



大会概要

昭和記念公園トライアスロン大会・チームケンスカップ・立川市民トライアスロン大会

- 主 催 公益社団法人 日本トライアスロン連合
- 共 催 一般社団法人 東京都トライアスロン連合
- 主 管 立川市トライアスロン協会
- 後 援 国営昭和記念公園、立川市、立川市教育委員会、昭島市
- 協 賛 トーシンパートナーズ、日本ハウズイング、ハトの引越センター、ライザップ、日本水産
オージーケーカブト、ケッツトレーナー、SWANS、サンアクティブFe、多摩運送
ウエイブワン、アシックス、新日本通産、日東紅茶、TRI-X、杉沢歯科医院
ライズシティッククリニック、スウォード
- 開 催 日 2018年9月8日（土）
- 大会会場 国営昭和記念公園内レインボープール及び園内特設コース
- 競技部門 距離

大会名	部 門	距離 (S:スイム・B:バイク・R:ラン)
昭和記念公園大会 チームケンスカップ	個 人	S:0.75km・B:20km・R:5km
	リレー	
	アクアスロン	S:0.75km・R:5km
立川市民大会	個 人	S:0.75km・B:20km・R:5km

大会役員

- 大会会長 岩城 光英 (公社)日本トライアスロン連合 (JTU) 会長
 副会長 小田原 潔 (一社)東京都トライアスロン連合会長
 実行委員長 則井 克己 (一社)東京都トライアスロン連合 (TMTU) 副会長
 実行副委員長 浅見 義明 立川市トライアスロン協会会長
- JTU チームリーダー 西沢 潤 (公社)日本トライアスロン連合 (JTU) 事業企画委員 (有)ケンス
 技術代表 佐藤 秀雄 (一社)東京都トライアスロン連合 (TMTU)
 審判長 片倉 義之 (一社)東京都トライアスロン連合 (TMTU)
 審議委員 (JTU) 則井 克己 (公社)日本トライアスロン連合 (JTU) 参与
 審議委員 (技術代表) 佐藤 秀雄 (一社)東京都トライアスロン連合 (TMTU)
 審議委員 (主催者) 西沢 潤 (公社)日本トライアスロン連合 (JTU) 事業企画委員 (有)ケンス



スケジュール

大会区分	時間・時刻		項目		場所	
ケンスカップ 立川市民大会	9:30		入園、駐車場オープン		立川口	
	9:30~10:30		受付		立川口	
	9:30~11:00		バイクセット		プールサイド	
	10:45~10:55		リレー競技説明会	リレー出場者	リレーゾーン	
	11:05~11:20		開会式・競技説明会	全員	プール(中の島)	
	11:20~		スイムウォームアップ		指定エリア	
	招集	スタート	スタートウェーブ	ナンバー	レース区分	場所
	11:35	11:45	第1ウェーブ	1-72	アクアスロン	スタート地点
	11:50	12:00	第2ウェーブ	901-959	リレー	
				101-126	立川市民	
	12:05	12:15	第3ウェーブ	131-194	個人女子	
	12:20	12:30	第4ウェーブ	201-223	OMINO CUP	
				251-269	RIZAP CUP	
				301-350	個人男子	
12:35	12:45	第5ウェーブ	351-450	個人男子		
12:50	13:00	第6ウェーブ	451-550	個人男子		
13:05	13:15	第7ウェーブ	551-650	個人男子		
13:20	13:30	第8ウェーブ	651-730	個人男子		
ケンスカップ個人女子 リレー、アクアスロン 立川市民	14:00(予定)		表彰式・抽選会		大屋根下	
ケンスカップ個人男子	15:15(予定)					
全日程終了	16:45					

表彰予定

〈ケンスカップ〉

部門	区分		表彰
		総合	男子・女子
個人	年代別	高校生	1~3位
		29歳以下	
		30~39歳	
		40~49歳	
		50~59歳	
		60~69歳	
		70歳以上	
		各年代 男子・女子	
リレー	総合	男子・女子・混合	1~3位
	パート賞	スイム・バイク・ラン	各1位
アクアスロン	総合	男子・女子	1~3位

