

パラアスリート学校訪問事業  
におけるボランティア  
活動マニュアル<Ver.2>



令和6年5月

千葉市 スポーツ振興課

# 目次

	ページ
1 はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2 パラスリート学校訪問事業について・・・・・・・・	3
3 当日の活動マニュアル（総括）・・・・・・・・	4
4 当日の活動マニュアル（競技別）・・・・・・・・	6
(1) 車いすバスケットボール・・・・・・・・	6
(2) 車いすラグビー・・・・・・・・	8
(3) パラバレーボール（座位）・・・・・・・・	10
(4) 車いすバドミントン・・・・・・・・	12
5 活動後について・・・・・・・・	15



# 1 はじめに

---

千葉市では、東京2020大会のレガシーの一つとしてパラスポーツを推進しており、パラスポーツを「する人」、「観る人」、「支える人」、それぞれが増えていくよう取り組みを進めています。

パラスポーツは、主として障害のある人が行うスポーツのことで、障害の度合いによって不公平が生じないように細かくルールが設定されています。また、特殊な用具を用いるなど健常者のするスポーツに比べ、多くの支援を必要としています。

そして、そのルールがあるおかげで障害の有無や性別・年齢などに関係なく皆で楽しめるスポーツとして確立しています。

さて、パラアスリート学校訪問は、たくさんの学校から訪問の希望がある一方で、年間で訪問できる校数に限りがあり、多くの児童生徒にとって1度きりの体験です。

ボランティアの皆さまには、パラアスリートが最高のパフォーマンスを発揮できるよう細やかなサポートをしつつ、拍手や声かけにより会場を盛り上げ、参加した児童生徒の記憶に長く残るような最高の経験をするための支援をお願いいたします。

一方で、ボランティアとして参加することで、パラアスリートの迫力あるプレーや、児童生徒が競技体験している姿など普段見ることのできない学校生活の様子を間近で見ることができます。このような、ここでしか味わうことのできない貴重な経験ができるのもボランティアの醍醐味の一つです。

ボランティアの経験を通じて、パラスポーツをもっと好きになっていただけることを願っています。

## 2 パラスリート学校訪問事業について

### (1) 事業概要・目的

市内小・中・特別支援学校において、パラスリートによる講話や競技体験を行い、児童生徒のパラスポーツへの興味関心を高め、その魅力を肌で感じてもらい、競技や障害者への理解を深めます。

