

# みんなのスポーツ

vol.72

秋田県総合公社自主事業広報誌

**天井改修に伴う 施設閉場のお知らせ** 県立総合プール(メイン・飛び込みプール)閉場期間… 令和2年9月上旬～令和3年5月上旬(予定)  
 県立体育館(大体育場)閉場期間 …………… 令和2年8月下旬～令和3年3月下旬(予定)

※掲載しています教室や大会等の内容に変更が生じる場合があります。また、教室参加の申込みが少ない場合、中止させていただきます。詳しくは各受付までお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

## 県立体育館

### 健康応援教室

一般

基本的な筋力トレーニングやストレッチなどを行うことで、体力の向上、健康増進及び生涯スポーツの推進を図ります。比較的負荷の高い運動を行います。

**開催日** 4月13日・20日、5月11日・27日、6月15日・29日、7月6日・27日、8月3日→体育館 8月31日、9月7日・14日・28日→武道館  
**申込** 当日受付(複数回受講可能です。)  
**時間** 13:30～15:00  
**参加料** 1回一般230円  
**定員** 100名  
**指導者** 総合公社職員、外部インストラクター(健康運動指導士等)



### 認知症予防体操

一般

基本的な筋力トレーニングやストレッチの他に、認知症予防に向けた頭と体を使う運動です。比較的負荷の低い運動を行います。

**開催日** 6月3日・7月22日(水)→体育館  
 8月26日(水)→武道館  
**申込** 当日受付(複数回受講可能です。)  
 ※参加希望者多数の場合は受付できない場合があります。  
**時間** 13:30～15:00  
**参加料** 1回一般230円  
**定員** 最大50名  
**指導者** 総合公社職員



### ヨガ教室

一般

ヨガの基本的な動きを行うことで、心身のリラックス効果を得るとともに、有酸素運動の習慣化を図ります。

**開催日** 6月2日～7月21日  
 火曜日開催  
**申込** 5月1日(金)から  
**時間** 13:30～14:45  
**回数** 8回  
**参加料** 4,000円  
**定員** 20名  
**指導者** 三浦みつ枝  
 (JYIA日本ヨガインストラクター協会  
 ロハスヨガインストラクター)



●「スポーツを楽しむ日」 個人利用のため県立体育館を一般開放しています。気軽にスポーツをお楽しみください。

月	開放日
4月	2(木)・14(火)・16(木)・21(火)・23(木)・28(火)・30(木)
5月	7(木)・26(火)
6月	4(木)・9(火)・16(火)・18(木)・25(木)・30(火)
7月	2(木)・7(火)・14(火)・16(木)・21(火)・28(火)
8月	4(火)・6(木)・11(火)
9月	※改修工事のため開放しません。
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 120円 一般 230円

時間帯	
【火曜日】	10時～13時、14時～17時 17時～20時
【木曜日】	17時～20時
活動種目	
・バスケットボール ・バドミントン ・ウエイトトレーニング	・ジョギング ・ミニテニス ・卓球 など

(保護者の同伴がない小・中学生は、19時までのご利用とさせていただきます。)

(入場の際は、内履きをご持参ください。)



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人 秋田県総合公社

<http://www.akisouko.com/>

〒010-1623  
 秋田市新屋町字砂奴寄4-6  
 ☎018-896-7166



# 県立武道館

## 【初級】 通年剣道教室

年長児以上

剣道を通して強くたくましい心と体を養い、礼法を身につけます。竹刀・防具完備。これから剣道を始めのお子さんにもオススメです。

開催時期 後日事務所HPに掲載予定。  
申込期間 随時  
時 間 17:45～19:00  
回数 後日事務所HPに  
参加料 掲載予定。  
定 員 30名  
講 師 範士八段 目黒 大作  
(秋田県剣道連盟会長)



## 【上級】 通年剣道教室

16歳以上

剣道は生涯スポーツとして幅広い年齢層に親しまれています。昇段を目指す方、中断していて再開される方など様々ですが共に稽古をしています。

開催時期 後日事務所HPに掲載予定。  
申込期間 随時  
時 間 19:00～20:30  
回数 後日事務所HPに  
参加料 掲載予定。  
定 員 40名  
講 師 範士八段 目黒 大作  
(秋田県剣道連盟会長)

