



ひるの星

もくじ

ほとけさま <small>ことば</small> 仏様の言葉	2
ほとけさま <small>ものがたり</small> 仏様の物語	3
クイズ	13
うちわの <small>つく</small> <small>かた</small> 作り方	14
ぬり <small>え</small> 絵	15
みんなの <small>しゃしん</small> 写真	16
アラスカからの <small>てがみ</small> 手紙	17
ほごし <small>か</small> 保護者のページ	20

No. 246



じゆんすい かんが
純粹な考えで、

はな こうどう
話すか行動するなら、

こうふく はな
幸福が離れない

かげ
影のように

く
ついて来る

ほとけさま
仏様

ほとけさまものがたり 仏様の物語

あつ さむ よ は はる ひ にん こども りょうしん びく
暑くもなく寒くもない良く晴れたさわやかな春の日でした。5人の子供たちが両親とピク

ニックをしていました。お父さんがおにぎりを取りながらたずねました。

「みんな今日は何の日か知っているかい？」

こども たが かお み あ かあ ほほえ み
子供たちがお互いに顔を見合せているのを、お母さんは微笑んで見ていました。

「日曜日だから、学校がない日に決まっているじゃないか！」とリアズが大声で言ったの

で、みんな笑ってしまいました。お父さんが辛抱強く続けました。

「今日は4月8日で仏様の誕生日を祝う日だよ。仏様が誰なのか、みんな知っているか

い？」とお父さんが、疑い深そうにみんなにたずねました。子供たちはみんな笑いまし

た。お母さんが末っ子のアニサに言いました。

「アニサ、仏様のことで知っていることをお父さんに話してごらん。」

「仏様は神様が送られた偉大な先生でしょ。神のけ。。。ん。。。じ。。。しゃ。」とアニサが

ちゅういぶか い
注意深く言いました。

ました。

「仏様はキリストの前か後か、どっち？」子供たちはみんなお互いに顔を見合せてお

母さんの方を見ました。お母さんが微笑んで言いました。

「およそ2,500年前、仏様はインドの北の国、今のネパールにお生まれになったのよ。」

「ということはキリストの前になるのね。」とモナがさしはさんで言いました。

「そうね。」と、お母さんが続けました。

「仏様は美しい庭でお生まれになったのよ。ネパールにあった王国の王子様で

立派な宮殿に住まっていたの。子供のときはシッダルタと呼ばれていたのよ。お父さん

はとても息子を大事にして、世の中のあらゆる苦しみから息子を守ろうとされていたの。

だからシッダルタを宮殿の外には出さないようにしていたのよ。でもシッダルタは青年

になったある日の夜中に、宮殿を抜け出して外の世界がどんなか見つけようとされたの。

そして世界が苦しみに満ちているのを見つけて大変悲しまれたの。人々の苦しみを救うた

めの答えを見つけようとして瞑想されたの。人々に苦しみを乗り越える方法を教えるため

に残りの人生を捧げられたのよ。その時からシッダルタはブッダ（仏様）と呼ばれるよ

うになったの。ブッダは「悟りを開いた人」という意味なのよ。神の顕示者がみんなそう

であるように仏様は人々が精神的に強くなったら、肉体的な問題は影響しなくなる

と教えられたの。他の人を手伝えれば自分が幸福になることもね。仏様はそれを物語で

教えられたのよ。その物語が書いて伝えられるようになったのは、仏様が亡くなられて

