



<11月の予定>

月	火	水	木	金	土	日
					1 15:00-17:00 防具組(本太中学校修道館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	2
3	4	5	6 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	7	8 15:00-17:00 防具組(駒場体育館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 15:15~ 後援部保護者会(駒場体育館会議室) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	9 8:45~11:50 北浦和やどかり剣生会交流会(常盤小学校体育館)
10	11	12	13 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	14	15 15:00-17:00 防具組(駒場体育館剣道場) 初級組(駒場体育館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	16
17	18	19	20 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	21	22 15:00-17:00 防具組(本太中学校修道館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	23 9:00-11:00 錬成部稽古会(本太中学校修道館剣道場)
24	25	26	27 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	28	29 15:00-17:00 防具組(本太中学校修道館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	30

<12月の予定>

木曜日 4日、11日、18日、25日 防具組・初級組 17:00~19:00
土曜日 6日、13日、20日、27日 防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00

- 4日(木) 駒剣寒稽古初日
- 6日(土) 一級審査・合同稽古会(大宮武道館)
- 20日(土) クリスマス会(駒場体育館剣道場 13:30~17:00)
- 25日(土) 駒剣稽古納め
- 27日(土) 埼玉田島剣友会尾方司郎先生追悼錬成会 参加予定(小・中学生一部)

<1月の予定>

木曜日 8日、15日、22日、28日 防具組・初級組 17:00~19:00
土曜日 10日、17日、24日、31日 防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00

- 8日(木) 駒剣稽古始め
- 未定 新年浦和稽古・研修会(駒場体育館第一体育室)
- 未定 埼玉大学寒稽古(初日・鳳翔剣大会・千秋楽)
- 31日(土) 駒剣寒稽古千秋楽

※状況により中止や稽古場所が変更になることがあります。詳細は随時、Slackにてご確認下さい。

「実りの秋から冬の寒稽古に向けて」

廣江 剛 師範

秋は自然の恵みがもたらす実りの季節であり、同時に過ごしやすいわやかな気候のため、勉強や運動に適した季節だといわれています。「勉学の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といった様々な呼ばれ方をする秋は、1年のうちで最も心身共に成長する季節なのかもしれません。

駒剣士の皆さんも学校の運動会、音楽会などで充実した日々を送っていることと思います。剣道の稽古にも最も適した季節ですので、稽古を休まず、集中して取り組むことによって、ますます力をつけていってください。この秋から冬にかけて駒剣では、いくつか参加予定の稽古会や注目してほしい剣道行事がありますので、意識づけのために、ここに紹介したいと思います。

1. 11月3日(月)「全日本剣道選手権大会」「全日本女子剣道選手権大会」

昨年から男女同一日、同一会場での開催となった、日本一を決める剣道界最高峰の大会です。毎年文化の日に行われています。昨年は、男女共に東京都の竹ノ内佑也選手(警視庁)、近藤美洸選手(警視庁)が優勝しました。剣道は一瞬の差で勝負が決まるので、連覇をするのが極めて難しいといわれていますが、今年はどうなるのでしょうか。剣道のテレビによる全国放送があるのは、毎年この大会だけなので、11月3日は、ぜひ、テレビやネット中継で日本最高峰の試合をみて勉強しましょう。

NHKBSで13時00分～、NHK総合で15時05分～中継が予定されています。また、全日本剣道連盟のWebページからアクセスすれば、YouTubeで1回戦(10時15分頃)からみられると思われます。きっと山崎先生は、朝からみていることでしょう。それとも会場に行くかな？

2. 11月9日(日) やどかり剣生会との交流会

毎年、両団体で交互に幹事を務め、交流をさせていただいています。今年はやどかり剣生会が幹事を務めてくださいます。今年に関しては、色々な事情で何人参加できるか不確定な要素もあるので、集まった人数で、一緒に基本稽古を行い、やれる範囲で試合を行い、回り稽古、元立ち稽古をして終わらしましょうということになっています。初級組も見学そして最後の元立ち稽古では、打ち込みをお願いできるよう配慮をいただいています。駒剣士にとっては、他の団体の剣士と一緒に稽古や試合ができる貴重な場となります。道場が変わると剣風も変わります。色々な方と稽古をお願いし、「打って反省、打たれて感謝」を繰り返すことは、剣道の上達には欠かせないことで

