



水しぶき

平成27年
12月号

〒993-0041
長井市九野本1235-1
Tel 0238(88)1632

HP <http://nagaisc.com/>

発行日 平成27年12月4日

水泳大会を通して考えること

長井水泳連盟競技委員長

天野 義史

水泳大会を、競技役員としてお手伝いし始めたのは、いつからだっただろう。高校生のころ、あやめ公園の所にあった市民プールで、先輩方に誘われてお手伝いをしたのが最初だったように思う。あれから三十年（きみまるさんではありませんが、）年間十数回、二〇日余（多い年は一カ月近く）の日数、大会に行って競技役員をしている。いろいろな場所に行き、同じ役員の先生方と情報交換することがとても楽しい。自分は泳がなくなつたが（本当は泳ぎたいと思うのだが）、新たな楽しみ方で水泳にかかわっている。若いスイマーが活躍する姿を、間近で見ることがするのも、競技役員の特権だ。

さて、今年の八月と十月、日本水泳連盟の競技委員会の先生方とお話をする機会があった。その時に共通して言われたことは、全国大会のような大きな大会も、小さな地方の大会も、大会の基本的な形は、できるだけ同じようにしていきたいと思います。選手が、どんな大会に出場しても、「いつもどおり」の気持ちで大会に集中できるように努力しましょう、と。当然、プールのつくりも違えば、参加対象も違う。すべてを全くコピーのように同じにはできなくとも、参加選手全員が、よい緊張感を持ち、その時のベストのレースができるように環境を整えることが、役員としてのもっとも大切な役目だと思ふ。スムーズに、オンタイムで大会が流れて「当たり前」。緑の下の力持ちとして、主役の選手のみなさんを引き立てることができれば、役員としてハナマルだ。

大会を選手の立場からも考えてみたい。コーチができることは、選手がスタート台上がるまでのこと。競技役員は、先に書いたとおり、会場にいる選手が、自分のレースに集中でき、公正にレースを成立させること。応援の家族や仲間、ただ応援することのみ。つまり、レース自体には、誰も手を出せない。選手は、純粹に自分のがんばりでのみ、結果が現れる。いったん飛び込めば、自分一人で、自分のレースを完成させなければならない。ある意味、とても厳しい競技が水泳だと思ふ。単純に、速いか遅いかを競う。水の中では、ペースメーカーもなければ、コーチの指示も届かない。しかし、ふだんの練習がそのまま出ると考えれば、がんばつた人は自信を持つて思いっきり泳げる。ベストが出れば、大きな達成感を味わえる。応援し、支えてくれる人みんなの喜びになる。

だからこそ、今水泳にがんばつて取り組んでいる人たちと一緒に考えたい。大会では、必ず多くの人の目が、あなたのレースに注がれています。一緒に泳いでいる気持ちで見えています。レースはとても短い時間ですが、その陰にあったその何千倍、何万倍もの時間もふくめて応援しています。そのことを忘れず、練習も、練習以外の場面でも、多くの人に応援してもらえようになつていきたいと思います。「スイマーは、すばらしい」ということを、まわりに発信していきましょう。スイマーは、練習も、大会も、ふだんの生活も、すべてのことで人間として鍛えられています。水泳を通して、人として、さらに大きく成長していつて下さい。そんなスイマーを、これからもずっと応援していきたいと思ひます。

2015 YAMAGATA エイジグループ 水泳大会

C女子200mフリー

磯井七海・島田ひかる・赤間優菜・佐原陸希
3位



C女子200mメドレー

磯井七海・島田ひかる・高橋結生・赤間優菜
準優勝



D4コース



スイミングが大好き

長井小 2年 佐野 絢音
わたしはスイミングがとても大好きです。なぜかという、「ならってからすごくおよぎがじょうずになったからです。」あと、「あたらしいお友だちもできたからです。」とてもうれしかったです。そしてテストのときは、きんちょうしているけど、ごうかくするとすっきりします。しんきゅうしてからどれだけむずかしいかドキドキします。もっとしんきゅうするともっとむずかしいのかなあ、そうぞうできないなあ。でも、もっとしんきゅうして、すごく上手になりたいです。なんきゅうまである

