

令和6年度 小矢部市指導者育成事業第1弾
2025.1.28(火)19:00~20:30 小矢部市民交流プラザ 202会議室

子どものスポーツには笑顔を
～脱「スポハラ」からスポーツ・インテグリティまでを考える～



富山大学教育学部 体育・スポーツ領域
准教授 神野 賢治

1. スポーツ指導者が“配慮すべき”こと？

- ① スポーツ事故の予見と対策はできているか
- ② リスクマネジメント
- ③ 法的責任の所在
- ④ スポーツ事故の判例

2. スポーツのインテグリティとは？

第3期スポーツ基本計画（概要）

〔第2期計画期間中の総括〕

- ① **新型コロナウイルス感染症**：
 - ▶ 感染拡大により、スポーツ活動が制限
- ② **東京オリンピック・パラリンピック競技大会**：
 - ▶ 1年延期後、原則無観客の中で開催
- ③ **その他社会状況の変化**：
 - ▶ 人口減少・高齢化の進行
 - ▶ 地域間格差の広がり
 - ▶ DXなど急速な技術革新
 - ▶ ライフスタイルの変化
 - ▶ 持続可能な社会や共生社会への移行

こうした出来事等を通じて、改めて確認された

- ・「楽しさ」「喜び」「自発性」に基づき行われる本質的な『**スポーツそのものが有する価値**』（Well-being）
- ・スポーツを通じた地域活性化、健康増進による健康長寿社会の実現、経済発展、国際理解の促進など『**スポーツが社会活性化等に寄与する価値**』

を更に高めるべく、第3期計画では次に掲げる施策を展開

1. 東京オリ・パラ大会のスポーツ・レガシーの継承・発展に資する重点施策



持続可能な国際競技力の向上

- 東京大会の成果を一過性のものとせず、持続可能な国際競技力を向上させるため、
 - ・ NFの強化戦略プランの実効化を支援
 - ・ アスリート育成パスウェイを構築
 - ・ スポーツ医・科学、情報等による支援を充実
 - ・ 地域の競技力向上を支える体制を構築



共生社会の実現や多様な主体によるスポーツ参画の促進

- 東京大会による共生社会への理解・関心の高まりと、スポーツの機運向上を契機としたスポーツ参画を促進
- オリパラ教育の知見を活かしたアスリートとの交流活動等を推進



スポーツを通じた国際交流・協力

- 東京大会に向けて、世界中の人々にスポーツの価値を届けたスポーツ・フォー・トゥモロー（SFT）事業で培われた官民ネットワークを活用し、更なる国際協力を展開、スポーツSDGsにも貢献（ドーピング防止活動に係る人材・ネットワークの活用等）



大規模大会の運営ノウハウの継承

- 新型コロナウイルス感染症の影響下という困難な状況の下で、東京大会を実施したノウハウを、スポーツにおけるホスピタリティの向上に向けた取組も含め今後の大規模な国際競技大会の開催運営に継承・活用



地方創生・まちづくり

- 東京大会による地域住民等のスポーツへの関心の高まりを地方創生・まちづくりの取組に活かし、将来にわたって継続・定着
- 国立競技場等スポーツ施設における地域のまちづくりと調和した取組を推進



スポーツに関わる者の心身の安全・安心確保

- 東京大会でも課題となったアスリート等の心身の安全・安心を脅かす事態に対応するため、
 - ・ 誹謗中傷や性的ハラスメントの防止
 - ・ 熱中症対策の徹底など安全・安心の確保
 - ・ 暴力根絶に向けた相談窓口の一層の周知・活用

2. スポーツの価値を高めるための第3期計画の新たな「3つの視点」を支える施策

スポーツを「つくる／はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出す。

- ◆ 柔軟・適切な手法や仕組みの導入等を通じた、多様な主体が参加できるスポーツの機会創出
- ◆ スポーツに取り組む者の自主性・自律性を促す指導ができる質の高いスポーツ指導者の育成
- ◆ デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会や、新たなビジネスモデルの創出などDXを推進

スポーツで「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対応し、つながりを感じてスポーツを行う。

- ◆ 施設・設備整備、プログラム提供、啓発活動により誰もが一緒にスポーツの価値を享受できる、スポーツを通じた共生社会の実現
- ◆ スポーツ団体のガバナンス・経営力強化、関係団体等の連携・協力による我が国のスポーツ体制の強化
- ◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信

