

Ⅱ 中学校体育相撲指導の手引きに沿って

『手引き』の作成の基本方針 「どこでも、誰でも、安全に、授業ができる内容」

ページ数は、『手引き』に対応

1 安全管理のポイント

授業を始める前に、次のことを把握、確認して、授業を進めることが必要であるとする。

(1) 単元開始前

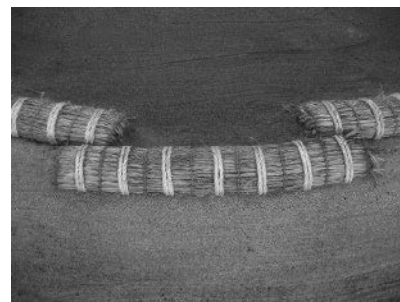
- ・生徒の疾病等の確認
- ・事故発生時の対応の掌握
- ・AEDの場所、使用法の掌握
- ・危険な体勢、ルールや禁止技、禁止事項の理解（P 7～8、P 117～119）
- ・施設、用具の安全確認（資料1）

（資料1）施設、用具の安全確認について

◇使用施設、用具の不備は、大きな事故、怪我の原因になるので、十分に注意をしたい。

①土俵

- ・土俵内凹凸はないか
- ・土俵内の砂の量は適切か
- ・俵の状態（浮いていないか、締めてある紐の緩みはないか）はどうか
- ・土俵にひび割れはないか
- ・土俵周辺に危険な物はないか



適切な俵の状態

②柔道場

- ・畳の隙間、破損箇所はないか
- ・柱、壁、角ばったところ等、危険箇所はないか

③体育館

- ・床の隙間、破損箇所はないか
- ・支柱用床金具のカバーが外れていないか（床金具の場所は避ける）

※土俵際での攻防により、土俵外に倒れることが多いので、土俵外にマットを敷くとよい（マットの耳は折り返して下に入れる）

④校庭

- ・校庭に凹凸はないか
- ・石、砂利やガラス、金属破片等はないか
- ・土俵及び周辺を整備してあるか
- ・周辺に危険な物はないか

◆活動上危険のないようグループ毎の間隔に配慮して、土俵等を設置する。

◆授業実施後も施設等の状況について安全確認をし、次の授業に備えたい。

(2) 授業前

- ・校長、教頭、養護教諭の出勤状況の掌握
- ・生徒の健康状態の把握、熱中症予防
- ・施設、用具の安全確認（安全点検表の活用）

(3) 授業中

- ・出欠席の確認
- ・健康観察（学習ノート・カード）
- ・つめ、ヘアピン、めがね（相撲の取組時には外す）、服装（特に、女子の下着で金属を前部に使用しているものについては、単元開始前に危険であることを伝える）等の確認
- ・準備運動（頸部のストレッチ・トレーニング）（資料2）
- ・首、頸部の怪我防止と対応
- ・整理運動
- ・怪我の有無の確認

(資料2) 頸部のストレッチ・アイソメトリックトレーニング

◇相撲では、頸部（首）を痛めることがあるので、準備運動として、頸部のストレッチやアイソメトリック・トレーニングを取り入れることが、怪我の予防につながると考える。

①頸部のストレッチ



頭を抱えるように手の平を側頭部(耳の上)に当て、息を吐きながら、手でゆっくりと頭を傾ける。前後左右それぞれ10～15秒間1、2回行う。

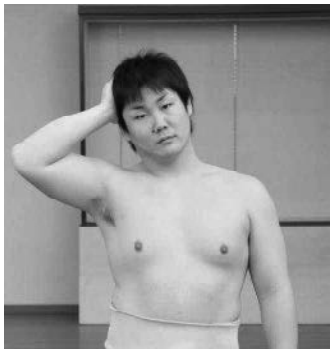


直立の姿勢で、首を後ろへゆっくり倒す。



組んだ両手を後頭部に当て、ゆっくり頭を前へ押して、首を曲げる。

②頸部のアイソメトリック・トレーニング



右側頭部(耳の上)に右手を当て、10秒間程度、頭を右に傾けるようにして全力で力を入れ、同時に右手で頭が動かないように力を入れる。左側も同じように行い、左右それぞれ2、3回行う。



