

令和7年度 A級・B級 座学勉強会 議事録

～正しいルールを知り、審判技術の向上を～

主催：台東Aの会

日 時	令和7年10月2日（木）19：00～20：30	会 場	上野区民館401集会室
出 席 者	106名（Aの会会員：43名 B級資格者：63名）		
司 会 者	望月 美千子	議事録作成者	平岩 弥子

●開会のあいさつ：台東Aの会 会長 石井 幾代

本日はたくさんの方にご出席頂き、本当にありがとうございます。

座学勉強会は、台東Aの会では毎年行っていますが、今年はB級の皆様にもご参加頂くことにしました。

表題にもありますが、正しいルールを知り、審判技術の向上をということが目的ですので、是非この会でお勉強したことを役立ててください。

また、できれば今日勉強したことを各クラブに持ち帰り、クラブ員の皆様にお伝え頂けたらとてもありがたく思います。

本日は、本当にありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。

●台東区ビーチボール協会 会長あいさつ：太田 雅久

下町フレンドリー大会お疲れ様でした。女子60がワン・ツー・スリーでしたが、あとは木っ端微塵でありました。

あれが関東のレベルです。しっかり目標ができたと思いますので、本番ではぜひ頑張ってくださいと思います。

今日は表題が「座学」ということですが、細かくルールが変わった部分がありますので、まず頭の中で理解していただき、あとは習ったら慣れるです。審判をする機会を多くして早く慣れていただき、スムーズなジャッジ、正確なジャッジができるように、頑張ってくださいと思います。

一つお願いがあります。これから年末にかけて、また年が明けてから学校関係のPTAや子どもたちの大会が詰まっており審判の依頼がかなりきております。

今回5年生のビーチボール大会の日は、ジャパンカップと重なっており、理事で参加される方が多い状況です。

協会から審判のお願いが通達されていると思いますので、今日ここにいらっしゃる皆様を中心に、拳手をしていただいて、しっかりとジャッジができるように研鑽を積んでいただきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

●審判の手引書を確認しよう：台東Aの会 石井会長

(1) P.6-2-② 支柱の高さを180cmにし、ネットは水平に張る。

コート設営の際に、ネットの真ん中が180cmと考えている方がいらっしゃるのではないかと思います。ネットの中央ではなく、**支柱の高さが180cm**です。

これは台東区の大会、東京都・関東大会ですべてにおいて共通です。

そして、「**ネットの頂上線は水平に張るように務める**」と新手引書に追記されていますので、設営を担当される方は遵守してください。

(2) P.8-3-① 「線審も審判服を着用」が追記された

新手引書に「**協会及び都道府県ビーチボール協会が指定する大会では主審・副審・線審は、協会が指定する公式の審判服（以下「指定審判服という。」）を着用する。**」という内容が追記されました。

今年のジャパンカップでは、線審の方もすべて着用することになっております。

今後、台東区の大会・都大会・関東大会の線審は、審判服を着用することになっていくと思いますのでご理解ください。

(3) P.17-8-⑥ インプレー中に主審及び審判台に選手が触れた場合はインターフェア

インプレー中に主審および審判台に選手が触れた場合はインターフェアになるのですが、ご存知いただいていない方のために取り上げてみました。新手引書に追記されております。

インターフェアのシグナルについては、**当該選手を手ひらで指す**ということを覚えておいてください。

手引書（P.33）にハンドシグナルが記載されていますのでご確認ください。

(4) P.20-③-① 質問ができるのは、監督または主将のどちらか 1 人。

1 プレーについて、各チームそれぞれが 1 回のみ質問できる。

新手引書には「**権限・質問を行えるのはそのチームの監督または主将のどちらか一人かつ 1 プレーにつき一回に限られる**」と記載されています。

「1 プレーにつき一回」についての解釈ですが、**2 チームで 1 回ではなく、ワンプレーにつき各チーム 1 回**に限られるということになりますので、お間違いのないようご理解ください。

また、主審は質問に対し毅然とした態度で対応してください。

- ・ 同一の方が2回質問してきた場合は、主審は受け付けなくて結構です。
- ・ 「副審や線審を呼んで確認してください」という要望には応じる必要はありません。
- ・ さらに質問を繰り返してくる場合は、インターフェアもしくはディレーイングザゲームとなります。