スポーツに「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違い等によって、スポーツの取組に差が生じない社会を実現し、機運を醸成。

- ◆ 住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会の提供
- ◆ 居住地域にかかわらず、全国のアスリートがスポーツ医・科学等の支援を受けられるよう地域機関の連携強化
- ◆ 本人が望まない理由でスポーツを途中で諦めることがない継続的なアクセスの確保

3. 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

④ スポーツの国際交流・協力

国際スポーツ界への意思決定への参画支援、スポーツ産業の国際展開を促進するプラットフォームの検討 等

⑦ スポーツによる地方創生、まちづくり

武道やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化 等

⑩ スポーツ推進のためのハード、ソフト、人材

民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用の促進、地域スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全NFでの人材育成及び活用に関する計画策定を促進、女性のスポーツ指導に精通した指導者養成支援 等

② スポーツ界におけるDXの推進

先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出 等

⑤ スポーツによる健康増進

健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化 等

⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の登用・育成の支援、意識啓発・情報発信 等

⑪ スポーツを実施する者の安全・安心の確保

暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

③ 国際競技力の向上

中長期の強化戦略に基づく競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JSPC・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催 等

⑥ スポーツの成長産業化

スタジアム・アリーナ整備の着実な推進、他産業とのオープンイノベーションによる新ビジネスモデルの創出支援 等

⑨ スポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化

ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の雇用創出を支援 等

⑫ スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ仲裁・調停制度の理解促進等の推進、教育研修や研究活動等を通じたドーピング防止活動の展開 等

『感動していただけるとスポーツ界』の実現に向けた目標設定

全ての人々が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す

💡 国民のスポーツ実施率を向上

- ✓ 成人の週1回以上のスポーツ実施率を70%（障害者は40%）
- ✓ 1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を100%に近づける（障害者は70%を目指す）

