

It's Wonderful Fishing
SHIMANO

MY QUALITY GAME "HERA"

～ヘラからはじめるゲームフィッシング～

SHIMANO HERA FISHING TEXT BOOK

“ヘラ釣り”からはじめる新しいゲームフィッシング。

バスフィッシングが、バスを釣るために様々な要素から正解を探しだし、「考える釣り」であるならば、“ヘラ釣り”も同じように「考える釣り」なのです。

季節を考え、地形を考えて、その時最適なルアーをチョイスして、アグレッシブに釣っていく…そんなバスフィッシングのイメージが、一見、静かに座って釣っている様に見える“ヘラ釣り”に、そのまま当てはまるのです。季節によって変わるつき場を考え、タナと呼ばれるレンジで“ヘラブナ”を探しだし、たくさんの種類のある専用のエサから、その時々々に最適なエサをチョイスする…“ヘラ釣り”はまさに攻めの釣りなのです。

バスフィッシングがアメリカで生まれたゲームフィッシングなら、“ヘラ釣り”は日本で生まれたゲームフィッシング。そこにある違いといえば“ルアー”を使うのか、“エサ”を使うのかにすぎません。

日本の伝統あるゲームフィッシング“ヘラ釣り”。その“ヘラ釣り”をあなたもはじめてみませんか？一枚のヘラブナが新しいゲームフィッシングの扉を開いてくれるはずですよ。

静かなる攻めの釣り“ヘラ釣り”。

一見すると、静かに座ってただ釣っている様に見える“ヘラ釣り”ですが、実は非常にアグレッシブに魚を追いかける釣りなのです。ヘラブナはゲームフィッシュとして、完成された部分の多い魚でもあり、バスフィッシングに通じる部分もたくさんあります。

驚くほどバスフィッシングとの共通項も多い、そのゲーム性。

“ヘラ釣り”は最初から食べるためではなく、釣り味を楽しむために進化してきました。だからフック(針)はキャッチ&リリースを前提とした返しのないバーブレス、魚を生かしてキープしておくためのライブエルの役割を果たす“フラジ”と呼ばれるものもありますが、現在では、さらに進化して、大会以外では魚を即リリースする“ノーフラジ”が当たり前になっています。釣り場によっては自動検量器が設置されており、大会などの競技においても“ノーフラジ”で行われることも多くなってきています。今後はバスのトーナメントのように、リミット性で競うようになるかもしれません。

また、ヘラ釣りにはバスフィッシングでいうところのシーズンパターンがあり、季節によってポイントやタナ(水深)が変わり、それに合わせて攻略法を考えていきます。もちろん、地形を読んだり、風向きを考えたりと、1枚のヘラブナを手にするまでに様々なファクターの中から、その存在を探し出すという点もバスフィッシングと同じです。

ただ、バスフィッシングと大きく違うのはエサを使うということです。しかし、エサを使うからといって簡単に釣れるわけではありません。エサは専用のもので、多くの種類があります。その時の状況によって、それらの中からエサをチョイスし、使い分けなければ、ヘラブナがそこにいたとしても釣ることは難しくなります。バスフィッシングがルアーを使い分けてバスを釣っていくように、“ヘラ釣り”は専用のエサを使い分けてヘラブナを釣っていくのです。魚を寄せるパターン、口を使わせるパターンなどが深い次元で存在しており、多くの種類の専用のエサの中から絞り込んでいくことで、よりストロングなパターンを探し出すこともできます。また、エサの使い方によっては、ハードルアーのように「攻め」に徹したり、フームの釣りのように「食わせ」に徹したりと、その人のスタイルに合わせて釣ることもできます。

一見すると静かに見えていても、実はバスフィッシングと同様に様々なファクターを元に、アグレッシブに魚を追いかけている釣りなのです。



“ヘラ釣り”にはこんな道具が使われる。

釣る場所や釣り方によって、必要とされるものが変わってくるため、“ヘラ釣り”に使われる道具は、小物も含めると多種多様にあります。“ヘラ釣り”ならではの道具もあり、ほとんどのものが専用で用意されています。