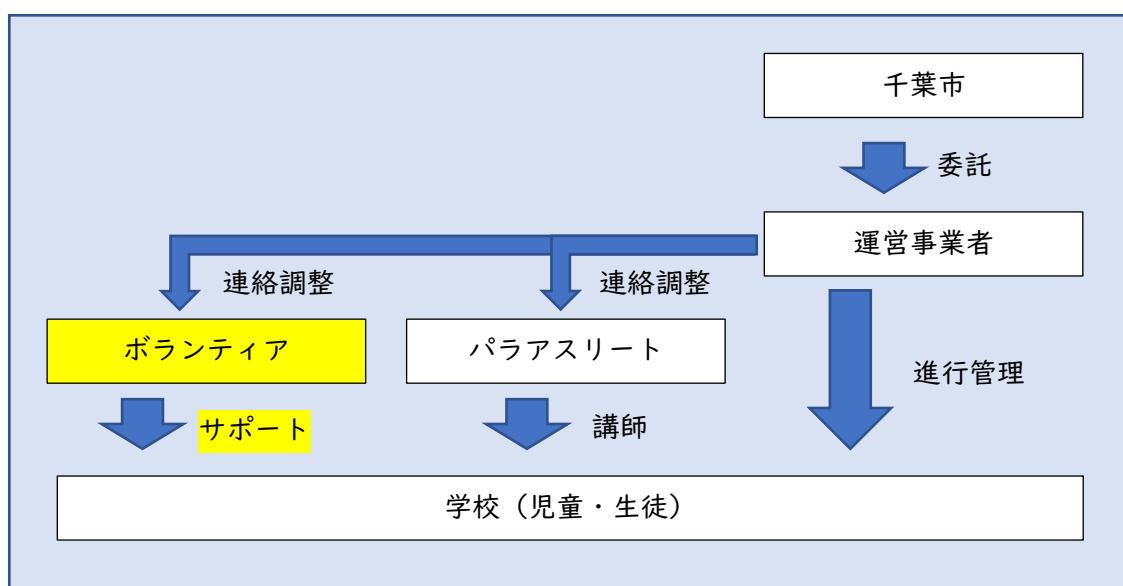
### (2) これまでの実績

H28年度に事業を開始し、H28年度～R1年度の4年間で、市内の小・中・特別支援学校 全168校（※当時の校数）で実施することができました。東京2020大会の開催後も年間30校程度の訪問を継続しています。

#### <実績一覧>

	小学校		中学校		特別支援学校		合計	
	実施校数 (校)	参加者 (人)	実施校数 (校)	参加者 (人)	実施校数 (校)	参加者 (人)	実施校数 (校)	参加者 (人)
H28年度	16	1,118	4	1,571	0	0	20	2,689
H29年度	40	3,641	11	2,281	0	0	51	5,922
H30年度	38	3,072	12	1,741	0	0	50	4,813
R1年度	17	1,246	28	4,540	2	269	47	6,055
R2年度	18	798	1	61	0	0	19	859
R3年度	19	1,644	8	1,223	0	0	27	2,867
R4年度	23	1,845	5	707	0	0	28	2,552
R5年度	25	2,021	6	589	1	32	32	2,642
合計	196	15,385	75	12,713	3	269	213	25,757

### (3) 役割



### 3 当日の活動マニュアル（総括）

(1) 前日までに準備・確認すること

- ・ 集合時間・場所（自動車で行く場合は駐車場の位置）
- ・ 当日の持ち物
- ・ 緊急連絡先

(2) 当日の流れ（3・4時間目を実施する場合の一例）

	学校	パラアスリート	運営事業者	ボランティア
9:25 <開始1時間前> 事業者・ボランティア集合	備品の準備等		車いすの運搬・コート設営等	
9:55 <開始30分前> パラアスリート集合		着替え ウォームアップ		講師誘導
10:10	4者での顔合わせ・流れの確認など			
10:25～12:00	授業実施	授業実施	司会・進行管理	進行補助
		着替え クールダウン	車いすの運搬等撤収作業	
12:30		解散		講師見送り
			学校へ挨拶	交通費の受取
13:00			体育館・控室の忘れ物確認 解散	



## 4 当日の活動マニュアル（競技別）

### (1) 車いすバスケットボール



競技の詳しいルールは→→→ 「かんたん！車いすバスケットボールガイド」(日本パラスポーツ協会作成)		協力：車いすバスケットボールチーム「千葉ホークス」 →→→ (千葉市 HP 内チーム紹介)	
--	---	---	---

集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定された集合時間を厳守（早すぎても学校側に負担がかかります）</li> <li>・運営事業者、ボランティア同士の顔合わせを行う。</li> <li>・学校の平面図を確認し、「体育館」「選手控室」「車いす用トイレ」の場所を確認する。</li> </ul>
設営	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の設営を行う。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①天候・気温に応じた換気・カーテンの開閉</li> <li>②横断幕の設置</li> <li>③カラーコーンの準備</li> <li>④デジタイマーの設置（長机に置く）</li> <li>⑤競技用車いすの組み立て                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館への運び出しをサポートする</li> <li>・タイヤをはめる。</li> <li>・タイヤの空気が不足している場合、空気を入れる。</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>・競技用車いすの乗り方を確認する。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①後退しないよう、補助者が後ろから支える。</li> <li>②おしりから乗り込む。</li> <li>③靴をバンパーの内側に入れる。</li> <li>④ベルトを装着する</li> </ol> <p><b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。*</b></p> </li> <li>・時間があれば、競技用車いすに乗ってみて、操作を学ぶ。</li> </ul>
選手集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手（※通常は4名）が到着したら、元気よく挨拶。</li> <li>荷物運びの手伝いが必要か声をかける。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを体育館へ</li> <li>②その他の荷物を控室へ</li> </ol> </li> <li>・選手を控室へご案内する。</li> </ul>
直前打ち合わせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手控室に集合し、学校関係者、講師、運営事業者、ボランティアが一堂に会し、自己紹介などによる顔合わせと、当日の流れの確認を行う。</li> </ul>
体験会中	【競技の説明時】

