第33回 東大OLK大会スログラム 2011.6.5(SUN)





ニュージーランドメリノウエアーの逸品

ICEBREAKER (アイスブレーカー) と スウェーデンの新興トラクションシューズ

ICEBUG (アイスバグ) を

第一線のアスリートに製品提供し、

オリエンテーリング競技やトレイルランニング競技で 実際に使用した意見を、

これからの製品開発・改良に役立たせることを 目的に結成しています。

加藤弘之 (ES関東C)

- ・2010年 世界オリエンテーリング選手権日本代表 小林 遼 (東京大学)
- ・2010年 世界オリエンテーリング選手権日本代表 山口大助 (ES関東C)
- ・2010年 世界オリエンテーリング選手権日本代表 番場洋子 (HORIBA)
- ・2010年 世界オリエンテーリング選手権日本代表 朴峠周子(ときわ走林会)
- ・2010年 世界オリエンテーリング選手権日本代表 田島利佳(TEAM阿闍梨)
- ・オリエンテーリング元日本代表(11年連続)

写真は左から小林遼(東京大学)、 番場洋子(HORIBA)、 田島利佳(TEAM阿闍梨)、 朴峠周子(ときわ走林会)



JIEW860 CHASE ZIP(チェイスジップ) ¥16,800 (本体価格¥16,000) ●カラー: Black/Silver、Quartz/Petunia、Berrys/Silver●サイズ: WXS~WL





IB53010 CELERITAS(セレリタス) ¥15,540 (本体価格¥14,800) ●カラー:Black/Silver ●サイズ:US8~11 (26~29cm)

- ●重量: 片足225g (27cm)

IB53020 CELERITAS-L (セレリタス-L) ¥15,540 (本体価格¥14,800)

- ●カラー: Poison●サイズ: レディスUS6~9 (22.5~25.5cm)
- ●重量: 片足220g (24cm)

第33回 東大OLK大会 プログラム

開催日2011年6月5日(日)開催地埼玉県秩父市・横瀬町会場秩父市立南小学校

主催 東京大学オリエンテーリングクラブ (東京・一橋・実践女子・実践女子

(東京・一橋・実践女子・実践女子 短期・津田塾・日本・十文字学園女 子・お茶の水女子・東京家政の各大

学より構成)

大会責任者 田村晃太郎(東京大学2009年度入学) 競技責任者· 三谷洋介(東京大学2009年度入学)

コース設定者 大会コントローラ

後援

小見山斉彰(千葉大学2008年度卒業)

秩父市 横瀬町

横瀬町教育委員会 埼玉新聞社 埼玉県オリエンテーリング協会 日本学生オリエンテーリング連盟 関東学生オリエンテーリング連盟 協賛 O-Support(noname日本代理店)

株式会社エバニュー 秩父湯元 武甲温泉

武甲酒造株式会社 (五十音順)

協力 横瀬農業福祉会

問い合わせ・連絡先

大会公式サイト

http://comp.olk.jp/33/

連絡先(大会前日・当日を除く)

33rd●comp.olk.jp (●を@に変えて下さい)

緊急連絡先(大会前日・当日)

080-5029-3957 (大会責任者・田村晃太郎)

※忘れ物の保管は7月3日(日)までです。

ごあいさつ

大会責任者 田村晃太郎

さわやかな初夏の季節を迎える6月5日、秩父での開催となります第33回東大OLK大会にご参加いただきありがとうございます。今回のテレインは1990年のインカレに始まり、東大OLK大会としても第22回、第26回大会が開催されるなど馴染みの深いテレインである参加者の方々も多いのではないでしょうか。