## 太極拳教室 (前期)

16歳以上

5日間の短期教室です。柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えます。

開催時期 5月28日～6月25日(木曜開催)  
申込期間 4月27日(月)から  
時 間 10:00～11:30  
回数 全5回  
参加料 3,360円  
定 員 20名  
講 師 高橋 アヤ子  
(日本武術太極拳連盟三段)



## 初心者柔道教室

幼児(年長)～中学生

柔道の基本動作や基本技、礼儀作法を学びます。柔道の技やゲームを取り入れた運動で心技体を鍛えます。

開催時期 6月2日～6月18日(火曜・木曜開催)  
申込期間 4月28日(火)から  
時 間 17:00～18:30  
回数 全6回  
参加料 3,560円  
定 員 20名  
講 師 松橋 健作(秋田県柔道連盟  
講道館柔道八段)



## 初心者空手道教室

幼児(年長)～小学生

空手の基礎及び基本的な礼儀作法を学びます。空手の技やルールを学びながら心と体を鍛えます。

開催時期 6月5日～7月10日(金曜開催)  
申込期間 5月1日(金)から  
時 間 17:00～18:30  
回数 全5回  
参加料 3,360円  
定 員 20名  
講 師 石塚 司  
(秋田県空手道連盟理事長)



## 親子スポーツチャンバラ教室 (前期)

幼児～小学生と保護者

チャンバラごっこをアレンジした楽しいスポーツ。子供同士の対戦や親子対戦で、スキンシップを図りながら遊びのルールを学び心と体を鍛えます。

開催時期 7月22日～8月11日(曜日不定期)  
申込期間 6月23日(火)から  
時 間 10:00～11:30  
回数 全6回  
参加料 親子1組3,560円  
(お子様1人追加につき+1,020円)  
定 員 20組  
講 師 工藤 祐八  
(秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



## 少林寺拳法で護身術体験教室

小学生以上

少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。危険から安全に逃げる方法を少林寺拳法の基礎・基本を活かして学びます。

開催時期 8月18日～9月29日(火曜開催)  
申込期間 7月20日(月)から  
時 間 18:00～19:00  
回数 全6回  
参加料 3,560円  
定 員 20名  
講 師 遠田 弘志  
(少林寺拳法正範士七段)



## 短剣道教室

小学生以上

5日間の短期教室です。こどもの心身の育成、親子のふれあい、女性の護身術として初心者も気軽に参加できます。

開催時期 8月25日～9月29日(火曜開催)  
申込期間 7月22日(水)から  
時 間 18:30～20:00  
回数 全5回  
参加料 3,360円  
定 員 20名  
講 師 石井 実  
(全日本銃剣道連盟 短剣道範士八段)



## ●大道場一般開放

武道館大道場が個人利用できます。ウォーキングや体操の他、バドミントン・ミニテニスの用具も準備しています。

開放日 土日祝を除く平日(貸館状況により利用できない日があります)

時間 9:00～16:00

使用料 小・中学生 120円 高校生 150円 一般 250円

# 県立総合プール

## キッズスイミング (水曜日コース・木曜日コース)

3歳以上の未就学児  
※おむつが取れているお子様

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけます。

**開催時期** 5月27日～8月19日(水曜開催)  
5月28日～8月20日(木曜開催)  
**申込期間** 前年度からの継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。(4月20日(月)から)  
**時間** 15:30～16:30  
**回数** 10回  
**定員** 各40名  
**参加料** 7,650円  
**講師** (公財)日本体育協会公認  
指導員及び水泳指導員ほか



## ジュニアスイミング (水曜日コース・木曜日コース)

小中学生

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、基礎体力の向上を図ります。

**開催時期** 5月27日～8月19日(水曜開催)  
5月28日～8月20日(木曜開催)  
**申込期間** 前年度からの継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。(4月20日(月)から)  
**時間** 17:00～18:00  
**回数** 10回  
**定員** 各60名  
**参加料** 9,000円  
**講師** (公財)日本体育協会公認  
指導員及び水泳指導員ほか



