

月刊 ORANGE SUNSHINE 第15号

発行日: 令和4年5月14日(土)

第15号では以下をお伝え致します。

- ◆新歓情報
- ◆新歓試合詳細
- ◆稲トレ再開
- ◆増量計画
- ◆メンタルコーチング

◆新歓情報

1. 2022年度入部人数

PL22人	(目標27人)	-5人
TS7人	(目標6人)	目標達成!!
合計29人	(目標33人)	-4人

残念ながら目標を達成できませんでした。しかしイベントに参加してくれた多くの新入生から、ラクロスのプレーやラクロス部が楽しい！また参加したい！という前向きな声が多く聞こえてきました。来年こそは目標達成できるよう、しっかりと今年の反省を行ない、次に向けての戦略(各イベントのクオリティー向上や新たな企画)を部員全員で考え実行していきます。また、入部してくれた新入生と親密な関係を築き、共に高め合ってチーム全体を盛り上げていきます！OBの皆様もぜひ新入生に会いにグラウンドへお越しください。

2. 新歓係から一言



今年度の目標はPL27人、TS6人計33人でしたが、PL22人、TS7人入りました。今年リーダーを務めていて現役やいちゃそさん、OBの力がなければ絶対にこんなに入らなかったと思います、ありがとうございました。僕らの代は先輩との繋がりや、ラクロスをあまり楽しめていなかったのが今年は積極的に絡んでいきラクロスを楽しんでもらい、上達してほしいと思います！そしてサマー、ウィンターを優勝して中四国で1番強いチームになってもらいたいです。(澤邊 翼/つばさ/3回/AT)



今年初めて新歓をする側に立ちましたが、去年私たちが受けていた楽しい新歓はたくさんの人の協力があってこそ成り立っていたということを実感しました！来年も新歓係を任されることになると思いますが、今年の反省を生かして来年はもっと努力し、もっと楽しみたいです！(鮫島 凜/さめりん/2回/MG)

3. ビンゴ大会 4月4日開催



大学に入学して、初めての歓イベントでした。私はラクロス以外の部活の歓には行っていませんが、こんなに楽しいイベントが他にあるのかなと思うほど、1日でラクロス部の雰囲気が好きになりました。大学生って凄いなあと感じた日でした。上回生はフレンドリーな方ばかりで、こういうイベントは慣れてなかったけど、すごく楽しかったです。
(長井 一華/いちか/1回/希望ポジション TS)



4. 花見 4月7日開催



桜が綺麗でうっとり見惚れてしまいました。美味しいお菓子と楽しい先輩達と夢のようなひとときを過ごせました。これからこの先輩たちと一緒にラクロスをするのが楽しみです！
(長田 亮佑/りょうすけ/1回/希望ポジション AT)



5. 男女ラク合同運動会 4月10日開催



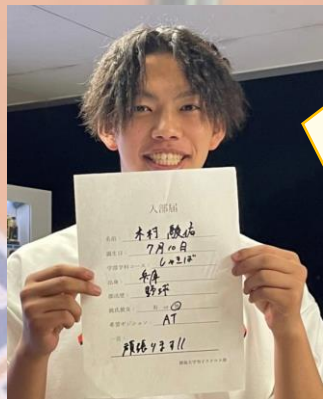
喋ったことない人と話せて仲良くなれて楽しかったです。特に借り物競争が楽しかったです！
(伊 琉央/りお/1回/希望ポジションなし)

6. 新歓試合 4月17日開催



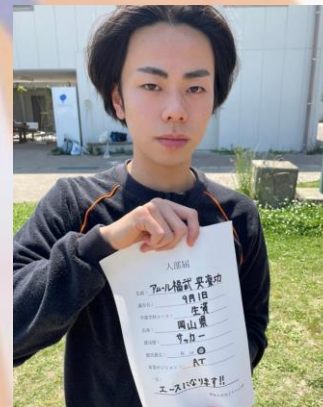
殴り合ってるみたいでびっくりしました。特に選手紹介がかっこよかったです！おれも選手紹介をされるようになりたいです！！
(菅田 陸斗/りくと/1回/希望ポジション MF)