本大会は、昨年の7月より開催に向け準備をしてまいりました。幸いにも多くの運営者に恵まれ、着々と準備を進める事ができました。こうして東大OLK大会に33回目の歴史を刻むことができ、国内の主要なオリエンテーリングの大会として認知されるようになったのも、今まで32回の大会を作り上げて来られた諸先輩方と、毎年参加して下さる皆様のおかげです。大会当日は、過去32回の大会に負けないような精度の高い地図と練り上げられたコース、そしてたくさんの笑顔で皆様をお迎えしたいと運営者一同意気込んでおります。

参加者の皆様におかれましては、日頃の鍛錬の成果を十分に発揮し、オリエンテーリングを楽しみ、参加して良かったと満足してお帰りいただければ幸いです。特に大学新人など初めて外部大会に参加される方々にとって、本大会がオリエンテーリングを続けていくきっかけになることを願ってやみません。

最後に、今回の東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げるとともに、震災後の大変な時期に本大会へご参加いただいた皆様、そして大会開催にご協力頂きました埼玉県秩父市・横瀬町の皆様に感謝申し上げ、ご挨拶に代えさせていただきます。



http://www.o-support.net/

埼玉県指定 彩の国工場 創業 宝暦三年 柳 田 總 本 店 **代甲酒造株式会社**

〒368-0046 埼玉県秩父市宮側町21番27号

We Offer Innovations



テレイン・地図・コース

◎テレインプロフィール

2004年度の第26回大会で使用した「宇根峠~ 響~」に、新たにGPSを導入して修正しました。 本テレインは武甲山の北側の裾野に広がる片 斜面に位置しています。地形の特徴としては、 岩石が点在し高低差のある山塊の存在する南部、 複雑に分岐する尾根と微地形からなる東部、比 較的平らな地形が広がる北部に大きく分かれ、 場所によって全く異なる印象を与えます。

植生の特徴としては基本的に見通しが良く、 走行可能度は概ね良好です。ただし、倒木によ り足元が悪い斜面、見通しの悪い藪も一部に存 在します。

なおテレイン中央部には住宅地が広がってい るほか、テレイン内の林道の一部はハイキング コースとなっているため、走行の際には地元住 民や一般の方、自動車などとの接触に十分ご注 意ください。

◎地図情報

2011年東大OLK修正

縮尺1:10000/等高線間隔5m/通行可能度4段階表

地図サイズ B4縦、A4縦 <特殊記号>

□□□ ビニールハウス

※※ キノコ栽培地

ο 炭焼き釜

→ 渡れないせき

T アンテナ

◎旧地図情報

調査原図-横瀬都市計画図、秩父都市計画図、 O-map 「 字根峠 」 (2000年東大OLK作成) 2004年度東大OLK作成「宇根峠~響~」 縮尺1:10000/等高線間隔5m/通行可能度4段階 表示

◎コースプロフィール

ロングを走るうえで基礎となる走力・登坂力 と冷静なルートチョイスが試されるコースです。 また最後までスピードと集中力を維持できるか が勝負の鍵となるでしょう。今大会はエリート と地区学連セレクションクラスにゴール地区を 通るスペクテーターズ区間を組み込みました。 ゴール後も応援・観戦で楽しんでいただければ 幸いです。

◎コース情報

クラス	距離	登距離	優勝設定	¥	距離	登距離	優勝設定	
	(km)	(m)	(分)	クラス	(km)	(m)	(分)	
ME	8.9	720	80	WE	7.0	545	70	
M21A1	6.9	600	70	W21A	4.2	335	60	
M21A2	6.9	620	70					
MAS	5.1	460	50	WAS	3.2	215	40	
MASS	4.2	345	40					
M70A	2.3	155	40					
M60A	3.2	220	50	W60A	2.0	135	40	
M50A	3.9	310	50	W50A	2.3	155	40	
M43A	4.2	335	50	W43A	2.8	190	40	
M35A	4.9	440	60	W35A	3.2	220	50	
M20A	5.0	360	60	W20A	3.2	195	50	
M18A	3.6	280	50	W18A	2.0	195	50	
M15	2.3	135	40	W15	2.0	100	30	
M12	2.3	60	30	W12	2.0	100	30	
MF	3.5	260	40	WF	2.0	100	30	
BL	3.5	260	40	BS	2.3	135	30	
北東Ms	7.9	620	75	北東Ws	4.6	375	60	
北信Ms	7.7	630	75	北信Ws	4.6	375	60	
	以下 当日申込クラス							
OA	4.9	440	60	OAS	5.1	460	50	
OASS	4.2	345	40					
OMF	3.5	260	40	OWF	2.0	100	30	
OBL	3.5	260	40	OBS	2.3	135	30	