組んだ両手を後頭部に当て、頭で手を押すように全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。前後でそれぞれ2、3回行う。



両手の平を体に向けて組み、額に当てる。次にあごを引いて額で手を前方へ押し出すように、全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。

(4) 授業後

- ・施設、用具の整備（安全点検表の活用）

2 指導上の留意事項、学習の進め方 P 7～9

安全面への配慮

①段階的な指導を行う

基本動作→基本となる技→関連技術→相撲遊び→簡易的な試合→試合

単元計画図 P 1 4～ 1 6

基本動作 P 7 4～ 8 5

基本となる技 P 8 6～ 9 7

関連技術 P 1 0 2～1 0 5

相撲遊び、簡易的な試合、試合 P 1 1 2～1 1 6

②動きの中で受け身を定着させる

蹲踞相撲 1 年次 6 時間目 P 3 4

2 年次 1 時間目 P 4 2

③ルールや禁止事項を工夫する

接触した状態からの試合 1 年次 1～6 時間目 P 2 6～3 5

2 年次 1～3 時間目 P 4 2～4 6

手押し相撲、手引き相撲 P 2 6

陣取り相撲 P 2 8・2 9・4 2

押し合い相撲 P 3 1・4 2・4 4・4 6

寄り合い相撲 P 3 3・4 4・4 6

仕切りでの両者の間隔を配慮した試合 1 年次 7 時間目 P 3 5

禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為を守った試合

1 年次 8～9 時間目 P 3 8～4 0

2 年次 4～9 時間目 P 4 7～5 6

3 年次 1～9 時間目 P 5 8～7 1

◆初心者に見られる無理な体勢や危険な状況（具体的例）

○ケース 1



ラグビーのスクラムのように頭が互いに入り込む体勢



後頭部が相手の腹部の下に入ってしまい、上からのしかかれる体勢

このような体勢になった場合は、取組を即座に中止させ、取り直しをさせる。
指導法としては、常に中腰の構えを意識して、頭をつける場合には、額を相手の胸に当てるようにする。

○ケース 2



お互いに体が伸びきった体勢



お互いに体が伸びきった体勢から真後ろに倒れると後頭部を打つ場合がある

指導法としては、相撲を取る際は、膝が伸びきらないように注意し、転倒の際はあごを引き、背中を丸めるようにする。また、足を刈る技（外掛け、内掛け）は、禁止技とし、ルールを工夫し、転倒による頭部を打つことを回避する。

○ケース 3



相手の体が完全に宙に浮いた体勢
(写真は二丁投げ)



相手が受け身を取れず、頭部を打つ場合がある

指導法としては、相手を持ち上げた場合、投げずに、土俵の外に出す（吊り出し）ようにする。持ち上げられた場合は、無用な抵抗をしない。また、二丁投げや吊り落とし、足取りなど、転倒の際、受け身が取れず、頭部を打つことが予想される技については、禁止技にするなど、ルールを工夫することもある必要である。

※いずれのケースも、練習や試合の中でこのような体勢が見られた場合には、事故防止のために取組を即座に中止させるようにする。特に、授業の初期の段階から無理な体勢や危険な状況については、大切に指導したい。