す。そして、「正しい剣道を」という志を共にするやどかり剣生会さんとの交友を今後も深めていくことは、駒剣にとって何より大切なことです、日曜日ではありますが、都合のつく人は奮って参加ください。

3. 12月27日(土) 尾形司郎先生追悼練成会

昨年お亡くなりになった尾形先生を偲んで、田島剣友会さんが企画してくれた練成会です。せっかくのお誘いですので、お世話になることにしました。練成会とは、いわゆる練習試合のことですが、何十チームも集まるような大規模な練習試合を練成会と呼ぶことが最近多いです。例年3月にも浦和剣道連盟主催で練成会が行われていますが、今回は田島剣友会主催ということで、より広い地域からの参加が期待されます。「練成会」のいい所は、「負けてもいい」という気持ちで、伸び伸びとした試合を数多く重ねることができることです。「大会」も負けても全然構わないのですが、負けたくないと感じてしまうのは自然なことです。午前中が相手を変えて練習試合を繰り返し行う形で、午後はトーナメント方式になっています。午前中は勝ち負けにこだわらず自分の今の実力を全力で相手にぶつけていってください。私もできる限り一試合一試合アドバイスができればと思っています。午後は、少し勝負にこだわってやってみてください。チームワークも大切です。どこまでやれるか思い切って実力を試す場にしてほしいと思います。そして、田島剣友会さんは、ここ数年、小学生がメキメキと力をつけている団体です。他にも強豪チームがあるかもしれません。他の団体のよい所をみて学び、盗めることは盗む気持ちをもって参加してほしいと思います。きっと我々にとって新たな気付きと学びが得られるはずです。

4. 12月4日(木)～1月31日(土) 駒剣寒稽古

12月と1月の2か月間の稽古を、駒剣では寒稽古と呼んでいます。有名な埼玉大学の寒稽古(例年1月5日～15日間)にならい、ランニング、打ち込み、切り返し、懸かり稽古、地稽古と毎回同じメニューをひたすら繰り返し行う、いわば「地を練る」稽古です。埼玉大学の寒稽古に参加するための予行練習も兼ねているのかな。技の練習などは一切ありません。ひたすら基本を繰り返し、無心になって懸かり続けることにより、2か月後には駒剣士に大きな成長を感じる人が多いです。こういった稽古が好きだという人もたくさんいます。寒稽古で大事なものは、稽古を休まないこと。休みたい、さぼりたい、省エネでやりたい、面外したい、怖そうな先生に懸かりたくない、といった「自分の弱い心」に「打ち克つ」ことにあります。それを乗り越えた時、少し成長した自分に出会えるかもしれません。駒剣士の頑張りに期待しています。



剣道社会体育指導員養成講習会に行ってきました

清水 聡

10月3日から5日まで、勝浦にある日本武道館研修センターで剣道社会体育指導員中級養成講習会に参加してきましたので、そのお話です。

◆剣道社会体育指導員養成講習会とは

簡単に言うと、正しい剣道を広める為に、指導者が必要な知識・能力を備えることを目的とした講習会です。指導者に必要な要素をどれだけ理解していますか？という試験を兼ねた講習会です。初級・中級・上級の3つがあり、今回、私が受講して無事に合格を頂いたのは中級です。全日本剣道連盟が認める資格のひとつです。受験資格及び資格保持者数は下記の通りです。

級	受験資格	資格保持者数 2025年8月現在
初級	22歳以上で剣道3段以上の者	12,051名
中級	30歳以上で初級合格後4年以上で剣道5段以上の者	3,311名
上級	40歳以上で中級合格後4年以上で錬士6段以上の者	1,274名

◆会場は日本武道館研修センター

千葉県 JR 勝浦駅から歩いて 15 分くらいで、少し高台の上にあります。防具などの大荷物を持って歩くと坂道を上るので疲れます。九段下にある日本武道館は観客席付きの大ホールですが、こちらは弓道、柔道、相撲等もできる複数の体育館と宿泊施設があります。3階建ての宿泊棟には部屋が 40 以上あり、一部屋に 4~6 名分の寝具があります。食堂はbuffet形式で好きなおかずを好きなだけとることができます。浴場は大きくて気持ちが良いです。私はこの浴場で一番リラックスできました。ランドリー室には多数の洗濯機・乾燥機があり、各階には共同の冷蔵庫があります。すべての部屋と体育館に冷暖房があります。

