

## 保健体育科中高六ヶ年一貫カリキュラムの検討

(到達目標を中心として)

筑波大学附属駒場中・高校

川畑栄一・深野 明・小沢治夫  
入江友生・大矢 稔

# 保健体育科中高六ケ年一貫カリキュラムの検討

(到達目標を中心として)

川畑 栄一 深野 明 小沢 治夫  
入江 友生 大矢 稔

## はじめに

カリキュラム作成にあたっては、毎年度始めに実施している体力診断テストや運動能力テストによる生徒の体力や運動能力、態度や知識、運動生活などに関する現状や問題点、その他体育条件としての体育施設、体育科教師の現状など、体育科教育を進めるための基礎資料をもとにしている。

領域・内容の編成については、中学・高校の学習指導要領に基づいているが、本校の体育目標を達成するために、運動種目(単元)を可能な限り精選して実施している。しかもそれが六ケ年間にわたる内容が片寄らないよう配慮している。したがって単元配当に際しては、一単元の配当時間数なるべく多くし、最低でも12時間を越えるように考えている。

## ◎領域・内容の設定にあたって

### ○発育・発達をふまえて

領域・内容の設定にあたっては、トレーニングの原則論を参考に、身体の発育(形態面)期にある中学三ケ年間は主としてpractice(技能的トレーニング)を、身体の発達(機能面)期にある高校三ケ年間は主としてExercise(体力的トレーニング)を実施するよう配慮したが、各学年における主なねらいは次のようである。

中学一年生——運動を実践するための基礎的体力の増進とともに、筋力・持久力の未発達な時期であることから、各種の運動の調整をはかる神経系のはたらきを高める。

中学二年生——心身共にアンバランスであるため、この時期は各運動種目における技能向上を体力面より、むしろ技術面に重点をおいて学習する。

中学三年生——運動技能の習得や基礎的体力の向上に必要な運動と身体のはたらきについて学習し、自主的にトレーニングのプログラムを作り、それを実践できる能力を養う。

高校一年生——運動技能の習得や基礎的体力の向上に必要な運動と身体のはたらきについて学習し、自主的にトレーニングのプログラムを作り、それを実践できる能力を養う。

高校二年生——形態・機能面で完成期に向っているこの時期では、各運動種目における基礎的技能を発展させ、これらを応用して創造的な学習態度を身につけさせる。

高校三年生——五年間にわたって学習した内容を用いて、自己の健康や体力の現状に応じた適切な運動処方と各種の練習法について学習し、かつこれが自己の生涯の健康管理や生涯スポーツとして行える習慣を身につけさせる。

#### ○各運動種目の考え方

前述の発育・発達をふまえて、具体的に我々が授業を展開してゆくためには、単元目標の達成ということを常に念頭におかなければならない。しかし、この単元目標のうち技術的な到達目標というものは必ずしも明らかにされていないのが現状と思われる。そこで、我々は、この学年の生徒にはこんな内容の教材を与え、この程度まで到達してほしいという、いわば基準となるものを作成して、昭和五十五年の第二十二回全国国立大学附属連盟高等学校研究大会、教育大学協会第三部会研究大会で試案として報告し、以後、継続して検討して来た。生徒の発育・発達に即した技術的な到達目標を設定するにあたっては、本校で検証されて来た結果から、各々の段階で約7割の生徒が達成するであろうと思われる目標を設定した。また、中高六ヶ年一貫カリキュラム（科目・領域・内容・段階・学年別）一覧表に見られる各運動種目の段階・学年別の配列の基本的な考えは次のようである。

体操・トレーニング——体操は身体の種類のはたらきを高め、体力を向上させるための運動、自己の体力や生活に応じて体操を活用し、体力を高めていくための運動に分けられる。このように体操は調整力・筋力・瞬発力・持久力が高められ健康との関連が強いため全学年を通して行う。又運動強度の調整、手具の利用、継続期間等を考え本校ではトレーニングとしても扱うようにする。

器械運動——身体諸機能の伸長前期には、身体支配の賦活をしておく必要があると思われる。中一は回転系、中二は転回系を行う。又、中三の時期は飛躍能力の発達が見られるので跳び箱を行う。高一では上腕（懸垂系）の発達期にあると思われるので鉄棒を行うようにする。

陸上競技——走・跳の運動はすべての運動の基本である。下級学年において走・跳の運動能力の向上が期待される。筋力の必要な障害走、三段跳びは中・上級学年に行う。また、長距離走を行うことによって心肺機能を高めることは生涯の健康の保持・増進につながるため全学年で行うこととする。又本校の行事であるロードレースと関連づけた。

水泳——水泳は調整力・持久力・筋力など身体の種類のはたらきを高めたり、体力を向上させることが期待できる。本校の体育条件では、夏の一定期間に全学年行うようにする。中学生で25m完泳できない生徒に対しては特別な指導を行っている。

バスケットボール——バスケットボールは他の球技に比べて誰れもが得点する経験を味わえるという特性がある。従って下級学年で配置し他の球技への動機づけともなるようにした。またセットショットの能力の向上する中級学年では、集団技能を向上させると同時に集団的スポーツとしての特性を十分に体験できるようにし、上級学年では生活化への観点を重視して、生涯スポーツへ結びつける契機ともなるように配置している。

