

**JAPAN MASTERS
SWIMMING**
TEAM MATCH 2019
The 1st

第1回日本マスターズ水泳チーム対抗競技大会のご案内

2019年7月6日(土)～7日(日) 横浜国際プール

「第1回日本マスターズ水泳チーム対抗競技大会」は、参加者 1,817 名となりました。多数のお申し込みありがとうございました。

ご参加にあたり本案内の内容を事前に確認のうえ、円滑な競技会運営へのご協力をお願いします。

1. 大会会場	2
2. 大会日程／競技スケジュール	3
3. 会場案内図	4
4. IDカード・付添票／受付／テクニカルミーティング	5
5. 競技について	5
6. ウォーミングアップ／公式スタート練習	6
7. 招 集	6
8. リレー種目	7
9. 得点／表彰・記録	7
10. 申 告	8
11. 施設使用上の注意	9
12. 健康管理	9
13. そ の 他	10

- * 引率・応援者入場受付用紙／貴重品ロッカー使用申請書
- * リレーオーダー変更届
- * 出場申告用紙
- * レース前の安全確認

<各チームへの送付物>

- IDカード・付添票 (全チーム・参加人数分)
- 参加賞引換券 (全チーム・1枚)
- プログラム引換券 (事前注文チーム・注文冊数分)
- 競技役員IDカード (依頼チーム・依頼人数分)
- 日本水産(株)ご案内 (全チーム・1枚)

スタートリスト・競技時間、ランキングへのアクセスはこちらから

URL <http://www.masters-swim.or.jp/entry.php?y=2019#jm19036>



1. 大会会場

「横浜国際プール」 (公認 50m × 10 レーン) 神奈川県横浜市都筑区北山田 7-3-1

< アクセス > ※公共交通機関でのご来場をお願いします。

- ・横浜市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」より徒歩約 10 分
- ・横浜市営地下鉄「センター北駅」よりバス約 10 分、「国際プール正門前」下車
- ・東急田園都市線「鷺沼駅」よりバス約 15 分、「稲荷坂」または「北山田駅」下車



< 大会期間中の問い合わせ先 >

080-7943-4321 (受付時間：開場時間～閉館時間)

- ※ 大会期間中 (6～7 日) のみ有効な電話番号です。
- ※ 大会開催前・終了後は日本マスターズ水泳協会 (03-3512-8221) まで。
- ※ 本大会について横浜国際プールへ問い合わせを行うことはお控えください。

2. 大会日程／競技スケジュール

			No	種 目	予定時間
7月6日(土) 大会1日目	開 場 メインプールアップ サブプールアップ 公式スタート練習 テクニカルミーティング 開 会 式 競 技 開 始 競 技 終 了 賞状引換終了 閉 館	9:00	1	混合 4×100mフリーリレー	10:30
		9:00～10:10	2	女子 200m個人メドレー	10:58
		9:00～競技終了	3	男子 200m個人メドレー	11:29
		9:40～10:10	4	女子 50m平泳ぎ	12:03
		9:30	5	男子 50m平泳ぎ	12:26
		10:15	6	女子 50mバタフライ	12:53
		10:30	7	男子 50mバタフライ	13:08
		18:23	8	女子 4× 50mメドレーリレー	13:25
		18:45	9	男子 4× 50mメドレーリレー	13:42
		18:55	10	女子 100m自由形	14:04
			11	男子 100m自由形	14:36
			12	女子 100m背泳ぎ	15:07
			13	男子 100m背泳ぎ	15:27
			14	混合 4× 50mメドレーリレー	15:47
			15	女子 200m平泳ぎ	16:09
			16	男子 200m平泳ぎ	16:36
			17	女子 200mバタフライ	17:09
			18	男子 200mバタフライ	17:26
			19	女子 4×100mフリーリレー	17:46
			20	男子 4×100mフリーリレー 終了予定	18:00 18:23
7月7日(日) 大会2日目	開 場 メインプールアップ サブプールアップ 公式スタート練習 競 技 開 始 競 技 終 了 閉 会 式 賞状引換終了 閉 館	8:00	21	混合 4×100mメドレーリレー	9:30
		8:00～9:10	22	女子 50m背泳ぎ	9:59
		8:00～競技終了	23	男子 50m背泳ぎ	10:21
		8:40～9:10	24	女子 50m自由形	10:35
		9:30	25	男子 50m自由形	11:08
		16:57	26	女子 4× 50mフリーリレー	11:44
		17:10	27	男子 4× 50mフリーリレー	12:03
		17:40	28	女子 100m平泳ぎ	12:23
		17:50	29	男子 100m平泳ぎ	12:52
			30	女子 100mバタフライ	13:23
			31	男子 100mバタフライ	13:37
			32	混合 4× 50mフリーリレー	13:55
			33	女子 200m自由形	14:22
			34	男子 200m自由形	14:57
			35	女子 200m背泳ぎ	15:35
			36	男子 200m背泳ぎ	15:58
			37	女子 4×100mメドレーリレー	16:15
			38	男子 4×100mメドレーリレー 終了予定	16:32 16:57