550年後だったの。最初に出版された一つが経典だったの。その巻物の経典には木

版画があつてね。濃い青に染められた特別な紙に、その絵も文字も金のインクで描かれた

ものだったの。仏様が信者に教えられた物語は今日まで残っていて、ジャータカ物語

と呼ばれているのよ。ジャータカ物語では人間のように演じている動物が、よく出てく

るのよ。リアズが口をはさんで。

「それはもしかして動物のように演じている人間のことじゃない？」みんな笑ってしまいました。

「そうかも知れないわね。」とお母さんが賛成して言いました。

「ジャータカ物語を聞きたい？」とお母さんがたずねました。

「やったー！」子供たちが叫びました。

お父さんも、「やったー！」と叫んだので、みんな笑ってしまいました。

お母さんが始めました。s

「仏様が座られると、お話を聞こうと周りに人が集まって来たの。そのお話とは。。」

「一人が一つのうそを言えば100人がそれを真実として伝える」

昔々、ヤシの木の下で一匹のウサギが眠っていました。そこへ大きなヤシの実がドーン

と落ちてきて、ウサギは飛び上って叫びました。『地球がこわれてきた！』周りのウサギ

たちがこれを聞いて、『地球がこわれてきた！』と同じように叫び出しました。やがて同じ

ように叫ぶウサギが100匹になりました。この騒ぎを

聞いた一頭の鹿が、何が起きたのかたずねました。ウサ

ギたちはみんな『地球がこわれてきた！』と叫んで

答えました。パニックになった鹿は友達や家族みんなに



このことを告げました。そして、みんなと同じように

叫び始めました。『地球がこわれてきた！』これを聞いた一頭の



すいぎゅう なかま おな さけ はじ ちきゅう
水牛 が、仲間といっしょに同じように叫び始めました。『地球がこわれてきた！』

さわ き 「
この騒ぎに気がついたサイもパニックになって、いっせいに叫び始めました。『地球がこわれてきた！』

うな ごえ おな さけ だ いへん き たち
トラも唸り声で同じように叫び出しました。そして、その異変に気づいたゾウ達が驚いて

む に だ じゅう どうぶつ ちきゅう ひめい
群れをなしてどっと逃げ出し、ジャングル中の動物が『地球がこわれてきた！』と悲鳴を

ら に だ どうぶつ おそ おお がけ む はし
あげなら逃げ出しました。動物たちは、みんな恐ろしく大きな崖に向かって走ってしま

お し とき おうさま おそ うな ごえ
した。まさにみんな落ちて死ぬところでした。その時ライオンの王様が恐ろしい唸り声で

まえ はし き どうぶつ た ど おうさま みみ
んなの前に走って来ました。動物たちは、みんな立ち止まってライオンの王様に耳を

かたむ さわ だれ はじ き
傾けました。そのライオンはこの騒ぎは誰が始めたのか聞きました。とうとうバカなウサ

わ どうぶつ じぶん ね あんない
ぎだと分かりました。ウサギはライオンと動物たちみんなを自分が寝ていたところに案内

み み おうさま なに お せつめい
しました。そこで、ヤシの実を見つけました。ライオンの王様は何が起きたかみんなに説明

き もと もど と あ
しました。それを聞いて、みんなはずかしそうに元に戻りました。」シャラが跳び上がって

い
言いました。

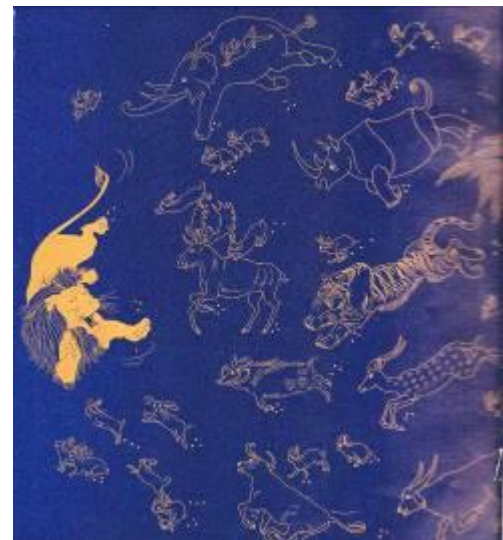
ちが どうぶつ まえ ものがたり き ほか こども おぼ
「違う動物だったけど前にこの物語を聞いたことがあるわ。」他の子供たちも憶えがある
と、うなずきました。