選手の立場でとらえると、1 回しか質問ができないので質問はまとめて行うことをお勧めします。

例えば…

相手コートにボールが入ってきたので選手はプレーを止めてしまったが、主審は試合を続行させていた。

主審への質問「ボールが入ってきていた。」に対し、主審は「危険球ではなかったので試合を続行した」との回答について、さらに「線審もフラッグを振っていたので確認して欲しい」という質問は 2 回目となるので受け付けられません。

この事例について質問をまとめるのであれば、「ボールが入ってきていて線審もフラッグを振っていました」と伝えて判断を仰げば、1 回の質問で済みます。選手の方は、質問の仕方をしっかりと考えた方がよいです。

この事例について申し上げますと、「危険球とは思わなかったのでプレーを続行させた」という主審の判断は正しいです。選手の皆さんが自己判断でプレーを止めて良いルールはありません。あくまでも主審判断となりますのでご理解ください。

(5) P20-④-② 副審が吹笛できる時（通常は判定シグナルのみ）

タッチネット・アウトオブポジション・サービス時のラインクロス等

通常、副審はハンドシグナルのみですが、笛を吹いて良い場面が次のように追記されています。

「主審から見えない位置での反則を確認した時は、吹笛の後、ハンドシグナルで主審に知らせる。タッチネット、アウトオブポジション、反則サービス、サービス時のラインクロス等。（通常は判定シグナルのみ）」

しっかりと理解しておいてください。

(6) P22-(1) プロトコールの手順の確認。

以下、③と④の順番が入れ替わり、⑧が追記されています。

- ① 審判員はコート外側の場所で審判台側、サイドライン延長線を中心にして、内側に主審・副審、外側に線審が位置する。
- ② 選手はチームごとエンドラインに平行して整列する。
- ③ **主審は両チームのユニフォームや着用品等の確認を行う。**
- ④ **監督・主将の確認及び不在時の対応を行う。**
- ⑤ 試合開始のコール
- ⑥ 両チームに握手を求めた後、両主将にトスを指示する。
- ⑦ トスに勝ったチームの主将に、サービス権またはコートのいずれか一方を選択させる。
- ⑧ トスの結果、集合場所側コートのチームは副審側に整列する。

監督・主将の確認及び不在時の対応について、1 番が不在、2 番が不在の場合、何番の方が監督・主将をされるのか、確認を行ってください。

また、P39④に記載されている副審について、「**記録表に必要事項を記載した後は、記録表と共にサービス順表を必ず手に持ちサービス順等の選手位置を毎回確認する事。**」と追記されています。

しっかりと手に持ち、サービス順表で選手位置を毎回確認してください。アウトオブポジションを最初に見つけるのは、副審であってほしいと思います。

以上で手引書についての説明を終えますが、ご質問については後程まとめて申し受けます。ありがとうございました。

●日本協会審判統一事項を確認しよう：日本協会審判部 田村部長

日本協会審判統一事項というものを毎年作成しております。年に1回全国の都県協会の審判部長が集り、検討課題を持ち寄り、手引書に書ききれない解釈の部分について、曖昧なところを明確にすることを趣旨としております。文書にしたものを「統一事項」として配信しております。東京都協会のホームページに掲載されておりますのでご確認ください。

(1) ブロックのワンタッチが確認された場合の副審のシグナル

＜令和7年統一事項より＞

顔のわき(横)で目の高さに出す。(主審から見やすい位置。主審と副審がアイコンタクトをとるときに確認しやすい位置)
これまでは、シグナルを小さく脇で出したり、高い位置で出したりと、統一性が無かったので、顔の位置(目の位置)に統一しました。これによって、主審とのアイコンタクトも取りやすくなると思います。

(2) ゲーム中の質問の対応

＜令和6年統一事項より＞

審判団の判断が同じなら確認する必要はない。

主審の気付かないところでの判断は、副審又は線審を呼んで確認する。(主審の判断による)

