スポ☆スポ 特集号

第70号
2023/3/17

―発行者―
NPO 法人スポーツクラブあらい
理事長　池田　和資

―編集部（スポーツクラブあらい研修広報部）―
山﨑　淳子　　斉藤　隆一　　金子　　浩
小島　光一　　森田　康裕　　市村　　隆

―住所―
新潟県妙高市白山町 4-1-30
（妙高市総合体育館はね馬アリーナ内）
TEL　0255-72-3665　　FAX　0255-72-3699
URL　http://sports-arai.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/sportsarai
皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。

ホームページ
フェイスブック

はじめての方も！ スタート&リスタート！ 運動から少し遠ざかっている方も！

～充実の教室プログラムで「こころとからだ」に豊かさを～

がんばるキッズを応援！
伸ばせ健康寿命！

開　講　教　室　一　覧

※1期5回 年間40回を目指します。

水泳教室（会場：水夢ランドあらいプール）

有酸素運動 & 筋力アップ　妙高市おすすめ

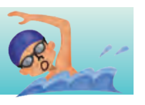
クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容
水中エクササイズ ～ウォーク&ジョグ～	月	9:00～10:00 ※冬前期・冬後期 10:00～11:00 二井弥生	一般男女 30名	水中でさまざまな動きを取り入れ筋力や体力の向上を目指します
水中散歩	火	9:00～10:00 ※冬前期・冬後期 10:00～11:00 宮越典子	一般男女 30名	水中でのウォーキング、ジョギングを中心に全身を動かします
アクア筋トレ & 代謝アップ	木	13:30～14:30 二井弥生	一般男女 20名	水の抵抗を利用した筋力アップと歩く走るなどの動きで心肺機能の向上を目指します
アクアビクス	金	9:00～10:00 ※冬前期・冬後期 10:00～11:00 鷲澤栄子	一般男女 30名	音楽に合わせながら水の中で動き、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します

おとなスイミング　スポーツクラブあらいおすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容
初心者水泳 ～上達への近道～	火	13:30～14:30 山﨑／宮下	一般男女 20名	泳げない方から、さらに上達したい方 水泳の基本（呼吸・姿勢・キック）から始めます
やさしい4泳法 ～ゆっくり長く美しく～	木	9:00～10:00 ※冬前期・冬後期 10:00～11:00 山﨑／宮下	一般男女 50名	習得したい泳ぎ（4泳法）を丁寧に指導します！水泳の「苦手」を「得意」に変えましょう
いきいきスイミング ～心と体の健康づくり～	金	13:30～14:30 小林悦子	一般男女 20名	健康維持から生涯スポーツに！泳ぎに磨きをかけていきましょう

こどもスイミング　スポーツクラブあらいおすすめ

クラス	曜日	時間	対象	定員	内　容
ジュニアスイミング	火・木	17:30～18:30	小学生	各50名	もぐれない、泳げないから泳力に合わせて練習を行います。体力づくり、お子さんの健康な体づくりの一環として
	土	9:00～10:00		60名	
幼児スイミング	火・木	16:30～17:30	年中～年長	各20名	遊びを取り入れながら水慣れをしていきます 水泳の基礎作りをしていくクラス
	土	10:00～11:00			



夏（8月）と春（3月）に5日間の短期水泳教室も開催します。
募集内容につきましてはホームページや館内掲示にてお知らせします。

教室受講について

◎担当指導員、教室内容、開催スケジュールは変更する場合がありますので、予めご了承ください。

■感染症予防対策にご協力をお願いいたします ■受講前の体調確認をお願いいたします

お申込について

- ○申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください
- ○年会費は申込時に納入していただきます（1回／年）
- ○教室開始後の受講料返金はできません
- ○教室申込者が少ない場合、開講できない場合もあります
- ○定員になり次第、申込締切とさせていただきます

