

本館棟宿泊コース 参加のしおり

令和7年度静岡県立朝霧野外活動センター主催事業

オリエンテーリングin朝霧



主催 静岡県立朝霧野外活動センター（指定管理者：日本キャンプ協会グループ）
協力 O-support、NPO法人M-nop、TEAM阿闍梨

上井出財産区、富士宮市富士丘区・麓区・猪之頭区・人穴区・根原区、富士観光開発株式会社、富士開拓農業協同組合、富士急行株式会社、王子木材緑化株式会社、ATC Store、朝霧乳業株式会社、有限会社シロタ、富士ミルクランド、グリーンホスピタリティフードサービス株式会社

目次

1 ディレクター・講師紹介 [P2-3]

オリエンテーリングin朝霧イベントディレクター 村越真

朝霧ロゲイニングコースディレクター 小泉成行

ミニアドベンチャーレースコースディレクター 宮内佐季子

読図講習会・ロゲイニングワンポイントセミナー講師 田島利佳

2 プログラム [P4-5]

1日目(11月29日(土))

2日目(11月30日(日))

3 館内平面図(本館棟・体育館棟1階) [P6]

4 館内平面図(本館棟・体育館棟2階) [P7]

5 敷地内平面図 [P8]

6 施設の使い方 [P9]

(1)禁煙

(2)貴重品

(3)ゴミ

(4)宿泊室

7 服装とプログラムごとの持ち物 [P9-11]

(1)服装

(2)ミニアドベンチャーレース

(3)読図講習会

(4)ナイトオリエンテーリング

(5)朝霧ロゲイニング

8 朝霧ロゲイニング2025競技説明 [P12-14]

(1)競技ルール

(2)地図及び地図記号

(3)安全に関する注意事項

(4)ゴールの仕方

(5)成績発表及び上位チームの表彰等について

1. ディレクター・講師紹介

オリエンテーリングin朝霧 イベントディレクター 村越 真

(NPO法人M-nop)



今年も250人を超える参加者の方々にエントリーいただきました。静岡県立朝霧野外活動センターが指定管理者となり、日本キャンプ協会グループが受託をしてからの20年弱、本センターの主旨と朝霧高原という舞台の魅力を生かしたイベントとして、多くの参加者に愛されてきました。

朝霧高原は、ご存じのように富士山の噴火活動によってできた高原上の土地で、随所に溶岩とその後の浸食による複雑な地形が残されています。肥沃とは言えない高原は、かつては茅原の広がる荒野でした。鎌倉時代には源頼朝が巻き狩りをしたことで有名で、朝霧高原南部にはそれらに因む史跡が現在でも残されています。その後、酪農家が入植しました。また、その富士山側では、国有林や上井出財産区の広大な植林が営まれ、これらによって現代の朝霧高原の景観が形成されました。

富士山の雄大な眺めに代表される自然を堪能すると同時に、地区の歴史にも想いを馳せながら、初冬の朝霧高原をお楽しみいただければと思います。

イベントディレクターとして、皆さんと初冬の朝霧でお会い出来ることを楽しみにしています。

プロフィール

中学生の頃からオリエンテーリングを始め、19歳から33歳まで日本選手権15連覇、世界選手権13回出場。2000年以降は、登山者を対象として読図・ナビゲーションスキルの普及に務め、アウトドアイベントでのチャレンジを支えるリスクマネジメントのコンサルティングをしている。

朝霧ロゲイニング コースディレクター 小泉 成行

(o-support)



オリエンテーリングin朝霧にご参加いただきありがとうございます。昨今は二季とも言われる季節感で、すっかり短い秋となりました。朝霧高原はすでに冬の様相を呈しているかもしれませんが、ナビゲーションに集中できる良い環境とも言えるでしょう。ぜひ楽しい2日間にしてください。

今年のロゲイニングは久しぶりに朝霧高原西側に伸びる天子山地の山麓エリアを盛り込んだコースとなっています。常連さん、経験者チームにとってはなかなかハードなコース取りを要求することになるかもしれませんがそれも含めた楽しんでください。初心者、家族チームはご安心を。朝霧ロゲイニングらしく巡りやすいCPもたくさん用意してあります。意外な場所に高得点CPがあったりもしますので効率的に回ってこれるようじっくり作戦を立ててみてください。

朝霧高原はすっかり人気の観光地となり国道・県道はもちろん、周辺の道路の交通量も増えています。交通事故や人との衝突などないように十分気を付けてください。皆さんが無事に戻ってくることを心から願っています。

