

月刊 ORANGE SUNSHINE 第19号

発行日: 令和4年9月10日(土)

第19号では以下をお伝えいたします。

- ◆愛媛戦MVP投票結果上位選手コメント
- ◆1回生三つ巴練習試合
- ◆今後のリーグ戦予定
- ◆FOクリニック
- ◆OBの方々より
- ◆新人戦サマーステージ
- ◆メンタルコーチング

◆愛媛戦MVP投票結果上位選手コメント

先月の月刊 ORANGE SUNSHINE 第18号にて、愛媛戦のMVP投票の結果を発表いたしました。そこで、投票数の多かった上位3名の選手からのコメントをご紹介します。

	1Q	2Q	3Q	4Q	Total
徳島	1	1	2	3	7
愛媛	1	0	1	0	2

チーム投票でMVPということでもまずは投票くれた皆さんありがとうございます。足の怪我もあり出場時間は長くはありませんでしたが流れを変える得点を決めることができ良かったです。次の試合も頑張ります。
(能瀬 起颯/たけぞう/4回/AT)

1位



第2位に選ばれ嬉しく思います。しかし、今回の試合では先制点を決められ、試合の流れを持っていかれそうな場面もあり、自分の納得いかないプレーや課題も多かったです。その反省を活かし、次の試合ではMVPになり、このリーグ戦でベスト11に選ばれるように頑張りますので応援よろしくお願ひします。
(松田 光喜/まつこ/4回/G)

2位



投票してくれた現役やOBの方ありがとうございます。僕のリーグ戦初得点を喜んでくれた人が投票してくれたと思うので、次の松山戦でも観てる人の印象に残るプレーをして投票してもらえるように頑張ります！
(小林 航大/こうだい/4回/MF)

3位



◆ 1回生三つ巴練習試合

8/21(日)に岡山大学グラウンドにて、1回生の岡山大学と九州大学との三つ巴練習試合が行われました。1回生にとっては他校と初の試合でした。普段とは異なる環境と相手チームから刺激を受けることができました。新人戦サマーステージ前の課題発見と同時に、1回生チームとしてのモチベーションを上げることができた良い経験になりました。



1. 試合結果

	前半	後半	Total
徳島	2	0	2
岡山	2	3	5

得点者	前半	後半
	#19 今田 智也 #17 大池 淳貴	—

	前半	後半	Total
徳島	1	0	1
九州	0	1	1

得点者	前半	後半
	#2 小山 新太郎	—



2.コメント



初めての練習試合でチーム初得点かつバースデーゴールを決めたことは非常に嬉しかったです。しかし2試合とも勝ち切ることが出来ませんでした。試合で得た反省をできるだけ改善し、サマーでは勝利を掴みたいと思います。応援ありがとうございました。今後も応援よろしくをお願いします！

(今田 智也/ともや/1回/MF)



1年生チームとして挑んだ初めての練習試合でしたが、緊張することなく臨むことができました。岡大戦では得点することができたので嬉しかったです。結果としては負けてしまいましたが、見つかった課題を元に成長していきたいです。サマーでは爆裂スタンス決めます。

(大池 淳貴/あつき/1回/AT)

1年生初めての練習試合でした。同期が試合でプレーしている姿を見て、そのカッコよさと、いつも以上のラクロスに対する熱い思いに感激しました！スタッフとしても先輩方から教えていただいた役割を精一杯果たすことが出来たと思います。これからサマーに向けて、より一層頑張ります！

(山崎 愛妃/まなき/1回/TS)



◆今後のリーグ戦予定

試合日程

- 9/11(日) vs松山 @吉野川南岸グラウンドサッカー場 (徳島市)
9/17(土) vs香川 @上浦多々羅スポーツ公園運動場 (今治市)
9/25(日) Final4 @上浦多々羅スポーツ公園運動場 (今治市)
10/10(月) Final @広域公園第2球技場 (広島市)

上記はリーグ戦の予定日です。雨天等で日程変更となることがございます。8/20に行われる予定であった香川戦が9/17に延期になりました。また9/11の松山戦は集客試合となっております。ぜひ試合を見にお越しください。たくさんの方のご来場お待ちしております。応援よろしくお祈いします。

