

OMM 2019 (UK) 準備

10/25-26に行われた**OMM**に参加した。2016年以來3年ぶり2回目。**前回**は**OMM JAPAN**に関わる僕の視察が目的での参加だったが、今回は一緒に**JAPAN**でコースプランナーをするようになったボブこと谷川君の視察が目的で付き添う形での参加である。



OMMと一緒に参加したボブ（1日目スタートにて）

開催地はスコットランド、グラスゴーから西に40キロのところにあるLargs（ラーグス）という町。1262年にスコットランド王アレキサンダー3世がヴァイキングのノルウェー王ホーコン4世に勝利したラーグスの戦いの舞台になった地らしい。

数あるコースの中で選んだのは前回と同じLinerのAコース。JAPANではStraightと呼ばれるいわゆるポイントオリエンテーリング形式。最上級はEliteコースだが、前回と比較もしやすいのでAを選択した。

事前準備のためのトレーニングを二人でしたわけではないが、JAPANの試走時に一緒に走ってテント泊して、かなりの準備はした。また彼とは2012年のアジア選手権以来同じチームで行動したり、最近ではJAPANをはじめ仕事で一緒になることも多いので体力技術や性格的なこともある程度分かるので心配はなかった。

用意した装備は下記の通り。

EACH COMPETITOR MUST WEAR OR CARRY THE FOLLOWING (個人で用意が必要なもの)

Taped waterproof jacket with hood: OMM Kamleika Race Smock II

Taped waterproof trousers: OMM Kamleika Pant

Clothing suitable for mountain running and walking: noname Combat, ファイントラック スキンメッシュ ノースリーブ, OMM Swift Arm Warmers, noname Terminator pants, ファイントラック スキンメッシュ ボクサー

Spare base layer top: noname Underwear shirt Skinlife Pro

Spare full leg cover: noname Underwear pants Skinlife Pro

Warm layer top: OMM Roter Vest

Hat, Gloves & Socks: OMM Kamleika Cap, OMM Kamleika Overmitt, noname Compression socks Nc2 & Training sock(キャンプ地用)

Footwear designed for trail and fell use: Nvii Forest 1

Head torch capable of giving useable light for a minimum of 12 hours: Silva Trail runner 4 (AAA*3)

Whistle & Compass: リュック付属のもの, Str8 Kompakt Compass Left

Map (as supplied) :

Insulated Sleeping system: OMM MountainRaid 1.6

First aid equipment: ラテックス手袋、バンドエイド、テーピング、脱脂綿 (アルコール付き)

Pen/pencil and paper capable of being used in wet conditions: ペンと耐水紙

Survival bag (not a sheet): SOL エスケープライトヴィヴィ

Rucksack: blooper backpacks MIZUNARA 30

Emergency rations: カインズ 安心米 カレーピラフ

Water carrying capability: Salomonソフトフラスク500ml、現地で買った750mlのペットボトル

Spare warm kit and insulated sleeping bag must be waterproofed (i.e. in a drybag): 対象物をSilva drybag 24Lに封入

EACH TEAM MUST CARRY THE FOLLOWING AT ALL TIMES (チームで用意が必要なもの)

Cooking equipment including stove with sufficient fuel for duration of the race, plus some spare for emergency use, left at the end of the event: SOTOアミカスポットコンボと会場で購入したガス250G

Tent with sewn in groundsheet: Nordisk LOFOTEN 2 ULW

Food for 36 hours for two people: 各自で用意 (小泉分はアルファ米2袋、カップ飯2つ、袋スープ1つを夕飯朝飯に、グラノーラ400g、WINZONE エナジージェル6個、Mag-on マグオン エナジージェル6個を行動食に)

他の装備

エアマット (KLYMIT イナーシャX ライト)

カメラと緊急連絡用のスマホ (Unihertz atom)

ポリ袋2枚 (キャンプ時の靴下、ゴミ袋用として)

