

月刊 ORANGE SUNSHINE 第16号

発行日: 令和4年6月11日(土)

第16号では以下をお伝え致します。

- ◆1年生チーム
- ◆増量計画
- ◆地区交流戦
- ◆スーパーカップ
- ◆赤橙戦 (vs 岡山大学)
- ◆メンタルコーチング

◆1年生チーム

1. 1年生チーム始動

5月8日に1年生チームの始動ミーティングが行われました。
チーム目標である「**Winter Stage優勝**」に向けて頑張っている
ので応援よろしくお祈りします！

29期→
PL:21人
TS:6人
計:27人



2. 育成方針

チームコンセプト



俺がやる！

- ✓ 一人で完結できる**打開力**
- ✓ それぞれが**チームのために責任を果たす**
- ✓ 4年間やり抜くための**自主性**を作り上げる

俺が点を奪う！俺がボールを奪う！俺が止める！俺がやる！

チーム目標：**Winter Stage 優勝**

育成基本方針



For the Goal

ゴールを奪う

- ✓ 1on1
様々なシチュエーションの1on1を培う
(抜く、シュートレンジに入る、ボールダウンを奪うなど)
- ✓ ショット力
枠内に速いショットを打てるようになる
- ✓ 切り替え
やられたらやり直す、そして**試合の流れを奪う**

3. HCから一言

こんにちは、今年度の1回生チームヘッドコーチを務めます24期（20卒）Gの高松京祐（ノスケ）です。OBOGの皆様並びに、保護者の皆様によるご支援により、円滑な部の運営と指導を行うことができいております。誠にありがとうございます。去年のコーチ経験を活かして新たなコーチメンバーと協力し、新たな波を起こせるような人材を責任を持って育成したいと思います。

さて、今年のチームコンセプトは「俺がやる」です。

これは5年ぶり2度目の中四国制覇を果たした2019年度に野田主将が掲げていたチームコンセプトです。俺がやるという自主性はラクロスの試合中のみならず、練習への取り組み方や大学4年間をやり抜く力など、中四国制覇達成に必要な不可欠な力だと考えています。この大事な力を養うことにより、今の徳島大学に新たな波を巻き起こして欲しいと考え、このチームコンセプトを設定しました。

目標としてウィンター優勝を掲げています。優勝を目指す過程で自主性を身に付けることにより、上回生になった時に、歳上やOBに物怖じせず強さを発揮できる力や年下を引っ張れる力を発揮して欲しいのです。

私自身はラクロス全ての技術が長けている訳ではありません。しかし、誰よりも巻き込む力や発信力を持っていると自負しております。また他のコーチメンバーもそれぞれの良い点や足りない点があると思います。お互いに足りない所を補い合い、強いチームに育成できるようこれからも頑張りたいと思います。引き続きご支援と温かいご声援をよろしくお願い致します。

(高松京祐/ノスケ/24期/G)



4. 1回生予定

6月11日	オンラインフレキャン
6月25日	フレキャン
7月16日	四国サマー
7月18日	岡大戦

◆増量計画

1. 5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
5月達成率	27.3%	87.5%	44.4%	50%

5月末から1回生の体重測定も開始しました。
 これからの季節は練習量が増えたり、暑くなったりして増量しにくくなることが予想されます。早めから筋トレや食トレをし、倔強な身体を作るために目標体重目指して頑張っていきましょう！

赤色 → 5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 + 7.1kg以上)

4回		5月目標	5月	6月目標	目標体重
AT	能瀬昶颯	72.8	73.6	74.1	75
	久保田正人	61.2	60	61.7	73
MF	小笠原諒	70	72.4	70	70
	西本昇平	76	75.1	76	76
	小林航大	63	62.4	63.5	64
DF	宮崎涼輔	72	70.7	72	72
	吉良侑真	73	75.2	73	73
	吉田雄貴	73.8	72.2	74.3	80
G	松田光喜	72	76.2	72	72

