



LET'S PLAY

Indiaca

Japan Indiaca Association

● (社)日本インディアカ協会

社団法人 日本インディアカ協会

## 平成12年度事業計画

「光陰矢の如し」と言われますように、公益法人の仲間入りを果たして早5年が経過しようとしています。この節目の年にあたり、一層の飛躍と充実を図っていかねばなりません。

しかしながら平成12年度も、厳しい社会環境の中で活動を展開して行くためには、日本協会、都道府県協会、市町村協会が一致協力し、公認指導者、個人会員の力を結集してゆかなければなりません。

社団法人の発展は1にも2にも個人会員の充実にかかっている訳で、個人会員ひとり一人の力で組織を支えていくことが理想でありますし、個人が活動の拠点として各レベルの協会にしっかりと位置付くことが重要であります。

引き続き平成12年度も、「個人会員の拡大・審判員の充実」を事業の重点目標に位置づけ、日本協会をはじめ各都道府県協会、公認審判員が一丸となって取り組んでいきたいと考えます。

また、組織づくりについては、今年度中に47都道府県にすべてのインディアカ協会設立を達成したいところであります。

### 【競技会の開催】

#### 【各種全国大気】

●『第7回(2000) ジャパンフレンドシップ インディアカリーグマッチ』

・2000年9月10日(日) 東京体育館 128チーム(700名)  
(社)日本インディアカ協会の個人会員、公認審判員を対象にして毎年1回開催され、日頃の練習の成果の発表の場として、会員相互の親睦・交流の場として評判の高い大会である。

●『第3回全日本シニアインディアカ大会』

・2000年7月2日(日) 埼玉県川越市  
「川越運動公園総合体育館」 96チーム(530名)  
この大会は、スポーツ振興基金の助成を得て、開催されるもので第3回目となる大会である。

開催地を東と西を交互に設定して、できるだけ大勢の愛好者が参加できるようにしてゆきたい。

20年の歴史の中で、若い世代の台頭と共に、技術、体

力のレベルがアップされ、年齢のハンディキャップは、競技に直接影響し、競技する楽しさや喜びを著しく阻害してしまう。従って、シニア大会を独立させることにより、中高年者のインディアカ愛好者の活動の場をつくる意味がある。

●『第23回全国インディアカ大会』

・2000年10月28日(土)  
群馬県前橋市「前橋市民体育館」 72チーム(460名)  
「第54回全国レクリエーション大会」の中で開催される。

今回はすでに全国スポレク祭を実施した実績を持つ群馬県での開催ということになる。

●『オールジャパンレディースインディアカ大会』

・2000年9月17日(日)  
大阪市「大阪府立体育会館」 84チーム(460名)

●『第13回全国スポーツ・レクリエーション際』

・2000年9月30日～10月3日(火)  
石川県河北郡宇ノ気町「宇ノ気勤労者体育センター」・「Eプラザ・石川」 48チーム(480名)

●『99オールジャパンインディアカ大会』

・2000年1月13日(土)～14日(日)  
福岡市「福岡アクション」 80チーム(450名)

#### 【ブロック大会】

●『北海道・東北ブロックインディアカ大会』

・2000年9月22日(土)～23日(日)  
函館市民体育館 72チーム(380名)

●『関東ブロックインディアカ大会』

・2000年11月26日(日)  
船橋市総合体育館 128チーム(700名)

●『東海・北陸ブロックインディアカ大会』

・2000年6月18日(日)  
静岡県焼津市総合体育館『シーガルドーム』  
75チーム(380名)

●『中・四国ブロックインディアカ大会』

・2000年5月28日(日)  
広島県立総合体育館 96チーム(530名)

●『関西ブロックインディアカ大会』

・2000年7月30日(日)  
大阪府立体育会館 96チーム(530名)

## ●『九州・沖縄ブロックインドアカ大会』

・2000年 月 日(日)

未定

## 【国際交流事業】

2000年5月26日にベルリン市に於いて、加盟予定国7～8カ国が集まり設立総会が開催された、「国際インドアカ協会」(英語名: International Indica Association)、略称 I I A が設立される。そして、5月27日～28日に「国際インドアカ大会」が開催される。

本年は、ドイツ訪問の年にあたっているため、この意義ある機会に大会参加ツアーを実施する。

〈期間〉: 2000年5月25日(木)～6月4日(日)

