



横浜赤レンガ倉庫
イベント広場 使用規則

横浜赤レンガ倉庫共同事業体

「横浜赤レンガ倉庫イベント広場」使用規則

本使用規則(以下、「本規則」という。)は、横浜赤レンガ倉庫共同事業体(以下「当事業体」という)が管理・運営する、横浜赤レンガ倉庫イベント広場(以下「本広場」という。)の使用にあたり、本規約第1条に定める使用希望者および使用確定者が遵守すべき事項を定めております。よって、本広場の使用に際しては、本規則の全文をお読みいただき、本規則に同意いただく必要があります。

第1条 (本規則の適用範囲)

本規則は、当事業体、本広場の使用を希望する者(以下「使用希望者」という)および当事業体から本広場の使用の承認を受けた使用希望者(以下「使用確定者」という)に適用されます。

第2条 (本広場の使用可能日および使用可能時間)

1. 本広場の使用可能日は、横浜赤レンガ倉庫の休館日を除く年中です。
2. 本広場の使用可能時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。この時間帯以外での使用は事前に別途ご相談ください。

第3条 (本広場の使用の申請)

1. 当事業体が生本広場の使用承認を受けた使用確定者は、使用申請用ホームページ(以下「使用申請サイト」という)より、14日以内に申請を行ってください。
14日以内に申請がなされない場合には、当事業体の判断に基づき、不承認とする場合がありますので、ご注意ください。
2. 使用希望者は、「【別紙1】本広場の使用申請の方法について」の内容を確認後、本規則を遵守することに同意し、かつ当事業体の定める一定の情報(以下「申請情報」という)を、当事業体が別途ご案内する使用申請サイトを通じて当事業体に提供することにより、当事業体に対し、本広場の使用の申請を行うことができます。
3. 当事業体は、当事業体の基準に従い判断の上、使用申請サイトから申請を行った使用希望者に対して、本広場の使用を承認する場合には、当事業体が承認した旨を通知するEメール(以下「承認メール」という)を送信いたします。

第4条 (本広場の使用申請の不承認)

当事業体は、以下の各号のいずれかの事由に該当するか、またはその可能性があると判断した場合は、使用申請サイトのご案内や本広場の使用の承認を行わないものとし、またその理由について一切開示義務を負いません。

- (1) 使用希望者が当事業体に提供した申請情報の全部または一部につき、虚偽、誤記また

は記載漏れがあった場合。

- (2) 使用希望者が未成年者、成年被後見人、被保佐人または被補助人のいずれかであり、法定代理人、後見人、保佐人または補助人の同意を得ていなかった場合。
- (3) 使用希望者が反社会的勢力等(暴力団、暴力団員、右翼団体、反社会的勢力、その他これに準ずる者を意味します。以下同じ、)である、または資金提供その他を通じて反社会的勢力等の維持、運営もしくは経営に協力もしくは関与する等反社会的勢力等との何らかの交流もしくは関与を行っているとして当事業体が判断する場合。
- (4) 使用希望者が過去当事業体との契約に違反した者またはその関係者であると当事業体が判断した場合。
- (5) 使用希望者が催物を開催することにより、本広場およびその周辺に混乱または危険が生じる場合。
- (6) 使用希望者が催物を開催することにより、公の秩序または善良の風俗を害するおそれがある場合。
- (7) 使用希望者が催物を開催することにより、集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う組織の利益になる場合。
- (8) 使用希望者による催物が、本広場の管理上支障がある場合。
- (9) 使用希望者による本広場使用後の原状回復が困難である場合。
- (10) 使用希望者または使用目的が、直接的また間接的に政治・宗教活動等に関係する場合。
- (11) その他、当事業体が使用を適当でないと判断する場合。

第5条 (契約の成立)

第3条第3項に定める、当事業体から使用希望者に対する承認メールが、使用希望者に到達した場合に、当事業体および使用希望者の間に、本広場の使用契約(以下「本契約」という)が、成立するものとし、以後、使用希望者は使用確定者として、本規則に従うことで、本広場の使用ができるようになります。なお、本契約の成立後のキャンセルについては、第9条の規定に基づき、キャンセル料が発生いたしますので、ご注意ください。

第6条 (本広場の使用料金およびその他費用)