※年代別表彰：総合での入賞者を除いた、各年代上位。

〈立川市民大会〉

部門	区分		表彰
個人	44歳以下	男子・女子	1~3位
	45歳以上	男子・女子	1~3位



コースマップ

【競技距離】

	チームケンスカップ・立川市民大会
スイム	2 $\frac{1}{3}$ 周 0.75km
バイク	4周 20km
ラン	3周 5km





コースマップ詳細



【競技規則】

1、競技規則

- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。
- 2) 競技者が健康上危険と判断される場合、審判およびスタッフは強制的に競技を中止させる権限を持ち、リタイア指示があった選手は従わなければなりません。

2、招集、制限時間、リタイア

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 原則、制限時間は設けておりませんが、以下の場合などはリタイアとする場合があります。
 - ①健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。
 - ②運営上、支障が出ると判断した場合。
 - ③15:15までにランの3周目に入れない場合。

3、スキップ制度

- 1) スイムにおいてのみ、スキップ制度を採用します。
(スキップとは、競技を途中で切り上げ、次の種目に移ることができる制度です。)
- 2) スタート前の申告のみ認めます。スタート後のスキップはできません。リタイアとなります。
- 3) 記録は参考記録となります。

4、レースナンバー

- 1) トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを正しく取り付けてからスタートしてください。
- 2) トランジションエリアの出入りにも必要です。(競技規則「6」参照)



5、ウェア

<1>レースウェア

- 1) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーをあげて競技してください。開けている場合は、注意を促し、改善されない場合は、ペナルティの対象となります。

<2>ウェットスーツ

- 1) ウェットスーツ着用は自由です。

<3>プールエリア外での服装

- 1) プールエリア外では、必ずシャツは着用してください。公共の公園です。

6、トランジション

(トランジションは競技者が次の種目に切り替えることをいい、同エリアはその場所を指します。)

<1>準備、撤収



①禁止事項

- 1) ラックから取り出し方向と逆にかけること
 - 2) 競技に必要な物以外を置くこと (大きな目印、クーラーボックスなども不可)
 - 3) 自分の荷物を広範囲におくこと (ハンドル側バイク1台分のスペースが目安)
 - 4) 指定時間以外のバイクセット
 - 5) 選手以外の立ち入り (レース開始後は選手でもレース中以外は立ち入り禁止)
 - 6) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけること
 - 7) トランジションエリアを囲むフェンスの外から荷物をとること
- *セッティングが守られていないバイクは、選手の手承を得ず直します。

②撤収方法

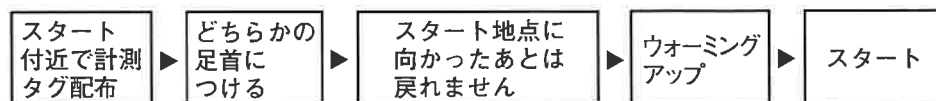
- 1) 最後尾選手のバイクが終了し、公式アナウンス後、指定出入口からのみ撤収できます。
バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。
(取り出し時に、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)
- 2) 競技途中で、バイク撤収が可能になった場合は、随時アナウンスします。
*競技継続中のため、状況により撤収できない場合もあります。
- 3) 15:30を過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に移動します。(管理区域外となります)

<2>競技

- 1) エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3) 乗車の際、ラインを越えて、選手の足が地面についてから乗車してください。
降車の際、ライン手前で、選手の足が地面についているようにしてください。
- 4) レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
- 5) トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。(荷物を入れるケースはありません。)
- 6) アクアスロンは、選手1人に1枚ずつトレイを用意します。指定のトレイの中にランニングに必要な用具を入れてください。



7、入水チェック (計測タグ配布)