集客試合詳細

9/11(日) F.O. 15:30~ (vs松山)
@吉野川南岸グラウンドサッカー場Ⅰ.Ⅱ
(吉野川橋と吉野川大橋の間、右地図参照)

会場(サッカー場)横の駐車場が最も近いので、ぜひそちらへご駐車ください。自転車もそちらの駐車場に停めることができます。



◆FOクリニック

8/31(水)に岡山ドームにて開催されたFOクリニックに参加しました。日本代表でStealers所属の田村統馬さん、WOLVES所属の飯塚亮光さん、関西大学4回生の山本真也さんにFOを教えていただきました。最初は1回生、ショートクロス、ロングクロスの3チームに分かれて練習をして、クリニックの最後には対人練習も行いました。レベルの高いFOを体験することができ、リーグ戦に向けてFO選手の士気が高まった良い一日になりました。



徳島のお土産として、鳴門金時の芋けんぴをお渡しするととても喜んでくださいました。

コメント



FOクリニックでは新しい知識や技術を吸収することができました。また参加大学も多かったので中四国での自分の位置付けをもう一度確認できたとても良い機会でした。さらに他大学のうまいFOerや関西から来たFOerからとても刺激をもらいモチベーションも爆上がりしました。中四国制覇に向けて残りの時間でしっかり勝てるFOerになりたいと思います！
(西本 昇平/しょんげ/4回/FO)



FOクリニックに参加してFOの基礎から教えてもらえたり、他の大学の人とたくさん対人練習することが出来たりしてFOが上手くなったと思います。また中四国の上回生同士の対人練習を見てとても刺激を受けたので、これから試合で勝てるように練習していきたいです。
(岡田 陽太/ひなた/1回/MF)

◆OBの方々より

24期(主将:小山楓生さん)のみなさんからダミーゴーリー(通称:チャソップ君)とボール3ダースをいただきました。ありがとうございます。より練習に励み頑張ります。これからも応援よろしくお願いたします。



◆新人戦サマーステージ

9/5(日)にもみの木森林公園にて、1年生初の公式戦である新人戦サマーステージが行われました。今回の新人戦サマーステージは7人制・トーナメント形式で行われ、全8チームが参加しました。

結果は準優勝でした。1回戦・2回戦は点差をつけて勝利しましたが、続く決勝の岡山大学戦で2-3と惜しくも敗れてしまいました。練習試合から点差は縮まりましたが満足することなく、この悔しさを胸に、ウィンターステージでの勝利に向けて日々の練習に励もうと思います。

1.試合結果

1回戦	前半	後半	Total
徳島	2	3	5
島根	1	0	1

2回戦	前半	後半	Total
徳島	5	4	9
広島	0	0	0

決勝戦	前半	後半	Total
徳島	1	1	2
岡山	2	1	3

得点者	前半	後半
	#70 小山新太郎 #17 大池淳貴	#17 大池淳貴 #3 岡田陽太 #15 田村昂大

得点者	前半	後半
	#14中村梨音 #3 岡田陽太 #1 山口晴哉	#1 山口晴哉 #56 長田亮佑 #47今田智也 #17大池淳貴

得点者	前半	後半
	#14中村梨音	#70小山新太郎

2. ギャラリー



3.コメント

初の公式戦でかなり緊張しましたが今までの練習の成果を発揮し、アピールする良い機会だったと思います。決勝で岡山大学に2-3で負け、悔しい思いでいっぱいです。サマーで自分が通用した部分とまだまだ足りない部分が明確に分かり良い収穫になりました。ウィンターステージでは優勝し、ベスト10にゴーリーとして選ばれるように気を引き締めて頑張っていきたいと思います！

(山本 紘希/ひろき/1回/G)



1回生チームとして初めての公式戦で自分がTSとして活躍できるか不安でしたがなんとかやり切れたと思います。

チームが準優勝出来たことは嬉しいと共にあと一步のところまで勝ちきることが出来なくて悔しかったです。ウィンターに向けてTSとして今まで以上にプレイヤーを支えられるように頑張っていきたいと思います。

(三好 怜/れい/1回/TS)



4. 表彰

サマーステージでの優勝を目標としてきたので、準優勝という結果はすごく悔しいです。しかし、チームとして成長を感じられるプレーがたくさんありましたし、なによりこのチームができてから初めて試合で勝てたことがとても嬉しかったです！決勝で負けた悔しい気持ちをバネに今まで以上に気合を入れて練習し、ウィンターステージではリベンジを果たして絶対に優勝します！

