

Monthly Report

Vol.64 / 2011 Aug.

仮設住宅で暮らす人たちの輪と健康を育む

~ 地域健康づくり支援センター ~



震災から5ヶ月が過ぎ、避難所で生活してきた方々の大多数が仮設住宅に入居しました。避難所でのエコノミー・クラス症候群予防を目的に活動してきた地域健康づくり支援センターでは、7月中旬より仮設住宅での活動へと切り替えを行いました。1995年に発生した阪神淡路大震災では仮設住宅での孤独死、廃用症候群が問題となりました。これらの問題に着目して、仮設住宅に設置されている集会場を利用し「健康づくり茶話会+楽しい運動」を定期開催しています。これは、仮設住宅に住む方同士が対面する機会を提供することで、孤独死の予防を図ることが狙いです。また、運動の機会を提供することで廃用症候群の予防を目的としています。

この活動では毎回、来場した方に運動栄養学科が調理したお漬物とお菓子、飲み物を振舞っています。気軽にお茶を飲みながら、会話と運動をしていただくことで楽しい時間を過ごす交流の場とすること、そして運動前の水分と少量の塩分補給で熱中症予防を防ぐ目的も兼ねています。



お漬物とお菓子はとても好評で、レシピは希望者に配布しています。

仮設住宅での活動により、友人同士が震災後はじめて再会したり、情報を共有する場ともなったりと、人と人をつなげる役割も担っているようです。

現在の活動は亘理町を月・金曜日、女川町を木曜日に伺って活動しています。

目次

仮設住宅で暮らす人たちの輪と健康を育む	1
エレナさん来日 教員採用試験2次対策	2
青海省との共同研究 龍仁大学校より留学生	3
柔道部2名がイタリアへ	5
御礼状を紹介	6
禁煙レポート	7
同窓生関係	8
学生の活躍	9

学生の活躍や、取り組みをご存知でしたら
広報室までお寄せください。

Monthly Reportで紹介する他、報道機関
にも旬な話題を提供していきたいと考えて
おります。

本誌へのご意見・ご質問等がございましたら、
広報室までご一報ください。

広報室

直通 0224-55-1802

内線 佐藤美保 256

土生佐多 200

伊東宏之 271

Email:kouhou@scn.ac.jp

ベラルーシ共和国から新体操競技指導者エレナさんが来日



8月24日(水)にベラルーシ共和国ミンスク市より新体操競技指導者のエレナさん(本名:グリゴロワ・エレナ・アレクサンドロブナ)が来日し、学長および新体操競技部関係者等と顔合わせを行いました。

エレナさんは昨年度まで2年間ご指導くださったマカロワさんに替わり、4月から新体操を指導くださる予定でしたが、震災の影響で来日が遅れていました。新体操大国ベラルーシ共和国で新体操に携わってこられた経験を元に、本学でも新体操の指導の面で存分に発揮いただきます。

笑顔の素敵な方ですので学内で会った際には声を是非かけてみて下さい。

【競技歴】

- ・1978 - 1990年 センシヨル(スポーツ幼少科予備校)で新体操を学ぶ
- ・1990 - 1993年 ベラルーシ共和国国立体育・スポーツ学院で新体操を学ぶ
- ・団体競技のベラルーシ共和国ナショナルメンバー。シカ選手権、ベラルーシ共和国王座決定戦、国際大会などに出場し、入賞多数。

【職歴】

- ・1996 - 2002年 ベラルーシ共和国国立シカ言語大学 体育教師
- ・2000 - 2006年 センシヨル 新体操コーチ
- ・2002 - 2003年 シカ第270幼稚園 運動療法指導員
- ・2003年 現在 ベラルーシ共和国国立体育・スポーツ学院 体育教師
- ・2006年 現在 シカ市体育・スポーツ・観光局 新体操コーチ

教員採用試験2次対策に教職の先生方が熱血指導



教員採用試験は各都道府県の1次試験が終わり、2次試験がスタートしています。そんな中、一次試験を見事突破した、本学学生の合格者を出そうと、今年度新設された「教育支援コーナー」では7月中旬から教員採用試験2次対策講座をスタートさ