8、スイム

<1>用具等

- 1) 受付でお渡しする指定のスイムキャップを着用してください。

<2>競技

- 1) プール（水深1.1m）を2周+1/3周する0.75kmを泳ぎます。
- 2) ドルフィンスルー（底を蹴って進む行為）、水中を歩くことは禁止です。（立つことは可）
- 3) 途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。
スタッフの手を借りた時点で失格となります。

<3>めがね置き場

- 1) スイムフィニッシュ地点にめがね置き場を設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。
トランジションエリアに置くこともできます。

9、バイク

<1>用具等

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。



×：工事用
×：ストラップがゴム製

②バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。

◎	ロードバイク	×	ミニベロ
○	TTバイク	×	シティサイクル（俗に言うママチャリ）
○	マウンテンバイク	×	電動アシスト付き
○	クロスバイク		

*判断がつかない場合は
事前にお問い合わせください。

- 2) スタンドは必ず外してください。前照灯、リフレクター、泥除けなど競技に無関係なものは、できるだけ取り外すことを推奨します。
- 3) 公園のレンタル自転車では出場できません。（公園ルールとして不可）

③装備品等

(◎：必須 ○：あるとよい ×：携行禁止)

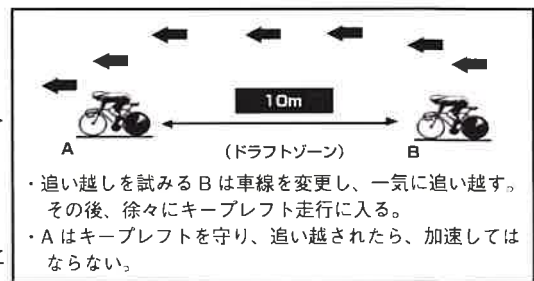
◎	パンク修理セット	×	ペットボトル
◎	バイク用ボトル	×	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	×	ガラス製品
		×	通信機器
		×	カメラ



- 1) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりで行えるように、練習しておくことが必須です。
(人の手を借りての修理は失格です。)

<2>競技

- 1) 1周5kmのコースを4周する20kmを走行します。
- 2) 周回不足は失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。スタッフが周回数を教えることはありません。
各自で数えてください。
- 3) 逆走は禁止です。
- 4) 故障等でバイクを押す・担ぐこともできますが、時間等運営に支障がある場合はリタイアとします。
- 5) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- 6) ホールストップ（車輪交換場所）は設けません。
- 7) ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。
 - ・ドラフティングとは、前走者や車両を風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとすることです。
 - ・ドラフトゾーンへ入れるのは、20秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション出入口、折り返し地点。



★注意・乗車地点、降車地点を事前にご確認ください。
・トランジションエリアから乗車、降車地点まで（バイク乗車禁止）は100～200m程度あります。
・乗車、降車付近は大変狭くなっています。特に降車の方は確実な減速をお願いします。



10、ラン

<1>用具等

- 1) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行は禁止します。



<2>競技

- 1) 公園内特設コース往復約1.6km x 3周+200mの5kmを走行します。
- 2) 周回計測で、周回不足と判断した場合は非完走（DNF）となります。
- 3) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。一声掛けると安心。
- 4) 応援者による伴走はできません。

11、エイドステーション（給水所）

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) 使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象です。
- 3) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 4) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

12、フィニッシュ

<1>服装等

- 1) フィニッシュの直前では、サングラスを外すことを奨励します。本人確認だけでなく、応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。また、ウェア、レースナンバーを整えてのフィニッシュにご協力ください。

<2>同伴フィニッシュ

- 1) フィニッシュ手前のヴィクトリーロード（フェンスで仕切った走路）の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。ただし、他の選手や、報道、メディアの邪魔にならないようご協力をお願いいたします。