かあ ひと はな たの
「お母さん、もう一つ話して。」とモナが頼みました。

わ かあ こた
「分かった。」とお母さんが答えました。

はな かあ
「リアズにとっておきのお話があるわ。」とお母さんがリアズ

み い
をちらっと見て言いました。



ふさわ とき くち あ わざわ く
「相応しくない時に口を開けると災いが来る。」

むかし なかよ かめ
昔、あるところにつがいのガチョウと仲良しの亀がいました。

かめ
「リアズは亀かガチョウのどっち？」と、アスマがたずねました。

ほほえ はな つづ
お母さんはただ微笑んで話しを続けました。

なつ あいだ かれ ともだち
「夏の間、彼らはずっと友達でいました。で

もガチョウは冬がやってくる前に南へ行くこ

とになりました。ガチョウは南のお家がどんな

すば かめ はな かめ
に素晴らしいか亀に話しました。亀はとてもい

い かめ つ ほうほう かんが だ ぼん
っしょに行きたがりました。そこでガチョウは亀を連れていく方法を考え出しました。1本

ほう も き かめ せつめい かめ ま なか くち
の棒きれを持って来て亀に説明しました。亀がその真ん中をしっかりと口でくわえたら、

わ りょうはし も と ほうほう なに
2羽のガチョウがそれぞれ両端を持って飛ぶという方法でした。ガチョウたちは何があ

ぜったい くち あ お し かめ けいこく
っても絶対に口を開けないように、さもないと落ちて死ぬかもしれないと亀に警告しまし

かめ い まも やくそく さっそく ほうほう
た。亀は言われたことをしっかりと守る約束をしました。早速その方法で

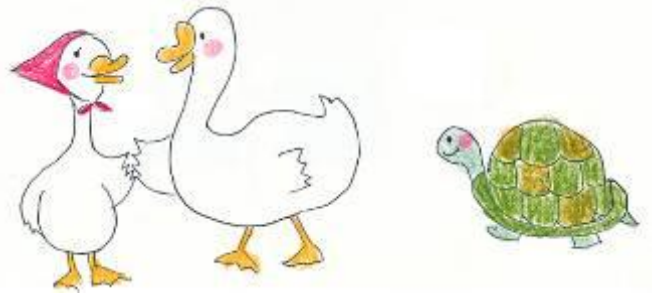
と あ いけ うえ さ もんだい き あそ
飛び上がりました。池の上に差しかかったとき、問題がやって来ました。そこで遊んでい