せています。講座は10時から15時半頃まで教職支援システムディレクターの渡邊宣隆教授をはじめとする教職の先生方の指導の下、模擬授業や面接、集団討論など各都道府県教育委員会の2次試験にあわせた指導が行われています。受講を希望する卒業生の門戸も開いており、9月5日には卒業生5名も加わり受講する予定だそうです。教職の先生方がフル回転で対応されています。

受講する山崎えりなさん(健康福祉学科4年・写真)は「先生方が休みなく毎日対応していただけるので本当に感謝しています。先生方のご尽力に合格という形で報いることができるよう頑張ります」



青海省体育科学研究所との共同研究



8月5 - 13日の日程で、内丸講師はじめ運動生理学の先生方が中国青海省体育科学研究所を訪問し、同研究所スタッフと共に現地の運動習慣を持つ65才から74才までの男女100名の協力を仰ぎ、体力測定と血液検査を行いました。

これは、青海省が平均標高3000mという高地にあることから、健康・体力に関するデータにより、同じ年代の日本人との比較・考察を行うものです。両国における健康・体力分野における成果となることが期待されています。研究結果が待たれます。

韓国の龍仁大学校より初めての留学生



8月24日（水）に龍仁大学校（韓国）からは初めてとなる留学生2名が来日し、朴澤学長および関係教職員に挨拶を行いました。姜寅皓（Kang In-Ho / 写真：左）さんと、羅沅廷（Na Won Jung / 写真：右）さんの両名は龍仁大学3年生で、韓国では義務となっている兵役を終えた24歳です。来年8月31日までの1年間、科目等履修生として本学で学びます。

学内で彼らを見かけた際は、是非お声掛けください。

フィンランド短期留学プログラムへ 佐藤 翔さん

9月から半年間のカーニエ応用科学大学（フィンランド）短期留学プログラムに佐藤翔さん（運動栄養学科3年）が参加します。佐藤さんは海外での生活に強い関心を持っており、昨年まで休学してオーストラリアに7ヶ月間滞在した経験を持っています。

しょう
佐藤 翔さん（運動栄養学科3年）



本来はオーストラリアの後にカナダに留学するつもりでした。森教授にフィンランド短期留学の話を知り、参加することに決めました。その大きな理由はフィンランドが教育大国・福祉大国であること、体育系大学として健康福祉学科を有する仙台大学の教育と合致していると感じたからです。フィンランドでは小学校の英語教育について学びたいです。また、高校では野球部に所属していたので、クリケットとフィンランド野球を見ることも楽しみです。

～～佐藤翔さんから在学生に向けて～～
「ワーキングホリデー制度を知ってほしい」

私はワーキングホリデーという制度を使ってオーストラリアに滞在していました。この制度は日本政府が協定を結んだ国との交流の場を提供するものです。18才～30才と年齢制限があり、滞在中の資金を補うために一定の就労をすることも認められています。日本が協定を結んでいるのはオーストラリア、カナダ、韓国、イギリス、フランスなど11カ国で、ほとんどの国では1年の滞在ですが、オーストラリアとイギリスでは3ヶ月間の季節労働を条件に2年間の滞在が認められています。この制度を利用すれば海外も身近になるので、是非、チャレンジしてみてください。

大学を超えた留学生同士の交流



～国際友好交流スポーツ大会～

8月21日（日）に仙台地区中国学友会が主催する国際友好交流スポーツ大会が東北大学医学部星陵体育館を会場に開催され、本学の留学生も多数参加しました。競技はバレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、フットサルの5種目行われ、スポーツを通して大学を超えての留学生の交流が深められました。さすがは体育大学に通う留学生、バドミントンを除く4種目で見事優勝を飾りました。

オープンキャンパス 盛会裏に終了



8月6日（土）にオープンキャンパスを開催し、高校生・保護者あわせて約1000名弱の方々にご来場頂きました。オープニングセレモニーは学生が主体となって本学の魅力を紹介。チアリーディングチーム“Twinkle”が演技披露と司会進行を務め、バスケットボール部とバレーボール部が試技披露しました。引き続き行った「OBからのメッセージ」と題した講演にはスポーツ栄養士として活躍する清野隼さん（平成20年卒 / 森永製菓(株)所属）と、体操日本代表として世界の舞台でも活躍している植松鈺治さん（平成21年度卒 / コナミ(株)所属）にご登壇いただき、現在の職場での活躍や

