

6カ年一貫カリキュラムの構築に向けて  
—5年計画の4年次—

筑波大学附属駒場中・高等学校・保健体育科

岡崎勝博、入江友生、合田浩二、加藤勇之助、中西健一郎  
北海道教育大学駒路校 小澤治夫

## 6カ年一貫カリキュラムの構築に向けて

### —5年計画の4年次—

筑波大学附属駒場中・高等学校

岡崎勝博 入江友生 合田浩二

加藤勇之助 中西健一

北海道教育大学钏路校

小澤治夫

#### 要約

2002年より「6カ年一貫カリキュラムの構築（5年計画）」に着手している。基本的なコンセプトは、①「できる・みる・ささえる」を目標にした体育授業の追求、②子どもの生活を包み込んだ実践の構想、③保健授業と体育授業の積極的な連携、④最終的には「スポーツライフ・マネジメント」能力の育成である。

研究方法は、これらのコンセプトを達成するための取り組みを企画・運営し、その有効性を確かめていくという、きわめて実践的な積み上げ方式を採用している。

本年度の取り組みは、1. 「する・みる・ささえる」観点から6年間の体育授業の目標・内容の設定、2. リーダー形成、コミュニケーション能力育成のための異学年合同体育の取り組み、3. 従来から継続されている「姿勢研究」、4. 高校2年生ゼミナールと卒業研究の取り組み、5. 高校3年生対象の「ライフベストトレコード」の取り組み、6. 「スポーツ新聞」づくり、7. サッカー部オランダ遠征である。

これらの取り組みが現段階での到達点であり、今後これらの取り組みを適切学年に配当したり、さらに方法の改善を目指し、その有効性を確かめていくことが今後の課題となっている。

キーワード：カリキュラム、中高一貫教育、保健・体育授業、「する・みる・ささえる」

#### 1. はじめに

本校では、2002年より「6カ年一貫カリキュラムの構築（5年計画）」（筑波大学附属駒場論集42集）に着手している。この背景には、以下に示す論点が存在していた。

①全国的に進む体力・運動能力の低下傾向  
②体力・運動能力の低下は、単に身体活動の質や量の問題としてだけでなく、子ども達の生活全体や意欲など精神的な状態や発達と深く関わっていることが理解してきた。  
③このことは本校で行われてきた各種調査においても、明らかにされてきた。例えば、従来より継続的に行われているスポーツテスト、姿勢調査、骨密度と骨折調査、食生活調査、貧血調査、低体温調査、睡眠不足等の生活リズムの調査、アレルギー調査などであり、各種調査の結果が示すことは、子どもの生活そのものを全体として把握しなければならないことが明らかにされてきた。これらの問題意識をも

とに保健体育科のカリキュラムを再編することが必要となった。再編の観点としては以下の項目が挙げられる。

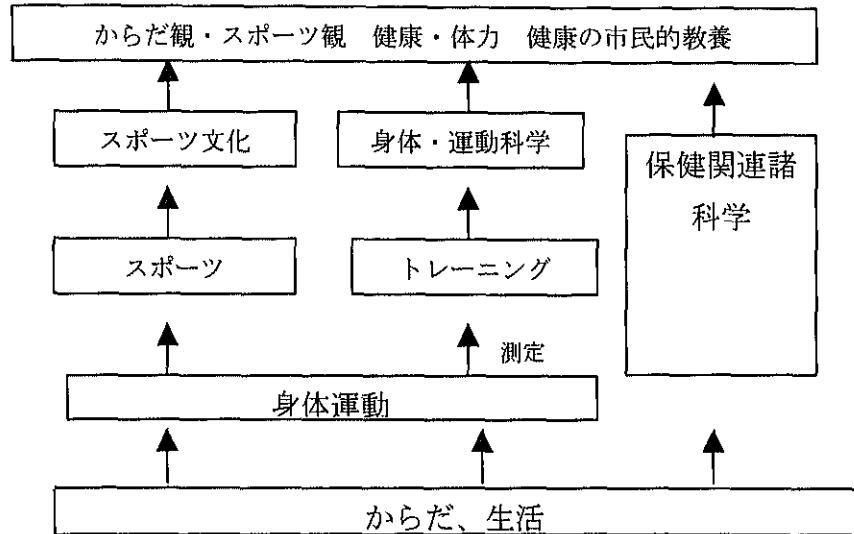
- ① 従来、ややもすると競技志向型の体育授業が展開されていた。もちろんその授業での陶冶性、人格形成機能も意識はされていたが、生涯学習を見据えた体育の新たな動向の元に提唱された「できる」「みる」「ささえる」という概念を、本校の体育授業にも含み込んで再構成することが必要となった。
- ② 今日の子ども達の体力・運動能力、「生きる力（意欲など）」を向上させるには、単に体育授業の量や質の問題だけでは改善されない。そこで、スポーツライフ・マネジメントの発想を取り入れ生徒の生活の質を高める中に体育授業を位置づけることが必要となった。

③ このシステムを効率よく達成するために保健授業と体育授業を連携させながら展開することが必要となった。保健授業において体や生活リズム等のことを実際の子ども達の生活に即しながら指導し、充実した体育授業や部活動を行うための理論的な根拠を提示することが必要となった。具体的には、上記③で挙げた各種調査と共に体育授業などにおいても「Q.Cシート（生

活を見直すためのチェックカード）」などを活用すること。

④ これらの活動を通じて、からだ観を育てることや将来に渡って形成されることが望まれるスポーツライフ・マネジメント能力を育成すること、そしてそのことによりより豊かな人生が得られることを目標とした。

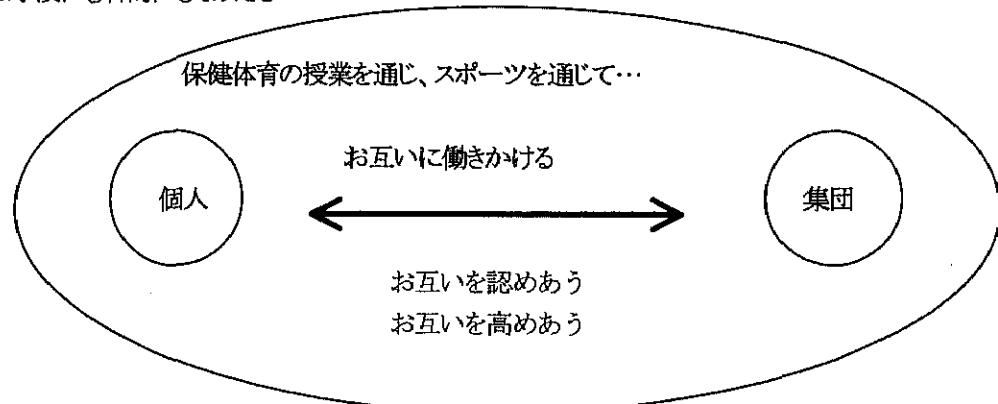
## 2. 本校保健体育の概念図



## 2. 1 「する・みる・ささえる」の内容の概要

する	みる	ささえる
自らスポーツをプレーする  プレーすることで 楽しさ・歓びを味わう 苦しさ・辛さをも味わう  例) 壁にぶつかっても逃げず に立ち向かうことで（とくに克 服的スポーツ種目）、課題を乗り 越えた時に歓びを味わう  狙いと願い 全力発揮の体験 運動技能の体験・学習・習得 体力の向上 健康への関心 健康行動の改善 競争場面・協力場面の体験 粘り強い心 社会力の形成 仲間づくり コミュニケーション能力向上 ルールが持つ意味の理解 スポーツ文化への理解	スポーツを科学的に分析する  情報の収集方法および分析方法の 理解  情報収集の手段 VTR スポレコ（ディレイ再生） バデーシステムによる相互学習 など  動作・技能の分析 戦術の分析と組み立て 身体の形態・機能 (姿勢・運動と心拍数)  新聞づくり 取材・分析・編集・発表  プログラムの作成・実行・検討 (PDCA) トレーニング理論の理解 目指す目標と現状との差	みんなでスポーツを楽しむ  「自ら楽しむ」から「みんなで楽し む」への広がり  楽しみ方を伝える スポーツとの出会い エチケットとマナー コミュニケーション（応援・ 励まし・プレーの指示・ 相互学習など） 安全面での配慮 規則の理解と運用 用器具の取り扱い 準備と後片付け 審判法  ↓ 生徒による練習プログラムの作 成・実行・検討 (PDCA) ゲームの自主運営  ↓ みんなで楽しむ  ↓ スポーツ（非日常）から日常生活 全般へと広がる
生涯を通じてスポーツを楽しみ、健康な心と体で人生を豊かに過ごそうとする姿勢を身につける		

