

月刊 ORANGE SUNSHINE 第14号

発行日: 令和4年4月9日(土)

第14号では以下をお伝え致します。

- ◆日本代表選考会について
- ◆大学BCPレベル緩和による練習再開
- ◆体重増量計画
- ◆新獲(新入生獲得)準備
- ◆YouTube企画

◆日本代表選考会について

昨年度主将の今井駿太(DF)が、中四国強化部の推薦により、3月13~14日に行われた日本代表選考会に参加しました。参加人数は全体で163人(うち中四国4人)。今井駿太が中四国からの参加者で唯一2日目まで残りました。選考会を体験しての感想と、現役部員からの質問に答えてもらいました。

1. 選考会の内容

初日選考時間:4時間
メニュー:アップ&ダウンは各自で実施
2on2GB
2on2
ゲーム(15分 4Q)



(今井駿太/しゅんた/昨年度主将 DF)

2. 感想

今回の日本代表選考会に参加することができ、とても貴重な経験をすることができました。

昨年はコロナ禍という中で武者修行に行くことができなかったり、練習試合をすることができなかったため、今回の選考会で日本トップレベルを肌で体感することができて、とても有意義な時間となりました。

初日の選考を突破したにも関わらず、体調不良により2日目に参加できないという不甲斐ない結果にはなりましたが、通用した部分は自信に繋がり、新たなことを学ぶこともできました。

こういった経験を現役選手に伝えることはできますが、「百聞は一見にしかず」という言葉があるように、何回も人から聞くよりも自分の目で見て体験した方が成長に繋がります。現役選手には中四国地区という枠に留まらず、関東地区などの練習に参加してもらいたいと思います。今年度はAチームのDFコーチを務めているので、自分自身の成長とともにチームの発展のために還元していきたいと思います。

応援ありがとうございました。



3. Q&A



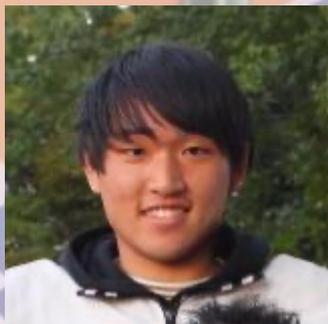
地方と関東の差はどのように感じましたか？

(宮崎 涼輔/ざき/主将 4回DF)



印象に残った選手は誰ですか？

(岸 瑞季/みずき/4回MG)



一番通用したなと思うプレーは何ですか？

(吉田 翔/かける/3回DF)

スピード感

パス1つのスピード、展開のスピード、切り替えのスピードなど、全てにおいてスピード感に差があった。

OFの展開のスピードがはやいので、情報量が多く思考がまとまらないことが多々あった。



Stealers #88 前田裕也 さん

GBや1on1などの個人技術が高いのはもちろんのことで、それに加えてコミュニケーション能力がとても高く一緒にプレーしやすかった。

特に準備の声が的確で、スピード感がはやい中で思考がまとまっていて、伝えることができるというところでとても印象に残った。



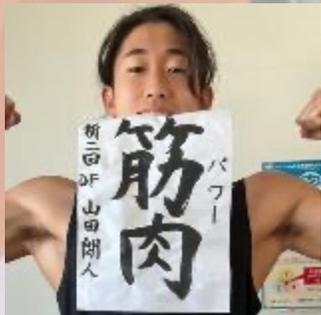
1on1

OFのスピード感が違うので組織DFはまだまだ学ぶことが多かったけど、1on1に関してはいつも通りすることができた。

関東クラブの選手にもあまり負けなかった。



3. Q&A



2日目に残った理由はなんだと思いますか？

(山田 朗人/あきと/2回DF)

選考基準を理解して、その上で自分をアピールできたこと

代表には代表のやり方があって、徳島大学とは違うことを求められることがあるので、その求められること(選考基準)を正確に理解することが重要だと感じた。

その上で自分は1on1をアピールできたので、2日目に残ったのかなと思う。



必要だと思ったグラボアの技術は何ですか？

(新田 陽大/ようた/2回DF)

相手からクロスを隠す技術、スローポジションまでの技術(早さ)

球際の強さが地方とは圧倒的に違うので、どのようにしてポゼッションするかが重要だと感じた。

ポゼッションするためには、

- ①自分でキープする
- ②味方にパスしてキープする

の2択になるので、相手からクロスを隠す技術とスローポジションまでの早さが必要だと思った。



◆大学BCPレベル緩和による練習再開

約2ヶ月間練習を自粛しておりましたが、3月25日より練習が再開しました！
練習再開にあたり、プレイヤーに意気込み等インタビューしました。

自粛があけたことでようやくラストイヤーが始まった感じがしてテンション爆上がり中です！
ここからは時間との勝負だと思うので一日一日を大切に少しでも長くラクロスと関われるように日々過ごしていきたいと思います。
まずは5月6月にある練習試合に向けて仕上げていきたいと思います！

