

「楽しいを創造し、夢のその先へ」

Th



新入団生  
募集中!

ロコモK.O.  
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

毎週一回、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受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！

北九州市出身の元プロ野球選手。  
九州共立大からドラフト3位でダイエー入団。ベストナイン2回、ゴールデングラブ受賞3回。  
2000年フル出場し打率.310を記録。2011年ソフトバンクホークス引退。  
現在は野球解説者・評論家、九州共立大学特別客員講師として活躍中。



## Q & A

お子様のご入会を検討中の保護者様からの、よくあるご質問をまとめました。

#### Q 高校野球は硬式なのに軟式野球をやるメリットは？

A 軟式をする最大のメリットは硬式に比べ圧倒的に怪我や事故のリスクが低いことです。怪我により野球を辞めてしまう子や、野球を楽しんでいる前に嫌いになる子もたくさんいます。軟式野球はそのリスクを大幅に下げることができます。  
プロ野球選手の中学時代の出身を見ても硬式、軟式の選択はそれほど影響はないといえるでしょう。

#### Q 部活動ではなくクラブチームでやるメリットはありますか？

A 部活動は学校の延長線となるため、練習環境や時間に制限があり満足いく練習ができないことが多くあります。試合での選手起用も年功序列な部分があるのでチーム内での競争もあり生まれにくい本気で野球をやるには物足りない部分が多いと感じます。  
また、部活動はクラブチームに比べて指導者に恵まれにくいことが多くあります。  
軟式クラブチームは硬式と部活動のデメリットを全て補っていきますので、中学生がやる野球としては理にかなっていると言えます。

#### Q 保護者の負担になるようなチームのお手伝いなどはありますか？

A なるべく保護者の負担をなくしたいため当番などは一切ありません。遠征の移動のときなどもチームバスで移動しますので車出しも基本的にありません。

#### Q 柴原氏の指導はどんなタイミングで受けれますか？

A 下関ココモ K.O HAWKS の選手は月に3回行われる野球塾に参加することができ、そこで受けることができます。

#### Q グラウンド外でもチームの活動はありますか？

A 野球について広く、深く知ってもらいたいため定期的に座学を行います。ルールや細かいプレーでの動き、状況判断能力などをしっかりと学んでもらいます。  
考える力を身につけて野球脳を鍛えます。また、定期的にココモ K.O スタッフによるトレーニング指導も行います。

#### Q 市内、県内の軟式クラブチームは多くはないのですが練習試合などは行われますか？

A 実戦機会を多く与えてあげたいと考えてますので対外試合を増やしていきます。市内だけではなく福岡、北九州など県外のチームとも積極的に試合を行います。

#### Q 部活動との掛け持ちは大丈夫ですか？

A 大丈夫です。野球部の場合は一度ご相談下さい。

## 投手、野手別のトレーニングや技術指導

### 【投手のトレーニング】

1. プロ出身の指導者が、投手に必要な技術、筋力、知識などを日々のトレーニングを通じて指導していきます。
2. 本格的な投げ込みや実戦練習、対外試合を通じて試合感覚を養い、試合に強い投手を育成していきます。
3. 投手としての技術はもちろん、バッターとの駆け引きなども指導していきます。

### 【野手のトレーニング】

1. プロ出身の指導者が、野手に必要な技術、筋力、知識などを日々のトレーニングを通じて指導していきます。
2. 打撃面では実戦で通用する打ち方、考え方の指導、状況に応じたバッティングなど打者として必要なスキルを日々の練習や試合で身に付けていきます。
3. 守備、走塁面では次のプレー、先の塁を考えさせ選手が考えてプレーできるように日々の練習から指導していきます。  
細かな部分の練習を怠りません。

### ◎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。
- ・基礎練習、基本動作の大切さ

## 野球に対する姿勢を最重要とします！

勝への執着心→個々ではなくチームで勝つ為に何ができるかを考える。  
日々の活動から生まれるチームワークを大切に。  
全員が同じ目標に向かって一歩ずつ！

# 「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事のない私生活、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** ￥5,000 **月会費** ￥7,000

**活動日時** 火・水・金・土日祝

平日 17:00～20:00 土日祝 8:30～16:30

**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、市内野球場

【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！

**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