(9泊11日)

〈旅行予定〉: 5/25に成田を出発し、5/26設立レセブ

ションに参加、5/27～28「国際インドアカ大会 in ベルリン」に参加、5/29バルト3国のエストニアのタリン市に渡り、5/31に開催される「2000国際インドアカフェスティバル in タリン」に参加、ヘルシンキを経由して、6/4帰国する。

## 〈インドアカのアジアへの普及〉

国際インドアカ協会はヨーロッパだけではなく、インドアカを世界中に広げて行くことを目的に掲げている。

中でもアジアに於けるインドアカの普及は、日本が推進しなければならない。

アジア各国の情報を収集し、交流する機会を見つけると同時に、在留しているアジア各国の学生、一般人との交流も計画していきたい。

我が国に一番近い韓国・台湾での普及を積極的に進めたい。

# 「国際インドアカ協会」の設立について

## 〈経緯〉

国際交流事業として1998年5月、日本チームが「ドイツ体操祭・インドアカ大会」に参加していた時の、5月31日、ドイツ体操連盟インドアカ部門の責任者であるハインツ・カール・クラウス氏、エストニアインドアカ連盟のヴィクトル・サーロン氏、オブザーバーとしてルクセンブルグから1名、日本インドアカ協会から常務理事の押塚登喜貴夫の4氏が集い、インドアカは世界的視野に立ってその発展を考えなくてはならない、そのためには国際的な組織を早急につくりたいということで意見が一致し、その準備をドイツが引き受けることで散会した。

1999年9月以来、FAXと手紙のやりとりが数回に亘って行われ、国際組織づくりの草案は、エストニアのヴィクトル・サーロン氏が担当することになった。

2000年2月19日～20日、ドイツのハンブルグに於いて国際インドアカ協会の設立準備会議開催の案内状が届き、急遽常務理事押塚登喜貴夫が参加した。

## 〈構成メンバー〉

1. ドイツ体操連盟インドアカ部門ヘッド  
ハインツ・カール・クラウス
2. エストニアインドアカ連盟副会長  
ヴィクトル・サーロン
3. 日本インドアカ協会常務理事  
押塚登喜貴夫
4. ドイツ体操連盟役員  
エゴン・ヨリック

## 〈会議内容〉

1. 国際インドアカ協会の規約の制定について  
提案者のヴィクトル氏は、全ヨーロッパ体操連盟の役員、エストニアバレーボール協会の役員等国際組織についてかなりの見識を持っている人物。  
従って国際バレーボール協会、国際体操連盟の2つの規約を総合し、国際インドアカ協会の規約を作り上げ

たもので、完璧に近いものである。

- ・提案された規約の条項について
  - ・国際組織の名称: International Indica association 略称 I I A
  - ・役員候補の選定:
    - 会長 ヴィクトル・サーロン(エストニア)
    - 副会長 ハインツ・カール・クラウス(ドイツ)
    - 副会長 押塚登喜貴夫(日本)
    - 副会長 シルヴィア・フマガーリ(スイス)
- ※5/26の設立総会で承認される予定。
- ・技術委員会委員長 ハインツ・カール・クラウス
  - ・事務局 ヴィクトル・サーロン氏の所に置き、事務局局長は別に定める
- ※設置される委員会等には、各国2名位を選出する。
2. 大会の開催: 「ワールドチャンピオンシップ」2001年  
「ワールドカップ」2002年  
「ワールドチャンピオンシップ」2002年
  3. その他 役員になる予定の各国は、それぞれ近隣諸国へのインドアカ普及活動を行うことが申し合わされた。  
従って日本は、アジアへの普及活動を担当することになった。