主審が(間違っていないと)判断したものは貫いて良い。

シグナル等では、把握出来ない場合等は副審又は線審に確認する。

副審や線審への確認を求める状況をよく見かけます。これによって、試合が遅延していることを多々見かけますが、審判団の判定が同じなら確認する必要はありません。

主審がアウト思った→線審はワンタッチのシグナルを出していない→副審もワンタッチのシグナルを出していない、この時点で審判団の判定は同じといえます。

主審が気づかないところでの判定に関しては、副審または線審を呼んで確認となりますが、これも主審の判断となります。

ボールデッドになった瞬間にまず吹笛、その後に線審・副審の確認をしていただいた後、原因シグナル、サイドアウトとなりますが、ほとんどの方が、吹笛、シグナル、サイドアウトの流れで線審・副審の確認をしていないように見受けられます。

選手に言われる前にしっかりと確認していれば、質問に対して線審・副審を呼び出して協議する必要がなくなるかと思えます。

また、全ての反則において、主審が確認した判定であれば、選手からの要望があっても副審・線審を呼ぶ必要はありません。

選手が主審に対し、副審や線審を呼んで協議させる権利はありませんので、質問と混同しないようにしてください。

(3) 隣接する空きコートにボールが入った場合の判定の統一

＜令和6年統一事項より＞

ネットが張ってあるものは隣接コートとみなす。

ネットが張ってないものは隣接コートとみなさない。(ボールデッドするのは危険がある為、危険が無ければフリーで良い)

但し、隣接コートのネットが撤去されず、緩めてる場合(以後試合が無い)は危険が無いと判断しても良い。

試合をしてる両チームが平等なら良い。

試合前の整列時、主審は隣接コートの状態を確認してプロトコール時、選手に(隣接コートに入ってOKかNGか)

伝え、その試合は完結する。(試合中に隣接コートが撤去されても変えない。)

隣接コートの空中もNG(ボールデッド)。

都大会・関東大会でもそうですが、ネットが張られていない、または緩められている状態ではコートとはみなしません。

隣接コートについては、プロトコール時の状態で決定します。試合中にネットが撤去されたり緩められたとしても、プロトコール時に張られた状態だったのであれば、隣接コートとみなします。

ちなみに、隣のコートのネットが撤去され、その先のコートにネットが張られて場合は、その先のコートが隣接コートという解釈になります。

隣接コートの状態によっては、主審はプロトコール時に選手への説明が必要になりますので、ご理解をお願いします。

(4) サーバーの足の反則

- ・前方へ1歩踏み出した後に踏み出した足を後ろに下げたら前方へ2歩となり反則
- ・前方へ踏み出していない足（後方の足）は踏み出した足を越えていなければ、反則とはならない。

<令和5年統一事項より>

様々なケースがあるため明文化は難しいですが、以下の解釈をベースに、主審が反則の有無を判断して下さい。
なお線審は、審判の手引きP21及びP39に記載の通り、サーバーの反則を確認した際はフラッグで主審に知らせる事となっているので、必要に応じて主審は線審に確認等を行った上で、反則の有無を判断して下さい。

- ・前方へ1歩踏み出した後に、踏み出した足を後ろへ下げたら前方へ2歩となり反則
- ・但し、軸（つま先／かかと）がブレずに左右に回転させるのは、2歩と見做されず反則とはならない
- ・前方へ踏み出していない方の足（後方の足）は、踏み出した足を越えていなければ、床面に足が着いた状態で滑らせても（＝軸がブレていても）反則とならない
- ・但し、床面から足が少しでも離れ、再び床面に足を着いたら2歩となり反則（後方の足を滑らせようとしたが、床に引っ掛かり跳ねてしまった場合など）

(5) ブロックボール

- ・ブロック時にネットに当たってから同一選手がボールに触れた場合はドリブルとはならない。
- * ．またその時のプレーが、ホールディングしていない場合は反則ではない。
- * ．そのまま、床にボールデッドした場合の主審のシグナルは、グッドもしくはアウトオブバウンズとなる。
- * ．ネット上で両チームの押し合いにより、ボールが静止した場合はノーカウント。
- * ．ボールを吸い込みネットとブロックした選手の間で静止した場合は、ホールディングの反則となる。

選手→ネット→選手であれば、ドリブルとはなりません。

* 印の内容については、皆さんご理解いただいていると思いますが記載の通りです。

●日本協会審判部が特に周知したいこと：日本協会審判部 田村部長

日本協会としては、昨年度・今年度同様の指針を出しております。

アウトオブポジションの確認の徹底とインターフェアの適応の2点が、試合運営においてかなり遅延を発生させている事象だと考えています。

(1) アウトオブポジションの速やかな判定

アウトオブポジションの確認を毎回徹底していただき、すぐに発見しすぐに直してあげてください。

アウトオブポジションを取られたチームを正しい位置に直す際、選手と副審が話し込んでいる場面を見かけます。
副審は質問に答えることなく正しい位置に直してあげ、その後の質問は主審のところに行くよう指示してください。