在学中のエピソードなどをお話頂きました。この他、各学科の特徴的な取り組みの紹介を兼ねた体験会や紹介コーナー、施設設備を紹介するキャンパスツアー、個別入試相談会などを実施しました。高校生・保護者の皆さんには今回のオープンキャンパスを通して、少しでも本学での大学生活や卒業後のイメージを持っていただけたことでしょう。

なお、当日の様子がCAT-VNetTV(キャットヴィ ネットテレビ)で動画紹介されていますので是非ご覧ください。

http://cat-vnet.tv/category110/110_001/110_001_0013.html

柔道部の 勅使瓦 慧さん、薬師神桃子さん2名がイタリアへ

～ 親日イタリア柔道家 バリオーリ先生が、被災地柔道支援のため無償で招待～



ピッラサルタ合宿所柔道場にて

7月31日(日)～8月20日(土)までの約3週間、本学柔道部から勅使瓦さん(柴田町出身・東北高卒)と薬師神さん(岩手県宮古市出身・宮古高校卒)の男女1名ずつが被災地支援の柔道研修としてイタリアへ招かれました。3.11の東日本大震災で甚大な被害にあった日本に心を痛めたイタリアの柔道家バリオーリ氏が、女子柔道の谷本歩実さんを通じ、被災地の柔道をする若者を無償で招きたいとお申し出があり、谷本さんとの交友関係が深い南條和恵柔道部女子監督に声がかかったことがきっかけで今回の遠征に至りました。渡伊前にはイタリア在住経験がある遠藤保雄教授にもイタリア語の指導を定期的に行っていたいただいたそうです。

イタリアボローニャ空港への到着時間が午前0時すぎにもかかわらず温かい出迎えをうけ、ブレダッピオ市にあるピッラサルタ(合宿所)で3週間の合宿が行なわれました。合宿はイタリア各地から柔道や講義を学ぶために訪れた方々と合同で行なわれました。朝練習後の2時間のイタリア語研修も毎日あったことから、聞き取りはほぼマスターでき、二人とも会話もなんとかできるようになったそうです。バリオーリ先生は、柔道の父である嘉納治五郎氏の目指した「自他共栄」など教えを大切にされ、スポーツとしての「JUDO」の方向性が原点から離れつつあることに警鐘をならす柔道家の一人で



バリオーリ先生と共に

イタリアでの主なスケジュール

7:00～8:00	練習 寝技
8:00～	朝食
9:20～10:20	古武道 (剣術・棒術) ランニング
10:40～12:40	イタリア語研修
12:40	昼食
14:00～17:00	自由時間
17:00～19:30	練習 立ち技

古来の「一本」をとる柔道を愛し「美しい技」や「柔道を通しての人間形成」をイタリアの門下生たちに伝え続けているそうです。

この合宿の3週間、全行程を通して被災地から来た日本人の彼らを温かく迎え入れてくださり、柔道の練習はもちろんのこと、合宿所のあるブレダッピオ市の市長表敬訪問やミラノ市観光など、きめ細やかな対応でイタリアを満喫するために沢山の交流を無償でさせていただきました。柔道を通じた今回の交流が日本とイタリアの架け橋となるように、また、日本の復興と二人の今後の成長をお世話になった皆さんに、恩返しとして伝えることができるようにとこれからもイタリア語も勉強を続けたいと帰国後、二人は話してくれました。



ミラノ市観光、福島の高校生と共に

勅使瓦 慧さん(体育学科3年)



バリオーリ先生の教えを伺い、自分もスポーツとして「勝つ」ことのみ目標と考えていたことを思い、あらためて柔道の本質的なものを見つめる機会となり感謝しています。柔道の指導者を目指しているため、人生の学びを得られ良い経験となりました。合宿中、東日本大震災についての質問会があり、東日本大震災の記録写真集をもっていき合宿所のテーブルにおいて自由に皆にみてもらいました。瓦礫撤去のボランティアで見た津波被害の光景の話をする、積極的に質問もされ真剣に話を聞き入ってくださいました。

薬師神 桃子さん(現代武道学科1年)



とても充実した合宿でした。おなじ階級での対戦もできましたし、様々な年代の方々とも仲良くなりました。イタリアでお会いする方々はみなさんとても温かくジェントルマンでした。バリオーリ先生からは「無心になって柔道をする事」、「柔道を通して世界をみる事」を教えていただきました。合宿期間、バリオーリ先生の誕生会があり私たち二人へ「葉月(はづき)の月、100年続く友情がうまれた」という言葉を贈って下さったことがとても嬉しく、印象深い思い出となりました。