## ベビースイミング

生後6ヶ月～3歳未満の  
乳幼児とその保護者

水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子のふれあいを深めます。

**開催時期** ①6月10日(水) ②6月17日(水)  
③7月1日(水) ④7月8日(水)  
⑤8月19日(水)  
**申込期間** セット申込 4月20日(月)から  
1回ごと申込 5月11日(月)から  
**時間** 10:30～11:30  
**回数** 1回  
**定員** 40組  
**参加料** 820円  
**講師** 水泳指導員



## おとなのためのスイミング

16歳以上

基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図るほか、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。

**開催時期** 5月28日(木)～8月20日(木)  
**申込期間** 4月20日(月)から  
**時間** 14:00～15:00  
**回数** 10回  
**定員** 30名  
**参加料** ①10,200円 ②7,450円  
**講師** (公財)日本体育協会公認指導員



## 親子deレスキュー～水上安全法を学ぼう～

小学生以上

着衣のまま水に入る体験を通して、水の事故における知識・技能を養うとともに、安全な水泳法、救助法を学びます。

**開催時期** 8月1日(土) **参加料** 330円  
**申込期間** 7月1日(水)から **講師** 日本赤十字社  
**時間** 10:00～11:00 **秋田県支部指導員**  
**回数** 1回  
**定員** 20名





# 県立総合プール

## キッズサマースイミング

3歳以上の未就学児  
※おむつが取れているお子様

いろいろな道具を使った水遊びを通して、水に親しみ初歩の泳ぎを身につけます。

開催時期 ①7月28日(火)～30日(木)

②8月4日(火)～6日(木)

申込期間 ①②とも6月29日(月)から

時間 10:00～11:00

回数 3回

定員 各20名

参加料 2,550円

講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか

## ジュニアサマースイミング

小中学生

水で遊ぶことの楽しさを学ぶとともに、水泳の基礎を身につけます。

開催時期 ①7月28日(火)～30日(木)

②8月4日(火)～6日(木)

申込期間 ①②とも6月29日(月)から

時間 11:30～12:30

回数 3回

定員 各30名

参加料 2,900円

講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか



## NCAボディ コンディショニング

16歳以上

身体の状態に合わせて運動処方し、骨配列と筋肉のリセットにより身体能力をスムーズに発揮できる状態を目指します。

申込期間 開催月前月の第3水曜日受付開始

時間 ベーシックコース 10:15～11:00

エキスパートコース 11:00～11:45

回数 3回

参加料 ベーシックコース 1,500円

エキスパートコース 2,500円

定員 12名

講師 NCA認定コンディショニングトレーナー 関村幸子

6月	開催時期	6月24日・7月15日・29日	8月	開催時期	5日・19日・26日
9月	開催時期	9日・16日・30日	10月	開催時期	7日・14日・21日
11月	開催時期	4日・11日・18日	12月	開催時期	2日・9日・16日
1月	開催時期	13日・20日・27日	2月	開催時期	10日・17日・24日
3月	開催時期	3日・10日・17日			

# 向浜運動広場

## 向浜テニス教室

16歳以上  
※高校生は15歳可

スポーツの楽しさ、仲間との出会いを通じて生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 ①5月13日(水)～6月17日(水) 時間 19:00～21:00

②7月1日(水)～8月5日(水) 回数 6回

③9月2日(水)～10月7日(水) 定員 30名

申込期間 ①4月6日(月)から 参加料 6,350円

②5月25日(月)から 講師 秋田県テニス協会

③7月27日(月)から



# 県立野球場 こまちスタジアム

## 県民開放日

県内在住の方

県民のみなさまに、県立野球場（こまちスタジアム）の利用機会を提供（開放）し、生涯スポーツの推進を図ります。

日時 5月～10月の指定日 申込期間 後日事務所HPに掲載予定。

※応募方法や詳細については、向浜スポーツゾーン総合事務所までお問い合わせください。



# 県立中央公園

## 第36回ミニバス交流会

秋田県内の小学校  
男子・女子チーム

ミニバスケットボールを通じて、青少年の健全育成と親睦を図ります。

開催日 5月30日(土)～31日(日)  
申込期間 4月27日(月)～5月15日(金)  
時間 9:00～18:00  
参加料 5,000円  
定員 男女各8チーム  
計16チーム