フィットネス教室（会場…○水夢ランドあらい：2F　○妙高市総合体育館：2F 健康体力測定室）

有酸素運動 & 筋力アップ　妙高市おすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
エアロビクス NEW	水	19:30～20:30 佐野徳子	一般男女 15名	基本の動作を中心とした全身運動。音楽に合わせて動く楽しさを感じてください	妙高市総合体育館
トランポビクス & ボディワーク	木	10:00～11:00 鷲澤栄子	一般男女 15名	歩く動作を基本にミニトランポリンを使った有酸素運動。膝腰の負担は少なく、体幹には効き目大!	妙高市総合体育館
筋力体力代謝アップ	金	9:30～10:30 二井弥生	一般男女 15名	ステップ台での昇降運動+筋トレで筋力低下を防ぎ効果的に体力づくりと代謝アップを目指します	妙高市総合体育館

ダンスクラス　スポーツクラブあらいおすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
フラダンス	木	18:30～19:30 早川雪子	一般女性 15名	ゆったりとした動きではあるものの、コアやインナーマッスルを使った健康的なエクササイズ。ハワイアンミュージックの癒しの効果で体も心もリフレッシュ	水夢ランドあらい

こどもフィットネス（運動教室）　スポーツクラブあらいおすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
ちびっこ運動教室	火	16:45～17:30 二井弥生	年中～年長 15名	幼児期に必要な、走る・投げる等の基礎動作を身につけます！様々な動きを経験し、限りない運動能力を引き出します	妙高市総合体育館
ジュニア運動教室	火 木	17:45～18:45 17:45～18:45 二井弥生	小学1年～小学3年 小学4年～小学6年 各15名	（1年～3年）様々な動きを取り入れ、運動の苦手意識の克服や総合的な力を身につけます （4年～6年）スポーツに必要となる体幹・持久力・バランス・瞬発力など運動能力の向上を目指します	妙高市総合体育館

教室会員特典について

★スポパルスタンプを集めると…
ドリンク1本+施設利用券がもらえるよ

～教室お申込みの方へ会員証をお渡しいたします～

① 会員証の裏がスタンプカードになっています。
② 参加ごとに受付窓口でスポパルスタンプを押します。
③ スタンプが20個達成しましたら受付窓口にお持ちください。
④ 施設利用券は下記施設から1回利用券を選ぶことができます。

- ●水夢ランドあらい1回利用券
- ●総合体育館トレーニングルーム1回利用券
- ●陸上競技場1回利用券
- ●総合体育館アリーナ1回利用券

ストレッチ&からだのケア　妙高市おすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
機能改善体操	月	10:30～11:30 佐野徳子	一般男女 15名	年齢とともに動きにくくなった関節部分をほぐし筋力アップ‼バランスの良い身体づくりを	妙高市総合体育館
呼吸で姿勢美人 NEW	月	13:30～14:30 鷲澤栄子	一般男女 15名	NG姿勢で本来の呼吸ができていないかも!?呼吸とカラダを連動させ、美姿勢を手に入れよう!	妙高市総合体育館
気分すっきりストレッチ	火	13:30～14:30 佐野エリ	一般男女 15名	歪みや凝り固まった体をストレッチでほぐしリセット。適度な筋トレを組み合わせ、気分も体もスッキリ!	妙高市総合体育館
からだ調整体操	水	9:45～10:45 佐野エリ	一般男女 15名	足先からゆっくり筋肉・筋膜をほぐしていき、体の不調や冷え、むくみの改善を目指します	妙高市総合体育館
リフレッシュエクササイズ	水	13:30～14:30 浦野由紀子	一般男女 15名	椅子を使ったトレーニングとリズムに合わせた有酸素運動で健やかな身体作りを目指しましょう	水夢ランドあらい
骨盤エクササイズ	金	10:00～11:00 佐野エリ	一般男女 20名	骨盤まわりの筋肉をほぐし、ゆるめ、整えます。骨盤を安定させ、きれいな姿勢をつくります	水夢ランドあらい

