

2019 年度強化活動総括

本年度の目標は、「2020 年東京五輪の出場権獲得」、「U23 および U19 カテゴリーにおいては B ファイナル進出」であった。シニアはオリンピックの出場権を獲得するという目標を達成することができなかった。特に最重点種目である軽量級ダブルスカルの大敗はオリンピック前年度に非常に厳しい現実を突きつけられた。我々はこの結果を真摯に受けとめ大きく挽回を図らなくてはならない。ケガや体調不良によるレースの回避や欠場、一部の体力スコアの停滞、トップ 2 選手で組んだクルーが成立しなかった点など、その要因分析をしっかりと行い次に繋げる必要がある。

U23 および U19 カテゴリーにおいて目標を達成できたのは U23 オープン男子シングルスカル、U23 オープン女子舵手なしペアの 2 クルーであった。

他方で、シニア軽量級女子シングルスカルにおいて日本人女子初のメダルを獲得し、軽量級女子チームが現在の日本において世界レベルに最も近い位置にあることが確認できた。東京オリンピックにむけて残された時間は多くはないがラストスパートをかけるにあたり、世界と戦うための個の強化とチーム力の強化について、課題を整理したい。2019 年 2 月 19 日付け「2019 年度シーズン強化戦略プラン」(JARA 発番 30-282 号) に掲げた 5 つの MISSION について総括する。

1. 強化メソッドの継続による国際競技力の向上

Xavier 体制 4 年目を終え、最重点種目の軽量級カテゴリーの成績は世界選手権において 2015 年の男子 25 位から今年 24 位、女子 17 位から 14 位というわずかな進歩に留まった。男子は厳しい現状が続いているが女子については 2015 年と比べると大きく世界に近づいたと考える。4 年間のエルゴデータや生理学的データおよびレースにおけるタイムは、測定年度や個人差はあるものの Xavier 体制期間中にベストを更新した選手も輩出された。

トレーニングメソッドの肝となる B1・B2・C2 の実践力においては年間を通して見たときにまだまだ十分とはいえない期間があり、改善できていない。シーズン中のケガや体調不良によるトレーニングの中断もフィジカルベースアップの大きな妨げとなる。そのため、年間通した体調管理はフィジカル向上のためには必要不可欠である。一方、高い質の B1・B2・C2 トレーニングを年間を通して実践するためには、生理学的なデータや科学的なデータを活用しながらその質の検証をしていくことも重要である。これらの多くの点において代表チームを運営する我々の取り組みが不十分であったと認識している。年間のトレーニングの半分は所属団体において行われる。B1, B2, C2 トレーニングの更なる理解を深めるためのマニュアル作成やディスカッションを充実させ、実践力の向上を図りたい。

2. チームスピリットの醸成と個人のレベルアップ

(1) チームスピリットの醸成

2018 年～2019 年の冬季合宿においてダブルスカルを中心としたチームボートでのトレーニングを実施した。それによって、シーズンを通してチームスピリットの醸成は一步前進したと

分析している。同じ技術を確認し課題を解決し、高い世界水準への VISION の共有においてより高いレベルを目指していきたい。また、クルーとコーチとのより深いディスカッションのため昨シーズンは通訳を起用した。それにより深化した部分もあった。通訳の定期的な起用については今後も準備したい。

(2) 個人のレベルアップ

4月の合宿以降、3月の日本代表候補最終選考レースの1位と2位の選手で男女ともにクルーを編成し、ワールドカップⅠに向けて取り組んだが、これらのクルーはいずれも、この時点で高いパフォーマンスを発揮できなかった。クルーの完成度を高めるための基本技術の習得の時間が十分でなかったことが原因と分析している。最終的には軽量級男女1位の選手が世界選手権のシングルスカルに挑戦した。女子は全体順位2位となり女子軽量級個人の力は世界水準に近づいていることを示した。男子は7分を切る自己ベストを出したが全体順位では18位に留まった。世界における軽量級男子のレベルが急激に上昇したため、今シーズンの成績を見る限り、日本男子軽量級チームのチーム力は世界水準とは大きな差があると言わざるを得ない。体力的な指標の一つであるエルゴメーターの記録(2000m)においても女子チームに比較して男子チームはIDT%において大きなギャップが存在している。世界水準でのレベルアップのためには個人のレベルアップが最重点課題である。男子選手の中にはエルゴ記録やスカル記録において自己ベストを更新してきた選手も出てきた。引き続き個人のレベルアップについて選手一人ひとりがしっかり向き合い覚悟をもって取り組む必要がある。最強の個人同士がクルーを組んで最速の艇を作り上げることこそ世界レベルのレースにおいて成功する条件である。