プロフィール

1998年にオリエンテーリングに触れて以来、競技活動に本格的に取り組む。全日本タイトル9回獲得、アジア選手権優勝、世界選手権9回出場など。競技以外にもナビゲーションイベントの運営、講習会講師、用品販売、執筆など幅広く活動している。

ミニアドベンチャーレース コースディレクター 宮内 佐季子



「ミニアドベンチャーレース」へようこそ！
今年も一見簡単に見えるのに実は意地悪な課題が紛れ込んでいます。皆さんが翻弄される姿を想像してにやにやしなから考えているので仕方ありません。
センターのスタッフもミニアドの相談をするときには悪い顔になっています。普段はみんな優しいんですけどね。
ぜひチームで力を合わせて意地悪を吹き飛ばし、すがすがしい気分でごゴールしてください。

プロフィール

大学入学後アウトドアの競技スポーツに出会い、国体の山岳競技、アドベンチャーレース、オリエンテーリングなど、様々な競技で活躍する。最近では自転車競技のシクロクロスに重点を置き、2012年・2013年にはシクロクロス全日本選手権で優勝した。現在は選手として競技を続ける傍ら、アドベンチャーレースのディレクターを務めたり読図講習会を開催したりして、アウトドアでの安全普及にも力を入れている。2019年11月末より2020年3月まで、第61次南極地域観測隊員に参加した。

読図講習会・ロゲイニングワンポイントセミナー講師 田島 利佳

(TEAM阿闍梨)



富士山を見渡す広大な朝霧高原のエリアでのロゲイニング。たっぷり楽しみワクワクできるように、地図読みのコツ、地図とコンパスを使って進んでいく楽しさをお伝えします。

プロフィール

子どもの頃、父に連れられてオリエンテーリングを始め、2012年の第38回全日本オリエンテーリング大会では念願の全日本チャンピオンに。2015年に独立し、ナビゲーションの楽しさや大切さを伝えるため、様々なナビゲーションイベントや講習会を開催しながら全国を駆け巡っている。2019年ロゲイニング世界選手権出場。

読図講習会 講師

山岸夏希、木村晴彦、森田次彦、竹花春樹

朝霧ロゲイニング 計測・運営スタッフ

赤井秀和、富田瑠生

2 プログラム

1日目 11月29日(土)

時間	内容(会場)	過ごし方など
12:00	1 受付開始 1Fエントランスホール	宿泊室へ入室した後は、はじめの会後の選択プログラムにそのまま参加できるよう、各自準備してください。
13:00	2 はじめの会 つどいの広場	(1)所長あいさつ (2)ディレクター・講師紹介 (3)施設利用オリエンテーション
13:30	選択デイプログラム (参加申し込み時に選択したプログラムにご参加ください。)	
	3 ミニアドベンチャーレース つどいの広場	集合後にルール説明を行います。 服装と持ち物→P9、10
	5 読図講習会 2F研修室	服装と持ち物→P9、10
16:00	オプションプログラム (参加するかを当日に選択することができます。)	
	6 インドアオリエンテーリング 2F体育館	室内で楽しむことができる、オリエンテーリング形式のミニゲームです。 参加方法 時間内は随時参加を受け付けます。
	選択ナイトプログラム (参加申し込み時に選択したプログラムにご参加ください。)	
17:15 ～ 18:45	7 ナイトオリエンテーリング 1Fエントランスホール	敷地内で、ナイトナビゲーションに挑戦しましょう。初心者向けと経験者向けの2コースがあり、それぞれ個人又はグループで参加できます。 (1)参加方法 16:00までに、受付にエントリーシートを提出してください。 (2)服装と持ち物→P9、10
18:30 ～ 19:20	9 プラネタリウム 2Fプラネタリウム室	参加方法 上映開始5分前に会場へお越しください。
17:15 ～ 19:30	8 夕食 1Fあさぎり食堂	プラネタリウム参加者 17:15～18:00 ナイトオリエンテーリング参加者 フィニッシュ後～19:30
19:30 ～ 20:00	10 ミニアドベンチャーレース解説&表彰式 ナイトオリエンテーリング表彰式 2F視聴覚室	ミニアドベンチャーレースの解説と、ミニアドベンチャーレース及びナイトオリエンテーリングの、上位チームの結果発表と表彰を行います。 プレゼンター：村越真氏、小泉成行氏、宮内佐季子氏
20:00 ～ 21:00	11 ロゲイニングワンポイントセミナー・アウトドアスポーツの世界 2F視聴覚室	朝霧ロゲイニングに向け、地図とコンパスの基本、ロゲイニングのルール、チェックポイントを探すコツ、作戦の立て方などを説明します。初心者の方は是非ご参加ください。 講師：村越真氏、小泉成行氏、田島利佳氏 (1)参加方法 開始時間までに会場へお越しください。 (2)持ち物 筆記用具・コンパス
22:00	入浴時間終了 建物出入口施錠	翌朝6:00まで、出入りはご遠慮ください。
22:30	消灯	