ヨガ&ピラティス　妙高市おすすめ

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
ゆるヨガ	火	10:30～11:30 関川美弥子	一般男女 15名	ヨガの呼吸法からかんたんなポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます	妙高市総合体育館
リフレッシュヨガ	火	19:30～20:30 浦野由紀子	一般男女 20名	アーサナ（座法）・呼吸法・瞑想を丁寧に行い、心身のリフレッシュを目指します	妙高市総合体育館（3F会議室）
自律神経ととのえヨガ NEW	水	11:00～12:00 佐野エリ	一般男女 15名	季節の変わり目や更年期など私たちの体調に影響する自律神経。ヨガと呼吸でバランスを整えます	妙高市総合体育館
ピラティス	水	13:30～14:30 鷲澤栄子	一般男女 15名	ただ体を鍛えるのではなく、関節の動き、柔軟性、バランス力を高め安定した体をつくります	妙高市総合体育館
ポルドブラ	木	13:30～14:30 佐野徳子	一般男女 15名	バレエとダンスの要素を取り入れた立って行うピラティス 。音楽に合わせ体幹とバランスを鍛えます	妙高市総合体育館

妙高市おすすめ 「ラジオ体操認定指導員」を派遣します

■ご相談はスポーツクラブあらいまでご連絡お待ちしています。お問合せ 72-3665
＊地域スポーツ活動で基本的な「ラジオ体操」を体験してみませんか。
＊小学校、保育園、幼稚園で楽しく「ラジオ体操」を取り入れてみませんか。
＊「ラジオ体操」が効く!驚きのダイエット効果を企業で試してみませんか。

ホームページより教室内容・スケジュールをご覧いただけます。
http://sports-arai.jp

【主催者】 NPO法人スポーツクラブあらい：0255−72−3665

参加者の声

- ●4泳法を教えていただいている中で、楽しく笑いのある指導でリラックスして1時間を過ごせています（初心者水泳）
- ●毎週楽しみに通っています。先生の声掛けに「なるほど!」と思いながらやる気が出てきます。これからもしっかり体を鍛えていきたいと思います。（ピラティス）
- ●この教室に通い始めてからギックリ腰にならなくなりました。これからも継続していきたいと思います。（筋力体力代謝アップ）
- ●何年も続けています。先生の指導が分かりやすくいつもリラックスできます。今後も続けていきたいと思っています。（リフレッシュヨガ）

“魅力のある指導員”によるフィットネスサークル!!

会員の皆さんが主体となって活動します！初めての方も大歓迎！仲間と楽しく続けたい・・・そんな気軽で居心地のよい空間。ぜひ仲間に入りませんか？！

☆お問い合わせ・お申込み（参加料）は、直接担当指導員へ。☆開催スケジュールは、各サークルによって異なります。

No.	クラス名		曜日	時間	担当	対象	定員	参加料		内　容	連絡先	場所
1	ボディメイク		月	9:30～10:30	宮越典子	成人女性	15名	700円／回		骨盤調整体操・・・体の要となる骨格、骨盤はどうしても日常生活でゆがんでしまいます。骨盤のゆがみを正すには凝り固まっている骨盤をしっかり動かし骨盤の柔軟性を取り戻すことです。簡単な体操で骨盤の開閉力を身につけ美しいプロポーションを目指します。	090-3248-5497	水夢ランドあらい 2F
2	Jポップレグダンス		金	13:30～14:30	山﨑淳子	どなたでも	15名	800円／回		耳慣れたJポップの曲に振り付けたダンスを楽しみます。運動不足解消にいい汗かきましょう	090-7252-1739	水夢ランドあらい 2F または妙高市総合体育館
3	トランポビクス&筋トレ ～目指せ姿勢美人～		火	19:00～20:00	二井弥生	成人男女	15名	600円／回		トランポビクスによる有酸素運動と筋トレで体幹強化やシェイプアップを目指します	090-2562-2525	妙高市総合体育館
4	シニア男性運動教室		金	10:45～11:45	二井弥生	60歳以上男性	20名	600円／回		筋トレや簡単な昇降運動などを行い、体力・免疫力の向上を目指します		妙高市総合体育館
5	鍛える!引き締める!「トレーニング教室」		木	19:00～20:00	二井弥生	成人男女	20名	600円／回		筋力アップ・シェイプアップをしたい方、筋トレや有酸素運動で効率よく理想の体型を目指しましょう		妙高市総合体育館
6	オリビエバレエスタジオ（本部：妙高高原）あらい支部	大人バレエクラス	火	10:15～11:45	養老玲衣子	成人（中学生以上）	15名	月会費 6,600円	別途、発表会費等積立金あり。入会金、その他詳細は、お問い合わせください。※大人バレエクラスのみチケット制度あり	初めての方も経験者の方も基礎から踊りまで丁寧に指導します。バーレッスン、センターレッスンに加えて、身体作りに必要なトレーニングを取り入れています。（発表会は2年に1度を予定しています）	080-2270-4351 olivier.ballet.studio @gmail.com	水夢ランドあらい 2F
		ジュニアクラス	木	16:50～18:10		5歳～小学生	15名	月会費 6,600円				