3. オープンカテゴリーの強化

2017年シーズンからオープン強化を行ってきた。オープン男子チームは日本代表候補最終選考レースの1位と2位のクルーでワールドカップⅢ戦以降世界選手権までチームを編成した。結果は21位であった。まだまだ世界のトップ水準には及ばないが、合宿における達成率も含め、総合的に評価するとオリンピック出場レベルであれば近い将来に達成できる可能性を感じさせる内容であった。男子オープン選手のシングルスカルのタイムも向上しており、漸く7分を切る選手が複数名でてきた。エルゴ記録についても6分1桁台の選手が増え、6分を切る選手も出てきそうな勢いがある。強化を始めてまだ3年ではあるが、目に見える成果が出始めた。女子チームについてはケガによりワールドカップⅢ戦以降クルーを編成できなかったことを真摯に受け止め、医科学委員会を含め再発防止対策に真剣に取り組む。オープン女子チームの体力は世界水準にあるが、トップ選手の数が非常に少ない。シングルスカルにおけるパフォーマンスは軽量級女子と比較しても大きな差を示す事ができていない。水上でのパフォーマンスの向上と一人でも多くのオープン選手の育成強化が大きな課題である。このカテゴリーの強化を加速的にそして継続的に行う必要がある。

4. 一貫強化システムの継続

(1) 日本代表チーム内でのカテゴリーを超えた強化システムの構築

2014年からスタートしたタレント発掘・育成事業は「次世代のオリンピック選手の輩出」を目的としている。U15、U17の優秀な選手をU19日本代表レベルまで繋げていくシステムは成功している。2019年はU21にコーチを設置し、U23カテゴリーまで育成・強化するパスウェイの構築を行った。U19、U21、U23、さらにはシニアの高いパフォーマンスレベルまでパスウェイする必要があり、システムのさらなる深化が必要となる。全カテゴリーにおいて一貫したテクニック、プログラム、フィロソフィーを共有しあい、それを繋いでいく役割を担う人材の配置も重要である。

今後オープンカテゴリーへと強化がシフトしていく場合、選手の競技スタート時期となるU19 カテゴリーでの大型選手獲得は重要な施策となる。高体連組織とタレント発掘委員会の連携を強化し具体的な施策を実践する必要がある。それに伴い次世代育成を考慮したコーチ、サポートコーチおよびマネージメントスタッフを招聘し指導者育成を図る。

(2) エリートアカデミー、J-STAR プロジェクトの有効活用

日本オリンピック委員会（JOC）主導によるエリートアカデミー事業は3年目となり、5名の選手が在籍している。5名中4名は本年度のU19日本代表に選出され、順調に強化が進んでいる。次年度1期生はU21・U23カテゴリーへのチャレンジとなる。将来オリンピックで活躍できる選手として期待される。また、日本スポーツ協会と連携したJ-STARプロジェクトからもNF育成に繋がる選手やエリートアカデミーに進む選手も輩出されてきた。オープンカテゴリーへの移行などボート界の背景も変化しつつある中でコンセプトの明確化、体制の充実、パスウェイの再構築など更なる改善を施し事業の高度化を目指す。

5. 組織力の強化

(1) 関係諸団体との連携強化

関係諸団体との連携について、社会人チームとは強化・クラブ協働チームとの定期的なミーティングの開催により多くのご意見をいただく機会を得た。しかし、大学チームとの連携については、本年も大きな進展はなく、個別の対応を行うレベルに留まった。強化の方針やメソッドについて関係諸団体のコーチ陣と議論する機会を作ることに積極的に取り組み、対話を継続し、さらに連携を深められるよう努力する。

(2) トップアスリート・指導者等の多様な活躍の推進

本年はU23カテゴリーにおいてクルーコーチ・サポートコーチを新たに設置した。クルーコーチとサポートコーチおよびヘッドコーチの役割分担など一部混乱を招いた部分もあるが、反省し次に繋げたい。この冬から新たにサポートコーチを招集することにより、ナショナルコーチと連携しコーチとしての実践力を高めていく機会を設けていく。今後も積極的に若手指導者の活躍の場の創出に努めていきたい。

