

9月22日(金) 1日目

講座名	けん玉初級
講師名	小川大賀
開催日時	9月22日(金)14:00～15:00
開催場所	小会議室402+403
到達目標	けん玉の級の技(大皿、小皿、中皿、ろうそく、とめけん、飛行機、ふりけん、日本一周、世界一周、灯台)を成功させる。
対象者のレベル	初心者から経験者まで誰でも(ただしやる内容は基本的に初心者向きです)
受講者が用意するもの	持っている方は自分のけん玉をご用意下さい。ない方はこちらで貸し出しのけん玉を用意します。
講師から一言	基本的な技や少し難しい技などに挑戦してけん玉の楽しさを知っていただければ幸いです。またけん玉を使った遊びやけん玉の級の認定会も行う予定です。
講師紹介	2012年 第34回全日本けん玉道選手権大会 優勝 2014年 第36回全日本けん玉道選手権大会 優勝 2016年 第12回全日本けん玉パフォーマンス大会 グランプリ 2016年 第6回JSJF 第5位タイ

9月22日(金) 1日目

講座名	スリンキーでジャグろう！
講師名	トラヨシ
開催日時	9月22日(金)14:00～15:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	あの階段を下りていくバネのおもちゃ、スリンキー(レインボースプリングジャンボ)で様々な技をやってみて楽しみましょう！
対象者のレベル	誰でもOK
受講者が用意するもの	何もありません。講師が受講者の分を用意してご参加お待ちしております。
講師から一言	まだやっている人が少ないスリンキーでのジャグリングを体験してみませんか？ 今回は直径が約10cmの大きいレインボースプリングジャンボ(スリンキーと同じように動く、虹色のプラスチックで作られたバネ)を使用します。 どんな技ができるか気になる人は、「slinky juggling」で動画検索してみてください。 (「スリンキー」はアメリカ製の金属製のおもちゃの名前で、「レインボースプリング」は虹色のプラスチックのばね。) WSと同じものを探したい方は「レインボースプリングジャンボ」で検索して直径10cm前後のものを購入するといいです。
講師紹介	野洲ジャグリングサークルメロンボール代表。 社会人大会でスリンキーの演技を見て感銘を受けてスリンキージャグリングも始める。

9月22日(金) 1日目

講座名	コンバット
講師名	たくぞー
開催日時	9月22日(金)14:00～15:00
開催場所	中会議室411+412
対象者のレベル	どなたでも
受講者が用意するもの	クラブ3本
講師から一言	怪我無く楽しみましょう
講師紹介	JJFCS 2011,2014 出場

9月22日(金) 1日目

講座名	目指せ！手羽先マスター！
講師名	aki
開催日時	9月22日(金)15:00～16:00
開催場所	小会議室402+403
到達目標	デビルスティックジャグラーaki(通称、Stick Artist KIA)が得意とする、チキンウイングを習得する。
対象者のレベル	初級者～中級者&デビルスティックが全くできなくてもOK
受講者が用意するもの	デビルスティックセット(ない場合は僕のを先着で貸します)
講師から一言	皆さんには自分のお気に入りの技はありますか？僕には、あります。 それが今回教える、「チキンウイング」です。 僕はこの技の魅力に惹かれ、ずっとこの技の練習を重ねました。 今回は、そんなチキンウイング系統の技を基礎から応用まで教えると共に、自分の大好きな技との向き合い方についても考えていきます。 好きな技で、好きな動きで、好きな道具でジャグリングしよう！！
講師紹介	日本唐揚げ協会公認カラアゲニストとして手羽先(チキンウイング)に人生を注ぐ。 Stick Artist KIAとしてパフォーマンス活動もしており、超人プロに所属しているスティックパフォーマー。

9月22日(金) 1日目

講座名	ディア紐をつかったマクラメ編み
講師名	井出すさ子(スサン)
開催日時	9月22日(金)15:00~16:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	編み方を体験してもらう
対象者のレベル	手芸に興味のあるかた。
受講者が用意するもの	あれば使わなくなったディア紐、ディアプレイヤーでなければ誰かからもらうか最悪タコ糸とかでもオッケー。
講師から一言	俺はディア一切やらないけどディア紐キレイだよね。 なので同じくキレイなマクラメ編みを伝えたいなど。 パラコード編みと似てる部分あるのでソッチへの取っ掛かりとしても。
講師紹介	幼少の頃より手芸を愛し、小学校の家庭科では腕に自信アリの女子に波縫いの早さで勝ち、泣かす。 現在も編み方紐、ミシン手芸、かぎ針編み、革工芸、刺繍と手芸全般への愛は変わらず。