💡 生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加

（児童86%⇒90%、生徒82%⇒90%）

💡 子供の体力の向上

（新体力テストの総合評価C以上の児童68%⇒80%、生徒75%⇒85%）

💡 誰もがスポーツに参画でき、共に活動できる社会を実現

- ✓ 体育授業への参加を希望する障害のある児童生徒の見学ゼロを目指した学習プログラム開発
- ✓ スポーツ団体の女性理事の役割を40%

💡 オリンピック・パラリンピック等の国際競技大会で、過去最高水準の金メダル数、総メダル数、入賞者数、メダル獲得競技数等の実現

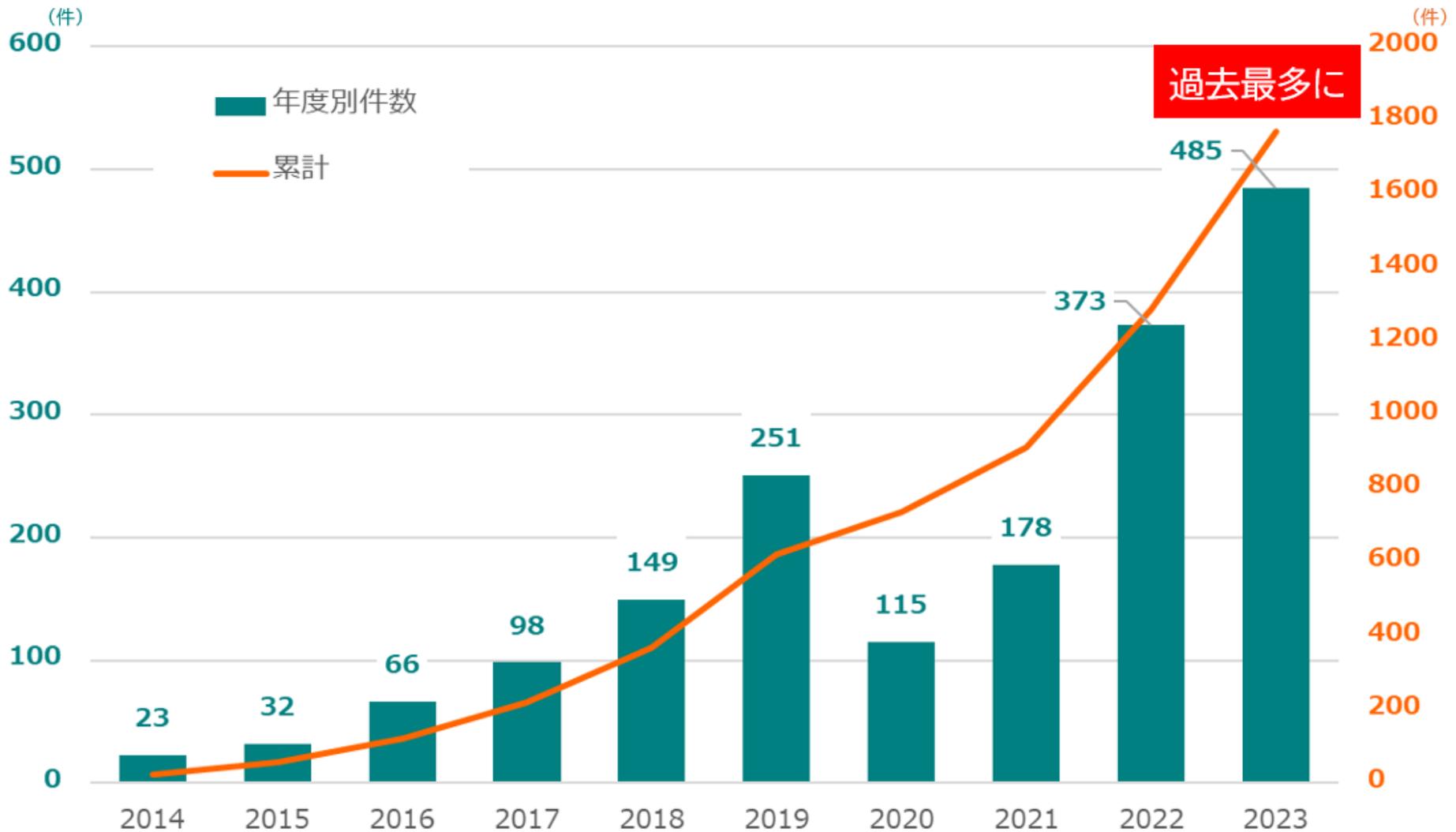
