



中神っ子ウインズ6年生の思いのつまったメッセージです

ウインズで学んだこと

【サクソ】 S.I.

私はウインズに入って色々なことができるようになりました。姉2人がウインズに入っていて私もなんとなく入りましたが、自分の楽器が決まり、吹いていくうちにだんだん楽しくなってきました。4年生のアンサンブルコンサートでサクソパートは6年の先輩と2人で演奏しました。リズムが速くて難しい曲でしたがいろいろな人に褒めてもらい、もっと演奏が楽しくなりました。5年生ではパートリーダーになり、6年生ではコンサートミストレスとし、最後の挨拶やチューニングの時間を知らせるなど、団員をまとめる役割が増えていきました。私は人前に出ることが苦手で最初はうまく話せませんでした。経験を重ねるうちに少しずつ苦手意識がなくなってきました。多摩っ子コンサートに向けた練習では、I先生に音が小さいと言われ、どうすれば大きな音を出せるのか分からず悔しい思いをしました。しかし、本番ではT先生からもらったアドバイスを意識しながら、楽しく演奏をすることができました。また、挨拶や返事などの基本的なことを当たり前に行えるよう行動し、ウインズが学校のお手本になれるよう、自分から動くことの大切さも学びました。これからもその意識を大切にしていきたいです。ウインズでは音楽だけでなく人として成長できた部分がたくさんあり、他の学年の人とも関わる機会が増えて、ウインズに入って良かったなと思いました。これからもウインズで学んだことを生かしていきます。

ウインズで学んだこと

【クラリネット】 M.U.

私はウインズに入り、いろいろなことを知り、たくさん努力し頑張ってきました。その中で特に大切だと思ったことが2つあります。1つめは時間管理の大切さです。団員になって練習が増え、朝練習では早く学校に行かなければなりません。ウインズに入っていない人と同じ時間に教室に着くことや、朝会に間に合うように動くこと、放課後練習はできるだけ早く教室を出て練習に向かうことなど、時間を意識して行動する必要性がありました。その経験を通して、大切さを知りました。2つめは挨拶の大切さです。ウインズに入る前は挨拶が恥ずかしかったり、なかなかできなかつたりしました。ウインズに入ってから、学校ですれ違う先生などに自然と挨拶ができるようになりました。挨拶をすると、笑顔になれたり、気持ちが明るくなったりして、挨拶の良さに気付くことができました。私が頑張ったことは、コンサートやその練習です。長い時間のレッスンや、個人練習を続け、うまくいかないところがあっても、友達や先生に聞いたり、アドバイスをもらったりしながら、少しずつできるようになりました。本番をより良いものにするために、たくさん練習をしました。ミスをしたり失敗したりすることもあったけれど、周りの応援や支えがあったおかげで、くじけずに頑張ることができました。ここまで頑張ってきたのは先生や保護者の方のおかげだと思っています。ウインズに入って挨拶や時間管理の大切さなど、たくさんの方に気付くことができました。これからも挨拶を心がけ、支えてくれる人などに感謝して生活していこうと思います。

ウインズで成長したこと

【クラリネット】 H.A.

私は、4年間のウインズでの活動を通して成長したことが2つあります。1つめは、挨拶をすることです。ウインズに入る前の私は、自分から挨拶をすることがあまりできませんでした。しかしウインズでは、挨拶をととても大切にしている、先輩たちが自分から元気に挨拶をしていました。その姿を見て「自分から挨拶をしてみよう」と思うようになり、少しずつ自分から挨拶ができるようになりました。2つめは音楽の楽しさを知ったことです。私は、ウインズに入ってから音楽の楽しさを知りました。朝や放課後の練習では、コンサートで演奏する曲を練習しています。入団した時は、準団員から始まり、管楽器の吹き方や楽譜の読み方などを学びました。その中で一番大変だったのは、自分の楽器の音を出すことでしたが、先輩や先生から音を出すコツを教えてもらい、少しずつ音を出せるようになりました。1年経つと、団員になり、吹ける曲も増え、後輩もできました。みんなと一緒にコンサートで演奏することで、より音楽の楽しさを感じました。6年生になると、市の音楽会に参加しました。去年の6年生の姿を見て、憧れを持っていました。市の音楽会では、自分の管楽器で演奏しました。合奏では、音やリズムが合わず、大変だったけれど本番に近づくにつれて少しずつ合うようになりました。そして迎えた本番の日。緊張したけれど、ウインズでの練習の成果を出して頑張ったら失敗せずに吹けたのでとても嬉しかったです。このようにウインズでの経験を通して、たくさんの方を学ぶことができ、ウインズに入って良かったなと思います。これからも、音楽を続けていきたいです。

ウインズの思い出!