9月22日(金) 1日目

講座名	初級者、中級者向け3poi講座
講師名	ポイ魔人
開催日時	9月22日(金)16:00~17:00
開催場所	小会議室402+403
到達目標	初級者 3poiスパーマンウィーブができる 中級者 3poiで色々できるようになる
対象者のレベル	ポイを3つ持っている
受講者が用意するもの	ポイを3つ
講師から一言	3poiがやりたい人、3poiをやっているが、次のステップがわからない そんな人は、是非参加しましょう！！ レッツ、3POI

9月22日(金) 1日目

講座名	かたもみワークショップ
講師名	井出すさ子(スサン)
開催日時	9月22日(金)16:00～17:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	肩もみの大まかな概念を覚えてもらって親孝行に活かしてもらう
対象者のレベル	肩こりのかた、肩こりが身近にいるかた
受講者が用意するもの	清潔なタオル一本
講師から一言	福岡開催ということで福岡には親不孝通りというのがありまして、ジャグラーもなかなか親御さんをヤキモキさせる存在ではあると思われるので親孝行の手っ取り早い手段として肩もみのワークショップをやってみます。 とはいえジャグラーそのものも肩が命！ 肩を痛めないやりかた、効果的なやりかたの基本を語るとともに体への興味をもっていただけるとありがたいことです。
講師紹介	ひいじいちゃん、じいちゃんは鍼灸師、本人は内装屋を営むジャグラー。 ストロングな姉を持ち、その肉体のメンテナンスを強要されながら少年期を過ごす。 そこで培った揉みの技術を青年期はナンパ、壮年にさしかかるところは客先への営業として駆使。

9月23日(土) 2日目

講座名	第7回JJFマスターズの集い
講師名	(主催) 西野順二
開催日時	9月23日(土)9:30~10:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	生涯スポーツとしてのジャグリングを盛りあげ、愛と健康を維持する
対象者のレベル	30歳以上(自称・精神年齢も可)のジャグリング愛好者
受講者が用意するもの	話のタネになる適当な道具
講師から一言	<p>交流が主目的です。茶飲み話がもりあがれば成功です。</p> <p>今回のJJFマスターズの集いでは、ジャグリング初心者・初級者向けのWS「ジャグリングなんでも道場」を行います。</p> <p>「JJFに来たのにこんな簡単な技にやり方恥ずかしくて聞けない…」 「新しい道具にチャレンジしたいのだけど聞く相手がいない…」 「JJFに一人で来てしまってどうしたらよいかわからない…」</p> <p>など、これからもっとジャグリングを楽しみたい若者たちのため、マスターズ達が持てる知識、経験、人脈、権力をいかんなく発揮します！</p> <p>みんな来てね！</p>

9月23日(土) 2日目

講座名	デュアルデビルスティック基本
講師名	aki
開催日時	9月23日(土)9:30~10:30
開催場所	小会議室405+406
到達目標	デュアルデビルスティックの練習方法や、技をする際の意識の使い方などのノウハウを獲得する。 すでに回せる人もきていただければ、質問コーナーにて対応します。
対象者のレベル	初級~中級
受講者が用意するもの	デビルスティック二本とハンドスティック。 二本なかったら、先着で僕のを貸します。
講師から一言	デュアルデビルスティックは練習していれば回せるようになります。コツなんか聞かなくても、長い時間をかければもちろんできます。 今回僕が教える練習方法は、デュアルを効率よく練習するのももちろんですが、何より技などの習得を視野に入れていきます。 まだデュアルができない人。あまり技が安定しない人。自分ではできるけど、どうやって教えればいいのか分からない人。奮ってご参加ください。 WS始まる前に、「ホームページを見た! 」と言うと、先着でオリジナルグッズが貰えます。
講師紹介	日本カレーパン協会公認カレーパンタジスタ。Stick Artist KIAとしてパフォーマンス活動を行なっている。