- バレーボール ———中一・中二では未だ指の力がなく、手指関節が未発達の状態ではボールをはじく力が弱い。中一・中二では配当しない。中三・高一の時期では、基礎的能力であるパス力がついてくる。又高三では体力的に言って受験期に低下しているが、調整力は伸びる時期にある。
- サッカー ———サッカーは手を用いない競技であり、筋力・持久力などとともに巧緻性が重要である。従って神経系の発達がほぼ終了する11～12才ぐらいから開始するのが技術向上の点からは適当である。本校ではこれを中学一年生で取り上げ後隔年で履習する。又高校三年生では、運動不足を補うという意味でもできるだけ欲求の高い球技を中心に取り扱い、特に心肺機能に好ましい影響を与えるサッカーを配当した。
- 剣道 ———剣道の技術は相手との関係の中で平易な内容から複雑な内容へと無限に変化する。筋力・持久力が未発達な下級学年で力をほとんど使わなくても行える基本動作から学習することは、剣道の技術的観点からむしろ好ましいと言える。剣道の複雑な対人関係の中で、相手の動きを予測し、適切な判断をして、素早く動いて、素早く打つことができるという基礎的能力が備わってくるのは中級学年に期待できよう。

## ◎ま と め

以上、我々はカリキュラム作成にあたっての基本的な考え、これらに基づいた発育・発達、運動種目の観点から各々内容を検討して来た。これらのことをふまえ、具体的に授業を展開して行く中で、この学年の生徒にはこんな内容の教材を与え、この程度まで到達してほしいという到達目標の具体例を提示した。その内容は次のようである。

体操・トレーニング	器械運動	陸上競技	水泳	バスケットボール
バレーボール	サッカー	剣道	体育に関する知識(中学)	体育理論
保健分野	保健			

中・高六ヶ年一貫カリキュラム(科目・領域・内容・段階・学年別)一覽表

(注) 個人的スポーツでは技能に関して内容を分化した

器 械 運 動

		鉄 棒 運 動	マ ッ ト 運 動	跳 び 箱 運 動	ね ら い
下 級 学 年	中 一	◎上がり ○さか上がり（翻転逆上がり足裏支持、反動逆上がり） ○足かけ上がり（片膝かけ上がり、片膝かけ上がり） ◎回転 ○前方支持回転（片膝かけ前転、片腿かけ前転、前方支持回転） ○後方支持回転（片膝かけ後転、後方支持回転）	◎前転 ○前転、とびこみ前転、開脚前転 ◎後転 ○後転、開脚後転、伸膝後転 ◎倒立 ○頭倒立、倒立経過前転	◎切り返し系 ○斜め跳び（高さ70cm縦置き、開脚） ◎回転系 ○台上前転（高さ50cm縦置き）	○安全面に注意し、楽しく学習できるようにする。 ○器具の取り扱い方を理解する。 ○みんなで協力して練習ができるようにする。 ○生徒が技能に応じた内容を自ら設定し、無理なくできるようにする。
	中 二	◎下り ○後ろ下り、跳み越しおり振りとび 到達目標 6級例（低鉄棒） ○さか上がりー足かけ回り・後おり 5級例 ○さか上がりー足かけ上がり・前転支持回転ー振とび	到達目標 6級例 ○前転足交さー後転ー後転ー開脚後転 5級例 ○前転ー開脚前転ー前転足交さー後転ー開脚後転ー後転 4級例（5級の回転の前に倒立経過を入れる）	到達目標 6級例 ○斜め跳びがとべる 5級例 ○斜め跳びが楽にできる 4級例 ○斜め跳び（身体を水平近く上げられる） ○台上前転に高さがある	○器具の準備・整理は全員で無理のないように行えるようにする。
中 級	中 三	○上がり ○肘かけ振り上がり、け上がり ◎回転 ○前方支持回転2回連続	◎接転技群 ○伸膝前転、とびこみ伸膝前転、後転倒立 ◎翻転技群 ○首はねおき、頭はねおき、側方倒立回転、前方腕支持転回	◎切り返し系 ○水平跳び（高さ100cm縦置き、開脚） ○迎向け跳び（高さ70cm横置き、閉脚）	○下級学年のねらいと同じ

		鉄 棒 運 動	マ ッ ト 運 動	跳 び 箱 運 動	ね ら い
中 級 学 年	中 三 一 高 一	<ul style="list-style-type: none"> <li>○後方支持回転2回連続</li> <li>○前方支持回転－後方支持回転、後方浮支持回転</li> </ul> <p>◎下り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○横跳び越しおり振りとはび</li> </ul> <p>到達目標</p> <p>4級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○肘かけ振り上がり・前（後）方支持回転2回連続－振りとはび</li> </ul> <p>3級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○け上がり・前方支持回転－後方支持回転振りとはび</li> </ul>	<p>◎宙返り技群</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前方宙返り</li> </ul> <p>到達内容</p> <p>3級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とびこみ伸膝前転－1/2転向－後転倒立</li> </ul> <p>2級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○はねおき系－伸膝前転－側方倒立回転</li> </ul> <p>1/2転向－後転倒立</p> <p>1級例（前方腕支持回転）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前転とはび－とびこみ前転－側方倒立回転</li> </ul> <p>1/4転向－後転倒立</p>	<p>到達目標</p> <p>3級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水平跳び（身体が水平に近い）仰向け跳びができる）</li> </ul> <p>2級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水平跳び（身体が水平で腕のつきもある）</li> </ul> <p>1級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水平跳び（身体の振り上げが高く上体がよく浮いている）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○より高度な技術を習得することによって喜びを体験する。</li> </ul>
上 級 学 年	高 二 一 高 三	<p>◎上がり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○後振上がり支持</li> </ul> <p>◎回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○後方浮支持回転</li> </ul> <p>◎振動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前振り正ひねり</li> </ul> <p>◎下り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○振りとはび、横とはび越しおり</li> </ul> <p>到達内容</p> <p>2級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○け上がり－前方支持回転－後方浮支持回転－振りとはび</li> </ul> <p>1級例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前振り正ひねり－け上がり－後方浮支持回転－振動－け上がり・横とはび越しおり</li> </ul>	<p>◎中級と同程度とする。技能面で安定性、正確、美しさがでること。</p> <p>到達目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○中級と同程度で技能面で安定性、正確さ、美しさがでること。</li> </ul>	<p>◎内容は中級と同程度とする。</p> <p>到達目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○中級の1.2.3級例で安定性、正確さ、美しさがでること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○中級学年のねらいと同じ。</li> <li>○生徒が技能に応じて難易度を理解できるようにする。</li> <li>○試技者の技をみて批評が正しくできる。</li> <li>○競技会、発表会の立案実施ができる。</li> </ul>

