

体育学部

体育学科



実績ある教員による指導

親身な指導が活躍の秘訣

1955年に西日本で最初に開設された体育学部は、現在に至るまで世界に誇る名アスリートや優れた指導者を多数輩出してきました。その背景にあるのは、競技者や指導者としての実績を持つ教員たちの存在。少人数制を活かした親身な伝統の指導こそ、本学体育学部のブランドです。

スポーツを多角度からとらえる学びを展開

競技技術の習得だけでなく、スポーツを健康面や栄養学、心理学、医学、ビジネス、レクリエーションなど、さまざまな視点からとらえて学べる科目を多彩に用意しています。自分の興味や将来像に合わせて、自由に学びを広げることができます。



グローバルな視点で学ぶ

スポーツを通じた異文化理解

スポーツの分野でも、グローバルな視点や国際感覚が必須と言える時代。競技者を目指す学生はもちろん、海外生活や異文化交流の経験は競技者を目指す学生にとって、さまざまな進路で生きる力となります。スポーツを通じた国際交流や海外での学びを通じ国際舞台で活躍できる人材を輩出しています。

[海外スポーツ交流実習]

スポーツをキーワードに、国際交流と異文化理解を目指します。近年はドイツ(ケルン、マールブルク)で実施。指導法やプレイスタイルの違いなど、多くの気づきを得ることができます。

[海外スポーツ型インターンシップ]

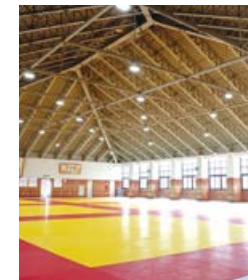
スポーツを軸とするキャリアを目指す学生のためのプログラム。スイスの施設での体育指導を通じて、指導力や国際感覚を磨きます。



充実したスポーツ施設を完備

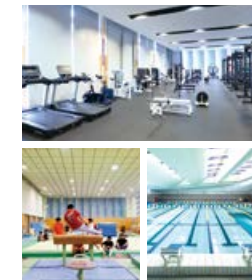
多種目の競技に対応した施設群

体育学部キャンパスには、各競技に対応した設備やハイレベルの最新機器を導入した施設が充実。心身を鍛え、目標に邁進できる環境があります。



武道館

歴代のオリンピック選手も汗を流した柔道場と剣道場。柔道場には講道館柔道創始者である嘉納治五郎直筆の額が掲げられています。



総合体育館

東側にはメインアリーナ、体操場、西側には温水プール、サブアリーナ、トレーニング場を設けています。



六号棟

教室や研究室、会議室、共同実験室などがあります。PC自習室では、自由に自習や調査ができます。



七号棟

実験室や情報ライブラリー分室があります。最上階は防音のダンス室を設けています。



第三体育館

卓球など大スペースを必要としない屋内スポーツの場です。隣にはクラブハウスとして利用している第三心光館があります。



陸上競技場

陸上競技の全天候型400mトラック完備で全種目に対応。多目的に使えるインフィールドもあります。2018年により美しく機能的な競技場にリニューアルしました。

教員免許状や各種資格を取得

全国に多数の教員と専門家を輩出

体育学部は、多くの保健体育科教員を輩出してきた伝統を誇ります。教員試験対策も充実し、経験豊かな教員による手厚い指導が特徴。卒業生たちは全国各地の教育現場で、教職への真摯な姿勢と熱心な指導を高く評価されています。またスポーツトレーナーなどの各種資格取得へのサポートも充実。専門性を活かしたキャリアプランの構築が可能です。



もっと学びたい人は、併設大学院へ

体育学で、人と社会を健やかに

「体育学」をより深く学び、社会の課題を解決したい。そんな学生は、本学大学院体育学研究科体育学専攻に進学し、高度な知識を身につけることが可能です。武道・スポーツ文化、保健・スポーツ教育、健康・スポーツ科学の三つの研究領域を軸に、知識とマネジメント能力を兼ね備えた指導者の育成を目指します。所定の単位修得で、中学校・高等学校教諭の「専修免許状」も取得可能です。



