

# 月刊 ORANGE SUNSHINE 第20号

発行日: 令和4年10月8日(土)

第20号では以下をお伝えいたします。

- ◆四国リーグ戦 (松山戦・香川戦)
- ◆FINAL4 (岡山戦)
- ◆練習試合 (CYL戦)
- ◆FOGO ORANGE杯
- ◆メンタルコーチング

## ◆リーグ戦vs松山

9/11(日)に徳島県吉野川南岸グラウンドサッカー場にて、松山大学との試合が行われました。  
結果は悔しいものとなりましたが各々やチーム全体の課題を発見し、改善していきます。  
またこの試合は3年ぶりの集客試合であり、様々な方が応援に駆けつけてくださった結果、目標の50人を超える**66人**の人が応援に駆けつけてくれました。暑い中わざわざ応援に駆けつけてくださった皆様本当にありがとうございました。

## 1. 試合結果

|    | 1Q | 2Q | 3Q | 4Q | Total |
|----|----|----|----|----|-------|
| 徳島 | 2  | 0  | 0  | 1  | 3     |
| 松山 | 2  | 1  | 2  | 0  | 5     |

|    | 得点者                                |
|----|------------------------------------|
| 1Q | #70 久保田 正人(AT/4回) #77 山田 朗人(DF/2回) |
| 2Q | —                                  |
| 3Q | —                                  |
| 4Q | #70 久保田 正人                         |

## 2. コメント



4年生ATのまさとです。  
集客試合の松山戦、応援に来てくださった保護者の方々、OBの方々ありがとうございました。結果としては負けてしまい、オフェンスの決定力の無さと雰囲気作りが課題になったと感じました。FINALまで残り少ない時間の中で課題を克服し勝ちきるので応援よろしくお願い致します。

(久保田 正人/まさと/AT/4回)



リーグ戦初得点かつ同期内でも初得点で、この得点の波に乗ってもっと同期が活躍できたらいいなと思います。でも試合には負けてしまっているので、次は自分の点が勝利に繋がるようにFINALでもどんどん得点を狙っていきます！

(山田 朗人/あきと/DF/2回)

## 3. ギャラリー



## ◆リーグ戦vs香川

9/17(土)に愛媛県上浦多々羅スポーツ公園運動場にて香川大学との試合が行われました。  
松山大学との敗戦を経て挑んだ試合でしたが結果は11-1と完勝。  
各々が課題を克服しようと取り組んだ結果となりました。

### 1. 試合結果

|    | 1Q | 2Q | 3Q | 4Q | Total |
|----|----|----|----|----|-------|
| 徳島 | 2  | 4  | 2  | 3  | 11    |
| 香川 | 0  | 2  | 0  | 1  | 1     |

### 得点者

1Q

#70 久保田 正人(AT/4回) × 2

2Q

#70 久保田 正人 #1 能瀬 昶颯(AT/4回)  
#99 澤邊 翼(AT/3回) #18 増田 啓翔(AT/2回)

3Q

#70 久保田 正人 #96 佐藤 尚哉(MF/3回)

4Q

#1 能瀬 昶颯 #96 佐藤 尚哉  
#6 遠藤 圭亮(MF/2回)

## 2. ギャラリー



### 3. コメント

3年生ATの澤邊翼です。2回の肉離れ、前十字靭帯の断裂、コロナ感染など悪いことが重なり練習試合、リーグ戦含め初試合が今回の香川戦でした。初めてのベンチ入り、とても緊張しました。高校のころから緊張したら笑顔で思いっきり声を出すと決めておりそのおかげで少し緊張がほぐれました。ひろとのアシストからの得点や自分のアシストからのひろとの得点で公式戦初試合初得点初アシストという結果を残すことが出来てめちゃくちゃうれしかったです。次はFINAL広島大学戦。練習で課題をつぶし活躍して全力で勝利をもぎ取ります。

(澤邊 翼/つばさ/3回/AT)