一般人でも1泊食事付き7千～8千円台で利用できます。ただ、古さを感じる場所もあります。施設が建てられたのが50年前なので。。



◆講習会の概要

今回の講習会では北は北海道、南は大分から合計24名が参加されました（7段の方が9名、6段が6名、5段が9名）。地元の千葉県の方が多かったです。受講者は2名一室で、私と相部屋だった方も市川市の方でした。講習は、2泊3日で朝9時から夕方18時まで聴講と実技の研修がびっしりあります。初級の時に与えられた教本と、剣道試合審判規則、剣道試合審判運営要領の手引き、日本剣道形解説書等の本を使用します。ざっくりと説明すると、剣道の特性や技術構造論につて、トレーニング法・障害について、日本剣道形の指導法・実技、審判法の知識・実技について、基本技の実技についての内容です。たくさんありすぎて、私の頭は、不良のバッテリー電池の様に煙が出そうでした。

事前の論文課題が与えられていて、600～800字の論文を2つ提出します。縦書き原稿用紙に直筆で書くのですが、私は何年も直筆で文字を書いていないので、この課題が一番苦痛でした。

（私の筆跡を真似て文字を書くAIロボットってないかなあ。。 <心の声>）

◆合否の判定

受講すれば合格するというものでもなく、実技と筆記による合計 7 つの課題試験が行われます。それぞれ 5 段階で評価されて全て 3 以上で合格です。2 以下が 1 つでもあると不合格になります。合格の通知が届いたのが 10 月 24 日でしたので、それまで毎日不安で、毎日何度も自宅の郵便ポストを覗きました。ホッとしました。

◆審判法の講習と試験

一本と判断する場合もしない場合も、有効打突の規定にのっとって理由が説明できることが大事、打突のあとも競技者から目を離してはいけないと教わりました。また、大きな声ではっきりと言うことと、試合者の動きを予測してバタバタ動かないように気を付けました。審判法の試験で私が主審のときにこういう場面がありました。白が先に 1 本とり、終了のブザー音の直後に赤が返し胴を打ち、打突部位をとらえました。直後に私が「止め」の発声と両方の旗を上げたと同時に 2 名の副審が赤の旗のみを上げました。私は合議をかけて副審と確認して笛が先だったという結論で合意したので、白の勝ちという判定をしました。結果的に、審判実技は 5 の評価だったので間違いではなかったかなと。でも試合会場が複数ある大会では、騒音の影響でブザー音が聞きにくいこともあり、間違った判定をしそうだなと思いました

◆実技の講習と試験

複数のグループごとに指導を受けます。私のグループは茨城の水田先生がメインで東京の中島先生がサブで指導を頂きました。講習も試験も 2 名一組で常に同じお相手でした。

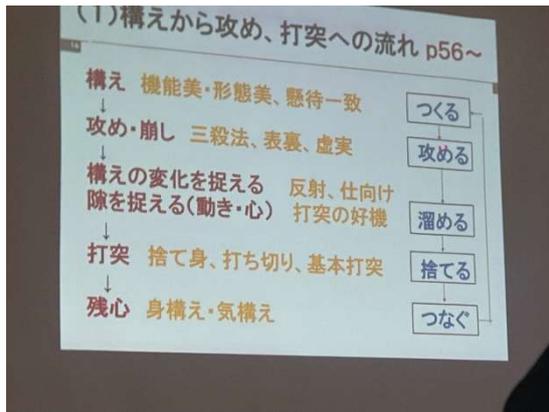
私のお相手は同じ 6 段の方ですが、国士館大 OB のバリバリの 30 歳で、ものすごいマッチョな体格の方でした。肩幅と胸板の厚みが同じくらい（チョット盛りすぎ）で剣道着がピッチピチ。まるでアメフトの選手が剣道着と防具を着けたような迫力なんです。力もすごくあり、しかも速いのです。正直、とてもやりにくかったです。たぶん、お相手の方も私の遅い剣道にやりにくいと感じていたでしょう。

