「楽しいを創造し、夢のその先へ」

新入団生
募集中！

Locomoko HAWKS
SHIMONOSEKI

プロ野球OBが教える
中学軟式クラブチーム

野球というチームスポーツの素晴らしさ、楽しさを感じてもらい、ひとりの人として野球人として夢へ向かって羽ばたいていけるよう全力で指導を行います。

監督：児玉 龍也

メディカル監修
王司病院

専門的な知識を持つ王司病院の理学療法士、作業療法士による、「股関節や肩甲骨の可動域を広げるトレーニング」や、「怪我をしない体づくり、体にあった筋力トレーニング」など、年齢や体格に合わせた医学的、科学的な実践トレーニングの直接指導をうけることができます。

監督紹介　*Team Manager*

監督　児玉　龍也

山口県下関市出身の元プロ野球選手。左投左打。
九州国際大学付属高校、神奈川大学を経て、2015 年のドラフト会議で福岡ソフトバンクホークスから育成選手ドラフト 2 位指名を受け入団。
現役引退後は、少年野球の指導・育成などの活動に力を入れている。

【 経歴紹介 】

■高校時代
第 91 回全国野球選手権大会　出場
第 83 回選抜高校野球大会　準優勝
第 93 回全国野球選手権大会　出場

■大学時代
第 63 回全日本大学野球選手権大会　準優勝
第 64 回全日本大学野球選手権大会　ベスト 4

■プロ時代
2016 アジアウィンターベースボールリーグ出場（優勝）
2017 アジアウィンターベースボールリーグ出場

技術コーチ　*Technical Coach*

元ソフトバンクホークス選手 柴原洋さんが技術コーチに！

元プロ野球選手が指導

監督をはじめ元プロ野球選手が指導します。
2023 年実績
・元ホークス柴原さん指導（月 2 回）
・元ホークス釜本さん、帆足さん指導

指導方針　*Training*

基礎練習を大切にして時間をかけています。
主に股関節を中心とした身体の柔軟性の獲得、ケガしない体づくりを中心に、体力強化のための食トレ・食育心肺機能向上に向けたトレーニングを行っていきます。

◎肩甲骨の柔軟性

・肩の回旋や挙上運動をスムーズにし、肩・肘への負担を軽減することができます。
・円滑な肩甲骨の運動は、パフォーマンスの向上や安定につながります。
・Ex：投手：球速の向上、コントロールの安定
　　野手：打球速度の向上、スローの安定

◎股関節の柔軟性

・前後、左右方向の移動をスムーズにし、股関節や体幹の回旋運動を素早くすることができます。
・フォームの安定にもつながることで、パフォーマンス、傷害予防の効果を高めることができます。

今できることを全力で！　当たり前のことを当たり前に！

野球に取り組む姿勢や野球以外の部分での指導を技術指導よりも重きを置き、日々指導しております。
スポーツ選手である以上、いち人間としての成長がない限り技術力アップはおろか、この先の野球人生や社会の中で通用しません。中学生の段階で「当たり前」が身に付けられるよう、下関ロコモK.O HAWKS ではそういったことに関して厳しく指導しております。

◎InBody の活用

月１回、プロアスリートも使用する「InBody（体成分分析）」の測定を行い、各選手の身体状態を詳細に評価して、そのデータを基に練習を行い食事に関するアドバイスも行います。また、そういったデータを選手や保護者の方にフィードバックすることでモチベーションアップにも繋げております。

◎保護者の方の負担減

保護者の方のお茶出しなどはございません。
移動手段はチームバスが基本です。車出しもございません。

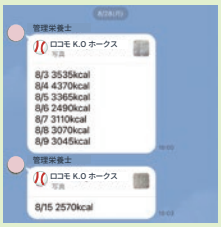
医療監修

医療法人社団季朋会王司病院が完全バックアップ！ 理学療法士・作業療法士が成長に合わせたトレーニングを提供。

食事サポート

食事管理シート

株式会社トック
管理栄養士



専任の管理栄養士が食事サポート！
摂取カロリー、栄養を管理し個人に合わせた指導をフィードバック！

練習場所は東亜大学の本格グラウンド

大学生が利用している施設を利用！
隣では大学生が練習や試合をやってます！

雨天時対策もバッチリ！

雨天時は東亜大学室内練習場にて練習。
または、王司病院にて体幹トレーニング。
２年生以降はフィットネススクールロコモ K.O でのトレーニングも！

「楽しいを創造し、夢のその先へ」

中学の３年間はこれからの野球人生に向けての大切な３年間です。

これから夢へと向かっていく子どもたちに、野球というチームスポーツの楽しさや素晴らしさを感じてこの先の野球人生へ繋げてほしいと思っております。

夢に向かって夢中で野球に取り組めるような環境づくりを常に考えながら指導、活動をしております。

技術の成長だけではなく社会に出ても恥じることのない私生活、礼儀、思いやりの心なども野球を通じて人として成長していけるように指導いたします。

また、下関の医療法人社団 季朋会 王司病院、フィットネススクールロコモ K.O の全面バックアップにより理学療法士や柔道整復師などの専門家が成長過程の子ども達に身体の使い方を指導します。ケガ予防やフィジカル強化にも同時に取り組んでおり自分の姿勢や体成分を分析し科学的観点からのアプローチも行っております。

指導者はプロ経験者、スタッフにもその道のプロや専門家が在籍し指導いたします。

このような恵まれた環境でプレーができることは必ず将来の夢や野球人生に繋がり生きてくると思います。

この活動を私の育った山口、下関の中学生たちに提供し野球で上を目指していけるように指導、サポートすることが地元への恩返しでもあると考えます。

一人でも多くの中学生が夢のその先へ翔けるように願いを込めて指導しておりますので何卒ご賛同の程、宜しくお願い致します。

下関ロコモ K.O HAWKS 監督：児玉　龍也

下関ロコモ K.O HAWKS

入会金 ￥10,000　　**月会費** ￥8,900

活動日時 火・水・金・土日祝
平日　17：00 ～ 20：00　土日祝　9：00 ～ 17：00

活動場所 東亜大学野球部練習場、
オーヴィジョンスタジアム下関
【その他】フィットネススクールロコモ K.O、下関武道館

入団条件 山口県の中学校１年生～３年生　※坊主ではなくても大丈夫です！

＜入団についてはまずはお問合せください＞

お問合せ先 090-7803-8470　担当：児玉

詳しくはクラブホームページをご覧ください

ロコモK.O ホークス　https://www.locomoko-hawks.club/

Instagram でも情報発信してます→
@locomoko_hawks