

平成30年度 全国高等学校総合体育大会水泳競技大会

第86回日本高等学校選手権水泳競技大会

8月17日(金)～20日(月)	競 泳 競 技	愛知・日本ガイシアリーナ
8月17日(金)～20日(月)	飛 込 競 技	愛知・日本ガイシアリーナ
8月17日(金)～20日(月)	水 球 競 技	三重・三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿水泳場

競 泳 競 技

- ◇主 催 (公財)日本水泳連盟・(公財)全国高等学校体育連盟・愛知県・愛知県教育委員会・名古屋市・名古屋市教育委員会
- ◇共 催 読売新聞社
- ◇主 管 (公財)全国高等学校体育連盟水泳専門部・愛知県高等学校体育連盟・(一社)愛知水泳連盟
- ◇後 援 スポーツ庁・(公財)日本スポーツ協会・日本放送協会・(公財)愛知県体育協会・(公財)名古屋市教育スポーツ協会
- ◇協 賛 J T B

◇期 日

- (1) 開会式 平成30年8月17日(金) 9時30分～
- (2) 競 技 平成30年8月17日(金)～8月20日(月) 4日間
- (3) 閉会式 平成30年8月20日(月) 15時50分～(予定)

◇会 場

- (1) 開会式 日本ガイシアリーナ
〒457-0833 愛知県名古屋市南区東又兵ヱ町5丁目1番地の5 TEL 052-614-6211
- (2) 競 技 同 上
- (3) 閉会式 同 上

◇公式計時 S E I K O

◇競技方法 2018年度(公財)日本水泳連盟競泳競技規則による。

- (1) 予選はタイムレースとし、決勝・B決勝は各8名(チーム)で行い、3名の補欠をとる。ただし、400m以上の種目はB決勝を行わない。その場合の補欠は2名(チーム)とする。
- (2) 決勝進出において、同記録で定員より増加した場合は、スイムオフを行う。ただし、自由形800m・1500m・男女4×200mフリーリレーは抽選とする。リレーのスイムオフは、予選競技と同じメンバーが同じ順番で泳ぐこと。
- (3) B決勝進出において、16位が同着の場合は抽選を行う。また、補欠が同記録の場合は、抽選によって優先順位を決定する。
- (4) 競技は予選10レーン、決勝・B決勝8レーンとする。

◇競技種目・競技日程

(1) 競技種目

種 目	男 子	女 子
自 由 形	50m 100m 200m 400m 1500m	50m 100m 200m 400m 800m
背 泳 ぎ	100m 200m	100m 200m
平 泳 ぎ	100m 200m	100m 200m
バ タ フ ラ イ	100m 200m	100m 200m
個 人 メ ド レ ー	200m 400m	200m 400m
フ リ ー リ レ ー	4×100m 4×200m	4×100m 4×200m
メ ド レ ー リ レ ー	4×100m	4×100m

(2) 競技日程

第1日 8月17日 (金)

1 女子 400m自由形	(予選)	9 女子 400m自由形	(決勝)
2 男子 400m自由形	(予選)	10 男子 400m自由形	(決勝)
3 女子 200m個人メドレー	(予選)	11 女子 200m個人メドレー	(B決勝)
4 男子 200m個人メドレー	(予選)	12 女子 200m個人メドレー	(決勝)
5 女子 200m平泳ぎ	(予選)	13 男子 200m個人メドレー	(B決勝)
6 男子 200m平泳ぎ	(予選)	14 男子 200m個人メドレー	(決勝)
7 女子 4×100mフリーリレー	(予選)	15 女子 200m平泳ぎ	(B決勝)
8 男子 4×100mフリーリレー	(予選)	16 女子 200m平泳ぎ	(決勝)
		17 男子 200m平泳ぎ	(B決勝)
		18 男子 200m平泳ぎ	(決勝)
		19 女子 4×100mフリーリレー	(決勝)
		20 男子 4×100mフリーリレー	(決勝)

第2日 8月18日 (土)