## ガーデニングを学ぶ

一般

ガーデニング愛好者及び興味がある方を対象とした新規事業。

開催日 5月～6月頃に  
2回開催を予定  
申込期間 後日事務所HPに掲載予定。  
時間 10:00～12:00  
参加料 2,000円  
定員 各20名



## 第11回 中央公園ウォーク

一般

中央公園内の自然に親しみながら、ウォーキングをすることによって健康増進を図る。5k・10kコースの2コースからお選び頂けます。

開催日 6月～7月頃を予定  
申込期間 後日事務所HPに掲載予定。  
時間 9:00～12:00  
参加料 300円  
定員 50名



## 盆栽を学ぶ

一般

盆栽愛好者及び興味がある方を対象とした新規事業。

開催日 9月～10月頃を予定  
週1回、計5回開催を予定  
申込期間 後日事務所HPに掲載予定。  
時間 10:00～12:00  
参加料 2,500円  
定員 15名



# 県立総合射撃場

## 射撃教室

小学4年生以上

初めての方も大歓迎、子どもから大人まで射撃体験ができます。

開催日 後日事務所HPに掲載予定。  
申込 開催日前日まで  
時間 ①9:00～10:00 ②10:00～11:00 ③11:00～12:00 いずれかの1時間  
※予約制としますので時限途中からの参加はできません。

参加料 射撃場利用料及び保険料

定員 各時限5名まで

指導者 射撃場 所長 高橋 耕治 ピistol射撃6段(元日本代表)  
日本スポーツ協会認定B級コーチ 日本ライフル射撃協会認定ライフル射撃コーチ  
日本ライフル射撃協会ジュニア育成委員



## ランクリスト記録会

小学4年生以上

ビームライフルで20発の自己合計得点を記録し、射撃場内及びHPに、男女別、小・中・高・一般別にランキング形式で掲示します。記録は1日1回まで、期間中は何度でも記録の更新が可能です。9月には各クラスランキング上位者5名ずつで、ベストランキングマッチを開催します。

開催日 4月から9月まで  
申込 当日でも可  
時間 ①9:00～12:00  
②13:00～16:00  
回数 記録は1日1回まで  
参加料 1回200円  
射撃場利用料及び保険料はかかります。



## 夏休み!家族対抗チーム射撃大会

小学4年生以上

家族2名1組で1人10発、計20発の合計得点で競う夏休み大会です。親子でもよし、兄弟姉妹でもよし、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんでもOKです。

開催日 後日事務所HPに  
申込 掲載予定。  
時間 9:00～12:00  
参加料 後日事務所HPに  
掲載予定。  
定員 20組まで



# 施設無料開放

## 「こどもの日」施設無料開放 5月5日(火・祝日)

<b>県立総合プール</b> 小中学生の入場無料！ 「向浜子どもスタンプラリー」を同時開催します。	10：00～17：00	<b>県立中央公園</b> 【個人利用施設】 フィールドアスレチック、アリーナ、トレーニングルーム、陸上競技場、アーチェリー場 【予約利用施設】 野球場・野球広場、テニスコート(ハードコート) スカイドーム、投てき場	9：00～17：00
---	-------------	--	------------

## 「スポーツの日」施設無料開放 7月24日(金・祝日)

<b>県立総合プール</b> 10：00～17：00	<b>県立武道館 個人使用のみ</b> (大道場・小道場・剣道場・近的弓道場・遠的弓道場・相撲場)	9：00～17：00
<b>県立向浜運動広場(テニスコート)</b> 9：00～17：00	<b>県立中央公園</b> 【個人利用施設】 フィールドアスレチック、トレーニングルーム 陸上競技場、アーチェリー場 【予約利用施設】 野球場・野球広場、テニスコート(ハードコート) 投てき場	屋内 9：00～17：00 ----- 屋外 9：00～18：30
<b>県立体育館</b> 10：00～16：00	受付時間 9：00～16：00	
<b>総合射撃場</b> 当日は、混雑する可能性がありますので、電話で予約をお願いします。※保険料35円がかかります。		