1. 使用確定者は、本広場の使用の対価として、別途当事業体が定め、本規則末尾に表示された、別紙1「赤レンガ倉庫イベント広場 使用料金表(イベント等)」記載の、使用料金、現場管理費、設備使用費、宿泊費を当事業体が指定する支払い方法により、当事業体に支払うものとし、ます。
2. 別紙1に記載された使用時間は、準備・設営・リハーサル・撤去等の時間も含まれます。
3. 使用確定者が、使用料金の支払いを遅滞した場合、使用確定者は年 14.6%の割合による遅

延損害金を当事業体に支払うものとします。

4. 現場管理費、設備使用料、宿泊費については、使用終了後請求書を送付いたします。

第7条（本広場の使用料金の減免）

1. 当事業体は、使用希望者の催物が国・行政・市区町村等の主催又は共催の催物に関しては、使用料金の一部を減免することができます。
2. 本広場の減免を受けようとするものは、使用料金減免申請書を当事業体に提出するものとします。
3. 当事業体は前項の規則による申込の承認または不承認について、使用料金減免承認・不承認決定通知書により使用希望者に通知するものとし、またその理由について一切開示義務を負いません。
4. その他、当事業体が認める場合には、使用料金の全部または一部を減免することができます。

第8条（支払い方法および振込手数料）

1. 使用確定者は、本広場の使用にあたって発生する全ての料金、費用の支払いについては、当事業体が発行した請求書に記載された金額を、請求書記載の期日までに、当事業体が指定した口座へ振込むものとします。
2. 前項の料金・費用の支払いにあたって発生する振込手数料は、使用確定者が負担するものとします。

第9条（キャンセル料）

1. 使用確定者は、本契約の成立後、使用確定者の都合で本契約を解約した場合、当事業体に対して、以下の各号に従ってキャンセル料金を支払うものとします。なお、使用確定者が、基本使用料金をすでに支払っている場合で、かつ以下の各号のキャンセル料に対して、超過の支払いがある場合には、当事業体から使用確定者に対して、遅滞なく、超過分の金員を返金いたします。
 - (1)「使用日から起算して 91 日前」までの解約または解除の場合は、基本使用料金の 50%をキャンセル料金とします。
 - (2)「使用日から起算して 90 日前」から「使用日当日」までの解約または解除の場合は、基本使用料金の 100%をキャンセル料金とします。
2. 使用確定者の責によらない天変地異や不測の事故・災害で本広場の使用が不可能となった場合、基本使用料金は全額返還いたします。ただし、そのために生じた損害の賠償はいたしません。

第10条（承認の取り消し）

1. 当事業体は、本契約成立後であっても、以下の各号の項目に該当する事由が発生した場合、または発生する可能性があるとして当事業体が判断した場合は、使用確定者に何らの通知をすることなく、本広場の使用の承認を取り消せるものとします。
 - (1) 使用確定者が、当事業体の本契約成立後に、使用確定者に対して送付した請求書に記載された期日までに、基本使用料金の支払を行わない場合。
 - (2) 使用確定者が、第4条の各号に事由に該当した場合および該当する可能性があるとして当事業体が判断した場合。
 - (3) 使用確定者が本規則に違反した場合。
 - (4) 使用確定者が当事業体の指導に従わない場合。
 - (5) 使用確定者が、支払停止もしくは支払不能となり、または破産手続開始、民事再生手続開始、会社更生手続開始、特別清算開始もしくはこれらに類する手続の開始の申し立てがあった場合。
 - (6) 使用確定者が当事業体からの問合せその他の回答を求める連絡に対して、14日間以上応答しない場合。
 - (7) 関係諸官庁から中止命令が出た場合。
 - (8) 大規模地震対策措置法により関係諸官庁から警戒宣言が発令された場合。
 - (9) その他、当事業体の使用確定者による本広場の使用が適当でないと判断した場合。
2. 前項により承認が取消された場合、当事業体は、前条第1項を準用し、使用確定者に対してキャンセル料金と同額の金員の支払いを請求できるものとします。なお、当該取消しによって、使用確定者に生じた損害について、当事業体は一切の責任を負わないものとします。

第11条（申請情報の変更）

使用希望者および使用確定者は、申請情報に変更があった場合、当該変更事項をただちに当事業体に通知し、当事業体の承認を受けた後、使用申請サイトを通じて、申請情報を変更するものとします。