3回		5月目標	5月	6月目標	目標体重
AT	佐和誠史	69.6	70.6	71.2	76
	澤邊翼	71	92	71	71
MF	古関寛太	56.7	56.7	57.2	72
	赤塚真人	66	65.2	66	66
	佐藤尚哉	64	67.1	64	64
DF	木戸教就	70.6	70.6	71.1	75
	吉田翔	75.2	75.3	75.8	76
G	佐藤亮太	74	74.9	74	74

2回		5月目標	5月	6月目標	目標体重
AT	増田啓翔	69.8	68	70.3	71
MF	石井潤	68	67.5	68	68
	遠藤圭亮	62.8	61.8	63.3	76
	神田悠生	60.8	59.7	61.3	64
	谷内滉	51.1	48.4	51.6	64
	三上春佑	60.4	60.6	61.1	64
	江草美彦	61.8	61.5	62.3	65
DF	山田朗人	71.7	68.9	72.2	73
	酒本佳典	71	85.4	71	71
	新田陽大	61.7	61.1	62.2	67
G	花口拳大	67.3	64.4	67.8	71

1回	身長	5月	6月目標	目標体重
木村駿佑	177	72.7	73.2	77
岡部一郎	178	70.6	71.1	78
角田爽	174	67.1	67.6	74
桂匠史	176	55.6	56.1	76
大池淳貴	169	58.9	59.4	69
今田智也	168	60.4	60.9	68
屋代十磨	168	50.8	51.3	68
菅田陸斗	171	67.7	68.2	71
長田亮佑	182	71.7	72.2	82
野島栄人	180	68.5	69	80
鈴木康生	165	67.3	65	65
宮田和征	170	58.3	58.8	70
山口晴哉	168	61.5	62	68
中村梨音	169	68.5	69	69
佃琉央	176	68.9	69.4	76
小山新太郎	170	68.2	68.7	70
岡田陽太	171	68.5	69	71
高榮峻一	170	82.8	70	70
山本紘希	165	64.5	65	65
田村昂大	172	53.8	54.3	72
長船優大	169	76.6	69	69

◆地区交流戦

5月22日、28日に玉野スポーツセンターで行われた地区交流戦に出場しました。主力メンバーのいない中、試合経験の少ない2、3回生が中心となり試合に挑みました。2日目は悔しい結果となりましたが、厳しい展開でも諦めずチャレンジし続けることができました。この経験を活かし次の試合に向けて練習に励みます。

1. 試合結果(5月22日)

1試合目	1Q	2Q	Total
徳島	1	2	3
広島	0	0	0

3試合目	1Q	2Q	Total
徳島	3	0	3
松山・広島修道合同	1	3	4

2試合目	1Q	2Q	Total
徳島	1	2	3
山口	0	2	2

得点者	1Q	2Q
1試合目	# 6遠藤圭亮(2回/MF)	# 15神田悠生(2回/MF)、#23古関寛太(3回/MF)
2試合目	# 29佐和誠史(3回/AT)	# 6遠藤圭亮(2回/MF) × 2
3試合目	# 96佐藤尚哉(3回/MF)、# 6遠藤圭亮(2回/MF)、 # 15神田悠生(2回/MF)	なし

2. 試合結果(5月28日)

1試合目	1Q	2Q	Total
徳島	0	0	0
BF(クラブ合同チーム)	2	4	6

2試合目	1Q	2Q	Total
徳島	1	1	2
広島	1	2	3

得点者	1Q	2Q
1試合目	なし	なし
2試合目	# 96佐藤尚哉(3回/MF)	# 6遠藤圭亮(2回/MF)

3. 感想



地区交流戦はとても貴重な体験をすることができました。全勝するつもりで挑んだ地区交流戦ですが結局2勝3敗と負け越す形になってしまいました。チームの実力不足で負けた試合もありますが自分がチームの士気を高めることができず負けた試合もあると思います。いつもこんなことをしてくれてるざきさんには感謝しかないです。この反省を活かしてこれからの練習を頑張っていきます。
(木戸教就/たかなり/3回/DF)