# 【審判の仕方と競技運営について】

社団法人日本インディアカ協会

2000. 4. 1より下記の通りとします。

## 1. 審判の仕方

### 1) 主審のハンドシグナル

#### ①グッドのハンドシグナル

相手側のコートから飛んできたインディアカが競技者に触れずに直接コート内床面に触れたときだけする。

(注) プレー中にインディアカを自コート内に落とした時、今まではグッドのハンドシグナルをしていたが、今後はしない。

#### ②ワンタッチのハンドシグナル

相手側のコートから飛んできたインディアカが競技者に触れてコート外床面に触れた時だけする。

(注) プレー中にインディアカを自コート外に落とした時、今まではワンタッチのハンドシグナルをしていたが、今後はしない。

### 2) 線審のシグナル

#### ①イン及びアウトのシグナル

相手側コートから飛んできたインディアカがサイドライン及びエンドライン近くの床面に触れたときだけインまたはアウトのシグナルをする。

#### ②ワンタッチのシグナル

相手側コートから飛んできたインディアカが競技者に触れてコート外床面に触れた時だけする。

## 2. 競技運営

### 1) 線審の位置

サーバーのフットフォールの判断をしやすいように、線審の位置を下図の通りとする。



### 2) 競技運営のフローチャート

〈別紙の通りとする〉

# 競技運営のフロチャート

## コートまたはサービスの選択

- 主審及び副審は、競技開始の3～5分前に、副審の位置側に両チームの主将を呼び、ローテーションオーダーの提出を行わせるとともに、主審の指示でジャンケンによりサービスまたはコートの選択をさせる。

## 審判団の整列

- 主審は審判団前に審判団を整列させる。

## 競技者の整列

- 主審の指示で、両チームの主将を先頭にネットを隔てて、横一列に整列させる。

## 公式練習の開始

- 主審の合図で、挨拶をかわし、挨拶が終わったらただちにサービス権を選択したチームから公式練習をさせる。
- 公式練習の時計は副審が行い、時間は2～3分間とする。

## 公式練習の終了

- 公式練習が終了したら、競技者を一旦ベンチに戻し、ネット及び用具のなどの点検をする。
- 競技で使用するインディアカは副審が管理する。

## 審判台に上がる

- 主審は各審判員の配置を確認して審判台に上がる。

## 第1セットの開始

## コートに入れる許可

- 主審の吹笛で、両チームのスターティングメンバーをコートに入れて位置につかせ、副審に背番号または胸番号を向けさせる。
- ※今までは各チームをエンドラインに整列させていたが、今後は直接コート内に入れる。

## 位置の確認

- 副審は、レシービングチーム次にサービングチームの順に、各競技者の位置が正しいかどうかを確認する。
- 確認が終わったら、主審にポジション確認の合図をする。

## プレイボール

- 主審は、副審のポジション確認の合図を受け、吹笛をしてプレイボールのハンドシグナルをする。
- 副審は、プレイボールの後、速やかにインディアカをサーバーに渡す。
- 主審は、最初のサーバーに対しサービス開始の吹笛をし、合図する。
- サービス開始時、主審はサービングチームを、副審はレシービングチームを監視する。

## 休息のタイムアウト

- 休息のタイムアウトの要求があったとき、主審または副審は直ちに要求のあったチームと反対側のチームを向き、吹笛とハンドシグナルをして、要求のあったチーム側でハンドシグナルを止める。

## メンバーチェンジ

- 副審にメンバーチェンジの要求があったときは、副審は直ちに要求のあったチームと反対側のチームに向き、吹笛とハンドシグナルをして、要求のあったチーム側にメンバーチェンジを行うスペースを確保し、その場で競技者を交替させる。
- 主審にメンバーチェンジの要求があったときは、主審は吹笛とハンドシグナルをする。この時、副審はメンバーチェンジを行うスペースを確保する。



## 第1セットの終了

- 主審は、各審判員からの合図がないのを確認して、セット終了の吹笛とハンドシグナルをする。
- 続いて主審は、チェンジコートの吹笛とハンドシグナルを示し、競技者をベンチに戻す。
- 続いて主審は、タイムアウトのハンドシグナルでセット間のタイムアウトを指示する。  
※今までは各チームをエンドラインに整列させていたが、今後は直ちにベンチに戻し、ベンチを交替させる。

## セット間のタイムアウト

- 副審は、主審のセット終了の吹笛から時計を行い、セット間のタイムアウト中、次のローテーションオーダー（選手、ポジションに変更がある場合のみ）を提出させる。
- 主審は、セット間のタイムアウト中、審判台を下りずにコートを確認する。
- セット間のタイムアウトの3分間が経過したら、副審は、セット間のタイムアウト終了の吹笛と同時に主審に対し合図する。