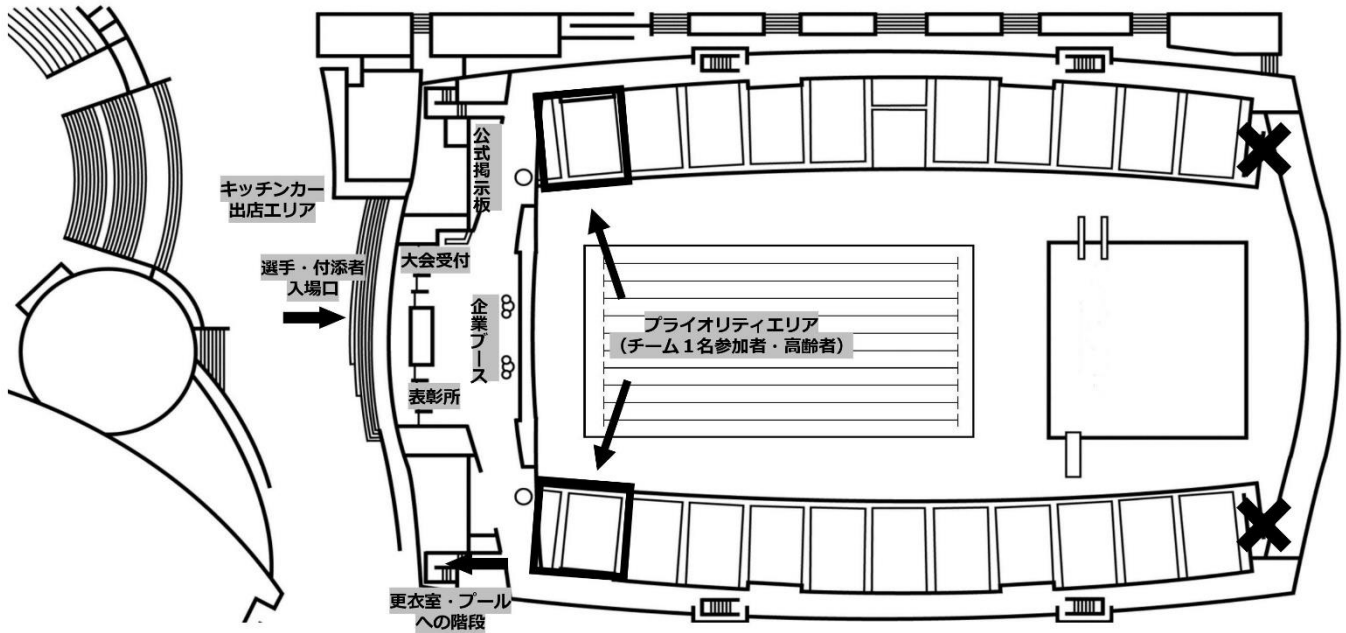
※ 日本記録樹立表彰は、レース終了後プールサイドにて行います。

※ 世界記録突破表彰は、競技役員より指定の時間にプールサイドにて行います。

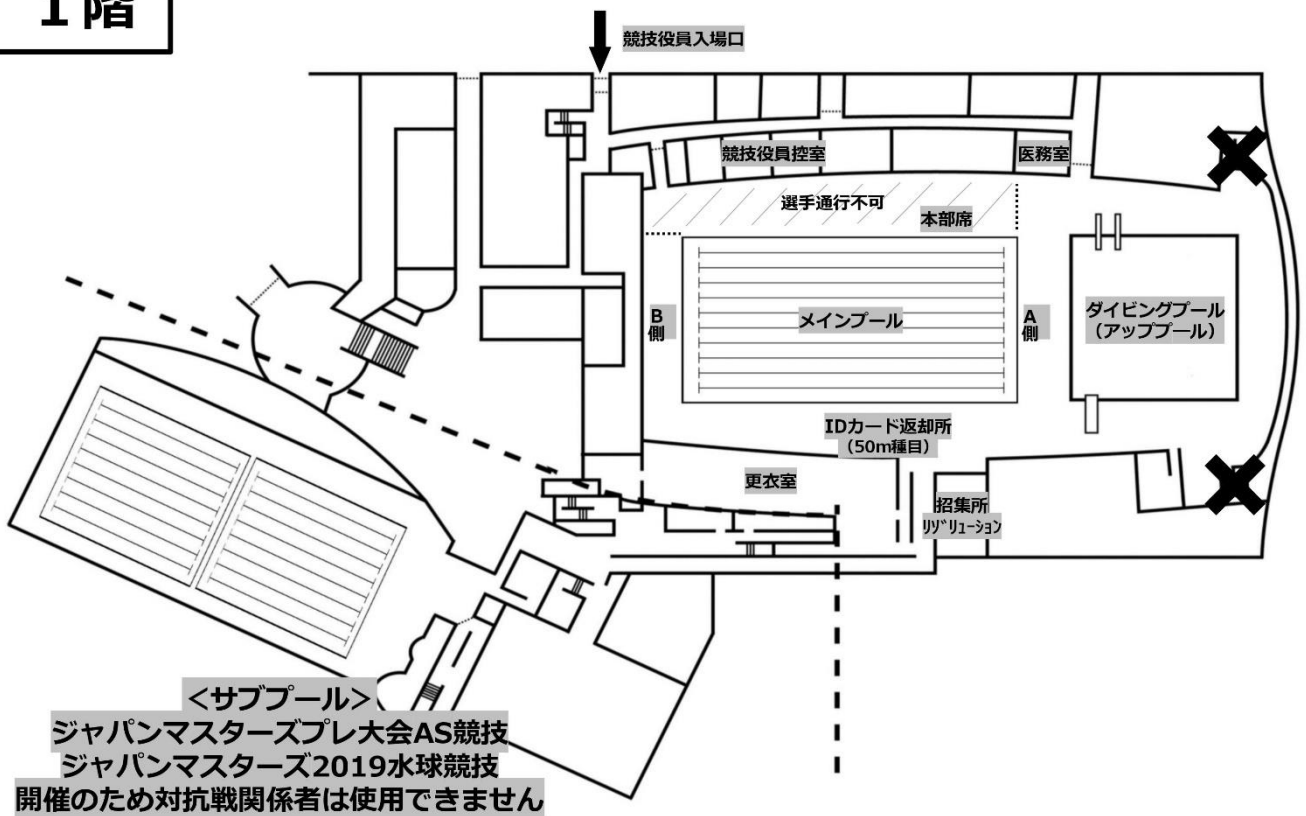
※ 閉会式にて、最終成績の発表ならびに表彰式を行います。

3. 会場案内図

3階



1階



4. IDカード・付添票／受付／テクニカルミーティング

< IDカード・付添票 >

- (1) 参加選手は、各チームへ送付するIDカードを必ずお受け取りください（チーム責任者は必ず各選手にお渡しください）。
IDカードは、第1回日本マスターズ水泳チーム対抗競技大会の参加選手であることを証明する大切なものです。プールへの入場、招集受付、賞状受け取りの際など、大会期間中必要になりますので、会場では首から下げるなど見える位置に必ず携帯してください。
- (2) 「IDカード」を紛失および忘れた場合は再発行所（大会受付）にて再発行を受けてください。再発行料として500円が必要です。
- (3) チーム用に参加者数分の「付添票」を送付します。不足の場合は、別紙「引率・応援者入場受付用紙」をコピーのうえ、必要事項を記入しご持参ください。必要とする本人が選手・付添者入場口に提出し、付添票をお受け取りください。
- (4) IDカード・付添票が撮影許可証を兼ねるため、撮影時には必ず見える位置に携帯してください。

< 受付（参加賞・プログラム引き換え） >