コーラ500ml

水は750ml+350ml



装備詰め込み完了

前回からの装備変更点など

重さは測り忘れたが前回は7kgくらいだったが、それより1kgは確実に軽くなっている感覚。自分で使う衣類、食料、水をだいぶ減らした。使い回し方や補給の仕方が分かっているのは大きい。前回はキャンプ地でゴミを捨てられたが、今回は持ち帰り、終わったあとに装備チェックでゴミも確認するということであまり無駄に持っていかないことを心掛けたこともある。

テントはルディスクのテントを借りた。快適性は低いながらも合わせて600gの軽さは軽量化に大きく貢献している。なおテントはペグと支柱をボブに持ってもらい、フライシートとガスとバーナーは僕が持つことにする。



テント（家で練習したときの写真）

それらを装備を入れるバックパックには**blooper backpacks**のMIZUNARA 30を選択。この遠征に合わせて作ってもらった。軽さや収納力以上に揺れないフィット感と重さを感じさせないことに驚いた。縦長の形状のお陰なのだろうか。



MIZUNARA30 (2日目レース中の写真)

店の宣伝になってしまうがコンパスは**Str8 Kompakt**に。結果的にはコンパスがなくてもまっすぐ進むことが出来るくらい視界良好だったが、斜面で先が見えない場所でもぼっちりであった。(僕のは自分用にプレートを1cm近く削って短くしてある)

シューズは**Nvii Forest 1**。前回の経験からトレイルランシューズよりオリエンテーリングシューズのほうがよいと感じていたので軽いForest 1を選択したがこれはやや失敗。どんな路面、斜面でもコントロールできる安心感があったが、さすがにミッドソールが薄く足が濡れ続ける環境もあって2日目後半からはピンの突き上げ感が苦痛になってしまった。やはりForestシリーズはオリエンテーリング専用シューズだと感じた。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: OMM2019 | 投稿日: 2019-11-02 [<https://koi.o-support.net/2019/11/3749>] | 投稿者: KOI

OMM 2019 (UK) スタートまで

今回は水曜に出立。前回は木曜出立の強硬日程だったが、さすがにコンディション悪く、帰国後のダメージも大きかったのでこの繁忙期に申し訳なかったが一日早めての出立。



ロンドン経由でグラスゴーへ

ボブと成田で合流し、ロンドン経由でその日のうちにグラスゴーまで。空港前のホテルに泊まり、前回は行けなかったグラスゴーの街にも寄りつつ金曜に電車を使ってラーグスへ。



グラスゴウの市街地にて

前回はグラスゴウに来たが、空港しか見ず田舎へ車を走らせたためあまり気づかなかったが、グラスゴウは人も車も多く日本のようにさえ感じてしまった。そういえばいつも行くのはヨーロッパの片田舎ばかり、G7の大都市に行くことはあまりない。



ラーグス駅には終着駅の哀愁

それはともかく。ラーグスは鉄道の終着駅で小さなフェリーが向かいの島と行き来し、その奥にも小さな島々が望めるのどかな港町であった。なんとなく故郷松山の高浜を思い出す。



駅の先にあるフェリー乗り場

会場は街の中心から3キロくらい歩いたところ。お城が会場と聞いていたが、実際はお城から少し離れた牧場にテントを建てるいつもの雰囲気。北欧の大きなオリエンテーリング大会に出たことのある人には意外ととこじんまりした感じもするだろう。



OMMイベントセンター

会場には明日から使う地図が貼られる。大体の様子は予習していたが山頂付近はのっぺりとした山。そこでの位置特定が難しいかも。2日目に交通量のある道路を渡るという情報からから大体のコース回しも分かってしまう。



受付で計測用のSIを巻いてもらう

受付を済ませ、オーガナイザーたちに挨拶。ボランティアスタッフの待機室を使ってよいよと言われて、夕飯やらお菓子やらもいただく。ボランティアの人たちも何人かで集まって弁当を食べたりビールを飲んだりしながらおしゃべりを楽しむ和気あいあいとした雰囲気。



ボランティアスペース。部屋にはビールサーバーが置かれセルフで注ぐことも（有料）

20時半からイベントディレクターのスケジュールによるブリーフィング。と言っても全員がいるわけではないので事前に知らされていた案内や受付で発表された追加情報などの再確認と各位に謝意を伝える開会式のような位置付けだが会場の熱気は高まる。