竿。これがなくてはヘラ釣りは始まらない。

竿は基本的に、長いものと短いものをフィールドによって使い分けます。長さの単位の多くは“尺”で表示され、1尺はだいたい30.3cm。バスロッドで考えれば1フィートぐらい。短いもので7尺、長いものなら30尺と幅があります。バスロッド同様、竿にはアクション(調子)の違いがあり、胴調子、本調子、先調子の3つに大きく分けられます。シマノでは硬さ、調子を体系的に分類しています。

はじめての竿は何尺？ヘラ竿の選び方。

管理釣り場で釣るのなら、最初の一は8尺ぐらいの短めのものがおすすめです。慣れるに従って1尺ずつ、もしくは2尺ずつ長くしていきましょう。9尺、11尺、13尺、15尺というように1尺ずつとばして揃えるのが効率的です。

シマノがおすすめする、はじめてのヘラ竿。

■**端麗な容姿に軽快な振り心地。まさに納得できる一竿「魁舟」。**



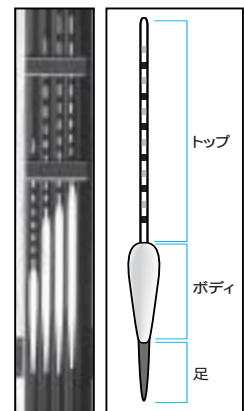
■**やや硬めの張りのある先調子。しっかりと満足のできる仕上がり「景春」。**



■表記したすべての価格に消費税は含まれておりません。

釣り方によって多くの種類が存在する“ウキ”。

“ヘラ釣り”のウキは、上からトップ、ボディ、足の3つのパーツによって作られています。釣り方によって使い分けられるため、様々な形があり、浅いタナを釣るときには足の長いもの、底を釣るときにはトップの長いものが多く使われます。一般的には、その中間の宙釣り用のものがよく使われます。



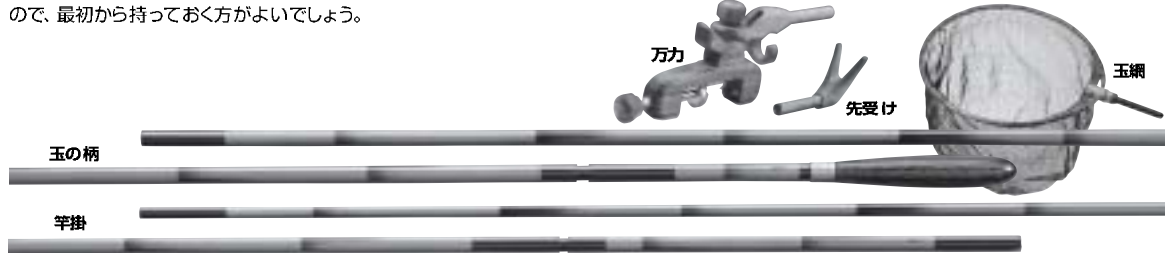
ルアー同様、パターンによって使い分けられる“ヘラ釣り”専用のエサ。

“ヘラ釣り”で、バスフィッシングのルアーの役割を果たすのがエサです。専用のものがあり、一般的には練りエサと呼ばれます。エサには、角麩(かくぶ)、グルテン、ウドン、トロロなど、多くの種類があり、魚を寄せるパターン、口を使わせるパターンなど、多くのパターンに合わせて使い分けられます。



竿掛、万力、玉網も竿と同様に必要な道具。

“竿掛”は釣りのときに竿を置いておくためのもので、先に付いているY字型のものを“先受け”と呼びます。万力は棧橋等に竿掛を固定するもので、玉網はバスフィッシングでいうところのランディングネットのことです。指定の池もありますが、多くの管理釣り場では用意されていないので、最初から持っておく方がよいでしょう。