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手の自己紹介や説明等の際、率先して拍手をするなど、盛り上がる雰囲気づくりを行う。</li> <li>【デモンストレーション時】</li> <li>・子どもたちがコートの中に身を乗り出さないよう見守る。</li> <li>・掛け声や拍手で選手を応援し、場を盛り上げる。</li> <li>・ボールが転がって行ってしまった際に率先して取りに行く。</li> <li>【車いすリレー時】</li> <li>・用具を準備する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを片側に移動させる。(レーンごと)</li> <li>②カラーコーンを車いすと反対側に置く。</li> </ul> </li> <li>・子どもたちが乗車する際、正しく乗れているか確認する。</li> <li>・次の順番の子が、後ろから支えるのを忘れていたようであれば、促す。  <b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。*</b></li> <li>【ミニゲーム時】</li> <li>・用具を準備する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを中央に移動させる。(各チーム4台または5台)</li> <li>②カラーコーンを片付ける。</li> </ul> </li> </ul>
終了後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の撤収を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①児童・生徒の忘れ物があれば、先生へ</li> <li>②横断幕</li> <li>③カラーコーン・デジタイマー等を片付ける</li> <li>④競技用車いすの積み込み <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンクなど破損がないかチェックする。</li> <li>・タイヤを外す。</li> <li>・車へ積み込む。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>・選手の見送りをする。  荷物積み込みなど、助けが必要な選手がいた場合、できる範囲で協力します。</li> </ul>



**【車いすバスケットボールの注意点】**

**\*児童生徒の靴がバンパーの中に収まっているか確認する。\***



## 4 当日の活動マニュアル（競技別）

### （2）車いすラグビー



<p>競技の詳しいルールは→→→ 「かんたん！車いすラグビーガイド」（日本パラスポーツ協会作成）</p>		<p>協力：車いすラグビーチーム 「RIZE CHIBA （ライズ チバ）」 →→→ （千葉市 HP 内チーム紹介）</p>	
--	---	--	---

<p>集合</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定された集合時間を厳守（早すぎても学校側に負担がかかります）</li> <li>・運営事業者、ボランティア同士の顔合わせを行う。</li> <li>・学校の平面図を確認し、「体育館」「選手控室」「車いす用トイレ」の場所を確認する。</li> </ul>
<p>設営</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の設営を行う。             <ol style="list-style-type: none"> <li>①天候・気温に応じた換気・カーテンの開閉</li> <li>②横断幕の設置</li> <li>③カラーコーンの準備</li> <li>④デジタイマーの設置（長机に置く）</li> <li>⑤競技用車いすの組み立て                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館への運び出しをサポートする</li> <li>・タイヤをはめる。</li> <li>・タイヤの空気が不足している場合、空気を入れる。</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>・競技用車いすの乗り方を確認する。             <ol style="list-style-type: none"> <li>①グローブを装着する。</li> <li>②後退しないよう、補助者が後ろから支える。</li> <li>③おしりから乗り込む。</li> <li>④靴をバンパーの内側に入れる。</li> <li>⑤ベルトを装着する</li> </ol> <p><b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。</b></p> </li> <li>・時間があれば、競技用車いすに乗ってみて、操作を学ぶ。</li> </ul>
<p>選手集合</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手（※通常は4名）が到着したら、元気よく挨拶。 荷物運びの手伝いが必要か声をかける。             <ol style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを体育館へ</li> <li>②その他の荷物を控室へ</li> </ol> </li> <li>・選手を控室へご案内する。</li> </ul>