実技は木刀による基本技稽古法に沿った内容でした。自分は夏の合宿の時にしか取り組んでいませんでしたが、改めてこの稽古法の動作には大事な要素が詰まっていることに気が付きました。また、5 本目（面抜き胴）、6 本目（小手すりあげ面）、8 本目（面返し胴）、9 本目（胴打ち落とし面）は、掛り手の打突後の残心の取り方が違うことを知りました。

◆講義

いろいろな講義があり、しかもその内容から筆記試験が出るので、かなり真剣に聞きました。先生によっては『この赤文字が重要だから』と、試験にでるところを強調して言ってくれます。

個人的に印象に残っているのは基本打突の技術的要素の一連の動きの流れです（下図）。漠然とそんなイメージと思っていたことが、明確な言葉で腑に落ちました。



◆剣道形

複数のグループに分かれて指導を受けます。私のグループは群馬の谷先生がメインでサブに千葉の井島先生にご指導いただきました。

自分は仕太刀の時に、後ろ足の引き付けがあいまいできちんとできていませんでした。また、すり上げ技は鎧と鎧ですので正しく行われているかどうかは木刀同士が触れ合う時の音でわかるということが印象に残りました。

◆楽しいこと

全国から同じ志を持った者が2泊3日、缶詰状態にされて講習を受けるので、受講者同士の連帯感が生まれます。夕食後や早朝に有志で体育館に集まって実技の復習をしたり、近くのスーパーに●●●●を買い出しに行って、特定の部屋に集合しておしゃべりしたり。特に仲良くしてもらった人たちとラインのグループを作りました。県外の方とも輪を広げられるのはとても楽しいことです。また、8年前に初級をとった時も水田先生のご指導を受けていたのでとても懐かしく、自由稽古では真っ先に掛りにいきました。

◆8 段の先生は剣道以外もスゴイ

私は前泊したので、初日の朝 6 時ごろに研修センターの周りを散歩していました。ランニングしている人が遠くから近づいてきて、よく見たら谷先生でした。昼食の時、そのことを聞いてみたら、『今朝は港の方まで走ってきた。往復 5 キロくらいかな。日課だから。』とのこと。おお！すごーい。

また、ここでの食事はビュッフェ形式なので好きなだけ食べれるのですが、8 段の先生方のおかずの盛り方が半端なく大盛。そんなに食べるのか…とビックリしました。

〇〇剣道社会体育指導員のススメ〇〇

段位や称号に比べれば地味な認定資格かもしれませんが、でも、参加すれば 8 段の先生方といろいろなお話ができることや、全国に仲間を作ることができるのは貴重な財産になると思います。なんとなくイメージしていたことが体系立てて知識の整理ができる、そしてそれが人に説明できるような土台になることはとても有効なことだと思います。練成部の大人の方々、初級は 3 段からとれます。私が初級をとったのは 4 段の時です。ぜひ、挑戦されては如何でしょうか。

おわり

大人の“ペンリレー”

後援部 酒井奈純さん

前田さんより今月バトンを受け取りました。6年酒井健汰の母です。

わが家は6人家族で中二の娘、健汰、小三の娘、小一の息子がいます。朝起きてから寝るまで喧嘩したり笑ったり台風のような日々を送っています。

【駒剣との出逢い】



健汰はお調子者ですが気が小さく我慢ができない子でした。幼稚園時代にスイミングや体操など習いましたが向いておらず、何に向いているのか分からなかったため色々な事を経験する中で好きな事が見つかれればと思っていました。1年生になりバスケを始めましたが、心も強くなってほしいという思いがあり、お隣に住んでいるOBの上岡さん兄弟が外で素振りや打ち込みをしている姿をみて私が剣道かっこいいな～と思い健汰に勧めました。そしたら本人も「やる！」と言ったので駒剣に入会させて頂きました！