💡 スポーツを通じて活力ある社会を実現

- ✓ スポーツ市場規模15兆円の達成（2025年まで）
- ✓ スポーツ・健康まちづくりに取り組む地方公共団体の割合15.6%⇒40%

💡 スポーツを通じて世界とつながる

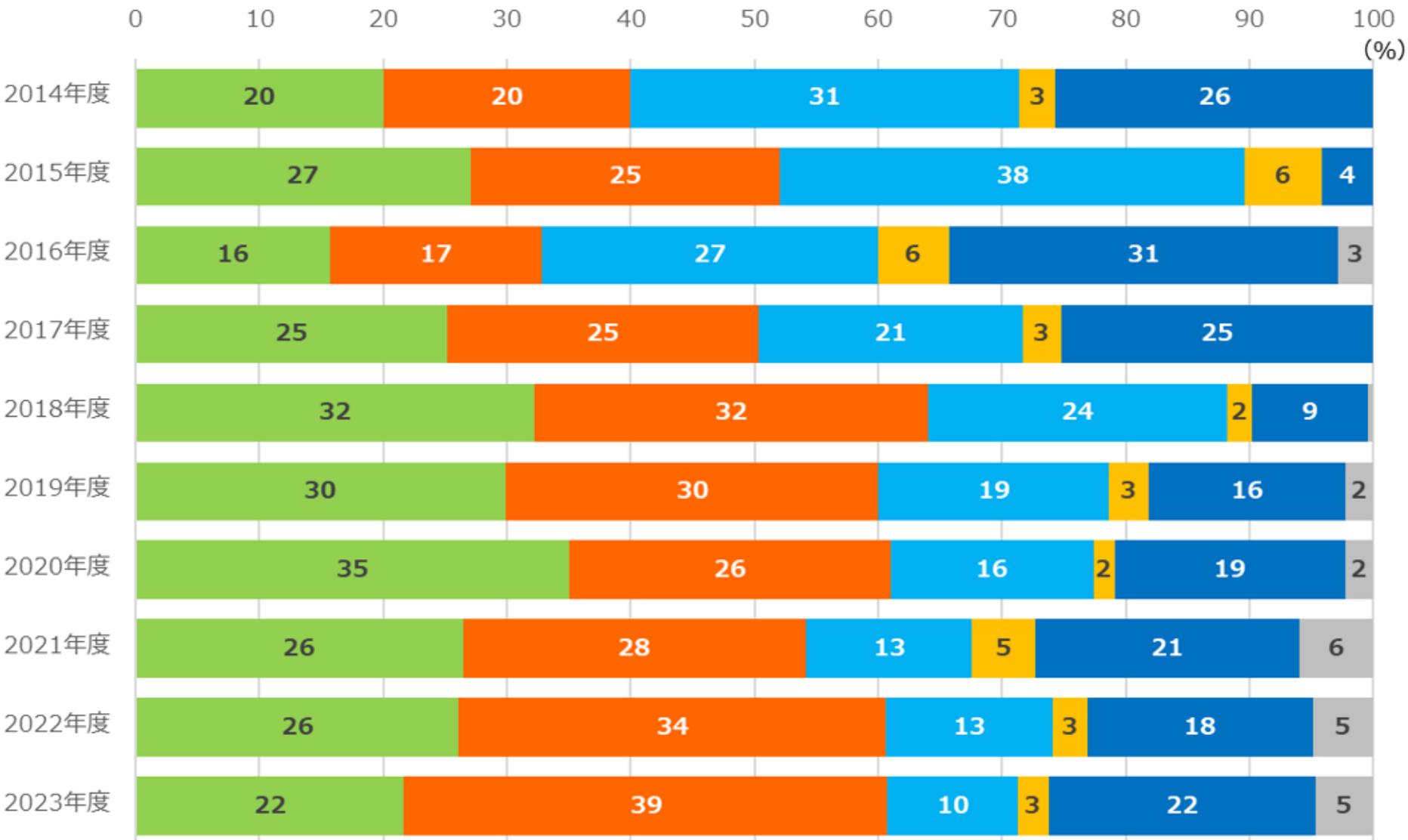
- ✓ ポストSFT事業を通じて世界中の国々の700万人の人々への裨益を目標に事業を推進
- ✓ 国際競技連盟（IF）等役員数37人規模の維持・拡大

JSPOスポーツにおける暴力行為等相談件数



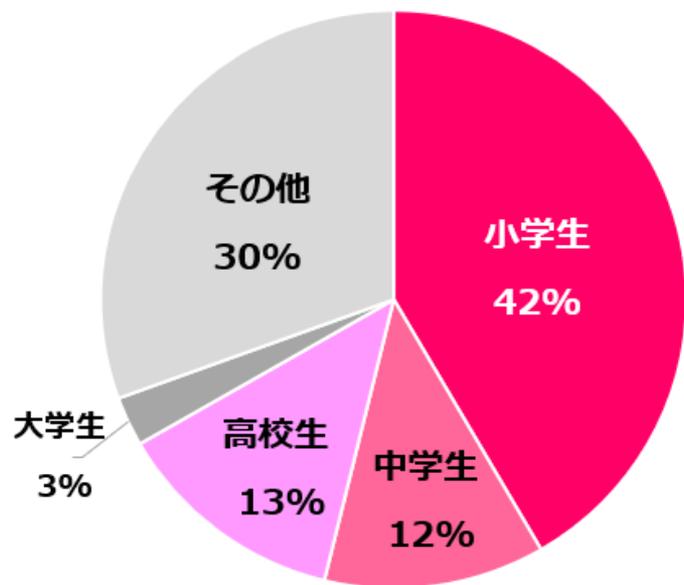
▲年度別相談件数推移(2023年度末現在)