石巻市立谷川小学校より御礼状

衣類提供を行った石巻市立谷川小学校より御礼状が届いております。

谷川小学校は宮城県で最も海に近い小学校で、津波により2階建ての校舎はのまれ、体育館は跡形もなく破壊されたそうですが、全員無事に難を逃れたそうです。現在は他の学校を間借りして授業を行っているそうです。震災の直前まで毎日更新されていた谷川小ブログは震災当日の3月11日を最後に更新されることはなく、震災当日のブログには午前中に行われていたであろう卒業式の練習模様が紹介されています。大震災が一瞬にして平穏な小学校生活を崩してしまったかを察することができます。御礼状と共に送っていただいた写真に写っている皆さんの明るい笑顔がたいへん印象深いです。



おかげさま色紙が仙台市地下鉄にお目見え



仙台大学、宮城県サッカー協会、ベガルタ仙台、ベガルタ仙台ホームタウン協議会で進めている「リスペクト！おかげさまプロジェクト」の震災復興支援企画で集めたおかげさま色紙が、8月いっぱい、仙台市地下鉄（仙台駅・勾当台公園駅・泉中央駅）で巡回展示されました。皆さんも

ご存じ、あのトップアスリート達からの直筆応援メッセージ。いつもは声援を受けている選手が、日頃の感謝を込めて、この色紙に復興への思いを託しました。9月は宮城県立こども病院での巡回展示が予定されていますので是非、ご覧ください。

巡回展示の様子は仙台市ホームページでもごらんになれます（http://www.city.sendai.jp/sports/1199797_2709.html）

「リスペクト！おかげさまプロジェクト」とは？

「おかげさま」は感謝をあらわす魔法の言葉を合言葉に、スポーツを支えるひとやものに感謝を表そうという活動

<スポーツ情報マスメディア研究所>

職員Aさんの禁煙レポート

～ お医者さんと禁煙しよう ～

健康管理センター長の橋本教授より平成23年度からの学内全面禁煙化に伴い、禁煙治療の紹介が全教職員に向けて6月になされました。

この禁煙治療は、テレビCM「お医者さんと禁煙しよう」でおなじみの、ニコチンを含まない飲み薬（チャンピックス）の服用と医師のアドバイスで進める治療法です。

チャンピックスはニコチン切れ症状を軽減するほか、タバコがおいしいと感じにくくするとされています。禁煙治療期間の12週間治療を続け

た患者の禁煙成功率は50%を超えており、治療費は診療費と薬剤料あわせて約18,000円（保険適用）を自己負担しています。

このレポートは、Aさんに協力を仰ぎ、禁煙治療により非喫煙者となるまでの道程を記すレポート紹介です。

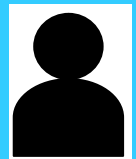
チャンピックスの効用・副作用については医師の指導の下、適切な説明を受けながら服用しています。

チャンピックス の服用法

禁煙日の1週間前から服用

- ・1～3日目は0.5mg錠を1日1回
- ・4～7日目は0.5mg錠を1日2回（朝・夕食後）
- ・8日目（禁煙日）～84日目は1.0mg錠を1日2回（朝・夕食後）

職員Aさんの喫煙歴



- ・職員A：男性
- ・喫煙歴：15年
- ・一日のタバコ本数：20本
- ・一ヶ月の出費：12,300円（410円×30日）
- ・過去の禁煙歴：1度（2010年10月のタバコ料金値上げに伴い禁煙を決意したものの日没を待たずに断念）