令和4年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます

特別賛助会員

順不同・敬称略

㈱ダイセル

新光電気工業㈱
岡田土建工業㈱
㈲鷲沢ガラス店

ダイセル新井ケミカル㈱
㈱野本組
千代の光酒造㈱
けいなん総合病院
君の井酒造㈱
㈱アルゴス
信越工業㈱
㈲スリーエヌ
㈱新井コロナ
㈱ニシワキ電気商会
堀川電気
上越トーヨー住器㈱
㈱保坂組
愛クリニック
㈲かんずり
KDL
㈱山﨑建設

えちご上越農業協同組合新井支店
新井工場団地工団会
ふくろう
割烹西和喜
㈲岡田組
いちかわ接骨院
㈲さとう生花店
白川 昭夫
㈲小林建材
ながの歯科医院
廣瀬歯科クリニック
堀川 敏治
㈱初台製作所
さくらい整形外科医院
セブンイレブン学校町店
長谷川 克敏
㈲双伸機工
日本海鮮魚センターあらい道の駅店
和彩酒膳　桜庵
横尾 久美子
斐太商工会
そば処 文ざ
藤井塗装店

賛助会員

順不同・敬称略

上町
関口 照三
太田 正之
㈲むさしや酒店
入村 雅雄
エビスヤ薬局
和光菓子店
小川 智
佐藤 正義
金子建設
㈲梅沢土地建物設計事務所
㈲志保屋書店
文進堂書店
とたに理容所
上町薬局
(一社)妙高青年会議所

中町
むろや家具本店
㈲横山損保事務所
和田燃料店
新駒寿し
横田理容所
河内鍼灸治療院
尾崎 秀行
池田歯科医院
㈱金子金物店
佐藤商店
㈲田中酒店
ささや
本室屋食料品店
池亀 善一
大鹿屋時計店
はやしや菓子店
手打ちそば平丸
名倉堂接骨院

下町
池田屋菓子店
三崎屋ふとん店
柏屋電気商会
紀州屋呉服店
㈱堀農機店
ウェーブハウスＪ・ＭＥ
理容タグ

朝日町
よしはら時計店
㈱ニシワキ朝日町店
㈲ヤマダ
十一屋(資)
㈱池田金物店
東京堂
大原運動用品㈱
マツムラ
鈴木薬局
清水飴店
㈲F&Cヨシザキ
太田眼科
㈱東條造花店本社
はやつクリニック内科呼吸器科

栄町
ホサカ時計店
山崎ツヤ子 美容室
肉のマミー
ひさご家
串一
明光義塾新井教室
あけぼの
頸城観光㈱新井営業所
辛ちゃん

東雲町
横尾歯科医院
横尾酒店
かんざし
豊國新井㈱
江戸八寿し
増村歯科医院
三村屋旅館
割烹寿司やまと

工団町
村越 信一

白山町北部
余野猛
杉村そばや
笠原建設㈱
松井板金加工所
アバント
丸山 繁昭
森田 和男
松井電気工事
ヘア・トレンデブナザワ
赤提灯みっちゃん
栗田 洋一
広瀬 弘治
樗沢 博幸

白山町南部
尾崎理容所
小島クリーニング商会
市川 達孝
植木 利子
安原食料品店
秋田家
㈱三ツ和
丸山 厚子
大黒屋商店
りんどう理容所
金沢魚店
㈱若嶋組
㈱ホソノ電気トータス
道下自転車店
鷲沢 正男
金子 浩
内山 勇
土田 隆
丸山 喜一郎
大森 憲男
吉田 静子
丸山 明美
大野 昭二
和田太次司法書士・土地家屋調査士事務所
関原 伸一郎
青山 秀雄
宮越 啓子
石田 満子
小島 利一
余野 優
小島 光一
堀川 政利
石野 和雄
近藤 克孝
西脇建設㈱
鈴木 幸江
豊田 繁
清水 明彦
池田 智史
伊藤 年行
中島 信夫
横尾 敬子
㈱野口電気
池田 章子
石田 智晃

