

# 月刊 ORANGE SUNSHINE 第13号

発行日: 令和4年3月12日(土)

第13号では以下をお伝え致します。

- ◆自粛期間中の活動
- ◆自主練インタビュー
- ◆新歓に向けた取り組み
- ◆注目部員紹介
- ◆その他お知らせ

## ◆自粛期間中の活動

1月17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3となり、活動停止が続いており、火・水・土の朝を中心に zoom MTG を行っています。その中から代表的な内容をご報告致します。

## 1. グループディスカッション 「理想のチーム像」

少人数グループに分かれ、それぞれが思い描く「理想のチーム像」についてディスカッションを行いました。ただ自分の理想を語るだけでなく、「そのためにどうする必要があるのか」「今何が足りないのか」などを考えることができ、これからの活動や新歓につながる良い話し合いとなりました。

## 2. メンタルコーチング

現在、中原HCと幹部陣はオンラインでメンタルコーチング講座を受講しています(15回/年)。既に3回の受講を済ませています。受講内容をチーム全体に落とし込むため、HCを中心としてそれに特化したMTGを開催しました。今回は、一年間を振り返って「心・技・体・コミュニケーション」がどのように変化したのかを図示(次ページ左図)したり、これからの一年について、「イベント・チーム目的・個人目標」などを書き出し(次ページ右図)、部員同士で話し合いを行いました。自分のモチベーションが何と関連しているかに気付くことができたり、やるべきことが明確化でき、自分自身を見つめ直す良い機会となりました。



練習再開  
 ウィンターに向けて  
 パフォーマンス  
 が向上

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イベント					新転		練習試合	交流戦	合宿	リーグ開幕		Final	全学閉幕
目的タイム	① 個人強化		② 個人 & チーム強化			③ チーム強化		④ チーム力強化 & リーグ戦期間		⑤ トーナメント期間 & 個人強化			
個人目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュート力強化</li> <li>戦術理解</li> <li>パスと技術向上</li> </ul>			プレーの選択肢を増やす				・新入生に教えるが、自分も基礎をしっかりと ・視野をプレー中に広げられるようになる		・自分が今どんなプレーをこなしているかを言語化して仲間と共有できるようにする ・リーグ戦で足りなかった点を補うように練習する。		・和らぎしたプレーを積極的にやり、その精度を高める ・フィジカルを鍛える	

## 3. 模擬新歓

上回生役と新入生役に分かれ、キャラクター設定した新入生の対応を練習する模擬新歓を行いました。うまく新入生にテンションを合わせることができなかつたり、トーク力不足などで苦戦する部員もいましたが、課題を見つけることができました。練習を重ねてよい新歓を目指していきたいです。

## 新歓ごっこ ルールと流れ

新入生の悩みや意見などを聞いて  
ラクロス部に興味を持たせるor入部したいと思わせてください



### 新入生役の設定 第1回

#### 男性ペアと女性ペア共通設定

- 一緒の高校から進学してきた
- 同じ団体に入りたい
- 初めての新歓がラクロス部

細かい設定は各チームに任せます！

### 新入生役の設定 第2回

#### 男性ペアと女性ペア共通設定

- ラクロス部の他に別の団体の新歓にも参加済み
- 何かしら部活かサークルに入りたい

#### 男性ペアの設定

- 高校の出身部活動は運動部
- 大学でも運動がしたい
- サークルか部活で悩む

#### 女性ペアの設定

- 楽しい雰囲気の団体に入りたい
- どこかしらの団体のマネージャーをしたい

### 新入生役の設定 第3回

#### 男性ペアと女性ペア共通設定

- ラクロス部に興味あり
- 第一候補が決め切れていない

#### 男性ペアの設定

- オフがたくさんほしい
- ラクロス部か他の部活(好きな部活)で悩む

#### 女性ペアの設定

- 男ラクか女ラクで迷う運動したい系女子

## ◆自主練インタビュー

活動停止によりチーム全体での練習ができないため、各自で工夫し自主練を行っています。日々自主練に励む選手にインタビューを行いました。

自主練では、壁あてはもちろんグラボアの練習やキープの練習もっており、1種類だけではなく色々な動画を見て自分なりにアレンジして練習してます。他のゴーリーに、セーブ以外にもグラボアやキープ負けないよう実戦を意識しながら練習していきたいです。

(佐藤 亮太/りょうた/2回G)



自主練では自分の課題に専念して練習できるので、意外と自分的には自粛になってよかったのかなとも思います。インスタに自主練の動画を発信することで先輩や他校の人からもアドバイスを貰え、新たな知識も得ることができました。少し手間かもしれませんがみんなにもやってほしいなと思います。自粛期間で先輩たちに追いつき追い越したいです。