スポーツは手段にも目的にもなりえる



## 2. 2 バレーボール

	する	みる	ささえる
低学年 中学1年 中学2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声を出してパスができる。</li> <li>対人でキャッチボール</li> <li>対人パス</li> <li>・大きな声を出してプレー。</li> <li>・ボールを追う気持ち。</li> <li>円陣パス</li> <li>・動きから、止まってパスができる。</li> <li>・肘を伸ばしたアンダーパスができる。</li> <li>・サーブからのパスゲームが成立する。</li> <li>サーブ：連続5本成功</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のプレーを応援する。</li> <li>・ナイスプレーをたたえることができる。</li> <li>・チームでひとつのボールを集中して見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットの準備・片付け</li> <li>・ボールの管理</li> <li>・安全面の配慮</li> <li>バレー場では、どういう場面で怪我が出るのかを理解する。</li> <li>・自分の試合が無い時に、試合の補助役になれる。</li> <li>・明るい雰囲気の授業作りに貢献できる。</li> </ul>
中学年 中学3年 高校1年 高校2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の得意な技術をチームに活かす。</li> <li>チーム内でセッター、エース、補助の役割を決定。</li> <li>・ローテーション毎のフォーメーションの決定</li> <li>エース対角</li> <li>センター（補助）対角</li> <li>セッター対角</li> <li>3段攻撃</li> <li>・各チーム毎に、作戦、ポジションシートを作成。</li> <li>・ネットタッチ厳禁</li> <li>・ネット近くの高いボールをブロックする。</li> <li>・サーブミスの少ないゲームが成立する。</li> <li>サーブ：連続10本成功</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームとして成功した場面を、評価し合える。</li> <li>・友達のプレーを見て、どういう声の出し方、どのタイミングで声をかけることが大切か理解する。</li> <li>・部活動レベルの試合を放課後などに観戦する。</li> <li>・テレビなどでトップレベルの試合を観戦する。</li> <li>・自分達のフォーメーションをスコアで確認し、改善していく。</li> <li>・相互評価ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主審、副審、線審、得点</li> <li>・マルチボールシステム</li> <li>・明るい雰囲気のチーム、クラス、授業作りに貢献できる。</li> <li>・テレビなどでは放映されないトップレベルの試合での裏方役（補助役員達）の仕事を理解しできる。</li> <li>・リーダーシップとフォローリーダーシップを確立する。</li> </ul>
高学年 高校3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選抜者によるさらに高度な技術</li> <li>・クイック、時間差攻撃、ワンセッター、後衛ツーセッター・フェイント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さらに高度なチームプレーを完成させるために、相互学習していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業時間を計画的に使い、安全面への配慮を怠らず、25点3セットマッチが運営できる。</li> <li>・クラスから最優秀選手などを選出できる。</li> <li>・特別時間割などを利用して、学年行事としてバレー大会を自主運営できる。</li> </ul>

## 2. 3 バスケットボール

	する	みる	ささえる
中学 1年	パワー・ポジション シュート、パス、ドリブル 速攻、パス&ラン	「ボール捌き」、「足捌き」、 「目捌き」を評価する	用具管理
中学 2年	タッチダウンバスケットボール ドリブル無しゲーム 1～3 ゴール先取ゲーム 3ON3		
中学 3年 高校 1年	ターン、スクリーンアウト リバウンド、ルーズボール スクリーンプレイ ディフェンスフットワーク マンツーマンディフェンスの攻防 勝ち残りゲーム 負け残りゲーム 1対1～5対5	ゲーム分析 他チームコンセプトを探る ゲームの流れのターニング ポイントを探す ポイント評価法	審判法 スカウティングと応援 ゲーム記録用紙をつける
高校 2年 高校 3年	ポストプレイ ゾーンディフェンスの攻防 リーグ戦	戦評をかく VTRを見る	VTRで撮影する コーチやトレーナーとなる

## 2. 4 サッカー

サッカーを学習する3つの視点「する」「みる」「ささえる」から6カ年の学習内容を大まかにまとめたものが表1である。このうち「する」教材のひとつとして取り上げた「逐次的単元「フットサル」について以下に述べる。

表1 サッカーの学習内容

	する	みる	ささえる
中学1年	個人戦術	サッカー新聞作り	マルチボールシステム
中学2年	フットサル(5対5)	(世界大会のゲーム分析)	
中学3年	グループ戦術	サッカー新聞作り	審判法
高校1年	7対7(8対8)	(自分たちのゲーム分析)	
高校2年	チーム戦術	Jリーグ観戦	サッカー大会・企画運営
高校3年	11対11	(新聞・雑誌との比較)	

## 単元計画：フットサル

対象：中学1年生

### (I) フットサル導入の目的

中学1年生は、小学生から中学生への保健体育科学習の移行・準備・導入の期間である。

今回は、上級学年でのサッカー単元の準備・導入として、フットサルを取り入れた。その目的として、以下の項目があげられる。

- ①首都圏で、老若男女で楽しめるスポーツとして定着してきていることから、本校生徒にも慣れ親しんでもらいたい。
- ②ボールが弾まないためにコントロールしやすく、より戦術を意識できる。
- ③少人数で行うためチーム全員が戦術行動を意識しやすい（ボールタッチ数が増加する等）。

### (II) 学習内容

本単元の逐次的単元構成に基づき、前半の教師主導型授業で内発的意欲、主体的行動、達成満足、自己認識の4要素を向上させ、後半のリーグ戦で生徒主導型の授業に移行し、生徒の主体的問題解決能力を向上させたい。

（単元の最初、中間、最後にアンケート調査を実施）

A 教師主導型授業での学習内容には以下の項目がある。

- ① サッカー、フットサルのゲームは、ボールを自分たちが保持している（攻撃）、ボールを相手が保持している（守備）、ボールがどちらにも保持されていない（ルーズボール）、の3局面で構成されている。
- ② 攻撃、守備のオン・ザ・ボール、オフ・ザ・ボールの状態での個人戦術。

B 生徒主導型授業（リーグ戦）での学習内容には以下の項目がある。

- ①毎回、授業の最初にチームごとのミーティングを行い、教師主導型授業で学習した内容から作戦（チームコンセプト）を決定する。
- ②試合終了後にゲームを振り返り、次の試合に向け、チームコンセプトを決定する。
- ③試合に参加しないチームは審判、得点係、ボールボーイ（マルチボールシステム）等、試