9月23日(土) 2日目

講座名	楽しいディアボロ
講師名	齋藤哲範 牧本光輔
開催日時	9月23日(土)9:30~10:30
開催場所	中会議室411+412
到達目標	ディアボロをもっと楽しめるようにする
対象者のレベル	ディアボロ1年目の方を想定した内容ですが、受講者のレベルにあわせてます。
受講者が用意するもの	ディアボロ
講師から一言	ディアボロ検定5級レベルのトリックをベースに、ショートルーティンを作るヒント等一緒に考えていければとおもいます。ディアボロはいつも楽しいです！
講師紹介	ディアボロをツールに世界中に友達を作っています。時々アジアカップ等国际大会でも入賞しています。

9月23日(土) 2日目

講座名	ディアボロ・テクニク Diabolo Technique
講師名	Guillaume Karpowicz
開催日時	9月23日(土)10:30～11:30
開催場所	多目的ホール
到達目標	<p>講師がどのようなアプローチで技術を磨いているかの解説を通して、上達のための方法論を学びます。受講者はそれぞれのレベルに応じた個人的なアドバイスを受けることができます。</p> <p>They can learn a methodology to improve. They will hear about my approach to technique. They will get personalised advices from their own level.</p>
対象者のレベル	レベルは不問です。
ワークショップの構成	講義が半分、練習が半分。
受講者が用意するもの	ディアボロ
講師から一言	<p>このワークショップはディアボロのテクニクについて教え、高度な技術を身につけるための私の経験談をお話します。特に、ディアボロを高く上げるコツについてアドバイスします。ディアボロの技について質問があれば遠慮なく質問してください。どんな技についてもアドバイスし、改善点を指摘できると思います(ただし、バータックス vertax 系は除く)。</p> <p>I will lead a workshop about diabolo technique. I will share my experience of learning high technique.</p> <p>I will give you specific advice about "diabolo high". I will be able to assist you and correct any of your diabolo technique except vertax.</p>

9月23日(土) 2日目

講座名	演習で学ぶサイトスワップ入門
講師名	西野順二
開催日時	9月23日(土)10:30~11:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	基礎的なサイトスワップの性質が分かる。数字で書かれた技の意味が分かる。その技が実現可能なものか判断できる。
対象者のレベル	誰でも(足し算と割り算ができること)
受講者が用意するもの	筆記用具(必須)、メモ用紙またはノート(あれば)
講師から一言	ネットなどを通じて、文字で技を伝える時にたいへん便利です。 数学的にも面白いので数学・パズルの好きな方にも向いています。
講師紹介	サイトスワップシンポジウムを開催するなど日々サイトスワップの研究をしています。 サイトスワップの説明はジャグリング協会のWebにもあるので御覧ください。 http://juggling.jp/siteswap/index.html (トップ→サイトスワップ)

9月23日(土) 2日目

講座名	皿回しだってジャグリングです
講師名	まさやん
開催日時	9月23日(土)10:30~11:30
開催場所	中会議室411+412
到達目標	基本的な技の習得を目指す
対象者のレベル	はじめましてから常連さんまで
受講者が用意するもの	皿、棒（一定数はお貸しできるように多めに持っていきます）
講師から一言	初めての方向けに皿の回し方からはじめ、ある程度回せる方と一緒に基本技の練習をします。最後にすこし発展技の紹介を行います。
講師紹介	ショー、練習会の企画、道具の設計まで幅広く行っています。 URL: http://www.platespinning.jp/

9月23日(土) 2日目

講座名	第16回サイトスワップシンポジウム(正式名“SSS0016”):サイトスワップ上級
講師名	西野順二
開催日時	9月23日(土)11:30~13:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	サイトスワップやジャグリング標記法、パターン生成法に関連する最近の話題について、参加者相互に情報交換を行なう。
対象者のレベル	サイトスワップに興味を持っている方。実際に投げることに増して、複雑なパターンを夢想するのが好きな方。
受講者が用意するもの	できれば筆記用具一式。数学にアタックする気持ち。
講師から一言	5名ほどの話者が各5分程度ずつ交替でトピックを説明し、議論する。詳細は参加者次第です。 話者が集まらない場合は中止となります。かなりマニアックな内容です。あらかじめご覚悟下さい。
講師紹介	サイトスワップシンポジウムを主催しています。