第12条（ユーザIDおよびパスワードの管理）

1. 使用希望者および使用確定者は、自己の責任において、本広場の使用にあたって付与されたユーザIDおよびパスワードを適切に管理および保管するものとし、これを第三者に使用させ、または開示、貸与、譲渡、名義変更、売買等をしてはならないものとします。
2. ユーザIDおよびパスワードの管理不十分、使用上の錯誤、第三者の使用等によって生じた損害に関する責任は、使用希望者および使用確定者が負うものとし、当事業体は一切の責任を負いません。

第13条（使用前の打合せ）

1. 使用確定者側から使用責任者を1名選出し、当事業体までご報告ください。
2. 使用責任者は、催物を円滑に進行させるため、使用日1ヶ月前までにスケジュール・プログラム・舞台・照明・音響・会場設営等について、当事業体と詳細打合せを行ってください。
3. コンサートなどの開催により、赤レンガ倉庫1号館ホールおよび2号館ライブハウスに影響が出ると当事業体が判断した場合、事前に各施設管理者と調整していただくことが必要となります。
4. 使用責任者は、次の各号の書面を作成し、使用日から起算して30日前までに当事業体に提出してください。
 - (1) 実施概要 : イベント実施に伴う名称・日時・場所などの基本情報
 - (2) 運営組織図 : 通常時、および緊急事態発生時の2種
 - (3) スケジュール表 : 仕込み開始から撤収完了まで。
 - (4) 図面 : 平面図、立面図にてご提出ください。
 - (5) その他 : 運営スタッフリスト、スタッフ配置、受付業務マニュアル、会場内整理マニュアル、備品・機材リスト、緊急連絡先等
5. 施設管理・運営上の理由により計画を変更していただく場合があります。
6. 広告物、設置物等のデザインに関して、事前に当事業体にて審査を行い、調整していただく場合があります。

第14条（関係諸官庁への届出）

1. 使用確定者は、前条に記載した当事業体との事前の打合せとあわせて、関係諸官庁へ必要な届出を行うものとします。

＜参考:主な関係諸官庁＞

横浜中消防署	045-215-0119
日本音楽著作権協会横浜支部	045-662-6551
神奈川県警水上警察署	045-212-0110
横浜中保健所	045-224-8337
横浜中税務署	045-651-1321
横浜市建築局	045-671-2920
横浜市港湾局整備推進課	045-671-7342

※みなとみらい21新港地区街並み景観ガイドラインに伴い協議の申出書・届出書・チェックリストの提出が必要になります。

※使用確定者は、上記の記載のない、その他の関係諸官庁に対しても、必要に応じて、届出を申請するものとします。

2. 使用確定者は、当事業体が求めた場合は、前項に定めた各種届け出書類を関係諸官庁に提

出する前に、当該書類のコピーを事前に当事業体に対して各1部提出するものし、内容について事前に承諾を得るものとします。

3. 使用確定者は、当事業体が求めた場合は、関係諸官庁の許可取得後ただちに、当事業体に対して、許可された諸届出のコピーを1部提出するものとします。
4. 使用確定者の届出不備に起因して、本広場の使用ができなくなった場合、当事業体ではその責任は負いません。この場合、お支払いいただいた基本料金等は返還しないものとします。

第15条（原状回復）

1. 使用確定者は、本広場の使用終了後、また使用中止後、直ちに使用確定者の負担で本広場の原状回復を実施するものとし、当事業体を実施する原状回復検査の合格をもって、使用終了といたします。
2. 当事業体は、使用確定者が建物・設備・備品・器具等を破損、毀損または紛失された場合、実費を請求いたします。
3. 当事業体は、使用確定者が原状回復義務を履行しないときは、これを代行し、その費用を使用確定者へ請求することができるものとします。