陸 上 競 技

		走 運 動	跳 運 動	投 運 動	ね ら い
下 級 学 年	中 一	◎短距離走 (100m)・リレー ○スタンディングスタートとクラウチンスタート ○スタートダッシュ ○中間疾走とラストスパート 到達目標 16 秒 ○バトンパス (スタンディング) ○疾走中のバトンパス 長距離走 (4000m) ○走法とペース 到達目標 23 分	◎走巾跳 ○そりとびとはさみとび ○助走 ○踏切 ○空間動作 ○着地 到達目標 4 m	( 中学においては、体操の中で、タイミングのよい動きを高める運動、あるいは力強い動きを高める運動などの中で投運動を取扱う )	○スポーツの中で最も基本的な運動であることを理解させ、体力の向上と併せて強い意思力を育てるようにする。
	中 二	◎短距離走 ( 200 m ) ○スタート ○中間走法 ○フィニッシュ 到達目標 35 秒 ◎長距離走 ( 4000 m ) ○走法とペース 到達目標 22 分	◎走高跳 ○ペリーロールとはさみとび ○助走 ○踏切 ○空間動作 ○着地 到達目標 1 m20 cm		○到達目標に向けて努力するとともに、自己目標を設定させて、他と協力しながら計画的に練習するようにする。
	中 三	◎長距離走 ○走法とペース 到達目標 21 分			
中 級 学 年	高 一	◎障害走 (80 m) ○スタートから第一ハードルまでの走り方 ○ハードリング ○インターバル ○最終ハードルからゴールまでの走り方 ○完走 到達目標 10 台のハードルを完走 ◎長距離走 ( 8000 m ) ○走法とペース 到達目標 42 分	◎三段跳 ○その場三段とび ○短助走三段とび ○全力助走からの三段とび 到達目標 9 m		○競技規則、審判法を理解させ、記録会が運営できるようにする。



		走 運 動	跳 運 動	投 運 動	ね ら い
上 級 学 年	高 二	◎中距離走（800 m） ○中距離走法とペース 到達目標 2分35 秒 ◎長距離走（8000 m） ○走法とペース 到達目標 42 分		◎砲丸投（5.4 5 Kg） ○持ち方とつき出し方 ○その場投てき ○ホップ式の投てき ○サークルからの投てき 到達目標 7 m	○中・長距離走に よる心肺機能の 向上は健康増進 とも深い関りを 持っていること を理解させ、将 来に恒って走る 習慣を身につけ させる。 ○上体の筋力を強 化させる。
	高 三				

水	泳
---	---

		ク ロ ー ル	平 泳	背 泳	ね ら い
下 級 学 年	中 一	<ul style="list-style-type: none"> <li>足のけりの練習 プールの壁 ビート板を使用</li> <li>陸上でのストロークの練習</li> <li>水中でのストロークの練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上でカエル足練習</li> <li>水中でカエル足練習</li> <li>陸上で手のかき練習</li> <li>水中で手のかき練習</li> <li>平泳ぎのコンビネーション</li> <li>スタート</li> </ul>	補助具を使った背浮き <ul style="list-style-type: none"> <li>背浮き</li> <li>腰かけキック</li> <li>背面キック</li> <li>陸上で手のかき練習</li> <li>背泳のコンビネーション</li> <li>スタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい基本泳法を身につけさせ、より長く続けて泳げる能力を身につけさせる。</li> </ul>
	中 二	<ul style="list-style-type: none"> <li>ノーブレクロールの練習</li> <li>陸上での呼吸練習</li> <li>クロールのコンビネーション</li> <li>スタート</li> </ul> 到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>50m完泳できる</li> <li>25m 25秒</li> </ul>	到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>50m完泳できる</li> <li>25m 30秒</li> </ul>	到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>25m完泳できる</li> </ul>	
中 級 学 年	中 三	<ul style="list-style-type: none"> <li>腕、脚、呼吸のコンビネーション</li> <li>スタート</li> <li>ターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腕、脚、呼吸のコンビネーション</li> <li>スタート</li> <li>ターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腕、脚のコンビネーション</li> <li>スタート</li> <li>ターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下級学年で学んだ基本泳法をさらに習熟させ、より速く泳げるようにさせる。</li> </ul>
	高 一	到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>150m完泳できる</li> <li>25m 20秒</li> <li>50m 50秒</li> </ul>	到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>20m完泳できる</li> <li>25m 25秒</li> <li>50m 55秒</li> </ul>	到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>50m完泳できる</li> </ul>	
上 級 学 年	高 二	同 上 到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>300m完泳できる</li> <li>50m 50秒</li> </ul>	同 上 到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>500m完泳できる</li> <li>50m 55秒</li> </ul>	同 上 到達目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>50m完泳できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レクリエーションスポーツのひとつとし、又健康維持の手段のひとつとして水泳を理解させ、将来に恒って水泳を行う習慣を身につけさせる。</li> </ul>
	高 三				