7. ラクックス 4月23日開催



先輩や同期とワイワイできて楽しかったです！
いっぱい点数を取れてよかったです！！
本物の試合でも点数を取れるようになりたいです！
(木村 駿佑/しゅんすけ/1回/希望ポジション
AT)

8. 花火 5月7日開催



新しい先輩と話せて楽しかった！ちょっと早いけど夏気分を味わえました！HPではつけ麺やピザを食べて、仲良かった先輩とより仲良くなれました！
(アムール 福武 央凜功/えんりこ/1回/
希望ポジション AT)

◆新歓試合



1. 試合結果

・前後半でメンバーを入れ替えて試合を行いました。

	1Q	2Q	3Q	4Q	計
現役	0	2	0	1	3
OB	2	2	3	3	10



OBの方々、新入生の方々、新歓試合に来ていただきありがとうございました。
新チームになってから初めての試合となり、とても良い機会となりました。結果としては負けてしまいましたが、チームとして、また個人としての課題が明るみになったと思います。
(宮崎 涼輔/ざき/4回/DF)

2. 試合詳細

開催場所：徳島大学総合グラウンド

開催日時：4月17日（日）

開始時刻：11：00

OB&ゲスト参加人数：19人

3. OB&ゲスト紹介

#0 東 大智/だいち/25期/G

補足情報：今年度1回生コーチ

#1 森本 寛太郎/かたろう/25期/DF

補足情報：狙った煮物は残さず食べる徳大レジエンスのキャプテン

#3 今井 駿太/しゅんた/25期/DF

補足情報：上回生 ACコーチ(DFコーチ)

#4 山城 直也/ちょめ/東京大学卒業/DF

補足情報：徳大コーチ7年目

#5 谷口 友亮/ゆうすけ/23期/DF

補足情報：9月に卒業する院生

#6 多田羅 佑太/ゆうた/25期/DF

補足情報：1回生コーチ

#7 和泉 建哉/けんや/24期/DF

補足情報：ラクロス初心者（自称）

#14 表 佑樹/おもて/22期/MF・FO

補足情報：最近図書館で読書するようになった

#15 山川 莉希/りき/愛媛大学2019年卒業/MF

補足情報：2015年中四国ユース

#17 市川 直哉/かに/23期/MF

補足情報：ど田舎の社会人

#18 小田 匠馬/oda/22期/AT・MF

補足情報：最近自炊のレパートリーを増やそうと努力中

#23 仲田 一輝/おかず/24期/MF

補足情報：1回生コーチ

#27 杉本 健介/けんすけ/25期/MF

補足情報：1回生コーチ

#29 小野 健太郎/おのけん/25期/MF

補足情報：ただのラクロス少年

#39 新屋 立葵/りつき/25期/MF

補足情報：コメダのバイトリーダー

#69 脇川 太一/ワッキー/17期/MF

補足情報：外資の上のポニョ

#70 小山 楓生/ふうき/24期/AT

補足情報：関東社会人ラクロスクラブ"FALCONS"所属

#77 岸 伸旺/のぶおう/25期/AT

補足情報：関西社会人ラクロスクラブ"GOLD ZEALER"所属

#99 永井 瑤靖/ようせい/24期/AT

補足情報：今年M1

4. OB&ゲストから一言



徳島大学24期主将の小山楓生です。
先日の新歓試合に参加させて頂きありがとうございました。
普段は東京でラクロスをしているので、久しぶりに徳島でラクロスができて楽しかったです。
正直、今の徳大のラクロスはまだまだ発展途上だなという印象でした。まだまだOBの方々から教えて頂く事は沢山あると思います。顔の知らない後輩が多いとは思いますが、是非徳大のグラウンドに足を運んで頂いたり、zoom等が開催される際にはご協力の程宜しくお願い致します。(小山 楓生/ふうき/24期/AT)



愛媛大学19卒の山川莉希です。
先日の新歓試合ではOBチームとして参加させて頂きました。ありがとうございました。
新歓試合や体験会を通して、新歓への熱量を感じました。また、徳島大学の明るい雰囲気を感じる良い新歓だったと思います。
試合ができるほどOBの方々が集まることも徳島大学の強みであり、OBのサポートがあるからこそ練習や新歓にしっかりと取り組んでいるのだと感じました。
コロナ禍で思うように練習や試合ができないかもしれませんが、まだまだ上手くなれると思うのでお互いに練習頑張りましょう。また機会があれば練習にも参加させていただければと思います。
(山川 莉希/りき/愛媛大学2019年卒業/MF)