第16条（禁止事項）

1. 使用確定者は、本広場の使用にあたり、以下の各号のいずれかに該当すると当事業体が判断する行為をしてはなりません。
 - (1) 悪臭、ガス、煙等を発散する恐れのある物品を持ち込む行為
 - (2) 発火し、もしくは引火しやすいまたは爆発のおそれのある物品を本広場に持ち込む行為
 - (3) 関係諸官庁への届出および受理なしに、火気を使用する行為
 - (4) 来街者の通行の妨げとなるものまたは広告物を設置する行為
 - (5) 自動車等により走行または駐車する行為
 - (6) 自転車、バイクまたはスケートボード等により走行または駐輪等する行為
 - (7) 署名、募金、アンケート調査、勧誘等を行う行為
 - (8) 食品または物品の販売をする行為
 - (9) 赤レンガ倉庫壁面へ映像を投影する行為
 - (10) 動物を綱、鎖等で保持せず移動する行為
 - (11) ごみその他の廃棄物を投棄し、その他不衛生な行為
 - (12) ドローン等、無人航空機の使用
 - (13) 土地および物件を傷付け、もしくは汚し、または原状を変更する行為
 - (14) 法令に違反する行為または犯罪行為に関連する行為
 - (15) 当事業体、本広場の他の使用者またはその他第三者に対する詐欺または脅迫行為
 - (16) 公序良俗に反する行為
 - (17) 当事業体、本広場の他の使用者またはその他第三者の知的財産権、肖像権、プライ

バシーの権利、名誉、その他の権利または利益を侵害する行為

(18) 当事業体が事前に承諾しない本広場での宣伝、広告、勧誘、または営業行為

(19) 当事業体、本広場の他の使用者またはその他第三者に不利益、損害、不快感を与える行為

(20) 反社会的勢力等への利益供与

(21) 前各号の行為を直接または間接に惹起し、または容易にする行為

(22) 別紙3に記載された注意事項に違反する行為

(23) その他、当事業体が不適切と判断する行為

2. 当事業体は、使用確定者およびその関係者が前項に違反していると当事業体が判断した場合は、使用確定者およびその関係者に対して、行為の中止、本広場の使用の制限および中止、原状回復または退去を命ずることができるものとします。なお、当該命令によって、使用確定者およびその関係者に損害が生じた場合であっても、当事業体は一切の責任を負わないものとします。
3. 本条第 1 項にかかわらず、使用確定者およびその関係者は、当事業体による事前の承認を受けた場合は、当該承認に係る当事業体の条件または指示に従い、本条 1 項に掲げた 1 号から 9 号の行為をすることができます。

第17条（秘密保持）

使用希望者および使用確定者は、本広場の使用申請に関して知った当事業体の経営上その他一切の情報（以下「本情報」という）を秘密に保持し、第三者に対して開示してはならず、または、本契約以外の目的のために使用してはならないものとします。ただし、本情報の開示および目的外の使用について、事前に当事業体の書面による承諾を得たものはこの限りではありません。

第18条（申請情報の取扱い）

1. 当事業体による使用希望者および使用確定者の申請情報の取扱いについては、別途当事業体のプライバシーポリシーの定めによるものとし、使用希望者および使用確定者は、このプライバシーポリシーに従って、当事業体及使用希望者および使用確定者の申請情報を取り扱うことについて同意するものとします。
2. 当事業体は、使用希望者および使用確定者が当事業体に提供した情報、データ等を、個人・団体・商号を特定できない形での統計的な情報として、当事業体の裁量で、使用および公開することができるものとし、使用希望者および使用確定者はこれに異議を唱えないものとします。

第19条（本規則等の変更）

当事業体は、本規則を予告なしに変更できるものとします。

第20条（連絡・通知）

本広場の使用に関する問合せその他使用希望者および使用確定者から当事業体に対する連絡または通知、および本規則の変更に関する通知その他当事業体から使用希望者および使用確定者に対する連絡、または通知は、当事業体の定める方法で行うものとします。

第21条（本契約の地位の譲渡等）

1. 使用確定者は、当事業体の書面による事前の承諾なく、契約上の地位または本規則に基づく権利もしくは義務につき、第三者に対し、譲渡、移転、担保設定、その他の処分をすることはできません。
2. 当事業体は、本広場の使用にかかる事業を他者に譲渡した場合には、当該事業譲渡に伴い契約上の地位、本規則に基づく権利および義務ならびに使用希望者および使用確定者の申請情報およびその他の顧客情報を当該事業譲渡の譲受人に譲渡することができるものとし、使用希望者および使用確定者は、かかる譲渡につき、本項において予め同意したものとします。なお、本項に定める事業譲渡には、通常の事業譲渡のみならず、会社分割その他事業が移転するあらゆる場合を含むものとします。