4回生が少ない中の試合で、自分達2、3回生主体で考えてラクロスすることで、より戦術やゲームプランを進めることの難しさなどを知ることができました。普段の練習などから2、3年がもっと主体性を持ち取り組むことが大事だと感じました。
(遠藤圭亮/けいすけ/2回/MF)

4. ギャラリー



◆スーパーカップ

6月3~5日に静岡県裾野市の時之栖スポーツセンター舟久保グラウンドで行われたスーパーカップに参加しました。コロナ禍により3年ぶりの開催となったスーパーカップでは関東1部の大学と試合をすることで、関東の選手との技術差、体格差を肌で感じることができました。結果は悔しいものとなりましたが、得るものや学ぶことが多くありとてもいい経験となりました。

1. 試合結果(6月4日)

1試合目	1Q	2Q	3Q	4Q	Total
徳島	0	2	0	0	2
日本体育	3	1	1	4	9

2試合目	1Q	2Q	3Q	4Q	Total
徳島	1	0	0	0	1
横浜国立	1	2	0	0	3

得点者	1Q	2Q	3Q	4Q
1試合目	なし	#15神田悠生(2回/MF)、#1能瀬赳颯(4回/AT)	なし	なし
2試合目	#77山田朗人(2回/DF)	なし	なし	なし

2. 試合結果(6月5日)

1試合目	1Q	2Q	3Q	4Q	Total
徳島	1	1	0	1	3
早稲田	3	1	0	1	5

得点者	1Q	2Q	3Q	4Q
1試合目	# 1能瀬赳颯(4回/AT)	# 70久保田正人(4回/AT)	なし	インホーム

3. 感想



セーブ王に選出

今回、スーパーカップでセーブ王に選ばれてめちゃくちゃ嬉しかったです。選ばれたこともそうですが、普段、ニアシューとかアフターで練習してたことが試合で結果として出たことも同じくらい嬉しかったです。改めて、練習してたことが試合に出ることが分かったので、より一層練習に取り組みたいと思いました。
(佐藤亮太/りょうた/3回/G)



中四国地区以外の大学との初試合、初合宿ということでとても楽しみでした。勝利を掴むことはできなかったものの、徳島大学のラクロスも通用したし得るものも多くあったと思います！

また、スーパーカップで私自身TSとしての課題も見つかりました。効率よく動いてプレイヤーをよりサポートできるように、普段の練習から今は何をしなければいけないのか考えて自発的に動いていこうと思えた良い機会になりました。この経験を活かしてさらに成長していきます！

(新開羽夏/はな/2回/MG)

4. ギャラリー



◆赤橙戦 (vs 岡山大学)

6月11日に岡山大学との試合を行います。
それぞれの大学のチームカラーをとって
名付けられた『赤橙戦』。
これまでの試合や練習で得た成果を発揮
できるようチーム一丸となって頑張るの
で、応援の程よろしくお祈いします！

【詳細】

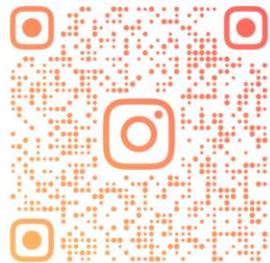
時間：15:30~F.O.

場所：ヴィスポ琴平

観戦可能となっております。
マスクの着用をお願いします。
(駐車場あり)

インスタグラムでライブ配信も行います。
(下記のQRコードからご視聴可能です。)

徳島大学
インスタグラム
アカウント➡



TU_LAX

2022年6月11日土曜日
@ヴィスポ琴平

A collage of lacrosse players in action. One player in a white jersey with 'OKAYAMA' and the number '30' is in the foreground. Other players in orange and red jerseys are visible in the background. The scene is set on a lacrosse field with a goal and net visible.