(長田 亮佑/りょうすけ/1回/DF)

新人戦サマーステージにおいて、
#69 山本紘希・#3 岡田陽太・#56 長田亮佑の3人が
ベストセブンに選ばれました。おめでとうございます！



5. コーチより

お世話になっております。22年度1回生チームヘッドコーチを務めております24期の高松(ノスケ)です。

1回生チームはサマーステージ（9月）とウィンターステージ（12月）という新人戦に参加する予定で、どちらの大会においても優勝することを目指し、入部してから熱心に練習に取り組んでいます。

先日、開催されたサマーステージにおいては、1回戦や2回戦で相手を圧倒する力を見せつけるも、決勝の岡山大学戦で惜しくも2-3で敗れ準優勝となりました。

シュートの数やパスキャッチミスの少なさ、追いかける展開でも点を取り返す力など試合内容は良かったものの、決定的チャンスで決め切れる力や相手に強く当たってボールを奪い切る力などが足りず、「技術」ではなく「強さ」の部分で負けてしまいました。コーチ、選手、スタッフ全員が勝てた試合に負けたことに非常に悔しく感じ、ウィンターステージでのリベンジを誓いました。

私はコーチを務めて2年目になりますが、今年の1回生の成長スピードに非常に驚いています。サマー開催の2週間前に岡山大学と九州大学との初めての練習試合がありましたが、どちらの試合も勝つことができず、サマーステージで優勝するには少し厳しい内容でした。そこで、この2週間でパスキャッチや決定力、戦術理解など個人技とチーム力の両面での向上に務め、サマーステージで絶対に「優勝するんだ！」という強い気持ちで練習に臨みました。その結果、コーチが意図したプレーをすぐに理解して再現する力が身に付き、練習試合の岡山戦とサマーステージ決勝の岡山戦では全く違うチームに仕上がりました。ウィンターステージまで残り3ヶ月しかありませんが、この成長スピードと悔しさを絶やさぬ様にコーチ陣でも工夫を凝らし、何としてでも中四国優勝を成し遂げます。

最後にはなりますが、私たちコーチ陣は高校時代にコロナ禍で最大限に何かを成し遂げられなかった世代に成功体験と4年間闘い抜くチーム力を養って欲しいという想いで指導しております。その過程において金銭的な問題や精神的な問題、人間関係的な問題などたくさんの困難があると思います。その悩みにコーチ陣や上回生たちは熱心に支えていきますが、保護者の方々の支えが必要不可欠だと考えております。どうか、本気で取り組む私たちにご支援ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

(高松 京佑/ノスケ/24期/G)



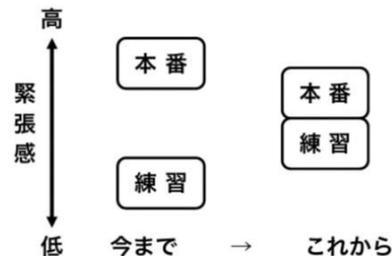
◆メンタルコーチング

内容紹介

8/16に10回目のメンタルコーチ講座に参加しました。
試合で勝つために本番を想定して実力を発揮するポイントとして、試合直前と試合中の取り組みについて学びました。

(1) ~ (3) 事前準備 <1か月 (1週間) 前から当日までの取り組み>

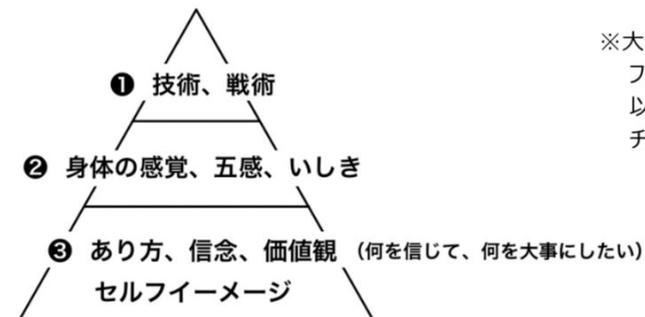
- ① 当日から逆算したプランニング
- ② 体の流れ、心の流れ
- ③ 気になることを出し切る、あやふやを無くす (競技以外のことも含め)
- ④ 当日のチェックポイントのルーティン化
- ⑤ あり方、大事にしたいことの確認 (人生全体、アスリートとして)
- ⑥ 自己効力感を高める刺激の活用
- ⑦ タイムラインでシミュレーション
- ⑧ 本番に近い意識づけの練習



