

自主トレ部 ご案内

BALL HOUSE



保護者の皆様へ

中学3年生限定「自主トレ部」部員募集のご案内

本日はボールハウス「自主トレ部」の体験会へのご参加ありがとうございます。今回で9回目となりますこの取り組みは、皆様と同じ中学3年生の保護者様からの「練習の機会がない、技術・体力の低下が心配、硬式球に慣れておきたい…」などなど、たくさんのご意見やご要望をきっかけにスタートしました。

6か月間という限られた期間ですが、成長期ともかなり技術・体力ともに急成長していきますので私たちも毎年大変驚いています。

その過程を選手だけでなく保護者の皆様にも実感して頂けるようスタッフ全員で精一杯取り組んでいこうと思っています。

本日の体験会では少しでも自主トレ部の雰囲気や取り組みの内容がお伝え出来れば幸いです。

なお、入部された方には2024年9月まで当施設が半額で利用できる特典や、スポーツ栄養個別講座、その他を臨時の特別講師を招いてのトレーニング指導などを予定しています。

練習や講座を通して、進学後もいろんなお話しが出来ればと思っております。

ご不明な点はスタッフまでお声をおかけ下さいませ。

本日はお忙しい中お越しいただきまして誠に有難うございました。

皆様の今後のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

BALL HOUSE

スタッフ紹介

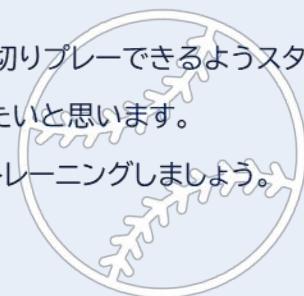


運営責任者
梶田 修一

今年で「自主トレ部」も9年目を迎えるが、選手の皆さん成長には毎年驚かされています。身長も体重も半年の間にずいぶんと成長し体幹も強くなり、上達のスピードにいつもワクワクさせられます。野球に限らず、基礎、技術を学ぶには一番適した時期ではないでしょうか。

皆さんが高校進学後に怪我をせず、思い切りプレーできるようスタッフ全員で協力し精一杯サポートしていきたいと思います。

同じ目標の仲間と一緒に、楽しみながらトレーニングしましょう。



当たり前だった事が当たり前に出来ない、大変な年になりました。
少しずつ練習や試合が再開され、野球が出来る事の喜びを感じて
いる一方、思うような準備が出来ず不安な気持ちでいる人も多い
事と思います。

自主トレ部OBからは「入部して本当に良かった！」と、毎年嬉しい
声をいただいてます。

半年間、一緒に楽しく高校野球の準備をしましょう！

管理責任者

甲斐 清孝



運営・管理

鷹野 祐助

高校野球に向けて、これからとても大切な期間になってきます！
目標を持ち、いい準備をして、この大変な状況の中ではあります
が野球ができることに感謝して前を向いて頑張っていきましょう！
選手の成長していく姿を楽しみにしています！

自主トレ部 専属トレーナー紹介

浦川 淳 (うらかわ じゅん)
株式会社アスラボSmile 取締役

- アスラボsmile野球パーソナルトレーナー
- レッシュプロジェクト4スタンス理論マスター級トレーナー
- チャイルドコーチングアドバイザー
- 高校時代は甲子園の出場経験もあり



4スタンス理論を取り入れた ☆コーチング&トレーニング☆

野球界やゴルフ界のアスリートを中心に広まっている身体理論で、個々の動きを4タイプに分け自分らしくナチュラルに動ける指導を行います。その4スタンス理論をもとに選手それぞれの特性を効率よく発揮し、骨格などに適した動作で怪我のないスキルアップを念頭にトレーニングを行います。