その他にも“ヘラ釣り”ならではの道具がたくさんある。

エサボウルや座布団、ウキケースなど、“ヘラ釣り”ならではの道具がたくさんあります。必要なものが多いので、できるだけ揃えておきましょう。

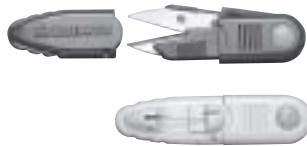
■エサボウル

エサを練るときに使うボウル。“ヘラ釣り”には欠かせない道具です。大きめのものの方が便利。計量カップと共に持っておきましょう。



■ハサミ

仕掛けを作るときに必ず必要。刃先の隠れるコンパクトなものもあります。



ベスト用ハサミ(コンパクトタイプ)
CT-0117 ¥1,000

■座布団

座って釣るので座布団は持っておいた方がよいでしょう。持ち運びに便利な、専用のクッションもあります。



ヘラクッション ZB-011H ¥6,200

■ウキケース

ルアーと同じようにコレクトする喜びがあるのがウキ。何本か揃えたら、是非とも専用のケースを用意しましょう。



■ヘラバッグ

道具などを入れておく“ヘラ釣り”専用のバッグです。ロッドケースと揃えて用意しましょう。



■ロッドケース

ヘラ竿を収納する専用のケースです。

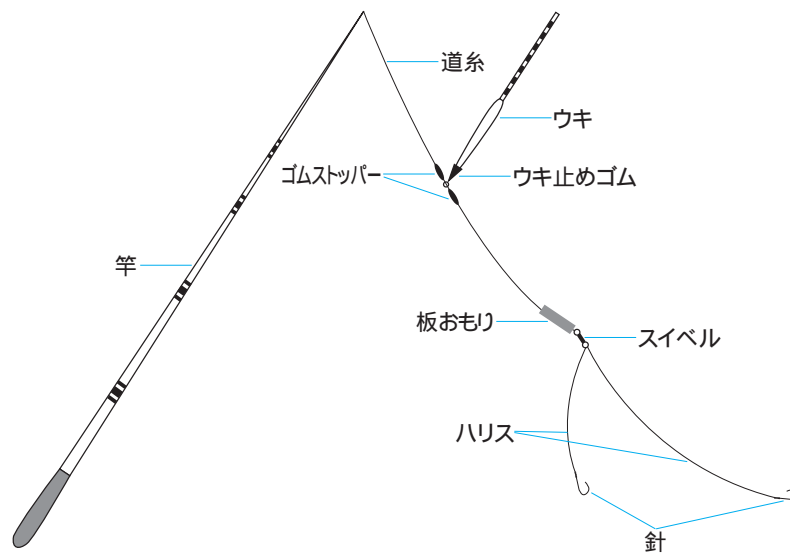


ヘラバッグ(38リットル) BA-011H ¥18,500
ヘラロッドケース(2層) RC-011H ¥15,000

■表記したすべての価格に消費税は含まれておりません。

“ヘラ釣り”の仕掛け。

“ヘラ釣り”の仕掛けは非常に繊細です。針、ハリス、道糸など、ほとんどが“ヘラ釣り”専用のもので構成されます。針は2本セットされます。



■道糸

竿先に結ばれるメインライン。“ヘラ釣り”専用のものであります。0.8号から1号がよく使われますが、まず使うのなら0.8号がおすすめです。ナイロンラインが主流ですが、最近ではバスフィッシングと同様に、フロロナイロンなどの新素材を使ったものもあります。

■ウキ止めゴム+ウキ

道糸にウキを止めるウキ止めゴム。道糸を通して、そこにウキの足をさして使います。

■ゴムストッパー

ウキ止めゴムを止めるストッパー。適合道糸の号数が記載されているので、それに合わせて使しましょう。

■板おもり

おもりは板おもりを道糸に巻いて使います。0.25mmのものが巻きやすくおすすめです。

■スイベル

道糸とハリスをつなぐもの。キャロライナリグ等で使われるものと同じもの。できるだけ小さいものを使いましょう。

■ハリス

“ヘラ釣り”では道糸を直接針に結ぶのではなく、スイベルを通して、ハリスが針に結ばれます。バスフィッシングでいえばキャロライナリグのリーダーと同じ。0.4号から0.6号が一般的です。道糸の約1/2の太さのものが多く使われます。