赤橙戦

岡山・徳島のプライドを賭けた闘い。
偏強にして破天荒、歴史に残る一戦を
勝って笑うのは俺達だ。

◆メンタルコーチング

1. 内容紹介

5月17日に7回目のメンタルコーチング講座に参加しました。

Phase2のテーマの「競技力向上」のためのワークとして

HPPC(ハイ・パフォーマンス・プランニング・チャート)を行いました。

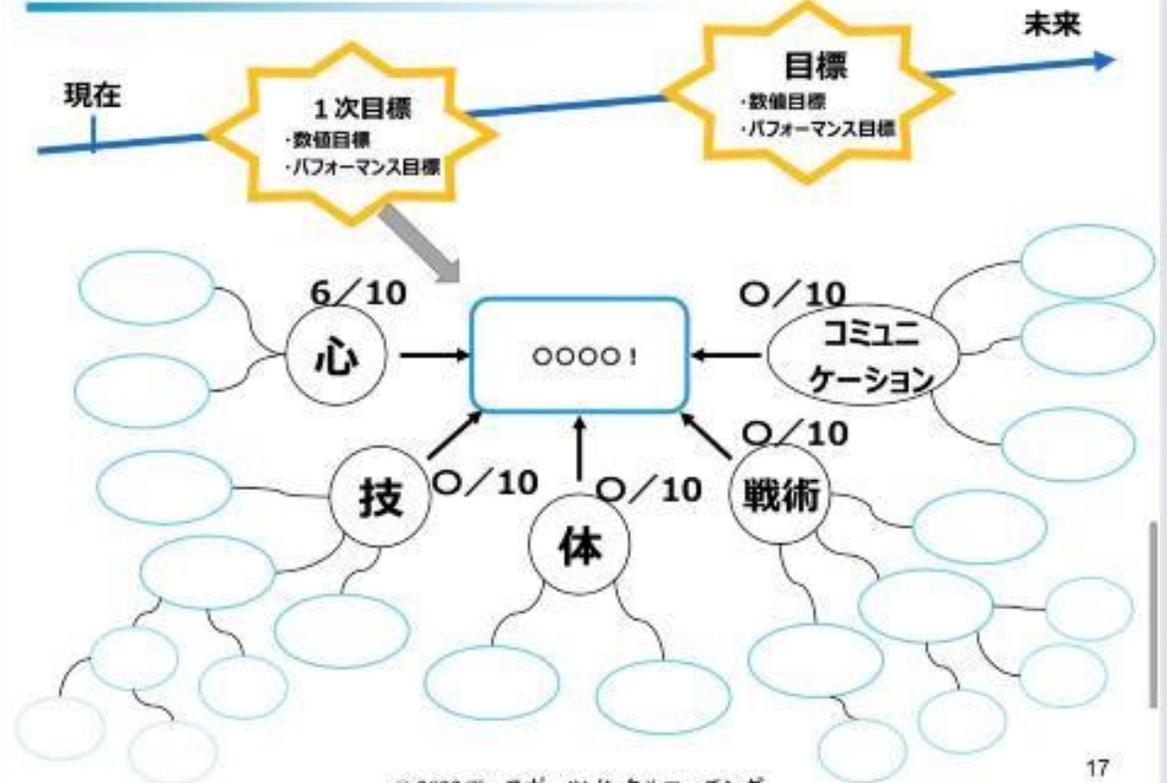
時間軸に沿って目標を立て、細分化することによって現状を把握することができ、練習の質を向上させることができます。

2. HPPCについて

HPPC (ハイ・パフォーマンス・プランニング・チャート)