		個人的技能	集团的技能	ゲーム・規則・審判	ね ら い
下 級 学 年	中 一 ・ 中 二	<p>◎ (ボールコントロール) ボールを回転させる能力</p> <p>◎ (シュート) ゴール下のセットシュート ステップを使ってシュート ができる</p> <p>◎ (ドリブル) 直進のドリブルができる</p> <p>◎パス チェストパス、ショルダーパス を身につける</p> <p>到達目標 安定したスピードでドリ ブルシュートを3本中1本 決めることができる</p>	<p>◎カットインプレー ドリブルカットイン</p> <p>◎フェイントプレー</p> <p>◎ワンマン速攻を身 につける</p> <p>到達目標 スローインが3回 中2回は成功し て攻撃に結びつ けることができ る</p>	<p>簡易ルールによるゲーム及 びゲーム運営ができる</p> <p>採用しないルール 「5秒, 10秒, 30秒ルー ル, フリースロー (スロー インで代用)」</p> <p>主としてパーソナルファ ウル, トラベリングダブル ドリブル等を理解する</p> <p>到達目標 のゲームでパー ソナルファウルを6割以上, バイオレーションを5割以上 判定できる。チームのシュ ート率35%以上を目標とする</p>	<p>○審判, 計時, 記録 進行等の係の1つ について役割の遂 行ができ, 他の者 に協力ができるよ うにする</p> <p>○施設, 用具, 服装 行動の安全に留意 し互いに注意, 教 え合う。</p>
中 級 学 年	中 三 ・ 高 一	<p>◎ (ボールコントロール) ボールをつかむ能力を つけ向上させる</p> <p>◎ (シュート) フリースローライン付近 からセットシュートがう てるようにする</p> <p>到達目標 45°から5本中3本 制限区域の外側から セットシュートを決める ことができる (制限区域の外側)</p> <p>◎ (ドリブル) 曲進ドリブル, および ドリブルチェンジができ る</p> <p>◎パス バウンズパス, オーバヘッ ドパスを身につける</p> <p>到達目標 ドリブルチェンジを行な った後に加速し, ス ピードにのったドリブ ルシュートを5本中3 本決められる</p> <p>◎1:1の攻防の仕方 を身につける</p>	<p>◎カットインプレー ○ギブアンドゴー ○ブラインドカットイ ン</p> <p>○パスを受けた時 にシュート, パス カットインプレー のいずれかのプ レーもできるよう にする</p> <p>○パスをする前後 パスを受ける前 後にフェイントを 入れることができ る</p> <p>◎速攻 3:2の攻防を 中心に2線速攻 3線速攻を身に つける</p> <p>到達目標 ハーフコート2:1 の攻防で5回中 3回は攻撃側が シュートを決める ことができる</p>	<p>◎ (審判) 法 ○ホイッスルの音量とタイミ ングが適正であり, ジェスチ ャーも誰にもわかるよう に行なえるようにする</p> <p>○審判が協力して動ける</p> <p>○審判に試合を任せ判定に 素直に従う態度を身につ ける</p> <p>到達目標 略式オフィシャルを設けた ゲーム運営ができるよう にする</p> <p>5:5のゲームでパー ソナルファウルを8割以上, バイオレーションを7割以 上判定できる</p> <p>チームのシュート率40% 以上を目標とする</p>	<p>○バレーボール, サ ッカー等他の種目 と競技規則を通し て, バスケットボ ールの特性を理解 できる</p> <p>○ゲーム運営ができ るようにし, これ を検討し改善して いける能力を身に つける。</p>

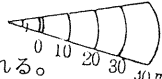
		個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	ゲ ー ム ・ 規 則 ・ 審 判	ね ら い
上 級 学 年	高 二	1. (ショット) ストップショット 到達目標 ドリブルからまたは パスを受けてフリース ローレーンあたりでス トップし、ショットを 5本中2本決めること ができる。	速攻とセットオフ フェンスとを使い分 けることができる  スローインなどの 時フォーメーショ ンプレーを組むこ とができる	試合結果をもとに 1.練習計画を立案し、実施 できるようにする。 2.ゲーム運営で準備、記録 の整理、進行がスムーズ にできる。	上級学年で最も得 点の入るゲームが できるようにする。
	高 三	2.ドリブル スピードに変化をつ けてドリブルをするこ とができる。	到達目標 ハーフコート 3:3の攻防で攻 撃側が5回の攻撃 で3回は攻撃側が 得点できる	到達目標 チームのシュート率45% 以上を目標とする。	