お疲れ様です。香川戦何とか勝利をつかめてよかったです。ですが、個人、チームで課題は多く出たので次の試合また次の試合に向けて練習し向上していきたいと思います。気を緩めず取り組んでいくので応援のほどよろしくお願いします。

(佐藤 尚哉/なおや/3回/MF)



## ◆練習試合vsCYL

9/18(日)に社会人ラグロスチームであるCYL BLUE PANTHERS(CYL)との練習試合を行いました。

結果は残念なものとなりましたが普段交流することが出来ない方々と試合をすることで様々なスキルを身に着けることが出来る良い機会となりました。

### 1. 試合結果

|     | 1Q | 2Q | 3Q | 4Q | Total |
|-----|----|----|----|----|-------|
| 徳島  | 0  | 0  | 2  | 2  | 4     |
| CYL | 0  | 5  | 1  | 3  | 9     |

|    | 得点者                               |
|----|-----------------------------------|
| 1Q | —                                 |
| 2Q | —                                 |
| 3Q | #1 能瀬 赳颯(AT/4回) #70 久保田 正人(AT/4回) |
| 4Q | #6 遠藤 圭亮(MF/2回) #70 久保田 正人        |

### 2. コメント

FINAL4を1週間前に控えた大事な練習試合でしたがOF、DFともに確認しておきたかったことができ良かったと思います。この試合ででた反省をもとにFINALまでに仕上げられるように頑張っていきたいと思います。応援よろしくお願いします。

(能瀬 赳颯/たけぞう/AT/4回/副主将)



なかなか最近の試合で得点から遠ざかっていたので、どんな形であれ得点できて嬉しかったです。明後日にはFINALもあるので、必ず得点して、チームの勝利に貢献したいと思います。応援よろしくお願いします。

(遠藤 圭亮/けいすけ/MF/2回)



## ◆FINAL4

9/25(日)に愛媛県上浦多々羅スポーツ公園運動場で岡山大学との試合を行いました。

FINAL出場をかけた戦い、皆緊張して臨みましたがアップから声を出すことで緊張をやわらげ、1人1人が全力を出し切った結果勝利をつかみ取ることが出来ました。

岡山大学に勝利するのは2019年に中四国制覇を成し遂げて以来、3年ぶりの快挙となります!!この良い流れを維持しながらFINALで広島大学に勝利できるようにチーム一丸となって取り組んでいくので応援よろしくをお願いします!!

### 1. 試合結果

|    | 1Q | 2Q | 3Q | 4Q | Total |
|----|----|----|----|----|-------|
| 徳島 | 1  | 0  | 1  | 4  | 6     |
| 岡山 | 1  | 1  | 1  | 0  | 3     |

### 得点者

|    |  |
|----|--|
| 1Q | #1 能瀬 赴颯(AT/4回)                                  |
| 2Q | —  |
| 3Q | #96 佐藤 尚哉(MF/3回)                                 |
| 4Q | #1 能瀬 赴颯×2 #70 久保田 正人(AT/4回)<br>#18 増田 啓翔(AT/2回) |



### 2. 今後の試合予定

10月10日(月) FINAL v s 広島大学 (@広域公園第2球場)  
11月12日(土)学生選手権1回戦 (@愛媛県総合運動公園球技場)  
応援よろしくお願い致します!!

### 3. MVP投票

今回も愛媛戦に引き続き現役、OB、保護者の方々にFormsを活用して投票してもらいました!!  
今回は上位3名をコメント付きで紹介させていただきます!!

#### 投票結果

第1位(23票)



(能瀬 赴颯/たけぞう/AT/4回)

- ・ ナイスシュートや!
- ・ 3点取ってカッコよかった
- ・ ハットトリック
- ・ 3得点ナイスー!
- ・ #1のおかげで勝ったと言っても過言ではない

第2位(12票)



(松田 光喜/まつこ/G/4回)

- ・ 圧倒的ナイスゴーマーでした!
- ・ あなたが私の理想のゴーマー像
- ・ ファインセーブ連発。スローの安定感
- ・ DFの要となりチームに貢献していた。
- ・ 圧倒的セーブ力、3点でおさえたのはまつこのおかげ!