- ※M21Aクラスは参加者多数のため、分割いた しました。
- ※要項発表時と変更のあるクラスがあります (赤太字)。ご注意ください。

◎給水

テレイン内には4箇所の給水地点が存在します。 50分を超えるクラスでいずれかを通過するよう なコースになっておりますが、ルートによって は通過しないことがありますので、ご注意くだ さい。

ME・WE・セレクションクラスにおける給水の通

過想定は以下の通りです。 MEクラス: 10%/50%/80%

WEクラス: 40%/80%

北東Msクラス:10%/50%/80% 北東Wsクラス:30%/70% 北信Msクラス:10%/50%/80%

北信Wsクラス:30%/70%

交通案内

≪電車≫

西武鉄道「西武秩父」駅より徒歩10分 秩父鉄道「御花畑」駅より徒歩13分 駅から会場までは赤色テープ誘導がございます。

〈参考〉

西武	特急	快速	特急	快速	快速	特急
鉄道	ちちぶ	急行	ちちぶ	急行	急行	ちちぶ
	3号		5号			7号
池袋	6:55	7:05	7:30	7:35	8:05	8:30
飯能	7:37	7:47	8:13	8:20	8:50	9:12
西武	0.14	0.50	0.50	0:00	0:47	0:50
秩父	8:14	8:50	8:53	9:09	9:47	9:50

池袋→西武秩父 750円 (特急料金620円)

<i>秩父</i> <i>鉄道</i>	普通	普通	普通	普通	急行 秩父路 1号
熊谷	6:39	7:12	7:41	8:00	8:30
御花畑	7:50	8:22	8:48	9:12	9:23
熊谷→	御花畑	840円	(急行	5料金20	00円)

※東日本大震災の影響により変更になる場合も あります。今後の運行状況にご注意ください。

≪自動車≫

- ・関越自動車道花園IC(練馬ICから約60分)から 国道140号を経由、秩父市上野町交差点で国道 299号に左折。
- ・関越自動車道所沢IC(練馬ICから約20分)から 国道463・299号を経由、秩父郡横瀬町坂氷交 差点から羊山公園内に入ってください。
- ・駐車場に関して 羊山公園内に計4箇所、約100台の駐車場を用 意しております。抽選に当たった方は駐車券 を忘れずにお持ちください。
- ・駐車場から会場までは徒歩20分です。
- ・詳しくはP9の会場周辺図をご覧ください。

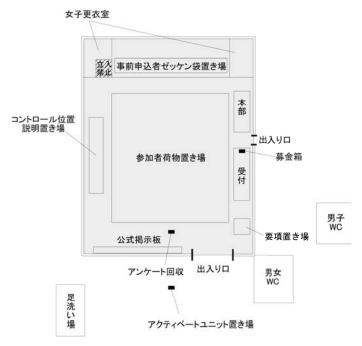
誘導・時間



※開場及びトップスタートが、要項より早くなっております。ご注意ください。

受付・会場

〈会場レイアウト〉



- ●申込手続き(8:00から)
- ◎当日参加申込 (10:00まで) 申込用紙に必要事項を記入し、お申込みくだ さい。地図の枚数に限りがありますので、お 早めに手続きをお済ませください。レンタル