3 学習指導時案に沿って P 13～72

(1) 「押し」「寄り」で安全に進め、十分楽しめる

相撲は、82の技による決まり手と5つの非技（勇み足、腰砕けなど）により勝ち負けを決める。しかしながら、試合においての決まり手は、「押し出し」「寄り切り」が全体の約43%を占め（平成24年度行われた3大会〔全国中学校相撲選手権大会、北信越中学校総合競技大会、全国高等学校総合体育大会〕のデータより）、ほぼ2試合に1試合は、「押し出し」「寄り切り」で勝ち負けが決まっている。したがって、「押し→押し出し」「寄り→寄り切り」だけでも、勝負を競う合う楽しさを十分味わうことができると考える。また、この「押し出し」「寄り切り」は、相手を倒すことなく、勝負が決する決まり手であり、転倒に伴う怪我を回避することにもつながる。

(2) 「投げ技」「ひねり技」を使って、安全に楽しめる

学習指導要領には、基本となる技の「押し」「寄り」の他に、1・2年次では、投げ技の「上手投げ」「下手投げ」、3年次には、基本となる技の「突き」、投げ技の「すくい投げ」、ひねり技の「突き落とし」が示されているだけである。そして、学習指導要領に示された3つの投げ技と1つのひねり技は、いずれも技を受ける側が土俵に足が着いた状態（自分でバランスを保つことができる状態）で倒れるので、身を守る動作が可能になり、頭部を土俵に打つことを回避できる。さらに、『手引き』では、高い姿勢から転倒の可能性が低い「出し投げ」を「上手投げ」「下手投げ」より先に扱い、安全に配慮した授業展開としている。

また、「反り技」などの禁止技に加え、足を取る技や足を掛ける技を禁止することにより、頭部を土俵に打つことが回避できる。

そして、体格や技能の習熟度にも配慮した相手との練習や試合をすることで、更に安全に配慮した相撲の授業を仕組むことができる。

万が一、頭部及び頸部にダメージを受けた場合は、軽視せず直ちに運動を中止させ、安静を保ち、養護教諭等に連絡を取り対処する。

(3) 指導時案における安全指導の要点

授業の全てを通じて必要とされる事項＝ルール遵守、教師の合図に従う、服装のチェック、準備運動

①指導時案1年次

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
1 P26	手押し・手引き相撲	●両手の平を合わせた状態、手の平以外押さない ●手を離さない ●転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
2 P28	押し・陣取り相撲	●両手の平を合わせた状態、常に相手に接触した状態 ●首から上は押さない ●転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
3 P29	押し・陣取り相撲	●常に相手に接触した状態 ●頭部を付ける位置 ●転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
4 P30~31	押しの練習 押し合い相撲	●受け手の指導、当たる動作はしない ●頭部と手を付ける位置、常に相手に接触した状態 ●転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ●体格への配慮
5 P32~33	押しの練習 寄りの練習 押し合い相撲・寄り合い相撲	●受け手の指導、当たる動作はしない ●四つに組んだ状態 ●常に相手に接触した状態、四つに組んだ状態 ●相手を投げないようにする ●転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ●体格への配慮