【ユーフォニアム】 R.Y.

私は音楽が好きで楽器を吹きたいと思い、ウインズに入りました。準団員の頃は、トランペットとフルートをやりたかったのですが、発表された楽器はユーフォニアムでした。ユーフォニアムとチューバはやりたくなかったので、がっかりしました。しかし、4年生になってアンサンブルコンサートの練習が始まると、ユーフォニアムの6年生の先輩と、チューバパートのみんなと、楽しく練習をするようになり、どんどんユーフォニアムが大好きになっていきました。そして、気付いたら、ウインズに行くのが楽しみになっていました。5年生になった時、後輩ができました。その時の6年生に同じパートの人がいなかったため、私はパートリーダーになりました。後輩にどうやらうまく伝えられるかを考えるのが大変でしたが、続けていくうちに、少しずつ伝え方がうまくなったと思います。前の6年生のようにはできなかったかもしれないけれど、自分なりに一生懸命に頑張りました。私の一番の思い出は、準団員の頃にダンスの振りを考えたことです。クラリネットのKさんと一緒に考えたダンスの案をT先生にもっていったら「これではダメ」と言われてしまいました。あの時は、しょんぼりしたけれど、今ではその話をKさんと笑いながら思い出します。しかも、ダメと言われましたが、その振りの一部は実際に使われたので、とても嬉しかったです。うまく吹けなくて疲れた時や辞めようかと思った時もあったけれど、4年間頑張ってきたことに良かったと思います。良い思い出になりました。

ウインズで頑張ったこと

【ホルン】 Y.K.

私はホルンを初めて吹いた時、最初は綺麗な音が出なかったり、息の使い方や音の高さが自分の思いどおりにならなかったりして、難しいと感じました。だけど、先生や先輩がアドバイスをくれたり曲のリズムを分かりやすく教えてくれたりしたお陰で、「ふるさと」や校歌を演奏した時、綺麗な音で吹けるようになりとても嬉しかったです。初めて合奏した時は、自分の音だけではなく周りの音もよく聴きながら演奏することで、長い曲も上手に吹けるようになり、達成感を感じました。それから合奏がどんどん楽しくなりました。また、ウインズでは挨拶の大切さも学びました。ウインズに入る前は、学校ですれ違った人に挨拶することがあまりできませんでした。しかし、ウインズに入って挨拶の大切さを知ってから、だんだん元気よく挨拶ができるようになりました。挨拶をするとお互いに気持ちよく1日を始められると感じました。ウインズに入って、諦めずに努力することや、挨拶の大切さなどたくさんのことを学びました。ホルンも3年間で上手に吹けるようになり、たくさん曲を演奏できるようになったので、本当にウインズに入って良かったと思います。中学生になってもウインズで学んだことを忘れずに、学校生活に生かしていきたいです。

ウインズの経験

【ホルン】 M.K.

僕はウインズでホルンパートになりました。そのホルンという楽器は世界一難しい楽器とされているので、僕ができるのかなと最初は心配でした。でも練習していくとどんどんできるようになりました。そこから学んだことは音楽のリズムや音、ハーモニー、練習すればいろいろなことができるということです。またウインズでは挨拶の仕方なども学びました。それらを学んだことで音楽と挨拶が身近なものになりました。ウインズについては大変なことが何個もありました。それは音の出し方と人間関係です。音の出し方は、狙った音を出すことと、唇をブルブルと震わすことが大変でした。人間関係は4年生になったときに先輩と後輩どっちもいるので大変でした。他に6年生でパートリーダーになってみんなをまとめるのも大変でした。次に挨拶です。挨拶はウインズでずっとやっていたので僕も受け継ごうと思い、廊下ですれ違った先生や朝会った友達に挨拶をしました。挨拶は気分を良くしてくれるのでこれからもみんなと一緒に挨拶をしていきたいなと思いました。音楽は自分にとって心を癒してくれるものです。挨拶も朝から気分を良くしてくれるものです。なので、これからも続けて行きたいなと思いました。そしてこの2つを先輩たちに受け継いでほしいなと思いました。

ウインズで頑張ったこと

【チューバ】 T.S.