JSPOスポーツにおける暴力行為等相談内容

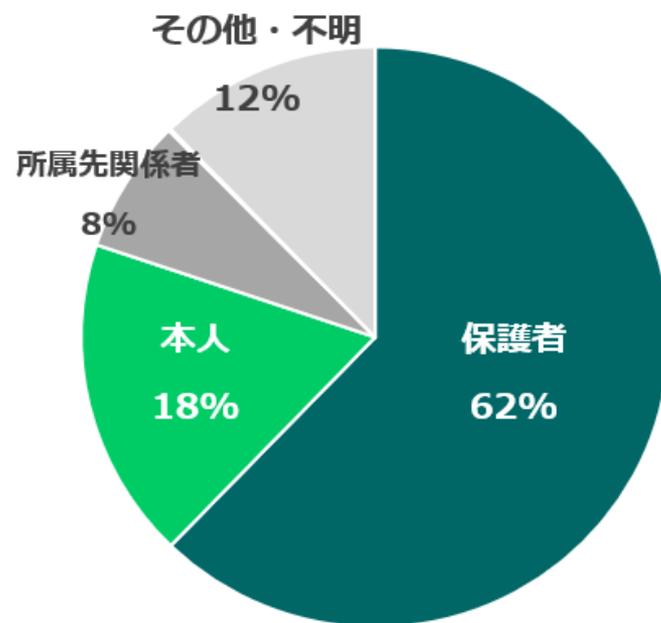


■ パワー・ハラスメント (暴力・暴言除く)
 ■ 暴言
 ■ 暴力
 ■ セクシュアル・ハラスメント
 ■ その他
 ■ 不明

▲年度別相談内容内訳(2023年度末現在)



▲被害者内訳(2023年度末現在)



▲相談者内訳(2023年度末現在)

I. 危機管理体制の整備

「スポーツ事故」

= スポーツ活動をなす過程において、
突然、人や物に発生する損害

スポーツ事故の分類

スポーツ活動中の事故

- ①参加者自身による事故
- ②参加者同士による事故
- ③施設・道具による事故
- ④指導者の計画による事故
- ⑤参加者以外の第三者による事故
- ⑥参加者以外の第三者が被害者

スポーツ活動外の事故

○練習に向かう際の事故、試合に遠征する際の移動中の事故

→ ex. マイクロバスからの転落事故

○合宿中ハイキングの事故

→ ex. 鉄砲水事故など



- **スポーツには危険が伴うことの十分な認識**
- **過去の経験、知識などから危険を予見**
- **いかにすれば事故の発生を防げるか、事故の被害を小さくできるか具体的な方策を取る**



スポーツを楽しむための積極的な安全対策

≡ 「

」…事故を予見し、回避する注意義務

安全確保のための6つの指針

1. スポーツルールを
教える

(安全指導)

2. 絶対にケガをさせ
ない心構えをもった活
動計画の立案と実行

(安全管理)