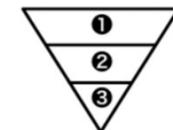
(1) ~ (3) 事前準備 <試合直前の取り組み>

□ 試合直前にできること

- ① 技術、戦術の確認
- ② 身体感覚、五感、いしきの確認
- ③ あり方、大事にしたいことの確認 (人生全体、アスリートとして)



※大きなプレッシャーのかかる試合で、フワフワしていたり、不安になったとき、以下のようなバランスになっていないかチェック



HowとWhatのバランス

➔ 大切なことは、自分自身にとっての良いバランスを知っておくこと。

本番で実力を発揮するために個人が大切にしていることや意識していることを書き出して言葉にして自分の考えを確かめました。そうすることで、試合前で自分にはどのような準備が必要なのか気づいてきました。また、試合直前と試合中のタイムラインを作成し、気づきや今後の伸びしろやチャレンジを共有しました。

ワーク①本番想定力・発揮力（試合当日:試合直前～試合中）

□ <本番発揮力> (個人ワーク 20分+シェア6分)

- ① 個人として、試合(本番)で結果を出すために、大切にしていることは何ですか？ (6分)
箇条書きで、自身が大切にしていることを書き出してみましょう。
- ② 自身が大切にしていることは、具体的にはどのようなことですか？ (2人1組 計8分)
(例：平常心 / 環境適応 / 対戦相手の理解 / ...)
 - 〇〇とは？具体的に言うと？ <より具体的に>
 - 〇〇について、日常から意識していることは？ <日常からの意識>
 - 練習と試合の違いは？
 - 違いがあるものと、ないものを分けると？ <違いを考える> 1
 - 結果を出すために〇〇が大切な理由は？ <理由を考える>
 - 大切にしていること(〇〇)が上手くいかないとなんかことが起きる？ <逆説的に考える>
- ③ 試合(本番)で結果を出すために、大切にしていることのうち、日常から意識できることと、試合当日に対応が必要なことは？ (3分)
- ④ 改めて、試合(本番)で結果を出すために大切だと考えることは？ (3分)
- ⑤ ①～④について、ワークの気づきをシェアしてみましょう (3人1組/1人2分) (6分)

ワーク②本番想定力・発揮力（試合当日:試合直前～試合中）

□ <試合当日のタイムライン> (個人ワーク15分)

- 試合(本番)当日、会場到着後のチーム・自身の行動を想像し、どのような行動を取っているか、どのようなことを考えているかなど、出来るだけ具体的に想像してみましょう。
- 試合当日の個人・チームのタイムスケジュールについて、タイムラインを作成してみましょう。

ワーク②本番想定力・発揮力（試合当日:試合直前～試合中）

□ <試合当日のタイムライン> (チームワーク20分)

- ラクロスの試合の特徴は？（試合展開の特徴、ルール、想定スコア、シュート数等）
- 試合（本番）ではどんなことが起こりうる？
- 自チーム特徴を踏まえ、どんな試合展開が想定される？各Qの想定スコアは？
- 自チームの得点シーンは、どのような状況で生まれる？誰が決める？
- どんな失点が想定される？失点後は、どんなことが起こりそう？どうすると良い？
- タイムアウトはどんな時に取得する？タイムアウトの目的は？
- 試合中のフィールド・ベンチ・スタンドの雰囲気は？どんな状態が想定される？

◆第19号作成者



今年の夏の心残りは川に1度も行けなかったことです。しかし、初めて阿波踊りを踊りました。とても楽しかったので、来年も踊りたいと思います！一緒に踊りたいという方、大募集です。9月からは毎週のようにリーグ戦があるので、私も頑張ります。
(新開 羽夏/はな/2回/MG)



初めての公式戦を終え、マネージャーとしてワンアップできたような気がしています。チームプレーの楽しさを身をもって知ることができました。これから続くリーグ戦や練習試合でもっと経験を積んで頑張りたいと思います！
(長井 一華/いちか/1回/TS)

◆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