13
ナイトオリエンテーリング・エントリー

14
入浴

2日目 11月30日(日)

時間	内容	過ごし方など
6:00	起床・建物出入口開錠	
6:30 ～ 7:30	20朝食 1Fあさぎり食堂	7:00までに入場し、競技説明に間に合うよう済ませてください。
6:45 ～ 7:45	21弁当配付 1Fエントランスホール	参加申し込み時にご注文いただいた方に配付します。
	朝霧ロゲイニング準備	(1)7:55までに宿泊室から退出してください。 (2)退室後の再入室はできません。 (3)荷物はオリエンテーション室又は車で保管してください。 (4)7:45までにエントリー手続きを終えてください。

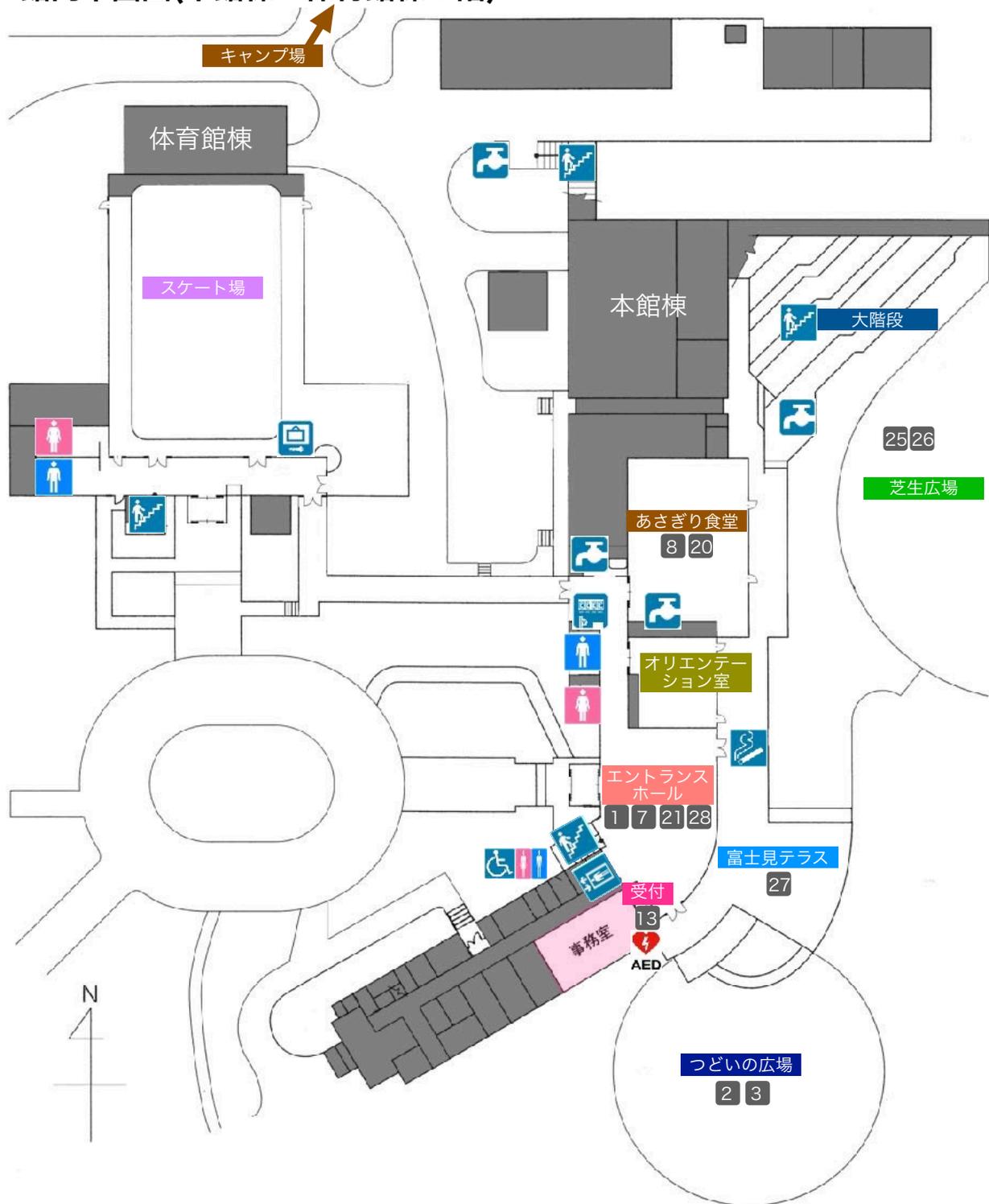
朝霧ロゲイニング

Navigation Games 2025(公財)日本オリエンテーリング協会 ロゲイニング競技2025年間シリーズ戦

競技説明の時間までに「8 朝霧ロゲイニング2025競技説明(P12-14)」をよく読んでおいてください。

	男子・女子・混合	家族
8:00	22初心者説明 2F視聴覚室	23初心者説明 2F研修室
8:20	22競技説明 ※全参加者必須 2F視聴覚室	23競技説明 ※全参加者必須 2F研修室
8:40	24地図配付 2F屋上広場 25作戦タイム 芝生広場 「走れば山が美しくなる!」トング貸出し	
9:00	26スタート 芝生広場	
12:00	27ゴール開始 富士見テラス	
14:00	ゴール閉鎖	