かはわからないけど、さいごまでつづけたいなあとと思います。やっぱり、一番のならいごとは、スイミングだなあと、思っています。

D5コース

スイミング

添川小6年

佐原 芽依

私は、小学校一年生からスイミングをはじめました。六年生になる今までつづけてこれたのは、いくつか理由があります。まず、体力がついたことだけではなく、どんどん進級ができたことです。新しい目標ができたことでやる気がなくなったことはありませんでした。しかし、百メートルのタイムを縮めることが目標になってから、なかなか合格でき



ずにくやしい思いもしましたが、それがはげみになってがんばることができました。タイムが縮んだ時はとてもうれしかったです。次に、学校以外に友達ができたことです。スイミング以外の話をしたり、どうすれば速く泳げるかアドバイスしあったりして、知っている人がいなくてさびしいと思うこともなく、はげまあいながら練習することができました。私はもう少しで中学生になります。部活動もはじまりいそがしくなると思いますが、スイミングで経験したことを生かしてがんばりたいです。

山形 2015YAMAGATA エージグループ大会

期日 平成27年11月7日～8日
会場 鶴岡市民プール(短水路)

決勝

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
高橋安久里	平野小	4年	B	100	平泳ぎ	1分40秒07	6位
				200	自由形	2分39秒22	準優勝
				200	個メ	3分05秒02	8位
山口 陽向	西根小	6年	C	50	背泳ぎ	37秒09	9位
船山 和暉	赤湯小	6年	C	100	バタフライ	1分17秒87	9位
梅津 蒼生	長南中	2年	D	50	バタフライ	31秒35	7位
佐藤 恵斗	長南中	3年	E	50	背泳ぎ	31秒11	9位
				200	背泳ぎ	2分24秒16	8位
C男子200mフリーリレー							
船山和	・高橋奏翔	・船山晃大	・山口陽向			2分10秒94	9位
C男子200mメドレーリレー							
山口陽向	・佐藤大平	・船山和	・船山晃大			2分27秒78	10位
磯井 七海	西部小	6年	C	50	自由形	30秒06	4位
				100	背泳ぎ	1分16秒93	8位
				200	個メ	2分38秒69	5位
赤間 優菜	豊田小	6年	C	100	自由形	1分06秒89	7位
				100	個メ	1分16秒25	4位
島田ひかる	豊田小	6年	C	50	バタフライ	32秒74	6位
				50	背泳ぎ	32秒45	優勝
				100	背泳ぎ	1分10秒38	準優勝
佐原 陸希	長井小	6年	C	50	バタフライ	34秒27	8位
厚母 穂花	飯豊中	1年	C	50	自由形	30秒72	7位
				100	自由形	1分06秒31	4位
				100	背泳ぎ	1分19秒78	9位
高橋 結生	長南中	1年	C	100	バタフライ	1分10秒63	4位
				200	自由形	2分14秒75	優勝
				200	個メ	2分33秒87	準優勝
後藤 すず	長北中	1年	D	50	平泳ぎ	42秒89	8位
C女子200mフリーリレー							
磯井七海	・島田ひかる	・佐原陸希	・赤間優菜			2分04秒28	3位
C女子200mメドレーリレー							
島田ひかる	・赤間優菜	・高橋結生	・磯井七海			2分13秒54	準優勝