9月23日(土) 2日目

講座名	学生ジャグラーのためのショーの作り方
講師名	智士
開催日時	9月23日(土)11:30～13:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	ジャグラーの脳ミソは如何にマニアックなのかを自覚しながら、依頼ショーの作り方のコツを掴む
対象者のレベル	学生ジャグラー推奨。外部から依頼を受けてショーを演じたことがある人(もしくはこれから作る予定のある人)や、これからサークルを引っ張っていく立場の人などにもぜひ参加していただきたいです。
ワークショップの構成	座学編とそれを踏まえた簡単な実践編(参加型)※休憩あり
受講者が用意するもの	ボール、ディアボロ、デビル、クラブ、アイソレーション系の道具のどれか。(スイング系は指導できません)
講師から一言	僕も大学生サークルからジャグリングを始め、依頼ショーで経験を積んできました。そこで陥りがちなのが「ジャグラーの視点で依頼ショーを作ってしまう」という事でした。今回は依頼ショーの作り方、どんな技を練習したらいいか、などなどを踏まえて、サークルの依頼ショーをより成功させようというものです。依頼の成功はサークルの活性化、モチベアップに繋がります。九工大ピルエットの依頼数の多さの秘密がわかるかもしれません。

9月23日(土) 2日目

講座名	羊の4箱入門-1技のみから1分以上へ-
講師名	hanehituji
開催日時	9月23日(土)11:30~12:30
開催場所	中会議室411+412
到達目標	4箱について理解を深める
対象者のレベル	歴1年目・2,3年目の4箱苦手層を想定しています。
受講者が用意するもの	[必ずいるもの]箱4つ以上・熱意 [任意]メモ・のみもの・
講師から一言	<p>今年も、WSを担当します。</p> <p>現在、シガーボックスのレベルのインフレが進んでいますが、その中でも、4シガー以上の扱いというものは、技単品で見ると決まるが本番ではリスクが高く崩壊することも多いと思うところがあります。</p> <p>目標にも少し書きましたが、 1,4シガーの扱い方、考え方を理解する 2,4シガーの技「暫定ダイヤ・ダンス等」 3,4シガーを長時間扱うポイント説明</p> <p>を軸に展開します。</p> <p>備考・注意点 ・人数が多い場合グループ作ってやります。 ・3箱のオールリリース、ミルズメス系統ができること ・多分内容の5~6割は昨年のWSと被ります。 大きく違う部分は、3の長時間扱うポイントになると思います。 ・あくまで本講座は、私なりのひとつの考え方です。 ですので、受講後もとらわれず、いろんな方法を試すひとつの指針になれば幸いです。</p>
講師紹介	箱歴6年目です。スタジオジャグリに一応所属。 2014年頃から現在まで各地の大会に出場してます。

9月23日(土) 2日目

講座名	Let's enjoy cigar numbers~羊の4箱解体新書~
講師名	hanehituji
開催日時	9月23日(土)12:30~13:30
開催場所	中会議室411+412
到達目標	4箱の火力を高める
対象者のレベル	4箱一通り扱えること(詳しくは下に記す)
受講者が用意するもの	箱4つ以上・熱意・箱へのおもいやり・その他はご自由に
講師から一言	<p>今回は2企画します。 事前のアンケートから、最も票数が多かった 4箱発展(トス系中心)を実施します。4箱のトス系を中心に、ダンシーズ何回か続いた!、ダイヤループからの633出来た!となることあるかと思いますが、案外その後の発展は必要の有無は置いといて、結構やらないことってあったりするのではないのでしょうか。そこで、ある程度の火力技が出来た後の技・習得のポイントをお話をしていければと思います。</p> <p>○主な内容(30~45分想定) 1.4箱を扱う上でのトスの種類確認・投げ分け・注意点など ダンシーズ系統と633系統を中心にやるとおもいます。 2.特定の技をひとつ。今回は、やっている人口が少ない全部 ひっつけるタイプの633ループとその派生を中心にやります (おそらく、マルチスロー系統込みでやります) 3.人数次第ですが、グループで技の共有(ブレイクアウト)もしてらうこともありえます。 (その際、5ダンシーズやマルチスロー系統など、本WSのメインから外れてる 技があればなんとか対応します)</p> <p>○注意点 ・おそらく、事前に要求する技の難易度が高めになります。 竜半'sレポリユーション(ダンシーズループ2回)、633が単発はできる(安定性は問わない)・・・など。またピルエットができる方がいいかもしれません。 ・結構投げます。自身や周囲の方々・箱への配慮を忘れず、怪我し(させ)ないようにしましょう。 ・おそらく、事前にできていたほうがいであらう技をいくつか提示します。 (今回のレベルだと、どうしても行けると思ってきたものについていけない受講者もでることも懸念されるため。ただし、参加自体はだれでも可能です)</p>
講師紹介	<p>沖縄からきました箱歴6年目のhanehitujiです。 ジャグリングするための県外移住説が時々出ますが、しません。</p>