合進行をサポートする。

### (III) 今後の展望

本単元で学習した内容は、

中学2年：単元「ワールドカップ新聞作り」

→スポーツを見る（Analyse、Observe Sports）

中学3年：単元「サッカー大会を企画運営してみよう」

→スポーツを支える（Support、Design、Produce Sports activity）

高校1年：単元「フットサル大会に出てみよう（民間コートでの大会参加）」

→スポーツを（主体的、積極的に）する（Play Sports actively）

等の基礎、導入としたい。

## 2. 5 陸上競技

段階	する	みる(分析する)	ささえる
(低学年) 中学1年 中学2年	・全力発揮を体験する 短距離走・リレー 走動作のトレーニング 砲丸投げ・ターボジャブ 投動作のトレーニング ・自分の目標をみつける 走り高跳び 身長を基準に目標を設定 胸の高さを越える 長距離走(4km) 楽に走れる速度を探る ・準備運動を自分たちで行う 体操、ランニングなど	・スポーツテストデータ分析 業者へ委託 ・スポレコによる動作のフィードバック 自分のイメージと比較する ・バディシステムによる動作のフィードバック 相手の動作を言葉や動作で表現する ・走行速度と心拍数 運動によって心拍数が変動することを確かめる。 運動強度によって心拍数が違ってくること、また、変化の度合いに個人差があることを確かめる。	・安全の確認 自分たちが走る走路の安全を確かめる。 投げる前に周囲の安全を確認し、声をかけて注意を喚起する。 ・器具の取り扱い スタートイングブロック、ライン引き、出発用信号器などの扱い方を理解する。 ・準備と後片付け 用器具の出し入れを自分たちで行う。 ・測定方法の理解 測定器具の扱い方と測定方法を理解し、体験する。
(中学年) 中学3年 高校1年 高校2年	・個別の目標設定と挑戦 障害走 55mH インターバルは選択 (6.5m-7m-7.5m-8m-8.5m-9.14m) インターバルを3歩で走る 跳躍 三段跳 走幅跳×2.1 走高跳 肩の高さを越える 投げ 砲丸投げ(4kg) ターボジャブ 長距離走(中4km, 高8km) 走行速度と心拍数 トレーニング強度の設定 どこまで頑張れるか	・相互学習 お互いに観察・指摘しあいながら練習を進める ・記録のデータ化 ・体格、体力に応じた個別目標の設定とトレーニング 主観的な運動強度と体の反応(心拍数)の相関を探る。	・競技会規則の理解 同一レースでの不正出発は1度のみ。 レーンを用いる種目ではレーン内を走る。など ・記録会の運営 「競技審判」を交代しながら測定を行う。
(高学年) 高校3年	・ライフベストレコード 短距離走 200m 投げ ターボジャブ	・より高度な技術を身につけるには ・全力発揮のために準備すべきこと	・競技会規則の理解 ・記録会の自主運営

## 2. 6 剣道

	する	みる	ささえる
低学年 中学1年 中学2年	<p>&lt;到達目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大きく踏み込んで基本打突ができる。</li> <li>○ 動きの中で打突ができる。           <ul style="list-style-type: none"> <li>・竹刀の持ち方、体の移動、構えが適切にできる。</li> <li>・真っ直ぐな竹刀の振り方と体の移動と一致させた振りができる。</li> <li>・踏み込みと「送り足」ができ、竹刀の振りと一致させて踏み込める。</li> <li>・相手との攻防の中で打突ができる。</li> <li>・防具の着装が適切・短時間にできる。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の技をみることができる。</li> <li>・友達の技をたたえることができる。</li> <li>・試合を集中して見ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防具の準備・片付け</li> <li>・竹刀の安全管理</li> <li>　　使用前に常に竹刀の安全確認ができる。</li> <li>・竹刀操作の安全面への配慮</li> <li>　　狭い道場で竹刀を振り回さない、練習中も周りの生徒に配慮する。</li> <li>・試合の補助ができる。</li> <li>・防具の着装に手間取っている生徒に配慮できる。</li> <li>・礼法ができ、お互いが明るい雰囲気の中で稽古ができる。</li> </ul>
中学年 中学3年 高校1年	<p>&lt;到達目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 打突方法、打突機会を選択しながら攻防ができる。</li> <li>○ 審判方法、試合運営方法について理解し、実践できる。           <ul style="list-style-type: none"> <li>・一足での打突打できる。</li> <li>・フェイント打突ができる。</li> <li>・応じ技ができる。「抜き胴」「出端面」「出小手」</li> <li>・審判ができる。「一本」の判定基準を理解し、審判動作がとれる。</li> <li>・試合記録が取れる。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の技や試合内容、審判方法について評価し合える。</li> <li>・部活動レベルの試合を放課後などに観戦する。</li> <li>・記録をもとに試合内容を分析できる。また、それを友達と相互評価しあえる。</li> <li>・テレビなどでトップレベルの試合を観戦する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防具の準備・片付け</li> <li>・竹刀の安全管理</li> <li>・竹刀操作の安全面へ・配慮</li> <li>・試合のオーダー決めや審判役割（主審・副審・記録、計時）を協力して素早くできる。</li> <li>・明るい雰囲気のチーム、クラス、授業作りに貢献できる。</li> <li>・リーダーシップとフォロアーシップがとれる。</li> </ul>
高学年 高校2年	<p>&lt;到達目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 試合の自主運営ができる。</li> <li>○得意技づくり           <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合方法の選択</li> <li>・打突機会とこころの動きについて理解する。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームで自主的に練習でし、相互学習ができる。</li> <li>・試合観戦をして、技や審判方法などについて相互評価ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的な試合運営に貢献できる。</li> </ul>

### 3. 1 異学年間の合同授業

#### (1) 生徒の様子

- 日常生活のなかで顔を突き合わせての話し合いはどちらかというと苦手で、気軽に声を掛け合うのは小グループになる傾向がある。
- 行事のための打ち合わせをネット上で行うことが多く、文字に頼るため、言葉が足りないことによる誤解が頻発し、掲示板上での喧嘩になることあり。
- スポーツの場面では大きな声を出せる生徒は少なく、声を出せない生徒は声をかけられても耳に入らない。したがって、プレーが個人的になり、チームプレーにつながらない。
- コミュニケーション能力にかかわらず、お互い深く関わらないようにしている風に見受けられる。

#### (2) ねらいと願い

通常は学年で輪切りにして実施している授業を、他学年とぶつけることでいつもと違った刺激を与え、生徒がどう行動するかを見守る。

異年齢間のコミュニケーションがどの程度見られるかや、一般的に体力、運動能力だけでなく心の発達で先んじている上級生が下級生をどの程度リードできるか期待した。

中3は昨年度、当時の中3と体育祭の合同練習、合同スポーツ大会を経験している。体育祭の練習では当時の中3が戸惑ってしまい、うまくリードできなかったが、自分たちの番ではどの程度中1をリードできるか期待したい。高2は異学年合同の授業は未経験であるが、クラブ活動での経験を生かして欲しい。

#### (3) 提供した内容（体育祭種目）

- 球技種目 バレーボール、バスケットボール、サッカー、ハンドボール
- 個人種目 走幅跳、剣道

#### ● 各種目で練習とゲーム

#### (4) 生徒の動き（順不同）

面倒を見て貰った経験がなければ、面倒を見てあげることは出来ない？

- バレーボール  
中1と中3は部員ゼロ。1対1でパス練習ののち、学年混合チームをつくって簡単ルールでゲーム。  
高2にはバレー部員が各クラス2名いて、練習でボール出しをしながらほかの生徒をリードしていた。ゲームは学年混合チームをつくって実施。
- サッカー  
中1～中3の組み合わせでは、ミニサッカーの合同練習とゲームを実施。

