



INTRODUCTION to LACROSSE

～踏み出そう、はじめの一步～

主催：日本ラクロス協会



どんなイベント??

ラクロス部に入部してくれた人が、クラブチームで活躍する社会人や、他地区の一年生との交流を通してラクロスの様々な面に触れることで、1人のラクロスプレイヤーとして最高のスタートを切るイベント

概要

- ・ 形式：オンライン(zoom)
- ・ 協力：FALCONS(男子)、MISTRAL(女子)
- ・ 日程：毎週水曜日20:00～ 45分程度
全8回 ※毎回の参加義務はありません
- ・ 参加対象：今年度入部した1, 2年生
入部を悩んでいる1, 2年生

概要

- ・カリキュラム制

1日3テーマ用意

1年生が話を聞きたいところを選んで自由に受講

- ・グループワーク

全体説明の後、1年生4, 5人のグループで交流

各セッション概要

全体セッション（前半15～30分）

ウェビナー形式

一クラブチームの選手による講義
（プレー動画視聴、講演）

グループセッション（後半15分）

前半で自分が学んだ、感じたことを他地区の1年生との交流を通してアウトプットする機会

ポジション回(第1～5回)

男子：AT, MF, DF, G, FO

女子：AT, MF, DF, G

各ポジションの役割や魅力を知ろう！
そして、スーパープレーを見て盛り上がろう！

日によって受講できるポジションが異なります

講演回(第6～8回)

テーマ

①最速でうまくなる方法

日々の練習で意識していること
目標・意識点の設定の仕方

②壁をぶち破る強いメンタル

失敗から切り替える、モチベーションを維持するコツ

③社会人になっても続けるほどのラクロスの魅力

なぜ社会人でもラクロスを続けようと思ったのか

日程 ～ポジション回～

各日程複数のセッションがあり、希望のセッションを受けることができます。また、セッション途中での自由移動が可能です。
気になるポジションは要チェック！！

日程		男子			女子			
		①	②	③	①	②	③	④
第1回	5月26日	AT	MF	DF	AT	MF	G	
第2回	6月2日	AT	G	FO	AT	DF	G	
第3回	6月9日	MF	DF	G	MF	DF	G	
第4回	6月16日	AT	MF	FO	AT	MF	DF	
第5回	6月23日	DF	G	FO	AT	DF	MF	G

日程 ～講演回～

各日程複数のセッションがあり、希望のセッションを受けることができます。また、セッション途中での自由移動が可能です。
3回とも講演をしてくださる選手が異なるので、
様々な考え方を知ることができる！！

日程		①	②	③
第6回	6月30日	最速でうまくなる 方法	壁をぶち破る 強いメンタル	社会人になっても 続けるほどの ラクロスの魅力
第7回	7月7日			
第8回	7月14日			

用意するもの

- パソコンorスマートフォン(パソコン推奨)
- ネットワーク環境
(通信量削減のためWi-Fi環境での参加を推奨)
- Zoomの利用準備

参加方法

- Googleフォームにて参加予約
(予約は毎週必要となります)

[INTRODUCTION TO LACROSSE 参加申し込みフォーム \(google.com\)](#)

- QRコードからオープンチャットに参加
イベントに関する連絡を共有します
合言葉「踏み出そうはじめての一步」
オープンチャットに参加したら名前を
「大学名 男女 名前」に設定をお願いします



オープンチャットに参加しないと当日のZoom参加URLが送られてこないので注意！！