体育学研究科では、定期的に教員及び大学院生による研究会を開催し、それぞれの研究成果の報告や発表を行っています。写真は体育学研究科の大学院生による研究発表の様子です。

伝統を受け継ぎ、「心技体」を磨く。

柔らかに、強く。
学業とスポーツの両立で、
支える力を養おう。

天理大学体育学部といえば、競技の第一線で輝く本学出身のアスリートが有名です。しかし、本学部の魅力はそれだけではありません。全国各地で活躍する保健体育科の教員、地域社会を支える公務員など、さまざまな業種で多くの卒業生が評価されています。

競技を通じて学んだリーダーシップや対人能力は、一生の財産。教員免許状や各種資格取得のサポートも充実しており、学びを活かした多様なキャリアプランの構築が可能です。社会や組織を力強く、優しく支える力こそが、私たちの伝統の結晶です。

体育学部で身につく力

- 教員としての専門知識
- 体育、スポーツに関する専門知識
- 学業とスポーツを両立させる能力
- トップアスリートとしての資質
- グローバルな視点・国際感覚

その“力”は社会でどう生かされるのか？

- 幅広い世代の人とコミュニケーションできる
- 修得した礼儀、マナー、道徳観で信頼される
- 日々の問題を主体的に解決する力がある
- 国際的な環境で活躍することができる

学部長 INTERVIEW



文武両道を志す気風を継承し、 さまざまな道を切り拓いてください。

天理大学 体育学部 学部長 中谷 敏昭

体育学部で学ぶ魅力とは？

体育・スポーツ・教育・健康・武道などの専門知識に精通した教員による指導と、少人数制のもとでの密度の濃いかかわりが何よりも大きな特色です。特に1・2年次において、教員は20人前後の学生たちの担任として、情熱と愛情を持って指導に当たっています。学業とスポーツの両立をめざす学生を支え、卒業後に社会で貢献できる人材として育成することに力を注いでいます。

体育学部の学生たちの雰囲気や印象は？

文武両道を志す気風があり、授業や課外活動で競技力や学業の向上のために、仲間と団結して取り組むチームワークに優れています。また、一人ひとりの学生から、謙虚さやボランティア精神、忍耐力が感じられるのは、本学体育学部ならではの印象です。

体育学部での学びは、 人生をどのように豊かにするのでしょうか？

学業やトレーニングに励んだ時間は困難な状況に立ち向かう勇氣と信念を、そして仲間と支え合った記憶は、その喜びをモチベーションにして未来を切り拓く力となります。多様な価値観を受け入れ、共有することが求められる現代社会において、他者の気持ちや考えを尊重し認め合う心を持つとともに、確固たる意志を持って生きることが非常に大切です。学部で得た周囲と協働し最後までやり抜く力も、さまざまなキャリアにおける自信につながるはずです。

体育学部を志望する受験生にメッセージを

体育やスポーツに熱中し、真剣に学んだ経験は、あなたの人生において大切な財産となるでしょう。経験に勝る財産はありません。私たちと一緒に、充実した学びを経験しましょう。