参加賞・プログラム（予約分）は下記の手順で、大会期間中に大会受付にてお引き換えください。大会終了後や引換券がない場合は受け取れません。

- (1) 参加賞
「参加賞引換券」を代表者が大会受付に提出し、参加人数分の参加賞とお引き換えください。
- (2) プログラム（予約分）
「プログラム引換券」は予約冊数分の枚数を送付しますので、購入者本人または代表者1名がまとめて大会受付に提出し、お引き換えください。

< テクニカルミーティング >

7月6日（土） 9:30～9:40 招集所

競技についての詳細と変更事項をご連絡します。

必ずチームの代表者または代理の方が出席し、連絡事項を出場選手全員にお伝えください。

※ その他、変更事項・連絡事項がある場合は公式掲示板にてお知らせします。

5. 競技について

< 競技方法 >

- (1) 本大会は（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に則り行います。
- (2) 組み分けは、男女別（混合リレーを除く）および原則として、
 - ① 50m・100mの個人種目とリレー種目
年齢区分別に高年齢から低年齢へ、エントリータイムの遅い組から速い組への順に行います。
 - ② 200mの個人種目
年齢区分に関わらず、エントリータイムの遅い組から速い組への順に行います。
- (3) 競技は、すべてメインプールA側（ダイビングプール側）より行います。
- (4) バックプレート、バックストロークレッジ付きスタート台を使用します。
※ リレー種目の第2・4泳者側はバックプレートなしのスタート台となります。
- (5) 組み分けされている種目で棄権者が多数出た場合、前後の組と合同で競技を行う場合があります。