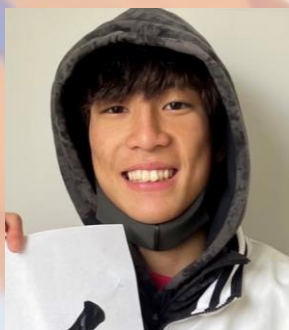
5. 得点者から一言



OBチームで得点することは出来ましたが現役チームで得点することが出来なかったのが心残りです。もっと上手くなれるようにこれらも頑張りたいと思います。
(能瀬 起颯/たけぞう/4回/AT)



得点に繋げるプレーができて良かったです。今回の試合で沢山の課題が出たのでそれを意識して練習に取り組んでいきたいです。
(佐藤 尚哉/なおや/3回/MF)



自分でも打ったことのないようなシュートですが決まって良かったです！リーグ戦でもたくさんシュート決められるようにこれからの練習頑張ります！
(遠藤 圭亮/けいすけ/2回/MF)

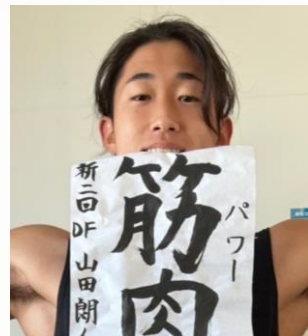
◆稲トレ再開

～今年度稲トレ方針～

チームコンセプト「倔強」にあわせ、チームが肉体的、精神的に強くなれるトレーニングを去年よりもさらにハードに指導していただきます。



1. 今年度の稲トレへの意気込み



「倔強」を意識して肉体的にも精神的にも強くなりたい。本番で力を発揮して負けないために、稲垣さんに教わりながら倔強な身体を作っていきたいです。

(山田 朗人/あきと/2回/DF)

2. 稲トレの感想



稲トレを通して、トレーニングでどこを使っているかどこを鍛えているかを考えるようになった。簡単なトレーニングでも1つ1つ丁寧に教えてもらえるのでわからないまますることがなく、稲トレ中ずっと楽しくできている。

(赤塚 真人/まなと/3回/MF)



コスパ最強のトレーニングでした！回数はそこまで多くないにも関わらず限界まで持っていける。時間を無駄にしないトレーニングをこれからも続けたいです！

(山本 紘希/ひろき/1回/希望ポジションAT)

◆増量計画

1. 4月結果

チーム体重目標(身長-100)kg

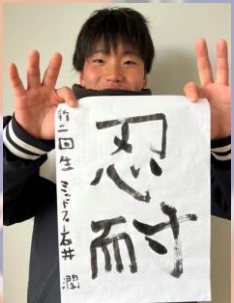
	2回生	3回生	4回生	全体
4月達成率	36.3%	87.5%	66.7%	63.5%

2. 5月対策

最終目標体重に対して4月の体重が93%を満たしていないかつ、12月から体重の増量傾向が見られない人に対して食事管理をはじめることになりました。

また全体では週2の筋トレノルマを設けました。ジム別に2~3人のボディを組み、ボディで呼びかけて筋トレをするようにしています。毎月最終週にBIG3の測定をします。

3. 増量成功者・その秘訣は？



体重を増やす工夫はとにかく食べることです!! 練習のない日はお米を2杯。夜はもっと食べます。家で用意してくれている料理+お米を二杯食べてます!!
(石井潤/じゅん/2回/MF)



食べる回数を増やして徐々に胃をデカくしました。今は1日平均3.3回は食事を取ってます。あとは胃に何も無い状態を減らしました!! そのおかげでプレー中に押し負けることが少なくなりました! 今月中に70kg台にのせることが目標です!
(佐和誠史/まさふみ/3回/AT)