(3) 医科学委員会・アスリート委員会との連携

ケガや体調不良により、世界選手権に参加できなかった選手やクルーを出してしまった。本件については強化側の管理体制について深く反省すると同時に再発予防に努める。帯同トレーナーを含めた医科学委員会とのさらなる連携強化、事前のメディカルチェックおよび選手の自己管理の向上を含めてシステムの再構築を行う。長期間の合宿環境の整備やレース時における医科学サポートは必要不可欠である。特に暑熱環境での対策については東京オリンピックを見据え再考していく。

また、アスリート委員会との連携により、強化活動についてのアンケート調査などで検証を続けている。本年は環境面では一定の改善はみられたが、暑熱対策やコーチとのコミュニケーションにおいて課題は残っており、さらなる改善に努める必要がある。

(4) パラローイングとの連携

世界選手権会場において、オリ・パラアスリートがお互いに応援しあい、交流を深める機会となった。同じ会場で同じ時間帯に両カテゴリーのレースが交互に行われるレース運営はボート文化の誇りの一つである。パラローイングチームから学ぶことも多く、今後ますます交流を深化させ、ローイング文化の成熟を図りたい。パラローイングと一体となって東京オリッピ

ク・パラリンピックおよびそれ以降の五輪におけるそれぞれの目標実現に向け、連携を強化していく。

(5) ボート界における透明性や公平・公正性の向上

透明性の確保や公平・公正の観点から、裁定委員会制度、内部通報制度、コンプライアンス規定、倫理ガイドライン等、協会として先進的な仕組みや機能を整備してきており、実効性を高めるためにも、関係部署と連携し強化活動を推進する。

(6) ドーピングのないボート界の維持（スポーツ・インテグリティの確保）

2018年よりアンチ・ドーピング委員会が設立され、アンチ・ドーピング教育の推進を図っている。この教育についてはまだまだ十分なものとはいえず、今後一層の充実を図り、競技者全員にその機会を創出していく必要がある。その他、ハラスメント、暴言や暴力行為等、スポーツ界で相次いで発生している問題についてJOCのインテグリティ教育プログラムの積極的活用を通して意識改革を推進する。また、ナショナルチーム活動においてスポーツ・インテグリティ（誠実性、健全性、高潔性）を高めていかななくてはならない。インテグリティ教育は選手のみならず指導者についても積極的にその機会を創出していきたい。

6. その他

(1) フィジカル

日本代表選手（6名）のフィジカルデータ（2017年2月～2019年2月@JISS）の平均をみると最大酸素摂取量、4mmol時ワットは男子選手でそれぞれ、7%（0.320）減少、1%（3W）減少、女子選手で5%（0.190）の減少、5%（14W）の増加が見られた。エルゴ30分のデータでは2017年～2019年のベストにおいて男子1%（1秒）の向上、女子4%（3.5秒）の向上が見られている。これらのデータは平均値から見たもので、停滞や減少した選手もいれば伸びている選手も存在している。停滞の要因としてトレーニングメニューの実効性（達成度や質）等について今後、検証していく必要がある。また、年に1度のオフシーズンにおける国立スポーツ科学センター（JISS）の測定では測定時期の問題で、その年度のパフォーマンスとの関連性の評価が難しいものとなっている。本年度は実施時期や複数回の測定実施を検討する。

(2) メニューの実践力

①B1・B2の年間のボリュームとトレーニングの質の向上

ナショナルチーム合宿中のトレーニングにおいて、それぞれのトレーニングは管理されて行われている。B1、B2トレーニングにおける正確性、レンジ、強さ、ユニフォミティを確認する科学的データ（ピーチシステム、GPSおよび心拍数）の活用についても積極的に行った。全選手のデータが取れなかったことについて、その有効性について選手とコミュニケーションをとり次年度は全カテゴリーにおいて実現したい。コーチへのトレーニングログの提出については曖昧な状態となっており、所属でのトレーニング量を含めた年間のボリュームの把握が不完全な状況がある。この点についても次年度の課題として年間のトレーニングボリュームの管理をしっかりと行いたい。最低でも年間5000kmの水上トレーニングを達成する必要がある。