■針

“ヘラ釣り”に使われる針は、すべて返しのないバープレスタイプの“ヘラ釣り”専用のもので、大きく分けるとバラケエサ用と食わせエサ用の2つに分けられます。

ヘラブナはどこで釣るのか？

“ヘラブナ釣り”は大きく、“野釣り”と“管理釣り場”での釣りに分けられます。野釣りは、自然湖やダム湖、野池、河川などでヘラブナを釣ることで、ヘラブナはもちろん野生のもので、季節によって、釣りやすかったり、釣りにくくなったりします。釣れないときには全く釣れないということもよくあります。これに対して、管理釣り場の釣りはヘラブナを放流している池で釣るので、ある程度は確実に釣れますが、エサに慣れているため、たくさん釣るためには技術が必要になってきます。



管理釣り場のマナーとルール。

限られた場所に多くの人が集まる、釣り堀(管理釣り場より規模の小さいもの)や管理釣り場には、もちろんマナーやルールがあります。“ヘラブナ釣り”独自のものもあるので注意しましょう。

■管理釣り場に着いたら、まずはその池のルールを確認しよう。

管理釣り場にはルールが設定されています。竿の長さは何尺まで、ウキゴムからおもりまでは何メートル以上、フラスコの中に入れる魚は何枚まで、使ってはいけないエサ、釣り場によってはウキの大きさやハリスの長さ、針の大きさなど、細かく決められているところもあります。いずれにしても、釣り場によって異なるので、入漁料を支払うときに確認しましょう。その時に解らないことがあれば素直に聞いて、しっかりと理解しておきましょう。

■栈橋の上では静かに歩きましょう。

管理釣り場には栈橋から釣る所もたくさんあります。そんな所では栈橋の上は静かに歩きましょう。サンダルなどで歩くと大きな音がして、栈橋の下についているヘラブナを驚かすことになるので、履き物も気をつけましょう。また、栈橋は水に浮いているので、ドタバタ歩くと揺れるので他の人の迷惑にもなります。静かに歩くのはもちろんのこと、先に釣っている人の玉網の柄や竿ケース、竿などを踏まないように気をつけましょう。

■先行者の隣に入るときは、挨拶、そして竿の長さを確認しよう。

先に釣っている人の隣に入るときには、まず挨拶、そして竿の長さを聞きましょう。ヘラブナの管理釣り場では、後から入って長い竿を出すのはマナー違反になります。もしも隣の人より長い竿を出す場合には、必ず了解を得てからにしましょう。

■釣り座の周りは整理整頓。

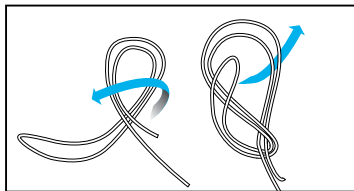
栈橋では道具を散らかしておくとならぬ邪魔になります。当たり前のことですが、自分の釣り座の周りはきっちりと整理整頓しましょう。ゴミなどを捨てるのは論外です。

“ヘラ釣り”の仕掛けを作ってみる。

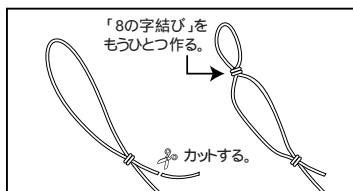
“ヘラ釣り”の仕掛けは非常に繊細です。しかし、非常にシンプルなので難しく考える必要はありません。最初は早く作るよりも、ゆっくりでも良いので丁寧に作るように心がけましょう。

リリアンと道糸の結び方。

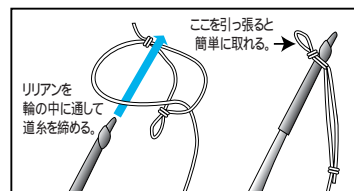
道糸は竿の先端に付いている“リリアン”という部分に結びます。道糸の先端を“8の字結び”で結び、その部分を“リリアン”につなぎます。