		個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	ゲ ー ム ・ 規 則 ・ 審 判	ね ら い
下 級 学 年	中 一	◎基本姿勢 ○パスの構え、動作 ◎パス (オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを対人でゆるいボールから始める。 ◎レシーブ ○アンダーハンドのレシーブ(ゆるいボールのレシーブをなるべく正確に相手にかえす)	◎パス攻撃とレシーブ ◎アンダーサーブとレシーブ	◎ドリブル、ホールディングを理解する。 ◎パスゲーム ○3対3の指定ゲーム (オーバーパス指定 アンダーパス指定)	○攻撃・防ぎの仕方を学びゲームができるようにする。 ○チームにおける役割と責任を理解し、協力して練習やゲームができるようにする。 ○ルールを守り公正な態度でゲームに参加し、その結果を反省して練習で正確な技能を高めゲームに活用できるようにする。
	中 二	◎トス ○直上トス ◎アンダーサーブ 到達内容 ○ゆるいボールでパスレシーブが2/3正確にできる ○トスが5回連続(高さはトス者の身長程度上げられる) ○アンダーサーブが3回とも相手コートに入る。	到達内容 ○よくボールの下に入ってパスをつなげられる。	到達内容 ○パスゲームをみていてドリブルとホールディングをしたときサインジェスチャーが2/3回はできる。	○用具の安全を確かめ、互いに注意しあう。
	中 三	◎パス ○オーバーハンドパス(バックパス、ジャンプパス) ○アンダーパス(サイドパス) ◎レシーブ ○オーバーハンド背転 ○アンダーハンドレシーブ ◎サーブ ○オーバーハンドサーブ(ドライブサーブ、スライドサーブ、フロッターサーブ)	◎3段攻撃とレシーブ ○レシーブトスースバイク(フェイント) ○チャンスボールにおける攻撃隊形がとれる。 ○レシーブのミスをカバーしてクロスにトスが上げられる。	◎タッチネットを理解する。 ◎オーバーネットを理解する。 ◎サーブの反則を理解する。 ◎審判の仕かたを理解する。 ◎ゲーム ○チャンスボール、アンダーサーブによるゲーム ○3段攻撃によるゲーム	○バレーボールは集団的技能を中核的なものとし、集団的技能を成立させているものが個人的技能であることを理解させるとともにこれらを総合的に生かしグループ間で勝敗を争うのがゲームであることを知

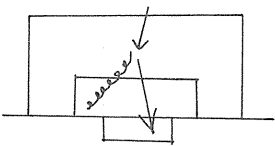
		個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	ゲ ー ム ・ 規 則 ・ 審 判	ね ら い
中 級 学 年	高 一	◎トス ○オーバーハンドトス ( ネットに直角・背面ジャンプトス ) ○アンダーハンドトス ◎スパイク ○基本動作 ○手投げトススパイク 到達内容 ○上記◎印の内容を5 回中3回正確に行え る。	○トスにあわせて アタックの速度 を調節して相手 コートにボール を入れられる。 到達内容 ○チャンスボール を3段攻撃で相 手コートにアタ ック(スパイク) が3回中2回は 成功させる。	到達内容 ○チャンスボール、アンダーサ ーブによるゲームを行い、上 記◎印のルールと審判法が5 回中4回は正確にとれるよう になる。 ○3段攻撃によるゲームが、1 セットの中で6回は相手コ ートに返えせる。	らせる。 ○チームにおける 自他の役割りを 知り、互いに協 力して運動がで きる態度を養う。 ○練習場・用具の 安全に注意をは らうようにし安 全を確かめて運 動ができるよう にさせる。
上 級 学 年	高 二  高 三	◎パス ○ジャンプバックパス ○アンダーハンドパス ○横転パス ◎レシーブ ○横転レシーブ ◎サーブ ○ドライブサーブ ◎トス ○ジャンプトス、バックトス ◎スパイク ○トススパイク ◎ブロック ○基本動作○スパイク ブロッキング 到達内容 ○対人(間隔5mでバ ス、2/3の正確さ を目標とする。 ○レシーブ、ブロッ キングは基本動作をみ る。 ○連続は1/3の正確 度でみる。	◎3段攻撃とレシ ーブ ○サーブ…レシーブ ートススパイク 2段攻撃とレシ ーブ ○チャンスボール… パススパイク 到達内容 ○アンダーサーブ でボールインし て3段攻撃がチ ームで3回中2 回は相手コート に返えせる。	◎運営の立案と実施ができる。 ◎チームのつくりかたを理解す る。◎練習の立てかた ◎練習の立てかた ◎ゲームの運営の仕方 ◎ゲーム ○2段、3段攻撃指定のゲーム ○3段攻撃によるゲームが1セ ットの中で10回は相手のコ ートに返えせる。 ○2段攻撃によるゲームが1セ ットの中で2回は相手のコ ートに返えせる。 到達内容 ○審判の役割とジェスチャーが 5回中4回は正確にできる。 ○ゲームの運営で準備・整理・ 進行為スムーズにできる。 ○運営に協力するのに積極的に 行動している。	上級学年ではい ままで学習して きたゲームの運 営をもとにして、 生徒の手で練習 ・ゲームの立案 ができるように 指導する。