入会してすぐコロナが流行りオンラインの素振りのお稽古の日々でした。通常のお稽古が再開となり防具組になるまで1年ぐらいかかり、防具組に参加できると分かった時は凄く嬉しそうでした。健汰が今まで剣道を続けてこられたのも先生方が優しくご指導してくださったお陰です。私も主人も剣道未経験なためアドバイスが出来ない環境の中、上達していく姿は頑張っている証拠だなと思います。副キャプテンも務めさせて頂きとても良い経験をさせて頂いております。あと卒業まで5カ月くらいですが、たくさんお稽古をして自信をつけて剣道を楽しんで欲しいです。

【おすすめスポット】

今の時期、金木犀が終わりがけですが、良い匂いがして癒されました。

私は桜が一番好きです。3年前ぐらいにイオンで桜の苗を配っていたので桜が咲くのを楽しみに植えて育てました。大きく成長はするのに2年は桜が咲かず悲しかったです。しかし今年5輪咲き凄く嬉しかったです。1週間ぐらいで散ってしまい儂いと感じました。

来年はもっと咲くことを願っています。

我が家のここ最近のお気に入りお花見スポットは加須市にある【むさしの村】です。桜並木があるのでゆっくりお花見ができます。小さめですが遊園地もあり子供は遊びながら桜を楽しめます！春はいちご狩りも出来るので1日大人も子供も楽しめるおススメの場所です。
※遊園地は小学生向けかもです！笑



この5年間色々な係や役員を務めさせて頂きました。たくさんご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。たくさんの方々にご協力をして頂き本当に感謝しております。残りの駒剣士でいる時間を親子で楽しみたいと思います。

次のバトンは6年生柏君のお母さまにお渡しします。どうぞよろしく願いいたします。

自己紹介

こんにちは。百木恒太（ももき こうだい）と申します。今回、斉藤耕先生よりペンリレーのバトンをいただきました。ありがとうございます。私は今まであまり稽古に参加できておらず、この場をお借りして自己紹介をいたします。

昭和 59 年生まれ、千葉県八街（やちまた）市の出身です。高校を卒業するまでは実家で過ごし、八街の素朴な風景や日常に囲まれて育ちました。今回の自己紹介では、当時の目線や記憶を大切にしながら、自分のルーツについてお話ししたいと思います。

八街市の暮らし

八街市といえば、落花生が有名です。それ以外はあまり印象に残るものはありません。秋になると「ぼっち」と呼ばれる落花生を乾燥させるために積み上げたものが畑に点在します。また風の強い日には、落花生畑から舞い上がる砂嵐（通称「やちぼこり」）で視界を奪われます。



(Wikipedia)

幼稚園・保育園時代の思い出

幼稚園と保育園の両方に通ったことがあります。幼稚園では休み時間に園庭に咲いている花の蜜をよく吸っていました。幼稚園の先生から「当園の教育方針と合っていない」と言われ、途中から保育園生活に切り替わりました。保育園での一番の思い出は、BB 弾を鼻に入れてしまい取れなくなったことです。泣きながら先生に助けを求めた記憶が今でも残っています。

小学校時代と剣道との出会い

小学校は、県内で 2 番目に廊下が長いことで有名な地元の学校に通っていました。「今何をしている時間なのか」を把握することが苦手な小学生でした。保育園の先生に会いたくなって途中で勝手に帰宅したこともありました。また、時には朝食のおかずのウインナーを口に入れ

たまま、何時限目まで過ごせるか自分の中でチャレンジしたこともあり、最高記録は2時限目でした。

親につれられて小学校1年生から地元の道場で剣道を始めました。左足が前に出るたびに無言で左足を竹刀で繰り返し叩かれたり、剣道形の練習中には木刀で頭をコンコンされながら「なんで覚えていないのかなあー？」と言われてたりしたのが、今でも記憶に残っています。稽古が嫌で、よく体温計をこすって仮病を使おうと考えていたものです。一方で、「雨の中で素振りをするのが格好いいし強くなれるのではないかな？」と考え、びしょ濡れになりながら素振りをしていました。