第3位(10票)



(神田 悠生/ゆうせい/MF/2回)

- ・ ナイスDF。MFから崩されなかったポイントだったと思う。
- ・ OFでもDFでも活躍してたから
- ・ ショートDFよかった!
- ・ ショートディフェンス覚醒

## 4. コメント



岡山戦は松山戦の敗戦があったからこそその勝利だと思っています。敗戦によってどこかフワフワしていたチームの雰囲気引き締まりました。メンタルコーチングでやった自チームを10点満点で評価する採点が(特に選手の中で)過大評価だったことにも気付けた感じなのかなとも思っています。幸い岡山戦までも少し時間が空いていたので、気持ちのリカバリーや必要な練習をする時間が取れたこともプラスに転じました。また、24期小山楓生(去年FALCONS、今年VIKINGS所属)をはじめとしたOBが休みをとって練習に来てくれたことも良かったです。

岡山戦当日にスポットを当てると

- ・「チャレンジャー」として挑めたこと
- ・試合前アップの質が今年1番良かったこと
- ・1週間前に同じ会場で試合をしていたので、芝の質であったり景色に慣れていた
- ・OFの形を大きく変えたので相手スカウティングの裏をかけた
- ・相手タイムアウトを有効に使えた
- ・選手に話した『勝てるときの理想のゲームプラン』に近い試合運びができたこと
- ・MFの役割を限定したので脳疲労が少なくいつもよりも走れていた
- ・Gがかなり当たっていた

このあたりが良かった点として挙げられます。

試合の入り方に関しては松山戦での1番の課題だったのでそこが改善できたのはかなり良かったです。

広島大学も侮れない相手なので、チャレンジ精神を持ちながらFINALまでにもう1段階レベルアップできるようにチームで成長していきます！

(中原 大輔/いちゃそ/HC)



今回のFINAL4では、たくさんの方がライブ配信や現地に応援に来てくれていることをとても実感しました、皆さんの応援があったからこそその勝利だと思います。応援ありがとうございました！

FINALでの相手は広島大学となります。広島大学は初のFINAL進出もありとても勢いのあるチームだと思いますが、しっかり勝ち切り中四国制覇を達成しますので応援よろしくお願いします！

(宮崎 涼輔/ざき/DF/4回/主将)