- (6) 競技時間はあくまで予定であり、競技の進行状況により前後します。招集受付に遅れると棄権扱いになりますので、競技の進行を確認し、遅れることのないよう招集所へお越しくください。
スタートリスト・競技予定時間は、本協会ホームページで公開しています。

< スタート >

- (1) 50m種目を除きオーバー・ザ・トップ方式で行います。
- (2) マスターズ水泳では背泳ぎ・メドレーリレー以外の種目は、①スタート台上、②プールデッキ、③水中からスタートすることができます。初めて競技に出場する選手や飛び込みの練習をしていない選手は、安全面から、プールデッキや水中からのスタートをお願いします。

- (3) 前の組がスタートしたら直ちにスタート台の後ろに並び、折返監察員に自身の名前を伝えレーンをご確認ください。
- (4) メインプールでの水浴びは禁止です。水浴びは各レーンのプールサイドに用意されている「水浴び用バケツ」をご使用ください。

< プールからの退水方法 >

- (1) 競技役員の指示に従い、他のレーンの泳者、次の組の泳者を妨害することのないよう、またタッチ板に触れることのないよう注意し、横から退水してください。
- (2) 50m種目を除き、ゴール後はレーンロープにつかまり水中で待機し、次の組がスタートしてから退水してください。50m種目は競技終了後、直ちに次の組の競技を開始しますので、速やかに退水してください。
- (3) 1～5レーンの泳者は1レーン側、6～10レーンの泳者は10レーン側へ移動して退水してください。競技役員から指示があった場合は、その指示に従ってください。

