

月刊 ORANGE SUNSHINE 第8号

発行日: 令和3年10月9日(土)

第8号では以下をお伝え致します。

- ◆チーム内投票によって選ばれた部員の紹介
- ◆自粛期間中の活動(挑越メニュー・研究発表)
- ◆FOGO ORANGE杯

◆今月の月間個人賞

☆うまくなった人☆

1位 山田朗人(あきと1年DF)

感想:めちゃくちゃうれしいです。来月もうまくなったって言ってもらえるようにがんばります! 愛媛戦や松山戦に出たいです!

理由:ロングのGB、クレードル、シュート、ショートDF上手くなった。体の当たりが強い。自粛期間躍動してた。怪我治ってから伸び伸びプレーしてる!



☆ナイスメッセンジャー賞☆

1位 花口拳大(けんと1年MF)

感想:2ヶ月連続受賞させていただいたので、これからも最強のメッセンジャーになるように精進します!

~be a messenger~

理由:Instagramでの発信。いつもモチベが上がるようなことを言ってるから。自主練誘ってた。



◆自粛期間中の活動

先月に引き続き新型コロナウイルスの影響で9/23まで活動停止の期間がありました。自粛期間中は特別自主練メニュー「挑越メニュー」を作成し、各個人で課題に取り組みました。またラクロスについて3人程度の小グループごとに研究発表を行ったり、スカウティング、zoom筋トレなど様々な活動を行いました。以降に挑越メニューのランキングと研究発表について取り上げています。

◆挑越メニュー

挑越メニュー

- ・3km走
- ・プランク
- ・壁当て

☆結果発表☆

〈3 km走〉

1位 山田朗人(あきと1年) 11分00秒

〈プランク〉

1位 多田羅佑太(ゆうた4年) 11分03秒

〈壁当て〉5m離れた位置から1分間での回数

S部門1位 杉本健介(けんすけ4年) 43回

DF部門1位 松田光喜(まつこ3年) 43回

1年部門1位 増田啓翔(ひろと1年) 38回



左から順に...

あきと

ゆうた

けんすけ

まつこ

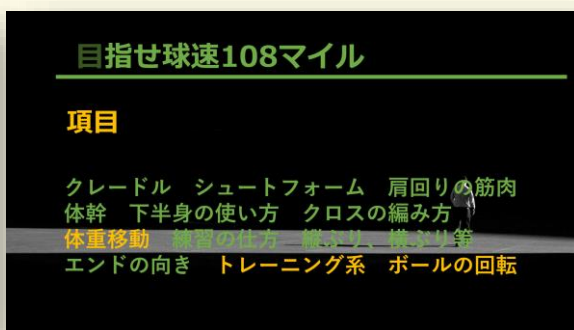
ひろと

◆ラクロス研究発表

全13テーマの中からチーム内投票によって選ばれた上位2チーム(1位タイ)の研究発表を紹介します。その他の11テーマは次ページでチェック!

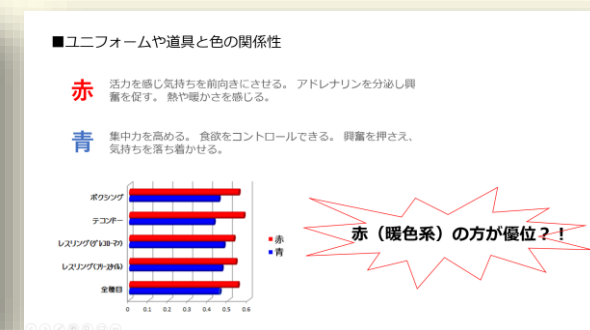
健介・尚也・美彦チーム 『目指せ球速108マイル』

発表内容：球速を108マイルにするためにはコツがあります。野球のピッチャー投げのような体重移動、下半身トレーニング、マグネス効果をつかったボールの回転など、コツをつかんで全員が108マイル出せるように練習していきましょう!



大智・光喜・丈留チーム 『色とラクロスの関係性』

発表内容：「ライト・トーンズ値」は色によって人間の筋肉が無意識に緊張したりリラックスしたりすることを示す値です。興奮状態と冷静な状態どちらが良いのかは個人差があります。マイカラーを見つけて試合で120%のパフォーマンスができるようにしましょう!