Eカードは手続きの際にお渡しいたします。 マイEカードは使用できません。

・当日申込参加費(Eカードレンタル代を含む) OA/OAS/OASS/OBL/OBS 3200円 (高校生以下の場合は 1700円) OMF/OWF 1700円

◎事前申込に不備のあった場合 ゼッケン袋に「申込不備通知」を同封しておりま す。受付にてお手続きのうえ、Eカード・ゼッ ケンをお受け取りください。

◎マイEカード忘れ・番号変更申告 マイEカードを忘れた方は、200円をお支払い のうえ、予備Eカードをお受け取りください。 番号変更の方は訂正を申告してください。

◎代走申請

代走の場合は表彰対象外となり、また成績は 参考記録となります。代走する方は必ず受付 に申告してください。

◎コンパス貸し出し

貸し出しの際、保証金2000円をお預かりいた します。保証金はコンパス返却時に返金いた します。

◎日本学連賛助会員登録・更新 受付にて登録・更新できます。 Emailアドレス を登録・更新された方には白図を1枚差し上 げます。詳しくは以下のホームページをご覧 ください。

http://www.orienteering.com/~uofj/?blogid=1 ◎表彰 &catid=4&itemid=547

◎成績表郵送受付(13:00から) お申込の方には本大会の成績表を一部200円で 郵送いたします。

◎地図販売(13:00から) 本大会の地図の他に東大OLK所有の各地図も受 付にて販売いたします。

◎未出走者地図返却(13:00から) 受付にて未出走者の地図返却を行います。

◎競技に関する調査依頼など 競技に関する調査依頼は本部にて承ります。 その他のご質問、落とし物の届出などござい ましたら、受付にて承ります。

● 会場案内

◎会場入り口 靴袋をご利用ください。

◎ゼッケン袋置き場 事前申込の方は、所定の場所にてゼッケン袋 をお取りください。ゼッケン袋には、ゼッケ

ン・レンタルEカード・バックアップラベル・ 安全ピンなどが入っております。

◎公式掲示板 競技に関する情報・変更点をお知らせします。

◎要項置き場

体育館出入口付近に要項置き場を設けておりま す。ご自由にご利用ください。

◎トイレ

男女それぞれ1か所ずつございますが、数が少 ないのでご注意ください。

◎ウォーミングアップエリア

必ずご確認ください。

会場付近には設けません。会場~スタート地区 で行ってください。歩測区間はスタート地区付 近に設けます。

◎アクティベート

会場にアクティベートユニットを設置していま す。スタート地区に向かう前に動作確認を行っ てください。

◎アンケート回収

アンケート用紙をゼッケン袋に同封しておりま すのでご協力お願いいたします。回収は体育館 出入口にて行います。

◎東日本大震災義援金募金

東日本大震災被災地への義援金の募金箱を体育 館受付脇に設置いたします。皆さまの募金と参 加費の一部を、日本赤十字社を通じて被災地の 復興支援に役立てさせていただきます。ご協力 よろしくお願いいたします。

◎0-Support(noname日本代理店)展示 会場内でnonameのサンプル品の展示ブースを設 けます。また、その場で購入の予約が可能です。

各クラス上位3名(Eクラスは6名)の方に、表 彰状と賞品を贈呈いたします。

なお、当日クラスにつきましては、OMF/OWF クラスでMF/WFクラスの入賞圏内1位の方のみ 表彰を行います。

また、前日大会の各クラス上位3名の方の表彰 も行います。表彰式は14:30から、体育館のス テージで行う予定です。

◎その他諸注意

- ・他団体が利用しているので校庭への立入はご 遠慮ください。
- ・女子更衣室に荷物を置くことは出来ません。
- ・会場内で飲食は可能です。会場近くにコンビ ニエンスストア(徒歩5分)がございますが、 飲食物をご用意の上、会場においでになるこ とを推奨します。
- ・小学校の敷地内での喫煙は禁止とさせていた だきます。
- ・ごみは各自でお持ち帰りください。