21 女子 50m自由形	(予選)	31 女子 50m自由形	(B決勝)
22 男子 50m自由形	(予選)	32 女子 50m自由形	(決勝)
23 女子 200mバタフライ	(予選)	33 男子 50m自由形	(B決勝)
24 男子 200mバタフライ	(予選)	34 男子 50m自由形	(決勝)
25 女子 200m自由形	(予選)	35 女子 200mバタフライ	(B決勝)
26 男子 200m自由形	(予選)	36 女子 200mバタフライ	(決勝)
27 女子 100m背泳ぎ	(予選)	37 男子 200mバタフライ	(B決勝)
28 男子 100m背泳ぎ	(予選)	38 男子 200mバタフライ	(決勝)
29 女子 800m自由形	(予選)	39 女子 200m自由形	(B決勝)
30 男子 1500m自由形	(予選)	40 女子 200m自由形	(決勝)
		41 男子 200m自由形	(B決勝)
		42 男子 200m自由形	(決勝)
		43 女子 100m背泳ぎ	(B決勝)
		44 女子 100m背泳ぎ	(決勝)
		45 男子 100m背泳ぎ	(B決勝)
		46 男子 100m背泳ぎ	(決勝)

第3日 8月19日(日)

47	女子	200m背泳ぎ	(予選)	55	女子	800m自由形	(決勝)
48	男子	200m背泳ぎ	(予選)	56	男子	1500m自由形	(決勝)
49	女子	100mバタフライ	(予選)	57	女子	200m背泳ぎ	(B決勝)
50	男子	100mバタフライ	(予選)	58	女子	200m背泳ぎ	(決勝)
51	女子	100m平泳ぎ	(予選)	59	男子	200m背泳ぎ	(B決勝)
52	男子	100m平泳ぎ	(予選)	60	男子	200m背泳ぎ	(決勝)
53	女子	4×200mフリーリレー	(予選)	61	女子	100mバタフライ	(B決勝)
54	男子	4×200mフリーリレー	(予選)	62	女子	100mバタフライ	(決勝)
				63	男子	100mバタフライ	(B決勝)
				64	男子	100mバタフライ	(決勝)
				65	女子	100m平泳ぎ	(B決勝)
				66	女子	100m平泳ぎ	(決勝)
				67	男子	100m平泳ぎ	(B決勝)
				68	男子	100m平泳ぎ	(決勝)
				69	女子	4×200mフリーリレー	(決勝)
				70	男子	4×200mフリーリレー	(決勝)

第4日 8月20日(月)

71	女子	100m自由形	(予選)	77	女子	100m自由形	(B決勝)
72	男子	100m自由形	(予選)	78	女子	100m自由形	(決勝)
73	女子	400m個人メドレー	(予選)	79	男子	100m自由形	(B決勝)
74	男子	400m個人メドレー	(予選)	80	男子	100m自由形	(決勝)
75	女子	4×100mメドレーリレー	(予選)	81	女子	400m個人メドレー	(決勝)
76	男子	4×100mメドレーリレー	(予選)	82	男子	400m個人メドレー	(決勝)
				83	女子	4×100mメドレーリレー	(決勝)
				84	男子	4×100mメドレーリレー	(決勝)

※ リレー種目の決勝の前に、表彰式終了後15分程度の休憩を入れる。

◇申込規定

1. 参加資格

- (1) 選手は、学校教育法第1条に規定する高等学校(中等教育学校後期課程を含む)に在籍する生徒であること。ただし、休学中、留学中の生徒は除く。
- (2) 選手は、都道府県高等学校体育連盟に加盟している学校の生徒で、当該競技専門部に登録し平成30(2018)年度(公財)日本水泳連盟競技者登録を完了した者に限る。
- (3) 年齢は、平成11(1999)年4月2日以降に生まれた者とする。ただし、出場は同一競技3回までとし、同一学年での出場は1回限りとする。〔「出場」とは登録エントリーではなく、試合への出場回数をさし、専門部が責任を持って調整・確認する〕
大会参加資格を満たし、日程等が重ならない場合は複数競技への参加を認める。
- (4) チーム編成において全日制課程・定時制課程・通信制課程の生徒による混成は認めない。
- (5) 複数校合同チームの大会参加は認めない。ただし、統廃合の対象となる学校については、統廃合完了前の2年間に限り当該校を含む合同チームによる大会参加を認める。
- (6) 転校・転籍後1年未満の者は、参加を認めない(外国人留学生もこれに準ずる)。ただし、一家転住等やむを得ない場合は、各都道府県高等学校体育連盟会長の認可があればこの限りではない。
- (7) 出場する選手はあらかじめ健康診断を受け、在学する学校の校長および所属する都道府県高等学校体育連盟会長の承認を必要とする。
- (8) 参加資格の特例