ブリーフィングの様子

僕らは翌日に備えて運営者宿へ。宿はスコットランドナショナルスポーツトレーニングセンター。ラグビーやサッカーの代表チームも使う施設のようで、設備はホテル並み。日曜夜の打ち上げで「こんなところ使えるなんて、ありがとうエマ（人事責任者）」というスピーチが多かったことから施設のステータスを感じた。



準備万端、スタートへ向かう

いよいよ当日。朝も会場まで送ってくれる手はずだったが、運営の慌ただしさの中で置いてきぼりになる。たまたまた人に送ってもらえ助かる。



お城はスタートへ向かう時に見ることができた

ボランティアスペースで朝食をとり、最後の荷造り。ボブの荷物は僕より1キロちかく重く感じたが大丈夫というので取り敢えず配分は変えずにスタートへ向かう。スタートまでは2キロ、30分くらい。曇天の予報が快晴なり。日本の初冬の肌寒さくらい。最高気温4℃、最低気温2℃という予報にはなっていたがもう少し暖かい感じがした。



いよいよスタート

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: OMM2019 | 投稿日: 2019-11-02 [<https://koi.o-support.net/2019/11/3761>] | 投稿者: KOI

OMM 2019 (UK) 1日目

地図をもらう前にメモが配られる。コース図にマーシャルポイントを印刷してないので何かあったらこれを見る、と。マーシャルポイントの緯度経度と連絡先電話番号が書いてある。入れ忘れたな。

Aコース 距離32.8km/登り1160m



地図は会場に見本で置いてあったものよりきれいな色が出ている。立入禁止エリアが分かりやすくてよい。耐水加工もラミネートではなく耐水紙。地図の品質はよくなったぜとスチューが言っていたが確かにそうであった。

△→1

小手調べなレッグ。スタート直後はやや渋滞、かつ人が通ってぐちゃぐちゃになっていたので、写真を撮ったりしながらのんびりペースでスタート。ポブに4万分の1の縮尺に慣れてもらおうといくつか確認しながら進む。地図にはあっさり適応しているようだ。さすが。



1→2

柵を越え、尾根の上の道を進み、鞍部を南に巻いて、尾根も南に巻いて2のある大きな谷に入るプラン。

ここはボブに先導任す。道があまり進みやすくないので尾根線ではなくピークを巻いていく。はや歩きくらいのペースしか出せないが2のある大きな谷までは無難に行ける。

2があるだろうという場所も見渡せるが川は見えず、もう少し北にある谷っぽいところですかねえ、と少し悩むも周辺のピークの位置から山座同定して位置は合っていると把握。その場所に近づくと溝みたいな水路にコントロールがあった。



2番にて

2→3

コンタリングで脱出し、のっぺりピークを越えてアタック。のっぺりピークに上がった時点でコントロール位置が大体特定できてしまう。地面はびしょびしょの湿地っぽい感じが続き、ふかふか下草、所々に溝のような水路が落とし穴のようにあるヒースの荒野。進むのに苦労する。



びしょびしょヒース、のペリピーク手前あたり

3→4

ボブ先導で直進。ヒースをひたすら進むだけ。天候よすぎ。ルートチョイスもないねえと二人でぼやきながら進む。ペースははや歩き、平らなところはジョグペースくらいで進む。