【 Aさんの禁煙日誌 】

日付	感想	呼気中の一酸化炭素濃度 (ppm) (正常値0～7)	一酸化炭素ヘモグロビン濃度 (%COHb) (正常値0～4.5)
7/25	チャンピックスの服用開始。タバコは普段どおり1日20本。	12	2.5
7/29	薬服用5日目。いつも通りタバコが美味い。薬の効果は全く感じられない。		
7/31	タバコの本数が自然と減り、心なしか体がタバコを欲しない。しかし、タバコが生活の一部になっているため、食後や行動の節目でタバコに火をつけてしまう。		
8/1	禁煙初日。 起床後、直ちに残っていたタバコ数本をゴミ箱に捨てる。薬の効果なのか、タバコを欲しない。癖でタバコを探す、所持していないため諦める。		
8/2	引き続き、吸いたい衝動は起きない。	3	1.1
8/3	夕食後に禁煙して初めてタバコを吸いたい衝動にかられる。ここで吸ったら無駄になると思いガムを噛んでしのぐ。(この日の薬服用が朝6時と夜9時で、時間があいてしまったことが要因か。)		
8/4	朝方にタバコの夢を3度みて起床。深層心理で吸いたいという意識のあらわれなのだろうか。起床すると吸いたい衝動は消えているが、この日から5日間連続でタバコの夢をみる。		
8/5	他人が吸っているタバコの煙が、おいしく感じる。非喫煙者の方は矛盾に感じるかもしれないが、他人の煙は臭く嫌なものであった。にも関わらず、他人の煙を心地よく感じるのは人生で初めての異様な体験。		
8/11	タバコの夢もみなくなり、タバコのない生活にもだいが慣れてきた。ふとした時にタバコが吸いたいと思うが、我慢はできる。	3	1.1
8/13	禁煙生活最大のピンチ。親戚とお酒を飲む機会があった。タバコが吸いたくなる...が、我慢。		
8/18	タバコは全く欲しない。		
8/23	橋本医師より「一酸化炭素の数値も順調に下がっているので、お酒の場を特に注意して継続するように」との指導があった。タバコは全く欲しない。	2	0.9
8/30	呼気の一酸化炭素濃度検査がはじめて測定不能のゼロを記録。	0	0.0
8/31	禁煙して1ヶ月が経過。この1ヶ月でどうしても吸いたいと思ったのは8月3日と13日の2度だけ。ここを乗り越えれたことが大きい。それと、お酒をあまり飲まなかったことが継続できている大きな要因と自己分析。		

本学OB鶴岡剣太郎さんが 著書『それでも、あきらめない。』を寄贈

～ トリノ五輪スノーボードパラレル大回転出場・現在プロスノーボーダー ～

トリノ五輪・パラレル大回転に出場した本学OBの鶴岡剣太郎さんから仙台大学の後輩たちへと著書を御恵贈いただきました。

鶴岡さんは、ご両親も仙台大学OB（お父様は1期生、お母さまは2期生）です。著書では少年時代から現在までの半生が書かれており、スキー競技を続けるために千葉から山形の羽黒高校へ入学し、仙台大学では競技スキー部で念願のインカレ出場。その後、大学3年のときスノーボードとの出逢いで転機が訪れます。

オリンピック出場までの道のりや想い、周りの方々の応援へや感謝の気持ちなど、興味深い内容が満載です。本学附属図書館に寄贈いただきましたので、是非ご覧下さい。

また、今年8月6日（土）の、仙台大学オープンキャンパスでKMCH（クラブハウス）内に展示する本学教職員・卒業生「オリンピック・プロスポーツに関する展示」として、鶴岡さんが2003年アジア大会で銅メダルを獲得した時に使用したビブを、今回寄贈くださいました。



青年海外協力隊として活動するOGの齋藤まりさん



平成21年度に卒業し、その後、JICAの青年海外協力隊としてマレーシアで2年間の活動を行っている齋藤まりさん（平成21年度・運動栄養学科卒）が一時帰国し、8月12日（木）に大学に立ち寄ってくれました。

日本への滞在は2週間ということで、大学の先生方への挨拶や、亘理町でボランティアとして地域健康づくり支援センターの活動に同行したりしたそうです。

齋藤まりさん

マレーシアではデイセンターなどの施設を巡回し、そこで働く方達に対してレクリエーションなどを指導し、プログラムの充実を図る活動をしています。マレーシアは治安も良く、時間や人種に関係なく誰にでも優しく接してくれる陽気な国民性溢れる国です。外国からの留学生も多く、大学の授業は英語で行われています。活動をはじめて1年が過ぎましたが、マレー語もほぼ習得することができました。マレーシアでの生活は全てが楽しく、仕事で悩むことも楽しいくらいです。

