)

第2・4(日) 10:00~11:30
篠ノ井交流センター 塩崎分館
<指導者> 河野 祐紀子
(日本ヨーガ瞑想協会公認 ヨガインストラクター)

しおスポフットサル

子ども&大人も、ゲームで大盛り上がり!

毎週(土) 17:00~19:00
長野市営 塩崎体育館
<指導者> 中澤 洋一
(日本協公認スポーツリーダー)

リズム感は練習すれば身につきます!
一緒に楽しくダンスしよう!

Shiozaki Shine's

小・中学生 ヒップホップダンス しおぎシャインズ
<指導者> アドバイザー) 田中美咲 (職業技能振興会ヒップホップ基本技能指導士)

第2(土) 15:00~16:00(~4年生) 16:00~17:00(5,6年生・中学生)
第4(土) 15:00~16:00(~4年生) 16:00~17:00(5,6年生・中学生)
長野市営 塩崎体育館

スポチャレ

年長~小学6年生
第1・3(土) 10:00~11:30
毎月(金)夕方~にも開催
塩崎小学校体育館
<指導者> 中村 千佳
(上級子ども身体運動発達指導士)

子どものやりたい! やってみたい! がココにある。

年会費および参加費について

各教室に参加いただくには、塩崎スポーツクラブの年会費と、教室参加のための「参加スタンプカード」をご購入いただけます。詳しくは事務局までお問合せください。

教室の種類問わず、1回の参加で1スタンプを押させていただきます。

13回分 3,600円

みらいハッ!ケンプロジェクト

- ・バドミントン
- ・SHIOZAKI Shine's
- ・しおスポフットサル
- ・スポチャレ

上記は「みらいハッ!ケン」プロジェクトの参画パートナーとして登録しています。

*上記は今後すべて自主運営できる「サークル化」を目指し、当クラブではサークル活動を援助していただける取り組みを考えております。

2024年度に行われた塩崎スポーツクラブのイベントご紹介

塩崎スポーツフェスティバル

with キラキラ☆マルシェ & FEPスポーツ体験

日時 11月17日(日) 10:00~15:00 開催場所: 篠ノ井体育館 同イベント内: NAGANO体力健康キャラバン、ヒップホップダンス、スポチャレ

動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ ※総合型地域スポーツクラブ キャッチコピー