ア 上記(1)(2)に定める生徒以外で、当該競技実施要項により大会参加資格を満たすと判断され、

都道府県高等学校体育連盟会長が推薦した生徒について、別途に定める規定に従い大会参加を認める。
イ 上記（３）のただし書きについては、学年の区分を設けない課程に在籍する生徒の出場は、同一競技３回までとする。

【大会参加資格の別途に定める規定】

- | |
|--|
| <p>１ 学校教育法第72条、115条、124条及び134条の学校に在籍し、都道府県高等学校体育連盟の大会に参加を認められた生徒であること。</p> <p>２ 以下の条件を具備すること。</p> <p>（１）大会参加資格を認める条件</p> <p>ア （公財）全国高等学校体育連盟の目的を理解し、尊重すること。</p> <p>イ 参加を希望する特別支援学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校にあっては、学齢、修業年限とも高等学校と一致していること。また、広域通信制連携校の生徒による混成は認めない。</p> <p>ウ 各学校にあっては、都道府県高等学校体育連盟の予選会から出場が認められ、全国大会への出場条件が満たされていること。</p> <p>エ 各学校にあっては、部活動が教育活動の一環として、日常継続的に責任ある顧問教員の指導のもとに適切に行われており、活動時間等が高等学校に比べて著しく均衡を失していず、運営が適切であること。</p> <p>（２）大会参加に際し守るべき条件</p> <p>ア 全国高等学校総合体育大会開催基準要項を遵守し、競技種目別大会申し合わせ事項等に従うとともに、大会の円滑な運営に協力すること。</p> <p>イ 大会参加に際しては、責任ある学校の職員が引率するとともに、万一の事故の発生に備えて傷害保険に加入しておくなど、万全の事故対策を講じておくこと。</p> <p>ウ 大会開催に要する経費については、応分の負担をすること。</p> |
|--|

（９）前記（１）～（８）の他、以下によって参加資格を得た者。なお、地域大会に申込みした者に限る。

- ア 地域大会において、各決勝種目３位までの入賞者、またはチーム。
- イ 地域大会において、予選および決勝を問わず全国大会の標準記録を突破した者、またはチーム。なお、同タイムも含む。（リレー競技の第一泳者および1500m自由形の800mにおける正式時間は含まない。）

＜ア、イの確認事項＞

注１ 都府県大会の記録で出場することは認められない。

注２ 決勝における正当な理由のない棄権者の参加は認めない。

注３ フリーリレーおよびメドレーリレーは、地域大会における予選・決勝で出場資格を得たメンバーの中から４名と、別に補欠１名を申し込むことができる。ただし、競技の際は個人種目に出場する者と交代させることができる。

注４ 全国大会へのエントリータイムは、地域大会の予選・決勝のうち速いタイムとする。

ウ 各都府県特別措置

地域大会において、全国大会の出場資格を得なかった都府県は、男女各１名を１種目のみ、出場資格者として各都府県高等学校体育連盟および加盟団体が推薦することができる。出場資格者が男女どちらか一方の場合は、出場資格がない方について１名１種目の推薦を認める。

注１ 推薦は自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの100m、200m、および200m個人メドレー、50m自由形の種目中、地域大会において全国大会の標準記録に最も近い記録の者とする。

エ 全国大会開催都府県特別措置

開催都府県で、自由型、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの100m、200m、および200m個人メドレー、50m自由形の種目において出場者を得られなかった場合は、地域大会の上記該当種目に出場した最上位の者、男女各１名を、大会出場者として全国大会開催都府県高等学校体育連盟および加盟団体が

推薦することができる。

※ 北海道は、1道1地域のため、ウおよびエの特別措置の対象とはならない。

オ 全国大会特別措置

選手が国際大会などの代表選手に選ばれたため、予選会に出場することができない場合は、予選会への出場を免除する。リレー種目についても、予選会において代表選手がチームの一員として出場し、全国大会標準記録を突破しているチームと認められた場合、同様の措置を適用する。ただし、ウ・オについてその理由書を都道府県委員長に提出し、その後、下記申込先へ提出すること。届出者は、当該学校長とする。