②C2 トレーニング

C2 トレーニングのボリュームとトレーニングの質について各人の使用重量や年間のボリューム管理が疎かだったことは反省しなくてはならない。年間最低130ラップのC2量を確保していくためには基礎的な体力ベースの漸進的な向上がなされていることが、そのボリ

チームのトレーニングを達成するための最低条件である。いまだ全選手がそのレベルに到達できていない現状がある。所属でのトレーニング管理も非常に重要なポイントである。引き続き環境の整備およびその実施について所属チームとのコミュニケーションをとっていききたい。

(4) 合宿日数とヨーロッパ合宿における環境整備。

本年も総合合宿日数が170日を超える合宿となった。昨年に続きヨーロッパでの長期合宿を敢行した。長期の合宿における費用負担については各所属にお願いしており、理解を示していただいた関係諸団体に深く感謝したい。また、ヨーロッパにおける長期間の合宿における食事や宿泊場所等の環境改善は行っている。体調を崩した時の緊急体制なども現地病院との連携などにおいて進歩したと考えている。しかし、猛暑に遭遇した場合の工夫などにおいて改善できることもあったと認識している。次年度以降にむけてリスク管理をしていきたい。

(5) コーチ体制について

本年シニアは男子と女子にそれぞれコーチを配置した。コーチが各カテゴリーについてことで男女各チームのチーム力は改善したと考えている。U23においてはヘッドコーチとそれを支えるクルーコーチおよびサポートコーチ体制を構築した。U23について冬場のトレーニングから早めにサポートコーチ体制を構築し改善していきたい。

【国際競技大会の評価・総括】

A. シニアカテゴリー

ワールドカップⅠ（ブルガリア・プロブディフ）

LM2xA	9位	西村・池田組	(出場クルー10クルー)
LM2xB	10位	佐藤・武田組	(出場クルー10クルー)
LW2xA	7位	富田・大石組	(出場クルー12クルー)
LW2xB	5位	山領・上田組	(出場クルー12クルー)
M2x	12位	栗原・山尾組	(出場クルー12クルー)
W2x	7位	榊原・米川組	(出場クルー7クルー)
M1x	8位	荒川 龍太	(出場クルー14クルー)

・軽量級カテゴリー

3月のスモールボートセレクションにおける男子1-2位、女子1-2位で結成した両クルーが3-4位で組んだクルーより下位のランキングとなった。ダブルスカルコンビネーションの難しさとシーズンスタート時期における完成度の問題などが露呈する結果となった。

・オープンカテゴリー

チームボートにおいて世界のレベルは高く、平均スピードで全くついていけなかった。シングルスカルではレース経験の豊富な海外選手にゴール前に抜かれ8位という順位となった。しかし、この経験は今後につながる内容であった。

ワールドカップⅢ（オランダ・ロッテルダム）

LM2x	16位	池田・西村組	(出場クルー22クルー)
LW2x	10位	大石・山領組	(出場クルー15クルー)

LW1x	5位	富田 千愛	(出場クルー17 クルー)
LW1x	8位	上田 佳奈子	(出場クルー17 クルー)
LM1x	11位	佐藤 翔	(出場クルー14 クルー)
M2x	19位	荒川・山尾組	(出場クルー20 クルー)
W1x	18位	米川 志保	(出場クルー21 クルー)

・軽量級カテゴリー

6月の国内合宿(田瀬湖)におけるクルー編成シートレースの結果、選考されたクルーで臨んだ。風の影響で予選はタイムトライアルとなった。レーンの差もありラフコンの中でのレースが多く厳しい戦いとなった。男子ダブルスカルは合宿で掴みかけた感触を発揮できずにCファイナル4位、総合16位となった。女子ダブルスカルは昨年の世界選手権のコンビでの挑戦となったが体調管理の問題やレースでのラフコンに苦しみBファイナル4位、総合10位となった。女子シングルスカルで臨んだ富田選手がAファイナルに進出し5位となった。上田選手はBファイナルでのレースとなったがラストスパートで2位まで順位をあげた。総合8位。男子シングルの佐藤選手は中盤以降良く粘ってBファイナル5位、総合11位。武田選手は体調不良のためキャンセルとなった。