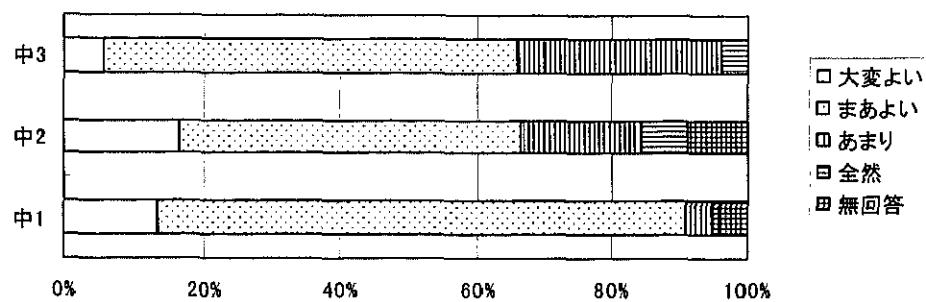
3学年合同の練習では、高2がリードできたのは1クラスのみ。中3から「先輩、そろそろゲームやりましょう」が2クラス。高2だけでミニサッカーを始めてしまったクラスが1。

- バスケットボール  
中1～中3の2学年では、人数の都合上、チーム分けに時間がかかり、合同練習を実施。ゲームは短時間。  
高2はクラスによって温度差があり、下級生をリードできる状態になかった。
- ハンドボール  
中3と高2のみ。学年別に練習、学年チームでゲーム。
- 剣道：高2剣道部員が下級生に稽古をつける形で練習。
- 走幅跳：各学年とも交わることなく助走練習、跳躍練習。

(5) 生徒の感想 アンケートへの回答(n=中1：120、中2：122、中3：121)