## 第2セットの開始

- 主審は、副審のタイム間のタイムアウト終了の吹笛の後、各審判員の位置を確認し、吹笛で、第2セットに出場する両チームのスターティングメンバーをコートに入れて位置につかせ、副審に背番号または胸番号を向けさせる。  
※今までは各チームをエンドラインに整列させていたが、今後は直ちにネット際に整列させる。

## 第3セットの開始

- セット開始時と同様にする。

### いずれかのチームが8点を先取したときのチェンジコート

- いずれかのチームが8点を先取したとき、主審はチェンジコートの吹笛とハンドシグナルを示す。
- 主審は、両チームの競技者を直ちにチェンジコートさせ、もとのポジションにつかせる。但し、コート間が狭い場合は右側ネット下をくぐり位置につかせる。
- 副審は、サーバーからインディアカを受け取り、管理する。
- 副審は、両チームの競技者が位置についたら、直ちにその位置がチェンジコート前と同じかどうかを確認し、主審に合図する。

## ゲームセット

- 主審は、最終ポイントのハンドシグナル（サイド）をしたのち、コート周辺を見て他の審判員からの合図がないことを確認してゲームセットの吹笛とハンドシグナルを示す。
- 主審は、競技者がゲーム開始前と同じ位置に整列するよう合図する。  
※今までは、各チームをエンドラインに整列させていたが、今後は直ちにネット際に整列させる。

## 最終判定

- 主審は、直ちに審判台を下り各審判員を審判台前に整列させる。
- 競技結果を告げ、挨拶をかわして解散させる。
- 主審はチームがコートを離れる前に、両チームの主将に試合結果の確認を求め記録用紙に署名させる。
- 主審は記録用紙の記載内容を確認し署名する。

## ●地域協会活動報告●

### 北海道インディアカ協会の紹介

by 北海道インディアカ協会

北海道インディアカ協会が設立されて、今年で設立10年になります。この間多くの会員の方々、又各関係団体には大変お世話になりました事、厚くお礼申し上げます。

北海道では、函館インディアカ協会が1987年10月に創立し、3年後の1990年12月17日北海道インディアカ協会が設立され、名実共に北海道に上陸したと、会員のみなさんと大いに喜び合いました。

この10年の間には函館協会・北見協会恵庭クラブ・札幌協会・個人会員・各協会の会員の皆さんに支えられて、亀の歩みではありますが、一步一步進んでまいりました。

他県の交流では函館協会のサークルが中心となり青函交流が大きな広がりを見せています。さらに98年北海道・東北ブロック大会を是非とも函館での開催申し込みを東北協議会から戴き、当時の会長山本尚文先生を中心に2000年の節目、協会設立10周年に相応しい大会にしたい、皆で頑張る成功させようと今年の総会で確認したのですが、非常に残念なことに、山本会長が1999年9月26日私達の手の届かぬ所へ、旅立たれました。北海道インディアカ協会の指導者として、なくてはならない人を失いました。私たち協会には、山本先生がインディアカにかけた情熱を受け継いだ多くの会員の方々がおります。

北海道協会10年の大きな節目です。故山本会長の遺志を大事に受け継ぎ第16回北海道・東北ブロック大会の成功に向けて頑張りたいと思います。日本インディアカ協会・各府県協議会の日頃のご協力に感謝いたします。