サ ッ カ ー

	個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	ゲ ー ム ・ 規 則 ・ 審 判	ね ら い
下 級 学 年	◎キック ○インサイドキック ○インステップキック ◎トラッピング ○インサイド ○胸 ◎ドリブル ○インサイドでドリブル ○1対1でのボールキープ ◎ヘディング ○スタンディング ○ジャンピング ◎ボールリフティング ○インステップ ○ヘディング ○大腿部 ◎チャージング (到達目標) 1.キック ○インステップキック： 20mの距離からサッカー ゴールに蹴る。 ○インサイドキック：5 mの距離から2m×0.5 mのゴールに蹴る。 (1)3/5ゴールインできる。 (2)立ち足・蹴り足・手足 のバランスが止しくできる。 (3)ボールが回転しない (1回でもよい) 2.ボールリフティング (1)インステップ 10回 (2)ヘディング 5回 (3)大腿部 10回 3.ドリブル ボールを使ってインサイドでス ラロームして往復する。 (3m×5個) 20秒以内	◎パス ○三角パス ○クロスパス ○ジグザグパス (到達目標) 1.パス (1)ジグザグパス 10mの間隔で パスし、ミ ニサッカーの コート内で6 本以上パスを つなげてゴール ラインから ゴールライン まで行える。	◎直接フリーキック・間接 フリーキックになる反則 を理解する。 ◎ミニサッカーのルールを 理解する。 ◎ミニサッカー (20m×40mのグリッド) (到達目標) 1.直接フリーキック・間接 フリーキックになる反則 が全てあげられる。 2.ミニサッカーの中でおき る直接フリーキック・間 接フリーキックになる反 則のうち60%を判定でき る。	○基本技能を理解 し、ディフェン スのいない場面 (移動しないで) で正確にできる 様にする。 ○基本技能の習得 が危険防止に重 要なことを理解 する。 ○ボールタッチの 柔らかさを身に つける。 ○チーム内での練 習を通して協調 性を養う。

		個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	ゲ ー ム ・ 規 則 ・ 審 判	ね ら い
中 級 学 年	中 三 年 高 一	◎キック ○インステップキック ○インサイドキック ○インフロントキック ◎トラッピング(移動しながら) ○インサイド    ○胸    ○腹 ◎ドリブル ○インサイド(ワンステップ・ワンタッチで行う) ○アウトサイド ◎ヘディング ○スタンディング ○ジャンピング ◎ボールリフティング ◎タックル ○スタンディング ○スライディング ◎スローイン ◎シューティング ○ドリブルシュート ◎センタリング (到達目標) 1.キック (1)下級学年でのキックの評価内容を4/5できる。 (2)インフロントキック  25m蹴れる。 2.ボールリフティング (1)インステップ 20回 (2)ヘディング 10回 (3)大腿部 20回 3.ドリブル 下級学年でのドリブルの評価内容を16秒でできる。 4.スライディングタックル 手のつき方 足首の固定 膝の伸び	◎対人プレー (攻撃・守備の仕方を理解する) ○2対1 ○1対2 ○3対1 ○4対2 ○3対2 (到達目標) 1.対人プレー 3対3のゲームを20m×40mのゴール付のグリッドで行い、 (1)ディフェンスは ①ワンサイドカット ②す速い詰め ③スルーパスを通 されない ができる。 (2)オフenseは ①ボールを持った者の横につく ②スルーパスを使 える ③オープンスペース が使える ことができる。 (3)個人戦術としては ①look before ②pass and go ③meet the ball ができる。	◎ルールブックに記載されている規則(全17条)を理解する。 ◎コート作り グラウンド整備・ライン引き・ネット張り ◎システムを理解する ○WM ○4・2・4 ○4・3・3 ○4・4・2 ◎パスゲーム (20m×40mのグリッド) ◎ミニサッカー ◎ゲーム (到達目標) コートの大きさ 直接フリーキック 間接    "    } 等, 17条 オフサイド に関するテストのうち80%は正答できる。	○下級学年で学習した基本技能がゲーム中(移動しながら), 正確に使えるようにする。 ○チームにおける自他の役割を知り, 互いに協力して準備・練習・ゲームができる態度を養う。



		個人的技能	集団的技能	ゲーム・規則・審判	ねらい
上級学年	高	<p>◎キック インサイドボレーキック インステップボレーキック</p> <p>◎ドリブル 頭をおこして回りを見ながら、フェイントを入れて行う。</p> <p>◎ヘディング 角度を変える</p> <p>◎タックル 移動しながら行う</p>	<p>◎フォーメーション ○システムの応用 ○チームにあった攻撃法と守備法</p>	<p>◎審判法 主審・線審ができる様にする。</p> <p>◎トップ・コンディション の作り方 ○用具 ○ケガの予防 } (テーピング等) ○ケガの手当 } ○ミーティングの仕方</p>	<p>○チーム員の個性が生かせるようなシステム・攻撃・防御の仕方を考えさせ、コートを広く使った、スピードあるゲームができる様にする。</p>
	二	<p>◎ゴールキーピング ○キャッチング ○サイドステップ ○キッキング ○スローイング</p>	<p>◎コーナーキック の攻め方、守り方</p>	<p>◎競技会の運営</p> <p>◎ゲーム ○守備 (FB), 中盤 (MF), 攻撃 (FW) の仕方と役割 (到達目標)</p>	<p>○ゲームをコントロールできる審判法を身につけることができる様にする。</p>
	高	<p>◎シュート センタリングされたボールのシュート (到達目標)</p>	<p>◎フリーキックの 攻め方、守り方 (到達目標)</p>	<p>◎ゲーム (20分ハーフ) ○よい展開ができる。 ・オープンスペースを作る ・オープンスペースに走る ・オープンスペースにパスする ○自己のポジションの役割を正しく果す。</p>	<p>○各チームが自主的に練習でき、競技を運営できる態度を養う。</p>
	三	<p>◎キック インステップ・インサイドキックとも 3 m 先の相手の胸にボレーで 3/5 返せる。</p> <p>◎シュート ゴール横からセンタリングされたグラウンダーのボールをゴールインできる。3/5 できる。</p> 	<p>◎中級学年での 3 対 3 のゲーム, さらによくできる。</p>	<p>◎審判法 ○反則のうち 80% は判定できる。 ○よく走ってジャッジしている。反則のあった地点から 20 m 以上離れない。</p> <p>◎チーム・ワーク ○チームで作戦・ポジション等がまとめられる。 ○チームで自主的に練習計画をたて、協力して練習できる。</p>	

