

令和6年度 熊本県高等学校総合体育大会 第9回少林寺拳法競技大会  
実施要項

- 1 大会名 令和6年度熊本県高等学校総合体育大会第9回少林寺拳法競技大会（兼全九州総体・全国総体県予選）
- 2 主催 熊本県高等学校体育連盟
- 3 主管 熊本県高等学校体育連盟少林寺拳法専門部
- 4 後援 熊本県少林寺拳法連盟
- 5 期日 令和6年6月1日(土) 9時30分～
- 6 会場 熊本武道館剣道場
- 7 競技種目 男子団体演武 男子組演武 男子単独演武  
女子団体演武 女子組演武 女子単独演武  
(計6種目)
- 8 競技日程 8:30～9:20 受付  
9:30～9:40 開会式  
9:50～10:10 1R男子組演武(予選競技Ⅱ)  
女子組演武(予選競技Ⅱ)  
10:15～10:30 2R男子単独演武  
女子単独演武  
10:35～11:05 3R男子組演武(予選競技Ⅰ)  
女子組演武(予選競技Ⅰ)  
11:10～11:25 4R男子団体演武  
女子団体演武  
11:30～11:40 休憩  
11:40～12:00 表彰式・閉会式

9 競技規則

(一財)少林寺拳法連盟制定の大会競技規則及び審判規則に準じて行い、運用については九州高等学校体育連盟少林寺拳法専門部大会競技規則並びに申し合わせ事項及び(公財)全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部大会競技規則並びに申し合わせ事項に基づき実施する。

## 10 競技方法

- (1) 各競技種目とも男女別に競技を行う。
- (2) 競技については、次のとおり行う。

単独演武	自由演武	全国総体の大会規則・申し合わせ事項による。
自由演武	予選競技Ⅰ 自由演武	全国総体の大会規則・申し合わせ事項による。
	予選競技Ⅱ 規定演武	少林寺拳法公認のボディプロテクター(二重構造の胴)、ヘッドガード、拳サポーター、ファールカップ(二重構造のもの：男子のみ)を着用して行うものとする。
団体演武	自由演武	全国総体の大会規則・申し合わせ事項による。

## 11 参加資格

- (1) 選手は、学校教育法第1条の学校に在籍する生徒であること。但し、休学中、留学中の生徒は除く。
- (2) 選手は、本連盟加盟校の生徒で、当該競技専門部に登録し、当該競技実施要項により参加の資格を得たもの。
- (3) 年齢は、平成17年4月2日以降に生まれた者とする。  
ただし、出場回数は同一競技3回までとし、同一学年での出場は1回限りとする。
- (4) チームの編成において、全日制課程、定時制課程、通信制課程の生徒の混成を認めない。
- (5) 広域通信制高等学校の参加にあたっては、以下のとおりとする。
  - ① 広域通信制高等学校の加盟にあたっては、全国高等学校体育連盟が示す「広域通信制高等学校本校及び連携校等の都道府県高体連への加盟について(平成26年5月20日全面改定)」を適用する。
  - ② 大会の参加は原則として、熊本県高等学校体育連盟定時制・通信制総合体育大会とする。
  - ③ 運動部活動が教育活動の一環として、日常継続的に顧問教員の指導のもとに適切に行われており、活動時間帯の運営が適切であること。
  - ④ ③に伴い全日制大会参加の特例として、運動部活動が可能な学校に在籍し、かつ日常的に県内で練習等の活動が行われていること。
- (6) 複数校合同チームによる大会参加
  - ア 再編・統合の対象となる学校については、当該校を含む合同チームによる大会参加を認める。
  - イ 少子化に伴う部員不足による複数校合同チームの大会参加は、別途に定める「複数校合同チームの大会参加規程」に従う。
- (7) 転校・転籍後6ヶ月未満の生徒の参加は認めない(外国人留学生もこれに準ずる)。ただし一家転住等のやむを得ない事由による場合は高体連会長の認可があればこの限りではない。
- (8) 参加選手は、あらかじめ健康診断を受け、在学する学校の校長の承認を必要とする。
- (9) (一般) 少林寺拳法連盟の**令和6年度登録済みの者**であること。但し、登録とは所属先の団体登録(更新)・個人登録(更新)をいう。