名前2	4月目標2	4月	5月目標	目標体重
宮崎涼輔	71.7	71.8	72	72
能瀬昶颯	72	72.3	72.8	75
吉良侑真	73	75.4	73	73
小笠原諒	70	72.3	70	70
西本昇平	75.7	74.8	76	76
小林航大	62.2	62.5	63	64
松田光喜	72	78.2	72	72
久保田正人	60.7	59.9	61.2	73
吉田雄貴	73.3	72.9	73.8	80
木戸教就	69.8	70.1	70.6	75
佐藤亮太	74	75	74	74
吉田翔	74.6	74.7	75.2	76
古関寛太	56.2	56.2	56.7	72
佐和誠史	69	69.1	69.6	76

名前2	4月目標2	4月	5月目標	目標体重
赤塚真人	66	65.8	66	66
佐藤尚哉	64	66.9	64	64
澤邊翼	71	92.3	71	71
石井潤	68	68	68	68
遠藤圭亮	62.3	61	62.8	76
神田悠生	60.3	59.5	60.8	64
増田啓翔	69.3	69	69.8	71
新田陽大	61.2	60.5	61.7	67
谷内滉	50.6	48.5	51.1	64
三上春佑	59.8	59.9	60.4	64
花口拳大	66.8	66	67.3	71
酒本佳典	71	81.4	71	71
江草美彦	61.3	60.8	61.8	65
山田朗人	71.2	71.2	71.7	73

赤色 → 4月目標体重未達成者
 黄色 → 体重維持対象者
 水色 → 減量対象者(目標+10kg以上)

◆メンタルコーチング

1. 講師紹介

現在、中原HCと現役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。講師は日本ラクロス界男女トップレベルのコーチとラクロス以外のフィールドで結果を残している方々です。

辻岡 拓也 氏

〈スポーツ歴〉

アーチェリー

〈メンタルコーチング実績〉

- ・東京パラリンピック帯同：パラアーチェリー日本代表チーム
- ・W1女子5位入賞/W1男子6位入賞/W1MIX6位入賞
- ・世界選手権ベスト16・アジア選手権大会団体銅メダル：パラアーチェリー選手
- ・日本女子バンナム級チャンピオン：プロボクサー
- ・全日本実業団アーチェリー選手権準優勝：アーチェリー選手
- ・甲子園出場：北照高校野球部



松尾 綾乃 氏

〈スポーツ歴〉

ソフトボール、ラクロス

〈選手・コーチ歴〉

2018～2020 成城大学女子ラクロス部AC・HC

2016～2018 NLC scherzoクラブ所属・関西優勝



岩本 祐介 氏

〈スポーツ歴〉

野球、バスケットボール、バレーボール、ラクロス

〈コーチ歴〉

2002～2015 ラクロス男子世代別(U19,21,22)日本代表HC・AC

2016～2018 ラクロス男子日本代表HC(スポーツメンタルコーチング導入)

2019～ 中央大学ラクロス部 スポーツメンタルコーチ

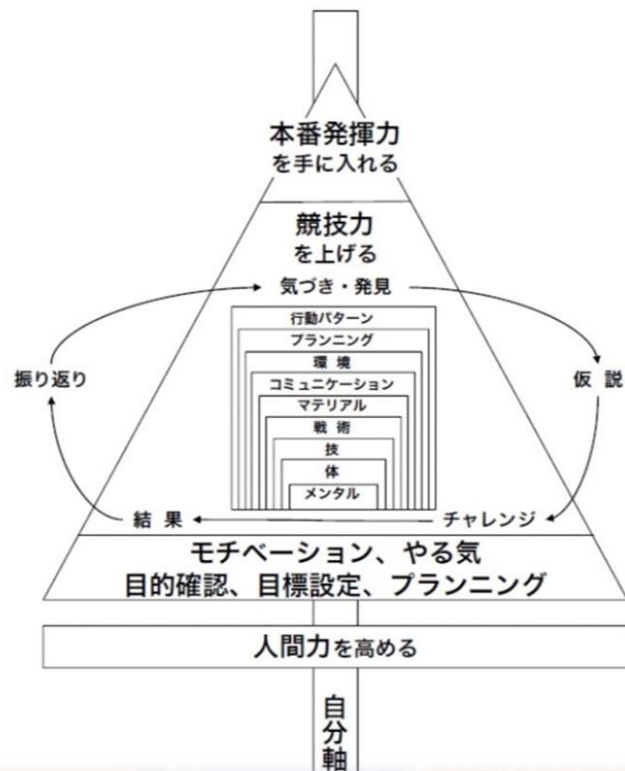


2. 内容紹介

今回のメンタルコーチングでは、本番に力を発揮させるためには何が必要かを理解できる内容となりました。本番で本来の力を発揮する力（本番発揮力）を高めるためにはよりリアルに本番を想像することのできる本番想定力を高めることが大切です。これで全15回実施されるメンタルコーチングのうち6回が終了しました。