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
6 P34~35	押しの練習 寄りの練習 投げの練習 受け身の練習（蹲踞相撲） 簡易的な試合 基本となる技に限定	● 受け手の指導、当たる動作はしない ● 四つに組んだ状態 ● 寄り→出し投げ→寄り（寄りを効果的にする技） ● 床に腰を下ろした状態→蹲踞姿勢（マットの利用） ● 基本となる技（押し・寄り・出し投げ）に限定 両者が接触した状態、離れすぎたら開始の体勢に戻す ● 転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ● 体格・習熟度への配慮 ● 危険と判断した場合は、即座に中止 ● 審判の指示に従う
7 P36~37	受け身の練習 押し・寄りの練習 投げ技 簡易的な試合 既習技を中心にした試合	● 蹲踞姿勢→中腰の構え（マットの利用） 背中を丸めて転がる ● 受け手との間隔 狭く→広く、当たる位置・部位 ● 出し投げ 押し・寄りの派生技・相手を崩す技 ● 仕切り線の間隔の配慮、立ち合いの当たり方の配慮 ※徐々に間隔を広げ、仕切り線の間隔（70cm）に近づけていくようにする ● 既習技（押し・寄り・出し投げ）を中心とする ● 転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ● 立ち合いは額で当たらなくてもよい ● 体格・習熟度のグループ ● 危険と判断した場合は、即座に中止 ● 審判の指示に従う
8 P38	押し・寄り・投げ技の練習 簡易的な試合 既習技を中心とした試合	● 仕切り線の間隔の配慮 ※徐々に間隔を広げ、仕切り線の間隔（70cm）に近づけていくようにする ● 受ける側の右胸部に額で当たる ● 既習技（押し・寄り・出し投げ）を中心とする ● 規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為 ● 体格・習熟度のグループ ● 仕切り線の間隔の配慮 ● 危険であると判断した場合は中止の指導 ● 審判の指示に従う
9 P40	チーム練習 既習技を中心とした団体戦	● 約束事項の確認 ● 仕切り線の間隔は、習熟度に応じて設定する ● 既習技（押し・寄り・出し投げ）を中心とする ● 規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為 ● 危険であると判断した場合は中止の指導 ● 審判の指示に従う
10 P41	筆記試験 成果の確認	● 規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の理解 ※実際に行われていなかったかの確認

②指導時案 2 年次

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
1 P42	蹲踞相撲 陣取り相撲・押し合い相撲	●受け身を重視 ●両手の平を合わせた状態、常に相手に接触した状態 ●頭部を付ける位置、手を離さない、首から上は押さない、転ばさない
2 P43~44	受け身の練習 押しの練習 寄りの練習 簡易的な試合 押し合い相撲 寄り合い相撲	●蹲踞姿勢→前後左右に転ぶ（マットの利用） ●中腰の構え→前後左右に転ぶ（マットの利用） 背中を丸めて転がる ●受け手との間隔 狭く→広く、当たる位置・部位 ●頭（額）で当たらなくてもよい ●審判は土俵の外で行う（接触防止） ●常に相手に接触した状態 ●四つに組んだ状態 ●投げない、転ばさない ●体格・習熟度への配慮
3 P45~46	受け身の練習 押しの練習 簡易的な試合 押し合い相撲 寄り合い相撲	●中腰の構えから→前後左右に転ぶ（必要に応じてマットの利用） あごを引き、背中を丸めて転がる ●受け手との間隔 ※徐々に間隔を広げ、仕切り線の間隔（70cm）に近づけていくようにする ●ルールの再確認 ●常に相手に接触した状態 ●四つに組んだ状態 ●投げない、転ばさない ●体格・習熟度への配慮
4 P47~48	立ち合いの練習 受け身の練習 投げ技の練習 簡易的な試合	●受け手の指導（P85参照） ●中腰の構えから ●出し投げから扱う（寄りを効果的にする技） ●基本となる技（押し・寄り・出し投げ）に限定 ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●体格・習熟度への配慮 ●危険であると判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う
5 P49~50	立ち合いの練習 受け身の練習 前さばきの練習（押っつけ、 絞り込み、いなし） 簡易的な試合	●受け手の指導（P85参照） ●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●受ける側の関節を過度に極めない ※少しでも「痛い」と感じたら、すぐに中止する ●既習技（基本となる技〔押し・寄り・出し投げ〕＋前さばき）に限定 ●禁止事項を守る ●体格・習熟度への配慮 ●危険であると判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
6 P51~52	立ち合いの練習 受け身の練習 基本となる技とその関連技術 の約束練習 簡易的な試合	●受け手の指導（P 8 5 参照） ●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●技をかける側、技を受ける側を決める ●出し投げは寄りを効果的にする技として扱う ●既習技（基本となる技〔押し・寄り・出し投げと関連技術〕＋前さばき）に限定 ●禁止事項を守る ●体格・習熟度への配慮 ●危険であると判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う
7 P53	受け身の練習 基本となる技とその関連技術 のグループ練習 簡易的な試合	●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●押しグループと寄りグループに分ける ●未習の投げ技（上手投げなど）は解説にとどめる ●体格別に3グループに分ける ●既習技（基本となる技〔押し・寄り・出し投げと関連技術〕＋前さばき）を中心にする ●禁止事項を守る ●危険であると判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う
8 P55	受け身の練習 簡易的な試合 団体戦	●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●体格による出場順とする ●競技方法、審判法の確認 ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●危険と判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う
9 P56	受け身の練習 簡易的な試合 個人戦	●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●習熟度別に3グループに分ける ●競技方法、審判法の確認 ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●危険と判断した場合は中止の指導 ●審判の指示に従う
10 P57	筆記試験 成果の確認	●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の理解 ※実際に行われていなかったかを確認