(10)その他の事項については、全国高等学校体育連盟規程、九州高等学校体育連盟規程の参加資格に準ずる。

(11) 参加資格の特例

ア 上記(1)(2)に定める生徒以外で、当該競技実施要項により大会参加資格を満たすと判断され、県高体連会長が承認した生徒について、「大会参加資格の別途に定める規程」に従い、大会参加を認める。

イ 上記(3)のただし書きについては、学年の区分を設けない課程に在籍する生徒の出場は、同一競技3回限りとする。

【大会参加資格の別途に定める規定】

1 学校教育法第72条、115条、124条及び134条の学校に在籍し、県高等学校体育連盟の大会の参加を認められた生徒であること。

2 以下の条件を具備すること。

(1) 大会参加資格を認める条件

ア 熊本県高等学校体育連盟の活動の目的を理解し、それを尊重すること。

イ 参加を希望する特別支援学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校にあっては、学齢、修学年限ともに高等学校と一致していること。また、広域通信制連携校の生徒による混成は認めない。

ウ 各学校にあっては、部活動が教育の一環として、日常継続的に責任ある顧問教員の指導のもとに適切に行われており、活動時間等が高等学校に比べて著しく均衡を失することなく、運営が適切であること。

(2) 大会参加に際し守るべき条件

ア 本大会開催基準要項を遵守し、本大会申し合わせ事項等に従うとともに、大会の円滑な運営に協力すること。

イ 大会参加に際しては、責任ある学校の職員が引率するとともに、万一の事故に備えて傷害保険に加入しておくなど、万全の事故対策を講じておくこと。

ウ 大会開催に要する経費については、応分の負担(参加費1人1000円)をすること。

12 参加制限

(1) 各競技種目とも、各校校長から次の基準により参加申込みがあったチームまたは組・個人であること

(2) 組演武・団体演武とも、同一校に在籍する生徒とし、組演武・単独演武は一人一種目とする。ただし、団体演武と組演武、団体演武と単独演武は重複しての出場は可とする。

13 引率・監督

(1) 引率責任者は当該校の教員とする。また、校長から引率を委嘱された「部活動指導員」(学校教育法施行規則第78条の2に示された者)も可とする。但し、「部活動指導員」に引率を委嘱する校長は、県高体連会長に事前に届け出る。

(2) 監督、コーチ等は校長が認める指導者とし、それが外部指導者の場合はスポーツ安全保険

(傷害、賠償責任保険等)に必ず加入することを条件とする。

#### 14 個人情報の取扱い

本大会の参加申込書等によって取得した個人情報の取扱いについては、「熊本県高等学校体育連盟個人情報保護方針」に基づき取り扱う。なお、参加申込書の提出をもって、これらの取扱いに関して参加者生徒及びその保護者の承諾を得たものとして対応する。

##### (1) 参加申込書に記載された個人情報の取扱い

- ア 大会プログラムへ掲載する
- イ 競技場内でのアナウンス等による照会・コールすることがある
- ウ 競技場内外の掲示板等に掲示されることがある

##### (2) 競技結果(記録)等の取扱い

- ア 熊本県高等学校体育連盟ホームページで公開することがある
- イ 大会報告書、熊本県高等学校体育連盟年報、熊本県高等学校体育連盟周年記念誌へ掲載することがある
- ウ 報道機関等の取材により、新聞等のメディアで公開されることがある

#### 15 参加申込

##### (1) 申込書類

- ア 参加申込書
- イ 電子データ

##### (2) 申込方法

- ア 参加校の申込責任者は、熊本県高体連のホームページより申込書をダウンロードし、必要事項を入力したものを2部作成・印刷し、それぞれに学校長印を押印し、1部は控えとし、1部は下記(3)の専門委員長に提出する。なお、参加申込提出の際に、参加料を同時に提出する。
- イ 入力済み電子データファイルを、下記(3)の専門委員長に電子メールで送信する。