14:30	28表彰式 1Fエントランスホール クラスごとの成績上位チームについて、成績発表と表彰を行います。	
12:00 ～ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ゴール後に着替えをする場合、2階大浴場脱衣所をそれぞれ使用してください。(シャワーを含め、入浴はできません。) 表彰式後は、チームごとに適時解散となります。 事業終了後に、アンケートの回答にご協力ください。アンケートフォームは、メールにてご案内いたします。 	

3 館内平面図(本館棟・体育館棟 1階)



■ 1日目プログラム

- 1 受付 2 はじめの会 3 ミニアドベンチャーレース 7 ナイトオリエンテーリング集合場所 8 夕食
13 ナイトオリエンテーリングエントリー受付

■ 2日目プログラム(朝霧ロゲイニング)

- 20 朝食 21 弁当配付 25 ロゲイニングスタート位置 26 ロゲイニング初心者向けアドバイス
27 ロゲイニングゴール位置 28 表彰式

■ 凡例

- トイレ 洗面所・水道 階段 エレベーター 自動販売機
 コインロッカー 喫煙所

4 館内平面図(本館棟・体育館棟 2階)



■ 1日目プログラム

5 読図講習会 6 インドアオリエンテーリング 9 プラネタリウム 10 ミニアドベンチャーレース・ナイトオリエンテーリング表彰式 11 ロゲイニングワンポイントセミナー/アウトドアスポーツの世界 14 入浴

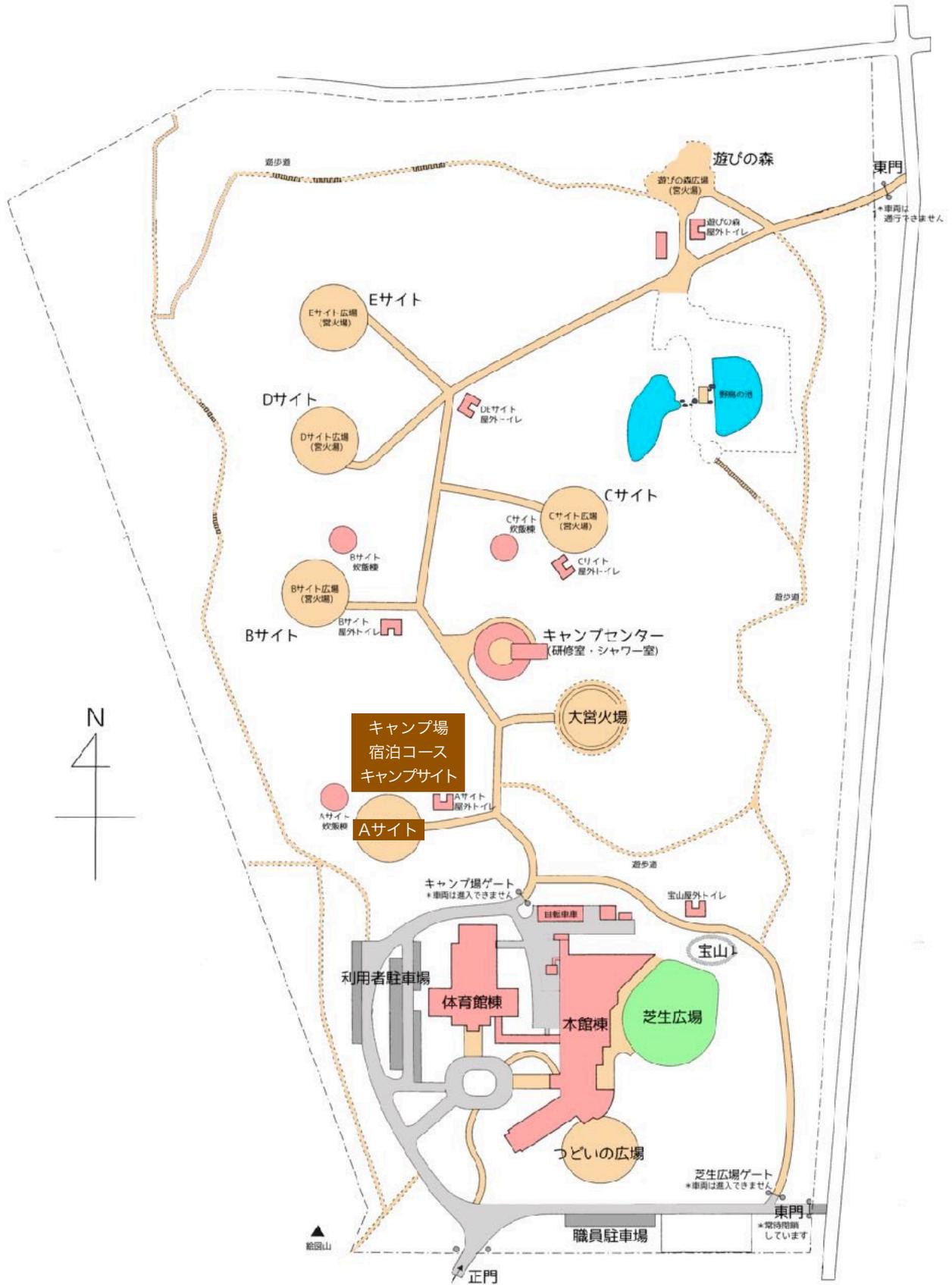
■ 2日目プログラム(朝霧ロゲイニング)