6. ウォーミングアップ／公式スタート練習

大会期間中のウォーミングアップ・公式スタート練習の時間は下表のとおりです。

	メインプール	ダイビングプール	サブプール
6日(土) 大会1日目	<u><ウォーミングアップ></u> 9:00～10:10 専用レーン ダッシュ：9・10レーン 女性専用：3・4レーン <u><公式スタート練習></u> 9:40～10:10 6～10レーン	<u><ウォーミングアップ></u> 9:00～競技終了 専用レーンはありません 飛込は禁止とします ※水深 5.0m	使用不可
7日(日) 大会2日目	<u><ウォーミングアップ></u> 8:00～9:10 専用レーン ダッシュ：9・10レーン 女性専用：3・4レーン <u><公式スタート練習></u> 8:40～9:10 6～10レーン	<u><ウォーミングアップ></u> 8:00～競技終了 専用レーンはありません 飛込は禁止とします ※水深 5.0m	

- ※ 安全上、キックボード・シュノーケル以外の使用は禁止します。
- ※ 公式スタート練習は、スタート側からの一方通行とします。
- ※ 公式スタート練習の指定レーン変更の場合は、当日通告より発表します。
 なお、公式スタート練習はスタート規則の確認であり、飛び込み練習ではありません。

7. 招 集 ※ リレー種目についての詳細は「8. リレー種目」参照。

- (1) 招集は、男女問わず招集室にて行います。
 - ※ 招集では、IDカードが必要です。
 - ※ IDカードのケースには、両面が見えるよう IDカード以外のものは入れないでください。
- (2) 招集では、
 - ① 「種目名・○組・選手名」がスクリーンに表示されます。
 - ② 自身の出場する組が表示されたら直ちに招集員に顔写真が見えるよう IDカードを提示し、QRコードをかざして出場チェックを受けてください。
 - ③ 水着の確認を受けて、指示に従い並んでください。
 ※ 自身の組・レーンは忘れないように、また、間違いのないようにご申告ください。組・レーンを間違えて泳いだ場合は失格となります。

- (3) 招集所へは、自身の出場する種目、組の 5レース前までに (50m種目は、10レース前までに) お越してください。電光表示板には現在行われている競技種目と組が表示されますので、必ず確認のうえ、遅れないようご注意ください。
 ※ 両日とも男女最初の種目の招集は 6日 10:15 より、7日 9:15 より開始します。
- (4) 招集受付を済ませないといかなる理由であれ棄権となり出場ができません。
- (5) 50m種目出場選手の ID カードは、ID カード返却デスクにて返却します。レース終了後、必ず ID カード返却デスクに立ち寄り、自身の ID カードを確認しお持ち帰りください。取り違いによるトラブルが多く発生しているため、他の選手の ID カードと間違わないようご注意ください。
- (6) 50m種目出場選手は荷物・衣類等を招集所へ持ち込まないようお願いします。また、リレー種目の第2・4泳者スタート側に荷物・衣類置き場はありません。

8. リレー種目

- (1) リレーオーダーを変更するリレー出場チームは、**競技当日にチーム責任者またはリレーチームの責任者が、締切時間までにリゾリ्यूションへ「リレーオーダー変更届」をご提出ください。**
 ※ 変更は、競技当日に限り締切時間内に1回のみとなります。
 ※ 種目、年齢区分の変更はできません。
 ※ 同一リレー種目には、年齢区分にかかわらず1人1回しか出場できません。
 ※ オーダー変更締め切り後の泳者および泳者順序の変更は認められません。
- (2) 招集所へは「ID カード」をお持ちのうえ、4名揃ってご集合ください。4名揃わないと招集を受けることができません。
- (3) 第2泳者以降が水中からのスタートを希望するチームは、P8「10. 申告」に従い、リゾリ्यूションへご申告ください。
- (4) リレーオーダー変更届提出締切時間