北海道インディアカ協会事務局

☎040-0024 函館市高盛町2番10号

☎0138-52-5430

計良達朗



## ●大会報告「スポレク山形」●

### スポレク賞

| ブロック名 | 順位 | チーム名          | 都道府県名 |
|-------|----|---------------|-------|
| 第1組   | 1  | 三瓶インディアカクラブ   | 愛知県   |
|       | 2  | 三田川昇弥呼        | 佐賀県   |
|       | 3  | コメット          | 熊本県   |
| 第2組   | 1  | 沼津コロコロ        | 静岡県   |
|       | 2  | グランパスナイン      | 愛知県   |
|       | 3  | 箕子インディアカ      | 福岡県   |
| 第3組   | 1  | 北条アカシアクラブ     | 鳥取県   |
|       | 2  | 三重スペシャル       | 三重県   |
|       | 3  | フレンドシップス      | 千葉県   |
| 第4組   | 1  | 星の都さよう        | 兵庫県   |
|       | 2  | リップス          | 栃木県   |
|       | 3  | さくらんぼ         | 山形県   |
| 第5組   | 1  | サザンビーチ茅ヶ崎     | 神奈川県  |
|       | 2  | くにびき          | 島根県   |
|       | 3  | 志波姫インディアカクラブ  | 宮城県   |
| 第6組   | 1  | 山形南部サークル      | 山形県   |
|       | 2  | 吾妻町インディアカ愛好会  | 群馬県   |
|       | 3  | インディアカクラブ エール | 長野県   |
| 第7組   | 1  | すいせん          | 和歌山県  |
|       | 2  | インディーズ        | 山形県   |
|       | 3  | 広島安芸もみじ       | 広島県   |
| 第8組   | 1  | 弾丸            | 北海道   |
|       | 2  | 余目ひまわり        | 山形県   |
|       | 3  | 子松島ハッピー       | 徳島県   |
| 第9組   | 1  | たていしクラブ       | 岩手県   |
|       | 2  | 佐伯インディアカ      | 大分県   |
|       | 3  | ぎふ長良川         | 岐阜県   |

### 特別賞

| 賞名    | チーム名              | 都道府県名 |
|-------|-------------------|-------|
| 樹氷賞   | レッドフォークスインディアカクラブ | 長崎県   |
|       | パッションインディアカクラブ    | 沖縄県   |
| みちのく賞 | 佐伯インディアカ          | 大分県   |
|       | ハチ公大館             | 秋田県   |
| 湯けむり賞 | ぎふ長良川             | 岐阜県   |
|       | S・Vフレンズ           | 石川県   |
| にぎやか賞 | ビガー               | 茨城県   |
|       | 丸亀ジュビター           | 香川県   |
| 花笠賞   | 山形県聴覚障害者協会        | 山形県   |
|       | 沼津コロコロ            | 静岡県   |
| かかし賞  | 吾妻町インディアカ協会       | 群馬県   |
|       | リップス              | 栃木県   |



## われらインディアカ仲間

### ☆長崎県長崎市 「あじさい」

私たち「あじさい」は、平成3年5月に開かれた、「長崎市スポーツ教室・インディアカ教室」の第1回受講生で結成し、チーム名も長崎市花「あじさい」から頂戴して平成3年12月に設立しました。

教室の受講生と言うことで、市内全般から集まっており、地域性が全くなく「インディアカ」だけの集団ですが、教室受講時に培われた「時間励行・誰とでもどのポジションでも」出来る事が「あじさい」の最大の魅力と言えるでしょう。

13名の小集団ですが、一人一役を合言葉に全員が役割を持ってチームの運営に貢献しながらプレーを楽しんでいます。

県内はもとより、九州内で開かれる大会にはできる限り参加して他県チームとの交流を図り「生涯スポーツ・インディアカ」を満喫しております。又、指導員4名・普及員1名が在籍しており、県主催の各大会時にはスタッフとして積極的に参加しております。

平成12年度は、“オールジャパン”が福岡で開催されると聞いて、ぜひとも私達も参加させて頂き、皆様とお会い出来ることを楽しみにしております。(用田紀子)



### ☆茨城県ひたちなか市 「コスモスクラブ」

みなさんこんにちは。私は茨城県ひたちなか市で楽しく元気よくインディアカと遊んでいる榎村です。チームの名前はコスモスクラブといい、男性10名、女性9名の19名からなり(その内、私も含めて2組が夫婦)、週2回市の施設や高校の体育館を利用してよるの7時から9時頃までワイワイ、ガヤガヤと賑やかに活動しています。ストレッチからサーブ、パスやアタックの練習のあとじゃんけんぽんでチームを作り試合を行っています。特長としては指導員3名、普及審判員8名(有資格率58パーセント)と前向きに取り組んでいるクラブチームです。私にとってインディアカとは、クラブの仲間と一緒に遊ぶことによりリフレッシュしたり、コミュニケーションの大切さを感じることが出来るレクスポーツと捉えています。これからは沢山のインディアカ仲間と知り合うことで人間性を



高めながら、人生をみなさんと一緒にエンジョイしたいと思っています。(榎村健一)