22 競技説明(男子・女子・混合) 23 競技説明(家族) 24 地図配付・ゴミ拾いトング貸出 25 ロゲイニングスタート位置 26 ロゲイニング初心者向けアドバイス

■ 凡例

 トイレ
  洗面所・水道
  大浴場
  階段
  エレベーター

5 敷地内平面図



6 施設の使い方

当センターは青少年教育施設であり、ホテルや旅館とは利用方法が異なります。利用にあたり以下の点にご協力くださいますようお願い申し上げます。

(1) 禁煙

- 1) 敷地内は、指定場所1箇所以外は禁煙です。(加熱式タバコを含む)
- 2) 喫煙所は本館棟1階ホール東側にあります。
- 3) 万が一、宿泊室内での喫煙を確認した場合は、宿泊室にある全ての布団(6組)のクリーニング代をお支払いいただきますので、ご注意ください。

(2) 貴重品

貴重品は常に携行するか、3階と4階のコインロッカー(コイン返却式)に預けるなどして、各自で管理してください。

(3) ゴミ

施設を利用する方が持ち込んだゴミは、全てお持ち帰りください。

(4) 宿泊室

- 1) 飲食はご遠慮ください。宿泊フロアでの飲食は、各階のロビーをご利用ください。
- 2) 布団の上げ下ろしと宿泊室の清掃は、宿泊者各自が行ってください。
 - ① 布団は、各部屋のファイルにある「布団のたたみ方」に沿ってたたんでください。
 - ② シーツは、2階大浴場前にあるかごに種類ごと返却してください。
 - ③ 退出前に、各部屋のファイルにある「宿泊室の掃除のポイント」を参考に、宿泊室の掃除を行い、メッセージカードに記入してください。
- 3) 11月30日(日)は、7:55までに宿泊室から退出してください。退出後は宿泊室を使用できません。

7 服装とプログラムごとの持ち物

(1) 服装

- 1) 各活動で森や草むらの中に入ることがあるので、肌を保護するために長袖や長ズボンをお勧めします。
- 2) 伸縮性がある動きやすい素材の服をご用意ください。
- 3) ロゲイニングに参加するときは、安全確保のために明るい色や蛍光色等、森の中で目立つ服をご用意ください。競技エリアに猟区が含まれており、事業実施中は狩猟期間内です。
- 4) 靴下も必ず着用してください。やや厚手のものをお勧めします。
- 5) 靴はスニーカー等で構いませんが、履き慣れたものをご用意ください。
- 6) 防寒服は防風性があり一番外側に身に着けるジャケットやウインドブレーカー等と、その下に着る保温性が高いフリースや薄手のセーターなどの2種類があると便利です。なお、ウインドブレーカーは雨具で代用できます。状況に応じて着脱できるよう準備してください。
- 7) 防寒服として、帽子、手袋等もあれば便利です。