安全性

3. 危険を感じた
らすぐに安全対策
に立ち上がる

4. 最悪を想定し、
活動の中止を
恐れない

5. 地域の実情に
応じた安全指導マ
ニュアルを創り上
げる

6. 保険に加入

「安全配慮義務」が焦点とされる判例

①人における安全配慮義務（福岡高裁 H18.12.14）

高校2年生の相撲部員が練習中に熱中症となり、死亡



体調不良をうかがわせる事情なし、練習時の気候は熱中症の警戒レベルであったが、台風の影響により風が吹いていた。

各所にスポーツ飲料、水の配置あり、他の生徒は飲む

当時17歳の高校生であるため、自己判断による休息、水分補給が可能と判断



（結果）熱中症を発症したことに指導者の責任なし

②用具における安全配慮義務（名古屋地裁 S63.12.5）

中学体育時、同級生の折れた竹刀の先が目に刺さり失明



教師が練習開始前に、生徒の使用する竹刀の点検をさせ、異常のないことを確認。

竹刀は自身で購入管理する学校方針であり、1年次に竹刀の構造や危険性を説明。異常がある場合は申し出るように指導。

事故時、3年次であったことから、初心者とはいえない



（結果）教師に過失なし

③施設における安全配慮義務（福岡地裁小倉支部 S59.1.17）

高校野球部員の打球が、グラウンドにいた他クラブ部員に当たる



狭いグラウンドで複数クラブの練習場所を確保する事情はあるが、野球部の練習による打球が再三にわたり他クラブの部員当たっていた。

事故が発生する危険性が具体的にかつ容易に予見できたが、練習時間や練習方法の調整等を怠ったと判断



（結果）学校を運営する県の責任を認める

④プログラムにおける安全配慮義務（福岡高裁 H1.2.27）

高校ラグビー部が社会人チームと練習試合中に負傷



相手チームの技能、体力を考慮しつつ、高校生の技能、体力、体調等にも注意できれば、両者に格段の差があった。

とりやめず、経験と技術が特に必要なポジション(フロントロー)に経験の浅い者を配置



(結果)指導者の安全配慮義務違反を認めた

⑤天候判断における安全配慮義務（最判 H18.3.13）

サッカー大会に参加していた高校生が落雷に遭い、両下肢機能全廃などの重大な後遺障がいが残った。

遠雷であったため、試合を開始したが、落雷が一般的には天災として予測が困難と考えられることから、落雷事故についての予見可能か否かが争点となった。

一審・二審は指導教諭の安全配慮義務を否定。

最高裁は毎年5件は発生し3人は死亡していること、事故当時（平成8年）の文献には運動場において雷鳴が聞こえるときは遠くても直ちに屋内に避難すべきであるとの趣旨の記載が多かった。



（結果）差戻後控訴審の末、指導教諭の安全配慮義務違反を認め、約3億円の損害賠償が発生

2. スポーツ事故における法的責任

不幸にも、事故が発生したときに、誰がどのような法的責任を負うのかを知っておくことは、肝要！

<法的責任>

- ▶ 犯罪に該当。罰金、禁固刑、懲役刑
- ▶ 事故による損害について賠償請求される
(刑事手続きのように逮捕、拘留なし)

スポーツにおいて発生する主な刑事責任

- ◆ 暴行罪(刑法208条)
 - ◆ 傷害罪(刑法204条)
- }
- ◆ 強制わいせつ罪(刑法176条)
 - ◆ 強姦罪(刑法177条)
- }
- ◆ 業務上過失傷害罪(刑法211条)
 - ◆ 業務上過失致死罪(刑法211条)
- }

スポーツにおいて発生する主な民事責任

- ◆ **不法行為責任(民法第709条)**
…故意または過失により事故が起きた場合の被害者に対する
- ◆ **使用者責任(民法715条)**
- ◆ **土地工作物責任(民法717条)**
- ◆ **国家賠償責任(国家賠償法)**
- ◆ **債務不履行責任(民法415条)**

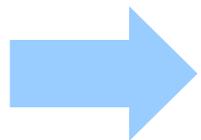
**スポーツ事故において
スポーツ指導者が法的責任を負うとすれば、**

《刑事責任》

業務上過失傷害罪、業務上過失致死罪

《民事責任》

不法行為責任



**過去の判例においては、民事責任が多く、
不法行為責任が成立するかどうか問題と
なっている(が争点！)。**

▣ 被害者側にも落ち度(過失)があったときに、これを考慮して損害賠償額を減額する制度のことをいう。

▣ 法的には意味をなさない。事故の責任を回避しようとしても無駄である！

予め一切の責任追及を放棄することは、責任を免責される側にあまりにも有利であるため、「公序良俗(民法90条)」に違反し、無効とされる

2. スポーツと人権

スポーツ基本法(2011年8月施行)

“スポーツ権”

- ↳ スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことができる
- ≒ 誰もが安心してスポーツを行うことができる環境を保障



体罰やセクハラなどをいかに根絶していくかが、
スポーツに関わるすべての者の重要課題

◆セクシャル・ハラスメント

男性スポーツ指導者による女子選手や女性指導者への性的モラルの欠如。

- 相手を不快にさせる性的な言動により、スポーツや日常生活環境を悪化させる

刑法上の強姦罪(刑法177条)、強制わいせつ罪(刑法176条)に該当

民事上は、性的自由ないし、性的自己決定権等の人格権を侵害するものとして違法となり、不法行為に該当

スポーツ指導においては、①身体的接触が生じやすい、②厳しい上下関係、③レギュラーや試合への代表選考などの選手活動への実権を握っていることなどから、セクシャル・ハラスメントが行われるバックグラウンドがあるといえる

◆倫理に関するガイドラインによるセクハラ防止

(公財)日本スポーツ協会は「倫理に関するガイドライン」を制定

当該団体の役・職員、監督、コーチ等の現場指導者および登録競技者に対しては、広報・情報資料を通じて具体的な教育啓発活動を行うとともに、講習会・研修会等においても周知徹底を図っていくこと。