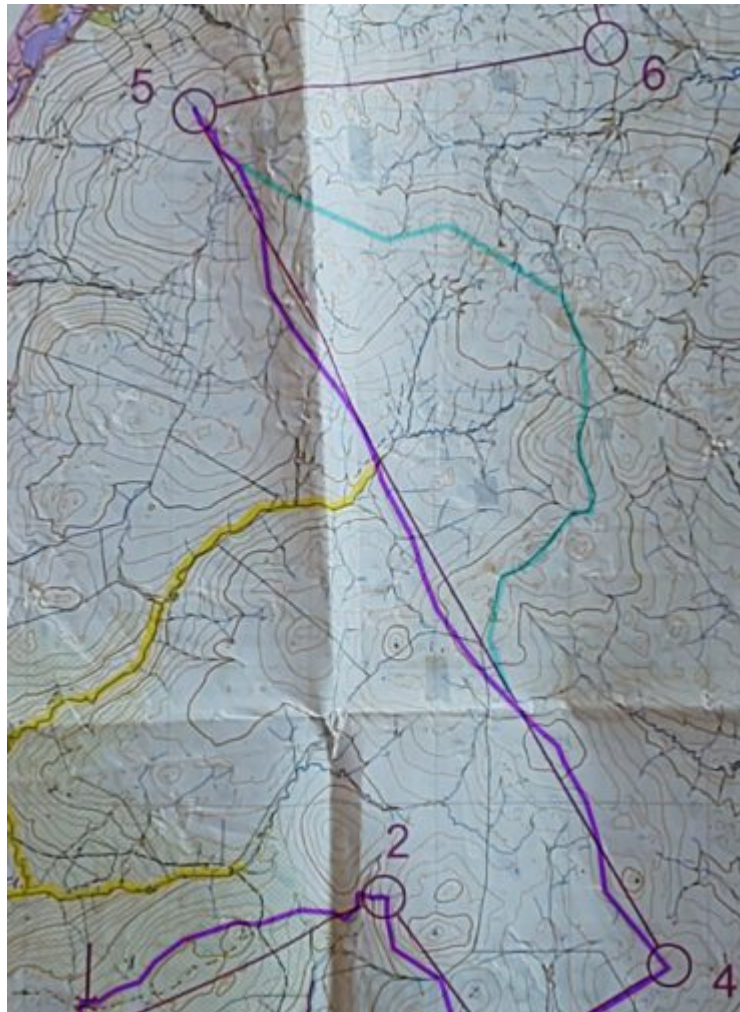
後程スプリットタイムを見ると、ここで2位に2分半の差をつけトップに。特段急いだつもりはないがこのくらいのペースでトップ争いできるんだと知れたのは大きい。

4→5

本日最長のロングレグ。尾根を回るか（水色）、まっすぐ行くかのチョイスなのかもしれないが、ここまで尾根線もずっとヒースだったし、尾根線行っても登りが減るわけではないのでまっすぐを選択。見渡しよすぎてルート維持も容易。とにかく遠い。見えてるのに着かない、ただそれだけ。先導もなにもなくあそこまでまっすぐね、で後は進むだけ。ボブにやや疲労感あり。