体育学部 概要 PROFILE

体育学科	
学びの特色、強み	世界に誇る競技者や指導者を輩出してきた伝統を継承しながら、体育・スポーツから得られる喜びを広く伝え、社会の指導的立場に立てる力とグローバルな視野を育成します。
身につく力	体育・スポーツ・武道・健康に関する基礎的な知識と技術を習得するとともに、以下の能力を身につけます。 また、それらを指導する能力を養います。 ① 物事を論理的に考える力 ② 判断力 ③ 行動力 ④ チームワーク力 ⑤ コミュニケーション力
取得可能な資格	中学校教諭一種免許状(保健体育)／高等学校教諭一種免許状(保健体育)／公認スポーツ指導者(受験科目一部免除)／健康運動指導士(受験資格)／トレーニング指導者(受験資格)／スポーツプログラマー(受験資格)／図書館司書／博物館学芸員／日本語教員／矯正・保護支援／社会福祉主事任用資格／小学校教諭一種免許状 ※神戸親和大学と提携／柔道整復師・鍼灸師 ※明治東洋医学院専門学校と提携
目指せる将来像	① 世界で活躍する競技者・コーチ ② 体育・スポーツから得られる喜びを伝える指導者・教員 ③ グローバルな視野をもち、社会の指導的立場として活躍する人材 ④ 健康を支えるさまざまな分野で活躍する人材 ⑤ 武道の伝統を継承する立場や役職に就き活躍する人材
資格取得実績・卒業後の進路など	○ 中学校教諭一種免許状(保健体育) 92名 高等学校教諭一種免許状(保健体育) 117名 ○ 公認スポーツ指導者養成講習試験免除 11名 ○ 大学院 進学者数 4名 2024年3月卒業生実績

就職実績

就職率 100%

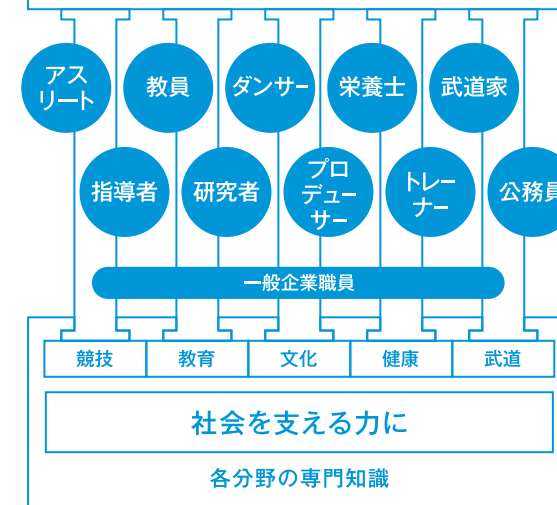
※2024年3月卒業生実績

主な就職先(直近5年)

フジタ、井村屋、東レ、ユニチカ、ドリームベッド、サイエンス、日本新薬、コーセー、セメダイン、共和、住友電気工業、リコー、マキタ、グローリー、東芝、豊田自動織機、アドヴィックス、白寿生化学研究所、日本テクノ、西武ガス、産業経済新聞社、NTTドコモ、西日本旅客鉄道(JR西日本)、東海旅客鉄道(JR東海)、近畿日本鉄道、丸紅、モンペル、南都銀行、徳島銀行、東濃信用金庫、岩井コスモ証券、タカミヤ、JTБ、アイ・케이・ケイ、プロスポーツ選手、教員(奈良県他全国、私学)、総合警備保障、法務省矯正局(刑務官)、防衛省自衛隊、警察(警視庁他全国)、消防(奈良県広域他全国)、三重県庁 他

(順不同)

健やかな人生の実現



スポーツ・学業で得た人間力

礼儀作法 コミュニケーション力 リーダーシップ力

スポーツコーチ論



スポーツ指導におけるコーチの役割や重要性を専門的に学び、時代に即した指導の在り方を探ります。将来の部活動指導やスポーツクラブ指導で活用できる知識を修得することを目的としています。

スポーツ心理学



アスリートとしての立場と指導者としての立場からスポーツ心理学の理論と活用方法を学びます。また、健康の維持・増進を目指した身体活動やスポーツ活動についても、その有効性と理論を基にした介入方法について理解を深めます。

スポーツボランティア



スポーツボランティアの事例を通じ、スポーツへ「ささえる」立場でかかわることの社会的意義の理解を進めます。また、スポーツボランティア現場での実習で、他者と協働することの価値を実践的に学びます。

スポーツバイオメカニクス



力学や解剖学、生理学などの基礎的知識に基づいて身体運動のしくみを理解し「合理的な運動」について学びます。運動指導や教育力の向上を支える学問を通じ、根拠のある指導に必要な知識を修得します。