(ア) 学校登録の各都道府県高等学校体育連盟水泳専門部長

(イ) 地域大会開催都道府県高等学校体育連盟会長

(ウ) 地域大会開催都道府県高等学校体育連盟水泳専門部長

(エ) 全国大会開催地都道府県高等学校体育連盟会長

(上記に関しての出場措置は、次のように行う。)

(1) 個人種目について

ア 予選会不出場、全国大会出場の場合は、地域大会3位まで+派遣選手とする。

イ 予選会出場、全国大会不出場の場合は、繰上げを行い、地域の出場者を3名とする。

(注)各都道府県内の予選会から、代表選手を参加制限の人数の中に含めなければならない。

(2) リレー種目について

ア 当該年度(4月2日以降)長水路の公式記録を採用する。(各個人の合計記録は認めない)

イ チームとしては、都道府県予選会、地域大会には出場する。地域大会の記録を優先し、突破できなかった場合に適用する。(代表選手が出場した場合は除く)

カ 標準記録

種 目	男 子	女 子
自 由 形	50m	24.40
	100m	27.25
	200m	52.85
	400m	1:55.31
	800m	2:06.43
	1500m	4:25.61
背 泳 ぎ	100m	9:11.13
	200m	16:16.25
平 泳 ぎ	100m	59.03
	200m	1:04.88
バタフライ	100m	1:04.75
	200m	2:08.74
個人メドレー	200m	1:04.75
	400m	2:19.68
フリーリレー	4×100m	56.26
	4×200m	2:04.39
メドレーリレー	4×100m	2:08.69
	4×200m	2:22.63

2. 参加制限

1校1種目3名以内、1名2種目以内（ただし、リレーを除く。）とする。

3. 参加申込

【個人情報の取扱いに関して】

大会参加に際して提供される個人情報は、本大会活動に利用するものとし、これ以外の目的に利用することはありません。（詳しくは実施要項の最終ページを参照してください。）

（1）申込書類

ア「A. 競泳（男女別）参加種目別一覧表及び学校長認知書」……（複写式4枚綴り）

- （ア）会場地事務局送付用（複写1枚目）
- （イ）宿泊申込書添付用（複写2枚目）
- （ウ）都道府県高体連事務局提出用（複写3枚目）
- （エ）地域大会主管団体提出用（複写4枚目）

イ「B. 参加校別選手数一覧及び参加料納入書」……（ダウンロードにより2枚作成）

- （ア）会場地事務局送付用
- （イ）都道府県高体連水泳専門部控用

ウ「C. CD-Rデータ」……2部作成

各地域大会における以下の2つのデータを記録すること。

- （ア）リザルトデータシステムにて3位入賞および標準記録突破処理をしたSCM形式データ
- （イ）大会バックアップデータ（全データ）リザルト形式

エ「D. 競技会申し込み（エントリーTIME）一覧表、競技会申し込み（リレー）一覧表」

（Web-SWMSYSで集計、印刷したもの）

Web-SWMSYSによりエントリーを行い、その集計・印刷した書類

※競技会申し込み（リレー）一覧表は、リレー種目出場校のみ必要。

（2）申込方法

ア 参加校が作成・手続き・保管するもの

- （ア）「A. 競泳（男女別）参加種目別一覧表及び学校長認知書（以下、「A. 学校長認知書」という。）」
全国大会への参加資格を取得した選手またはチームは「A. 学校長認知書」を作成し、地域大会の期間中に、「地域大会主管団体提出用」（複写4枚目）を地域大会主管団体に提出し、残り3枚は持ち帰る。

※ 引率者、リレー種目の補欠については原則記入とするが各都道府県の高等学校体育連盟（以下、この項においては「高体連」という。）水泳専門部へ提出する際に記入してもよい。

- （イ）地域大会終了後、持ち帰った「A. 学校長認知書」（複写式1、2、3枚目）に学校長印を押印した上で、各都道府県高体連水泳専門部によって定められた申込日までに提出する。
- （ウ）Web-SWMSYSによりエントリーを行い、集計処理後、「D. 競技会申し込み（エントリーTIME）一覧表、競技会申し込み（リレー）一覧表」を印刷し、各都道府県高体連水泳専門部によって定められた申込日までに提出する。「担当者欄」に顧問印を押印しておくこと。