僕はウインズに入って、続けていくことの大切さを感じる事が出来ました。ウインズは朝や放課後の練習があり、大変なことも多かったけれど、練習の成果を発揮できて上手に演奏できた時はとても嬉しかったです。最初はチューバの担当になったことをあまり喜ばませんでした。でも、続けていくうちにチューバが好きになりました。チューバはウインズの楽器の中でも特に大きく、持ち運びが大変です。また、音が低いので演奏を聴いてもあまり目立ちません。メロディーを演奏することもほとんどないように思っていたけれど、チューバは他の楽器の「支え」になっていると気が付きました。ウインズでは後輩に教えることも経験できました。先輩から教えてもらったことや、自分が練習して身に付けたことを後輩に伝えることも大事なことだと思いました。ウインズの仲間、先輩、後輩と一緒にウインズを頑張っていて続けてきて良かったです。ありがとうございました。

ウインズで頑張った4年間

【トランペット】 A.T.

私がウインズで頑張ったことは、2つあります。1つめは、生活面のことについてです。ウインズに入る前の私は自分から挨拶することがあまりできませんでした。しかし、ウインズに入って、「大きな声で挨拶や返事をするのが大事」と教えてもらい、今では当たり前のように自分から挨拶ができるようになりました。朝練では朝早く学校に行き、放課後は遅くまで残って、コンサートなどの本番に向けて、一生懸命に練習しました。2つめは活動面についてです。5年生からパートリーダーをしていた私は、人と話すことが苦手でした。けれど、自分からすすんでパートのみんなに声をかけ、コミュニケーションをとることで、みんなと力を合わせて練習することができました。私が一番難しいと感じたことは、高い音を出すことです。高い音を出すには、息のスピードを速くしたり、唇を細くしたりするなどさまざまな工夫が必要でした。それでもあきらめずに練習を続けたことで、少しずつできるようになりました。中学生になってもウインズで学んだことを生かし、下級生のお手本になるように心がけたいと思います。

ウインズで学んだこと

【トロンボーン】 H.N.

僕は、3年生のときにウインズに入りました。そこから6年生まで4年間、ウインズでたくさん学ばせていただきました。その中で2つ紹介します。1つめは、「当たり前のことは、当たり前にやる」です。ウインズで心がけているのが「挨拶」と「返事」です。毎朝僕の学年の先生が笑顔で挨拶してくれて、その姿を見て挨拶する側もされる側も気分が良くなることを知りました。挨拶はみんなを元気にするんだなと思いました。2つめは、責任感です。6年生になってからウインズ3役である副団長を務めています。練習終わりの挨拶やコンサートの司会など、3役の仕事には1つ1つ責任があり、日々責任感を学びました。また、パートリーダーとして同じ楽器の仲間をまとめる責任の重さを感じました。学校生活でも、委員会やクラブ、学校行事などで、6年生が中心となって活動する場面が多くあり、そこでウインズで学んだ責任感を生かして仕事をすることができました。僕はウインズで主に、この2つのことを学びました。最近では自分から挨拶することを心がけています。ウインズで学んだことを、卒業してからもたくさん生かしていきたいです。

ウインズで頑張ったこと

【フルート】 Y.O.

私がウインズに入ってできるようになったことは2つあります。1つめは挨拶や返事です。ウインズに入る前から挨拶や返事はしていましたが、ウインズに入ってから以前よりずっと多く意識できるようになりました。たくさん挨拶や返事をするので、相手の話をしっかり理解できるようになったり、朝から気持ちよくスタートできたりしてとても楽しく続けられました。そのおかげで、しっかり挨拶と返事をしたいなと思うようになりました。2つめは姿勢です。楽器を吹くためにはまず姿勢を良くすることがとても大切だからです。ウインズに入る前から姿勢を良くするように努力はしていましたが、なかなか上手にできませんでした。しかしウインズの練習を通して、もっと姿勢を良くしようと意識できるようになり、以前よりもずっと良くなってきたと思います。中学校に入ったからさらに姿勢を良くしていきたいです。私はこれからもウインズで学んだことを生かし、もっと成長していきたいです。

頑張ったこと、成長したこと

【サクソ】 Y.D.