##### (3) 申込先

〒860-8520 熊本市中央区黒髪3-12-16 ルーテル学院高等学校内  
熊本県高等学校体育連盟少林寺拳法専門部  
委員長 西本 紘大  
TEL 096-343-3246 FAX 096-343-3455  
メールアドレス [k\\_nishimoto@luther.ed.jp](mailto:k_nishimoto@luther.ed.jp)

**※一昨年からアドレスが変更されているので注意**

##### (4) 申込期限

令和6年5月8日(水)必着

#### 16 参加料

- (1) 加盟校 500円×エントリー人数
- (2) 非加盟校 1,000円×エントリー人数

(3) 納入方法

ア 学校毎にとりまとめ、加盟校及び非加盟校ともに参加申し込みと同時に下記の指定口座に振り込むこと。

イ 振込先

※ゆうちょ銀行口座から振り込む場合

ゆうちょ銀行	記号 17100
	番号 18259651
名義	<small>くまもとけんこうたいれんしょうりんじけんぽうせんもんぶ</small> 熊本県高体連少林寺拳法専門部

※他金融機関から振り込む場合は、次の内容を指定すること。

ゆうちょ銀行	店名七一八 (ナナハチ)
	店番 718 普通預金 1825965
名義	<small>くまもとけんこうたいれんしょうりんじけんぽうせんもんぶ</small> 熊本県高体連少林寺拳法専門部

(4) 参加取消に伴う納入金の取り扱い

ア 参加申込期限日までの取消については返金する。ただし、振込手数料を差し引いた額とする。

イ 参加申込期限日後の取消については、返金しない。

17 表彰

(1) 団体演武(男子・女子)

ア 第1位のみ賞状を授与する。

イ 第1位は全九州大会・全国総体の熊本県代表とする。

(2) 組演武(男子・女子)

ア 第1位から第4位に賞状を授与する。

イ 第1位と第2位を全九州大会・全国総体の熊本県代表とする。第3位と第4位は全九州大会のみの熊本県代表とする。

(3) 単独演武(男子・女子)

ア 第1位から第4位に賞状を授与する。

イ 第1位と第2位を全九州大会・全国総体の熊本県代表とする。第3位と第4位は全九州大会のみの熊本県代表とする。

(4) 男女別に単独演武と組演武の各1位～4位には、それぞれ4点～1点の得点を与える。団体演武も男女別に各1位～3位に5点～3点の得点を与え、男女別に総合得点の最も高い学校に、総合優勝校としてそれぞれ優勝旗を授与する。同点の場合は、団体演武にエントリーした学校を優先し、複数校ある場合はその順位で決定する。

18 諸会議日程

大会運営会議	6月1日(土) 9:00～9:10	会場本部席
審判員会議	6月1日(土) 9:10～9:20	会場審判控え席

## 19 その他連絡事項

### (1) 参加上の注意

ア 選手は必ず、背中にゼッケン（A 4サイズ程度。上段に校名、下段に名字を記載）を付けること。

イ 参加選手は、熊本県スポーツ災害見舞金、またはスポーツ傷害保険に加入していることが望ましい。

ウ 競技中に生じた疾病、傷害は主催者(主管専門部)で応急手当等を行うが、その後の責任は負わない。参加者は健康保険証を持参すること。

エ 全選手は、開会式・閉会式に道衣に着替えて原則参加する。

オ 選手は必ず、引率責任者に引率され、引率責任者は選手のすべての行動に対して責任を持つこと。

令和6年度 熊本県高等学校総合体育大会 第9回少林寺拳法競技大会  
申し合わせ事項

1 競技方法・競技規定

(1) 団体演武

ア 選手は8名まで登録ができ、競技出場は6名とする。なお、選手の変更については、登録されている者の範囲とする。

イ 演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。これ以外の時間は減点の対象となり、3分間を経過した場合は失格とする。

団体演武においては、正面合掌礼により開始し、正面合掌礼にて終了するものとする。なお、合掌礼を行わなかった場合は失格とする。

ウ 演武構成は6構成とする。なお、1・6の構成については、規定の単独演武を行い、2・3・4・5の構成については、相対演武とする。単独演武基本法形及び技については、演武を行う者の最高武階の最終科目内の技を使用した演武とする。