中学校時代の出来事

通っていた中学校は少しだけ荒れていました。1日で窓ガラスが100枚以上割れることもあり、複数回テレビ局が取材に来ることもありました。授業中に先生たちに追いかけている金髪の先輩方や、放送室を占拠したり体育館を自転車で走ったり、バタフライナイフが流行っていたり、授業中に教室でタバコを吸っている人もいました。今となってはおかしいなあと思いますが、当時は漫画「ろくでなしブルース」の影響でそういう人もいるよな、くらいにしか思っていませんでした。対照的に自分は学級委員長で、休み時間には潰すと紫色の液体が出てくるブドウのような植物を顔に塗りながら友人と遊んでいました。大人になってから毒性のあるものだと知り驚きました。

そんな中学校でしたが剣道部に入部しました。漫画「るろうに剣心」の影響で同学年の入部希望者は30人ほどいましたが、最終的には5人程度しか残りませんでした。中学校の剣道部は道場がなく体育館を他の部活動と交代で使い、面付けで稽古できるのは週に1回程度でした。そのため稽古時間も短く、弱小校で中学時代はほぼ一度も試合で勝つことがありませんでした。試合に敗れた後は、口笛で「もののけ姫」を吹きながら残りの試合を観戦していました。



(Wikipedia)

高校時代の出来事

高校は片道1時間程度の千葉市内の公立高校に通いました。漫画「ろくでなしブルース」の影響で高校にはもっと不良が多いのかと思っていましたが、そのようなことはありませんでした。中学に引き続き剣道部に入部しました。剣道場が常設されていて、毎日稽古ができました。剣道部顧問の故富田慶一先生にご指導いただけたことは非常に幸運で、この頃から剣道に真面目に向かい始めることができました。特に部内で1番強いわけではなかったのですが部長を任せていただきました。個性の強い部員と過ごす3年間は非常に楽しく、剣道部だったからこそ高校生活を乗り切れたと思います。引退試合の成績は、優勝者と1回戦で当たり残念ながら1回戦負けでしたが、ある程度善戦はできていたと記憶しています。高校時代は勉強が不十分で、1年浪人を経て大学へ進学しました。

大学時代の出来事

埼玉県内の田舎の大学へ入学し、ここでも剣道部に入部しました。大学の近くに錬成館という剣道場があり、特に娯楽もないので暇さえあれば錬成館で稽古をしていました。人生で最も一生懸命に剣道した時期でした。大学から剣道を始める初心者も多く、試行錯誤しながら部長の立場でチームづくりを行い、徐々に経験者や実力者も増えていきました。

目標の大会である東日本医科学生総合体育大会（東医体）での引退試合では、5回戦で同年の全日本学生剣道選手権大会個人3位の成績の猛者と戦い、2分経過した時点で小手1本を取られ、その後は取り返すことができず時間切れで無念の敢闘賞でした。目標としていた優勝には到達できなかったものの自身の成長は実感できました。その大会の個人戦優勝者は大学の後輩で、チームとしての力が上がってきたことを嬉しく感じ、安心して引退できました。

就職後の出来事

医師として1~3年目は千葉県で初期研修を行い、4~8年目まで長野県で後期研修から小児循環器を中心に修練をしました。9年目に埼玉県の職場から声をかけていただき現在に至ります。小児科医ではありますが、いわゆる一般的な小児科っぽいことをしていません。ずっと剣道が好きで、再開したい気持ちが強かったのですが、忙しさを理由になかなか行動にうつせませんでした。