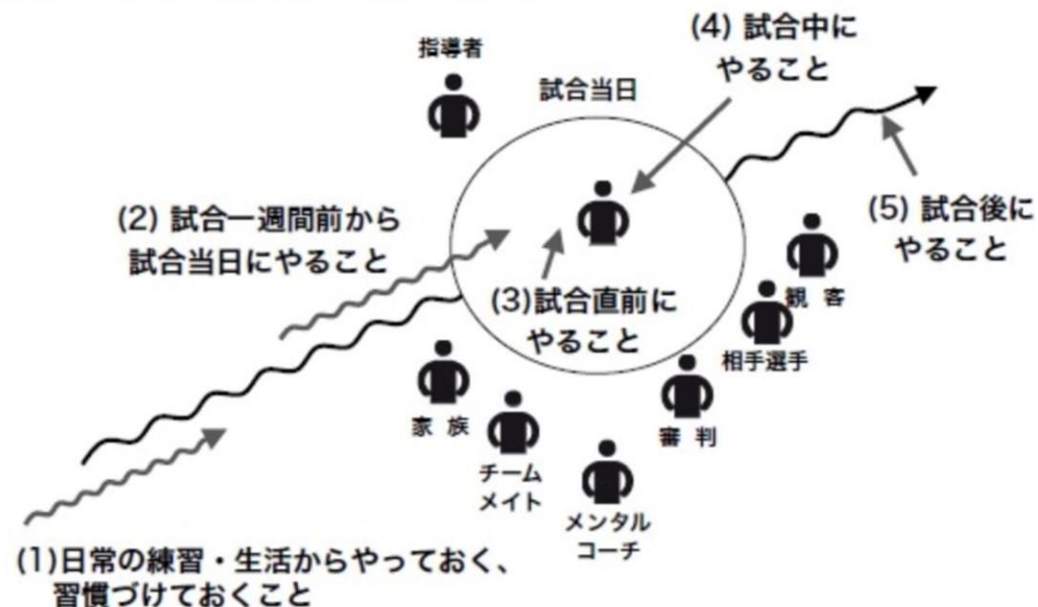
本番想定力・発揮力（初級編）

□ スポーツメンタルコーチングにおける本番発揮力とは？



- ①やる気のマネジメント
目的確認・目標設定
- ②練習の質向上
- ③本番発揮力の向上
- ④チーム力の最大化

本番で力を発揮するための5つのポイント



3. 受講生感想



今回のメンタルコーチングで、本番で力を発揮するためには何が必要かを学ぶことが出来ました。

ワークでは、他大学の選手やスタッフと自分にとっての本番とは何かを徒然に話し合う機会があり、本番と捉える場面は人それぞれで地区や学年によっても異なってくるのだなと感じました。また、試合前の緊張にはどう対処し、向き合っているのかなどのお話も聞くことができ、いい機会になりました。

試合直前のチームでの取り組みとして、リーグ戦の前日に開かれる試合想定や確認のミーティングがありますが、それ以上に個人で自分自身の本番での状況を想定すること、その本番に近い意識付けを練習することが重要であり、試合後の振り返りを行うことで次の本番に活かせることを学びました。スタッフとして、本番では何が起こっても冷静に対応できるように、普段からあらゆることを想定し、チーム内で共有していくことが大切であると感じたので、その点を意識しながらやっていきたいと思います！（岸 瑞季/
みずき/4回/MG）

◆第15号作成者



新入生もたくさんは
いって賑やかで嬉し
い！いろんな試合が近
くなってきたので気合
いれていきます！
（酒井 花乃/はなの/4
回/TR）



最近仲良くなった1年
生にNARUTOを貸して
もらいました！マンガ
読むことが好きなので
おすすめのマンガ教え
てください！
（鮫島 凜/さめりん/2
回/MG）

◆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