(2) インターフェアの反則の取り方

相手チームへの威嚇・挑発行為、審判への侮辱的な言動・行動など、よく見受けられます。

先ほど説明のあった2度目の質問も、到底質問とは思えない暴言的な内容であったりします。

このような場合は、インターフェアとして即刻一点取り上げて良い状況だと思います。

この2点に関しては、皆さん適正に適用していただきたいと思います。

●**質疑応答**：台東 A の会 石井会長

各クラブで取りまとめた質問

- ① **プロトコール時の整列は、主審から見て記録表に記載されてるとおりに整列したほうがいいのか？**
▶ トスによってコートが決まり、それにより整列位置も変わるので、**記録表の通りに整列させる必要はありません。**
- ② **インプレー中に選手の靴が脱げたが、ボールが当たり上がってしまった場合どうすればいいのか？**
▶ ・ 脱げた靴にボールが当たって跳ね返った場合は、**床に落ちたのと同様の判断**となる。
(脱げた靴は体の一部ではないのでフットボールではありません)
・ 靴が脱げた状態でのプレーは可能であり、試合は続行される。
※ 落ちている靴が危険と判断した場合は、主審はプレーを中断してください。
・ **脱げた靴が相手コートに入った場合は、相手チームのプレーの妨げとなるためインターフェアとなる。**
- ③ **隣接コートの定義の統一について(試合中に隣接コートが撤収された場合の対応等)**
▶ 台東区協会も日本協会に準じております。**プロトコール時にネットが張っていなければ、それはコートとみなしません。**
張ってあれば**途中で撤去されたとしてもコートと見なされます。**
- ④ **次試合の召集時間を計る上での前試合終了後とはどの時点からなのか？**
→ **主審の勝利チームのコール時？ なのか**
→ **記録表への各々チーム主副のサイン終了時？ なのか**
▶ 試合終了後の**プロトコール終了の時点**とっていただいて結構です。
通常の試合運営は「速やかに進めていただく」という形になっているので、正直なところどの時点からというのは、あまり影響はないと思います。
- ⑤ **サイドサービスについて**
審判の手引きには、「ボールに触れた手または腕の位置で判定する」とありますが、振り出した手の軌道で判定されていることが多いので**再確認したい。**
(前方にトスしたボールがサイドサーブの反則になるには、体を大きく捻らない限り、身体の側面 1 個分以上ボールが離れる状況は発生しにくいのではないかと？)
▶ サイドサービスに関しては、「身体の側面からボール 1 個分以上」という文章がありますが、これは解釈の一つということです。「サービスはアンダーサービス（下からボールを打つ）とする。」(P12.4③) となっていますので、身体の側面から 1 個分以上離れていなくても、**打点の位置がアンダーサービスの範囲を逸脱していればサイドサーブの扱い**となってしまいます。ボールに触れた手または腕の位置で判定することに間違いはありませんので、アンダーサービスであれば**手の軌道は関係ありません。**
これらを踏まえ、主審はサイドサービスの判定をしてください。
- ⑥ **オーバーネットについて**
ブロックした後に手がネットを越えて出ても反則ではないとあるのに、反則の判定となる場面が多く見受けられる
▶ 自分は絶対オーバーしてないと思ってブロックしていても、**主審がオーバーだと判定**したのであれば、それはオーバーとなります。**主審の判断が絶対**となりますので従ってください。
- ⑦ **隣接コートの考え方を再統一してほしい**
隣接コートに身体の一部または空中であっても入った場合には、ボールデッドとするところがあるが、曖昧なジャッジの場合多い。
また、線審がそこまで注視していない場合が多いので、再度統一するべきと思う。
ローカルルールを無くして、地区大会でも統一すべきではないか。
▶ 先ほど隣接コートの考え方について説明したとおりです。