スポーツ栄養学



栄養学の基礎を身に付け、日々の食生活がアスリートの体調管理やパフォーマンス向上に深くかかわっていることを学びます。自分自身の競技生活だけでなく、将来指導者として活躍するために必要な知識の修得を目指します。

スポーツメディア論



現代社会の各種メディアにおけるスポーツとの関係性を、社会学・経営学の視点から理解を深めます。また、具体的な事例についてグループワークなどの検討を通じ、メディアに対する批判的な視点を含めたメディアリテラシーを養うことを目指します。

健康・体力づくり運動(トレーニング)



健康や体力の向上に対するトレーニング法について学びます。筋力、持久力などのトレーニング、ウォーミングアップやクーリングダウン、形態・体組成測定などの方法を、実技で最新鋭の機器を使いながら修得します。

スポーツ方法(スキー)



仲間とともに過ごしなが、アルペンスキーの技術向上をめざします。スノースポーツの素晴らしさを理解し、生涯スポーツとしてのスノースポーツを考える機会となります。指導者としての技術に加え、安全への配慮についても学びます。

スポーツ方法(各種目)



体育学科における実技科目として、器械運動・陸上競技・水泳・武道・ダンス・各種球技などが開講されています。それぞれの専門の教員が担当し、技術やルール、トレーニング方法、教える際の指導法などを身につけます。

教員養成カリキュラムについて

本学部では、免許状取得のための授業はもちろん、採用試験対策が充実しています。「保健体育科指導法」や「教育実習講義」の授業では、学習指導案の作成や模擬授業、授業分析や学校教育に関する講義を通して、知識や実践的指導力を身につけます。「教育実習」では、専門的知識を持つ教員への相談が随時可能で、実習中には教員による訪問指導も行います。また体育学部キャンパス内の「教員採用支援室」で、校長経験者が教員採用試験全般に関わる対策指導を行うほか、「合格体験談を聞く研修会」など、各種対策講習会も実施。加えて「教員採用試験実技対策講座」では、実技試験のサポートも行っています。



スポーツプログラミング



運動処方やメディカルチェックに関する知識を修得し、プログラムの企画・立案の実習を通じ、それらを実行する力を身につけます。「健康運動指導士」や「スポーツプログラマー」などの受験資格を得るために必須の科目です。

柔道特別実習

柔道特別実習3では、柔道の基本を学び日本傳講道館柔道初段の取得をめざします。初段取得に必要な「投の形(手技・腰技・足技)」の基本原則を学び、体現できるようになることをめざします。



スポーツトレーニング論

トレーニングの概念や、運動生理学などの理論を背景とした各種トレーニングの科学的基礎、それらの応用や計画方法を学びます。「JATI※認定トレーニング指導者」の受験資格獲得に必要な科目うち、中核をなす科目です。

※ JATI: 日本トレーニング指導者協会(Japan Association of Training Instructors)



スポーツマッサージ(テーピングを含む)

スポーツマッサージ及びテーピングの理論とテクニックを身につけます。実際に現場で行われている方法を、豊富な実技・演習を通じて学ぶため、スポーツトレーナーなどをめざす人に重要な科目です。



スポーツ特別演習(水泳)

日本スポーツ協会が認定する公認スポーツ指導者資格(水泳コーチ3)の専門科目(技術論・指導論・トレーニング論・指導法実習等)に該当する演習を通じ、水泳コーチとしての知識と能力を身につけます。



からだを、こころを 鍛えた時間が、 あなたの輝かしい未来を拓く。

● 卒業後の進路・資格取得対策も万全

体育の教員になる。

本学部は1955年の創設以来、多数の教員を教育現場に送り出してきました。全国各地で本学卒業生が活躍しています。教員免許状の高い取得率は、充実したカリキュラムと手厚いサポートの賜物。思いやりにあふれた熱心な指導はまさに天理大学の遺伝子を受け継ぐ教育姿勢として高く評価されています。