・オープンカテゴリー

男子ダブルスカルは3月の日本代表候補最終選考レースの1位と2位のコンビでクルーを編成してレースに臨んだ。田瀬湖合宿で取り組んでいたテーマが定着しきれず19位となった。しかし、WC Iに比較して大きく進歩した。女子ダブルスカルは榊原選手体調不良のためキャンセルとなり、米川選手はシングルスカルでのレースとなった。突然の変更でシングルスカルでの良いパフォーマンスを発揮できず18位となった。

世界選手権(オーストリア・リンツ)

LM2x	24位	西村・池田組	(出場クルー32 クルー)
LW2x	14位	大石・上田組	(出場クルー27 クルー)
LM1x	18位	武田 匡弘	(出場クルー33 クルー)
LW1x	2位	富田 千愛	(出場クルー19 クルー)
M2x	21位	荒川・山尾組	(出場クルー31 クルー)

東京オリンピックの出場権をかけて臨んだ本大会であったが、すべてのオリンピック種目において出場権獲得はできなかった。

・軽量級カテゴリー

最重点種目である軽量級ダブルスカルにおいては、男女とも目標の7位に遠く及ばない結果となった。男子ダブルスカルはワールドカップ I以降、長期間コンビを組み、フランスの合宿のタイムトライアルではよいテクニックでスピードの維持ができる状態でレースに臨んだ。練習の成果を発揮することはできたものの及ばない結果となった。女子ダブルスカルは山領選手の体調不良でレース2日前に新たなコンビを組んでの挑戦となった。レースを重ねる毎に課題を克服し、Cファイナルでは現在出しえるベストパフォーマンスを発揮し2位となった。総合14位。昨年の10位からランキングを落としたが日本女子チームの層の厚さを証明した。女子シングルスカルの富田選手が日本人女子として初めて世界選手権で2位となりメダルを獲得した。日本女子軽量級チームは世界レベルの選手が育ってきている。男子シングルスカルの武田選手はCファイナルで6位、総合18位となった。フィジカル・テクニックともに改善がみられ今シーズンのベストパフォーマンスが発揮できた。しかし、世界と

の差はまだ大きく、個人レベルの一層の強化を進めていく必要がある。日本クルー全般として、目標とする大会でベストパフォーマンスを発揮するためのフィジカル、正確なテクニックおよびユニフォミティの確立そして体調管理等が今後の課題となる。

・オープンカテゴリー

男子ダブルスカルはフランス合宿の最終タイムトライアルで非常によいユニフォミティでスピードを出せる状況に仕上げてきたが、リント入りしてから力みが続きリラックスしたよいフィーリングが出せなくなった。結果はDファイナル3位、総合21位となった。女子シングルスカルで準備していた米川選手はフランスの最終トライアルの結果、代表から落選した。しかし、フランス合宿全般を通してテクニック面では大きな成長があった。今後に期待したい。世界での厳しい戦いを通して各人が自分の課題をしっかりと認識し次に繋げてもらいたい。

B. U23 カテゴリー

ワールドカップ I (ブルガリア・プロブディフ)

LW2x	10位	高島・角谷組	(出場クルー12クルー)
LM1x	8位	新井 勇大	(出場クルー10クルー)
W2-	12位	高野・西田組	(出場クルー12クルー)
M1x	11位	櫻間 達也	(出場クルー14クルー)

U23 世界選手権 (アメリカ・サラソタ)

BLW2x	9位	高島・角谷組	(出場クルー10クルー)
BLM1x	16位	新井 勇大	(出場クルー21クルー)
BLW1x	13位	四方 美咲	(出場クルー15クルー)
BM1x	12位	櫻間 達也	(出場クルー24クルー)
BM2x	13位	木村・遠山組	(出場クルー13クルー)
BW2-	8位	高野・西田組	(出場クルー14クルー)

・軽量級カテゴリー

女子ダブルスカルはワールドカップ Iにおいてシニアに肉薄するレースを展開し、よいシーズンのスタートを切った。しかし、全日本選手権以降、C2 トレーニングでの疲労、長距離を質の高い低レートで漕ぎこむことにおいて良いコンビネーションの構築に手間取った。世界選手権ではベストを尽くし、最終レースはイニシアチブをとったよい展開であったがワールドカップ I で見せた艇の加速とユニフォミティを再現することができなかった。