	No.		種目	締切時間
6日(土) 大会1日目	1	混 合	4×100mフリーリレー	9:30
	8・9	女・男	4×50mメドレーリレー	11:30
	14	混 合	4×50mメドレーリレー	13:45
	19・20	女・男	4×100mフリーリレー	15:45
7日(日) 大会2日目	21	混 合	4×100mメドレーリレー	8:30
	26・27	女・男	4×50mフリーリレー	9:45
	32	混 合	4×50mフリーリレー	12:00
	37・38	女・男	4×100mメドレーリレー	14:15

9. 得点/表彰・記録

< 得点 >

- (1) 各年齢区分を以下にグループ分けし、(2)(3)に従い各チームが獲得した得点を集計します。
- ① Aグループ 個人種目：18・25歳区分 リレー種目：119歳以下区分
- ② Bグループ 個人種目：30～55歳区分 リレー種目：120～200歳区分
- ③ Cグループ 個人種目：60歳区分以上 リレー種目：240歳区分以上
- (2) 個人種目
- ① 入賞得点 (各チーム出場者のうち各種目各年齢区分上位2名までに付与)
 1位10点、2位7点、3位6点、4位5点、5位4点、6位3点、7位2点、8位1点
- ② 出場得点 (棄権・失格の場合を除き、出場者全員に付与)
 1点
- (3) リレー種目
- ① 入賞得点 (各チーム出場チームのうち各種目各年齢区分上位1チームに付与)
 1位15点、2位10点、3位5点
- ② 出場得点 (棄権・失格の場合を除き、出場全チームに付与)
 5点

< 表 彰・記 録 >

- (1) 出場選手全員に参加賞を授与します。
- (2) 公認された記録は、本協会ホームページより会員ログインし、チーム責任者または選手本人が公認記録証として出力できます。
- (3) 獲得した得点に基づきチーム表彰を行います。
 - ① 全グループで男女合計得点が最も多いチームを総合優勝とし、会長杯を授与します。
 - ② 各グループで男女合計得点の上位3チームに賞状を授与します。なお、合計得点が同点の場合は、次の優先順位に従い順位を決定します。
 - 1) 出場得点の多いチーム
 - 2) 得点対象人数（リレーはチーム）が多いチーム。
- (4) 個人種目で最も多く得点を獲得した競技者に優秀選手賞を授与します。なお、獲得得点が同点の場合は、大会総務により1名を決定します。
- (5) 各種目・各年齢区分の個人種目1～3位、リレー種目1～3位に賞状を授与します。ランキング発表後IDカードを提示のうえ、表彰所にて各自お受け取りください。
- (6) 男女別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に掲示します。なお、本協会ホームページにも各種目の男女すべての組の終了後、その種目のランキングを掲載します。
- (7) 日本記録・世界記録の公認には、国際水泳連盟（FINA）承認水着の着用が必須です。また、世界記録を突破した場合、泳者の生年月日を証明する「パスポートのコピー」または「住民票のコピー（3ヶ月以内のもの）」が必要になりますのでご準備ください（水着の規定は本協会ホームページでご確認ください）。
- (8) マスターズ水泳日本記録を突破した選手およびリレーチームにはレース終了後プールサイドにて表彰式を行い、日本新記録樹立証および記念品を授与します。
- (9) FINA認定のマスターズ水泳世界記録を突破した選手にはプールサイドにて表彰式を行い、世界記録突破証および記念品を授与します。競技役員より指定された時間に本部席にお越しくください。