予選

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
高橋安久里	平野小	4年	B	100	平泳ぎ	1分39秒35	決勝へ
				200	自由形	2分45秒10	決勝へ
				200	個メ	2分59秒76	決勝へ
船山 晃大	豊田小	5年	C	50	背泳ぎ	40秒06	15位
				100	自由形	1分12秒16	38位
				100	自由形	1分15秒46	44位
佐藤 大平	長井小	6年	C	50	自由形	34秒78	45位
				100	自由形	1分15秒46	44位
				100	個メ	1分29秒72	24位
山口 陽向	西根小	6年	C	50	背泳ぎ	36秒79	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分18秒85	10位
				100	個メ	1分22秒85	19位
高橋 奏翔	沖郷小	6年	C	100	平泳ぎ	1分22秒04	11位
				100	自由形	1分09秒84	27位
				100	自由形	1分16秒98	決勝へ
船山 和暉	赤湯小	6年	C	50	バタフライ	33秒93	10位
				100	バタフライ	1分16秒98	決勝へ
				100	個メ	1分17秒67	10位
伊藤 人輝	飯豊中	1年	C	50	平泳ぎ	36秒57	12位
				100	平泳ぎ	1分17秒81	19位
				200	平泳ぎ	2分48秒43	17位
梅津 蒼生	長南中	2年	D	50	バタフライ	31秒38	決勝へ
				100	バタフライ	1分12秒41	16位
				200	個メ	2分39秒78	43位
佐藤 恵斗	長南中	3年	E	50	背泳ぎ	30秒83	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分07秒70	14位
				200	背泳ぎ	2分24秒15	決勝へ

磯井 七海	西部小	6年	C	50	自由形	30秒26	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分15秒67	決勝へ
				200	個メ	2分39秒39	決勝へ
赤間 優菜	豊田小	6年	C	50	平泳ぎ	40秒93	11位
				100	自由形	1分06秒75	決勝へ
				100	個メ	1分16秒89	決勝へ
島田ひかる	豊田小	6年	C	50	バタフライ	32秒35	決勝へ
				50	背泳ぎ	32秒84	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分10秒44	決勝へ
佐原 陸希	長井小	6年	C	50	バタフライ	34秒35	決勝へ
				100	バタフライ	1分18秒17	12位
				100	個メ	1分22秒24	15位
厚母 穂花	飯豊中	1年	C	50	自由形	31秒05	決勝へ
				100	自由形	1分06秒67	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分17秒06	決勝へ
高橋 結生	長南中	1年	C	100	バタフライ	1分08秒88	決勝へ
				200	自由形	2分14秒06	決勝へ
				200	個メ	2分30秒73	決勝へ
梅津 遥菜	長南中	1年	C	50	バタフライ	40秒58	23位
				100	平泳ぎ	1分40秒07	28位
				100	個メ	1分29秒69	30位
後藤 すず	長北中	1年	D	50	平泳ぎ	43秒05	決勝へ
				50	自由形	33秒92	33位
				100	平泳ぎ	1分31秒71	19位
渡部 麻白	長北中	2年	D	50	自由形	31秒23	18位
				100	自由形	1分08秒61	24位