各競技団体においても、このガイドラインに従い、意識改革・啓発を行っている

◆暴力・体罰の禁止

- × 日本の伝統であるかのような風潮
「指導」の大義名分のもとに安易に体罰が
用いられている

傷害罪(刑法204条)、暴行罪(刑法208条)、傷害致死罪(刑法204条)
、業務上過失致死罪(刑法205条)

脅迫罪(刑法222条)、強要罪(刑法233条)、監禁罪(刑法220条)が成
立する可能性もあり

体罰においては、愛情をもって行ったことや指導の一環といった
事情を考慮する余地なし。

民事上の損害賠償についても、同様に免責事由を考える余地は
ない。

スポーツ少年団改革プラン2022

(抜粋)

～「スポーツ少年団は、勝利至上主義を否定し、スポーツの本質である自発的な運動(遊び)から得られる『楽しさ』を享受できる機会をジュニア・ユース世代(※3～18歳)に提供する」ことを提示し、～

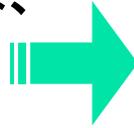
スポーツは勝敗を競うものでもあり、スポーツにおいて勝利を目指すことは否定されるものではありません。また、子どもたちが試合に勝つために活動することや、よりうまくなりたいといった活動も含め、競技力向上の取組も否定されるものではありません。しかしながら「勝利至上主義」は、勝つことのみを至上(この上ないもの)として位置づける考え方であり、勝つためには子どもの発育発達を考慮しない過度な練習を課すこと や暴力・暴言等の不適切な指導が容認されるといった様々な弊害をもたらすものです。

スポーツ界の動向 (JSC: 日本スポーツ振興センター)

スポーツ・インテグリティ (Integrity) とは？

「インテグリティ」とは、

- ・高潔さ・品位
- ・完全な状態



スポーツにおける「インテグリティ」とは、

「スポーツが様々な脅威により欠けるところなく、価値ある高潔な状態」

Integrity of Sportを脅かす要因



日本バレーボール協会
2023.3.24



暴力撤廃アクション

「お前のせいだ」とコーチに責められた。
バレーボールを壁にたたきつけて、「たるんでる!」と大声で怒鳴られました。
レシーブの練習で、どう考えても取れない場所にボールを打たれます。
練習で自分のミスが続いたら、チーム全員に罰走が命じられました。
立っているのも限界で、「もう無理です」と言っても聞いてもらえなかった。
プレーが下手な部員は、「このバカ」と呼ばれます。
「背が低いんだから、人の倍がんばってようやく一人前だ」と言われます。
練習後、2人きりの体育教官室で、1時間くらい怒りの説教をうけました。

負けた後、チーム全員の前で、「お前のせいだ」とコーチに責められた。
バレーボールを壁にたたきつけて、「たるんでる!」と大声で怒鳴られました。
レシーブの練習で、どう考えても取れない場所にボールを打たれます。
練習で自分のミスが続いたら、チーム全員に罰走が命じられました。
立っているのも限界で、「もう無理です」と言っても聞いてもらえなかった。
プレーが下手な部員は、「このバカ」と呼ばれます。
「背が低いんだから、人の倍がんばってようやく一人前だ」と言われます。
練習後、2人きりの体育教官室で、1時間くらい怒りの説教をうけました。

#指導ですか

それって、指導ですか？ 暴力ですか？

あきらかな暴力ではないけれど、健全とは言えない、疑問に思える指導があります。それが暴力へ向かうことを、防ぐために、みんなで話をしたいと、日本バレーボール協会は考えました。視点の数だけ、気づきが生まれ、よりよい指導が見つかるはず。**#指導ですか暴力ですか**で投稿されたあなたの体験や意見から、未来への会話が広がっていきます。悩み苦しむ選手の姿を見かけた方は、いつでもご相談ください。指導現場における暴力行為等通報・相談窓口 電話番号：03-3502-8232(平日10:00-17:00) メールアドレス:jva-soudan@apricot.ocn.ne.jp



日本バレーボール協会
2023.3.24



#暴力ですか

#真実を

- 期待している選手なので、1時間かけてマンツーマンで指導を行いました。
- 体格が劣る分、技術が必要とされるので、意識して突破をかけています。
- 乱暴な言葉遣いでも、上手くなってほしいので、愛をもってバカといいました。
- 自分自身の殻を破れるよう、指導者から見ての限界まで、頑張らせている。
- チームスポーツでは、一人のミスはみんなのミス。全員に走り込みを課した。
- レシーブ力を高めるために、多少無理な場所へのボール出しは欠かせません。
- 体罰にならない範囲で、気合を入れ直してもらうために、大声で喝を入れました。
- 試合後、集中が足りない選手に自覚を促すために、みんなの前で指摘した。