こども そら み あ わ と かめ み わら へん
た子供たちが空を見上げて2羽のガチョウと飛んでいる亀を見て笑いました。『わあ、変だ

かめ そら と かめ きず 「へん
な。バカな亀が空に飛んでいる！』亀は傷ついて、『変

と かしこ
でもバカでもなく、こんなにして飛べるなんて賢いじゃ

い くち あ
ないか。』と言いたくなりました。もちろん、口を開けた



とき
時、どうなったかわかるでしょ。。。

ふさわ とき くち あ わざわ く む い
「相応しくない時に口を開けると災いが来るんだよ。」リアズに向かってモナが言いました。

こども わら
子供たちはみんな笑ってしまいました。

こども さげ かあ
「もうひとつ、もうひとつ！」と子供たちが叫びました。お母さんがみんなにオレンジ

さ だ あいだ こんど つづ はじ
ュースとクッキーを差し出している間、今度はおとうさんが続きを始めました。

かぞく ちょうわ く すべ
「家族が調和して暮らすなら、することの全てはうまくいく。」

びきいじょう さる しはい さる おうさま おうこく つき おな
あるところに 8,000匹以上の猿を支配する猿の王様がいました。この王国には月と同じ

おお い き き さる す さる
くらい大きいと言われるマンゴの木がありました。その木に猿が住んでいて、猿たちは

おお た く えだ かわ
大きなおいしいマンゴを食べて暮らしていました。マンゴの枝は川

うえ よこ かわ お さる おうさま
の上にも横たわっていました。マンゴが川に落ちたら猿の王様がこ

い ひと なが きけん
う言いました。『マンゴが一つでも流れていったら、危険がやって

く 』 さる かわ お ひろ
来るぞ。』だから猿たちはマンゴが川に落ちたらすぐに拾っていま



よる さる ね あいだ おお じゆく ひと お なが
した。ある夜、猿たちが寝ている間に、大きく熟したマンゴの一つが落ちて流れてしま

あさ にんげん おうさま おお かわ み た
いました。その朝、人間の王様とその大きなマンゴを川から見つけました。それを食べたら、

けらい じょうりゆう い
あんまりおいしかったので、家来に上流 に行って

と く めいれい ゆうがた
マンゴを採って来るように命令 しました。その夕方、

けらい おお き み
家来たちはその大きなマンゴの木を見つけました。で

つか き ね
も、疲れてしまって、木のそばでみんな寝てしまいま



した。猿の王様は家来が寝ている間にマンゴを一つ残らず採って食べてしまうように猿

たちに命令しました。でも残念ながらあと少しというところで家来たちが目を覚ましてし

まい、猿たちが一生懸命マンゴを採って食べているのを目にしました。家来たちは猿た

ちをめがけて弓矢を放ちました。すると猿の王様は急いで川の上のマンゴの枝を尻尾でつ

かんで、手は川の反対側のバンヤンの木に捕まり、自分の身体で橋を作りました。そして

猿たちは王様の身体の橋を渡ってバンヤンの木の方に逃げました。人間の王様は猿の

王様がしたことを見て感動しました。そして、こう言いました。『自分がしようとしたの

は、マンゴを守るだけだったが、猿の王様は彼の種族みんなを守った。私は今日いい

教訓を学んだ!』人間の王様はマンゴのことは忘れて自分の王国へ帰って行きました。

そしてそれからは自分のすべての国民に心から仕えるようにしました。」お父さんが物語

を終わりました。子供たちは静かにこのお話を考えました。

「さて、この物語の意味は何だろう？」とお父さんがたずねました。

「もし、みんながいっしょになって力を合わせたら、するものは何でもみんなにとってい

いことになるってことかな？」とシャラが言いました。

「そのくらいでいいかな？」とお父さんが笑いながら言いました。

「もうひとつ、もうひとつ！」と子供たちが叫びました。お父さんがお母さんの方を見て肩をすくめました。

「分かった！」とお母さんが言いました。

わたし す
「私 が好きなのはこれよ。」

こころ じゅんすい ひと てん きおく
「心 が純粹 な人を天は記憶する。」

とお はげ い くび
「その通り、アニサ！」みんなが励ますように言いました。アスマが首をかし
げてたずね

ろうふじん にひき ぶた み おおばな こばな な
「ある老夫婦が二匹の豚を見つけて大鼻と小鼻と名づけました。

じぶん こども せわ ひ よ ぼら
そして自分の子供のように世話をしました。ある日、酔っ払った

おとこ なか す ぶた か かのじよ いえ
男 たちが、お腹 が空いていてその豚を買いたいと彼女の家に

き かのじよ ぶた じぶん こども
やって来ました。もちろん彼女は豚は自分の子供のように

う せつめい おとこ ぶ き も もど
売らないと説明しました。男 たちは武器を持って、戻って

き ちから ぶた つ かね かのじよ こばな こわ
来ました。そして力づくでもその豚を連れて帰ろうとしました。小鼻はとても怖がりました。