道糸を2つに折る。2つに折った部分を輪にし、ねじってから先端を輪の中を通して結ぶ。これが“8の字結び”。

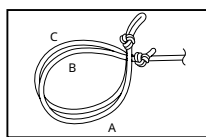


結んだら余った糸を切る。この糸を切っておかないと絡みの原因となる。結んだ道糸の先端をもう一度、“8の字結び”で結び、小さな輪をもうひとつ作る。

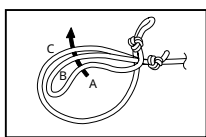


結んだ輪の大きな方に道糸を通して輪を作る。できた輪の中に“リリアン”を通して締める。取るときは先端の小さな輪を引っ張ると簡単に取れる。

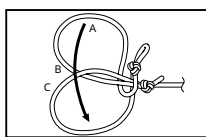
■超感トップと道糸の結び方



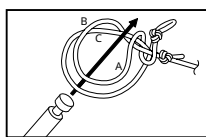
8の字結びで作ったチチワを、図のような状態にする。



(A)の部分を、図のように(B)と(C)2カ所の下をくぐらせる。



図のような状態から(A)の部分を矢印の方向に折り返す。



図のように重なった二つの輪に穂先を通す。

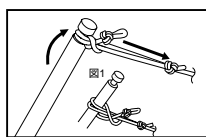


図1の位置まで穂先を通した後、超感トップの溝までスライドさせながら、ゆっくりと締めていく。

道糸の長さを決める。

道糸を竿に結んだら、次は道糸の長さを決めます。仕掛けの長さは道糸の長さで決まります。仕掛けが短いと竿を引っ張って、エサがつけにくくなったり、逆に長すぎると投入しにくくなったり、ヘラブナを玉網ですくうときに手間取ったりします。道糸の長さは、竿の握りの半分ぐらいが適当です。スイベルに結ぶ長さも必要なので、実際にはそれよりも少し長めに切ります。



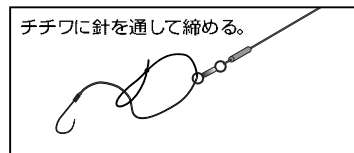
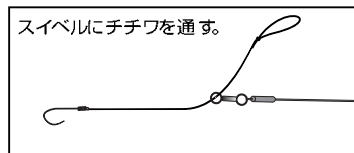
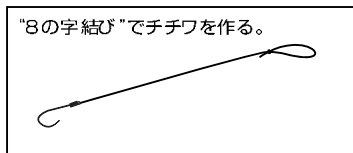
ウキをセットする。

道糸の長さが決まったら、次は“ウキ”をセットします。まずは道糸にゴムストッパーを通し、それからウキ止めゴム、そしてまたゴムストッパーを通します。ウキ止めゴムに“ウキ”をセットしたら完成です。上のゴムストッパーの位置が“ウキ”の止まる位置になります。下のゴムストッパーは“ウキ”が大きく移動しないようにする、滑り止めの役目をします。



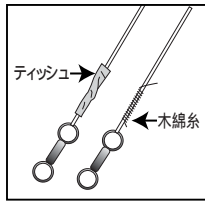
ハリスを結ぶ。

道糸とハリスとの接続部にはスイベルを使用します。絡みを防止するために、スイベルはできるだけ小さなものを使います。道糸とスイベルは“クリンチノット”か、“ユニノット”で結びます。結んだら次はハリスをセットします。最初はハリス付きの針を使うと便利。“ヘラ釣り”の針は2本仕掛けなので、ひとつの穴に2本のハリスを結びます。スイベルとハリスは“8の字結び”で作った“チチワ”でセットします。“ヘラ釣り”では切れなくても、よれたり、縮れたりしたらアタリがわかりにくくなるので、ハリスを交換します。一日に何度も交換することが多いので、交換するときに便利の良いこの方法でセットします。

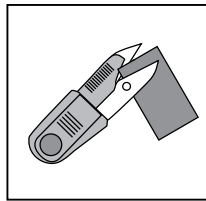


最後におもりを巻いたら完成。

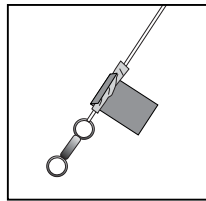
ハリスをセットしたら最後におもりを巻きます。“ヘラ釣り”では、このおもりの巻き方の差が釣果の差につながります。大切なのはできるだけ真円に巻くこと。これが偏平になったり、デコボコになったりするとハリスがすぐによれてしまい、アタリが取りにくくなります。丁寧に巻くことで“ヘラ釣り”は格段に快適になります。後に出てきますが、“エサ落ち日盛り”を決めるときに調節するので、少し長めに巻いておく方がよいでしょう。