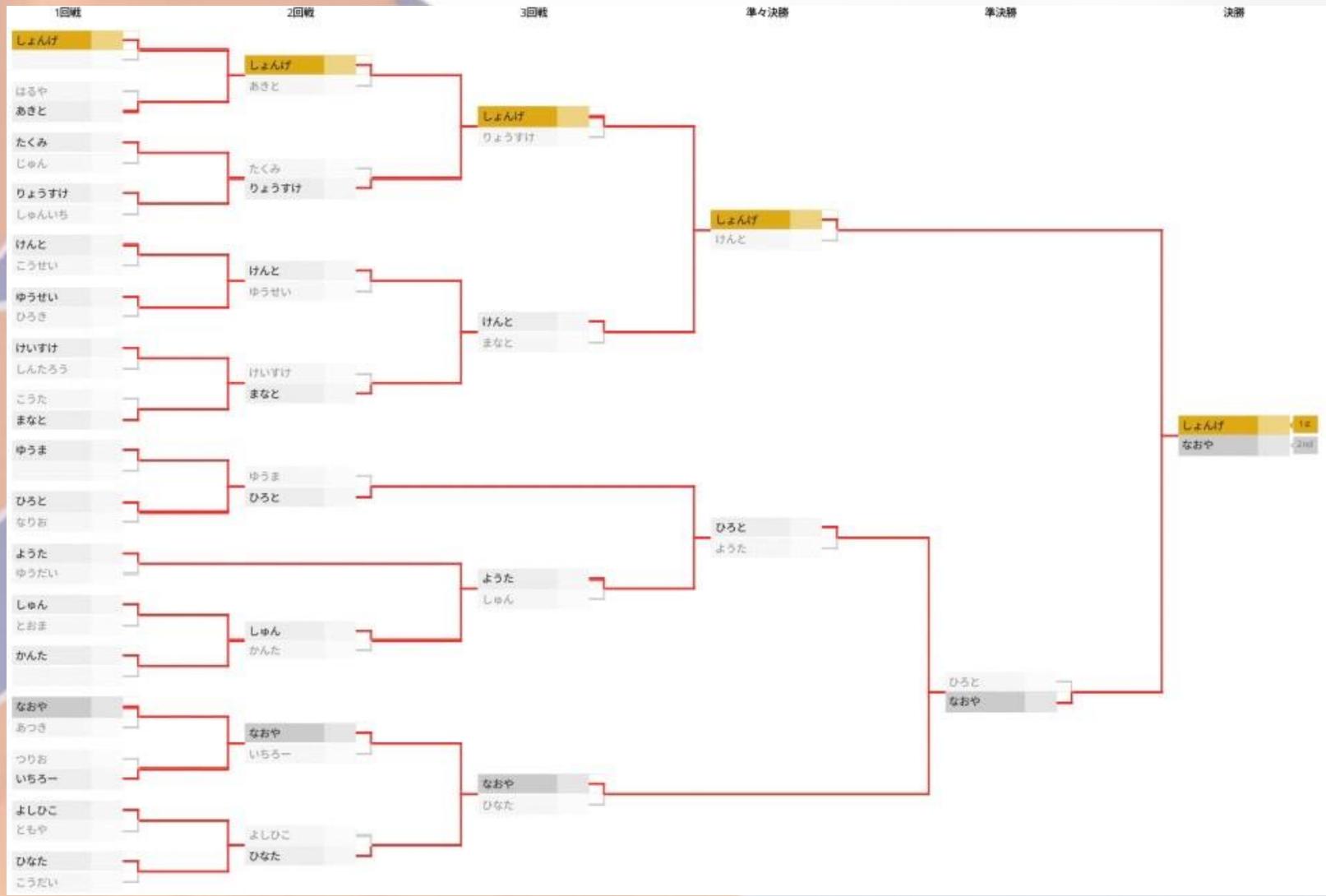
# ◆FOGO ORANGE杯

10/2(日)に第2回となるFOGO ORANGE杯が開催されました。

優勝者には表佑樹(表/22期/FOC)へチャレンジする権利が与えられました！

第2回の優勝者は**西本昇平(しょんげ/4回/MF・FO)**でした！そしてチャレンジの結果は…見事勝利！おめでとうございます🎉

## 1. トーナメント表



## 2. コメント



FOリーダーの西本昇平です。  
去年に引き続き今年もFOGO  
ORANGE杯を開催することができ  
とても良かったです！

FOリーダーとして負けられない空気  
の中しっかり優勝できたこと、さら  
にFOコーチでもあり僕が1回生の時の  
1回生コーチでもある表さんに勝利  
できたこととても良かったです！  
FINALではFOから雰囲気、流れを  
作って目標である中四国制覇を成し  
遂げます！

(西本 昇平/しょんげ/4回/MF・FO)



FOGO ORANGE杯をはじめ、シュー  
トフェス、煩惱カナディーといった徳  
大ならではの恒例行事がこの先続いて  
いって、伝統行事になれば嬉しいなと  
思います！

今の4回生は、自分の初めての教え子  
で、その成長をうれしく思う反面、そ  
の教え子に負けた悔しさの方が大き  
かったです笑

(表 佑樹/表/22期/FOC)