競技の流れ

- ●スタート
- ◎会場からスタートまで 黄色テープ誘導徒歩30分です。
- ◎スタート方式

3分前まで スタート地区の入り口付近にア クティベートユニットを設置します。アクティ ベートユニットにEカードをセットし、ユニッ トのランプの点滅を確認してください。万が ーランプが点滅しない場合はスタート役員に 申し出てください。

ゼッケンが黒の方は左側のスタート 3分前 ゲート、青の方は真ん中のスタートゲート、赤 の方は右側、遅刻枠の隣のスタートゲートに進 み、役員よりEカード番号のチェックを受けて ●競技中 ください。

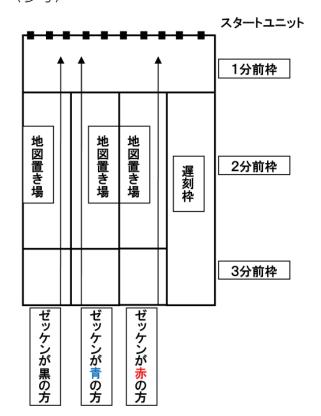
1つ前の枠に進み、自分のクラスの 2分前 地図を1枚取ってください。他のクラスの地図 を取ると失格となります。地図はスタートする まで見ないでください。

さらに1つ前の枠に進み、そのまま 1分前 スタートユニットの前に進みます。どのスター トユニットを使用しても構いません。

Eカードをスタートユニットにはめ 10秒前 込み、そのままお待ちください。

スタート チャイマーと同時にEカードをユ ニットから離し、スタートしてください。 スタートの仕方について不明な点があれば、ス ◎競技時間 タート地区の役員にお気軽にお尋ねください。

〈参考〉



◎遅刻

遅刻者は遅刻者枠からの出走です。運営側の 指定する時間でのスタートとなります。競技 タイムはスタートリスト記載の正規時刻から 計算します。運営者側の過失による場合は、 この限りではありません。

◎Eカード・ゼッケン忘れ 予備を発行しますので、申し出てください。

- ◎その他注意
 - ・スタート閉鎖は12:30です。
 - ・スタート地区にて給水を行います。
 - ・ウインドブレーカー等の輸送はありません。
 - ・スタート地区にトイレはありますが、参加 者の方のご使用はお控えください。

◎テープ誘導

スタート地区~スタートフラッグ、スペクテ ーターズ区間、最終コントロール~フィニッ シュでは赤白ストリーマーの誘導に従ってく ださい。辿り間違えた場合は失格となります。

◎競技方法

1番コントロールから順番に回り、ユニットに Eカードをはめてください。同じ番号のコント ロールを続けて2回以上パンチした場合、最初 のパンチのみが記録されます。途中で間違っ たコントロールでパンチした場合は、その後 正しいコントロールでパンチしてください。

競技時間は2時間30分とします。この時間を 超えた場合失格となります。

◎Eカードについて

Eカードへの加工・改造は禁止です。レンタル Eカードを紛失・破損した場合は、実費をいた だきます。

◎救護所

救護所は給水所を兼ねています。なお、運営 者から手当てなどの処置を受けた場合失格と なります。

◎立入禁止区域

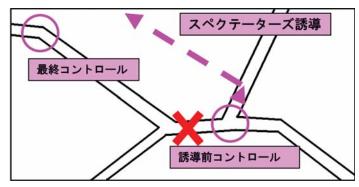
立入禁止区域および住宅・耕作地などの私有 地・キノコ栽培地には絶対に入らないでくだ さい。一部立入禁止区域は青黄テープで明示 されています。

◎スペクテーターズ区間について

ME/WE/北東Ms/北東Ws/北信Ms/北信Wsクラ スにはスペクテーターズ区間がございます。 テープ誘導に従って通過するようお願いしま す(ゴール地区レイアウト参照)。