おおばな こわ まよ くだい いの あい かんぜん
でも、大鼻が「怖がらないで。」と言って、魔除けの偉大なお祈り「愛の完全」を

とな はじ まほう こえ おお いえじゅう ひび わた
唱え始めました。魔法のようにその声はだんだんと大きくなって家中 に響き渡りました。

あい しら そと で おとこ こころ ゆ ぶ き す
愛の調べは外まで出ていって男 たちの心を揺さぶり、武器を捨てさせました。」

おも だ こうふん い
アスマが思い出したように興奮して言いました。

「あっ、それは『戦争の思いは、より強い平和の思

いで反対し、憎しみの思いは、より強力 な愛の

おも ほろ
思いで滅ぼさなければなりません。』というアブド

ことば に
ル・バハの言葉に似ているね。」

お母さんがうなずいて続けました。



「その愛の祈りは王様の宮殿まで届きました。王様がそれを聞いて言いました。『あの

美しいお祈りは誰が唱えているのか？』王様はそのお祈りの調べにつられて、老婦人の家

までやって来ました。そして、その豚を見つけました。王様は大変喜ばれて、その老婦人

を宮殿に住ませました。そして豚たちもそこに住みました。

豚は宝石で飾られ、香水もつけていました。そして500人の

護衛にいつも守られていました。祝日になるといつも大鼻は

『愛の完全』を唱えました。それで平和、真実、愛、が王国中

に広がりました。」リアズは物語が終わったら、手を叩いて笑
いながら、

「宝石、香水をつけた豚か、ばかばかしい！」と言って、か

らかいました。するとシャラがつんと怒って言いました。

「豚だっていいじゃない。この物語で言いたいのは、人の外見ばかり気にしないで、そ

の人の言っていることに注意することだと言ってるんじゃない？」

「私が思うには、親切で優しい言葉を使う人にいいことが起きるという意味じゃない！」

とモナが意見をあげました。

「誰か他に意見がある？」とお母さんがたずねました。

「豚を食べたらいかん！」アスマが言いました。みんな笑ってしまいました。というのは、

誰が肉を食べるのでもアスマが嫌っているのを知っていたからです。アスマはその動物が



かわい おも
可愛そうだと思っていました。

たいよう しず かあ こども
太陽がちょうど沈むところでした。お母さんはピクニックをかたづけだして子供たちに
い
言いました。

い あした がっこう ふろ はい
「もう行かなくちゃ、明日は学校だし、みんなお風呂に入らなくちゃ。」

こども いき くるま なか にもつ
「ああ」子供たちはため息をついて、車の中に荷物を

い て っだ
入れるのを手伝いました。

ほとけさま たんじょう いわ
みんな 仏様の誕生を祝うことになったピクニックを

よろこ
して喜びました。



ジャータカ物語の絵は「デミ」という本から使わせて戴きました。絵の細かい線はネズミの口ひげを使って金で描かれています。

クイズ

1. 仏ほとけ様の誕生たんじょうを祝いわう日ひは、いつですか？

2. 仏ほとけ様がお生まれうになったのはいつ、どこでしたか？

3. 仏ほとけ様がお生まれうになった時ときのお名前なまえは何なんでしたか？

4. 仏ほとけ様は誰だれですか？

5. 仏ほとけ様はその教おしえをどんな方法ほうほうで人々ひとびと伝えつたえましたか？

6. ライオンの王おう様の物語ものがたりの教おしえは何なんでしたか？

7. 猿さるの王おう様の物語ものがたりの教おしえは何なんでしたか？

8. 亀かめとガチョウの物語ものがたりの教おしえは何なんでしたか？

9. 魔法まほうの豚ぶたの物語ものがたりの教おしえは何なんでしたか？



どうでしたか？全部ぜんぶ答えこたえられましたか？

答えは保護者ほごしやのページぺいじのお話はなしにあります。



うちわの作り方

ざいりょう 材料

* コピー用紙^{ようし}

* 絵具^{えのぐ}と絵筆^{えふで}またはクレヨン

* 割りばし^わ一本^{ほん}

* テープ

作り方

1. 紙^{かみ}を横長^{よこなが}にして上半分^{うえはんぶん}に絵^えか図柄^{ずがら}を描く^か。
2. その紙^{かみ}を逆^{ぎやく}にして上半分^{うえはんぶん}に同じ絵^えか図柄^{ずがら}を描く^{かく}。
3. 紙^{かみ}を縦長^{たてなが}にして、下^{した}から紙^{かみ}を折り^お曲^まげて谷^{たに}を繰り返^く返^{かえ}して上^{うえ}にお折^おっていく。
4. 真^まん中^{なか}で半^{はん}分に折^おって両面^{りょうめん} テープ^{うちがわ}で内側^{うちがわ}どうしをくっつけ^るる。
5. 折^おったところをつま^まんでテープ^まを巻^まく。
6. 割^わりばし^わを割^わって、それぞれ下^{した}半^{はん}分^{ぶん}を紙^{かみ}の両^{りょう}端^{はし}にテープ^までくっ^くつける。