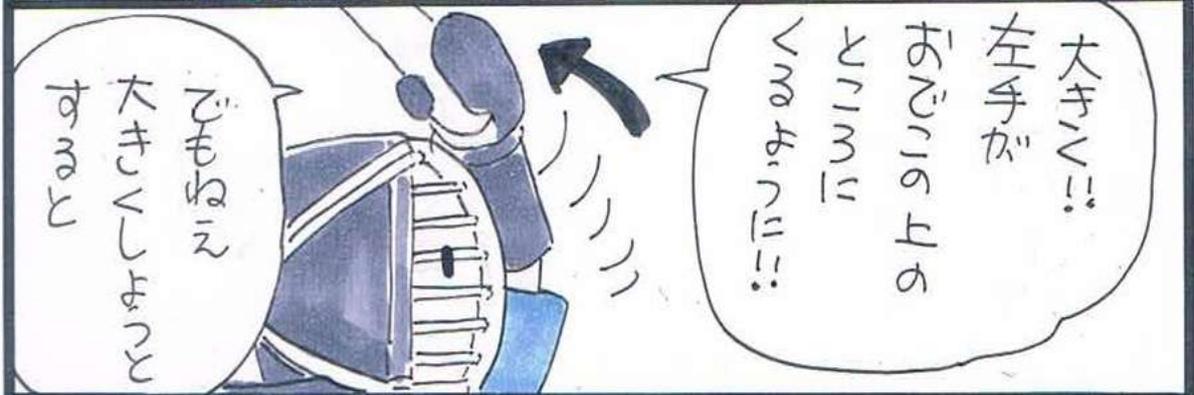
7年前に長男（現高校生）、長女（現中学生）が剣道を始めた時に一緒に剣道を再開しました。しかし間もなくCOVID-19が流行し、職場の制約が非常に厳しく剣道を中断せざるを得なくなってしまいました。子供たちと一緒に剣道ができなかったことや長男の試合の観戦に行けなかったことはとても残念でした。剣道二段まで取得させていただいた駒剣の先生方に非常に感謝しております。現在子供たちは他の部活で活躍してくれて剣道はお休み中ではありますが、いつか剣道を再開したいと思う時が来るといいな、と密かに思っています。

おわりに

こうして振り返ると、子供の頃は本当に何も考えず生きていました。が、よく考えると今も何も考えていないなと思います。八街という土地で育ちさまざまな経験を重ねましたが、人生のどこかに重要な出会いや分岐点があるものですよ。最後までお読みいただき、ありがとうございました。今後ともよろしく願い申し上げます。



最近
初心者さんに
教える機会も
あったり
するのですが



大きく!!
左手が
おどろおどろ
とニニニ
〜ニニニ!!

でもねえ
大きく〜ニニニ
〜ニニニ

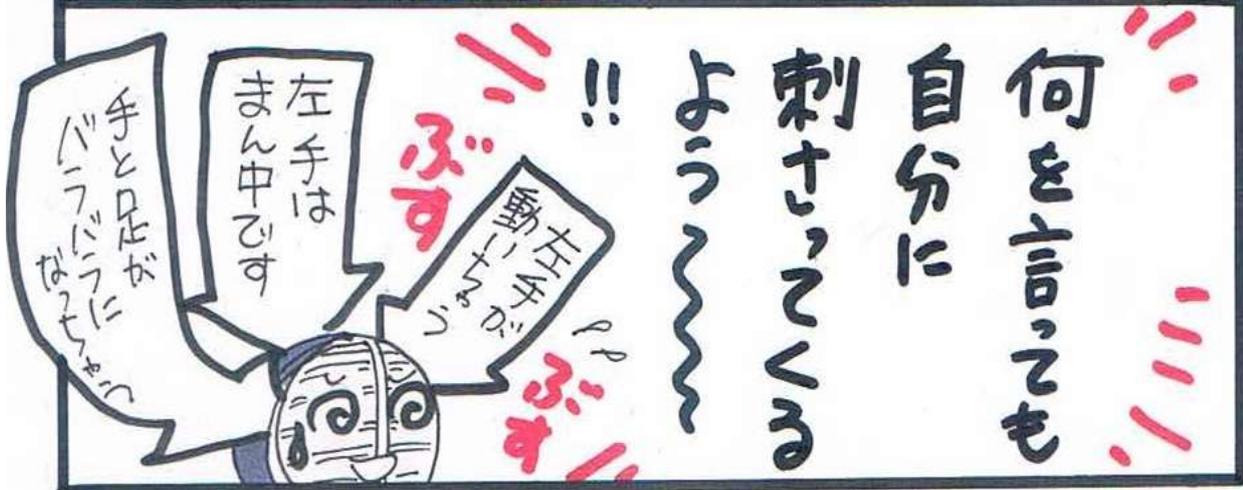


左手が、
右とか、
左とかに
動いちやう〜が
あるのこ

あッ
私なる

左手は
中心なんです
まん中です

〜…はっ…



何を言っても

自分に

刺さってる

よう〜

!!

野田
〜
〜

左手は
まん中です

手と足が
〜
〜

私も言ったコトができるようにがんばるよ!!