10. 申 告

大会参加にあたって、以下の項目に該当する方は出場種目開始予定時間の1時間前までにリゾリレーションへご申告ください。審判長が申告内容を確認のうえ、判断します。

なお、申込時に申告した方も当日の確認が必要となるため、リゾリレーションへお越しくください。

- (1) 「出場申告用紙」が必要な申告
 - テープ等をされる方
 - ※ 競技規則上、テープ等は認められません。
 - ※ やむを得ず使用の承認が必要な場合は使用状況を確認します。実際に泳ぐ際のテーピングを施した状態で確認を受けてください（指や関節を固定するテーピング、筋肉を補強するテープ等は基本的に許可できません）。
 - 障がいの認定を受けている方で競技規則違反になる可能性のある方
 - ※ 申告内容を確認し、許可の判断を行います。なお、診断書や障がい者手帳の提示を求める場合があります。
 - 出場に介助が必要な方
 - ※ 介助者を帯同してください。その際、介助者は招集席からスタート席まで付くことはできませんが、スタートの介助はできません（一緒に水中に入ることは不可）。ゴール後は競技役員の指示を優先し介助してください。
 - リレーの第2泳者以降が水中からスタートするチーム
 - ※ 申告がなく水中からスタートした場合は失格となります。
 - ※ 世界記録に挑戦するチームの第2泳者以降が水中からスタートした場合、世界記録を突破しても世界記録の公認はされません。挑戦するチームの第2泳者以降は、台上またはプールデッキからスタートしてください。
- (2) 「世界記録申請用紙」が必要な申告
 - 世界記録に挑戦される方
 - ※ 「世界記録申請用紙」に必要事項を記入のうえ、ご申告ください。なお、リレー種目の第1泳者として挑戦される方も必ずご申告ください。

<異議申し立てについて>

異議申し立て（抗議書の提出）は、チームの責任者が行ってください。

競技開始前にわかった事柄についてはその競技の出発合図の前までに、競技の失格内容や状況等に異議のある時はそのレース終了後 30 分以内に抗議書に内容を記入し、**抗議料 5,000 円**を添えてリゾリューションにご提出ください。抗議書の内容を大会総務で裁定します。**抗議内容が承認された場合は抗議料を返金しますが、抗議内容が却下された場合は抗議料を返金しません。**なお、チーム等により撮影された映像等は審議の資料として採用できかねます。

その他、違反内容の問合せについては選手本人からでも可能です。指定用紙に記入のうえ、リゾリューションにお申し出ください。

11. 施設使用上の注意

<開場時の注意>

- (1) 選手および付添者の入退場は、会場 3 階正面入口より行います。入場時に「ID カード」「付添票」をご提示ください。提示のない場合は入場できません。
- (2) 開場時チーム関係者が場所取りのために会場内を走るのは大変危険です。思わぬ転倒事故につながる恐れがありますので、絶対におやめください。
- (3) 朝 5 時以前の入場口整列は禁止します。

<施設使用上の注意>

- (1) 大会期間中、サブプール・サブプール更衣室は使用できません。選手および付添者、競技役員は立入禁止となります。
- (2) 会場内は、各チーム譲り合ってご使用ください。毛布・シート・荷物等による観覧席の場所取り（イスの確保）は禁止です。イスの上や横に「チーム名入りの紙」「小荷物」等を置いている場合は、場所取りと判断し、会場係が注意しますので指示に従ってください。ポールによるのぼり旗（チーム旗）は、禁止とします。会場内では、警備員・競技役員の指示に従ってください。
- (3) 観覧席の最前列は転落防止のため使用禁止とします。最前列には入らないようお願いします。
- (4) 更衣は必ず更衣室をご使用ください。更衣室は更衣のみの使用とし、更衣後の荷物等は各自で管理をお願いします。また、プールサイド・更衣室以外を水着で通行することもお控えください。
- (5) 更衣室のロッカーは数に限りがあるため、貴重品保管用として使用します。個人での使用はできません。貴重品ロッカーの使用を希望するチームは、別紙「貴重品ロッカー使用申請書」に記入のうえ、大会受付にお申し込みください。
盗難等については一切責任を負えません。最近特に、競技場における盗難事故が多発していますのでご注意ください。
- (6) プールサイドならびに更衣室は**はきもの厳禁**です。はきものは階段下などに放置せず、各自で袋などに入れお持ちください。また、飲食もできませんので観覧席・ロビーでお願いします。
- (7) 館内の通路は水にぬれると滑りやすくなります。十分ご注意ください。
- (8) マスターズスイマーとして、マナーを守り館内をきれいに使用しましょう。ごみ等は、各自でお持ち帰りください。
- (9) 以下のことは禁止します。
 - ① 火気の使用
 - ② 喫煙（喫煙は指定の場所のみ）
 - ③ 会場内外でのテーブル類、くぎ、画びょう等の使用
 - ④ ビン類、カン類、アルコール類およびチューインガム等の会場内への持ち込み
 - ⑤ 会場内電源の使用

