



(上) 二年連続となる優勝を決めた高良内レッドタイガース  
(下) 選手宣誓を行った高良内・丸山主将(右下) 左から高良内・丸山主将と三重野・平川両選手



高良内・丸山徹太主将「総監督・監督・コーチ、そして先輩たちのおかげで優勝できました。チームは今年も優勝を目指します。来年はさらに優勝を目指します。選手たちは、これからも頑張ります。応援をお願いします。」



## 高円宮賜杯マクドナルド・トーナメント 全日本学童軟式野球・久留米市大会

### 高良内レッドタイガース二連覇

高円宮賜杯マクドナルド・トーナメント第三十六回全日本学童軟式野球・久留米市大会の最終日が5月1日、中干公園野球場で行われ、高良内レッドタイガースが大会二連覇を飾った。上位6チームは、5月28日から久留米市で行われる県大会に出場し、全国大会を目指す。

### 次は全国めざし、県大会！

▼五位決定戦Ⅱ宮ノ陣フラワーズ7対0東国分インパルス、上津青葉7対0金丸ブルースカイ  
▼準決勝Ⅱ高良内レッドタイガース2対1北野少年野球クラブ、西国分ウエストナインズ3対1南サウスタイガース  
▼決勝戦Ⅱ高良内レッドタイガース10対2西国分ウエストナインズ

### 北九州市軟式野球連盟平成28年度洞海地区学童野球大会

▽準々決勝(4月10日)＝浅川ベアーズ4対0光貞ジェッターズ、穴生少年野球クラブ4対2千代ウイングス、則松ファイヤーズ8対7中原ジャイアンツ、池田スラッガーズ4対3青山少年  
▽準決勝(4月17日)＝浅川ベアーズ3対2穴生少年野球クラブ、池田スラッガーズ5対1則松ファイヤーズ  
▽決勝戦(4月17日)＝浅川ベアーズ7対2池田スラッガーズ  
★優勝＝浅川ベアーズ、★準優勝＝池田スラッガーズ、★第三位＝穴生少年野球クラブ、則松ファイヤーズ

### 平成28年度糸島少年野球連盟会長旗争奪大会

▽準決勝(4月17日)＝可也ジュニアロイヤルズ9対6東風フェニックス、南風少年野球8対4引津少年野球クラブ  
▽三位決定戦(4月17日)＝東風フェニックス7対6引津少年野球クラブ  
▽決勝戦(4月17日)＝南風少年野球11対7可也ジュニアロイヤルズ  
★優勝＝南風少年野球、★準優勝＝可也ジュニアロイヤルズ、★第三位＝東風フェニックス、★敢闘賞＝引津少年野球クラブ、★会長賞＝熊本俊太選手(南風少年野球)

## ☆妻だから知っている！プロスポーツトレーナー「吉原剛」の虎の穴！【第31弾：正しいメンタルトレーニング⑥】

【吉原剛】国内外を飛び回るプロスポーツトレーナー。選手の「動き」に直結する「ムーブメントワークアウト」を指導し、基礎体力にかかわる正しいトレーニングの普及活動を行っている。また、テーピングやマッサージ、応急処置方法などスポーツ障害講習も幅広く展開中。幼児からプロ選手、トレーニングコーチといった指導者まで、講習対象者は幅広い。

メンタル面をコントロールする方法について引き続きお話ししていますが、今回は我が家にお話しようと思います。我が家には高校3年生の息子と、中学2年生の娘がおります。娘は小学校3年生の頃からバレーボールをしており、これまでずっとセッターという特殊なポジションを任せてきました。小学生から中学生になり、身体が第二次成長期に入ってからというもの、娘は今現在、絶不調のスパイラルに入り込んでいます。とても苦しんでいます。「今まで上げていたトスが思うように上がらない」「今までかかっていた自分の思うように動けなかったのに、何故かうまく動けない」「彼女は悩み、涙する日も多々あります」。

娘の絶不調の原因はズバリ「思春期不器用」。思春期不器用については、何度も取り上げた事もあるのですが、ご存知の方も多々あります。思春期、いわゆる第二次成長期に入る子供に起こる症状で、「一時的に」身体が硬くなったり、瞬発性の動きが出来なくなったりすることが特徴としてあげられます。思うように身体が動かなくなるため、身体のバランスだけでなく、メンタル面にも影響を及ぼす事も多分にあります。うちの娘は、その思春期不器用の真只中にいるという訳です。私達は、娘の身体の状態を分かっているのですが、この時期を乗り切るまで心と身体のバランスをすり合わせるための彼女にとつての最善の方法を娘と一緒に考えるようにしています。彼女はチームプレーの競技者なので、

「自分の立ち位置とチームの貢献度を冷静に判断しながら、心と身体のバランスを整うまで、チームの為に自分に何が出来たかをよく考えなさい。そこでもし、指導者に対して納得出来ないことがあるなら直談判してみるのも正しいことだ。」

とアドバイスしました。この思春期不器用という時期は、あくまでも「一時的なもの」です。この時期に焦ったり落ち込んだりして良い結果には繋がらないのですから、その一時のネガティブ要因はさておき、その先にあるポジティブ要因に繋がるような準備期間にすれば良いわけですね。身体が動かなくなったことで、レギュラーを下ろされたたり、ポジション変えをされたりすることもあるでしょう。悔しかったり悲しかったり情けなかったりもするでしょう。しかし、その時期に腐れたりせずに、出来る限りの一杯の努力を続けることができた選手は、それを乗り越えた時に、心も身体も他の選手とは雲泥の差をつけたアスリートになっているのだらうと思います。ひとつ上のステージに上がるための準備期間としてどうするべきか。娘には少しずつヒントを与え、考える能力をつけていく期間だと思えます。

(文・吉原愛)

**配達員さん募集中!**

地元で 安心して 働ける

僕と一緒に配ろうよ!

詳しくは 株式会社西日本新聞福岡販売  
☎092-726-2495 採用担当まで

**プロスポーツトレーナー・吉原剛**  
「メールマガジン」発行スタート!

ムーブメントワークアウト職人のパフォーマンス向上極意!

ワークアウト(トレーニング)に関すること、指導先での内容、その他諸々などを発行して行きます。選手・指導者の方々、単に吉原に興味を持って頂いているの方々、スポーツをしているお子様をお持ちの方々、どんな方でもOKです^^

movement-workout-apply@athletes-ys.com

こちらに空メールを送っていただくと、自動登録になります!  
※ドメインにご注意下さい。  
ぜひ、ご登録をお願いいたします!!  
～シェア・拡散大歓迎です～

**ブルペンズやきゅうスクール**

**新入生募集中!!**

年中さん～小学3年生の「最初の」野球スクール♪

①太宰府校(水城西小学校、毎週火曜日)  
②福岡西校(吉岐小学校、毎週金曜日)  
③西月隈校(FIB西月隈グランド、毎週土曜日)

※お申し込みやお問い合わせは、ホームページ(右のQRコード)もしくは、Tel: 092-577-9163 まで、お願いします♪