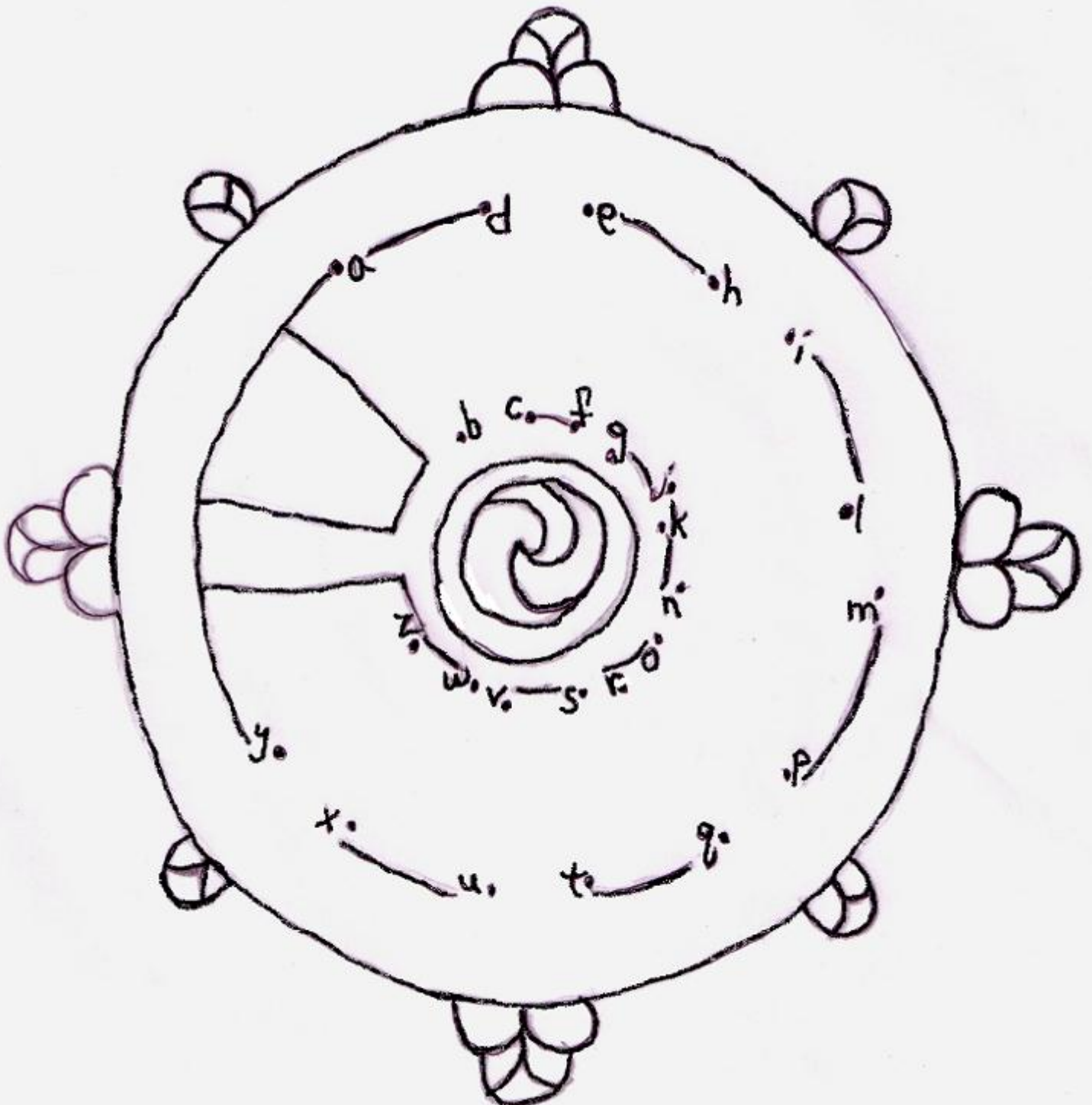
ぬり絵

a から b へ....

b から c へ....

てん ぜんぶ え かんせい
点を全部つないで絵を完成してみましょう。

仏教のシンボルの一つ







にほん ともだち
日本のお友達へ

わたしはアラスカのランゲルという、海に近い小さい島の

共同体に住んでいます。私たちの定期的にある、精神教育を目的とした子供ク

ラスのみんなが、このたびの日本で起きた地震と津波のことで心配しています。

日本みなさんが、精神的に元気になるように何かしてあげたいとみんなでおも

っています。私たちは愛をこめて、みなさんの復興と日本の国と国民がさらに

はってん ねが
発展するようお願いしています。

こども せいしょうねん
ランゲルの子供と青少年

わたし
私はみなさんの国が復興できるよう願っています。 *I hope you can fix your land.*

ま わたし しょうかい
先ず私を紹介します

First let me introduce myself.

わたし なまえ
私の名前はソフィー・オブライエン、7才です *My name is Sophie O'Brien, age 7.*

わたし ちゅうごく う ようし
私は中国生まれで、養子です。

I was born in China and adopted.

つなみ ひがい
津波の被害がみなさんにひどく *I hope the tsunami wasn't too bad for you.*

ならなかったように願っています。ダニエル *Daniel*

にほん だいじょうぶ たの
日本がすべて大丈夫で、みなさんが楽しく *I hope things are OK in Japan and I*

hope す すごしているよう願っています。 *you are having a good time in Japan.*

キラ

Kira

かみ ひかり ちから
神は光の力

God is the Power of the Light.

ぜんせかい^てを照らしたまう *He shines the whole world.*