小出雲
猪田 一男
平井 謙吉
八木 淳太
丸山 一雄
かねこや
㈲横尾設備工業所
関タンス建具店
大塚美容室
松田 一博
竹本 純一
トーコー防水㈱
建部 勝彦
小林整熱㈱
樋口 春美(麺みなみ)
橋本 初江
宮下 壽幸
大野 重雄
西脇 伸一
白石 晃
白石 望実

経塚町
大塚 茂
岡田 雅美

広田町
吉越 哲也

末広町
池田 信雄
食処飲処 一富

渋江町
宮越 昇
宮越 文雄
㈲内田建設
富坂 一長
小林 君雄
宮越 典子
㈲嶺村製麺所

田町
寿し芳
水野 敏明
小川 茂樹
㈲山城屋紙店
小川 剛
佐藤洋品店
桝乃園茶舗
太田電気商会
竹村家具店
羽鳥仏壇店
本田電器
アイウラ理容
かねまん
東条 一夫
前島整骨院
大塚 正一
㈲小甚呉服店
ビューティーサロン若葉
阿部 直樹
小島 勲
藤田 義昭
水野 隆治
スナックメロディ
㈲岳洋
新井セレモニーホールへいあん
らんぼう美容室
ヘアーサロン トウジョウ

学校町
㈲鳶丸山工業
㈲三和商事
平井 康夫
阿部 カメヨ
カットハウス・ヒロ (理容)
ニューワタナベ早津
理容 かねこ
米持 和人
塚田 良友
安本 克久
尾島弘恵司法書士事務所
馬場 武志
小林 幸
塚田 仁
清作
新井学校町郵便局
荒川芳晴行政書士事務所
森本 秀行

石塚町
池田 勇
広嶋屋自転車店
山田 郁子
相羽工業所
宮腰 守雄
古川 晴夫
株式会社ワイ・ジェイ・イノベーション
平井 修二
太田 良平
柴田 博之
大野 賢次
アライ調剤薬局
宮腰 和彦
尾崎 孝司
滝沢 進
松村 真一
寺島 克郎
平井 繁之
美容室ラジカル
カタショ建築
相羽 剛
みょうこうはり灸院・接骨院
横尾 博美
小島 義雄
古澤 道隆

大崎町
堀 秀雄石材店
㈲堀石園石材店
㈲金子石材工業
㈲岩浅石材店
金仁石材店

中川
㈲岡田石材店
㈱岡田商会

中央町
ヘアーサロンあおやぎ
吉越 賢一郎
㈲研習セミナー
マルコ電機
山﨑 健吾
濁川 明男
井田 政芳
相浦 正鋭

諏訪町
長澤整骨院
㈲樋口ホンダ
㈲金子設備工業所
山岸酒店
富里クリーニング店
太田醸造㈱

美守
㈲新東自動車整備工場
㈲和香
㈱古川商会
㈱鶴田工業
須田自動車板金塗装
平野 幸雄
㈲サクラクリエート
長房 靖之
㈲和泉総合事務センター
㈲長尾工作所
㈲八幡屋
㈲越後開発

関川町
㈲吉原設備工業
岩原 尚明
東北新井電工㈱

高柳・東陽町
竹内商事㈱
㈱セイコースミダ
㈲和久井溶接
㈲アサヒボデー
㈱オンダ建築デザイン事務所
㈱ニッパンレンタル妙高営業所
あらい動物病院
楽膳屋一

矢代
丸山酒店
㈱パーム
田中 英幸
小山 大輔
みその山乃家
㈱山本電気
鈴木 司
小嶋 久司

斐太
堀川 忠明
片 秀雄
ソルティのもと
鹿住 正春
石川 利雄
長谷川 賢一
長谷川 稔
早津 修一
早津商店
吉住 一夫
松木建築設計事務所
横山 豪
鹿住 稔
司自動車
上野 久貴
田中 治
田中 信雄
笹井 康彦
安達 俊次
妙高ふるさと振興㈱
近藤 喜範
水島 宏平
宮崎 栄一
早津 春久
㈲和久井左官工業
宮﨑 ひさ子
保坂 努
早津 徹
安原 義之
金澤 実