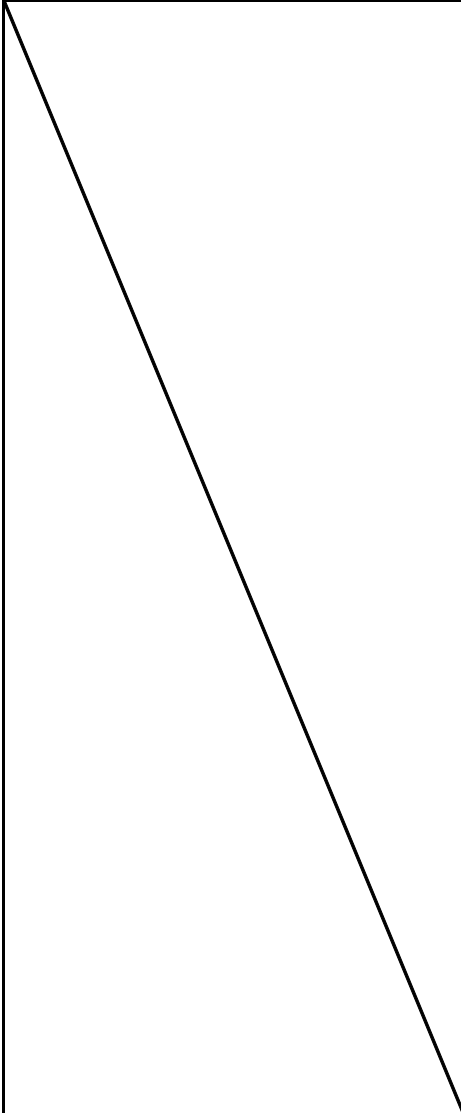
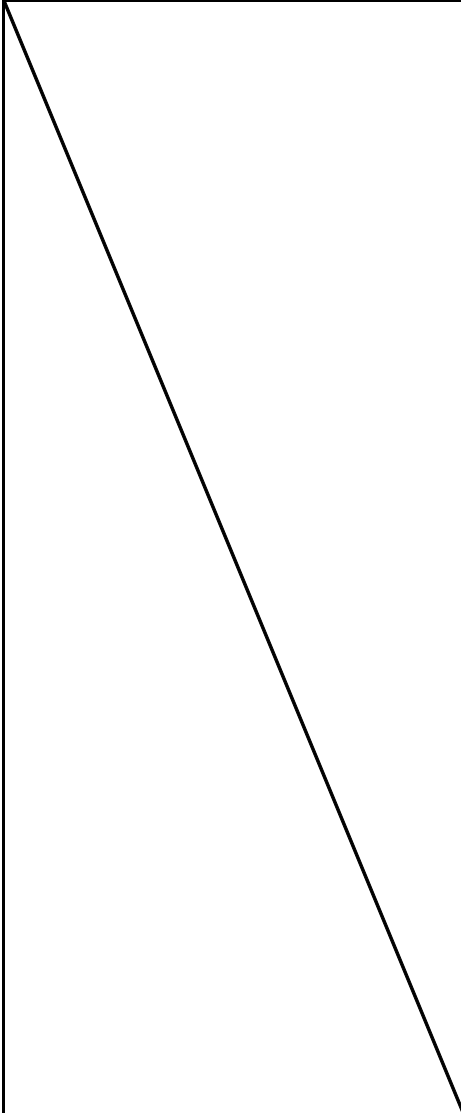
③指導時案 3 年次