(能瀬 赴颯/たけぞう/4回AT)

長い自粛もあって、やっとの思いで練習できることを楽しみにしていました。
度重なる自粛と大きな怪我で長い間練習ができなかったので、自分が想像していたよりも体が重たくてついていくのが大変でした。
夏までにピークをもって行けるように、今後はより一層練習に励みます。

(小笠原 諒/りょう/4回FO・MF)

練習が再開して、ラクロスは対人ありきだと改めて思いました。
体力が戻りきってないので体力を戻しつつ、自粛明けは怪我しないことを1番に意識したいです。
5月に試合がたくさんあるので、リーグ戦に向けてアピールできたらと思います！

(古関寛太/かんだ/3回MF)

長かった自粛も明け、練習が再開した今、ラクロス部のみんなとラクロスすることがこれほどにも楽しかったのかということに改めて気づかされました。
自粛中では気づけなかったことも練習が再開したことでプレーの面でも精神的な面でもたくさんのことを再確認することができました。
これからはリーグ戦で活躍、勝利できるように、その気づきを活かして毎日コツコツ頑張ります。
コツコツは勝つコツ。

(神田悠生/ゆうせい/2回MF)

◆大学BCPレベル緩和による練習再開

練習再開初日から多くの卒業生が練習に参加してくれました！
久しぶりの練習は雰囲気がよく、盛り上がり練習することができました。
中四国制覇に向けてこれからも頑張っていきます！



◆体重増量計画

今年度のチームスローガンである「倔強」には、どんな困難にも打ち勝てるToughな心と体を持つという意味が込められています。フィジカル班はチーム全体のサイズアップのために、練習後のおにぎりやプロテインの摂取の徹底、体重管理、筋トレ報告などに取り組んでいます。また、チーム全体の目標体重を設定し、12月より継続して体重測定と管理を行っています。

チーム体重目標：(身長-100) kg

チーム目標達成のために、月ごとの目標として0.5kgの体重増加を掲げています。食事トレーニングとして、月ごとの目標体重に達していない選手には、朝練後すぐに「牛丼メガ盛り一杯」を食べてもらうことに決定しました。サイズアップを意識づけてもらうよう今後も継続していきます。また、意識だけでなく行動にも移してもらうために、目標未達成者は毎日の食事量をTRに報告し、食事の管理を行っています。



	4回生	3回生	2回生	全体
3月達成率	66.7%	87.5%	36.4%	60.7%

名前	身長	12月	1月目標	1月	2月目標	2月	3月目標	3月	4月目標
宮崎涼輔	172	67.7	68.9	69.3	69.8	69.8	70.3	71.2	71.7
能瀬颯颯	175	66.7	67.9	68.3	68.8	69.3	69.8	71.5	72
吉良侑真	173	72.1	73	73.6	73	73.5	73	74.9	73
小笠原諒	170	70.1	70	70.8	70	71.2	70	72.3	70
西本昇平	176	71.7	72.9	72.8	73.4	73.6	74.1	75.2	75.7
小林航大	164	59.5	60.7	59.7	61.2	58.9	61.7	60.9	62.2
松田光喜	172	76.5	72	77.2	72	77.4	72	79	72
久保田正人	173	57.5	58.7	59.2	59.7	59.4	60.2	60	60.7
吉田雄貴	180	70	71.2	71.4	71.9	72.3	72.8	72.6	73.3
木戸教就	175	67.1	68.3	66.5	68.8	66.9	69.3	68.2	69.8
佐藤亮太	174	70.7	71.9	71.5	72.4	74.5	74	77	74
吉田翔	176	70.7	71.9	71.8	72.4	72.5	73	74.1	74.6
古関寛太	172	52.8	54	53.5	54.5	54.9	55.4	55.7	56.2
佐和誠史	176	61.1	62.3	63.3	63.8	64.9	65.4	68.5	69
赤塚真人	166	63.3	64.5	63.6	65	64.4	65.5	65.8	66
佐藤尚哉	164	63.9	64	64.8	64	66.5	64	67.9	64
澤邊翼	171	92.8	71	91.2	71	92	71	94	71
石井潤	168	64.3	65.5	65	66	66.6	67.1	68.6	68
遠藤圭亮	176	59.3	60.5	60.3	61	61.3	61.8	60.1	62.3
神田悠生	164	56.5	57.7	58.6	59.1	59.3	59.8	58.8	60.3
増田啓翔	171	65.2	66.4	66.5	67	66.6	67.5	68.8	69.3
新田陽大	167	58.2	59.4	59.6	60.1	60.2	60.7	60.1	61.2
谷内滉	164	47.1	48.3	49.1	49.6	48.8	50.1	48.5	50.6
三上春佑	164	57.1	58.3	58.3	58.8	58.4	59.3	58.1	59.8
花口拳大	171	64	65.2	65.3	65.8	64.2	66.3	63	66.8
酒本佳典	171	82	71	81.5	71	80.6	71	80	71
江草美彦	165	58.4	59.6	59.8	60.3	59	60.8	58.1	61.3
山田朗人	173	66.7	67.9	67.7	68.4	68.9	69.4	70.7	71.2