なおスペクテーターズ区間のテープ誘導は一 般・エリート共通の最終コントロール付近を 通過します。看板も設置されていますが、辿 り間違いには十分ご注意ください。

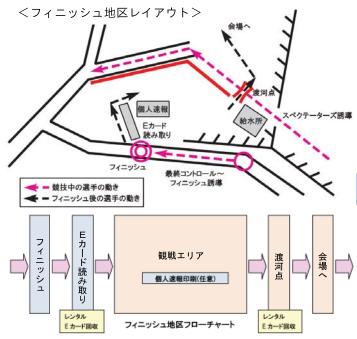
〈参考〉



◎その他競技上の注意

- ・多くのクラスで舗装道を複数回横断します。 交通量の多い舗装道ですので、横断の際は 十分ご注意ください。
- ・バージョン3のEカードを使用された場合、ポストについているコントロール番号と異なった番号が液晶に表示されることがありますが、正しいのはポストについているコントロール番号です。ご注意ください。
- ・ケガ人を発見した場合は、速やかに場所・ 状況などを役員にお知らせ願います。ケガ 人の救助は競技よりも優先させてください。
- ・競技中の服装は肌の露出が少ない長袖長ズボンを推奨します。また倒木が多い場所や足元の悪い急斜面がありますので、レガースの着用・ねんざ防止の措置をしたうえでの出走を推奨します。

●フィニッシュ



◎フィニッシュ方式

全クラスパンチングフィニッシュです。Eカードをフィニッシュユニットにパンチした時点で競技終了とし計時いたします。フィニッシュユニットをパンチしない場合は失格になりますので、必ずパンチしてください。

◎Eカード読み取り

フィニッシュ後は誘導に従いEカードの読み取りをしてください。

◎個人速報印刷

個人速報印刷を行う予定です。希望者はEカード読み取り後、所定の場所にお越しください。 その場で個人速報が手渡されます。

◎フィニッシュから会場まで 読み取りを終えたら観戦エリア

読み取りを終えたら観戦エリアとなっております。会場に戻る際は係員の指示に従い、競技中の選手の妨げとならないよう渡河点をお渡りください。その後青色テープ誘導です。

◎その他諸注意

- ・フィニッシュ閉鎖は15:00です。競技が終了していなくても必ず15:00までにはフィニッシュを通過してください。棄権する方も必ずフィニッシュを通過してください。フィニッシュ通過が確認できなかった場合は、未帰還者として捜索されることになります。
- ・レンタルEカードはEカード読み取り所と渡河 点に回収ボックスを設置いたしますのでいず れかに入れてください。
- ・競技に関する調査依頼等は、フィニッシュで は受け付けておりません。本部にて、所定の 用紙に記入して提出してください。

体験会

本大会当日、10:30から14:00まで羊山公園で小学生以下を対象とした体験会(キッズコース)を開催いたします。受付は「羊山センター」前、受付時間は10:30から13:30までを予定しております。会場から体験会会場までの行き方や詳細につきましては、当日会場で詳細なビラを配布いたしますのでそちらをご覧ください。スコア0の形式で行いますので腕時計をご持参ください。

景品も用意しております。多くの方のご参加を お待ちしております。

諸注意・連絡

- ◎大会開催前の0-map「宇根峠~響~」区域へのオリエンテーリング目的での立入、会場への0-map「宇根峠~響~」及び他の旧地図の持込は固く禁止します。立入、持込が発覚した場合は失格とします。
- ◎ご自身あるいは他人に与えた損害については、 主催者側は一切の責任を負いません。本大会 は傷害保険に加入していますが、万が一に備 えて保険証の写しをお持ちになることをお勧 めします。
- ◎会場・テレインでの喫煙、飲酒、火器使用を 禁止します。
- ◎会場付近の路上駐車を禁止します。

◎荒天・災害などやむを得ない事態が発生した場合は、主催者の判断にて大会を中止いたします。延期・参加費の返金はいたしません。ご了承ください。中止の場合は公式ウェブサイト(http://comp.olk.jp/33/cancel.html)にて当日朝5:00までに中止の旨を掲示します。

また、会場、各駐車場、西武鉄道「西武秩父」 駅、秩父鉄道「御花畑」駅に役員を配置いた します。

会場周辺案内



広告

秩父湯元些武甲温泉

露天風呂・炭酸泉・サウナ・高圧ジェットバス完備

お食事処では、手打ちそばや生ビール・ソフトクリームなど、お食事も可能です!!