B男子200m自由形で
準優勝した 高橋安久里



C女子50m背泳ぎ優勝
C女子100m背泳ぎで
準優勝した 島田ひかる



C女子200m自由形優勝
C女子200m個人メドレーで
準優勝した 高橋 結生

平成27年度 第4期 ランキング

14級～19級 100m個人メドレー						20級以上 100m個人メドレー						12級～13級 50m自由形								
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム
1	小形 真緒	東根小	小5	C6	19	2:02.7	1	嶋貫 彩矢	豊田小	小6	D5	23	1:30.8	1	小林 壮真	蚕桑小	小4	A5	13	42.4
2	前司 真郁	第二小	小6	D5	19	2:03.2	2	那須 悠介	長井小	小6	C6	22	1:38.2	2	今野 正就	蚕桑小	小3	A5	12	49.1
3	志田 海優	添川小	小4	D5	19	2:04.0	3	上村 葉凧	鮎貝小	小6	C6	22	1:39.2	3	大山 瑛太	蚕桑小	小3	A5	13	51.3
4	外山 柊晃	長井小	小6	A6	19	2:04.1	4	佐原 芽依	添川小	小6	D5	22	1:42.6	4	古名 暹真	平野小	小3	E5	13	52.3
4	伊藤 魁飛	第一小	小6	D5	19	2:04.1	5	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	1:43.8	5	鈴木 大河	東根小	小4	C5	12	52.4
6	五十嵐那智	西根小	小6	A6	18	2:04.2	6	紺野 稜真	鷹山小	小5	D5	22	1:44.2	6	三瓶 仁士	長井小	小4	E5	12	55.4
7	小林くらら	蚕桑小	小5	C6	19	2:06.1	7	根岸 志帆	第一小	小6	D5	22	1:44.4	7	菊地 輝	致芳小	小3	A5	13	57.1
8	那須 亜海	長井小	小5	B5	19	2:07.1	8	今野 美空	蚕桑小	小6	C6	22	1:44.7	8	尾久 陽輝	長井小	小3	D5	12	58.6
9	山水 良真	長井小	小5	B5	19	2:07.4	9	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	20	1:45.2	9	平 猛叶	致芳小	小5	A5	12	58.8
10	川村 音々	平野小	小5	B5	19	2:07.5	10	菅野 葉愛	小松小	小6	E5	21	1:46.6	10	小林 海花	蚕桑小	小4	A5	12	59.9
11	後藤 理久	荒砥小	小4	B5	18	2:08.2	11	中村 飛和	東根小	小4	C6	22	1:47.2	11	會田 優	伊佐沢小	小3	B5	12	1:00.2
12	平井 雅也	東根小	小4	B5	16	2:09.1	12	丸川 和紗	蚕桑小	小6	C6	21	1:48.3	12	渡部花奈穂	第一小	小5	E5	12	1:00.3
13	太田亜利紗	長井小	小5	B5	19	2:09.8	13	松木 俊介	致芳小	小6	A6	21	1:50.5	13	長谷部 遼	鮎貝小	小3	E5	13	1:01.0
14	小笠原 涼	東根小	小4	E5	19	2:11.0	14	太田 洸介	長井小	小5	E5	21	1:52.9	14	紺野 大弥	東根小	小3	C5	12	1:01.4
15	井上 愛望	小松小	小4	E5	18	2:11.1	15	川崎 柚芽	長井小	小6	D5	21	1:53.1	14	新野 和真	東根小	小3	C5	12	1:01.4

14級～19級 50m自由形						14級～19級 50m背泳ぎ						14級～19級 50mバタフライ									
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	
1	伊藤 魁飛	第一小	小6	D5	19	46.0	1	前司 真郁	第二小	小6	D5	19	56.0	1	井上 愛望	小松小	小4	E5	18	1:03.3	
2	井上 愛望	小松小	小4	E5	18	46.8	2	色摩 星来	豊田小	小4	E5	18	59.6	2	孫田 知依	蚕桑小	小6	C6	19	1:04.7	
2	前司 真郁	第二小	小6	D5	19	46.8	3	孫田 綾翔	西根小	小5	E5	15	1:00.4	3	外山 柊晃	長井小	小6	A6	19	1:09.5	
4	菅原 涼葉	豊田小	小4	E5	18	48.5	4	外山 柊晃	長井小	小6	A6	19	1:00.7	4	菊地彩衣来	東根小	小5	C5	16	1:10.7	
5	平井 雅也	東根小	小4	B5	16	48.6	5	小関 りほ	平野小	小5	E5	14	1:03.7	5	橋本ひらり	東根小	小4	B5	14	1:10.9	
6	小形 真緒	東根小	小5	C6	19	49.4	6	佐藤 惺	長井小	小5	D5	15	1:04.1	6	鈴木 佑実	豊田小	小4	B5	15	1:14.0	
7	那須 亜海	長井小	小5	B5	19	49.7	7	大石 華凜	第一小	小6	A6	16	1:07.2	7	板垣 祇恩	蚕桑小	小5	A6	16	1:14.9	
7	志田 海優	添川小	小4	D5	19	49.7	8	岡部 優	蚕桑小	小4	A6	19	1:08.1	8	高木 優月	鮎貝小	小5	A5	14	1:15.6	
9	色摩 星来	豊田小	小4	E5	18	50.3	9	竹田 未羽	長井小	小4	E5	15	1:08.2	9	新野 萌香	東根小	小4	E5	14	1:23.1	
9	鈴木 優真	長井小	小6	E5	19	50.3	9	大滝 悠斗	鮎貝小	小4	A6	18	1:08.2	10	佐藤 釉	長井小	小3	D5	14	1:24.8	
9	小笠原 涼	東根小	小4	E5	19	50.3	9	那須 亜海	長井小	小5	B5	19	1:08.2								