## 3. ギャラリー



# ◆メンタルコーチング

## 内容紹介

9/6に11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、試合後の取り組みについて学びました。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>&lt;メンタル&gt;</p> <p>試合前/試合中のメンタルコントロール<br/>大事な場面での心の動き<br/>メンタル上がった/下がった時</p>  | <p>&lt;体&gt;</p> <p>疲労度<br/>筋力・持久力・アジリティ<br/>(グラウンド到着時/アップ時点/<br/>試合開始/ハーフタイム/<br/>4Qの体の状態)</p>                             | <p>&lt;技&gt;</p> <p>パス精度<br/>シュート<br/>タッチ<br/>間合い(オフェンス/ディフェンス)<br/>視野・選択肢<br/>プレー中のコミュニケーション<br/>相手の動き、戦術の観察</p> |
| <p>&lt;戦術&gt;</p> <p>シチュエーション全体総括<br/>(FFO/FFD/HFO/HFD/N/FO)<br/>オフェンス/ディフェンス戦術・セットプレー<br/>MFセット毎のパフォーマンス<br/>クリア/ライド(Out/In)<br/>エキストラセットプレー<br/>マンダウンパターン</p> | <p>&lt;マテリアル&gt;</p> <p>スティックの状態<br/>芝の長さ/グラウンドコンディション<br/>スパイクとグラウンドのフィット感<br/>Face offスティックの状態</p>                        | <p>&lt;コミュニケーション&gt;</p> <p>試合前/試合中のコミュニケーション<br/>アイコンタクト<br/>審判との関係性</p>   |
| <p>&lt;環境&gt;</p> <p>天気(天候・温度・風・太陽の動き)<br/>フィールドサイズ<br/>グラウンドの起伏・状態<br/>観客席とフィールドの関係性<br/>アップ/ミーティングスペース<br/>集客試合(解説・音源有無)の影響</p>                               | <p>&lt;プランニング&gt;</p> <p>ゲームプラン<br/>ゲームマネジメント(各Qの流れ)<br/>タイムマネジメント(Q内の時間の使い方)<br/>タイムアウトマネジメント<br/>選手起用<br/>スカウティングの信憑性</p> | <p>&lt;行動パターン&gt;</p> <p>前日/当日/<br/>アップ中の行動スケジュール<br/>食事/水分補給/補食</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>メンタル</p> <p>ファールした後の心の状態<br/>スコア追いつかれ流れを持って行かれそうな時<br/>失点後の和氣のメンタル<br/>連発失点したとき<br/>イレギュラーがあった時<br/>対戦相手に対するイメージ<br/>DFにチェイスとられた時<br/>先制点とられたとき<br/>失敗後のきりかえ<br/>ターンオーバー後の切り替え</p> | <p>体</p> <p>試合中の疲労度<br/>どの時間がいちばん動けたか?<br/>カフェイン<br/>当日のコンディション<br/>相手と自分たちのフィジカルの差</p>   | <p>技</p> <p>自分に何が足りないのか<br/>プレー選択の幅<br/>グラブのスクープ率<br/>ショットコース</p>                                     |
| <p>戦術</p> <p>ライド・クリア修正できていたか<br/>プレー中考えていたこと<br/>攻め方があっていたらか</p>  | <p>マテリアル</p> <p>クロス状態(キープ、ぬけ具合、イリ・ガルでないかな等)<br/>スパイクのポイントの削れ具合</p>  | <p>コミュニケーション</p> <p>MFCとのコミュニケーション<br/>失点後の声掛け<br/>和氣の声掛け、テンジャー共有<br/>タイムアウト時の会話の質<br/>クォーター間しゃべる</p> |
| <p>環境</p> <p>フィールドの広さ 家からの距離<br/>太陽や照明の見え方<br/>グラウンドの状態<br/>電気の音(応援、他の団体、車など)<br/>両親が見に来ている。緊張。<br/>グラウンドの種類(土、芝)<br/>観客の数<br/>気温・湿度・天候</p>   | <p>プランニング</p> <p>ゲームプラン通りに試合を進められたか?<br/>選手が応答するタイミングを合わせることができたか?<br/>勝っている時、負けている時の時間の使い方<br/>綿密なタイムスケジュール組みができたか?<br/>練習のペース調整</p> | <p>食事</p> <p>前日/当日の家での過ごし方<br/>睡眠時間<br/>見に来てくれた人への対応<br/>試合前のルーティンワーク<br/>移動時の過ごし方</p>                |