青年海外協力隊は、旅行では味わうことのできない経験ができます。

是非、後輩の方たちも積極的にチャレンジしてもらいたいです。



仙台大学同窓会東海支部総会

8月20日（土）に仙台大学同窓会東海支部総会が名古屋市市内で行われ、同窓生16名が終了しました。本学から朴澤学長と横川教授が出席も出席して情報の交換・共有を行い、朴澤学長からは東日本大震災の状況等が説明されました。



第26回夏季ユニバーシアード大会 結果

<柔道>OB田中美衣選手

中国の深圳で開催された第26回夏季ユニバーシアード大会に出場した田中美衣選手(平成20年度卒/了徳寺学園職員)が前回大会に引き続き個人戦で銀メダル、団体戦で金メダルを獲得しました。個人戦決勝では不本意な判定で反則負けという結果でしたが、その数日後に行われた団体戦では気持ちを切り替え団体戦金メダル優勝に貢献しました。



<女子サッカー>黒澤 尚新助手

黒澤新助手がゴールキーパーコーチを務めた女子サッカー代表は、地元である中国代表との決勝戦に惜敗しましたが、前回大会に引き続き堂々の銀メダルを獲得しました。黒澤コーチは大会を経て「日本女子サッカーのレベルは確実に上がっており他国も日本チームをマークし研究している。今後の課題はパス精度や状況判断など、質をあげていくこと、ピッチ上でイニシアチブを発揮できる選手を育成していくことが今後の課題。」と話しています。

<陸上競技やり投げ>佐藤 寛大選手(院1年)

海外大会初出場で陸上競技選手団のキャプテンも務めたやり投げの佐藤寛大さん(大学院1年)は、残念ながら予選落ちという結果でした。

仙台大学バレーボール縦の木杯・松本昌三杯



本学OBが中学・高校で指導しているバレーボールチームのレベルアップと、同窓生と現役生が交流する場となっている「仙台大学バレーボール縦の木杯並びに松本昌三杯」が、8月20(土)、21日(日)に本学第2、第5体育館を会場に開催されました。審判や試合の運営は男女バレーボール部員が務め、中学・高校生のはつらつとしたプレーが繰り広げられました。

参加校と同窓生名

中学校男子<4校>	
高崎中学校	下堂前孝士先生(17回生)
名取第一中学校	荒川 裕子先生(19回生)
円田中学校	今村 守彦先生(21回生)
高清水中学校	高橋 利恵先生(26回生)
中学校女子<7校>	
田尻中学校	堀谷美姫子先生(8回生)
東仙台中学校	岩垣 和人先生(11回生)
亘理中学校	岩本真理子先生(23回生)
蒲町中学校	佐藤 祐子先生(24回生)
仙台第二中学校	阿部 有一先生(19回生)
利府中学校	高橋 志保先生(26回生)
幸町中学校	松田 美穂先生(26回生)
高校女子<8校>	
宮城県私立東北生活文化 大学高校	池田 信文先生(10回生)
	小笠原智美先生(22回生)
宮城県立宮城第一高校	大内 昭浩先生(16回生)
福島県私立帝京安積高校	鈴木 透先生(16回生)
宮城県私立聖ドミニコ学院高校	村上 成司先生(17回生)
宮城県立仙台西高校	三浦 公浩先生(18回生)
宮城県立村田高校	河村 貞男先生(22回生)
宮城県立塩釜高校	高橋 久美先生(23回生)
新潟県立長岡大手高校	上村 裕希先生(26回生)

漕艇部インカレ結果



全日本大学選手権大会が8月25日～28日に、埼玉県戸田ボートコースにおいて行なわれ、本学漕艇部悲願の「男子エイト」、「女子舵手つきクォドルプル」制覇を達成すべく大会に挑みました。大学からも教職員をはじめ柴田町の大応援団が今年もバスで駆けつけ、選手を温かい声援で後押ししてくださいました。

「男子エイト」の結果は、僅か2秒差で4年連続の準優勝。「女子舵手つきクォドルプル」は準決

勝で優勝候補の早稲田大学に1秒差競り負け、決勝へは進めずに5位という結果でした。

【インカレ結果】

男子エイト	準優勝
男子舵手なしフォア	準優勝
男子舵手つきフォア	準優勝
女子舵手つきクォドルプル	第5位
女子舵手なしペア	第5位
女子ダブルスカル	第6位
男子ダブルスカル	第7位