① あなたは体育祭合同練習を実施してよかったですと思ひますか。

図1. 体育祭合同練習の感想

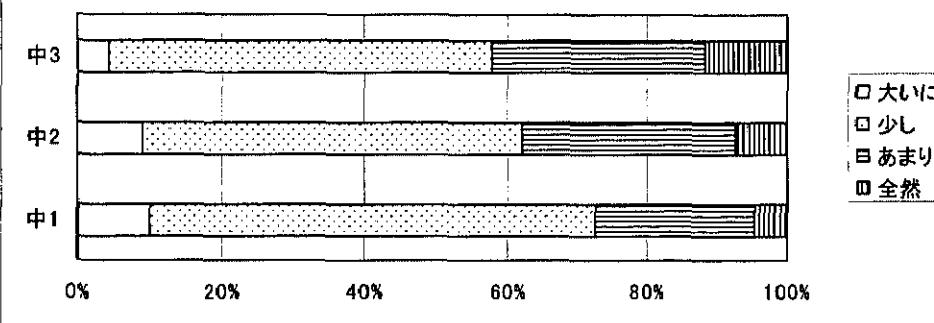


② 次のそれぞれの項目について、どのように思いましたか。

選択肢 「大きいにある」「少しある」「あまりない」「全然ない」

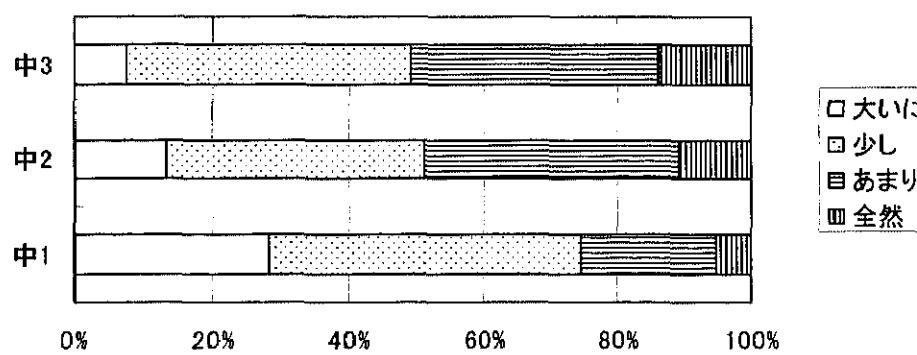
「質問1. 技術力が高まったか」

図2. 技術力の高まり



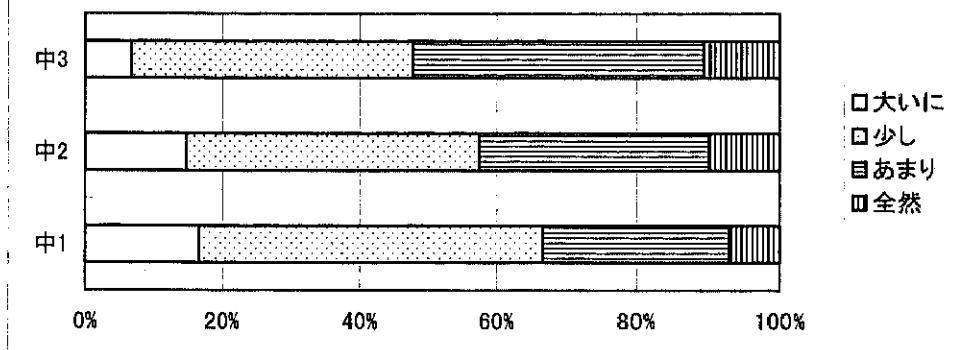
「質問2. 練習の仕方がわかったか」

図3. 練習の仕方



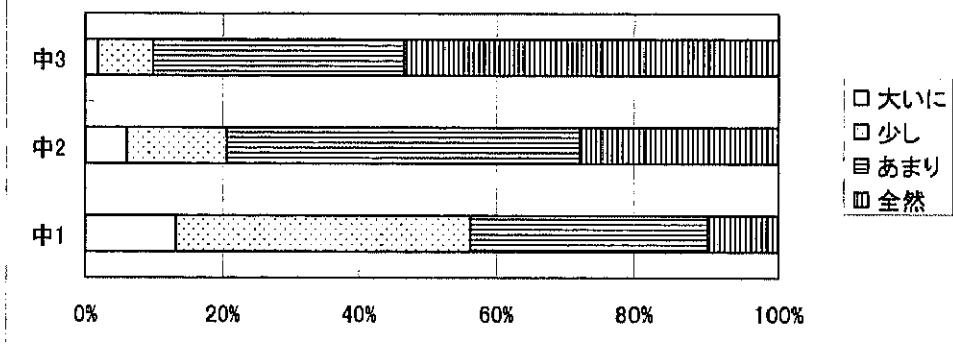
「質問3. チームとしてのまとまりを感じた」

図4. チームのまとまり



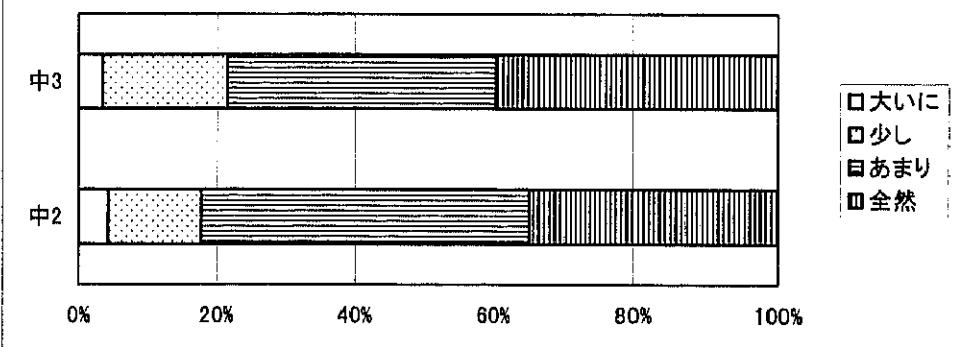
「質問4. 先輩から指導されるのが嬉しかった」

図5. 先輩からの指導の嬉しさ

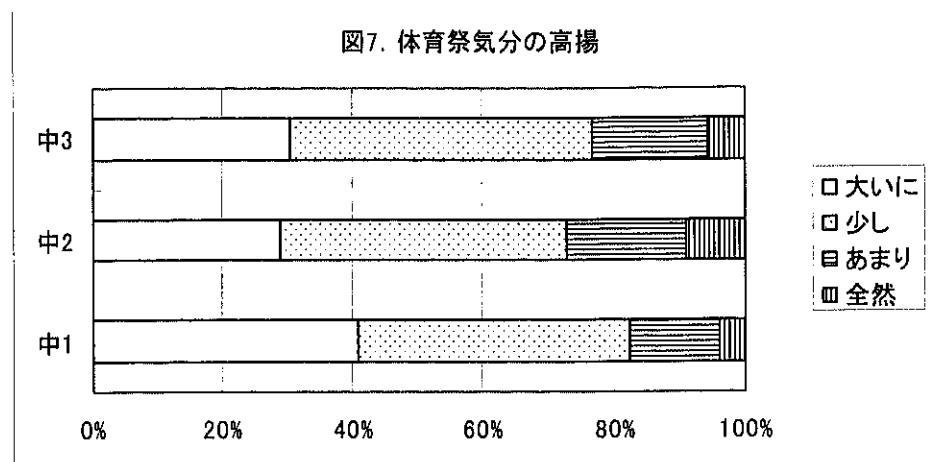


「質問5. 後輩を指導するのが楽しい」

図6. 後輩指導の楽しさ



「質問6. 体育祭気分が高まる」



③異学年での取り組みで感じたことを書いてください。（中学3年生の意見より）

(肯定的意見)

高2とやったときはプレーが見れてよかったです。後輩指導はフツーかな。

学年や色でまとまって力がついたと思った。

ゲームは楽しかった。

普段の授業より実戦的。

(否定的意見)

人数が多くやりにくかった。スムーズにできない。

やりづらかった。

高学年が手を抜いてきた。下級生相手だと自分の練習ができなかった。

先輩といつても頼りにならない。

空気が硬くなる。

④異学年で授業を受けることについてどう思いましたか。

(肯定的意見)

いいと思う。

まあ、なかなか面白かった。

学年があがると運動ができる人とできない人の差が広がっていると感じた。

上級生からはコメントが欲しい。下級生相手だと勉強になる。

上級生の見本が見れた。

自分より技術が上の人とやるのは面白い。

(否定的意見)

試合をすると高2は強いが、練習のときは教えてもらえなかった。

なんか盛り上がらなかつた。

中1は反応がないので困った。

やる気がないので手際が悪い。

(6) 課題

- 生徒同士がお互いに「ひと声かける」ことができない原因を探りたい。
- スポーツが得意な生徒でも、習うのは得意だが教えるのは苦手
- 日常生活でのコミュニケーション能力を高める必要性。

### 3. 2 高校1年生 保健授業 ポスター発表会

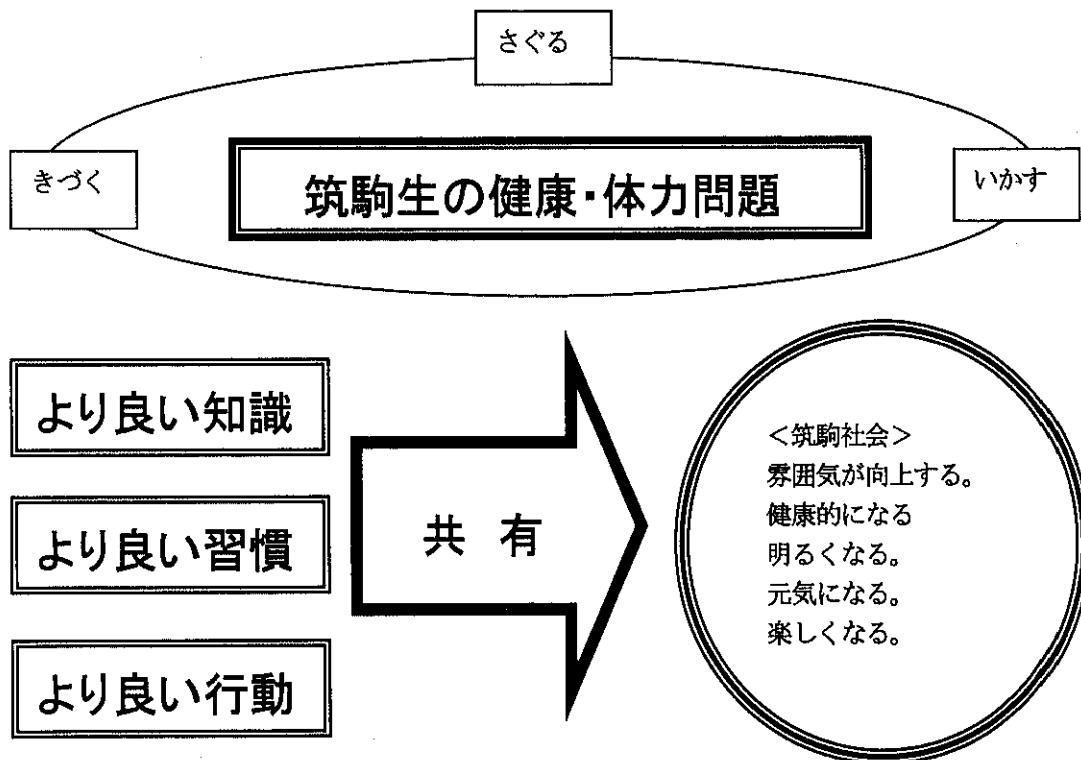
( 対象 55期高校1年生 授業担当者 加藤勇之助 )

#### <授業の流れ>

- ① 1時間目：オリエンテーション
- ② 2時間目：グループ毎にテーマ決定
- ③ 冬季休業期間をはさみ、3～4時間目：ポスター作成
- ④ 総合学習の時間（2時間連続）：ポスター発表会実施

#### <目的>

- ① 筑駒生の健康体力問題を題材にして、「きづく」→「さぐる」→「いかす」というコンセプトをもとに、他者へ情報発信し、よりよい知識を共有し、実践していくことで、筑駒生がより元気に学校生活を楽しめるような雰囲気作りを心がけること。
- ② グループ内の友達と直接対話することで、コミュニケーション能力を高めること。
- ③ グループ全員が討論し合い、共通理解を持ち、自信を持って説明できる態度を養うこと。