第22条（分離可能性）

本規則のいずれかの条項またはその一部が、国内の法令等により無効または執行不能と判断された場合であっても、本規則の残りの規定および一部が無効または執行不能と判断された規定の残りの部分は、継続して完全に効力を有するものとします。

第23条（言語および通貨）

1. 施設等の使用に係る契約に関して用いる言語は日本語とします。
2. 本契約にかかる金銭の支払いに用いる通貨は日本円とします。

第24条（準拠法および管轄裁判所）

1. 本規則および本契約の準拠法は日本法とします。
2. 本規則または本契約に起因し、または関連する一切の紛争の第一審の専属的合意管轄裁判所は、横浜地方裁判所とする。

第25条（連絡・問い合わせ先）

横浜赤レンガ倉庫共同事業体

〒231-0001

横浜市中区新港1丁目1番1号 横浜赤レンガ倉庫1号館管理室内

TEL:045-226-1910

FAX:045-211-1556

【別紙1】本広場の使用申請の方法について

1. 使用申請の受付開始日

『使用日の属する月』の『12ヶ月前にあたる月の1日』から受付を開始します。2日以上連続での使用を予定している場合は、その最初の日を使用日といたします。

(例: 使用希望日が **2020年2月28日～12月1日** の場合⇒**2019年2月1日**より受付開始。)

2. 予約受付時間

平日午前10時から午後6時まで。(横浜赤レンガ倉庫の休館日を除く)

3. 予約受付方法

- (1) 使用希望者は、本規約第25条に定めた当事業体事務所まで、電話にて本広場の使用を希望する旨をお伝えください。その後、イベント広場の貸出の可否を当事業体が判断するにあたって、必要に応じて予定している使用内容を照会することや、企画書等の提出をお願いすることがあります。なお、イベント広場使用に関するお問い合わせについては、随時承ります。
- (2) 使用希望者のお電話による本広場の使用希望の受付後、一定の要件を満たした使用希望者の方に対して、使用申請サイトのURLをご案内いたします。
- (3) 使用希望者は、当事業体が案内した使用申請サイトのURLにアクセスしていただき、本規則の内容やプライバシーポリシーをご確認頂き、同意いただいた上で、必要事項をご入力いただき、使用申請サイトから申込みを行ってください。なお、使用申請サイトのURLをお送りした日から起算して、14日以内に使用申請サイトからお申込みを完了ください。使用希望者が14日以内にお申込みを完了されなかった場合、当事業体は、使用希望者が自身の都合により本広場の使用の申請を取り消したものと扱うことがありますので、ご注意ください。
- (4) 使用申請サイトからのお申し込みの承認は、当事業体から承認したお申し込み内容を通知するEメール(以下「承認メール」という)の発送をもって行います。本規約第3条第3項の定めに基づき、当事業体による承認メールが使用希望者に到達したことをもって使用希望者と当事業体との間に本契約が成立し、また、これ以降、使用希望者は使用確定者として、本規約を遵守するものとします。なお、本契約成立後に、使用確定者の都合で本契約を解約した場合は、本規約第9条に基づき、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。
- (5) 当事業体は、承認メールの発送後、基本使用料金の「請求書」を書面にて発行し、使用確定者に対して送付いたします。使用確定者は請求書に記載された期日までに基本使用料金をお支払ください。なお、指定日までに基本使用料金のお支払がない等の事由が発生した場合、当事業体は承認の取消しを行い、本規約第9条第1項に準じて、使用確定者に対してキャンセル料と同額の金員の支払いを請求することがありますので、ご注意ください。

【別紙2】赤レンガ倉庫イベント広場 使用料金表(イベント等)

1. 基本使用料金表 (2019年10月1日～)

【入場料無料催事】

会場	使用時間	使用料金(税込)	
		12月～4月	5月～11月
イベント広場-A (2,110 m ²)	9:00～22:00	77,000 円/日	110,000 円/日
イベント広場-B (4,390 m ²)		143,000 円/日	220,000 円/日
イベント広場-AB (6,500 m ²)		220,000 円/日	330,000 円/日

