

月刊 ORANGE SUNSHINE 第7号

発行日: 令和3年9月11日(土)

第7号では以下をお伝え致します。

- ◆自粛期間中の活動
- ◆FOGO ORANGE杯
- ◆チーム内投票によって選ばれた部員の紹介
- ◆8月講演会

◆自粛期間中の活動(PL編)

8月12日より新型コロナウイルスにおける事業継続計画(BCP)がレベル3Bとなり、当面の間活動停止となってしまいました。この期間を利用して、自主練メニュー「ALL OUTメニュー」を作成し、全員で各メニューのポイントを獲得するために競い合いながら、個人個人の基礎レベル向上に努めています！

ALL OUTメニュー

- ・3 km走
- ・プランク
- ・壁当て

ポイントについて

- 1位 30 pt
- 2位 25 pt
- 3位 20 pt
- ：

☆結果発表☆

〈3 km走〉

1位 山田 朗人(あきと 1年) 10分38秒

〈プランク〉

1位 多田羅 佑太(ゆうた 4年) 9分11秒

〈壁当て〉

S部門1位 杉本 健介(けんすけ 4年) 2分24秒

DF部門1位 今井 駿太(しゅんた 4年) 3分7秒

1年部門1位 三上 春佑(しゅん 1年) 3分26秒



あきと

ゆうた

けんすけ

しゅんた

しゅん

左から順に…

◆自粛期間中の活動(TS編)



他地区や中国エリアのライブ配信映像を用いて、TSはスカウティングに取り組んでいます。各ポジションに分かれて新しくスコアを作ったり、メンバー情報を集めたりとTSから見るスカウティングに挑戦中です！
また、TRによる『フィジカル班対抗 試合前料理対決』が開催中！？

Instagram 徳島大学男子ラクロス部TRアカウントで投稿しているので是非チェック🔍 https://www.instagram.com/p/CTJII7RhlaB/?utm_medium=copy_link

◆FOGO ORANGE杯

FOGO ORANGE杯とは、自粛明けに始まる誰でも参加可能なFOトーナメント。優勝者はなんと！リーグ次戦のFOベンチメンバー入りが確約されます🌟 部内で行われるビッグイベント…果たして優勝者は誰だ……！？

Instagram fogo_orange に大注目🔍 https://instagram.com/fogo_orange?utm_medium=copy_link

◆今月の月間個人賞

◀☆うまくなった人☆

1位 増田 啓翔(ひろと 1年)

リーグ戦ででのびのびプレーしてた。壁あてのタイムめっちゃ縮んだ!! 上達しすぎ!!

☆ナイスメッセンジャー賞☆▶

1位 花口 拳大(けんと 1年)

目標や頑張ることを口に出してるから。ラクロスアカウントの発言good!!



◆第5回 講演会

8/29(土)に講演会を行いました。
今月はFO日本代表で活躍されていた陣野クリスさんと現FO日本代表・Stealers所属の田村統馬さんにゲストとして出演していただきました。
お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました！

◆ゲスト紹介

陣野 クリス(じんの クリス)

2010~2015 慶応義塾大学
2015~2018 ADVANCEHANGLOOSE
2012~2018 日本代表
2017~2020 HAMPSTEAD1882(英国)



田村 統馬(たむら とうま)

2015 U22日本代表
2016~ 日本代表
2018 MLL(Denver Outlaws)所属
現 慶應義塾大学FOプレイングコーチ



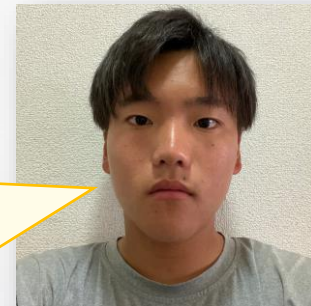
◆質問・感想

ラクロスの無限の可能性を感じた。TSとしてスカウティングを本格的に始めたが、目標設定を細かくして挑戦していきたいと思った。
宮田 侑奈(ゆうな 3年MG)

日本代表経験のある方にお話を聞く機会なんてなかなかないので、とてもワクワクして聞くことができました。お二方共熱く語っていて、何だか私もラクロスしてみたくくなりました。
富永 羽香(わか 2年TR)



今までは何事に対しても「量より質」が重視されると思っていましたが、ラクロスに関しては「質より量」が大事だということを知って、自主練のメニュー以外にも壁当てやランニングをしようと思いました。また、日本代表の人でも挫折は味わっていることが分かったので、僕も挫折を味わった時は諦めることなくプレーを改善する策を考えていこうと思いました。
石井 潤(じゅん 1年MF)