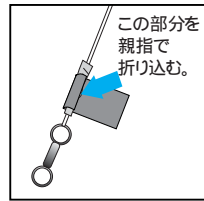
道糸のおもりを固定する部分にティッシュまたは木綿糸を巻く。



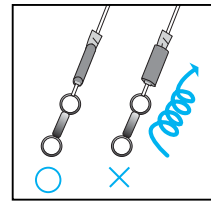
板おもりにハサミなどで折り目を付ける。折り目の幅は1～1.5mmぐらい。



折り目に道糸をあてる。



親指できっちりと折り込む。この折り込みをきっちりとするのが真円に近く巻くためのポイント。折り込みが大きすぎると偏平になるので注意。



平らなところで転がして巻いていくと完成。上から見て真円に近ければ成功。もしも偏平になっていたら、硬い板などの上で強く押しつけるようにして転がすと、ある程度は丸くなる。

竿の継ぎ方と納め方。

並継ぎのヘラ竿は、玉口と呼ばれる継ぎ口が非常に薄くてできています。そのため、継ぐときや納めるときに破損することがあるので注意しましょう。継ぐときには、玉口の近くを持って、ゆっくりと継ぎましょう。玉口から離れたところを持って継ぐと、竿同士がぶつかって、玉口が割れてしまうことがあります。また、竿を継ぐときは穂先の方から継いでいき、一度差し込んでから少しひねって固定するのがポイント。抜くときには、差し込んだときとは逆に少しひねって、元から抜いていきます。振り出しのヘラ竿の場合も、穂先から伸ばしていき、固定するときに少しひねってください。納めるときは逆にひねって元から納めていきます。竿を納めるときには、必ず水分をふき取ってからにしましょう。



竿掛のセットの仕方。

“ヘラ釣り”は魚を寄せて釣る釣りなので常に同じ場所で釣ります。竿で誘うことも少ないので、アタリを待っているときには“竿掛”に竿を置いて釣ります。“竿掛”は“万力”で釣り座や釣り台に固定します。ねじで固定するのですが、このときねじが外側になるようにします。“万力”に“竿掛”をセットしたら、上のねじを緩めて、竿を乗せたときに穂先が半分ぐらい水中に入るような角度でセットします。竿掛は竿の重心位置より少し先で受けられる長さが基本です。竿の長さの1/3程度かひとつの目安になります。竿掛が短すぎると竿じりの安定が悪くなり、逆に長すぎると竿が逆そりしたりしてバランスがとれなくなります。

ヘラブナを取り込むときには玉網を使う。

“ヘラ釣り”では釣ったヘラブナを取り込むときには、必ず“玉網”を使います。玉網は、バスフィッシングのランディングネットと同じ役割を果たします。ただ“ヘラ釣り”は竿も仕掛けも非常に繊細です。従って、“玉網”なしではヘラブナを取り込むことはできません。“玉網”は“玉の柄”にセットして使います。玉の柄の長さは、竿掛より少し短めがひとつの目安となります。

竿の握り方とアワセ。

“ヘラ釣り”の仕掛けは非常に繊細なので、バスフィッシングのように強いアワセをしてしまうと簡単に切れてしまいます。大きくアワセるのではなく、小さく鋭くアワセることが大切です。そのためには竿の握り方が大切です。できるだけ軽く握り、アワセの時には竿を前に出すような感じですると上手くいきます。