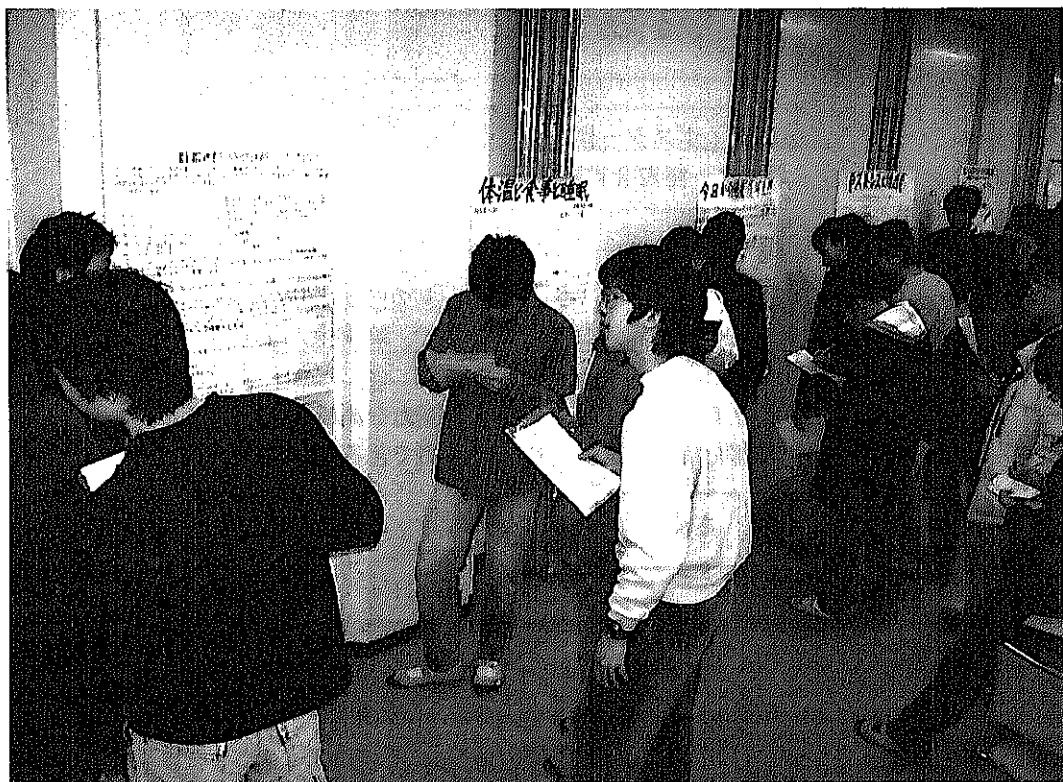


#### <ポスター作成上のポイント>

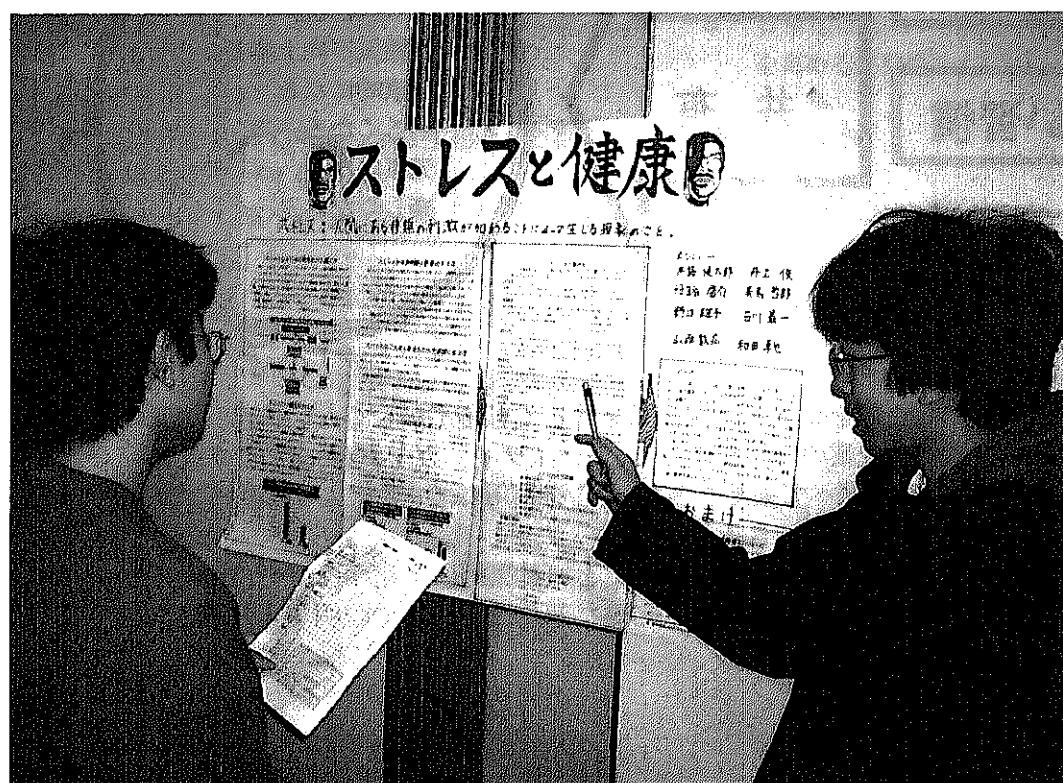
- ① 筑駒生の健康・体力問題をヒントに、全国発信しても恥ずかしくない内容にすること。
- ② グループ内の全員で、授業の時間を使って、「ワイワイ、ガヤガヤ」作成する。
- ③ 役割分担のもと、個人で調べて来たことを、PCを利用して、効率よく編集作成しないこと。
- ④ 身近なことから、大きく発展できること。
- ⑤ 本校だけに通用する、内輪ネタにならないこと（効果的に利用することは good!）。
- ⑥ 文字ばかりにならず、図表を取り入れ、必要な部分は、口頭で説明できること。
- ⑦ 班員全員が説明者となれること。
- ⑧ 結論・方向性を明示できること。

<相互評価表の利用>～追加資料あり～

生徒全員が、評価の観点を示した表を持参し、各ポスターを見てまわる。  
ポスター発表会当日の様子



本校のオープンスペース会場で実施。生徒は各自まわって説明を受ける。  
生徒が各自持っている用紙は、メモ用紙、および評価表。  
ちなみに、3学期の期末試験の一部に、ポスター発表会の内容が出題された。



ポスター作成班員は、交代でポスターの傍らに立ち、隨時説明を行なう。

ポスター発表会(追加資料)

	評価項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	50点満点
1組	ストレスと生活											
	食事・睡眠と体温											
	コンディションコントロール											
	健康・不健康な生活と体温											
	睡眠・就寝時刻と体温の関係											
	筋トレと持久走											
	今日から俺も優等生											
2組	昼間のテンション											
	睡眠・朝食・体温の関係											
	パソコンの使い方とその影響											
	人体実験											
	日常生活と体力向上											
3組	スポーツ種類別筋肉											
	睡眠と勉強											
	生活リズムと体温											
	入浴											
	食事と健康(アンケートから)											
	授業中に寝る人											
4組	睡眠と運動											
	体内時計											
	音楽と健康											
	冬に流行る風邪											
	食事と身体リズム											
	入浴と体温											

<全てのポスターについて、1~10までの項目を、0~5点で採点していく>

- 一般論になり過ぎていないこと(私たちの身の回りには情報がたくさんあるため)
- 中高生(筑駒生)にとって身近な問題であること
- 新しい発見でありながら、特例ではないこと
- 内輪ネタになり過ぎていないこと
- 内容がとても深く「さぐられている」こと
- ポスターが見やすいこと・図などを効果的に取り入れていること
- 説明者がしっかりと説明できていること
- 健康・体力問題についての情報発信していこうという意気込みが感じられること
- 結論や方向性が明示されていること
- 示された知識や情報を筑駒生が「共有」し「いかす」していくべきであること

### 3. 3 からだを測る（姿勢研究）

＜実施時期＞中学1年生から高校2年生まで、年1回、水泳授業と重なる時期

＜撮影角度＞正面・側面・背面の3ポーズ

＜目的＞「からだを測る」ことをテーマに、自分の身体の可能性や限界を知り、「からだ観」を構築していくための授業の一環である。

＜授業の展開＞

「きづく」→「さぐる」→「いかす」ということを基本とし、学年に合わせた指導を行なう。

保護者からの感想を書いてもらうなどして、家庭とも協力体制を築いていく。

また隔年で、日本体育大学から、超音波エコーの

機器も借用し、腹筋と大腿四頭筋の筋肉の厚さも

測定してあげることで、より自分のからだに対して興味を促すことができる。

また、自分のからだにコンプレックスを持っている生徒も多いので、単に、姿勢が「良い」「悪い」、

筋肉や脂肪が「ついている」「ついていない」などまるのではなく、授業では、改善していく方法まで踏み込んで指導していくことが大切である。そして、基本的に、良くも悪くも、これが現在の