私がウインズで頑張ったこと、成長したことはたくさんあります。特に頑張ったことは挨拶です。最初から挨拶ができていたけれど、関わりが少ない人には緊張して自分から出来ないことが多かったです。しかし、関わりがあまりない人にも自分から挨拶している人たちや、私に挨拶してくれる先生方を見て、「挨拶はお互いに関わるが増えるし、いい気持ちになれるんだ」と思いました。それをきっかけに関わりが少なく人にも自分から挨拶することを心がけました。2つめは活動です。5年生から入って、最初は楽器のことをあまり知らなかったので、友達や先生に分からないところを聞きながら練習しました。「いい感じ」と思いながら団員にあがりましたが、団員になると、もっと難しいことや曲がたくさん増えました。なかなかうまくいかなくて、「これ吹けるのかな」と思いました。また、分からないリズムを友達に聞くこともありました。そこから練習を積み重ねて、コンサートでは緊張するけれど、最初の頃よりは自信をもって吹けるようになりました。これをきっかけに、諦めないで続けること、友達の大切さ、そして挨拶の大切さに改めて気付きました。これからもウインズで成長したことを忘れずに、練習などに取り組んでいきたいです。

ウインズで頑張ったこと

【トロンボーン】 R.M.

私はウインズに入った最初のころは集中して練習できていませんでした。準団員から団員になった時、難しい楽譜や譜読み、I先生のレッスンについていけなくて注意を受けることが多かったです。練習中に友達と喋っていて先生に注意されたこともありました。それをお母さんに話すと「ちゃんと真面目にやらないと後悔するよ。」と言われてしまいました。そう言われて後悔したくないと思い、それから真面目に練習をするようになりました。すると、今まで出なかった高い音が出るようになり、H先生にも褒めてもらったり、I先生のレッスンでも注意されることが少なくなりました。これで真面目に練習を受ける良さを知りました。私はウインズに入って良かったと思います。そうでなければ真面目に取り組む大切さを知ることもなかったからです。ウインズの活動から学んだことを生かして、中学生になっても真面目に取り組むことを続けていきたいです。

ウインズで頑張ったこと

【トランペット】 R.K.

私がウインズで頑張ったことは3つあります。1つめは高い音を出すことです。最初のころ、息の量が少なくて高い音を出すことがとても難しかったです。しかし、毎回の練習でマウスピースのあとに少しだけ高い音の練習をしたり、家で母と一緒に練習をしたりすることで、少しずつ出せるようになりました。2つめは暗譜です。私は楽譜を覚えることが苦手でした。何回も楽譜を見て、見ないで吹いて、暇な時には頭の中でメロディーを歌ったりして、いろいろ工夫したりしながら覚えていきました。3つめは楽譜の記号を意識して吹くことです。音の強さを表すクレッシェンド、デクレッシェンド、フォルテ、メゾピアノなど、楽譜にはたくさんの記号があります。私はそれらの意味を調べて、楽譜に書き込んで、意識しながら吹くことを大切にしました。私は3年生の頃からウインズに入りました。準団員の頃はダンスや楽器を決めるための練習をして、自分の楽器が発表されたとき、希望のトランペットになれてすごく嬉しかったです。4年間のウインズは大変だったけれど、とっても楽しかったです。

仲間と、心を一つに

【チューバ】 R.K.

私がウインズで学んだことは「仲間の大切さ」です。演奏面でも生活面でも、たくさん仲間に助けられました。先輩に分からない音を教えてもらったり、一人ではあまり勇気が出ない挨拶も、友達と一緒にたくさんの人に挨拶することができました。4年生の頃は先輩たちに追いつくことで精一杯だったけど、5年生になってパートリーダーを任されてからパートの仲間や先輩、他のパートのみんなと協力することを学ぶことができました。6年生ではクラスのことや友達関係、委員会などやるが増えて、辛いときがありました。でも、そんなとき4、5年生の後輩や6年生の仲間と合奏したり話したりすることでとても楽しい時間を過ごすことができました。準団員のときも、団員のときも辛い練習を乗り越えられたのは一緒に練習する仲間がいたからだと思います。他の習い事との両立は大変だったけれど、私にとってとても大切な時間になりました。保護者の方、支援する会の方、先生方、ウインズのみんな、4年間ありがとうございました！

ウインズを通して学んだこと

【トロンボーン】 M.S.