教員免許状取得者数

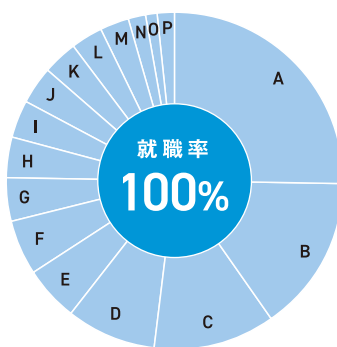
● 2024年3月卒業生実績

中学校教諭 一種免許状 (保健体育)	92名	高等学校教諭 一種免許状 (保健体育)	117名
--------------------------	-----	---------------------------	------

● 累計数 2,600名以上 ※1958年～2024年までの累計数。
小中高大学校長・講師なども含む。

一般企業からも高い評価。

スポーツで培った地道に努力を続ける姿勢、成長への意欲、礼儀作法や協調性は企業で働くうえで非常に重要な力となります。本学部の卒業生は、在学中に育んだ「人間力」を生かし、数々の一般企業で活躍。高いコミュニケーション能力や仕事への熱心な取り組みが評価され、毎年多彩な業界において高い就職率を実現しています。



A 教員(講師含む) ……	25.5%	I 学習支援 ……	3.7%
B 公務 ……	14.9%	J 医療・福祉 ……	3.7%
C 製造 ……	11.7%	K 宿泊・飲食 ……	3.2%
D 卸売・小売 ……	8.5%	L 生活関連・娯楽 ……	3.2%
E 建設 ……	5.3%	M 金融、保険 ……	2.7%
F 運輸・郵便 ……	5.3%	N 専門サービス ……	1.6%
G サービス ……	4.3%	O 宗教(天理教) ……	1.1%
H 不動産・物品賃貸 ……	3.7%	P その他 ……	1.6%

※2024年3月卒業生実績

公務員就職にも強い。

近年人気の高い公務員就職への強さも、本学部が誇るもののひとつ。警察官や消防官など、さまざまな職種で多数の先輩が活躍しています。全学部共通の公務員教養試験対策講座では市役所職員や消防官、警察官を目指す学生向けのコースを中心に、一次試験対策のみならず、面接や論文対策などトータルで支援します。

※2024年3月卒業生実績

消防官 ……	3名	特別支援学級 教員等 ……	8名
自衛官 ……	1名	警察官 ……	18名
小学校 教員 ……	1名	大学院 進学者 ……	4名
中学校 教員 ……	15名		
高等学校 教員 ……	20名		

一生ものの資格で、働く。

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の各種資格をはじめ、スポーツプログラマー受験資格や健康運動指導士受験資格、JATI認定トレーニング指導者受験資格などが取得可能。競技者や生涯スポーツを支える、一生ものの資格取得をサポートしています。

公認スポーツ指導者養成講習会
免除適応コース修了者数 10名 ※2024年3月卒業生実績

大学院で、より深く学ぶ。

体育学研究科体育学専攻(修士課程)では保健体育科教育、スポーツ文化、武道の研究を行う「スポーツ教育」分野、スポーツ医科学と健康科学の研究を行う「スポーツ科学」分野を設けています。両分野の科目群を学びながら、現代社会でスポーツに求められるさまざまな役割に応じて活躍できる「高度専門的職業人」としての指導者を目指せます。

大学院 進学者数 4名 ※2024年3月卒業生実績

卒業生たちの高い評価

体育学部から巣立った先輩たちの活躍を、身近で見守る上司の方々に語っていただきました。



奈良県警察本部 警務部 教養課
警部・術科指導室長補佐
濱田 英徳さん

奈良県警察本部 警務部 教養課
警部補
石崎 毅さん
体育学科 2002年3月卒業

剣道や逮捕術の指導で警察官に模範を示す。

濱田 英徳さん

石崎さんは警察官に向けた、剣道や逮捕術などの指導に当たっています。強い警察官の育成に向けて熱心に励む姿は、実に頼もしいです。警察官の将来像を見据えた独自の指導方針を持ち、現場で警察官が怪我をすることなく犯人を逮捕できるよう、惜しみなく知識や技能を教授しています。模範を示す姿を誇らしく思っています。