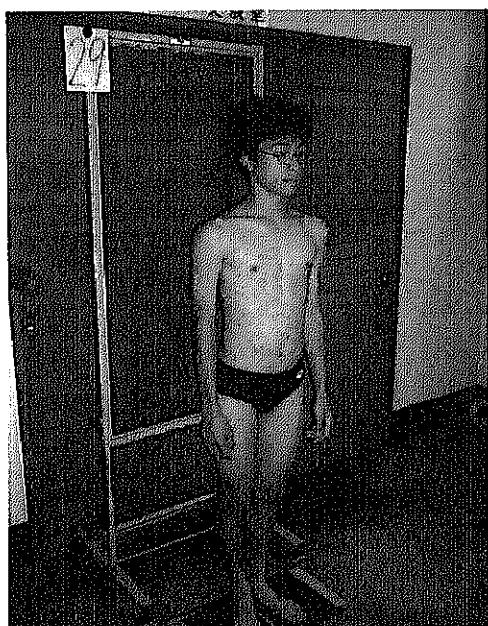
「自分のからだ」なんだと認められるようになり、心と身体のバランスの大切さも意識させていきたい。

特徴的な不良姿勢は、首が前方出ている、それに伴い胸椎が後湾し猫背姿勢、骨盤後傾・腰椎後湾姿勢、肩甲骨や肩の位置が左右対称でない、左右の肩甲骨が必要以上に接近してしまっているなど、脊椎のS字状の湾曲に歪みを生じているケースが多い。また、脊柱起立筋をはじめとする抗重量筋の筋力低下があるが、近年さかんに言われている背筋力の低下とも無関係とは言えない。

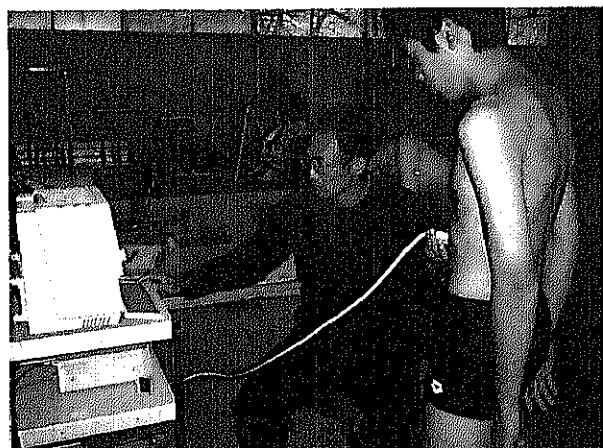
とても薄っぺらい体つきをしている生徒が多くなってきていて、いわゆる「背骨ぐにや」という生徒が増えてきているのである。さらに近年、肩こり、腰痛に悩む生徒が増えていることにも不良姿勢は大きく関与している。

不良姿勢は、身体の異常症状と関連したり、スポーツパフォーマンスに悪影響を及ぼしたり、さらに、身長でも良い姿勢に比べて低く見積もられ、見た目にもいつも疲れている様子で、若者としてはつらつとした感じがなくなってしまう。

身体が著しく変化し、スポーツ活動やトレーニングを行なう機会に最も恵まれているこの成長期にこそ、姿勢にもっと目をむけるような指導が必要なのである。



正面向きの姿勢写真撮影（左）  
超音波エコーによる腹筋の厚さの撮影（下）



3. 4. 1 高校2・3年生 ゼミナール・卒業研究(2004・2005年度)

保健体育 スポーツミラーで上達する

実施場所 311 保育講義室、トレーニング室、体育館、グラウンド他

実施目的・内容

スポーツ技能には構造的に見て、閉鎖的スキルと開放的スキルとがある。体操、水泳、陸上競技、などの種目のように、状況の変化が少なく安定し、予測が可能な環境で遂行される技能は閉鎖的スキルであり、サッカー、バレー、バスケットボールなどの球技系種目のように、絶えず状況が変化し、不安定な環境で遂行される技能が開放的スキルである。

スポーツ技能上達のためには 1. 見て「まねる」、コツを覚える 2. 段取りを考える(順番・配分など) 3. まとめる(全体との関連で技能をとらえる) がポイントとなる。

運動技能の上達を効率よく進めるためには運動習得過程におけるフィードバック機能を高め、運動技能の習得・習熟が速やかに達成されること(=「できる」)、自分自身が運動習得過程を実感もって理解すること(=「わかる」)及びそのための最適な練習システムの構築が大切である。

ビデオ機器による再生や分析は長時間にわたるゲーム分析や比較的少人数(1~3人)を対象にした場合は有効である。人数が多くなると「再生待ち時間」が長くなり「その瞬間」の感覚が時間の経過とともに失われ、意欲が低下してしまう。そのような場合は本校体育科所有のスポレコの活用が有効である。運動技能の習得におけるフィードバック機構は、運動の試行と再試行の間隔が早ければ早いほど効果が高くなることが確かめられている。

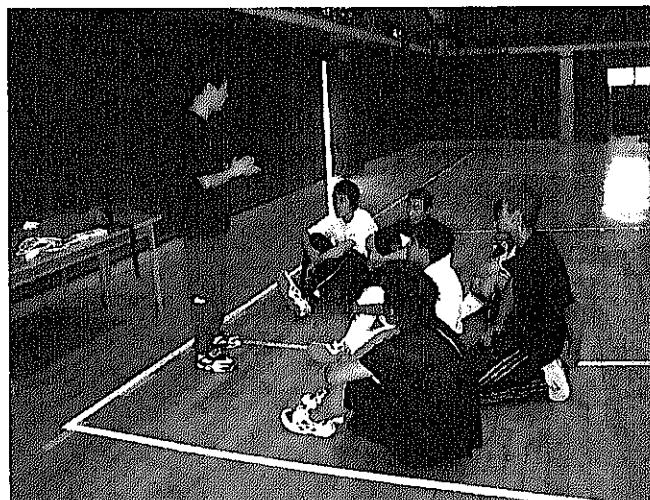
本ゼミではスポーツミラーとして有効な機器であるビデオとスポレコを用いながら各種スポーツ技能の習得と理解、練習システムの構築を自ら実践しているスポーツや仲間の取り組んでいるスポーツを通じてしていく。

実施内容

第1回 6月12日 オリエンテーション自己紹介  
希望調査、スポレコ使用法

講義(技術と技能、技能の種類、練習法,)ネットワーク作り、過去のデータ整理

第2回 6月26日 講義スポレコ研究(夏休み中の課題(オリンピック、強化練習、合宿、自分の大会、リーグ戦、公式戦)・「走」実技講習 講師元世界陸上日本代表 小中富公一氏



↑写真 講師小中富公一氏  
当日は3名が公式戦出場のため欠席

第3回 9月11日 目標とする選手・チームの分析。自分の分析・自チームの分析。スポレコ利用・練習。閉鎖的スキルVTR撮影

第4回 9月25日 講義「技術向上の指標と観察学習」

スポレコ利用・練習。閉鎖的スキルVTR撮影②

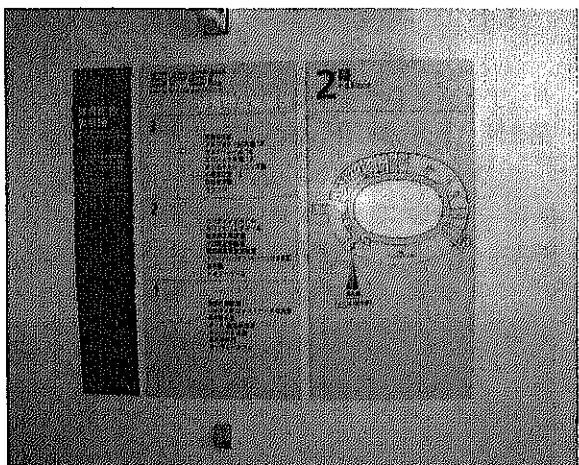
第5回 10月23日 VTRによる発表。スポーツミラー利用の実際  
[世界最速を作り出せ 陸上100m 極限のテクニック]