14～19級 50m平泳ぎ						20級以上 50m自由形						20級以上 50m背泳ぎ									
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	
1	伊藤 魁飛	第一小	小6	D5	19	59.8	1	嶋貫 彩矢	豊田小	小6	D5	23	36.9	1	今野 美空	蚕桑小	小6	C6	22	51.7	
2	川村 音々	平野小	小5	B5	19	1:00.0	2	上村 葉凧	鮎貝小	小6	C6	22	38.8	2	四釜 未稀	平野小	小6	D5	20	54.1	
3	小形 真緒	東根小	小5	C6	19	1:00.7	3	鈴木 陸斗	豊田小	小5	C6	20	39.7	3	渡部 海帆	平野小	小6	A6	21	54.5	
4	菊地 咲奈	長井小	小4	E5	19	1:01.0	4	那須 悠介	長井小	小6	C6	22	39.9	4	丸川 和紗	蚕桑小	小6	C6	21	54.7	
5	高橋 類	米沢四中	中1	E5	17	1:02.3	5	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	40.5	5	安部 隆冬	長井小	小4	A6	20	58.1	
6	鈴木 優真	長井小	小6	E5	19	1:03.3	6	渡部 晴也	平野小	小4	D5	20	40.8	6	今野 由菜	蚕桑小	小5	C6	20	58.8	
7	小笠原 涼	東根小	小4	E5	19	1:03.3	7	川崎 陽向	致芳小	小5	A6	20	42.1	7	大羽 瑞葉	長井小	小6	A6	20	59.9	
8	太田亜利紗	長井小	小5	B5	19	1:03.8	7	菅野 葉愛	小松小	小6	E5	21	42.1	7	金田 沙弥	長井小	小3	A6	21	59.9	
9	後藤 理久	荒砥小	小4	B5	18	1:04.1	9	佐原 芽依	添川小	小6	D5	22	42.4	9	大宮ひかる	荒砥小	小5	A6	20	1:01.5	
10	平吹 希雛	長井小	小5	B5	19	1:04.3	10	樋口 葉夏	荒砥小	小6	B5	21	43.0								
							10	佐藤瑠璃香	鮎貝小	小5	B5	21	43.0								

20級以上 50mバタフライ						20級以上 50m平泳ぎ							
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム
1	那須 悠介	長井小	小6	C6	22	47.6	1	松木 俊介	致芳小	小6	A6	21	49.4
2	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	20	48.1	2	上村 葉凧	鮎貝小	小6	C6	22	50.0
3	今野 美空	蚕桑小	小6	C6	22	51.8	3	丸川 和紗	蚕桑小	小6	C6	21	53.0
4	中村 飛和	東根小	小4	C6	22	55.7	4	佐原 芽依	添川小	小6	D5	22	53.5
5	鈴木 脩矢	荒砥小	小6	E5	21	56.5	5	嘉藤 友紀	第一小	小6	E5	21	53.6
6	田中 銀次	長井小	小6	D5	20	57.4	6	嶋貫 彩矢	豊田小	小6	D5	23	54.2
7	伊藤 樺音	平野小	小4	D5	20	58.8	7	佐藤瑠璃香	鮎貝小	小5	B5	21	54.3
8	外山 颯寛	長井小	小4	C6	20	1:00.5	7	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	54.3
9	高橋 優斗	豊田小	小5	D5	20	1:05.0	9	青木 里桜	平野小	小6	D5	20	55.5
10	佐藤 貴大	第一小	小5	A6	20	1:06.0	10	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	20	55.9