現在、野球選手が一番必要とするトレーニングを専門に、福岡県だけでなく各地で小学生からアスリートまで数多くの教室を行っています。

また、選手だけでなく成長期のお子様を持つ保護者様のアドバイザーとしての講演活動やカウンセリングも積極的におこなっています。



～浦川トレーナーよりメッセージ～

人には生まれ持つ個性があります。私は昔、自分の経験で息子に指導をしていました。

いくら練習をやってもなかなか結果に繋がることはありませんでした。今考えると当たり前のことで、私は息子の個性を無視して練習させていたからです。

自分の体の個性を知り、巷のいろんな情報に惑わされない知識と、しなやかで強い体づくりを楽しくやっていきましょう！



■4スタンス理論とは

4スタンス理論とは、人間にはそれぞれ生まれつき決まった身体特性がありそれを4種類に分け解明しようとする理論のことです。

この4種類のスタンスは、血液型と同じように先天的に持つもので、立つ、座る、歩く、つかむといった単純な行為でも、タイプによって身体の形や動かす各部位の順序などが異なります。特にスポーツにとって重要な要素で、投げる、打つ、蹴る、跳ぶ、走るなどほぼ全ての動きに影響をあたえます。

その4種類のタイプは、重心をどこにかけているかによって分類されます。



「自主トレ部」ではこの4スタンス理論をもとに、個人の特性に合った体の使い方と一緒に探っていきパフォーマンスの向上を目指します。



voluntary training !

ボールハウス 自主トレ部 トレーニング風景





voluntary training !

ボールハウス 自主トレ部 トレーニング風景



自主トレ部って？

- ① 練習についていける**体力強化・維持！**
- ② 高校でケガをしないために**柔軟性&体幹強化！**
- ③ **硬式野球の基礎**をしっかり学べるので自信がなくても安心！



9期生募集!!

- 対象** 令和6年3月卒業予定の**中学3年生**
- 期間** 10月7日(土)～3月23日(土)
- 時間** 18:00～20:00 (月4回毎週土曜、第5土曜は除く)
- 料金** ¥16,000 (¥17,600税込) /月 (1回120分¥4,000-(税別))
- 定員** 最大**15名**



やる気のある3年生をお待ちしております！！

こちらをご覧の皆様で入部をご検討の方は、お早めのご連絡をおすすめいたします。
ご不明な点はお問合せ下さい。ご連絡お待ちしております！

こちらのQRコードからも
お申込できます！



FAXでのお申込はこちらまで ▶▶▶ **092-874-5622**

BALL HOUSE ボールハウス

フリーダイヤル 0120-78-99-78

入部申込書

室内野球練習場 ボールハウス 殿

会員NO. _____

フリガナ					
お名前 (選手)					
住 所	〒 -				
連絡先	①	②	③	④	⑤
生年月日	平成	年	月	日	(才)
チーム (学校名)					

写真の掲載がOKの方は○を付けて下さい。 全部OK 顔以外OK

入部規約

- ・資 格：現在中学3年生（令和6年3月中学校卒業予定）
- ・期 間：令和5年10月7日～令和6年3月23日 每月4回
- ・日 時：毎週土曜日 18:00～20:00 2時間（第5土曜日はお休み）
- ・服 装：練習着又は運動できる服装
- ・料 金：1ヶ月 税込み¥17,600- 毎月初にお支払いください。
- ・特 典：自主トレ部の時間以外は、部員様に限り半額でご利用になれます。
- ・保 険：部員様にはスポーツ保険に加入して頂きます。（料金に含まれています）
- ・退 部：退部される場合は前月までにお知らせください。
- ・その他：当施設の都合で活動がお休みになった場合、料金を返金致します。
(部員様都合でのお休みの場合、チケット¥1,000分をお渡し致します)

「注意事項」

- ・活動の様子をサイトで公開する事がございます。ご了承ください。
- ・期間中は部員様ご利用時のスタンプカード押印はございません。
- ・バッティング、マシン操作を行う際は、必ずヘルメットを着用してください。
- ・見学する際、ネットに近づきますと大変危険ですので、十分ご注意ください。
- ・ご利用される皆様が、こころよくご利用頂けるようご協力をお願い致します。

上記内容に同意し、入部を申し込みます。

こちらのQRコードからも
お申込できます！



令和 年 月 日 お名前（保護者様）

FAXはこちらまで→ → → FAX番号 092 874 5622