握り方



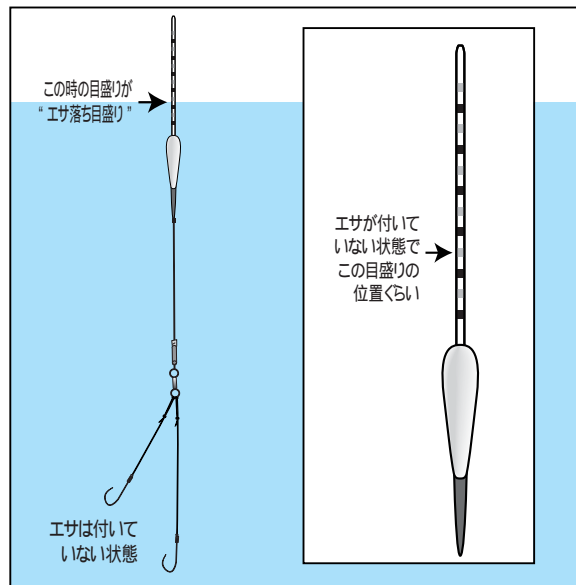
合わせ方

“ヘラ釣り”は“エサ落ち目盛り”を決めることから始まる。

“エサ落ち目盛り”とは、エサをつけてないときのウキの目盛りのこと。この目盛りを基準にして、“ヘラ釣り”は始まります。目盛りの調整はおもりを少しずつ切ることによって行います。

エサ落ち目盛りの役割。

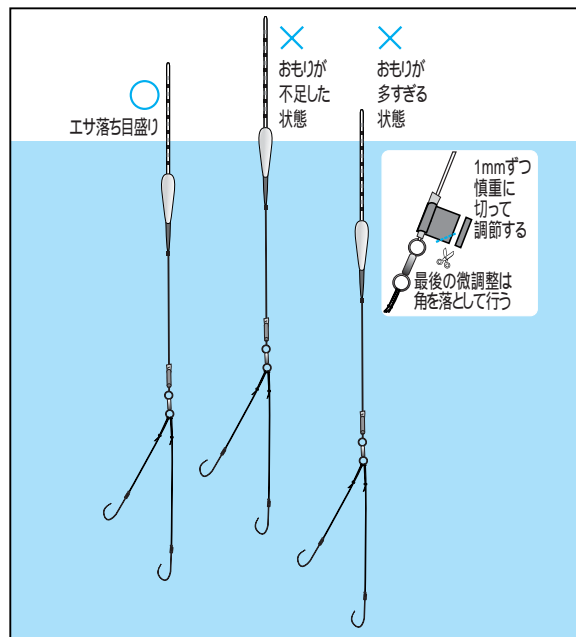
“ヘラ釣り”は水面に出たウキの目盛りの変化によって、エサの状態から魚の寄り方、そして活性までも判断します。つまり、ゲームのすべてはウキの目盛りを中心として行われるのです。そして、その基準となる目盛りが“エサ落ち目盛り”なのです。“エサ落ち目盛り”はその名の通り、エサの落ちた状態の目盛りの位置、つまり、針だけになった状態、エサのなくなった状態を意味します。エサをつけて投入すると、いったんウキはあらかじめ決めた“エサ落ち目盛り”まで沈み、それからエサの重さの分だけ目盛りが沈みます。これを“なじみ幅”といいます。このなじんだ位置が自分が釣ろうとしているタナになるのです。“なじみ幅”を常に出すということは、エサが付いているということなので、とても重要です。“エサ落ち目盛り”はその基準となる、“ヘラ釣り”の基本中の基本です。しっかりと決めましょう。基本的な“エサ落ち目盛り”の位置は「トップの付け根から3分の1ぐらい上の所」。この位置が最もバランスが良く、アタリもはっきり出る位置なのです。



エサ落ち目盛りの決め方。

先にも言いましたが、エサ落ち目盛りは非常に重要なので正確に決めなければいけません。時間がかかっても、確認を繰り返しながら慎重に調節しましょう。

エサ落ち目盛りの調節は、道糸に巻いた板おもりを少しずつハサミで切りながら行います。そのため、仕掛けを作るときに、板おもりは長めに巻いておく方がよいでしょう。おもりを切って調節するときの目安は、ウキの種類にもよりますが、0.25mm厚の板おもりなら1mmでだいたい1目盛り分と考えると便利です。一気におもりを切ってしまうと、すぐに目盛りが出すぎになるので注意。このような状態になると、ウキが風で揺れたりして釣りにくくなります。あくまでも慎重に、そして正確に決めましょう。