女子バレーボール部 指導者 山口 誠二 様へ
お疲れ様です。先日は、お忙しい中、お時間を割いていただき、誠にありがとうございました。また、お話を伺い、大変勉強になりました。今後、お話を伺い、参考にさせていただきます。よろしくお願いいたします。



NO!
スポハラ

NO!
スポハラ



公益財団法人日本スポーツ協会／公益財団法人日本オリンピック委員会／
公益財団法人日本パラスポーツ協会／
公益財団法人日本中学校体育連盟／公益財団法人全国高等学校体育連盟／
一般社団法人大学スポーツ協会



スポーツ指導中に怒りやイヤイヤを感じたら「イフ」も「ゼン」も「プラ」もふうに感じてしまったら、その感情のままに行動しないで、あらかじめ決めておいた対処方法（ゼン…現実的な解決方法）を実践しましょう。

イフ・ゼン・プラ

B いじめ
A 虐待
H いやがらせ
D 差別

COOL Anti-BAHD JAPAN

子どもを守ろう



If 子どもに対して、
こういうふうに感じてしまったら

- ✓ 努力を怠っている、辛抱できていない
手を抜く、投げ出す、
できないことに腹をたてる、など
- ✓ 集中力が欠如している
何度も同じミスを繰り返す、練習に身が入っていない、
関係のない雑談をする、など
- ✓ 精神的な弱さを見せている
消極的なプレイをする、慎重すぎる、
思い切りに欠ける、など
- ✓ 緊張感がない
ダラダラとした雰囲気が漂う、私語が多い、
やる気が見えない、など
- ✓ 責任転嫁をしている
自分のミスを他人のせいにする、言い訳をする、
他人の邪魔をする、など
- ✓ ルールを破る
練習に遅刻する、チームの取り決めなど
約束したことを守らない、危険なプレイをする、など
- ✓ 他者を侮辱する
他人のミスを馬鹿にする、差別的な発言をする、
みんなで特定の子をからかう、など
- ✓ 反抗的な言動や態度を見せている
返事をしない、練習内容に不満を言う、
無視される、など
- ✓ 指示したことをやっていない
言われた通りにできない、
言われたことをやろうとしない、
言われたことと違うことをやる、など

Then 指導者のあなたができる現実的な
解決方法を考えておき、実践する

- ✓ 個別対応・タイミングを見計らう
子どもが落ち着く時間を確保し、
冷静になって対話する。個別に話をする。
- ✓ 丁寧な言葉使いで話す
丁寧な言葉使いを心がける。客観的に物事をみて、
わかるように話す。
- ✓ 傾聴する
まずは相手の言い分を聞いてみる。口を挟まずに聞く。
その上でわかりやすく話す。
- ✓ わかりやすく説明する
なぜ、いけないのかを相手にわかりやすく説明する。
事実に基づいて説明する。
- ✓ 考えさせる
伝えたいことを伝えた後は、相手に考えさせる、
先に言わないで、あとで言う。
- ✓ 共感する
相手の立場に立って考える。まずは、なぜそうなった
のかについて理解しようとする。
- ✓ 話し合わせる
決めつけないで子ども同士で話し合わせる、個人攻撃に
ならないようにする、チームプレイについて考えさせる。
- ✓ その後に起こる悪い結果を考えさせる
問題の行動の先を考えさせる、逆に今の問題を
変えたら、どのようによいことが起こるかを説明する。
- ✓ 怒りの弊害を考える
子どもを萎縮させないように、これ以上は言わないように
する、ただのイエスマン・イエスガールにさせない。

子どもに対してご自分が頻繁に感じる **If** の内容、そしてご自分で対処できそうな解決方法を **Then** の中から選び、それらを線でつないでください。組み合わせを2つまで決めて、日頃から2つの組み合わせを頭の中でリハーサルしておきましょう。 **イフ** に気がついたら、すぐさま **ゼン** を行うようにしましょう。