ただし、演武者が「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。

1・6構成の単独演武(規定)は基本に準じ、攻技・防技に関して変化・省略などはしないこと。攻技・防技に関して変化・省略など行った場合は失格とする。

また、単独演武基本法形を行う場合は、一方向で一構成とする。

なお、減点対象の事象が発生した場合は、それぞれに応じた減点を行う。

※1・6の構成について(規定内の単演基本形について)

【少林寺拳法競技規則 第4章 第7条 団体演武 第5項に基づき】
天地拳第1系～第6系 義和拳第1・2系 龍王拳第1・3系
龍の形(逆小手) 紅卍拳 白蓮拳第1系

※規定内の単演基本法形以外を行った場合は失格とする。

(2) 組演武

ア 組演武は二人相対とし、三人掛けは認めない。

イ 選手の変更は認めない。

ウ 競技は、予選競技Ⅰ(自由演武)と予選競技Ⅱ(防具着用の規定演武)の二種類を行い、二種類の演武の合計点で順位を決める。

エ 予選競技Ⅰの演武時間は、1分30秒以上2分以内とする。これ以外の時間は減点の対象となり、3分を経過した場合は失格とする。予選競技Ⅱでは時間の規定を設けない。

組演武においては、相対合掌礼により開始し、相対合掌礼にて終了するものとする。なお、合掌礼を行わなかった場合は失格とする。

オ 予選競技Ⅱ(防具着用の規定演武)の演武内容は、「規定組演武」を行う。この「規定演武」については、10頁以降の申し合わせ事項に示す要領とする。

①演武内容は、指定する「技」を行う。

※少林寺拳法公認のボディプロテクター(二重構造の胴)、ヘッドガード、拳サポーター、ファールカップ(二重構造のもの、男子のみ)を装着すること。なお、防具につ

いては正常なものを使用し、欠陥や故障状態にあるものを装着しての出場は認めない。  
※演武は、指定された技を指定した順に行う。(双方は行わない)  
なお、行い方は昇格考試と同様に、どちらかが「1, 3, 5」を行い、どちらかが「2, 4, 6」を行う。

② 予選競技Ⅱ(防具着用の規定演武)については、次の規定を設ける。

a 指定以外の技を行った場合は失格とする。

b 指定技の順序が違った場合は失格とする。

c **指定外の体構え・布陣等で技を開始した場合には、総合点より 10 点の減点を行う。**

カ 予選競技Ⅰの演武構成は6構成とする。また、各技については、守者側の競技者が有する武階の最終科目内(資格内)の技を使用して、自由構成する。

ただし、演武者が「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。

### (3) 単独演武

ア 選手の変更は認めない。

イ 演武時間は、1分以上から1分30秒以内とする。これ以外の時間は減点の対象となり、2分30秒を経過した場合は失格とする。単独演武においては、正面合掌礼により開始し、正面合掌礼にて終了するものとする。なお、合掌礼を行わなかった場合は失格とする。

ウ 演武構成は6構成とする。また技については競技者の有する武階の最終科目内(資格内)の技を使用して演武するものとする。

ただし、演武者が「見習い・6級・5級・4級」の場合は、3級科目までの、「3級・2級・1級」の場合は、初段科目までの技が使用できる。

エ 単独演武で、単独基本法形を行う場合は基本に準じ、攻技・防技・に関して変化・省略などはしないこと。もし行った場合は総合点より10点減点する。

また、単独演武基本法形を行う場合は、一方向で一構成とする。

## 2 選手の服装等について

選手の服装・身だしなみについては少林寺拳法競技規則を遵守するものとするが、特に下記の事項について守ること。

① 頭髪においては、極端な長髪は避け、端正な髪型とする。

② 男女とも、頭髪の加工(染髪・パーマ等)は一切行わないこと。頭髪(後髪)についてはゼッケンにかからない、髪は目に入らないようにすること。なお、女子の髪留めについては、金属・プラスチック製髪留め具やリボンなどの使用は禁止とし、黒または紺色のゴム製髪留め具を後髪のみで使用すること。