旭化成株式会社 経理部
地区経理統括室 室長
長友 浩一郎さん

旭化成株式会社 経理部
石内 裕貴さん
体育学科 2016年3月卒業

礼儀正しく、誠実。「人」としての魅力を感じます。

長友 浩一郎さん

石内くんは当社の柔道部副主将です。礼儀正しく誠実であり、「人」としての魅力を日頃から感じています。仕事面でも妥協を許さず、努力を続けられる経理マンです。職場の仲間ともフレンドリーに交流を持ってくれるので、彼の頑張りが周囲の励みや癒しになっています。石内くんの活躍を楽しみに、経理一同応援しています。



デサントジャパン株式会社
DTC部門 デジタルビジネス部
デジタルビジネス推進課 課長
斉藤 宏之さん

デサントジャパン株式会社
DTC部門 デジタルビジネス部
デジタルビジネス推進課
今本 晴香さん
体育学科 2010年3月卒業

スポーツ経験者らしいチームワークで部署を牽引。

斉藤 宏之さん

当部署では高レベルのマーケティングスキルと、IT環境への対応力が求められます。これらに順応力を持ち、誠実さとチャレンジ精神で仕事に取り組む今本さんは、とても心強いです。スポーツ経験者としてチームを調和させる才能を活かし、現在はリーダーとしてメンバーを牽引しています。今後も一層活躍してほしいです。



大和信用金庫 天理支店
営業課長 金融
辰巳 智子さん

大和信用金庫 天理支店
営業課窓口
佐々岡 瑞甫さん
体育学科 2016年3月卒業

いつも一生懸命。真摯に仕事に取り組んでいます。

辰巳 智子さん

佐々岡さんの第一印象は、とても真面目で素直だということ。その印象は初めて出会ったときとまったく変わりません。いつも一生懸命で努力を惜しまないこと、そして体育会出身者らしいフットワークの良さが強みです。周囲への気配りを怠らず、職場での信頼も厚いです。これからも真摯な姿勢を忘れず、頑張ってください。

卒業生 MESSAGES



プロ野球 球団職員

株式会社 読売巨人軍
ファン事業部
小山 雄輝さん
体育学科 スポーツ学コース
2011年3月卒業

卒業後、プロ野球選手として野球界に進みました。8年間の選手生活を送り、2018年に引退。その後は球団職員として運営に携わっています。大学では栄養学の先生に大変お世話になり、卒業後も体重管理や栄養管理について多くのサポートをいただきました。私を育ててくれた多くの出会いに感謝しています。



ラグビー選手

リーグワン2022-23 MVP
クボタスピアーズ
立川 理道さん
体育学科 健康学コース
2012年3月卒業

子どもの頃からラグビーとともに人生を歩んできました。現在はクボタスピアーズで、日本一をめざしトレーニングに励んでいます。大学時代にラグビー部の主将を務め、全国準優勝という結果を残せたことが、トップリーグへ進む自信になりました。多くの人へラグビーの魅力を伝えることが私の目標です。



お笑いタレント

吉本興業株式会社
吉本新喜劇所属座員
森田 まりこさん
体育学科 スポーツ学コース
2003年3月卒業

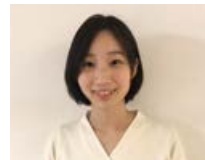
吉本新喜劇の公演に出演しトリオやコンビ、ピン芸人としても活動しています。「笑い」と「踊り」のコラボネタを行う際、学部での学びや創作ダンス部で得た技術が活かしています。主将も務めた創作ダンス部で毎日メンバーと練習に明け暮れたのは良い思い出。皆さんも笑顔いっぱいの人生を歩んでください。