13、メンバー変更（公式代走）

- 1) 個人もしくはリレーのメンバーがレースに参加できなくなった場合、その出場権を他の人に譲ることを公式手続きを経た場合にのみ認めます。「替え玉出場」は、重大なルール違反で本大会失格に加えて、以後の大会の出場停止処分（チーム対象）など重い制裁が科されます。緊急時対応、保険適用もできませんので、絶対におやめください。

◆メンバー変更条件及び手続き

①2018年度JTU会員登録者（個人のみ。リレーは推奨。）

- ・2018年度会員証、またはスマホの登録画面等2018年度会員を証明できるものを提示

②手数料1000円（申込締切後のメンバー変更（同一チーム内の出走順の変更を除く））

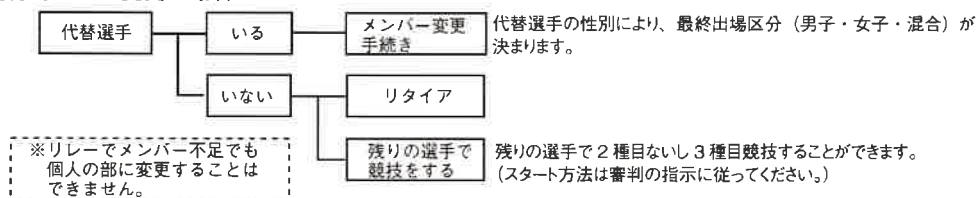
③代走許可申請書提出（要項最終送付時に添付）

以上を用意の上、本要項とともにお送りしている「健康に関する申告書」「誓約書」「ローカルルール理解クイズ」とともに受付にて手続きをしてください。事前に決定の場合は、大会事務局までご連絡ください。

（大会7日前まではメールで、それ以降は受付時にお申し出ください。）

2) リレーでメンバーが不足もしくはリタイアした場合

①受付時までに変更の場合

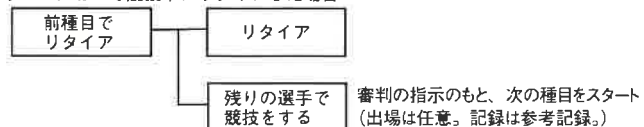


②リレーにおいて競技中にリタイアした場合

審判の指示のもと、次の種目をスタート。

（出場は任意。記録は参考記録。）

●リレーにおいて競技中にリタイアした場合



※中継方法についてはスタッフの指示にしたがってください。

3) 記録の扱い

- ・個人の公式代走……………公式記録
- ・リレーの公式代走……………公式記録
- ・リレーで3人未満での参加……………参考記録
- ・リレーで競技中にリタイア……………参考記録（全区間参考記録）



14、リレーの中継の仕方

1) リレーの中継方法

- ①中継は、計測タグ（アンクルバンド）をタスキ代わりとして使用します。
- ②中継ゾーンにて計測タグを渡し、どちらかの足首に装着してください。
 - ・スイム担当者…退水→リレーゾーンへ移動→バイク担当者に計測タグを渡す。
 - ・バイク担当者…スイム担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、バイクを取り出す。
 ※事前にヘルメットをかぶり、ストラップをとめて待機してください。
 バイク終了→バイクを指定のバイクラックに正しく掛ける→リレーゾーンへ。
 - ・ラン担当者…バイク担当者からリレーゾーン内で計測タグを受け取り装着後、スタート。

15、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。その上で停止等のペナルティを果たします。
- 3) スイムからバイクにおいてペナルティを果たされた場合、ペナルティボックスを設け、該当者の番号を表示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。（場所はコース図参照）
- 4) 失格及び出場不可に該当する主なもの（ローカルルール含む）
 - ・登録本人以外（替え玉）出場
 - ・不適合なヘルメットの使用。
 - ・バンク修理において、人の助力を得ること。（審判の助力は除く）
 - ・審判、スタッフ、観衆への暴言。