(2) ミニアドベンチャーレース

✓	持ち物	備考
	リュックサック	水や雨具を入れます。(ナップサック程度の大きさ)
	雨具 (カッパ)	上下が分かれているものを準備してください。
	コンパス (方位磁石)	※ 1
	防寒衣	※ 2
	手袋・帽子	手指、頭を保護します。
	食べ物、飲み物	2時間分の行動食等を準備してください。※ 3
	エマージェンシーブランケット	プログラム内の課題で使用します。救急用品で必携となっているものをお持ちください。
	タオルなど	プログラム内の課題で二人三脚があります。タオル、手拭い、三角巾など足を結べるものを用意してください。

(3) 読図講習会

✓	持ち物	備考
	コンパス (方位磁石)	※ 1
	筆記用具	水や雨具を入れます。(ナップサック程度の大きさ)
	雨具 (カッパ)	上下が分かれているものを準備してください。
	防寒衣	※ 2

(4) ナイトオリエンテーリング

✓	持ち物	備考
	コンパス (方位磁石)	※ 1
	ヘッドライト	懐中電灯でもかまいません。

(5) 朝霧ロゲイニング

1) 必携装備

✓	持ち物	備考
	リュックサック	水や雨具を入れます。(ナップサック程度の大きさ)
	雨具 (カッパ)	上下が分かれているものを準備してください。
	コンパス (方位磁石)	※ 1
	防寒衣	※ 2
	食べ物、飲み物	5時間分の行動食等を準備してください。※ 3
	携帯電話	フル充電したものをチームに1台以上準備してください。
	保険証	
	救急用品	応急処置が可能なものを準備してください。※ 4
	熊鈴	最低1チームに1つ必要です。※ 5
	ホイッスル	
	ライト	懐中電灯、ヘッドライトなど、もしもに備えて準備してください。最低1チームに1つ必要です。

2) あると便利なもの

✓	持ち物	備 考
	手袋・帽子	手指、頭を保護します。
	電卓	点数計算をする為に使用します。
	マジック	ルートを記入するのに便利です。
	カメラ	
	お金	行動食等の途中購入時に必要です。

<補足事項>

- ※1 コンパスは、当日に各チームに1台貸し出すことができます。貸し出す際に保証金として2,000円お預かりし、コンパスの返却時にお返しいたします。万が一紛失された場合には、保証金をいただきます。
- ※2 防寒衣は、保温性が高いフリースや薄手のセーター等と、防風性のある上着（ウィンドブレーカー等）の2種類があると便利です。なお、防風性のある上着は雨具で代用できます。11月下旬の朝霧高原の気温は、最高気温12℃～18℃、最低気温2℃～7℃位です。状況に応じて着脱できるように必ずご用意ください。
- ※3 チョコレート、アメ、ゼリー、せんべいなど、糖分や塩分が補給できるものを用意してください。
- ※4 最低限の救急用品として、絆創膏、ガーゼ、消毒薬、エマージェンシーブランケットを準備してください。
- ※5 野生動物と遭遇する可能性もあるので、鈴などの音が出るものを必ず携帯してください。熊鈴は、各チームに1つまで貸し出すことができます。貸し出しの際には保証金として1,000円お預かりし、熊鈴の返却時にお返しします。万が一紛失した場合には、保証金をいただきます。