【入場料徴収催事】

会場	使用時間	使用料金(税込)	
		12月～4月	5月～11月
イベント広場-A (2,110 m ²)	9:00～22:00	231,000 円/日	330,000 円/日
イベント広場-B (4,390 m ²)		429,000 円/日	660,000 円/日
イベント広場-AB (6,500 m ²)		660,000 円/日	990,000 円/日

※準備・設営・リハーサル・撤去等のご使用時間にも使用料金が発生いたします。

※本規則第7条の規定により、減免申請が可能となる場合がございます。

※使用料金表については、予告なく変更する場合がございます。

※赤レンガ倉庫イベント広場使用に係る基本使用料金は、消費税経過措置の適用はないため、消費税法の改定により消費税率が改定された場合、消費税率改定後の税率により計算いたします。

2. その他の料金等

各施設の使用に際しては実費分として、上記基本料金のほかに別途次の料金を申し受けます。

内容		料金(税込)	備考
現場管理費	9:00~22:00	38,500 円/日	
	上記以外の時間帯	7,500 円/時間	
設備使用料	1 ブロック使用	77,000 円/日	※電気・水道設備のいずれか、または両方使用した場合のみ。電気料・水道料金等含まれます。
	2 ブロック使用	110,000 円/日	
宿泊費	1 日	11,000 円/日	※23:00~8:00 に使用する場合。

※赤レンガ倉庫イベント広場使用に係るその他の料金等は、消費税経過措置の適用はないため、消費税法の改定により消費税率が改定された場合、消費税率改定後の税率により計算いたします。

3. 備品について

当事業体では、使用確定者に貸し出しできる備品を用意しておりませんので、予めご了承ください。

【別紙3】本広場の使用にあたっての注意事項

使用確定者は、本広場の使用にあたって、下記事項を必ずお守りください。

- (1) 来場者等の安全・快適かつ自由な通行を阻害しないように留意してください。
- (2) 看板・ポスター・チラシ等の掲示および配布は、予め当事業体の承認を必要とし、所定の場所以外への掲示および配布は堅くお断りします。また、終了後速やかに撤去してください。
- (3) 施設の使用（搬出入時も含む）の人的・物的損害に対する賠償責任は、使用確定者の負担となります。また、使用期間中の観客の整理および安全管理は使用確定者の責任で行ってください。
- (4) 建物・設備・器具・備品等への糊付け、貼り紙、釘打ちなど原状回復を困難にする行為は堅くお断りいたします。
- (5) イベント中、また設営・撤去時に出たゴミ等は使用確定者が責任を持ってお持ち帰りください。横浜赤レンガ倉庫1・2号館、赤レンガパーク内ゴミ箱等に投棄する行為は堅くお断りいたします。お持ち帰りいただく事が困難な場合は、専門業者等をご紹介いたしますので、別途ご相談ください。
- (6) 喫煙・飲食は所定の場所で行います。
- (7) 近隣施設等の迷惑となる音出しはお断りいたします。また、他施設等より苦情等が出た場合は、止むを得ず中止等の対応をしていただく場合がございます。
- (8) 搬入時間および経路の制限がありますので、事前に確認の上、作業をお願いいたします。
- (9) 仮設電源盤のON/OFFは、必ず広場管理担当者の立ち会いのもとで行ってください。また、仮設電源盤の周りの安全確保は必ず行ってください。
- (10) 使用施設内での物品販売等については、許可のない場合はお断りします。
- (11) 設営（仕込み）を完了させた時点で、必ず広場管理担当者のチェックを受けてください。
- (12) 広場管理担当者のチェック時、設営の不備等があった場合はその場で再度調整していただきます。
- (13) 搬入・搬出時は通行人に危害を与えないよう、使用確定者の責任において警備員もしくはスタッフを配置してください。
- (14) その他会場運営上、安全が損なわれる場合は当事業体より使用確定者に警備員もしくはスタッフの配置を要請する場合があります。
- (15) 使用期間中、使用責任者は必ず会場内に常駐し、当事業体と相互連絡の取れる状態を保ってください。
- (16) 使用決定後は、当事業体の判断により、横浜赤レンガ倉庫内開催イベントとして公表することがあります。
- (17) 音・光（照明等）など近隣施設等に影響が出ると当事業体が判断した場合、近隣

施設への催物開催の告知が必要になりますので、事前に催物概要書等をご提出ください。

(18) その他施設の利用については当事業体の指示に従ってください。