タナの決め方。

“ヘラ釣り”のタナは魚がいるレンジに合わせて幅広く調整しなければなりません。タナによって釣り方が変化し、水面直下付近の浅いタナを釣る「カツケ釣り」、池の規定によりウキ下からおもりまでを1mとする「メーターの釣り」、竿の長さ分のタナを釣る「ちょうちん釣り」、そしてエサを底につけて釣る「底釣り」などがあります。いずれにしても季節や魚の状態によってタナは変わります。その時々状況を見極めて慎重に決めましょう。

エサの付け方ひとつで、“ヘラ釣り”は大きく変わる。

“ヘラ釣り”には、麩やグルテン、トロロコンプなどの専用のエサが使われます。同じエサでも、エサの練り加減や丸め方、針への付け方でエサの持ちが大きく変わってきます。このことが釣果にも大きく影響します。

エサの練り方。

練りエサは水を加えて練って使います。エサと水は計量カップできちりと量ります。練るときには指を立てて良くかきまぜます。ダマがなくなり、粘りがでて、まとまるようになればOKです。



練りエサの基本的な付け方。

練りエサには2種類の付け方があります。エサに対して、針を上から押し込む方法と下から引き抜く方法です。針を上から押し込むと比較的エサが速く落ち、下から引き抜くとエサの持ちが良くなります。

■針を上から押し込むエサの付け方



必要なだけエサを手に取りしめさせた手で丸める。針よりも一回り大きいくらいにエサを丸めるのがコツ。



丸めたエサの上から針をしっかりと押し込む。このとき針全体が隠れるようにする。



針を押し込んだら、片方の手でハリスを張りながら、針のチモト(根本)を指で押したら完成。

■針を下から引き抜くエサの付け方



エサを丸めたら、エサの下側に針を乗せるように置く。



針を置いた反対側に倒すようにハリスを引っ張る。



ハリスを張りながらチモトを押さえて完成。転がすようにして表面を整えるとエサ持ちがよくなる。

エサの付け方の使い分け。

“ヘラ釣り”はエサの種類や釣り方によって、エサの付け方を変えます。上の針につける、バラケエサなどはタナについたらすぐにばらけた方がよいので、針を上から押し込む方法が適しています。同じバラケエサでもタナが深いときにはエサが持たないので、下から引き抜く方法が適しています。食わせのエサは、ばらけた後も針にエサが残っていないと釣れないため、エサの付け方は下から引き抜く方法がよいでしょう。また、釣りはじめはヘラブナを寄せなければならぬので、エサは上から押し込む方法でつけ、ある程度ヘラブナが寄ったら、エサ持ちのよい下から引き抜く方法でエサをつけるという使い分け方もあります。

食わせの「セット」に、ストロングスタイルの「両ダンゴ」。

バスフィッシングがルアーによって色々な釣り方があるように、エサの付け方やタナによって“ヘラ釣り”にも様々な釣り方があります。その代表的なものが“セットの釣り”と“両ダンゴの釣り”です。“セットの釣り”は上の針にヘラブナを寄せるためのバラケエサをつけ、下の針に食わせエサをつけるもので、“ヘラ釣り”では最も一般的な釣り方です。ヘラブナを寄せてきて、数多くのアタリをだして釣っていく、バスフィッシングでいうところの食わせの釣り方です。これに対して“両ダンゴ”の釣りは、両方の針にダンゴエサをつけて食わせる釣りです。基本的に高活性のヘラブナを釣っていきます。はまればアタリはスピーディーで、数、型ともよくなる傾向があります。バスフィッシングでいえば、爆発力を持ったストロングな釣りといえます。バスフィッシング同様、この二つを使い分けて釣ります。

株式会社 **シマノ**

本社:〒590-8577 大阪府堺市老松町3丁77番地

商品の性能、スペック、カタログ、イベントなどに関するお問い合わせ
フリーダイヤル ハロー イイサオ



0120-861130

受付時間AM9:00-12:00、PM1:00-5:00(土、日、祝祭日は除く)

シマノ ホームページ アドレスは、<http://www.shimano.co.jp>
シマノならではのオリジナル情報を発信しています。
また、新しくカタログのお申し込みの受付も開始致しました。
(総合カタログは除く)

01S-18] ヘラフィッシングテキストブック