私がウインズの活動を通して学んだことは2つあります。1つめは挨拶の大切さです。挨拶は日常のどこでも使う身近な言葉ですが、私は挨拶が苦手でした。しかし、挨拶の大切さや、された人、する人それぞれの気持ちを知ることができ、挨拶することはとても気持ちがよく、大事なことだと感じるようになりました。先輩方が大切にしてきたウインズとしての役割、自分の役割を果たしていきたいと思うようになりました。2つめは音の出し方です。入った当初は、高い音の出し方やリズムが分からず、吹けない時がありましたが、先輩や先生が丁寧に教えてくれて、吹けるようになりました。私は吹くことの楽しさや大変さを知ることができ、もっと練習して沢山の音を吹けるようになりたいと思うようになりました。他のパートメンバーとも助け合いながら演奏できて良かったです。いつも支えてくれている人たちに感謝を伝え、この3年間で学んだことを中学校生活にも生かしていきたいです。

ウインズで学んだ2つのこと

【クラリネット】 M.Y.

私はウインズに入ってから4年間、いろいろなことを学び成長してきました。その中でも2つをよく学びました。1つめは、「当たり前」についてです。私は人に言われたことをすぐ行動に移すことが得意ではなく、宿題を期限までに出すことや集合時間を守ることなどの当たり前のことが難しく感じていました。しかし、ウインズの仲間や先生、クラスメイトと一緒に取り組む中で少しずつその当たり前が身に付いてきました。2つめは「挨拶」です。私は挨拶が苦手ではなかったけれど、「挨拶はするだけのもの。」と思い込み、あまり大事にしていませんでした。しかし、ウインズに入り進級し新しい友達や後輩ができていく中で、挨拶を大事なものにしていけました。挨拶は人の心を穏やかにし、明るくしてくれる力があることに気付きました。今ではクラスメイトや友達、見かけた人には自分から挨拶をするように意識しています。これからも挨拶を大切に続けていきたいです。

ウインズを支えてくれた人たちの大切さ

【トランペット】 A.K.

私がこの4年間のウインズで頑張ったことはたくさんあります。その中でも特に力を入れたのはコンサートに向けての練習です。コンサートでは見に来ている保護者の方々に成長と感謝の気持ちを伝えるために一生けん命練習に取り組みました。こうした頑張りを通して私は仲間や保護者の方々、先生など周りの人たちの大切さを学びました。仲間がいるとコンサート直前で緊張していても「みんながいれば大丈夫」と思えて自信をもって本番にのぞむことができました。「心強いな」と感じる事ができ、仲間の存在がどれほど大切か気付くことができました。保護者の方々はコンサートが終わったあと、楽器片付けを人数も物も多い中、手伝ってくれていました。保護者の方々がいるからステージに立つことができ、これらは決して当たり前ではないと学ぶことができました。そして先生方はいつも私たちのために一生けん命指導してくれました。そのおかげで大きく成長して上手に吹けるようになりました。そんな周りの人たちの支えのおかげで一生けん命取り組むことができ、ウインズをきっかけに仲良くなれた友達もでき、とても楽しく活動することができました。そして3～5年生のみなさん、「練習めんどくさいな」と思うこともあるかもしれないけれどウインズは当たり前に行っている活動ではないと思い、これからも頑張ってください！応援しています！！

ウインズで頑張ったこと

【フルート】 M.K.

私は4年間ウインズで活動してきて、頑張ったことが2つあります。1つめは挨拶をすることです。ウインズに入る前や、入ったばかりの頃は自分から挨拶することがなかなかできませんでした。しかしウインズでは挨拶を大切にしている、先輩たちがしっかり挨拶をしている姿を見て、私も挨拶をしようと思うようになりました。団員になってからも先生から挨拶の大切さを教えてもらい、コンサートの会場で関係者の方々に挨拶をすると返してくれたり、「今日はよろしくお願ひします。」と言ってもらえたりして、演奏を頑張ろうという気持ちが強くなりました。今も挨拶を続けられているのは、その経験があったからだと思います。2つめは基礎練習です。運指の確認やロングトーン、音階練習などを丁寧にやってコンサートでの演奏につなげてきました。基礎ができていないと曲を吹くときに音符通りにしっかり吹いたり、曲想を理解して演奏することができません。そのため練習に来たときは基礎から取り組み、曲の練習につなげることを頑張ってきました。ウインズに入ったことで楽器を吹く経験だけでなく、挨拶や返事、時間管理も学べたのでとても良かったです。この経験を中学校でも生かしていきたいです。

ウインズでの成長と感謝

【クラリネット】 M.K.