直前打ち合わせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>選手控室に集合し、学校関係者、講師、運営事業者、ボランティアが一堂に会し、自己紹介などによる顔合わせと、当日の流れの確認を行う。</li> </ul>
体験会中	<p>【競技の説明時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>選手の自己紹介や説明等の際、率先して拍手をするなど、盛り上がる雰囲気づくりを行う。</li> </ul> <p>【デモンストレーション時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちがコートの中に身を乗り出さないよう見守る。</li> <li>掛け声や拍手で選手を応援し、場を盛り上げる。</li> <li>ボールが転がって行ってしまった際に率先して取りに行く。</li> </ul> <p>【タックル体験時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>用具を準備する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを片側に移動させる。(レーンごと)</li> </ul> </li> <li>子どもたちが乗車する際、正しく乗れているか確認する。特に靴がバンパーの中に納まっているか確認。 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。</b></li> </ul> </li> <li>子どもたちがグローブを着用しているか確認する。</li> <li>次の順番の子が、後ろから支えるのを忘れていたようであれば、促す。</li> <li>タックルを受けた子どもの車いすが、反動で後ろに動くため、慌てた場合は優しく止める。</li> </ul> <p>【ミニゲーム時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>用具を準備する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①競技用車いすを中央に移動させる。(各チーム4台)</li> <li>②カラーコーンを片付ける。</li> </ul> </li> </ul>
終了後	<ul style="list-style-type: none"> <li>会場の撤収を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①児童・生徒の忘れ物があれば、先生へ</li> <li>②横断幕</li> <li>③カラーコーン・デジタイマー等を片付ける</li> <li>④競技用車いすの積み込み <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンクなど破損がないかチェックする。</li> <li>・タイヤを外す。</li> <li>・車へ積み込む。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>選手の見送りをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>荷物の積み込みや着替えの手伝いなど、助けが必要な選手がいた場合、できる範囲で協力します。</li> </ul> </li> </ul>

#### 【車いすラグビーの注意点】

\*タックル体験や試合中は、車いす同士の激しい衝突があるため、児童生徒の靴がバンパーの中に収まっているか確認する。



## 4 当日の活動マニュアル（競技別）

### (3) パラバレーボール（座位）



競技の詳しいルールは→→→ 「かんたん！シッティングバレー ボールガイド」(日本パラスポーツ 協会作成)		協力：パラバレーボールチー ム「千葉パイレーツ」→→→ (千葉市 HP 内チーム紹介)	
---	---	---	---

集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定された集合時間を厳守（早すぎても学校側に負担がかかります）</li> <li>・運営事業者の方、ボランティア同士の顔合わせを行う。</li> <li>・学校の平面図を確認し、「体育館」「選手控室」「トイレ」の場所を確認する。</li> </ul>
設営	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の設営を行う。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①天候・気温に応じた換気・カーテンの開閉</li> <li>②横断幕の設置</li> <li>③デジタイマーの設置（長机に置く）</li> <li>④床のモップ掛けを行う。</li> </ol> <p style="background-color: yellow;">*床を手や体で触るため、ささくれ等を見つけた場合は、テープで保護する。けがにつながるため注意！コート内に支柱を立てる金具がある場合もテープで保護する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>⑤コートの設営                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・支柱を立てる</li> <li>・ラインテープを貼る</li> <li>・ネットを張る。</li> <li>・アンテナを取り付ける。</li> </ul> </li> </ol> <p>*設営については、講師・運営事業者の指示に従う。</p> </li> </ul>
選手集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手（※通常は4名）が到着したら、車から荷物を下ろす手伝いをする。                      ※選手から手伝い不要と言われた場合は不要</li> <li>・選手と顔合わせを行う。</li> </ul>
直前打ち合わせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手控室に集合し、学校関係者、講師、運営事業者、ボランティアが一堂に会し、自己紹介などによる顔合わせと、当日の流れの確認を行う。</li> </ul>
体験会中	<p>【競技の説明時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選手の自己紹介や説明等の際、率先して拍手をするなど、盛り上がる雰囲気づくりを行う。</li> </ul> <p>【デモンストレーション時】</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちがコートの中に身を乗り出さないよう見守る。</li> <li>・掛け声や拍手で選手を応援し、場を盛り上げる。</li> <li>・ボールが転がって行ってしまった際に率先して取りに行く。</li> <li>・終了後、コートにモップを掛ける。</li> </ul> <p>【競技体験（パス回し）時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを準備する。</li> <li>・ボールが転がって行ってしまった際に率先して取りに行く。</li> <li>・終了後、コートにモップを掛ける。</li> </ul> <p>【ミニゲーム時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを準備する。</li> <li>・ボールが転がって行ってしまった際に率先して取りに行く。</li> <li>・終了後、コートにモップを掛ける。</li> </ul>
終了後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の撤収を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①児童・生徒の忘れ物があれば、先生へ</li> <li>②横断幕</li> <li>③デジタルタイマーを片付ける</li> <li>④コートの分解 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインテープをはがす。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>*はがす際に、体育館の床材まで一緒にはがさないよう、丁寧にはがすこと。</b></p> </li> <li>・選手の見送りをする。 荷物の積み込みなど、助けが必要な選手がいた場合できる範囲で協力します。</li> </ul>