## 「県の記念日」施設無料開放 8月29日(土)

<b>県立総合プール</b> 10：00～17：00	<b>県立武道館 個人使用のみ(大道場)</b> 9：00～17：00
<b>県立向浜運動広場(テニスコート)</b> 9：00～17：00	<b>県立中央公園</b> 【個人利用施設】 フィールドアスレチック、トレーニングルーム 陸上競技場、アーチェリー場 【予約利用施設】 野球場、テニスコート(ハードコート) 投てき場
<b>総合射撃場</b> 射撃の楽しさを「県の記念日・無料開放」を通じて体感してみませんか。当日は、混雑する可能性がありますので、電話で予約をお願いします。※保険料35円がかかります。	受付時間 9：00～16：00
	屋内 9：00～17：00 ----- 屋外 9：00～18：30

# イベント

### 総合プール 向浜子どもスタンプラリー

中学生まで

県立総合プール・県立野球場・県立武道館・県立向浜運動広場を会場に様々なスポーツをスタンプラリー形式で体験しよう。

日 時 5月5日(火)  
 参加料 無料



### 体育館 秋田市チャレンジデー参加推進イベント

一般

今年(5月27日(水))に自治体同士が運動やスポーツへの参加率を競うイベント「チャレンジデー」が行われます。それに併せ県立体育館では、「さわやかウォーキング」と「健康応援教室」を特別開催します！大勢で体を動かして、スポーツを楽しみましょう！

#### 元気！健康！さわやかウォーキング

日 時 5月27日(水)  
 時 間 10：00～12：00  
 参加料 100円



#### げんき！健康応援教室(チャレンジデー事業)

日 時 5月27日(水)  
 時 間 13：30～15：00  
 参加料 無料



### 総合プール 長崎宏子のSWIM TO SMILE！

県立総合プールを広く県民に周知し、利活用を促進するために、長崎宏子名誉館長が指導する教室を開催し親子の絆を深めるとともに、県民の健康に対する意識の向上を図ります。

日 時 8月8日(土)・9日(日)  
 詳細が決まり次第事務所HPに掲載いたします。





# みんなのカルチャー

vol.72

秋田県総合公社自主事業広報誌

## 県立体育館

### 陶芸教室 全1回

小学生以上

陶芸の基本技術を学び、作品制作します。自分だけの器やマグカップなどをつくりましょう。

開催日：6月27日(土)  
 申込期間：5月25日(月)～  
 時間：9:00～11:00  
 参加料：後日事務所HPに掲載予定。  
 定員：15組30名  
 会場：秋田県立体育館  
 講師：安藤るり子(瑠璃窯)



### 座禅体験会 全1回

一般

座禅を通じ、時間や社会にとらわれることなく、日々のストレスから解放される体験をしてみましょう。

開催日：6月26日(金)  
 申込期間：後日事務所HPに掲載予定。  
 時間：19:00～20:00  
 参加料：500円(座禅に必要な道具は、こちらですべて用意いたします。)  
 定員：50名  
 会場：秋田県立体育館  
 講師：臨済宗妙心寺派 青年僧の会「不道会」



## 県立武道館

### ベビーマッサージ&サイン教室(前期・中期)各6回

生後2か月～1歳までの乳幼児と保護者

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

開催日：①(前期)5月28日～7月9日(木曜開催)  
 ②(中期)8月27日～10月8日(木曜開催)  
 申込期間：①4月28日(火)から ②7月21日(火)から  
 時間：10:30～12:00  
 参加料：3,360円  
 定員：各15組  
 会場：秋田県立武道館  
 講師：中川典子(ベビーサロン『福福』講師)



### 幼児教室(前期) 全6回

1歳～3歳までの幼児と保護者

歌や手遊び、ボールやフラフープを使っての体を動かす遊びを通して、親子のコミュニケーションを図り、お友達と一緒に遊ぶことで社会性を育みます。

開催日：6月3日～7月8日(水曜開催)  
 申込期間：4月30日(木)から  
 時間：10:30～12:00  
 参加料：3,360円  
 定員：17組  
 会場：秋田県立武道館  
 講師：中川典子(ベビーサロン『福福』講師)



### フラダンス教室(前期) 全5回

16歳以上

5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。スカートの貸出もありますので、初心者さんも気軽に参加出来ます。

開催日：5月14日～6月18日(木曜開催)  
 申込期間：4月14日(火)から  
 時間：13:00～14:00  
 参加料：3,360円  
 定員：20名  
 会場：秋田県立武道館  
 講師：菊地美栄子・他インストラクター(フラハラウオメレアロハ代表)