柔道家・タレント

篠原 信一さん
体育学科
1995年3月卒業

チャンピオンをめざす難しさも、それを乗り越えたときの喜びも、逃げ出さない忍耐と勇気も天理大学で学びました。こんな良い大学はないと社会に出て改めて実感しています。



小学校教員

宇治市立 木幡小学校 教諭
松梨 飛鳥さん
体育学科 教育コース 2015年3月卒業

水泳部で女子主将を務め、継続やコミュニケーションの大切さを学んだ経験は、今の仕事に役立っています。大学時代の経験を今後も子どもたちのために活かしたいです。



ホッケー選手

リュッセルス ハイムRK 山口 育海さん
体育学科 教育コース 2015年3月卒業

ブンデスリーガでホッケー選手として活動しています。きっかけは国際スポーツ交流実習でドイツを訪れたこと。私も夢を追う途上です。お互い悔いのないように挑戦しましょう。



警察官

奈良県警察 交通部交通機動隊
大畠 由希さん
体育学科 競技コース 2018年3月卒業

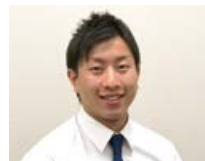
警察官として優しく時に厳しく接することを大切にしています。大学時代に陸上競技部で気配りを学んだ経験は、地域の変化に気づき安心・安全な生活を守る糧となっています。



消防士

神戸市消防局 北神分署 有馬出張所
佐々木 駿成さん
体育学科 競技コース 2017年3月卒業

東日本大震災の映像を見て衝撃を受け、一人でも多くの命を救いたいと思い、消防職員をめざしました。天理大学で、社会人として必要な学びをたくさん得ることができました。



助教

神戸市立 工業高等専門学校 吉本 陽亮さん
体育学科 武道コース 2015年3月卒業、
大学院 体育学研究科体育学専攻
スポーツ教育分野 2017年3月修了

剣道の魅力を高専の生徒に伝えています。天理大学で6年間学んだことは私の礎となっています。今後はスポーツを通した社会貢献活動にも積極的に携わっていきたいです。



スポーツ用品メーカー社員

デサントジャパン株式会社
DTC部門 デジタルビジネス部 デジタルビジネス推進課
今本 晴香さん
体育学科 2010年3月卒業

総合スポーツ用品メーカーで、ブランドサイトの立ち上げやWEBコンテンツの企画制作に携わっています。大学時代にハンドボール部で副主将を務めた経験が役に立っています。



高等学校教員

兵庫県立 加古川南高等学校 教諭
森川 紗衣さん
体育学科 創造コース 2016年3月卒業

学部の学びや創作ダンス部の活動で「夢中になること」と「挑戦すること」の大切さを知りました。在学中に培った力を活かして、今後もさまざまなチャレンジを続けたいです。



社会人野球選手

JFEスチール西日本 硬式野球部 選手
中川 一斗さん
体育学科 競技コース 2018年3月卒業

強いチームで自分自身を試したく、JFEスチールの硬式野球部へ進みました。大学で学んだ心理学が役立っており、結果を出し責任を果たすことがやりがいにつながっています。



中学校教員

橿原市立大成中学校 教諭 保健体育科主事
堀 洋平さん
体育学科 教育コース 2016年3月卒業

生徒一人ひとりに合った言葉や伝え方を探することを大切にしています。壁に直面したとき、助けてくれるのは基礎力です。4年間の大学生活で確かな学力を身につけてください。

※2022年3月時点での情報となります。

WEB サイト・各種オンラインコンテンツ



体育学部



体育学科 教員一覧



体育学部キャンパス



体育学科の学び



リアルキャンパスライフ



進路・就職実績



奨学金について



奨学金活用例



国際体験



天理大学
入試情報サイトで
最新情報をチェック！



オープンキャンパス情報→



・大学案内
・入試ガイド
・学部案内
(資料請求)→



オープンキャンパス、
入試情報をいち早くお届け！



天理大学の「いま」がわかる！
公式 Instagram