山形県選抜学童水泳記録会参加記録

3年・4年(男女)	
50mバタフライ	53.0
50m背泳ぎ	54.0
50m平泳ぎ	57.0
50m自由形	46.0

5年・6年(男女)	
50mバタフライ	43.0
50m背泳ぎ	45.0
50m平泳ぎ	49.0
50m自由形	38.0

長井市体育協会表彰式



前列左から 佐藤恵斗・佐藤颯太・高橋櫻
高橋雪芽・高橋結生

後列左から 小笠原琴葉・小松七央・島田ひかる
赤間優菜・佐原陸希



左から 小杉美優・酒井桜・嶋貫彩矢
長井市体育協会より功績を称えられ殊勲賞が送られた14名のみ
なさんでした。おめでとうございます！（式には都合により参加で
きませんでしたが、高世愛夏さんも受賞しています）

東北高等学校新人水泳競技大会

期日 平成27年10月16日～18日
会場 秋田県立総合プール（短水路）

決勝

氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位
島田 智子	長井高	2年	100	バタフライ	1分05秒23	7位

予選

氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位
高橋 櫻	長井高	1年	100	平泳ぎ	1分17秒30	15位
			200	平泳ぎ	2分47秒83	15位
土屋 楓子	長井高	2年	50	自由形	28秒15	13位
			100	自由形	1分01秒85	18位
中村 薫	長井高	2年	200	バタフライ	2分32秒43	20位
島田 智子	長井高	2年	100	バタフライ	1分05秒55	決勝へ
女子400mメドレーリレー						
中村 薫・高橋 櫻・島田智子・佐藤早希			4分36秒55			9位
女子400mフリーリレー						
島田智子・中村 薫・佐藤早希・高橋 櫻			4分14秒36			14位

12月・1月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火		1	金	水泳教室休み
2	水	休館日	2	土	水泳教室休み
3	木		3	日	
4	金		4	月	
5	土		5	火	
6	日		6	水	休館日
7	月		7	木	
8	火		8	金	
9	水	休館日	9	土	水泳教室休み
10	木		10	日	
11	金		11	月	水泳教室休み
12	土		12	火	
13	日		13	水	休館日
14	月		14	木	
15	火		15	金	
16	水	休館日	16	土	
17	木		17	日	
18	金		18	月	
19	土		19	火	進級テスト
20	日		20	水	休館日
21	月		21	木	進級テスト
22	火		22	金	進級テスト
23	水	休館日	23	土	進級テスト
24	木		24	日	
25	金		25	月	進級テスト
26	土		26	火	水泳教室休み
27	日		27	水	休館日
28	月	水泳教室休み	28	木	第6期水泳教室開始
29	火	水泳教室休み	29	金	水泳教室休み
30	水	休館日	30	土	水泳教室休み
31	木	水泳教室休み	31	日	

事務室からのお知らせ

届け出は印鑑が必要です。（コース変更を除く）お電話だけでは受け付けできませんので直接窓口へおこし下さい。

12月（12月1日～12月31日）の受け付けについて

退会届 平成28年1月31日退会

休会届 平成28年1月1日～1月31日休会（最長3ヶ月まで）

1月（1月1日～1月31日）の受け付けについて

退会届 平成28年2月29日退会

休会届 平成28年2月1日～2月29日休会（最長3ヶ月まで）

水曜日と日、祭日以外の夕方6時まで提出して下さい。

※ 振替日は12月21日（1月分）・1月20日（2月分）です。

10月号水しぶきクイズ当選者

10月号水しぶきクイズの答えは「①うどん」「②こくぼん」「③トライアングル」「④プリン」で『どんぐり』でした！

173名のみんなが参加してくれたよ☆ かんたんだったね(^^)

A4 コース 孫田和奏さん B4 コース 松澤奈々さん

B5 コース 野中 愛さん C4 コース 大木大愛くん

C4 コース 平 栞菜さん C5 コース 植木壺心くん

D5 コース 菊地杏音さん D5 コース 蹄 愛菜さん

E3 コース 五十嵐さやかさん E5 コース 長谷部遼くん

編集後記

マイコなんちゃら肺炎が流行っているようですのでみなさん十分に気をつけてください。プールから帰るときには髪の毛をしっかりと拭いてあたたかい服装で帰るようにしてください。「うがい・手洗い・ビタミンC」

よりよい会報にするために会報に関するご意見・ご感想・イラスト等なんでも結構ですので「水しぶき箱」までどんどんお寄せ下さい。（の）