### 夏休みクレイクラフト教室 全1回

小学生以上(小学生は保護者同伴)

軽量粘土を用いた工芸教室。親子で工芸に親しむ体験をしてみませんか。

開催日：7月26日(日)  
 申込期間：6月23日(火)から  
 時間：13:30～15:30  
 参加料：2,540円(材料費込み)  
 定員：15名  
 会場：秋田県立武道館  
 講師：岩渕加代子(シュガーアートサロン秋田代表)



### 書道教室 全6回

小学生以上

基本的な筆使いから古典の臨書、実用書まで個々の指導で無理なく上達できます。

開催日：10月7日～11月11日(水曜開催)  
 申込期間：9月8日(火)から  
 時間：13:30～15:00  
 参加料：3,560円  
 定員：20名  
 会場：秋田県立武道館  
 講師：黒木天籟(魁展無鑑査)



# 問い合わせ先

## 県立総合プール ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方が増えています。夜8時まで営業(日曜・祝日除く)。仕事帰りに、泳ぐもよし、ウォーキングするもよし。

※プール(サブプール)閉場期間  
令和2年9月上旬～令和3年5月上旬(予定)



## 県立向浜運動広場 ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



テニスコートは、夜9時30分まで利用できます。お仕事帰りに、いかがですか。四面野球場広場は、夜だけでなく早朝(5時)も利用できます。早朝野球に、どうぞ。



## 県立野球場 こまちスタジアム ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



一般の方もご利用いただける県民開放日を企画しております。また、イベントも開催いたします。是非ご参加ください。



## 県立武道館 ☎018-862-6651

秋田市新屋町字砂奴寄2-2



放課後から参加できる初心者教室は、これから武道を始めたいお子様におすすめです。大道場や小道場は武道やスポーツの他、多目的な利用も可能です。



## 県立体育館 ☎018-862-3782

秋田市八橋運動公園1-12

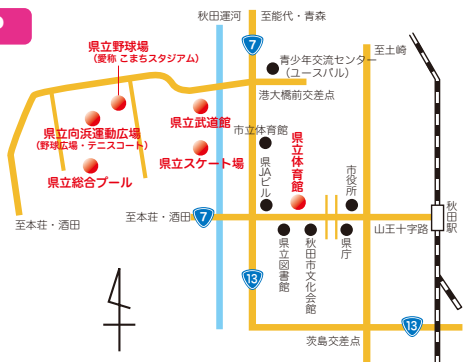


各種スポーツ大会・行事の主要会場として多くの県民に親しまれております。誰もが気軽にスポーツを楽しめるよう、一般開放日「スポーツを楽しむ日」を設定していますので、ぜひご利用ください。

※体育館(大体育場)閉場期間  
令和2年8月下旬～令和3年3月下旬(予定)



### MAP



## 県立中央公園 ☎018-886-4141

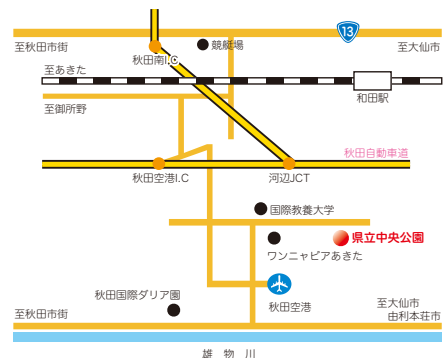
秋田市雄和椿川字駒台坂4-1



フィールドアスレチックのオープンは4月中旬を予定しております。高さ30mを誇り、大変人気があるスペースアスレタワ-他、84施設、140ポイントを有しており、日本最大規模となっております。多数のご来園お待ちしております。



### MAP



## 秋田県立総合射撃場 ☎0184-73-3900

由利本荘市岩城道川字新田沢43



東北で唯一平日の日中でも射撃ができる射撃場です。許可を必要とする銃による射撃のほか、誰でも撃つことができるチーム射撃(チームライフル・チームピストル)が体験できます。チーム射撃を通じて射撃の面白さを体感してみませんか。元ピストル射撃日本代表選手の射撃場所長が丁寧に指導します。



### MAP