9月23日(土) 2日目

講座名	叩いて遊ぼう！ カップスの部屋
講師名	ぐるくん
開催日時	9月23日(土)13:30~14:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	基本パターンを覚える。複数人でゲームをする。
対象者のレベル	初心者大歓迎です。ある程度できる方には別パターンを用意しています。
受講者が用意するもの	なし。コップは講師の方で用意します。WS終了後、ほしい方には差し上げます。
講師から一言	「カップス」はリズムに合わせてコップを動かすゲームです。アルプス一万尺のように動きを覚えることが大切なので、ジャグリング的な技術は必要ありません。(物足りないという方にはボールと組み合わせた技を伝授します)
講師紹介	スタジオジャグリOB。 今年の開催地は近くて助かります。

9月23日(土) 2日目

講座名	肘を使う
講師名	ジョナ
開催日時	9月23日(土)13:30~14:30
開催場所	小会議室405+406
到達目標	ボールの肘系統の技術向上
対象者のレベル	誰でもOK
受講者が用意するもの	ボール3個以上(ロシアンはオススメしません)
講師から一言	肘に親しみ、肘を楽しみましょう
講師紹介	マラバリスタ所属 JSJF2017 4位 中部学生大会2017 高校生以下部門3位

9月23日(土) 2日目

講座名	身体の使い方講座(脱力と緊張)
講師名	まえけん
開催日時	9月23日(土)14:30~15:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	脱力と緊張を意識的に切り替える
対象者のレベル	身体をピシッと止められない人向け
受講者が用意するもの	元気な身体と好きな道具
講師から一言	みんなでピシッと動きましょう!
講師紹介	パサージュOB、グリップテールポイのまえけんです。テールを掴み始めて早5年、テールポイ大好きです。空手等をやっていましたので、その経験をジャグリングに活かしていきたいと思っています。

9月23日(土) 2日目

講座名	リング(トス)のフォームをよくしよう!
講師名	石黒大智
開催日時	9月23日(土)14:30~15:30
開催場所	小会議室405+406
到達目標	脱力したフォームを身につける
対象者のレベル	フォームを気にしている方
受講者が用意するもの	リング(フラットなもの)3枚~
講師から一言	ゆるいWSになるように頑張るぞい
講師紹介	空転劇場vol.12-14出演 空転軌道メンバーとしてスイス、フランスのフェスティバル参加

9月24日(日) 3日目

講座名	ハットブレイクアウト
講師名	トラヨシ
開催日時	9月24日(日)10:00～11:00
開催場所	小会議室402+403
到達目標	ハットの技を見せ合い、教え合い、楽しみましょう！
対象者のレベル	誰でもOK。
受講者が用意するもの	ハット。持って無くてもかまいません～。ハットを楽しむ心があればOKです。
講師から一言	WS内容は、みんなで、ハットの技をみんなに見せます。 ※どんな技でもかまいません。恥ずかしがる必要は無いです。(できない人は見るだけでいいです。) その技をみんなで練習してみましょう。 みんなで交流を深めましょう。 有志で、2008、2011、2012、2013、2014、2015、2016年と、youtube動画に載せてもいいという人の、ブレイクアウトで披露した技を撮影し、「Japanese hat jugglers」シリーズでyoutubeに動画載せています。今年も動画に載せてもいいという人がいれば、「Japanese hat jugglers 2017」としてアップしたいと考えています。 ※動画NGの人は、絶対動画に載せないの、安心して技を披露していただければと思います。
講師紹介	野洲ジャグリングサークルメロンボール代表。 去年のブレイクアウトの様子「Japanese hat jugglers 2016」は以下です。 https://www.youtube.com/watch?v=NscODU-v9aI