<危険球について>

他のコートからボールが入ってきた時の危険球の判断について、少しお話をしたいと思います。

例えば、相手コートでボールが横切っただけで、危険球ではないのに「ボールが入った」と言ってすぐプレーを止めてしまう方がいらっしゃいますが、それは間違いです。

危険球かどうかを判断するのは審判であり、最終的に判断するのは主審です。

線審はボールが入ったらフラッグを振って主審に知らせますが、主審がそれに気づいてもプレーを続行させているのであれば、危険球と見なしていないのでプレーは続行となります。

線審は主審の判断に従い、アクションを起こさずフラッグを下げてください。

副審は、主審が気付かない状態において危険球だと判断した場合は、吹笛でプレーを止めてください。

選手としては、相手コートにボールが入ってきたからといって、ボールを持ってしまったりプレーを止めてしまったりしては絶対にダメだと思います。失点につながるのでよく理解しておいてください。

⑧ 令和5年度審判実技報告書にある「ネット付近のボールについて」具体的な例で再確認したい。

<令和5年度統一事項より>

相手チーム選手のプレーの妨げとならなければ、前以って相手コート側へ進出してもよい。

<令和4年度統一事項より>

ボールがアンテナの外側とセンターライン想像線から、相手コート側に向かっている時、相手チームのプレーを妨害しない限り、ボール全体がセンターライン想像線を越えるまでプレーすることができる。

ボールがセンターライン想像線に触れた（通過してない）時点は、ボールはなおインプレーの状態である。

▶ 主審や副審の後ろから相手コート側に回って、延長線を通過していないボールを戻すことは可能です。

選手の動きを制限するルールはありません。但し、主審や審判台に触れたり、相手選手に触れた場合はインターフェアとなります。ネット下のボールも同様、センターラインを通過していなければ戻すことは可能です。

あくまでボールが延長線を通過していない場合であり、通過してしまっていたらダメということになります。

地方に行くと、延長線上は壁と同じ扱いで相手コートに侵入することができないと判断するところもあるので、その時は開催地区のローカルルールに従っていただくことになります。

⑨ ブロックなどでボールが物理的にネットと挟まって止まった場合、それはプレイヤーが意図的に止めたものではないのに、現行ルールでは止まったボールは全てホールディングとして反則にされてしまいます。

その扱いは不合理ではないか？

9人制のバレーボールでは、ボールが止まっただけでホールディングを取られることはありません。

あくまでもプレイヤーの動作から判断され、ボールの状態だけでは反則を取ったりしません。なぜなら、ボールは物理的に止まることあるからです。

物理的に止まったボールに対してプレイヤーにペナルティーを与えるのは不合理でありと考えますので、ルールの運用について見直しが必要だと思います。

▶ まずは台東区協会の審判部で検討し、必要と判断すれば東京都協会へ提案させていただきます。

出席者からの質問

① ワンプレイについて各チーム1回の質問とあり、まとめて質問した方が良いとおっしゃってましたが、例えばワンタッチありませんでしたか？無かったのであれば、その前のプレーでホールディングしていませんでしたか？」 というような質問は可能ですか？

▶ それはダメです。

② インプレー中に主審に触れてはダメとありましたが、副審に触れた場合はどうなりますか？

▶ 主審または審判台に触れた場合はインターフェアとなりますが、副審および線審に触れた場合はインターフェアとはなりません。なぜなら、副審と線審はボールを避ける動作ができるからです。主審は審判台に乗っているため避けることができません。

ただ、後ろ向きになっている副審に触れた場合は危険行為となりますね。

その場合、主審の判断でインターフェアを取ることも可能です。（危険行為＝インターフェア）

③ サーバーの足についてです。前に出した時の後ろ足が下がった場合はどうなりますか？

- ▶ 後方の足が下がってもダメです。2歩でランニングサービス扱いとなります。

④ はじいたボールを追いかけて隣接コートの方に駆け寄った時のプレーについてです。

隣接コートには入っていないのですが、隣接コートのサイドライン延長線を超えてボールをつなぎに行った場合は侵入したことになりますか？

- ▶ 日本協会としては、隣接コートに関して規定がないので統一は難しいです。

統一事項として、隣接コートの空中にも入ってはいけないとしていますが、延長線は関係ないと解釈しています。

台東区も隣接コートへの侵入に関して制限しておりますが、延長線上の制限は設けていません。

しかし、他地区の大会であれば、ルールブックに記載されていない事象についてどうこう言える立場ではないので、指摘があれば従っていただければと思います。

⑤ ルールブックのほかにマニュアルのようなものを作ったりすることはないのですか？

- ▶ 台東区協会では、マニュアルは作りません。

本日の勉強会にたくさんの方が集まってくださっていますし、当然のことながら座学の勉強会だけではなく実技の講習会も実施したいところではありますが、大人数を対象とする体育館を取ることが難しい状況です。