(遠藤 圭亮/けいすけ/1回MD)

## ◆新歓に向けた取り組み

新歓に向けて、新歓係を中心に本格的に準備を始めました。対面の新歓になるか、オンラインになるかがまだ分からないので、現在はオンラインのスケジュールを中心に計画しています。

### 1. zoom新歓イベント

zoomでは以下のイベントを計画しています。

- ◆履修登録会
- ◆学科の友達を作る会
- ◆クイズ大会（イントロドン、ラクロスクイズなど）
- ◆ゲーム大会（人狼、アマングアスなど）
- ◆サイコパス・ジーニアス診断

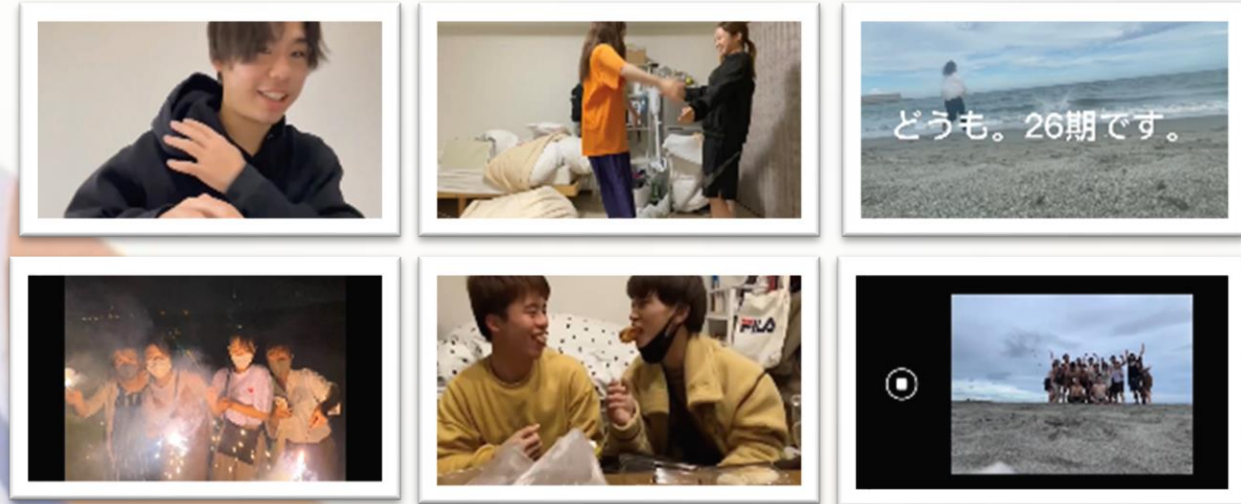
### 2. YouTube動画作成

以下のYouTube動画を作成する予定です。

- ◆ラクロス部員の一日密着
- ◆ルームツアー
- ◆突撃隣の部員の晩御飯
- ◆激辛チャレンジ
- ◆ドッキリ系動画
- ◆あるあるネタ（徳大・学科・ラクロス）
- ◆凄技チャレンジ
- ◆部内ランキング
- ◆裏ランキング

### 3. 同期紹介PV

毎年作成する新歓PV、オフショットPVに加えて、各代の紹介PVを作成しました。それぞれの代の色や、同期の仲の良さが伝わる動画になっており、新入生に同期の素晴らしさが伝われば嬉しいです。



### 4. インスタライブ

今年は、「ラクロス会談」という名の一つのお題について部員が語り合うインスタライブを定期的に行おうと考えています。新入生に現役部員のラクロスへの熱い思いを感じてもらい、この部活で青春を過ごしたいと思ってもらえるインスタライブを目指します。

## ◆注目部員紹介

一昨年から始まった部内ランキング、今年も現役生でアンケートを取り、各部門の一位が決定しました！優勝に輝いた部員のコメントを紹介します。

### ☆おもしろランキング1位



1位になる予感はずして  
たのですが、実際に  
1位になると嬉しい  
ものですね。これから

は喋りでもプレーでもチーム笑顔に  
できたらなと思います。特に爆速の、  
こけシューは僕が編み出した必殺技  
なので引き続き愛用していこうと思  
います！

来年度から1回生が入ってくるので、  
その子たちに負けないように頑張り  
ます！

(石井 潤/じゅん/1回MD)

### ☆イケメンランキング1位



今年もイケメンラン  
キング1位になってし  
ました。そろそろ  
みんながあまり考えず  
に投票している気がして

います。1年生の時よりも数段と老けまし  
て目の輝きも無くなったと友達から言わ  
れる日々が続いている、ざきです。

さて、2月から自粛になりグラウンドが  
使えない状況ですが、今だからこそやれ  
ることはたくさんあります。物事をポジ  
ティブにとらえる力を養うことは強い  
チームになる上で必須です。いまだから  
できることを全力でやろうと思います！