9月24日(日) 3日目

講座名	はじめてのスタッフからのブレイクアウト
講師名	米屋遊
開催日時	9月24日(日)10:00~11:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	スタッフの特性を理解する、スタッフで何ができるか考える
対象者のレベル	初心者から上級者
受講者が用意するもの	スタッフ
講師から一言	「スタッフって興味あるんだけど、動かし方がわからない。」という方も「見せる相手がないので、新技を見てほしい。」という方まで、気軽に参加してください。ファイアおよびライトスタッフのTipsも教えます。
講師紹介	大道芸人でもあり、ファイアパフォーマンスイベントのオーガナイザーだったりもする、求心力が変わらないただ一人のJJF実行委員長。

9月24日(日) 3日目

講座名	女子ジャグラーの集い
講師名	みずめ
開催日時	9月24日(日)11:00~12:00
開催場所	小会議室402+403
到達目標	交流しよう、そうしよう
対象者のレベル	自分が女子であると思う人
受講者が用意するもの	いつもの道具
講師から一言	いつも通りの貴女がすてきです。
講師紹介	JJF2007 チャンピオンシップ

9月24日(日) 3日目

講座名	ジャグラーのための筋トレWS
講師名	武藤大河(とらさん/黒珈琲)
開催日時	9月24日(日)11:00~12:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	「有効な」筋トレができるようになる&「効率的に」練習できるようになる
対象者のレベル	誰でもOK
受講者が用意するもの	健康体(と、できればタオル)
講師から一言	今より高くトスできるようになりたい方や体幹の軸を安定させたい方など誰でも大丈夫です!その場の質問にもできるだけ答えます。
講師紹介	小4から高3まで10年間ラグビーをしていて、全国大会出場経験有・ベンチプレス105kg/スクワット210kg

9月24日(日) 3日目

講座名	とりあえずやってみる傘回し
講師名	宿里美緒
開催日時	9月24日(日)12:00~12:30
開催場所	小会議室402+403
到達目標	傘回しのアイドリングの練習方法を知る
対象者のレベル	傘回しのアイドリングができない人、練習方法を知らない人
受講者が用意するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 和傘 ・ 回すもの（紙風船を推奨） ※貸し出し用の道具は用意する予定ですが、数に限りがございます。 ※貸し出し用の傘は大きめの番傘で、講師が使用しているものより直径が20cm程度大きい傘です。
講師から一言	「思いの外難しい。最初のアイドリングで挫折した。」という話をよく耳にします。 原理を知ったり、回すものを工夫することで習得難度は下げられます！ 挫折しちゃった人、体験してみたい人、原理をよく知らない人、ぜひお越しください！
講師紹介	JJFCS 2016 女子個人部門 銅賞

9月24日(日) 3日目

講座名	オリジナル表現の作り方 ～技の落とし穴からの脱出の先に～
講師名	望月ゆうさく
開催日時	9月24日(日)13:30～15:00
開催場所	小会議室405+406
到達目標	皆さんにしか作れないオリジナル表現を生み出す為に必要な要素を学ぶ
対象者のレベル	初心者大歓迎！ジャグリングをされる方もされない方も、どなたでも。
ワークショップの構成	ジャグリング×メディアアート、他ジャンルとジャグリングを掛け合わせる事に関して、共通言語、そもそもジャグリングとは？、技の良い面・怖い面、オリジナリティ、劣等感、目標・着地点、ジャグリングを道具として使うこと、掛け算引き算、作品を作った先に見えてきたもの
受講者が用意するもの	広い心、楽しむ心、メモできるもの、自分の好きな道具 録画録音可
講師から一言	表現とは脆いもので不安定なものです。でもそこにこれまで見えなかったオリジナル表現が見えてくる事があります。そこを探ってみましょう。