**【パラバレーボール（座位）の注意点】**

**\*床を手や体で触るため、ささくれ等を見つけた場合は、テープで保護する。  
コート内に支柱を立てる金具がある場合もテープで保護する。**

## 4 当日の活動マニュアル（競技別）

### （４）車いすバドミントン



競技の詳しいルールは→→→ 「かんたん！バドミントンガイド」（日本パラスポーツ協会作成）		協力：車椅子バドミントンチーム「パシフィック車いすバドミントンクラブ」→→→ （クラブのホームページ）	
---	---	--	---

集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定された集合時間を厳守（早すぎても学校側に負担がかかります）</li> <li>・運営事業者、ボランティア同士の顔合わせを行う。</li> <li>・学校の平面図を確認し、「体育館」「選手控室」「車いす用トイレ」の場所を確認する。</li> </ul>
設営	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の設営を行う。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①横断幕の設置</li> <li>②デジタイマーの設置（長机に置く）</li> <li>③床のモップ掛けを行う。</li> <li>④コート の 設 営                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>・支柱を立てる</li> <li>・ネットを張る。</li> </ul> </li> </ol> <p>*設営については、選手・運営事業者の指示に従う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインが引いていなければテープを貼る。</li> </ul> <li>⑤競技用車いすの組み立て                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館への運び出しをサポートする</li> <li>・タイヤをはめる。</li> <li>・タイヤの空気が不足している場合、空気を入れる。</li> </ul> </li> </li></ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技用車いすの乗り方を確認する。                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①後退しないよう、補助者が後ろから支える。</li> <li>②おしりから乗り込む。</li> <li>③靴をバンパーの内側に入れる。</li> <li>④ベルトを装着する。</li> </ol> <p><b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。</b></p> </li> <li>・時間があれば、競技用車いすに乗ってみて、操作を学ぶ。</li> </ul>
選手集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手（2名）と補助員（4名）が到着したら、元気よく挨拶。荷物運びの手伝いが必要な声をかける。</li> </ul>

	<p>①競技用車いすを体育館へ</p> <p>②その他の荷物を控室へ</p> <p>・選手を控室へご案内する。</p>
直前打ち合わせ	<p>・選手控室に集合し、学校関係者、講師、運営事業者、ボランティアが一堂に会し、自己紹介などによる顔合わせと、当日の流れの確認を行う。</p>
体験会中	<p><b>【競技の説明時】</b></p> <p>・選手の自己紹介や説明等の際、率先して拍手をするなど、盛り上がる雰囲気づくりを行う。</p> <p><b>【デモンストレーション時】</b></p> <p>・子どもたちがコートの中に身を乗り出さないよう見守る。</p> <p>・掛け声や拍手で選手を応援し、場を盛り上げる。</p> <p>・積極的にシャトル拾いを行う。</p> <p><b>【乗車体験時】</b></p> <p>・用具を準備する。</p> <p>①競技用車いすを片側に移動させる。(レーンごと)</p> <p>・子どもたちが乗車する際、正しく乗れているか確認する。特に靴がバンパーの中に納まっているか確認。</p> <p><b>*正しく乗車しないと、けがにつながるため注意。</b></p> <p>・次の順番の子が、後ろから支えるのを忘れていないようであれば、促す。</p> <p><b>【競技体験時】</b></p> <p>・シャトル・ラケットを準備する。</p> <p>・球出し等の体験サポートをする。</p> <p>・シャトル拾いをする。</p>
終了後	<p>・会場の撤収を行う。</p> <p>①児童・生徒の忘れ物があれば、先生へ</p> <p>②横断幕</p> <p>③デジタイマーを片付ける</p> <p>④コートの分解</p> <p>・ラインテープをはがす。</p> <p><b>*はがす際に、体育館の床材まで一緒にはがさないよう、丁寧にはがすこと。</b></p> <p>⑤競技用車いすの積み込み</p> <p>・パンクなど破損がないかチェックする。</p> <p>・タイヤを外す。</p> <p>・車へ積み込む。</p> <p>・選手の見送りをする。</p> <p>荷物の積み込みなど、助けが必要な選手がいた場合できる範囲で協力します。</p>