剣 道

		基 本 動 作	対 人 的 技 能		規 則 ・ 審 判	備 考
			体得する技の到達目標	技が成立する到達目標		
下 級 学 年	中 一	◎自然体 心身共にリラックスし、バランスのとれた安定した姿勢ができる。	◎攻→メ・コ・ド ◎攻→コ→メ・コ→ド ◎攻→表払→メ 裏払→メ ◎攻→メ←表すり上→メ 裏すり上→メ ◎打ち返し	○気持を集中させて攻めて打てる。 ○思い切り声が出せる。 ○竹刀操作・打ちがゆっくりでも、大きく、正確にできる。 ○背すじを伸ばして打てる。 ○相手が打たせてくれる中で正確にできる。	◎一連の試合のやり方が理解できる。 ◎試合の運営について審判・係の役割が理解できる。	○剣道の基礎的知識として、剣道の歴史、道場での礼法、用具の名称、取り扱い方、有効打点の基準、守破離について理解できる。 ○間合・気合・攻め・表と裏・打点の好機が理解できる。
		◎構え 中段の構えは攻防に適した変化に結びやすい構えであることが理解でき、いつでも打突できる身構え心構えを養い見守りできるようになる。	◎攻→メ・コ・ド ◎攻→コ→メ→ド ◎攻→表払→コ→メ 裏払→コ 裏払→コ→メ ◎つばぜり合い退き→ド →メ ◎攻→コ←表すり上→メ 裏すり上→メ	○竹刀操作・打ちが速く、小さく、正確にできる。 ○適切な間合から攻めて、良い機会で打てる。 ○相手の構えをくずし、又は相手の技が尽きた機会が理解できる。	◎旗の表示のしかたが正確にできる。 ◎判定に関して主審と副審が協力的にできる。 ◎音を聞いて有効であるか否かを判断できる。	
	中 二	◎体さばき 四つの基本的な体さばきの使い分けの意味が理解でき、相手の動きに応じて攻めやすい間合を保つために腰の水平移動によって適切な足さばきを行い、攻防の機会をつかむことができる。	◎攻→メ・コ・ド ◎つばぜり合い退き→コ ◎攻→コ←抜→メ メ←抜→メ メ←抜→ド ◎攻→メ・コ・ド・ツ ◎攻→メ←出端→メ メ←出端→コ ◎攻→メ体当り退き→ド メ体当り退き→メ ◎攻→ツ←表すり上→メ 裏すり上→メ 切落→メ	○打ちの正確さに速さと強さを加えてできる。 ○相手の攻撃に対して予測できるようになる。 ○相手を攻めて、打ち出させることができるような攻めの内容を持つことができる。 ○相手を攻めて、打ち出させて打てる機会がとらえられるようになる。	◎試合の全般的な形式的運営については正確にできる。 ◎相互の攻防の形の中から有効打点を判断できる。 ◎相打ちに近い打ちが見極められるようになる。 ◎審判をする機会に多く接して見る目を養うようにする。	
		◎打ち方 身体各部のバランスがとれ、打ちと移動が結合的に行われるようになる。				
高 級 学 年	中 三	◎応じ方 応ずることは攻撃につながる事が理解でき、適確に応じられるようになる。				○残心、四戒、先、目付け、懸待一致が理解できる。

# 劍道

		基 本 動 作	個 人 の 技 能		規 則 ・ 審 判	備 考
			体得する技の到達目標	技が成立する到達目標		
上 級 学 年	高 二		◎攻→メ・コ・ド・ツ ◎攻→メ体当り退き→ 			

		学 習 内 容	目 標	ね ら い
下 級 学 年	中	◎運動と心身のはたらき ○運動と身体のはたらき	○運動の発現にかかわりのある筋骨格のはたらき、運動の持続にかかわりのある肺・心臓のはたらき、運動の調整にかかわりのある神経系のはたらきについて理解できる。 ○体力の意味や体力の向上と運動の関連について理解できる。	○運動の基礎となる身体の諸機能や運動と心のはたらきの関係について理解できるようにする。 ○各種の運動には、それぞれ独自の技能、ルール、マナーがあるので、これらに即して運動することの必要性について理解するとともに、運動の練習や競技に当って配慮すべき一般的原则や安全について理解できるようにする。
	一	○運動と心のはたらき	○運動を行うのに意欲・意志・適切な判断などの心のはたらきが深く関係していることが理解できる。	
	中	◎運動の練習と体力測定 ○運動の特性と練習	○各種の運動には独自の運動技能・規則・マナーがあることが理解でき練習の一般的原则や運動に伴う安全及び野外活動の安全について理解できる。	○各種の体力の測定法や測定結果の活用の仕方について理解するとともに、自己の体力の現状を知って運動することの必要性が理解できるようにする。
	二	○体力測定とその結果の活用	○体力の測定方法やその測定結果を自己の体力の向上に活用する方法が理解できる。	
中 級 学 年	高	◎運動の生理学的・心理学的・力学的特性	○生理学的特性では、運動と筋肉・神経・呼吸・循環、心理学的特性では、運動と意欲・運動技能の上達過程・運動と集団・競争の場における心理的要因、力学的特性では、運動と力・速度・重力などの原理について各々について理解できる。	○運動技能の習得や体力の向上に必要な運動と身体のはたらきに関する科学的理解を深めるようにする。 ○自己の健康や体力の現状に応じた適切な運動処方と各種の練習法について理解させ、生涯にわたって運動を実践することの重要性を認識できるようにする。
	一			
	高	◎運動処方と練習法	○個人の体力を維持向上させるための運動の行い方、又その運動の様式による身体諸器官・機能におよぼす効果、体力を向上させるための練習法の原理・原則が理解できる。	○現代社会における運動の役割を、個人的立場からだけでなく、社会的立場からも理解させ、社会における体育・スポーツの振興発展に積極的な関心や協力の態度をもつようにする。
上 級 学 年	高	◎現代社会と運動	○現代社会における体力の意味、生涯を通じての体育・スポーツの必要性などについて理解できる。	
	二			
学 年	高			
	三			