今後もこのような勉強会を提案していけたらと考えています。

【要望】

- ・ ゲーム中のジャッチで、線審の役割が重要な局面が多いと思いますので、もう少し線審ジャッジの重要性を掲げてほしい。
- ▶ 東京都大会のエントリーの仕方についてお気づきかと思いますが、B級以上が1名以上、C級も含め審判資格者が4名以上という括りになってきています。そしてルールブックにも線審の審判服着用が記載されました。線審はやることも増え責任も大きくなってくると思いますので、ただ立っているだけではなく、審判団の一人だという自覚を持ってやってほしいと思います。
- ・ 昨年の上部大会で、A級審判の方が黒いスウェットパンツで審判されていましたが良いのでしょうか。選手側から審判に注意しにくいです。
- ▶ スウェットパンツは審判のレフリーパンツではありませんので、もし見つけたらすぐに大会本部に教えてください。
- ・ 反則集動画があると嬉しいです。（サーブの足について、ジャッジに自信が持てない…）
- ▶ 日本協会で動画の撮影について検討しているそうです。期待して待ちましょう。
- ・ 台東区のホームページに、毎年の「統一事項」をライブラリ的に集めて掲載してほしい。
- ▶ 東京都のホームページには掲載されています。
台東区のホームページ担当者にお話ししておきます。

● 台東区ビーチボール協会からのお願い：台東Aの会 石井会長

- ・ 今日の勉強会を無駄にしないためにも、ビーチボール練習時や試合時に審判をたくさん経験してください。
- ・ 現在、各クラブに台東区立小学校・中学校の大会の専任審判員協力のお願いが出ています。
お忙しいと思いますが、皆様のご協力をお願いいたします。

ジャパンカップとの兼ね合いもあり、2月21日の大会が非常に手薄になってしまう可能性があります。

ジャパンに行かない方のご協力を是非よろしくお願いいたします

下町フレンドリー大会について、皆様にご報告とご協力をお願い：台東区協会審判部 望月部長

先日行われました下町フレンドリー大会について、皆様にご報告とご協力のお願いをさせていただきます。

今回の大会では、審判に関する意見やご指摘がいくつか寄せられました。

具体的には、

- ・ 審判をもっとしっかりしてほしい
- ・ 線審の動き、対応が不十分だった
- ・ ワッペンの未着用や服装の乱れ
- ・ 副審がカバンをかけたまま対応していた
- ・ 記録表の記入漏れ
- ・ ワンプレーに対して2回質問する場面があった

こうした内容については、ぜひ今日の勉強会の内容も踏まえてチームやクラブに持ち帰っていただき、情報共有をお願いできればと思います。

なかなか実践的な審判練習の機会は少ないかと思いますが、もし可能であれば、そういった場を作っていただいて、基本的な部分の確認や指導にご協力いただけると大変ありがたいです。何卒よろしくお願い致します。

●閉会のあいさつ：台東 A の会 中山副会長

今日はお疲れ様でした。100名を超える大所帯での座学ということで、大変な盛況ぶりは周りの区にもかなり影響を与えるのではないかと考えています。

参加したかった他区の方もいらっしゃったようですが、今日は台東区に限ってということで開催させていただきました。

この中にはA級とB級の方いらっしゃいます。B級の方は、ルールを熟知するというのはチームが強くなるということに直結しますので、ぜひ勉強していただきたいと思います。

経験上、A級の試験を受けるための試験勉強が、一番ルールが頭に入ってくるのではないかという感じがします。

その辺のところも含めて、ぜひ進級を目指して頑張ってくださいと思います。

A級の方は年月が経つとあの慣れが出てきてしまい、周りからちょっと指摘されたりするようなジャッジをされることも時々あるのかなと思います。あくまでも公正な判断ができるように、A級としての自覚を持ってこれからも頑張っていきましょう。

今日は本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。