16、ウォーミングアップエリア

陸上のウォーミングアップは、指定エリア内で行ってください。

種目	可能場所	禁止場所
スイム	流れるプール 試泳エリア	可能場所以外、すべて不可
バイク※ ラン	下図、 [※] バイク・ランアップエリア 駐 [※] 車場（バイク）	駐 [※] 車場（バイク：ローラー以外不可） サイクリングロード アップエリアを除く、公園内すべて

※バイクはローラーのみ可（実走はできません）



【注意事項】

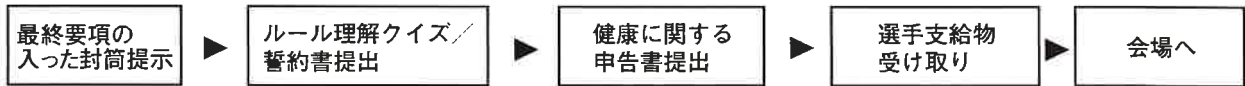
1、受付

<ご注意ください！>

★立川駅から受付まで、受付から大会会場（スタート地点）まで、それぞれ徒歩15分ほどかかります。



◆受付の流れ



◆事前送付物

	個人	リレー
プログラム兼最終要項	1	3
レースナンバー	1	2
バイクシール	1	1
ヘルメットシール	1	1
ボディナンバーシール（説明書付）	2	6
健康に関する申告書	1	3
ルール理解クイズ／誓約書	1	1
完走証申込書	1	1
各種ご案内	1	3
メンバー変更届	1	1

◆当日支給物

	個人	リレー
スイムキャップ	1	1
各種記念品	1	3
大会プログラム	1	3
仮入園券	1	3
ナンバーベルト	(予約者)	

★計測タグは、スタート直前にプールサイドでお渡します。

- 1) 受付は「立川口」です。
- 2) 受付時には、最終要項をお送りした封筒をご提示ください。
- 3) リレーの受付は、代表者のみで可。健康に関する申告書は全員分提出してください。
- 4) **ボディナンバーシールは事前送付します。当日受付前に付けてくることをお勧めします。**
- 5) 再入場する場合は、退場時に公園係員から手にスタンプを押してもらってください。

2、仮入園券

- 1) 選手用入園券です。入場門で公園係員にお渡しください。再発行はできません。
- 2) 応援者には発行しません。公園の券売機で入場券をご購入の上、ご入場ください。



3、駐車場

- 1) 駐車場は立川口駐車場のみ使用できます。西立川口駐車場の利用はできません。
守られない方がいる場合は大会の開催自体が危ぶまれることになります。必ずお守りください。
- 2) 駐車場内は自転車の乗車厳禁です。ローラー台での練習は認めますが、走行は厳禁です。
- 3) 立川口駐車場の開門は9:30です。開門待ちの路上駐停車はできません。

4、レースナンバー、スイムキャップ

1) レースナンバー・スイムキャップカラー

ウェーブ	ナンバー	レース区分	スイムキャップ
第1ウェーブ	1-72	アクアスロン	グリーン
第2ウェーブ	901-959	リレー	イエロー
	101-126	立川市民	
第3ウェーブ	131-194	個人女子	ピンク
第4ウェーブ	201-223	OMINO CUP	ホワイト
	251-269	RIZAP CUP	
	301-350	個人男子	
第5ウェーブ	351-450	個人男子	レッド
第6ウェーブ	451-550	個人男子	オレンジ
第7ウェーブ	551-650	個人男子	ブルー
第8ウェーブ	651-730	個人男子	ピンク

※レースナンバーは、この最終要項をお送りした封筒のラベルに印字されています。

2) ボディーナンバー

◆ボディーナンバーシールを採用します。



- ・貼り付け位置 左右の上腕部
(袖付きウェアの場合は、前腕部)
- ・貼り付け方法注意 一緒に渡す説明書をよく読んでください。
- ・水で濡らしてからはがします。
- ・完全に乾いてからはがしてください。
- ・破損した場合等は、当日受付でマジックで記入します。

3) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール
(左側面)