### ☆千葉県八千代市 「K・C」

我がまち八千代市は東京と成田空港との真中あたりに在り、東京のベットタウンとして発展してきました。覚えておいての方も居られると思いますが、93年“スポレク千葉”で会場になった所が私達の練習場の八千代体育館です。その当時も我がまちではインディアカが盛んに行われていましたが、女子ばかりで男性のプレイヤーは殆ど皆無の状態でした。そこでスポレクを機会に「混合教室」を開いたのが「K・C」の誕生です。現在では40余名の部員がインディアカは勿論のこと春には花見、夏は2泊3日の合宿、それから旅行等ワイワイガヤガヤと楽しく騒いでいます。しかし悩みも有るもので、その一つは殆どの男性部員が東京のサラリーマンの為、通勤に時間が掛かり過ぎて平日の練習が不可能な事と部員数が多い為、練習日は土曜日市民体育館に限られることです。しかも最近では土曜日にも各種の大会が行われることもあり、月によっては1~2日しか体育館を確保出来ない場合もあります。そこで部員を混合と女子に分けて夫々週1回学校の体育館で参加できる人だけで補助的に練習をしています。何とか全員が顔を合わせる様色々試行錯誤をしています。ところが地の利に恵まれたことも少なからず有り、その一つはドイツチームが何度か来日した際に二度も八千代体育館で合同練習がありましたので、我々チームも大いに交流を深めることが出来ました。これからの国際化に向けて彼等と一緒にプレー出来た体験は今後大いに役立つ事と思います。しかし私ごとヤクルトジャンプでは、あの高いネットにどう対処して良いかはたはた悩みの種となります。毎日悩んだり、浮かれたり、それも全て生きている“喜び”と承知して、今後も皆さんと一緒に楽しく過ごして行ければ“グッド”と思っています。よろしくお願いします。(沓内芳徳)



ご注文は必ずこの注文用紙（コピー可）をお使いください。

## J I A 会員専用 注文用紙

日本レク協会 サービスセンター行き

ふりがな  
お名前

J I A  
会員番号

以下の商品を注文します

●インディアカ 個

スペア羽根 個

●その他（商品名、数量）

ご住所 〒

TEL

連絡事項 商品の送付先や請求書の宛名、送付先が上記と違う場合等はここに記入して下さい。

### 会員の皆様へ

インディアカ及びスペア羽根が、よりお求めやすくなりました！

◆インディアカ、スペア羽根、及びインディアカ  
関連商品につきましては、正規価格の10%割引  
となります。

◆6月より、ご注文の数量にかかわらず、送料が  
無料となります。

※ただし、スペア羽根のみの注文の場合、2本以上と  
して下さい。

◆送金手数料が無料です。

※商品が届いた際に、請求書と共に同封されている郵  
便為替用紙を使用すれば送金手数料がかかりません。

◆この方法で注文すると…

※都道府県インディアカ協会の普及活動費の一部が助  
成されます。

お申し込みお問い合わせは

(財)日本レクリエーション協会 サービスセンター まで

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館内

TEL 03-3265-1335

●営業時間 月～金

FAX 0120-0874-09

9:30～17:30 (土日祭休)

オハナシ レク

#### 【お願い】

◎上の注文用紙を使用してFAXか郵便でご注文下さ  
い。この用紙が使用されていないものに関しまして  
は、従来通りの扱いとなりますのでご注意下さい。  
なお、この用紙をコピーしてもかまいません。

◎商品はすべてドイツから直輸入され、常時在庫はあ  
りませんが、使用日時には余裕をもって発注してくだ  
さいますようお願いいたします。

◎FAXは通信料無料のフリーダイヤルで送信してく  
ださい。

0120-0874-09です。またカタログの  
請求なども無料です。どうぞご利用ください。

#### 〈新刊の紹介〉

新しく「インディアカ」の本が出版されました。  
小学生向きに書かれた本としては、はじめてのものであ  
る。イラストもきれいでわかりやすい内容になっている。

### 「インディアカ」

ふだん着でできる 新・学校のスポーツ①

刈宿俊文・文 浅海 司・絵 偕成社

定価：本体価格2,500円+税

#### 事務局だより

初めまして 望月美香子です。生年月日は1979年（昭和  
54年）8月14日です。今はまだ20歳ですが、あと少しし  
たら21歳です。20歳でもお酒もタバコも一  
切だめです。最近またかみの毛を染めました。見ておどろくかもしませんがよろし  
くお願いします。

皆様に迷惑など色々かけると思いますが、  
よろしくお願いします。