#### 【車いすバドミントンの注意点】

\*ラリー体験等では前後移動の動きを行う場合がある。一部の車いすは（車いすバスケットボールの競技用車いす）後ろに転倒防止の車輪がなく、大きくのけ反ると後ろ向きに転倒してしまう恐れがあるので、児童生徒の乗車時等には注意喚起を行う。

マニュアルでは、当日の流れや競技ごとの注意点などを記載していますが、講師や児童生徒たちの状況に応じて、適宜工夫をしながら活動していきましょう！！

## 5 活動後について

ボランティア活動での経験を踏まえ、引き続き、様々な形でパラスポーツに関わっていただき、千葉市のパラスポーツと一緒に盛り上げていきましょう。

～ S&S(TOKYO 障スポ&サポート)のホームページより抜粋 ～

障害者スポーツにおいてボランティアの活躍する場は多岐に渡ります。例えば、スポーツ大会などで選手や運営のサポートを行ったり、スポーツ施設や福祉施設などで日常的に障害のある方のスポーツ活動のサポートを行ったり、様々な活躍の場があります。

スポーツ大会でのボランティアの魅力のなかに、「選手のプレーや巧みな技術を目の当たりにすることができる」「選手が自分の力を出し切り最高のパフォーマンスをするためのお手伝いができる」というのがあります。観客として見るのとは違って、多くの感動や興奮を得られるはずです。

また、大会に限らず障害のある方の日常的なスポーツ活動を支え、一緒に活動する中で、障害のある方がいきいき体を動かし、笑顔になるのを見て、私たちが教えられることもたくさんあります。

サポートの方法も様々です。例えば、コーチや審判等、競技に関する知識などの専門性が必要なボランティアもありますが、用具の運搬など障害のある方がスポーツに取り組めるように支援するボランティアもあります。

あなたの希望に応じた様々なボランティア活動がここにはあります。そして、どの活動にも新しい発見がたくさんあるはずです！

例) ・ 訪問で関わりを持ったアスリートが出場する試合を観戦する。

- ・ パラスポーツ大会やパラスポーツチームの練習をボランティアとして支える
- ・ パラスポーツを楽しむサークルに参加する自身で立ち上げる
- ・ パラスポーツ指導員※を目指す

※ (公財) 日本パラスポーツ協会が公認している資格で、初級・中級・上級の区分があります。初級については、21時間以上の定められたカリキュラムを受けることで取得でき、市内では、(公財) 千葉市スポーツ協会、千葉県障がい者スポーツ協会が講習会を実施しています。

「障がい者スポーツ指導者協議会」の会員となり、様々なパラスポーツのボランティア情報などを入手したり、研修会などに参加し、スキルアップを目指すことができます。

ボランティアを実施したことの証明書が必要な場合は、運営事業者へご連絡ください。また、より良い訪問事業を作り上げていくため、ボランティア活動を通じてお気づきの点(問題点・改善点)などがありましたら、運営事業者または千葉市へご連絡ください。

<千葉市 スポーツ振興課 パラスポーツ班>  
電話 [043-245-5622](tel:043-245-5622) Mail [sports.CIL@city.chiba.lg.jp](mailto:sports.CIL@city.chiba.lg.jp)



メモ欄（ご自由にお使いください）

---