姫川原
㈲吉越コンクリート
戸田 義隆
大塚石材店
戸田 正弘
古川橋梁設計事務所
高橋 金司
姫の森糀店
ジーンズショップマルニルート292マルニ西脇㈱
㈱丸山建設
山口歯科医院
西脇 剛
高橋 正一
岩崎 恵子
手塚 孝一
太田 真
佐藤 茂
堀川 清一
濁川 貞夫
西山 正夫
セブンイレブン妙高姫川原店
阿部 伸一

水上
丸山 猛
小林 啓一

南
㈱長崎組
㈲イワサキ
㈲濁川商会
今井 良明
鳥坂郵便局
峯村 弘

上馬場
堀川 恒一
鈴木 貢

和田
新星建機工業㈱
たちばな
㈲大野木材店
㈲小池工芸
㈲ヒラノ食堂
信越冷汽㈱
㈲野口内装
㈲吉田工業
伊藤理容所
㈲新井自動車整備工場
㈲新井オートサービス
㈲オーモリ新井店
堀川 勇
㈱菱元屋
うちやま歯科医院
㈱上越無線
新井タクシー㈱
カットハウスしみず
相羽工務店
市川 健一郎
松本 真
吉越 昭一
㈱小川紙店妙高

瑞穂
鮎正宗酒造㈱
鈴木 伸市
村越 泰子
樗沢 忠信

プレミアム会員
尾﨑 美奈子
金子 康秀
橋詰 伸一
小林 正則
岡田 恵
宮下 直子
石田 雅子
早津 賢二
佐藤 三夫
池田 勇
小林 啓一
小嶋 雅之
横山 典男
櫻井 喬
片 洋一
宮崎 静子
細谷 光夫
山本 武敏
笠井 勝也
水口 茂樹
長谷川 京介

NPO法人スポーツクラブあらい役員・正会員
池田 和資
堀川 清一
金子 浩
堀川 敏治
平野 幸雄
斉藤 隆一
山﨑 淳子
安本 克久
松井 正善
樗沢 真吾
宮越 新一
大塚 茂
市村 隆
横尾 祐子
藤本 義一郎
髙澤 誠一
内山 勇
丸山 喜一郎
加藤 敦志
橋本 初江
樗沢 秀久
森本 秀行
石曽根 公二
森田 和男
市川 寿秀
矢崎 賢一

NPO法人スポーツクラブあらい職員
三井田 芳郎
中島 宏子
後藤 忍
鷲澤 栄子
白石 勇喜
舟見 尚登
宮下 吉輝
堀川 敏治
黒石 今朝雄
古川 初男
黒石 廣司
宮下 文夫
横山 典雄
神田 啓子
関　博志
岩澤 昇
山本 啓子
杉澤 葉子
内藤 弘司
竹田 光子
樗澤 麻子
小松 一広
早津 浩司
笹川 一則
清水 晃
佐藤 正彦
田中 千恵子
牛木 けい子
山田 勝己
荒川 元通
山川 幸夫
宮下 賀善

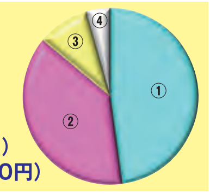
※新規賛助会員

辛ちゃん（栄町）　割烹西和喜（東雲町）　割烹寿司やまと（東雲町）　楽膳屋一（高柳）　西脇 伸一（小出雲）
白石 望実（小出雲）　㈱小川紙店妙高（和田）　山本 武敏（プレミアム会員）　笠井 勝也（プレミアム会員）
宮下 賀善（スポーツクラブあらい）　森田 夕夏

令和4年度 賛助金の配分報告

総額 993,000円

皆さま方より協賛いただきました賛助金は、下記のように分配いたしました。

①妙高市スポーツ協会　新井支部（471,500円）
②あらいコミュニティスポーツ協議会（377,200円）
③あらいスポーツクラブ協議会（94,300円）
④NPO法人スポーツクラブあらい（50,000円）