8 朝霧ロゲイニング2025競技説明

(1) 競技ルール

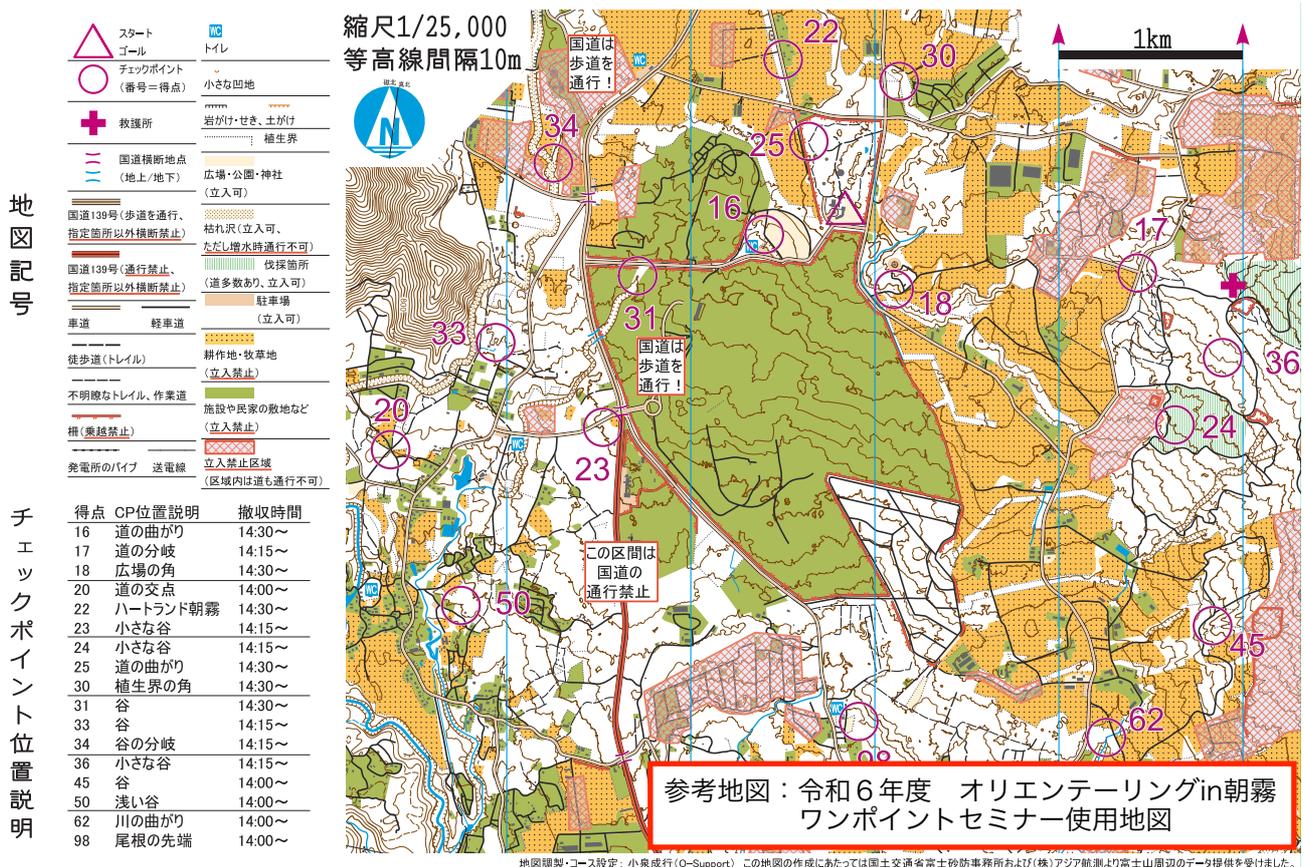
- 1) チームは、2人以上5人以下のメンバーで構成されます。
- 2) 朝霧ロゲイニングは、朝霧高原全域に設定された約40個のチェックポイント（以下CP）を、地図とコンパスを頼りにチームごと回ります。
- 3) 制限時間は5時間です。
- 4) CPは地図に○印で示されており、その中心にオレンジ色と白色のフラッグ（)があります。
- 5) CPの番号が得点です。（11番のCPは11点、29番は29点）
- 6) CPと得点が設定された地図を元に、制限時間内に回れる可能なルートを考え、高得点を目指します。全部のCPを回る必要はありません。制限時間内で獲得した得点によりチーム順位がつきます。一般的に、難易度の高いCPは高得点になっています。
- 7) 制限時間を過ぎると、1分につき30点ずつ減点されます。さらに20分以上のタイムオーバーは失格になります。
- 8) チームのメンバーは常に一緒に行動してください（概ね30m以内）。手分けしてCPを探す事はできません。パトロールの役員がそれ以上離れたチームを発見した場合、失格にすることがあります。メンバーは事故の場合を除き、必ず一緒にゴールしてください。
- 9) 競技エリア内に、国道139号が通っています。国道139号では以下の2点を必ず守ってください。①指定横断箇所以外での横断はできません。②歩道がある場所以外の通行はできません。パトロールの役員が指定箇所以外での横断や歩道以外の通行を発見した場合、失格にすることがあります。
- 10) 民家等の敷地、牧場及び牧草地には（家畜伝染病予防の為）入らないでください。また、地元の方にあつたら挨拶をお願いします。
- 11) ゴミは捨てないでください。
- 12) 計測はSIチップを使用します。SIチップに通過したチェックポイントが記録されます。SIチップの使い方は受け渡し時に説明します。SIチップを紛失時には4,000円の紛失料が発生します。なお、SIチップを紛失した場合には記録なしとなります。ゴムひもを利用して紛失しないようご注意ください。
- 13) 制限時間より10分以上遅刻しそうな場合は、必ず朝霧野外活動センターへ電話連絡してください。