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
1 P58	受け身の練習 簡易的な試合	●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●既習技に限定、禁止事項の指導 ●体格別のグループに分ける ●審判の指示に従う
2 P60~61	立ち合いの練習 受け身の練習 既習技の復習 新たな技（上手投げ・下手投げ）の練習 簡易的な試合	●受け手側と当たる側の注意点の確認 ●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●相手と練習のやり方を確認して行う（約束練習） ●相手と練習のやり方を確認して行う（約束練習） 投げられる側はあごを引き身体を丸めて回転するように受け身をとる 投げる側は投げた後相手の上に倒れないようにする ●ひねり技、突き落としは紹介にとどめる ●既習技で行い、勝負にこだわり過ぎない ●体格・習熟度への配慮 ●審判の指示に従う
3 P62~63	立ち合いの練習 受け身の練習 投げ技（上手投げ・下手投げ）の練習 簡易的な試合	●受け手側と当たる側の注意点の確認 ●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●相手と練習のやり方を確認して行う（約束練習） 投げられる側はあごを引き身体を丸めて回転するように受け身をとる 投げる側は投げた後相手の上に倒れないようにする ●既習技で行い、勝負にこだわり過ぎない ●体格・習熟度への配慮 ●審判の指示に従う
4 P64~65	立ち合いの練習 受け身の練習 突き、吊りの練習 簡易的な試合	●受け手側と当たる側の注意点の確認 ●中腰の構えから受け手の右胸に当たり、あごを引き身体を丸めて回転する、左右を行う ●突きは首より上へは当てない（相手の胸、肩口を突っ張る） ●吊りは無理をし過ぎない、吊られる側もむやみに抵抗しない ●既習技にとらわれず、相手の動きに応じて、自由に攻防する。ただし、規程で禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為は十分指導する ●体格・習熟度への配慮 ●ルールの遵守 ●審判の指示に従う ●健康・安全について、まとめの段階で評価する
5 P66~67	得意技の習得（グループ練習） 試合 団体戦	●練習計画を確認し、危険と判断した場合は指導する ●規程で禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●ルールの遵守 ●審判の指示に従う

時間 ページ	学習活動	安全に関わる指導・ルール・禁止事項等
6 P68	得意技の習得（グループ練習） 試合 グループ内個人戦	●練習計画を確認し、危険と判断した場合は指導する ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●ルールの遵守 ●審判の指示に従う
7 P69	得意技の習得（グループ練習） 試合 体格別個人戦	●練習計画を確認し、危険と判断した場合は指導する ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●ルールの遵守 ●審判の指示に従う
8 P70	試合 グループ別個人戦・無差別個人戦	●試合場の安全確認の方法を指導する ●グループ分けに配慮する ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●ルールの遵守 ●審判の指示に従う
9 P71	試合 団体戦・無差別個人戦	●団体戦のチーム編成への配慮（習熟度） ●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の指導 ●審判の指示に従う
10 P72	筆記試験 成果の確認	●規程で禁止されてる技・行為、授業で禁止している技・行為の理解 ※実際に行われていなかったかを確認