(宮崎 涼輔/ざき/3回DF)

### ☆美女ランキング1位



このような賞に選  
んでもらえてとても  
嬉しいです！最近、  
身体を引き締めるた  
めに筋トレとランニ  
ングを始めました。身も心も美しいと  
言われるように今後も頑張ります。

また、最上回生としての自覚を持  
ち、新年度からは後輩の育成に力を  
入れていきたいと思っています。大  
学生生活最後の1年、最高の仲間と共  
にとことんラクロスを楽しみたいです！

(竹内 夏蓉/かよ/3回TR)

## ☆おしゃれ女子ランキング1位



オシャレグランプリ1位、素直に嬉しいです！  
アパレルのアルバイトを大学1年生の春から今も続けているので、その継続とこの4年で蓄えた知識がこのグランプリに繋がってきているのではないかなと感じています笑。引き続きオシャレな大学生目指していこうと思います。

部活では「テーピングマスターになる」という個人目標を立てて、身につけたテーピングの知識をTSで共有しています！自分のためにもチームのためにもなればいいかなと思っています！最後の1年楽しんでいきたいです。

(高田 乃杏/のあ/3回TR)

## ☆ムキムキランキング1位



まだまだ発展途上なんで、これからも精進していきたいと思います。筋肉を活かしたプレーでみんなを魅了したいと思います。

(山田 朗人/あきと/1回DF)

## ☆おしゃれ男子ランキング1位



まさか自分が選ばれるなんて思ってもなかったので驚きました！  
大勢の人からオシャレとってもらえていることがとても嬉しく思います。これからもラクロスとオシャレの両方を極めていけたらいいなと思います！

(能瀬 起颯/たけぞう/3回AT)

## ☆垢抜けランキング1位



僕が一番成長したということですかね、嬉しい限りです。これからも今日の自分を超えるように精進します。  
部活は自粛続きで練習が中止していますが、チームメイトにも他大学の人たちにびっくりされるように自主練を積み重ねていきます！

(吉良 侑真/ゆうま/3回DF)

## ◆お知らせ

### 1. 日本代表活動関係

2021年度キャプテンだった今井駿太が、3月12～13日に日本代表選考会に参加します。OBの皆様も応援宜しくお願い致します。詳細は来月号のORANGE SUNSHINEに掲載予定です。

### 2. はなのカフェ案内

3回生の酒井 花乃（はなの）が夜は”徳島酒商店”として営業している場所を間借りして、朝6時からモーニングカフェ、”FiKA”（フィーカ）を営んでいます。地元タウン誌などにも度々取り上げられています。興味がある方は是非お立ち寄りください。“ラクロス”と伝えれば何か良いことが起こるかも!?



FiKAは3月いっぱいの営業となりますが、部活と両立しながらいろんなことをしていきたいのでぜひ立ち寄ってみてください!

徳島市寺島本町3-6-2-1 (2F)  
6:00~12:00  
金曜6:00~14:00  
土日休

#### FiKA メニュー

- コーヒー
- カフェオレ
- 抹茶オレ
- ほうじ茶オレ
- ココア
- 紅茶
- オレンジジュース
- クリームソーダ
- コーヒーゼリー
- ホットサンド
- トースト
- アイストースト
- ランチプレート (金曜のみ)





### 3. はなの・のあカフェ案内

3回生の酒井 花乃と高田 乃杏が、東新町にあるシェアキッチン“PONT NEUF kissa”を借りて夜カフェ“燈り夜”を3/19にオープンする予定です。燈をテーマとし、コーヒーやスイーツといっしょにキャンドルナイトを楽しめるカフェです。こちらにも興味がある方は是非チェック!!



#### 燈り夜 メニュー

- コーヒー
- カフェオレ
- 抹茶オレ
- ほうじ茶オレ
- ココア
- 紅茶
- オレンジジュース
- クリームソーダ
- コーヒーゼリー
- チーズケーキ
- クラッシュショコラ
- プリン

### ◆TEAM SPONSOR LINK

🏠アイフルホーム徳島  
アカウント



🏠アイフルホーム徳島  
人事グループアカウント



### ◆第13号作成者

#### 2回TR 今村妃奈



2回TRのひなです！自粛が長引き暇なので、読み飽きていたワンピースをまた読み始めました。アラバスタ編を抜け出して今から空島編です。まだまだ道のりは長いですが私のペースで進めていきます（笑）

#### 1回MG 新開羽夏



1回MGのはなです！私はアニメのヒロアカを見始めました。はまりすぎて一日中見ている日もあるので、運動不足に悩まされています。暖かくなってきたのでウォーキングでもやろうかな。