本券持参で、入浴料金割引あります!!

なんと… 800円→700円

※2011年6月5日に限り有効

※武甲の別館にご宿泊される方は、武甲温泉が

無料でご利用いただけます。

(但し、チェックアウト日のご利用は別途500円かかります。)

- ・日帰り温泉 入浴施設
- · 営業時間 10:00~21:00
- · TEL 0494-25-5151

西武秩父線 横瀬駅 徒歩 10分 (横瀬小学校 北側)





好みのデザインを実現できる!

オリエンテーリングからトレイルランニングやシティランニングにも適した 様々なラインナップを取り揃えています。 詳しくは下記URLまで

http://www.o-support.net/

見学概要 見学概要 1 見学実施日 年間を通し毎日実施。(作業都合で不可の日有り。) ※電話にてご確認ください。 2 見学時間 8:00~17:30 無休。 (但し、臨時休業日有り) 3 所要時間 約30~40分 ※見学時間はご都合に合わせて行います。 4 入場料 無料 5 予約 原則として10名様以上のお客様を酒蔵見学にご案内し、利酒をいたします。少人数の場合確認を。※予約をして確認下さい。

見学内容 11月~4月は仕込や作業等で変更する場合があります。 案内者がご説明いたします。 諸施設 ・店舗工場内に乗用車駐車可能。 ・大型、中型、マイクロバスは店舗下当社無料駐車場をご案内いたします。 ・店舗にて当社製品等販売しております。

店舗→井戸→釜場→精米場→仕込蔵→貯蔵→瓶詰→利酒



■電話にて予約・確認ください TEL 0494-22-0046 FAX 0494-22-2831

ホームページアドレス www.**bukou**.co.jp

增玉県指定 彩の国工場 創業 宝暦三年 柳田總本店 武田洒造株式会社

〒368-0046 埼玉県秩父市宮側町21番27号



第34回東北大大会

「オリエンテーリングは 震災に負けない!!」

平成23年8月14日(日) スプリント(公認カテゴリS) 国立みちのく湖畔公園(宮城県川崎町)

「さあ、今こそ東北に 行ってみましょう!」





観光気分でぜひ、東北大大会へお越しください。



第 16 回 京都大学・京都女子大学オリエンテーリング大会

実施要項

主 催 京都大学オリエンテーリングクラブ 京都女子大学オリエンテーリングクラブ

日 時 11月27日(日) 雨天決行、荒天中止

開催 地 三重県伊賀市青山地区(旧青山町)

会 場 ウィッツ青山学園高等学校(予定)

使 用 地 図 青山高原 (2011年リメイク予定)

競 技 形 式 ポイントオリエンテーリング・ミドルディスタンス競技 EMIT 社製電子パンチングシステムを使用

実 行 委 員 長 大箱貴志 (2009 年度京都大学入学)

運 営 責 任 者 三輪幸寛 (2009 年度京都大学入学)

競技責任者 岡本耀平 (2009年度京都大学入学)

コースプランナー 伴毅 (2008 年度京都大学入学)

コントローラ 大島健一(滋賀県協会)

連 絡 先 中村 (広報責任者): y. nakamura ■kw3. ecs. kyoto-u. ac. jp 三輪 (運営責任者): miwa. yukihiro ■aw5. ecs. kyoto-u. ac. jp

いずれも■を@に変えてください