赤色⇒増量目標未達成者
 黄色⇒増量目標達成者(目標+10kg以内)
 水色⇒減量対象者

◆新獲(新入生獲得)準備

3月は新獲係を中心に新獲に向けて準備をしました。
4月1日より大学のBCPレベルが1に引き下がり、対面での新獲活動を行えるようになりました。イベントに向けての最終確認、新入生への声かけを行っています。

1. 新獲イベント

4月は以下のイベントを予定しています。

- ◆ビンゴ大会 (4日)
- ◆履修登録会 (5日、6日)
- ◆学科花見会 (7日)
- ◆女子ラクロス部と合同運動会 (10日)
- ◆朝練体験会 (15日～)
- ◆新獲試合 (17日)
- ◆ラクロックス (23日)
- ◆スタッフ体験会 (23日)
- ◆花火大会 (24日)
- ◆平日：体験会

2. 新獲試合について

今年も新獲イベントの1つとして、新獲試合を計画しています。昨年同様、現役 vs OBで行います。

4月17日(日)

9時 アップ開始

11時 FO (15分×2Q)

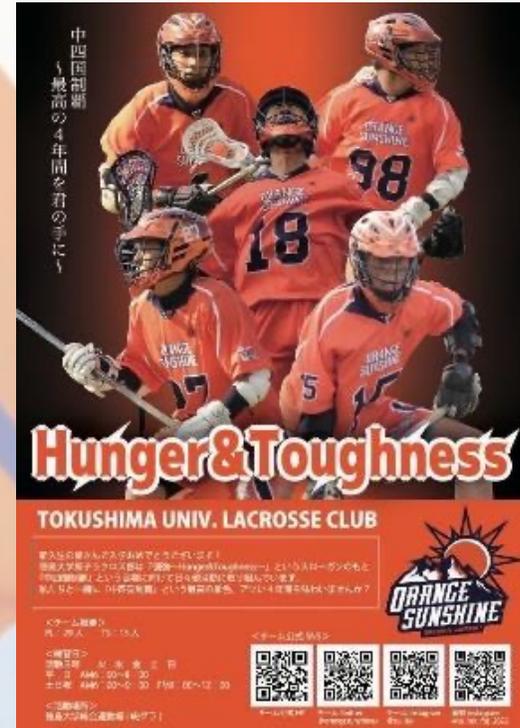
OBの皆さん、参加宜しくお願いたします。

3. ミーティング風景



自粛期間中は主にZOOMを利用しミーティングを行っていましたが、練習再開後は、練習のあとすぐに総グラで行い、毎回2時間以上話し合っています！

4. 2022ビラ



2022年度新獲用のビラが完成しました！
黒とオレンジを基調としたデザインがとてもカッコいいです！

◆YouTube企画

新たな試みとして、部員全員参加でYouTube動画を制作しています。各企画題目ごとに撮影と映像編集を進め、部員たちのオリジナルの案で試行錯誤しながら動画を作り上げています！YouTube制作を楽しみながら、自分たちらしい動画を作り、新入生へ自分たちを発信します。さらに、新入生に役立つ情報を届けます。ラクロス部のYouTubeアカウントにて今後発信していきます！

企画題目

- ・ラクロス部員の1日密着
- ・あるあるネタ
(徳大・学科・ラクロス)
- ・ルームツアー
- ・演技チャレンジ
- ・突撃部員の晩ご飯
- ・部内ランキング
- ・激辛チャレンジ
- ・裏ランキング
- ・ドッキリ系動画

◆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14号作成者



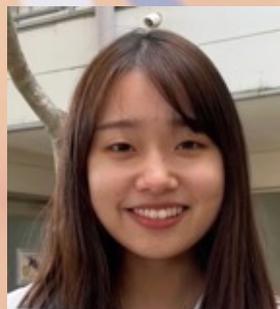
4回TRのかよです。
春休み中ほとんど外出しない生活をしていたので、自粛が明けて部活ができるようになり、部員とも会えてとても嬉しいです！4回生となり、部活・研究室・就活・看護の国試・実習と忙しくなりますが、精一杯頑張ります！

(武内夏蓉/かよ/4回TR)



2回MGのとわです！
自粛期間中にテレビが届き、YouTube生活からテレビ生活に変わりました。ドラマをリアルタイムで観れた時は幸せでした(笑)春の新ドラマは「インビジブル」を楽しみにしています！皆さんもぜひ！

(松林永和/とわ/2回MG)



2回TRのまいです！
最近小型のバイクを手に入れました！自転車などの愛車にはいつも名前をつけているので、どんな名前にしようかな～と考えてます。いい案があったら連絡待ってます！

(定平真依/まい/2回TR)