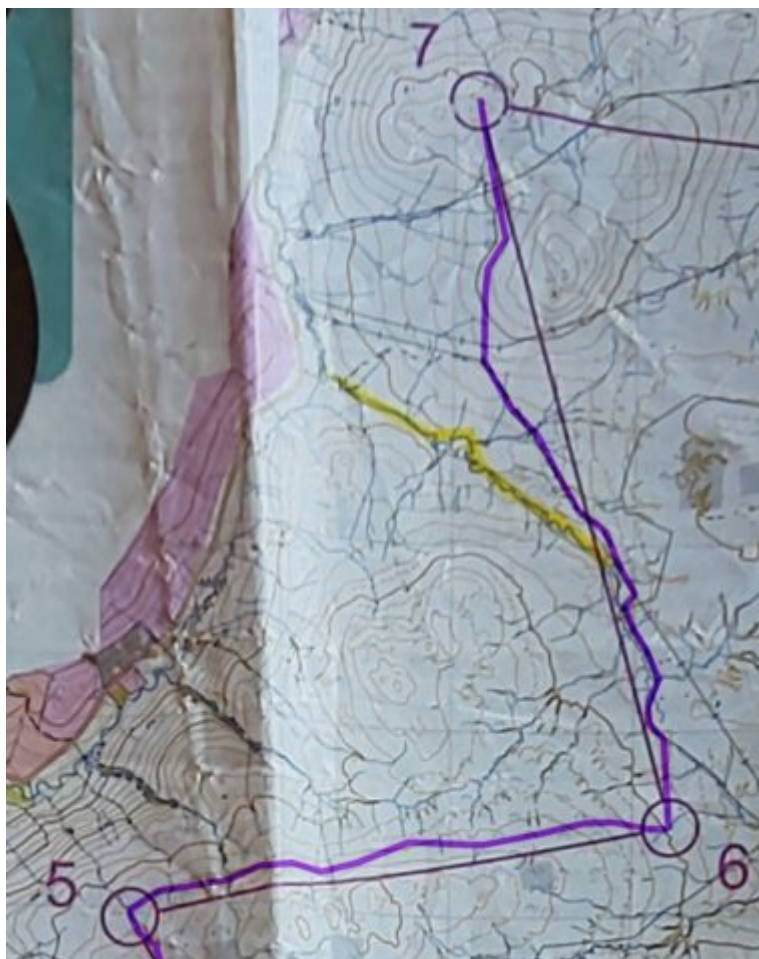
この区間のタイムは90分、区間1位とは5分半差。順位は2位で2分半差。



5-6

尾根をいかかコンタリングするか。ここもアップダウンを減らすためコンタリングを選択。途中でOMM道のようなものがあった。スコアコースの人がたくさん通ったようで結果的には尾根のほうがよかったのかも。その道を外れてからはとにかくヒース。アタックはボブに任す。

トップと3分18秒差で4位に。



6-7

送電線や柵ぞいはず道か踏み跡があるはずと思ったが実際には地図に描いてある程度しかなし。。。ボブのペースが上がらなくなってきた。風が吹いてきて寒いとも言うので真ん中過ぎた辺りでテントや必携品以外の食料や服をもらい、インシュレーションを着てもらった。ナビゲーションには問題なく到達。

ここで初めて区間タイム二桁順位となり区間トップと12分差。これ以降じりじり差をつけられる。



着替え中待ち中にパシャリ

7-8

ボブ復活の気配あり、先導してもらおう。ほぼまっすぐ。アタックはのっぺりしたとこであったが鉄塔の位置などから冷静に判断。この辺りから周辺にいるチームの面子が同じメンズペアであることに気づく。自分たちが早いか遅いかは全く分からなかったが彼らがライバルであることはわかる。



写真を撮られている余裕があったのはここまででした

8-9

僕が先導したはずだがあまり記憶に残っていない。8から既に見えており、とにかくヒースを掻き分けそこに行くだけだったような。



9-10

ヒースの辛さに耐え兼ね道回りを選択。しばらく一緒にいたライバルチームと分かれる。ボブのペースがいよいよ上がらないので道まで引っ張る。道になると急に元気になり反対に僕が置いていかれそうになる。谷を詰めアタック。

9で一緒だったチームと同じになる。あのくらいペースが上がらなくても同じくらいなら道を使うのは圧倒的に早いと思う。

10-11

そのためここも早めに道に乗ることを決める。ライバルチームにも気づかれ、先行されるも道で追い付く。道の曲がりからアタック。ライバルチームはなぜか手前のピークに登りたがり、その隙に巻いて先行。ボブ、終盤での劇的復活。僕がついていけない。



11-12-◎

復活のボブに先導を任せ、なんとかついていく。やっと終わった、という感覚。カレントトップと30分差という結果は意外にも健闘しているという印象だった。

夜は雨が降る予報だったので（外れることに期待しつつ）早めにテントを設営し着替えやご飯。ちょうど終わった頃に雨が降り出してきたので片付けやトイレ。ついでに結果を見ると5位だったので明日は早めのスタートに変更は確実。トップスタートが7時15分なのでそれに間に合えばよいだろうとスタートリストを見ずにそのままテントに籠る。



夕飯中

疲れもあってか時差ぼけか、テントに籠ってすぐに眠りにつく。19時くらい？



キャンプ地の様子

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: OMM2019 | 投稿日: 2019-11-06 [<https://koi.o-support.net/2019/11/3789>] | 投稿者: KOI