4 相撲遊び、簡易的な試合、試合についての方法と留意事項 P 1 1 2 ～ 1 1 6

5 審判法 P 1 2 0 ～ 1 2 1

(1)アマチュア相撲規程上の 禁止事項			(2)アマチュア相撲小中学生の 規程上の禁止事項			(3)授業で禁止することが 望ましい技と行為		
禁手	1	拳で殴る						
	2	胸部、腹部を蹴る						
	3	急所(目、みぞおち)を拳又は指で突く						
	④	頭髪をつかむ						
	5	咽喉をつかむ						
	⑥	前ぶくろをつかむ又は横から指を入れて引く						
	7	故意に着衣をつかむ						
	⑧	二指以下の指を折る						
	9	噛む						
その他	①	張り手						
	②	立てまわし、折り込みをつかむ						
	③	合掌に組む						
	禁じ技	①	反り技					
		②	河津掛け					
		③	さば折り					
		④	極め出し、極め倒し(かんぬき)					
	危険な組み手	①	脇に入った相手の首を極めること(抱え込む)					
		②	後頭部を相手の腹部につけること(突っ込む)					
		③	鴨の入れ首					
		技	①	関節・首を極める投げ技(小手投げ、首投げ)				
			②	蹴る技(蹴たぐり、蹴返し)				
			③	足取り				
			④	二丁投げ				
			⑤	内掛け、外掛け				
		行為	①	手四つ				
			②	頭突き				
			③	のど輪				
④			かけあげ					
⑤			首から上への突っ張り					

(1)アマチュア相撲規程上の禁止事項

◇禁手

④頭髪をつかむ



⑥前ぶくろをつかむ又は横から指を入れて引く



⑧二指以下を折る



◇その他

①張り手



②立てまわし、折り込みをつかむ



立てまわしをつかむ 折り込みをつかむ

③合掌に組む



(2)アマチュア相撲小中学生の規程上の禁止事項

◇禁じ技

①反り技



②河津掛け



③さば折り



④極め出し、極め倒し(かんぬき)



相手の肘を抱えて極める

◇危険な組み手

①脇に入った相手の首を極めること(抱え込む)



②後頭部を相手の腹部につけること(突っ込む)



③鴨の入れ首



(3) 授業で禁止することが望ましい技と行為

◇技

① 関節・首を極める投げ技

小手投げ



首投げ



② 蹴る技 (蹴たぐり、蹴返し)



③ 足取り



両方の手で足を取る



片足を取り、もう片方の足を刈る



両足を取る

④ 二丁投げ (柔道でいう「大外刈り」や「払い腰」など)



⑤ 内掛け



⑤ 外掛け



◇行為

① 手四つ



② 頭突き



③ のど輪



④ かちあげ



⑤ 首から上への突っ張り



肘で相手の顎、喉を突き上げる

※「授業で禁止するのが望ましい技と行為」については、生徒の実態や習熟度に応じて授業担当者が調整して用いるものとする。

まとめ

平成24年度から中学校保健体育において武道が必修となり、それに合わせて中学校相撲授業指導法研究委員会では、約2年間をかけて手引き書の作成に当たり、昨年（平成24年）3月に「中学校体育相撲指導の手引き～武道必修化に対応した授業づくりのために～」と付属のDVDを発刊した。

本年度、より安全に相撲の授業を進めるために本冊子を作成した。本冊子は、相撲の授業はもちろんのこと、学校における危機管理の立場からも生徒の安全の確保について示した。本冊子を利用し、万が一の時に備えた危機管理体制を確認していただきたい。また、先生方が相撲の授業における危険な状況・状態を掌握するとともに、生徒一人ひとりにも安全について理解をさせて、授業を進めていただければ幸甚である。

平成25年7月

公益財団法人 日本相撲連盟
中学校相撲授業指導法研究委員会

安井和男	（公財日本相撲連盟常務理事）
齋藤一雄	（公財日本相撲連盟常務理事）
桑森真介	（明治大学教授）
満留久摩	（東京都立足立新田高等学校主幹教諭）
安藤均	（長野県木曽町立福島小学校教頭）
堀内弥	（山梨県富士吉田市立明見中学校教諭）
松浦麻乃	（公財静岡県体育協会職員・静岡県立武道館指導員）
村田安啓	（公財日本相撲連盟競技委員）

無断複製を禁ず