※競技会申し込み（リレー）一覧表は、リレー種目出場校のみ必要

イ 各都道府県高体連水泳専門部が作成・手続き・保管するもの

- （ア）「B. 参加校別選手数一覧及び参加料納入書」

「2018 彩る感動 東海総体」ホームページから「B. 参加校別選手数一覧及び参加料納入書」の様式をダウンロードして参加申込期限までに2部作成する。1部は参加料振込証明書（各金融機関の振込金受取書又はATM利用明細票等）を添えて全国大会会場地実行委員会事務局（以下「会場地事務局」という。）へ送付する。残り1部は各専門部の控えとする。

なお、作成したデータは会場地事務局へメール添付して提出すること。

- （イ）「A. 学校長認知書」

各学校から提出された「A. 学校長認知書」を2部コピーし、1部ずつ参加校および各専門部の控

えとするとともに、残りの3枚は次の送付先へ送付する。

- 1 会場地事務局送付用（複写1枚目）……会場地事務局へ
- 2 宿泊申込書添付用（複写2枚目）……宿泊申込書に添付し、宿泊申込先へ
- 3 都道府県高体連事務局提出用（複写3枚目）……各都道府県高体連事務局へ

(ウ) 「D. 競技会申し込み（エントリーT I M E）一覧表、競技会申し込み（リレー）一覧表」

「D. 競技会申し込み（エントリーT I M E）一覧表、競技会申し込み（リレー）一覧表」は、会場地事務局へまとめて送付する。

※競技会申し込み（リレー）一覧表は、リレー種目出場校のみ必要

ウ 地域大会主管団体が作成・手続き・保管するもの

(ア) 「A. 学校長認知書」

地域大会の期間中に参加校から提出された「A. 学校長認知書」の内容を確認し、3枚（複写式1、2、3枚目）を参加校に返却する。「地域大会主管団体提出用」（複写式4枚目）は、地域大会主管団体にて保管する。

(イ) 「C. C D－Rデータ」

2部作成し、1部を保管し、他の1部は会場地実行委員会事務局にプリントアウトした用紙と一緒に送付する。

※「プリントアウトした用紙」とは、プログラム形式結果一覧（8または10組版の連続指定のもの）、標準記録突破者処理等にて作成された標準記録突破者がわかる一覧を指す。

「C. C D－Rデータ」の会場地事務局分については、地域大会終了後3日以内に会場地事務局に送付し、正常に読み取り処理ができたことを確認すること。なお、メール添付によるデータ提出でも可とする。

(3) 申込先

ア 会場地事務局

大会要項参照のこと。

(4) 申込期限 平成30年7月27日（金）正午 必着

ア 地域大会終了後、各都道府県高体連水泳専門部委員長は、本大会選手数を、当該都道府県高体連事務局に届け出ることを義務とする。

イ 申込書類については、必ず簡易書留郵便で送付すること。

(5) 「2018 彩る感動 東海総体」ホームページ

<https://www.koukousoutai.com/2018soutai/>

4. 参加料

(1) 1人 4,000円

(2) 納入方法

ア 参加申込と同時に各都道府県高体連水泳専門部委員長が取りまとめ、各金融機関の振込依頼書又はA T M等を用いて、振り込むこと。

イ 振込先 大会要項参照のこと。

(3) 参加取消に伴う納入金の取り扱い

ア 参加申込期限日までの取消については返金する。ただし、振込手数料を差し引いた額とする。

イ 参加申込期限日後の取消については、返金しない。

◇引率・監督

(1) 引率責任者は、団体の場合は校長の認める当該校の職員とする。個人の場合は校長の認める学校の職員とする。

(2) 監督は、校長が認める指導者とし、それが外部指導者の場合は傷害・賠償責任保険（スポーツ安全保険等）に必ず加入することを条件とする。ただし、各都道府県における規定があり、引率・監督者がこの基準より限定された範囲内であればその規定に従うことを原則とする。