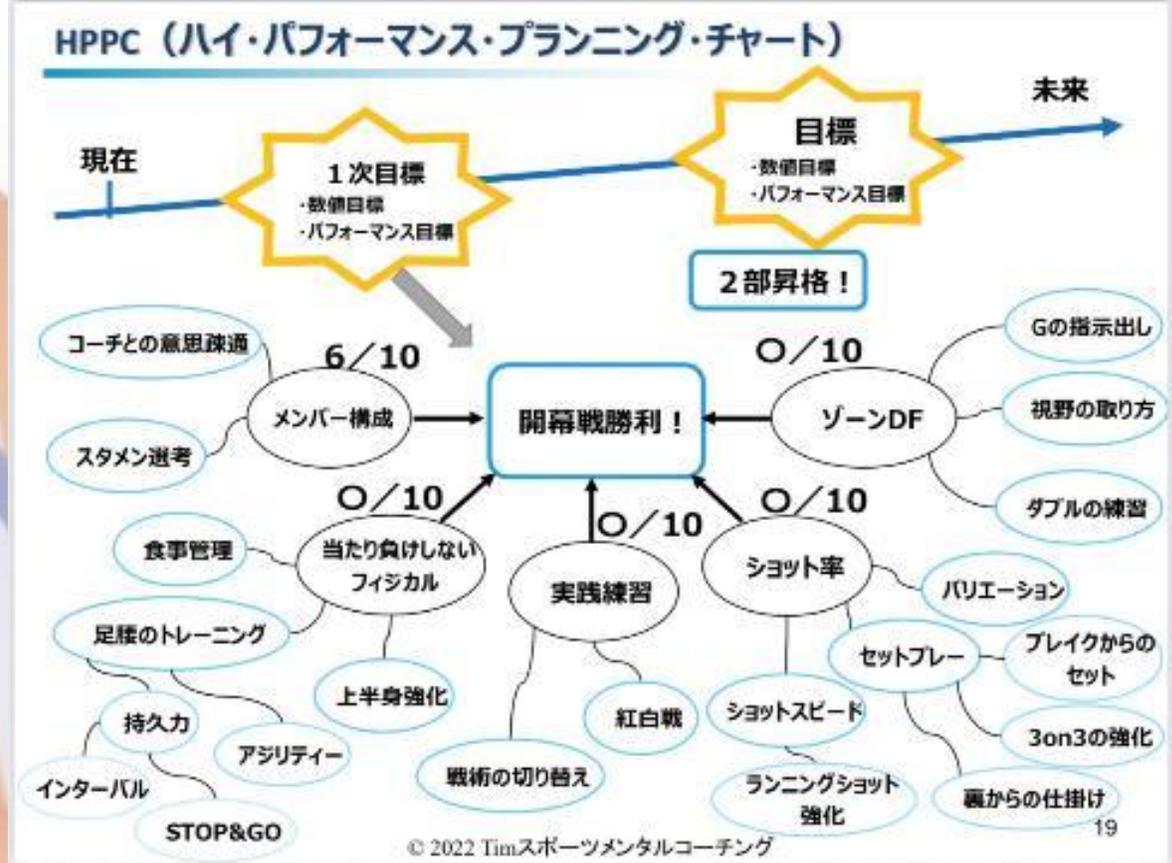
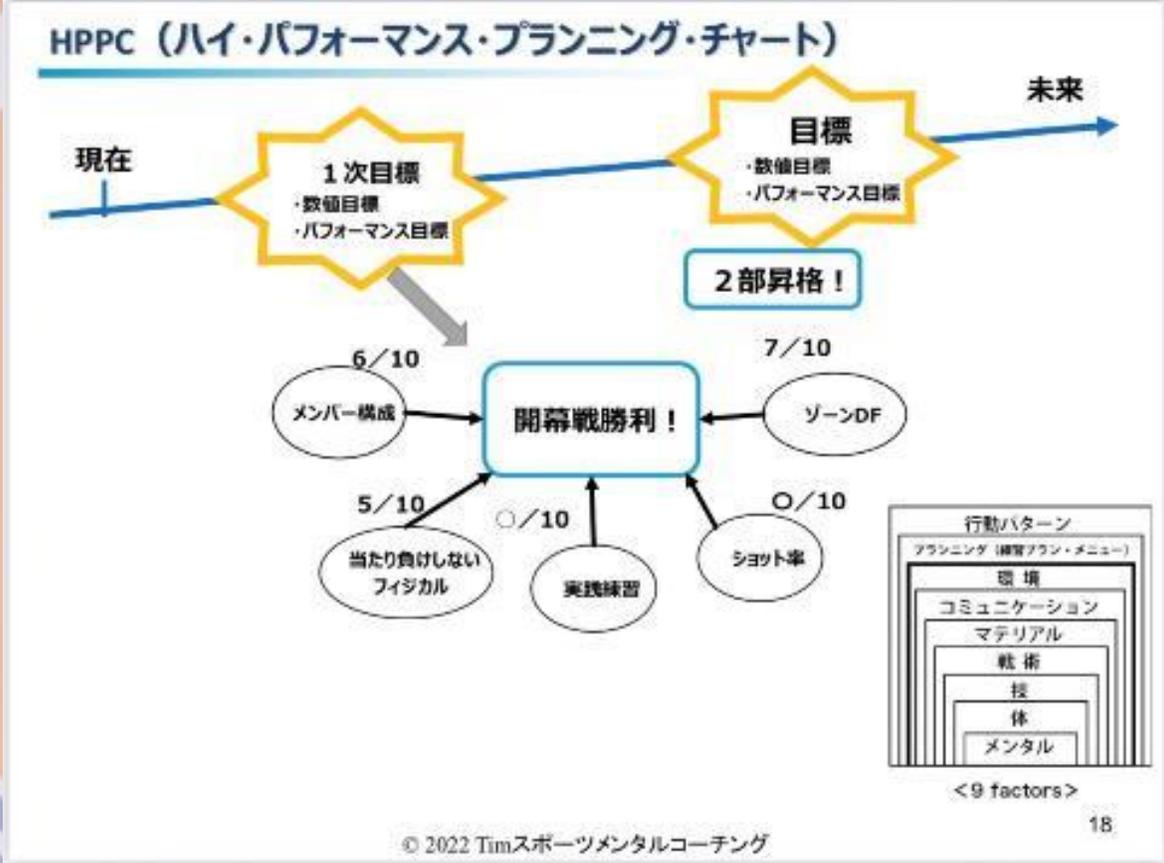
- **数値目標**や**パフォーマンス目標**を明確にする
- その目標までの時間軸が長い場合、イメージしやすいように**中間目標**を設定する
- その目標を達成するために**必要な要素**を書き出す
 - 技術面以外にも伸びしろがないか『9factors』を意識
- それらの要素が10点満点になれば目標が達成できる状態
 - 現在は**10点満点中何点か**を記入
- **1点上げるためには何が必要か、どうすれば10点になるか**を細分化
- 抽象的な言葉を**具体化**→次の練習でチャレンジできそうなところまで**深掘り**

HPPC (ハイ・パフォーマンス・プランニング・チャート)



3.例

- ①数値目標、パフォーマンス目標を設定
- ②目標達成できている状態を10点として現状を数値化する
- ③心、技、体、戦術、コミュニケーションなどそれぞれに対して必要な要素を書き出す



4. 受講者感想



細分化をし、計画的に行動していきたいと思いました。6月に入り時間がないので下級生の底上げをはかっていかなければならないと感じました。(宮崎涼輔/ざき/4回/DF)



今回のワークで自分のやるべきことを要素で分解することで詳しく理解することができました。また、話し合うことで他人の考えも聞けることで上回生としての役割も明確になりました。(吉良侑真/ゆうま/4回/DF)

◆第16号作成者



この1か月は遠征や試合がありとても充実していました。リーグ戦開幕まであと少しなので、1日1日を大切にしてい悔いの残らないように頑張ります！(岸瑞季/みずき/4回/MG)



最後の年で、たくさんの試合や遠征を経験でき嬉しく思います。TSからもチームの士気をあげていけるよう、リーグ戦まで一層気を引き締めて頑張ります！(岡部智希/ともき/4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