OMM 2019 (UK) 2日目とまとめ

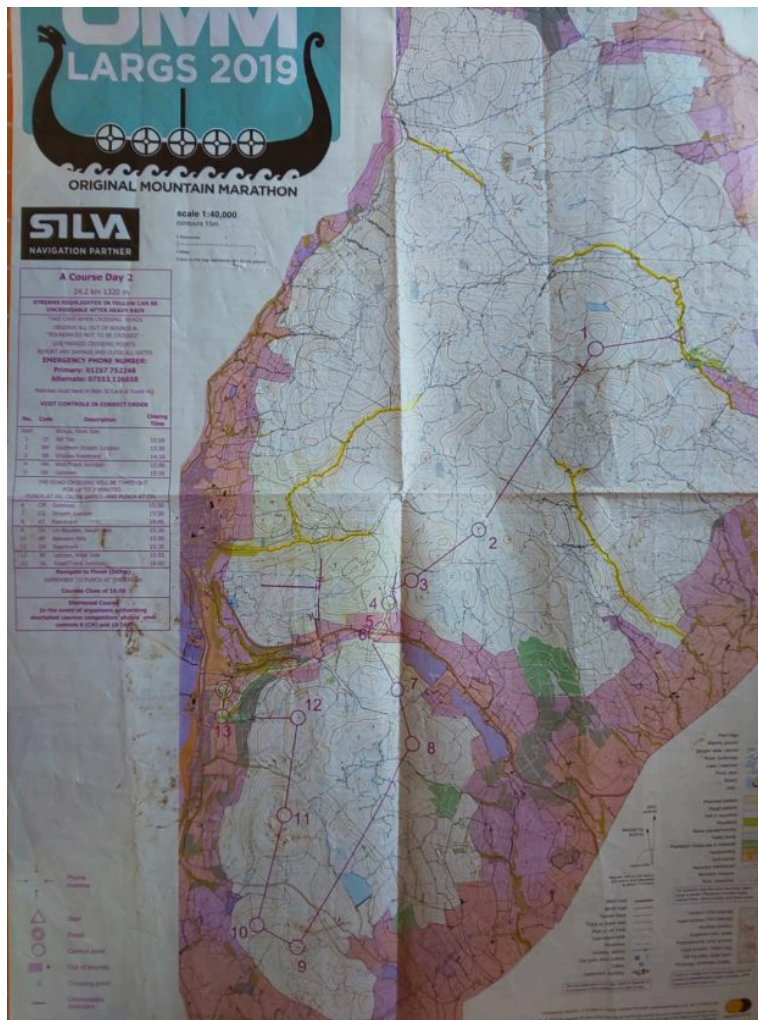
夜中のなあって雨風強くなり目が覚める。滴もポタポタ垂れて冷たい。夜中の1時過ぎ。そういえばサマータイムは夜中の2時に終わるんだっけ。その瞬間時計がどうなるか見てやろうと思うもウトウトしてしまいその瞬間を見逃す。気づいたら目覚めたときと同じ時間に戻っていて無限地獄にいる心地になる。

その後もウトウト。雨風が強くなったり止んだりを繰り返すタイミングで寝たり醒めたり。

6時。恒例のバグパイプ演奏。起床時間になっても雨風とても強く、少し収まるのを待って（8分くらい）、外へ出てトイレへ。雨が降ったおかげがそこまで冷え込んでいない。最近のJAPANのほうがよっぽど寒い。トイレに行った帰りにスタートリストを見るとスタートが7時12分となっているではないか。トップスタートは7時になっとる。ムウ、案内と違う。

急いで戻りボブを急かしてご飯と片付け。こういうときに限ってコンタクトを入れるのに手間取ったり。7時5分ごろにパッキング完了。テントとバナー類は昨日の後半と同じく全部僕が持つ。服はボブが着込んでいるので一旦返す。食料は減ったがテントが濡れたので重さはちょっと軽くなったくらい。ギリギリ間に合うか？スタートは昨日のフィニッシュだということで急いで行くもなんとそこから1キロちかく先。時間通りは厳しい。少しでも早めに出ようと走るが振り返ったらボブがいない。寒さか疲労か動きが鈍い。10分遅れでスタート。

Aコース Day2 距離24.2km/登り1320m



△→1

登り続けるレグ。相変わらずのヒースだが昨日よりはやや進みやすい。さあ遅刻を取り戻そうと思っても依然ボブのペースが上がらず。昨日は抜かれなかった混合チームやベテランチームにも抜かれるペースで今日は長丁場になるかも。途中写真を撮ったりしながらのんびり進んでいたら少し北に外してしまう。