ただ闇雲にシュー練するのではなく、マグネス効果などの各要点を押さえて練習し、108マイル出せるように頑張ろうと思った。
久保田正人(まさと3年MF)



発表を聞いて全身を使うことを意識することでシュートのスピードが上がった。これからもシュー練頑張る!
神田悠生(ゆうせい1年MF)



日常の隠れたところに自分を震い立たせる色があるということに驚いた。
加藤大輝(かただい4年AT)



発表を聞く前はユニフォームの色を気にしたことがなかったが、発表を聞いて良いパフォーマンスのために色にもこだわりや意味が込められていることを知った。
佐藤尚哉(なおや2年MF)

◆ラクロス研究発表

順位	テーマ	メンバー
3位	教えて！玄さん ～プライオメトリクストレニング編～	玄、りょう、こうだい、あきら
4位	自チームスカウティング	赳颯、おのけん、しゅん
5位	応援がもたらすアスリートの感情変化	ゆうた、げんた、けんと、けいすけ
6位	道具にこだわらざる者上達するべからず	かずほ、りょうた、あおと
7位	活躍間違いなし！ポジション別！ 勧誘したい週刊少年ジャンプメンバー！	ゆうま、ゆうや、ひろと
8位	想い想われ首振られ	寛太郎、かける、悠生
9位	ラクロススパイクしか勝たん！	りつき、まさと、周作
10位	チェックの種類について	駿太、せんてい、ようた
11位	PLL(プレミアラクロスリーグ)	ざき、たかなり、ボブ
12位	ランニングシュートについて	伸旺、あきと、蓮太郎、まなと
13位	俺たちのおすすめ選手	かとだい、かんだ、まさふみ、じゅん

◆FOGO ORANGE杯

10月3日(日)13時～徳島大学総合グラウンドにてFOGO ORANGE杯を開催しました。25名の挑戦者がFO枠リーグ戦ベンチメンバー入りを目指して熱い闘いを繰り広げました。

主催者から一言



徳島大学の永続的なFOerの強化を目的とし、この大会を開催しました。すごく楽しく良い思い出になりました。徳島大学の定例行事にしていきたいです。リーグ戦楽しみにしています。
表佑樹(おもてゆうきFOC)

強い徳大FOをつくる一環として開催した大会です。これからも毎年の行事にしていきたいです。リーグ戦では圧勝して、中四国1位のFOerになります。
高橋玄(げん4年MF)



1位

8月の講演会で田村統馬さんに教わったことを実践できたので優勝できたと思います。玄が1番強かったです。

今井駿太(しゅんた4年DF主将)



2位

優勝できず悔しかったです。FOGO ORANGE杯、これからも続けてほしいです。

杉本健介(けんすけ4年AT)



3位

運も実力のうちということが証明されたことでしょう。

新屋立葵
(りつき4年MF)



3位

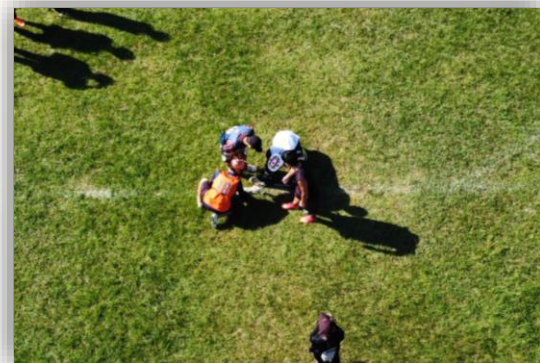
悔しいのは1つ、来年もやりたいのが1つ。これでFOに興味を持ってくれる人が増えると嬉しい。

吉田雄貴
(せんてい3年DF)



◆FOGO ORANGE杯

第一回 天下一武道会 トーナメント表



◆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



RS HOME



◀ 第8号作成者
 3年TR 酒井花乃 (右)
 1年MG 松林永和 (左)



be a messenger
 2021 ORANGE SUNSHINE