私がウインズで成長したことは2つあります。1つめは挨拶です。ウインズに入る前の私は、挨拶をすることが少し恥ずかしくて、学校で挨拶されても返せないことがありました。しかし、ウインズで「挨拶が基本」と教えてもらってから、自然と挨拶が身に付いてきました。今では、移動教室やコンサートなど、学校以外の場所でも挨拶ができるようになりました。2つめは音楽です。私は小さい頃からピアノを習っていたので音楽の知識はありましたが、ウインズでは指揮や大人数で合わせる楽しさを知りました。みんなの音が合わさって大きなホールに響くと気持ちがいいなと思いました。1人でピアノを弾くのはまた別の感覚で楽しかったです。この2つのことが成長できたのはウインズの仲間がいたからです。ウインズの先輩には楽器のことやウインズの伝統をたくさん教えてもらいました。6年生になってからは、今度は私が教える立場になり、教えることの難しさや大変さを知りました。同学年の仲間とは、学年合奏で意見を出し合い、よりよい演奏を目指して一緒に頑張ってきました。また、ウインズの活動を支えてくれた先生方や保護者の皆さん、そして演奏を聴きに来てくださった地域の方々には、感謝の気持ちでいっぱいです。ウインズで学んだことをこれからの生活で生かしていきたいです。4年間ありがとうございました。

ウインズで見つけた大切なこと

【パーカッション】 C.T.

私がウインズで頑張ったことは、大きく分けて2つあります。1つめは挨拶です。私はウインズに入る前まで、挨拶があまり得意ではありませんでした。しかし、ウインズでは昔から挨拶をととても大切にしている、元気よく大きな声で、相手よりも先に挨拶をすることを教えてもらいました。最初は「私にできるかな」と不安に思いましたが、少しずつでも挨拶ができるようになると、自分も相手も気持ちが明るくなることに気付きました。挨拶は人と心を通わせる、とても大切なものだと学びました。2つめは、音楽を楽しむことです。私は人前で何かをすることがあまり得意ではなく、コンサートでも緊張して、間違えないかばかり考えていました。ですが、I先生のレッスンや、H先生、T先生の「最後は楽しくやるだけ」という言葉を聞いて、ただ演奏するだけでなく、音楽を楽しむことが大事だと気付きました。楽しんで演奏することを意識すると、自然と音楽に乗れるようになり、演奏の楽しさや素晴らしさをより強く感じられるようになりました。ウインズでの活動を通して、多くの学びと成長を得ることができました。音楽と出会い、その魅力を知ることができて本当によかったです。これからも、ウインズで学んだことを大切にしていきたいです。

ウインズでがんばったこと

【パーカッション】 A.Y.

この1年間、私が特に頑張ったことは2つあります。日々のパーカッションの練習と、ウインズで団長を務めたことです。パーカッションでは、リズムを正確にたたくことや、周りの音をよく聞いて演奏することを意識して練習しました。最初はうまくできず思うように音が合わないこともありましたが、繰り返し練習をすることで少しずつ自信をもって演奏できるようになりました。学校での演奏や多摩っ子コンサート、管楽器演奏会はとても緊張しましたが、これまでの練習を信じて落ち着いて演奏することができたと思います。また、ウインズでは団長としてみんなをまとめる役目を任せられました。意見が合わなかったり、みんなの前で話すことが苦手なので、練習がうまく進まなかったりすることもあり、難しいと感じることもたくさんありました。しかし相手の気持ちを考えて声をかけることを心掛け、みんなと協力することで乗り越えることができたと思います。本番で、みんなの音が1つになったときは大きな達成感を感じました。この経験を通して、努力を続けることや責任を持って行動することの大切さを学びました。先生方、そして団員、準団員の皆さん、ありがとうございました！

 今後とも中神っ子ウインズの応援をよろしくお願ひします 