③ ゼッケンは、道衣背部の上部縫い目に沿う形で、ゼッケンの上辺が来る状態にて、上下左右の辺全てを縫い付けること。

④ 競技出場中については、眼鏡・コンタクトレンズ(ハードタイプ)の使用は禁止する。

⑤ 原則としてサポーター等の装具の使用は不可とする。



## 組演武 予選競技Ⅱについて

少林寺拳法の技法は、その実践性から、前後左右順逆や攻者の状況に応じて対応することが原則であるが、この予選競技Ⅱでは、出場者全員が同じ規定科目をする中で、しっかりとした武的要素が伴う演武であるかどうかを審査する。また、各科目の連反攻の部分では、技の運用度を確認するため、極めと連反攻は必ず行うこととする。

### 1 防具着用について

- (1) 次の防具（①～④）を着用して演武を行う。
- ①「少林寺拳法ボディープロテクター」（2重構造のもの）
  - ②「少林寺拳法公認ヘッドガード」
  - ③「少林寺拳法公認拳サポーター」
  - ④「少林寺拳法ファールカップ」（2重構造のもの・男子のみ）
- (2) 欠陥や故障状態にあるものを装着しての出場は認めない。

### 2 連反攻について

- (1) 剛法に限る。（規定技から柔法に連絡する構成は不可とする。）
- (2) 上段への加撃は前面への直線の突き（直突、熊手突、裏拳突、裏手打、手刀切）のみとし、曲線の突き（振突、鉤突、裏拳打等）による加撃は禁止とする。
- (3) 上段への加撃はすべて寸止めとする。
- (4) 蹴りについては、中段への加撃のみ可とする。ただし、膝蹴は禁止とする。
- (5) 足払い、刈足、投げ、押倒等の、床面に倒すことを意図したものは禁止とする。

### 3 規定科目について

	科目名	資格：拳系	選手A	選手B
1 構成目	燕返 連反攻	1級：白蓮拳	攻者	守者
2 構成目	蹴天三 連反攻	1級：天王拳	守者	攻者
3 構成目	上受突(表) 連反攻	6級：仁王拳	攻者	守者
4 構成目	横轉身蹴 連反攻	2級：三合拳	守者	攻者
5 構成目	払受蹴 連反攻	1級：三合拳	攻者	守者
6 構成目	外受突(裏) 連反攻	4級：仁王拳	守者	攻者

※各構成とも、攻者・守者の構えについて左右前の限定はしない。

※攻守の順序を間違えた場合（同じ選手が攻者を2度続ける）は、失格とする。

#### 4 各科目の評価の観点

##### 【1構成目】 燕返 [開構]

攻者：中段構えより、上段逆突。

守者：待気構えより、順の手で内受、手刀切、逆の手で中段逆突。

\* 段反撃から中段突までの間は適切な間で行う。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り
- イ、千鳥入身からの内受・手刀の段反撃と中段逆突による極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

##### 【2構成目】 蹴天三 [開構]

攻者：中段構えより、上段順突、中段逆突、中段廻蹴の三連攻。

\* 三連目の蹴は直蹴ではなく廻蹴とする。

\* スピードを強調し過ぎ、肩腰の入っていない三連攻では加点しない。ただし、肩腰の入りを強調するあまり、突きや蹴りの間が不自然に間延びするものは同じく加点しない。

\* 相手の蹴反撃をわざと当てるような動きは加点しない。

守者：一字構えより、上受、同時受、十字受を行い、中段順蹴。

\* 反撃は直蹴又は廻蹴とする。

\* タイミング良く受け・反撃を行い、蹴り返しを相手に当てる。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と三連攻（順突・逆突・廻蹴）の肩腰の入り
- イ、後千鳥からの上受、同時受での引き身、十字受での体軸の安定と蹴りによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

##### 【3構成目】 上受突（表） [対構]

攻者：中段構えより、逆拳で手刀打。

守者：一字構えより、差替入身より上受、順の手で中段突、上受を行った手で熊手突。

\* 熊手突の形を正しく行う。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と手刀打ちの肩腰の入り
- イ、差替入身と中段突による極め、適切な間合い（少し相手に寄って）からの熊手突と、その肩腰の入り（後足・膝の絞り）
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