朝霧野外活動センター 緊急連絡先
0544-52-0322 090-8953-5121

(2) 地図及び地図表示

- 1) 地図は国土地理院の地形図を利用しています。縮尺は1:25,000です。地形図に記載のない道路や徒歩道を追加するなど地図修正を行っています。
- 2) 地形図の地図記号や今大会用の特殊な記号については地図に凡例を示します。
- 3) △がスタート及びゴールです。（朝霧野外活動センター）

- 4) 地図中に示されている2車線道路は指定箇所以外横断禁止です。
- 5) 赤色で示した)(は、信号機、歩道橋又は誘導員による横断箇所です。信号機や誘導員に従ってください。
- 6) 青色で示した)(は、アンダーパスによる横断箇所です。道路の下をくぐってください。
- 7) 赤い十字マーク+は救護所です。
- 8) 競技中は公衆トイレを使用してください。トイレの場所は地図に記載しています。
- 9) 校庭、空地、耕作地、牧草地、私有地、その他立入禁止区域があります。地図記号を確認してください。



(3)安全に関する注意事項

- 1) コース内の安全性には十分配慮していますが、自然の中には予測が難しい危険も数多くあります。この点を常に考慮して行動してください。また各自の体力や力量を考え、無理をしないでください。
- 2) 1チームにつき1つ以上、熊鈴など音の出る物を携行してください。
- 3) 競技中のトラブル（怪我等）により自力での行動が不可能な場合には、地図に書かれた緊急連絡先に電話するか、近くを通りがかったチームに救助を求めてください。
- 4) 赤い十字マークには役員と救急用車両が待機しています。
- 5) 棄権する場合でも、必ずフィニッシュに戻り、SIチップを返却してください。SIチップの返却がない場合、遭難者として搜索の対象となります。
- 6) 競技中に、けが人や体調不良者など、自力で動けない参加者がいた場合には、救助を優先してください。その際は、朝霧野外活動センター緊急連絡先までご連絡ください。

(4)ゴールの仕方

- 1) スタートから3時間経過したら、ゴールすることができます。
- 2) ゴール地点でSIにゴールの通過記録を残してください。
- 3) 計測所にSIチップを提出することによりゴールとなります。
- 4) 14:30より各クラスごとの上位チームの発表及び表彰を行いますので、是非ご参加ください。

(5)成績発表及び上位チームの表彰等について

- 1) 各クラスの上位3チームを表彰します。
- 2) 表彰式を30日(日)14:30からエントランスホールで開催します。
- 3) レース結果及び成績は、速報をエントランスホール周辺に掲示するほか、最終結果は後日朝霧野外活動センターのホームページに掲載します。
- 4) ゴール後に完走証をお渡しします。完走証の発行には少しお時間をいただきますので、お渡しできるタイミングはゴールの際にお知らせします。

(6)参加アンケート回答のお願い

- 1) 事業終了後に、お申し込み時に申告いただいたメールアドレスに参加アンケート(webフォーム)回答のお願いを送付します。概ね1週間を目処に回答にご協力いただきますよう、お願いいたします。

走れば山が美しくなる!

Facebook コミュニティへのお誘い



「走れば山が美しくなる!」は、静岡県立朝霧野外活動センターが推進する、自然体験活動をしながらか自然をきれいにする活動の総称です。

富士山が世界文化遺産に登録され、富士山周辺地域では環境保全への取り組みへの注目度が今まで以上に高まっています。

そこで、この先も富士山周辺はもちろん、日本中の豊かな自然とトレイルをずっと楽しむことができるよう、ハイキングや登山、オリエンテーリングやロゲイニングなど様々な自然体験活動を楽しむみなさんが、活動中にみつけたゴミを拾い集める「ナマの姿」を紹介できたらと思い、このコミュニティをたちあげました。

このサイトへは、誰でも好きに投稿することができます。ゴミを拾った際には、その写真と拾った場所をアップしてください。

全国の皆さんの活動の様子を、ぜひご覧ください。

↓↓↓ Facebookサイトはこちらから ↓↓↓

<https://www.facebook.com/pages/走れば山が美しくなる/1504177479797250>

トップページの「いいね」のクリックもあわせてお願いします。



朝霧ロゲイニングdeゴミ拾い!

ロゲイニングを楽しみながら、ゴミを拾ってみよう!

楽しくゴミを拾うために、ゴミ袋とおしゃれトングを貸し出します。

拾ったゴミとトングは、ゴール、エイドの他、トレイン内にいるスタッフが回収します!

回収する時にはぜひ、写真撮影にご協力ください。チーム名を添えてfacebookコミュニティに掲載させていただきます!

※ゴミ袋とおしゃれトングは、競技説明後及び地図の配布時にお渡しできるブースを設けます。お気軽にどうぞ!



「走れば山が美しくなる!」は、次の企業から協賛を頂いています (敬称略)