今回は振り返り力・学び力に焦点をあて、試合後の自身の振り返り方について評価をしそれを共有しました。そのことによって自身の振り返りが次回に活かしているのかを再確認し、自分たちにとって最適な振り返り方や活かし方について考えました。

### ワーク①振り返り力・学び力

#### □ 振り返り力・学び力

1. 現在、試合後の振り返りについて、いつどこで何をしていますか？  
(個人/チームでやること) 個人5分
2. 現在の振り返り力・学び力は何点だと思えますか？ 個人1分
3. 1と2に関して、3人1組でシェア 6分

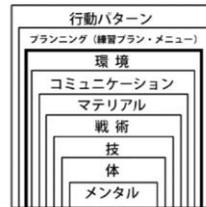
### ワーク①振り返り力・学び力

#### □ 振り返り力・学び力

4. 振り返り項目は何項目くらいありましたか？ (挙手)  
① 1~3項目、② 4~6項目、③ 7~9項目、④ 10項目以上

5. 9Factorsで考えた場合、何個くらい振り返り項目が出せるか、書き出してみましょう！ (10分間)  
(思いつく限り、次の画面に記入してみてください。)

「フォーマット」を押して「フォント」サイズを12に設定してください。スマートフォンの方は、チャットにて記入してください！



< 9 factors >

### ワーク②振り返り力・学び力

#### □ 振り返り力・学び力

6. 振り返り後、次のアクションに繋がっていますか？  
繋がっている時と繋がっていない時の違いは？ 個人6分
7. 改めて、現在の振り返り力・学び力は何点だと思えますか？
8. 自分たちのチームにとって最適な振り返り方&活かし方

どれだけ質の高い振り返りが出来るか。次に繋がる振り返り方。  
(時間軸、優先順位、取捨選択)  
チーム内ディスカッション15分

### 振り返り力・学び力

#### □ まとめ

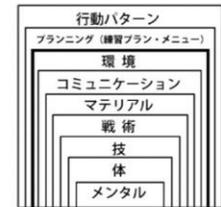
< タイミング >  
・ 試合直後  
・ 映像視聴後  
・ 後日

< 場所 >  
・ グ라운드(試合直後)  
・ 映像視聴(オンライン/リアル)  
・ 会議室(座学)  
・ LINEノート/Slack

< 方法 >  
・ 個人  
・ FT・ST  
(2人1組/3人1組徒然)  
・ ポジション毎  
・ 4~5人グループ  
・ チーム全体

< 内容 >  
・ 振り返り(上手くいった点/課題/改善ポイント)  
\* 項目参考: 9Factors  
・ 時間軸整理(すぐ対応/様子見/長期的なTRY = 優先順位)  
・ 明日からのチャレンジ(個人/チーム)

⇒ チーム状態、時期に応じて取捨選択しましょう  
⇒ LINEノートでお題を出して個々人の振り返りシェアも効果的。  
9Factors項目浸透、本番想定力・発揮力、チームカアップに有効  
(幹部だけが考えれば良いものでもない。選手だけでなく、スタッフも)



< 9 factors >

## ◆第20号作成者



最近肌寒くなってきて冬服を買ったのにまた少し暑くなり、買った服が着れなくてとても悲しいです。早く冬服を楽しみたい!!  
どんどん寒くなりますが皆さんも体調を崩さないように気をつけてくださいね。  
(鮫島 凜/さめりん/2回/MG)



私は人見知りなので入った当初はみんなと仲良くできるのか不安でいっぱいでしたが今はとっても楽しいです!  
リーグ戦で先輩方のかっこいいプレーを間近で見てよい刺激をもらえたと思うので1年生チームもウィンターに向けて頑張りましょう!  
(三好 怜/れい/1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