12. 健康管理

- (1) 大会中の健康管理は本人の責任とし、自身の体調には十分留意してください。水分不足には特に注意し、こまめに水分補給をしてください。
- (2) 会場内で体調不良や怪我をした場合は、医務室にて応急処置を行います。医務室はメインプール本部席後方、救護席は本部席横です。

- (3) 当日、自身の体調に不安を感じたら棄権してください。また、仲間の方も棄権を勧めてください。特にリレー種目では1人の選手が体調不良の場合、仲間が棄権を勧めることが大切です。
- (4) 別紙「**レース前の安全確認**」は必ず選手全員がご確認ください。
- (5) マスターズキーワード9の実践をお願いします。
- (6) 大会期間中、大会医務委員により出場停止を勧告された場合は、その指示に従ってください。

13. その他

- (1) 大会期間中は忘れ物のないように毎日ご確認ください。忘れ物は3階大会受付にて大会期間中は保管しています。**大会終了後、廃棄処分します。**
- (2) お申し込み時に申告の大会当日緊急時の連絡先（選手のご家族等に急を要する連絡の取れる電話番号）は、事故・怪我の発生など万一の際に実行委員会で使用します。これらの目的以外で使用することはありません。チーム責任者の方も下記のとおり、準備をお願いします。
 - ① 責任者が会場へ同行される場合
出場者全員の緊急時の連絡先を把握しお持ちください。
 - ② 責任者が会場へ同行されない場合
大会当日、緊急時に選手のご家族等に連絡が取れるようご準備ください。
- (3) 大会会場内にて、主催者の許可なく営利活動や販促物等の配布、集客活動等を行うことは禁止します。
- (4) 社会情勢ならびに天変地異の不可抗力により大会が中止になった場合は、「参加賞」「プログラム（申込み分）」をチームへお渡ししますが、申込料は返金できません。
- (5) 個人情報ならびに肖像の取り扱いについて
本大会にあたり取得した個人情報ならびに肖像の取り扱いについては以下のとおりです。
 - ① 個人情報
 - ・プログラム、ランキング作成を含む競技会運営に使用します。
 - ・競技結果としてホームページ等の媒体に掲載します。
 - ② 肖像
 - ・大会報告としてホームページ等の媒体に使用します。
 - ・以降マスターズ水泳の普及活動のために使用します。
 - ・大会主催者が定めた撮影者によって撮影されたすべての映像は本協会に帰属します。
- (6) 競技会において、参加選手または関係者等が私的に撮影した動画や画像を YouTube 等の WEB サイトやその他の公な場所に公開するためには、必ず各権利者の許諾を公開者が受けるようお願いいたします。また、会場 BGM をそのまま使用すると著作権の侵害となりますのでご注意ください。撮影許可は会場内での撮影を許可するものであり、これらの権利を許諾するものではありません。
※ 本大会では撮影許可証の発行は行いません。撮影時には ID カード・付添票を見える位置に携帯してください。

～ 協賛企業ブース出店のご案内 ～

- ※ Arena ショップ（デサントジャパン株式会社）・・・大会記念品、水泳用品の販売
- ※ 日本マスターズ水泳協会オフィシャルショップ・・・JAMBOW グッズの販売

3階選手入場口前にはキッチンカーも出店します！ぜひご利用ください！

ジャパンマスターズ プレ大会 AS 競技 / ジャパンマスターズ 2019 水球競技 ～ 開催のご案内 ～

サブプールでは「ジャパンマスターズ プレ大会 AS 競技（6日）」、「ジャパンマスターズ 2019 水球競技（7日）」を開催します！この機会にぜひご覧ください！