みなさんのところも照らされますように

I hope He shines your world, too.

みなさんの心^{こころ}も照られますように

And I hope He shines your heart.

みなさんが日本^{にほん}を復興^{ふっこう}させる

I hope you have determination to fix

決意^{けつい}を固め^{かた}めますように。

your land.

津波^{つなみ}でもみんなが大丈夫^{だいじょうぶ}でありますように。

I hope all of you are okay, because of the tsunami.

この家^{いえ}は避難所^{ひなんじょ}のシンボルです。 *The house is a symbol of shelter.*

(このデザインは YouTube で日本の家^{にほん いえ}を建てているのをビデオで見^みました)

(The design is from a video that we watched of a house being built in Japan, on YouTube).

この家^{いえ}は日本^{にほん}を建て^たてなおす意味^{いみ}です *It (the house) stands for the rebuilding of Japan.*

もり はやし にほん さいせい あらわ
森^{もり}と林^{はやし}は日本^{にほん}の再生^{さいせい}を表^{あらわ}しています

The forest and trees show the re-growth of Japan.

クレーン^{きぼう}は希望^{へいわ}と平和のシンボルです。

クイン・ライト 11才^{さい}

The crane is your symbol of hope and peace. Quinn Wright - Age 11

わたし^{わたし}たちはみなさんの幸運^{こううん}を祈^{いの}っています。 We wish you luck.

アメリカのみんな^{みんな}で祈^{いの}っています。 Everyone in the USA does.