保 健

五 力 年 一 貫 カ リ キ ュ ラ ム

		学習内容とその目標	目標は〔 〕内に示す	指導上の留意点・備考等
級 学 年	下 一	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>—中学校における保健について—</li> <li>○からだのしくみ</li> <li>〔呼吸器・循環器・神経系・内分泌系・骨格系の主な名称が覚えられ、ること〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心身の発達</li> <li>・身体機能の発達</li> <li>・精神機能の発達</li> <li>〔心身の機能の発達について理解し、合理的に健康を保持増進する態度を身につける〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これから保健を学習する上で基本知識となる身体のしくみについて第一年で2～3時間とはって指導したい。</li> </ul>
	中 二	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康と環境</li> <li>・身体環境適応能力</li> <li>・自然環境の至適範囲と許容範囲</li> <li>・自然環境の利用</li> <li>・生活産業活動の廃棄物の処理</li> <li>〔健康と環境とのかかわりについて理解し、健康に適した環境の維持や改善を図ることができる能力と態度を身につける〕</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・空気の衛生や飲料水の基準の項ではなるべく実験による指導もしたい。</li> </ul>
	中 三	<ul style="list-style-type: none"> <li>○傷害の防止と疾病の予防</li> <li>・傷害の発生要因とその防止</li> <li>・応急処置</li> <li>・疾病の悪化防止</li> <li>〔傷害の防止と疾病の予防の仕方について理解を深めるとともに、応急処置の基礎的技能を習得させ、これらを必要に応じて実践できる能力と態度を養う〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康と生活</li> <li>・健康の増進と運動</li> <li>・身体エネルギーの消費と補給</li> <li>・疲労とその回復</li> <li>・個人の健康と集団の健康</li> <li>〔人間の生活における運動・学習・作業などのエネルギーの消費過程と、休養・栄養摂取などの補給過程は、健康を保持・増進するため調和が必要であること及び個人の健康はその属する集団の健康と相互に影響しあうことについて理解する〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応急処置については、基礎的なもの（包帯法、止血法、人工呼吸法、運搬法など）と急病や傷害の応急処置の仕方を取り上げ実習を行いたい</li> </ul>
級 学 年	上 一	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>—高校における保健について—</li> <li>○人体のしくみ</li> <li>〔呼吸器・循環器・消化器・泌尿器・内分泌・神経系・筋骨格系・感覚器・生殖器の主な名称が覚えられ、それらの主な機能について理解すること〕</li> <li>○心身の機能</li> <li>・身体各器官の機能と統合性</li> <li>・心身の相関・大脳と精神機能</li> <li>・欲求と適応機制</li> <li>〔精神と身体は、それぞれ独自の機能を有しながら、しかも相互に関連をもっている。そこでその機能を理解することにより、健康を保持増進する能力を養う〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康と環境</li> <li>・文明社会と健康</li> <li>・自然環境の汚染による健康被害とその防止</li> <li>・健康と自然環境の調和</li> <li>〔人間の健康と環境とのかかわりについて理解し自然環境との調和を図り、健康な生活を営むために必要な能力と態度を身につける。〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「欲求と適応機制」の項については、これと関連して飲酒・喫煙や麻薬覚醒剤などの害についてもふれる</li> <li>・健康と環境では、医学的・化学的な面だけでなく、社会的な側面からも考えるよう指導したい。又環境汚染による健康被害については、地域の実感等にも応じ身近なものも取り扱いたい。</li> </ul>
	高 二	<ul style="list-style-type: none"> <li>○職業と健康</li> <li>・職業病と労働災害</li> <li>・職場の安全・衛生管理と健康増進</li> <li>・リハビリテーション</li> <li>〔心身ともに健康で安全な職業生活を営むために必要な知識を理解し、その実践的な態度を身につける。〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団の健康</li> <li>・健康な家庭生活</li> <li>・国民の健康水準</li> <li>・公衆衛生活動と保健・医療制度</li> <li>〔集団の健康について理解させ、集団の健康を高めるために積極的に協力する能力と態度を身につける。〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職業と健康では、身近な具体例の引用や、視聴覚教材などの利用によって興味と理解を図りたい。</li> <li>・集団の健康では、生活のしかたについての具体的な指導だけでなく、社会的な面からの内容をおさえたい。</li> </ul>

昭和56年度 保健体育科 年間指導計画表

学 期		二												三																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		4				5				6				7				9				10				11				12				1				2				3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	1	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16