朝日を背に上る

トップと15分差、27位の出だし。区間順位は特別ルールだった5-6の30位を除き最も遅い。何より遅刻スタートが痛かった。スタートリストは前夜のうちに確認しましょう。



1→2

ロングレグ。柵治いを進むのが早いのかまっすぐが早いのか。昨日の様子からは柵治いが走りやすい保証はない。ペースも上がらないので

距離をできるだけ短縮したほうがよいとまっすぐを選択。途中で雹が降ってきたと思ったら荒野から虹が生えたり幻想的な光景であった。ほぼまっすぐ進めアタック。



虹かかる野を越え



谷を越え

2→3

日が高くなり気温が上がってきたためボブのペースが回復傾向。鞍部を抜けていくルート。

途中でエリートチームを見かけた。6人で行動している。同じチームで誰かを勝たせるために協力しているのだろうか。走っているが草のないところを選んで走っている。何を見てるのか。

アタックは微妙な沢。東の特徴的なピークとの位置関係から僕はやや行き過ぎていると感じたがボブはもう1つ先では、ということで2日間で唯一意見が分かれたところ。周りの選手の動きから一度奥へ行くも見つからず少し戻って発見。思ったよりも下の方についていた。高低差の読み取りが難しい。



3→4→5→6

繋ぎのレグ。5-6の道路横断箇所は安全確保のため全チーム2分マイナスされるというので多くのチームが道路横断後に休憩を入れる。僕らも休憩。ポブの服装を変えたり、荷物の調整をしたりして2分以上休憩した。この辺りで足がむくみ始めていることに気づく。

6→7→8

7はコンタリング気味に登りながらアタック。手前のピークが容易に分かり問題なくアタック。

8は道に出るのもあるのかと思ったがレグ長的にまっすぐ。やはり手前の尾根やのっぺりピークが丸見えのためつなぎのレグが続く感じ。

この2区間は4位、3位と2日目では数少ない1桁ラップ。そんなに早く動きはしなかったが。



8→9

ロングレグその2。道を使いつまますぐめに進みダムの上側を抜けて道路まで出て道を使ってアタックするルート（水色）がまず見える。次にダムの上の道を使ってそのまま道路まで抜け、少しヒースをショートカットして最後の道に乗るルートが見える。だいぶ遠回りだが道のスピードは圧倒的に早いのでそちらを選択。



羊の群れの間を抜ける

ダムに出るまでどうするかかなり悩んだが今のペースを考えればグネグネでも全部道のほうが早いだろうと思い一番近いところまで道で引っ張る。斜面の中ほどにある道がダムまで繋がっていないだろうかと期待したらその通りに繋がっていたときは正解を引き当てた感じがした。ヒースは我慢のペースが続くが、道はボブもなんとかペースを上げられる。がそれでもやっぱり遠かった。

よいルートだったと思うが区間トップと21分差の13位。むくんだ足で硬い道をピン付きシューズで走ったダメージで足の裏が痛くなる。



ダムを通り抜ける

9→10

道を使うだけ。ここからはだいぶ簡単。荒天の中ここまで来るとも想定してのコース回しなのだろう。

10がマーシャルポイントでマーシャルにチームナンバーを告げる。一緒にいたチームの番号が昨日の僕らより1時間ちかく遅いチームだったので今日の結果はいまいちであることを悟る。

10→11

ここも11の南西付近まで道を使っていくプラン。道路を越えたあたりでボブが再び終盤の復活を見せ引っ張ってくれる。海がよく見える中世の岩跡のようで一般の観光客もいた。崖沿いの道が続いておりこれは使えそうと思って迎ると11のすぐ西まで連れて行ってくれた。



11→12

実質最後のレグ。アタックで使った西側の道が北までもっと伸びていることを期待してみたが残念ながら地図通りでロス。ここでまた登らせるんかい、という感じで最後のヒースもがき。登り始めてボブが再びペースアップ。ついて行くのがやっとなる。平らな所に登ってから西の斜面が見える位置にある尾根を辿ればよいだけなのでナビゲーション的な難しさはない。