◆ヘルメットシール
(正面・左側面)



◆レースナンバー



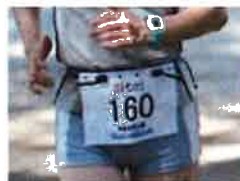
「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から見えるようにしてください。

◆レースナンバー取り付け方法



・安全ピンは禁止

(素足で走るトランジションでの怪我防止のため)



←ナンバーベルトをご用意ください。(当日販売あり)

裏面に、緊急情報を記入してください。
裏面に緊急連絡先等を記入する欄があります。
もしものときにいち早く情報が入手できるため

5、遅刻対応

- 1) 遅刻した場合、競技進行状況により参加できない、もしくは正式記録として認められない場合があります。

6、リタイア

- 1) 安全確保が最優先です。万ーレース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- 2) リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、計測タグを本部までお持ちください。



7、表彰式・結果発表・抽選会

- 1) 表彰式は2部に分けて、大屋根下で行います。(スケジュール表参照)
- 2) 速報は大屋根下の掲示板にて発表します。
- 3) 各選手の正式結果は、大会ホームページに掲載します。リザルトと完走証は、ホームページから無料でダウンロードできます。(リザルトは翌日、完走証は大会後1週間程度で可能になる予定です。)また、事前送付の専用紙での完走証のお申込みも承ります。後日リザルトとともにお送りします。(有料：個人¥300、リレー¥400)
(申込者で、完走できなかった場合、リザルトのみの送付となります。返金はありません。)
- 4) 応援者も参加可能な抽選会があります。奮ってご参加ください。

8、撮影についてお願い

最近、スポーツ大会会場で、不健全な目的での透撮(写真、ビデオ)が問題となっているため、写真・ビデオを撮影する皆様に以下のことをお願いいたします。

- 1、写真を撮影される方は、受付で申告の上、指定のリボンを身につけてください。
- 2、指定のリボン無しで撮影の場合、声をかけ、画像を拝見する場合があります。
- 3、プロのカメラマンによる撮影も行っております。受付時にお渡しするお申込書をご覧ください。

★透撮などの不審者を発見した場合、制服警備員、大会本部へ

9、メカニックサービス

- 1) バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。
メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

10、競技内容の変更・中止、及び中断

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日9:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費及びリザルト・完走証申込金の返金はいたしません。

11、デュアスロン変更時の注意

- 1) スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。
・リレーにおいては、スイム担当が第1ランを担当します。
・第1ランに備えて、スイム担当者もランニングできるシューズ、服装をご用意ください。
・メンバー変更、及び出走順変更は、受付時での変更のみ認めます。

12、緊急時の対応

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。
選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

13、その他

- 1) 残暑が厳しい場合があります。前日から十分な水分補給をしてください。
- 2) 雨など天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1) 2) については、応援の方もご注意ください。
- 3) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。前日の飲酒もお避けください。
- 4) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあった場合は、本部に掲示します。
- 5) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 6) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 7) 盗難防止のため、コインロッカーをご利用ください。(プール更衣室：1回¥100)
- 8) 貴重品等は各自で管理してください。
- 9) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害のほか、万一の保険として疾病保険に加入しています。
(特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。ただし疾病保険加入の場合、約款上往復途上は保険対象外となりますのでご了承ください。)より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
(保険内容：死亡1000万円、入院5千円/日、通院3千円/日。詳細は保険約款に従います。)
- 10) 計測タグは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 11) バイクはひとり1台(ウェットスーツ着用の方はひとり1着)ご用意ください。
- 12) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。
- 13) 応援の方は、別途入場料が必要です。(15歳以上 ¥450 小中学生 無料 65歳以上 ¥210)
- 14) 大会で使用するプール以外に入水することはできません。
- 15) 立入禁止区域内、及び選手以外がプールに入ることがないようにご注意ください。
特にお子様をお連れの方は事故の危険もありますので、充分ご注意ください。