女子シングルスカルは最終レースでベストを尽くしたが及ばなかった。年間通して技術的な進歩も多くあったが、体調不良の影響もあり、質の高いトレーニングを継続できないままレースを迎えることになった。リハビリ等の課題について医科学委員会との連携を深化させ次に繋げたい。

男子シングルスカルは国内合宿で武田サポートコーチとのディスカッションからも多くの事を吸収し積極的に取り組んだ。しかし、レースにおいて新たな感覚や学んだことを完成させることができなかった。合宿全般を通して万全の体調でトレーニングが継続できなかった側面も反省材料の一つである。今後の課題としては自己管理能力(体調管理・体重管理・トレーニングの強度の管理)を向上させる必要がある。

・オープンカテゴリー

女子ペアは練習場所が関東・関西と異なったが、所属の協力もあり、比較的多くのトレ

ニング回数を確保できた。その結果、クルーの一体感がしっかりと醸成されていった。美浜合宿以降、世界選手権では大会期間を通して今次コーチがしっかりとクルーを仕上げ、B ファイナルにおいて世界の大きな選手たちと堂々と接戦を繰り広げ2位（総合8位入賞）となった。これは今後のオープンの女子選手の可能性を示した非常に大きな一歩であり、一昨年のダブルスカル（米川・中条組）の10位から大きく前進した立派な結果である。

男子シングルスカルは、城崎合宿、田瀬湖合宿ともにシニアカテゴリーに合流して長期間にわたる質の高いトレーニングを継続できた。世界選手権では強豪ひしめく中、準々決勝を堂々と勝ち抜き、準決勝に進出したことは、大いに評価できる。大会中に体調を崩し、準決勝とBファイナルの2レースは全力を出すことができなかった。今後、さらなる成長が期待される選手だけに、自己管理能力を向上させることが課題である。

男子ダブルスカル（木村・遠山組）は、クルーとしてのコンビネーションの構築に時間がかかった。レースではベストを尽くしたが、良いユニフォームを確立することができないままレースを終えた。田瀬湖の評価レースをクリアして本番に挑んだが、それ以上のレベルに引き上げられなかった事を真摯に反省し次に繋げたい。

U23 チーム全般として所属でのトレーニング内容とナショナルチームにおける内容についてディスカッションを行い、ナショナルチームにおける活動がより充実したものになるようにしていきたい。

C. U19 カテゴリー

世界ボートジュニア選手権（日本・東京）

JM1x	16位	鈴木 柁希	(出場クルー20 クルー)
JM2x	23位	中條・菅原組	(出場クルー24 クルー)
JM4x	14位	阿部・青木・島田・大下組	(出場クルー17 クルー)
JW1x	15位	上野 美歩	(出場クルー20 クルー)
JW2x	18位	郡・武井組	(出場クルー22 クルー)
JW4x	13位	仲澤・松田・加藤・川村組	(出場クルー14 クルー)

2019年世界ジュニアボート選手権大会は、周知のとおり翌年の2020年東京オリンピックのテスト大会として実施され、極めてプレッシャーの大きい大会となった。

地元開催ということもあり、過去2年間の選手選考スタイルとは違って、スカル種目フルエントリー+スペア選手=男女それぞれ合計8名ずつを選考する「国内選考レースの上位8名を選考する」という過去の選考スタイルの形を取らざるを得なかった。クルー編成等でのやりくり・選手のスケジュールにあわせての合宿・あるいはトレーニングの回数の確保等、競技力向上に向けて努力しながら何とか上位進出・Bファイナル進出を狙ったが、レース結果は非常に厳しいものとなり、1クルーも目標を成し遂げることができなかった。

大会に向けて、本番時期も含めてその準備段階から多くの方々のご協力・ご支援に支えられながらの活動であった。特に大会での炎天下において諸々のボランティア活動に長時間携わられた方々に、改めて感謝申し上げます。

選手の暑さ対策としては、レース前の「アイスラリーを利用したのシャーベット状飲料の摂取」・レース後の「アイスベスト着用」は一定の効果があったと思われる。それでも、大会後半の、レースによる疲労の蓄積は通常のヨーロッパでの大会では見られないものがあって感じている。

2020年におけるU19日本代表選考においては、「世界ジュニア大会において上位進出・Bファイナル進出を狙えるクルー」を選考・派遣するという方針を改めて掲げたい。

以 上