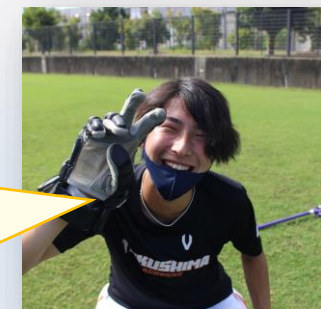
Q.試合で緊張してしまう。気持ちの切り替え方のコツは？
谷内 滉(あきら 1年MF/FO)

A.
統馬さん
緊張の本質→「不安」
決まったルーティンを使ってマインドコントロールしよう！
クリスさん
緊張の本質→「練習不足」
練習でできたことを本番にできるまで練習するのみ！



日本代表を経験したことがある方からの貴重なお話が聞いて率直に嬉しかった。お話を聞いてハッとさせられた所がありそれは固定概念を持ちすぎてはいけないという点だ。細かく見ていくよりも視野を広く持って考える方が良いということをお話していただいた。また考えすぎることや不安から緊張しプレーに集中できていないと気付かされたのでいつでもリラックスできる動作だったり自分だけの武器を磨いたりして今日お話を聞いていただいたことを無駄なく自分の成長に活かしたい。

才能がないなら作ればいいってパワーワードにやられました。僕は日本代表は目指してないですが、自分の中での引退までの目標をきっちり定めてこれから過ごしていきたいと思いました。お忙しい中になる講演会をありがとうございました。
小野 健太郎(おのけん 4年MF)



◆質問・感想

Q.日本代表に選ばれる人共通の特徴は？
山田 朗人(あきと 1年DF)

A.

統馬さん

強みとする一芸が秀でていて！
武器があることは大事！それは大学でも同じはず。

クリスさん

そもそもなぜ日本代表になりたいのか。
日本代表になることがゴールではだめ。日本代表に所属することは、努力次第だが、日本の国を背負って戦わなければならない。日本という国のラクロスの実力や成長がはっきりわかるから。

話を聞いててなるほどなって思ったことがあって、日本代表になりたいとか大会で優勝したいとかいう目標があっても、なんでしたいかっていう理由とかそれをしてどうしたいっていうことが無かったら意味がない。だからこれから目標を立てて実現させるために、明確な理由を持ちたいと思いました。

あきとの質問に対するクリスさんの回答がとても印象的です。ラクロスに限らずなにをするにもなんでなりたいたとか、なんでやりたいかってところをちゃんと確立させて忘れないようにがんばっていきたいです。
酒井 花乃(はなの 3年TR)

日本代表とは、日本のラクロスの歴史、プライドを背負って戦うということであり日本代表とは漠然とした気持ちでなれるものではないという言葉が響きました。
岸 伸旺(のぶおう 4年AT 副主将)

自分はこれまで完璧にプレーしなければと思いが強すぎたが、完璧になろうとせずとにかく挑戦しろという言葉聞いて考えが改まりました。これからはもう少し気楽にプレーしようと思いました。
吉竹 周作(しゅうさく 1年AT)

日本代表を経験されている方の話を聞くことはなかなかないので、新鮮な話も多く楽しかったです。
特に日本代表に関する話は刺激的なものが多く、日本代表の裏話なども聞いて非常に貴重な時間でした。今は活動が禁止になっていて、自分を見つめ直す時間が沢山あるので、壁あてで悟りを開けるようになります。あと、これから部内のFOトーナメントがあるので、統馬さん直伝の技を使って優勝したいと思います。良い報告が出来るように頑張ります。
今井 駿太(しゅんた 4年DF 主将)

☆今回のキーワード☆

『自主練は質より量』
『日本代表は誰でもなれる！』

◆TEAM SPONSOR LINK

🏠アイフルホーム徳島 人事グループアカウント
https://instagram.com/rshome.recruit?utm_medium=copy_link

🏠アイフルホーム徳島北店
https://instagram.com/eyefulhome.tokushimakita?utm_medium=copy_link

🏠アイフルホーム徳島南店
https://instagram.com/eyefulhome.tokushimaminami?utm_medium=copy_link

◀第7号作成者
4年MG 池田 梨菜(右)
1年MG 新開 羽夏(左)



RS HOME



be a messenger
2021 ORANGE SUNSHINE