##### 【4構成目】 横轉身蹴 [対構]

攻者：一字構えより、中段逆蹴。

守者：中段構えより、順手で打払受（握拳）、順足で蹴込み。

\* 打払受時の逆拳については、胸前にあっても外受であってもどちらでも良い。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆蹴

- イ、適切な間合いになる横轉身と打払受からの蹴りによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

#### 【5構成目】 払受蹴 【開構】

攻者：一字構えより、差込廻蹴。

守者：一字構えより、鉤足になり（打）払受、中段へ蹴込。

\*タイミング良く受け・反撃を行い、蹴り返しを相手に当てる。

- ア、攻者の差し込み（適切な間合い）と差込廻蹴
- イ、相手の攻撃線をかかわした（打）払受と蹴りによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残心

#### 【6構成目】 外受突 【対構】

攻者：中段構えより、上段逆突。

守者：一字構えより、逆の手で外受、順の手で中段直突。

- ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）と逆突の肩腰の入り
- イ、相手の攻撃線をかかわした外受と突きによる極め
- ウ、連反攻への連絡変化
- エ、安定した体勢と残

\*指導者の皆さまへ

- (1) 各科目のポイントを観点別にまとめておりますが、その観点のみを強調するあまり、不自然な間や動き（技の流れが悪いブツ切りの演武）にならないよう、また、連反攻部分までを過度に作り込んだ結果、故意に胴をあけたり動きを止めたりなどして、極めを演出する（受けられるのにあえて蹴らせる）ような動きにならないよう、指導に際してはご留意ください。
- (2) 令和4年度の大会において、規則として明文化していなかった形での連反攻への連絡変化が見られ、審査の混乱もあったことから、「2 連反攻について」において、次の2点を明確にしました。
  - ①「拳サポーター」を着用することにより正確に技が掛けにくい点を考慮して規定技から「柔法」を除外した経緯があり、また、着胴の状態で床面に倒された場合の安全面への配慮から、連反攻は剛法のみ可とし、規定技から柔法に連絡する構成は不可とする。
  - ②同じく安全面への配慮から、床面に倒すことを意図した連反攻は、すべて禁止事項とする。また、従前より禁止事項としている「上段への曲線の突きによる加撃」は、直接打撃があったかどうかに関わらず「失格」事案となりますので、指導に際してはご留意ください。
- (3) 従前より「法形」「演武」「運用法」の修練をバランスよく行うことを心がけていただいているとは思いますが、防具を着用した修練を日常的に行い、安全性の面から選手が防具の正確な着用精通するようご指導ください。  
特にヘッドガードの着用時において、次のような安全性が損なわれている状況が見受けられますので、ご注意ください。

《例1》

長髪の選手の髪型が不適切である（髪を上部でまとめている等）ために、ヘッドガード上部（後部）が頭部と密着しておらず、ずれる可能性がある。

➡大会規則「第4章 競技方法 第15条 服装等（7）～頭髪（後髪）についてはゼッケンにかからない」に抵触しないよう上部でまとめていると思われるので、髪をヘッドガード下部より出してもゼッケンにかからない長さとし、規則に則った形で正確に着用できるよう指導する。



＜結び目がベルトの内側になっている例＞  
※頭部を固定するベルト部分が浮いているため不適。いわゆる「だんご」状にまとめた場合だと浮きは大きくなり、さらに危険度は増す。



＜結び目が正しい位置になっている例＞  
※結び目がベルトに干渉しない位置でまとめる。ただし、写真はこの状態で髪の毛がゼッケンにかかる位置となるため不適。

《例2》

前面が曇り、演武中の視界を妨げている。

➡曇り止めの処置が不十分であることが原因であるので、大会前より丁寧に何度も処置を行うよう指導する。

- (4) 令和4年度の大会においては、生起した減点・失格事案の多くが新しく導入した「連反攻」部分においてではなく、「規定技」の部分においてでした。構えや布陣が違うという程度ではなく、技そのものが誤っている場合も見られましたので、繰り返しになりますが、日ごろの修練において、「法形」「演武」「運用法」をバランスよく行うことを心がけていただきますようお願いいたします。

以上