12→13→◎

下って道走り。ボブが走る走る。なんとか食らいつきフィニッシュへ。相当頑張ったがスプリットタイムを見るとまだ早いチームがいてAコースのレベルの高さを知る。



なんにしてもついにフィニッシュ。感動のフィニッシュという感じではなかったがよかったという感覚。計測読み取り後に装備チェックを受ける。サバイバルバッグとファーストエイドキットを見せてと言われて二人でそれぞれ出す。

結果を見ると今日の結果はやはりまいちであったが、昨日のアドバンテージがあり1つ順位を下げただけで総合成績6位という結果。期せずして前回順位を上回れたのは意外であったが、がんばった甲斐があったと少しほっとする。

そこからは主要なスタッフと話をするも、みんなフィニッシュ閉鎖に向けての一番緊張する時間帯、簡単なあいさつ程度で済ませボランティアスペースで待機。フィニッシュ閉鎖前の会場の様子を見たりしながら休む。コースコントローラーのデイクに聞くと、この広大な範囲の撤収を残り5個だけ残して済ませているというのだからちょっと驚き。歩きなら1つ行くだけでも1時間はかかるのだが。。

会場撤収が進み、ボランティアもパラパラと帰る人も出始めたところで一旦解散となり宿に送ってもらう。送ってくれたおじさんも2週間後にJAPANに来るといので楽しみが増えた。

帰ってからはサンデーパーティー、いわゆる運営者打ち上げ。長い時間かけて前菜、メインディッシュ、デザートとゆっくり進み、それからスピーチが続く。疲れ切っている僕らにはかなり体力の限界で、食事中に周りに座っていたおじさんおばさんたちとお話するのがやっとでスピーチはもう半分以上聞き取ることもできず就寝へ。



サンデーパーティー

翌朝は配車アプリで予約した車が来ないというトラブルにも見舞われたがタクシーを呼んで空港に滑り込み、なんとか帰国の途に就く。

まとめ



正式な結果は

1日目 05位 07:42:58 +0:29:26

2日目 13位 06:49:26 +1:14:58

総合 06位 14:32:24 +1:30:20

であった。

スプリットタイムを見返すと1日目は6番でトップに立って以降じりじり差を広げられ、そのまま2日目フィニッシュまで差が開いていくという具合。ペースダウンし始めたところからまさに失速したことになる。ポブにとっては不慣れなレースで大変だったろうが、もしそのペースを維持できていれば優勝争いも可能だった。もっともそのペースを維持出来たら今度は僕が最後までもったかは怪しいタラレバ話ではあるが。いずれにしても前回はまったく感じられなかった可能性を見ることができたので、今回の遠征は視察だけではなくレースとしても来た甲斐のあるものだったと感じている。

チームとしてはお互いが辛いときに牽引する・されるというスキルがあればもう少しよい結果を得ることはできたかもしれないし勝負に徹するならそうすべきかもしれないが、今回は二人ともターゲットレースの合間の視察参加なのでそこまでのシリアスさは持ち合わせなかった。

個人の振り返りとしては体力的には前回より走れる部分も少なかったせいも余力があったように思う。補給の仕方などは確実に前回よりよくなっているので距離・時間に対する耐性はできつつある。

ナビゲーションは天候にだいぶ助けられていてこれが視界ゼロの霧の中だったらどうなったか分からないが、まあ押さえるべき箇所はしっかり読めていたし、大きな地形を外さなければ完全ロストすることもないのでたぶん対応はできていただろう。

天候がよかったことで濡れや寒さに備えた装備の評価はできないが、何とんでもシューズに改善の余地がある。ポブの失速も疲れ以上に足裏の痛みの方が大きかったという。Nviiでもクッション性のあるマッドレース向けのシューズを開発しているらしいので個人的にはそれに期待したい。

水は快晴でも気温は低いので1.2リッターあれば十分だった。テントはもう少し広い、正確に言えばもう少し高いものの方がよかった。今回借りたテントでは雨の中での着替えや食事がしづらい。

視察目的という意味では、OMMのコースにはやはり過酷さが必要だ。果たして今年は？そして来年以降は？お楽しみに。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: OMM2019 | 投稿日: 2019-11-06 [<https://koi.o-support.net/2019/11/3792>] | 投稿者: KOI