つよ たか た 強く高く立ちましょう。 Stand strong, stay high,

あなたも 私 も。 You will last and so will I.

きぼう ゆうこう 希望と友好であなたの ころろ 心が満たされますように。

May your hearts be filled with hope and fellowship.

アメリカから愛をこめて、みなさんの幸福を祈ります！

Love and best wishes from America!

はいく
俳句

HAIKU

きぼう あい ゆうじょう
希望、愛と友情

Hope, love and friendship,

どこからでも芽生える、

Which may sprout from anywhere,

あなたにも。

I wish upon you.

ヘイリー・リード

Haley Reed

みらい あか 未来がより明るくなりますように。 We hope for brighter days ahead.





保護者のページ

「人類の幸福と平和と安全は、人類の和合がしっかりと確立されない限り達成できない。」バハオラ

世界が近所のように身近になってしまった今の時代は、子供たちが世界の人々の宗教的信仰に真理を見出せるように手助けすることが大切です。世界のすべての偉大な宗教の基本的原理と価値観は、同じ見えない存在から来ていることを理解することも大切です。神が送られた世界の偉大な先生、モーゼ、ゾロアスター、仏様、キリスト、モハメドなどについて子供たちに教えましょう。そして世界の色々な民族、アメリカ・インディアン、アフリカ原住民、オーストラリア原住民などの宗教の真理も確かめるのもよいでしょう。神様は人間を必ずいつも人間の理解できる方法で導かれます。子供たちといっしょに勉強をしている時にこれらの教えがどんなに似ているか驚かされるでしょう。バハイは宗教の目的は全人類が神の子として一つにまとまることだと教えています。

これらすべての宗教のことについてバハオラはこう言われました。「これらの原則や法、この確立された万能のシステムは一つの元から来ている。そして一つの光の放射となっている。それらの放射はそれぞれ異なり、啓示されたその時代の様々な要求に応えるようになっている。」

ショウギ・エフェンディがさらに説明されました。「信者が固く信じているバハオラの啓示された基本的な原則は、宗教的真理は絶対的ではなく相対的である。聖なる啓示は継続的で前進する過程にある。世界のすべての偉大な宗教はもとは一つの神からの聖なるものである。その基本的な原則は完璧な調和にある。その狙いと目的は一つで同じである。その教えは一つの真理の側面でしかない、その基礎は互いに補助的である。それぞれの違いはその教義の本質的ではない側面のみである。そしてその使命は人類社会の精神的発展にある成功の段階をもたらす。」

クイズの答え

1) 4月8日。 2) 2,500年前のネパール 3) シッダルタ 4) 神の顕示者 (神からの偉大な先生) 5) ジャタカ物語のお話を使った 6) 一人が一つのうそを言えば100人がそれを真実として伝える 7) 相応しくない時に口を開けると災いが来る 8) 家族が調和して暮らすなら、することの全てはうまくいく 9) 心が純粋な人を天は記憶する



皆さんのお子様のバハイ活動でみんなに役に立つ
いいお話、又は写真などがあれば、送ってください。
vb7mb7@bma.biglobe.ne.jp に送ってください。

ひるの星

№. 246

2011年6月発行

ひるの星をカラー印刷するには以下のリンクにアクセスしてください。

<http://www.bahaijpn.com/daystar.htm>

日本バハイ全国精神行政会

〒160-0022 東京都新宿区新宿7丁目2番13号

電話：03-3209-7521 FAX：03-3204-0773

ひるの星委員会：平原静志、平原ルアナ、原奈緒

協力

物語：平原ルアナ、

和訳：平原静志

写真：小島えり子、安岡直子、平原ルアナ、ジャーナルダン

絵：スティファン・パスカル、ラリー・カーティス、バーバラ・キャスターライン、平原ルアナ、

サナ・マジズーブ、デール・モード、平本かおり

テクニカル・アドバイザー：尊田望

監修：平野祐一