◇得点（選手権校決定）

（１）学校対抗とし、選手権獲得校の決定方法は、以下による。

個人種目は、１位16点、２位15点…16位１点とし、リレー種目は１位32点、２位30点…16位２点とする。同着の場合は、次の順位を欠位とし、得点は欠位のものを加え等分した得点をそれぞれに与える。Ｂ決勝を行わない個人種目は、決勝進出者を除く予選９位８点…16位１点を与える。リレー種目は、決勝進出チームを除く予選９位16点…16位２点とする。なお、16位同着については得点の1/2をそれぞれに与える。総合得点の最も多い学校を優勝校とする。

総合得点と同じ場合は、次の順序に従って順位を決定する。

- １ リレーによる得点の多い学校
- ２ 入賞者数の多い学校（ただし、リレーは４と計算する。）
- ３ １位の数
- ４ ２位の数（以下、８位までこれにならう。）

◇ドーピング検査

本競技会は、日本アンチドーピング規定が適用される。

◇表 彰

優秀な成績を収めた者を表彰する。

（１）男女とも各種目の第３位までにメダルならびに賞状を授与し、その栄誉を称え表彰する。また、第４位から第８位までには賞状を授与する。

（２）総合成績

男女とも優勝校および第２位・第３位の学校の栄誉を称え表彰する。また、第４位から第８位までの学校には賞状を授与する。

優勝校には優勝杯を授与する。

男子 高松宮記念杯・（公財）全国高等学校体育連盟会長杯・文部科学大臣杯・
NHK盾・読売新聞社杯

女子 高松宮妃記念杯・（公財）全国高等学校体育連盟会長杯・文部科学大臣杯・
NHK盾・読売新聞社杯

（３）前年度優勝校にはレプリカを授与する。

（４）３大会連続で優勝したもの（同一種目、リレー種目は除く）を優秀選手として表彰する。

（５）オリンピック等国際大会出場者は、３大会連続優勝した選手とは別に特別優秀選手として表彰する。

◇組合せ会議

平成30年８月２日（木） 10時00分 日本ガイシアリーナにおいて組合せ会議を行う。

◇公式練習の日程及び会場

場 所		期 間				
		16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	20日 (月)
日本ガイシアリーナ メインプール 50m屋内10レーン		10時00分 ～	7 時30分 ～ 9 時10分	7 時30分～ 9 時15分		
			競技終了後～18時00分			
日本ガイシアリーナ サブプール 50m屋内 8 レーン		17時00分	7 時30分～18時00分			7 時30分 ～ 閉会式前
県立名古屋南高等学校プール 25m屋外 9 レーン		10時00分 ～16時00分	7時30分～16時30分			7 時30分 ～13時00分

◇会 議

会 議 名	日 時	会 場
組合せ編成会議	7月30日（月）～8月1日（水） 組合せは8月2日（木）に開催	日本ガイシアリーナ会議室
水泳専門部常任委員会	8月16日（木）11時00分～13時00分	日本ガイシフォーラム 第2研修室（アリーナ隣接）
監督者会議	8月16日（木）16時00分～17時30分	日本ガイシフォーラム レセプションホール （アリーナ隣接）
全国高体連水泳専門部会	8月17日（金）17時45分～19時00分	日本ガイシフォーラム 第1研修室（アリーナ隣接）

◇宿 泊 宿泊については、開催地実行委員会宿泊要項による。

◇連絡事項

- （1）プログラムの無料配布は、全国高等学校総合体育大会開催基準要項による。
- （2）競技中の疾病、負傷等の応急処置は主催者側において行うが、その後の責任は負わない。なお、参加者は健康保険証を持参すること。
- （3）引率責任者は選手の行動に対して責任を負うものとする。
- （4）開会式の参加選手は、各ブロックから男子10名、女子10名、計20名とする。閉会式は表彰を受けるチームと開催ブロック選手団から編成する。
- （5）（公財）日本水泳連盟競技者登録のIDカードを必ず持参すること。（記録認定で必要）
- （6）選手の大会期間中における本会場の開門時刻は、原則として「公式練習の日程及び会場」の使用開始時刻とする。
- （7）駐車場の利用については、HPに掲載する注意事項を確認すること。
- （8）大会会場の入場については監督者会議で連絡する。
- （9）観覧席の地区割振り等については、別途計画し、監督者会議で示す。
- （10）会場でのプライベートテントの使用はできない。

◇問合せ先 大会要項参照のこと。