H. I. S. モーリス・グリーン  
[宝くじメダルへの一投]

第6回 1月22日 筑波大学へ見学 (施設、練習)

卒業研究テーマ提出用紙配布・自己評価カード配布

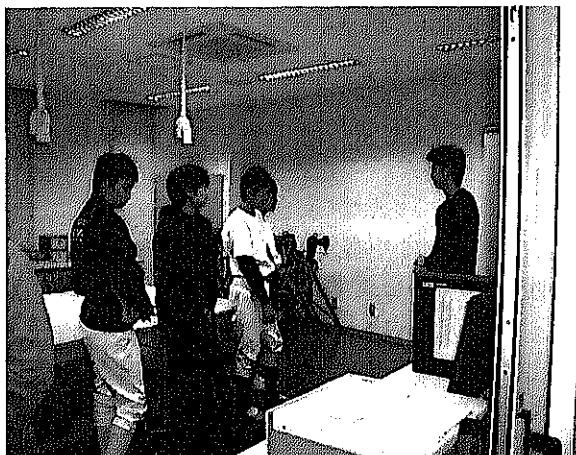
3月 自己評価カードを担任に返却。卒業研究テーマ提出用紙をゼミナール担当者に提出。卒業研究担当者決定。



↑写真1 筑波大学でもなかなか見学させてもらえないスペックを見学



↑写真4 野球部監督はバイオメカニクスの研究者でした。



↑写真2 室伏・平山・工藤らのデータもあるが、もちろん秘密



↑写真5 体育館の練習は関東大学リーグ戦優勝・インカレ優勝の女子バスケットボールチーム。MVPは本校教育実習生



↑写真3 当日はオリンピック出場選手も練習していた陸上競技場で本校生徒が練習。

#### 筑波大学見学

8時20分東京駅八重洲口発筑波センター9時35分着、筑波大学9時50分着16時まで見学及び練習指導を受け、筑波大学16時30分発東京駅解散18時23分のスケジュール。当日の案内は、本校の教育実習生3名と、本校卒業筑波大学生2名が担当してくれた。

### 3. 4. 2 卒業研究

#### 1. 卒業研究の目的

生徒の知的な興味関心や探求心を伸長し、また進路決定を援助することを目指す。体育で指導した生徒は部活動とうで取り組んできた種目を深めるためにテーマを選択した生徒といえる。

#### 2. 卒業研究の進め方

個人またはグループでテーマを決めて担当教師のアドバイスのもとそれぞれで考察研究等を行い、その成果を提出する。体育を選択した生徒は技術指導を必要とするので、テーマを選択するときに技術指導者をどうつけるか予めゼミの段階から考えさせた。

#### 3. スケジュール

2月から3月 研究計画作成 実験・実習

4月 卒業研究レポート・作品作成  
担当教師による研究方法についてのアドバイスを受ける

5月中旬 実験・実習、担当教師による指導

7月 卒業研究レポート・作品提出。提出先は  
卒業研究担当教師。自己評価カード提出

#### 4. 卒業研究テーマ一覧（保健体育科入江・合田担当）

1. [頸骨骨折の経緯と回復状況] 入江担当
2. [睡眠について] \*国語ゼミから 入江担当
3. [水泳におけるトレーニングと栄養学の実際]  
\* イラクゼミから 入江担当

#### 4. [バスケットボールを通して練習方法を考える]

入江担当

#### 5. [修斗におけるグローブテクニック] 入江担当

#### 6. [野球における投球動作評価法] 入江担当

#### 7. [野球におけるバッティングフォームの評価法] 入江担当

#### 8. [陸上競技走種目のフォームとスピードの関係]

合田担当

#### 9. [陸上競技における跳躍と踏み切り] 合田担当

卒業研究を進めるに当たって、保健体育科がデジタルVTR3台三脚3台、モニター3台を生徒に放課後・休日に貸し出しました。

- ・ 総合格闘技修斗を研究テーマに選んだ生徒はプロのコーチの指導を受けた。
- ・ バスケットボールを研究テーマに選んだ生徒は学校にプロの技術コーチを招聘して指導を受けた。
- ・ 野球を研究テーマに選んだ生徒はOBコーチとともに数度筑波大学に行き、指導を受けました。
- ・ 水泳を研究テーマに選んだ生徒はスイミングクラブのコーチの指導を受けた。
- ・ 頸骨骨折の経緯と回復状況を研究テーマに選んだ生徒は当初サッカーをテーマに取り組んでいましたが、けがの回復が遅く、研究テーマを変更した。
- ・ 国語ゼミから移動してきた生徒は保健の授業を受けて(11月の内容)興味を持ち取り組んだ。

### 3. 5 ライフベストレコード

#### 1. はじめに

ライフベストレコードは、48期生が高校3年生（2000年、発案：小澤治夫）のときより始められた。この主旨は中・高校体育の総決算として自己記録への挑戦の機会をもち、この中で全力発揮の体験を味わってもらうことが主旨である。多くの生徒にとって、高校時代が人生最後の全力発揮の機会である。この取り組みを通じて、生涯を通じてスポーツに親しむこころを育てたいと期待している。

#### 2. 実施方法

高校3年生を対象に「200m走」「走り幅跳び」「やり投げ」に取り組む。時間的には約8週、16時間ほど取り組む。記録は、以下のような冊子にして個人に配布する。

## *Life Best Records*

筑波大学附属駒場高等学校

52期 高校3年 組番

ライフベストレコード  
の表紙

写真を1枚ずつ取り配布

名前 \_\_\_\_\_



### 3. 6 スポーツ新聞づくり

#### 1. ねらい

##### (1) スポーツ文化の教養を高める

生涯体育を見据えて「みるスポーツ」の育成が提唱された。これまでの「できるスポーツ」観を改め、「みるスポーツ」の積極的価値を認めたものとして高く評価される。生徒は、トップアスリートのすばらしいパフォーマンスをみるとより、人間の可能性に対する肯定的な見方や応援することによる歓喜、仲間とスポーツについて語らうことによるコミュニケーション能力を高めることなどが期待されている。

しかし、生徒達は案外スポーツをみていないのである。東京という立地条件にもかかわらず、ナマの試合を見る機会が少なく、せいぜいテレビのスポーツ観戦やスポーツ新聞を読む程度である。これでは、スポーツに対する総合的な教養は高まらない。

「スポーツ新聞づくり」に取り組む中で、主体的にスポーツに関心を向け、人間の可能性や限界への挑戦のドラマ、応

援することによる高揚感などを得ることにより、スポーツ的教養を高めて豊かな人生を送ることを期待している。

##### (2) スポーツに対する主体的な取り組みを高める

体育教官室前に設置されているアテネオリンピックの「男子三段跳びのテープ」「男子走り幅跳びのテープ」「女子走り幅跳びのテープ」「高跳びのバー」をみて、何人の生徒がその記録に挑戦したか。多くの生徒が廊下を跳ぶ足音が聞こえる。跳んでみて、みんなその記録の偉大さに気付くのである。またカーリングの用具の重さを体感することにより、その種目への見方が変わってくる。

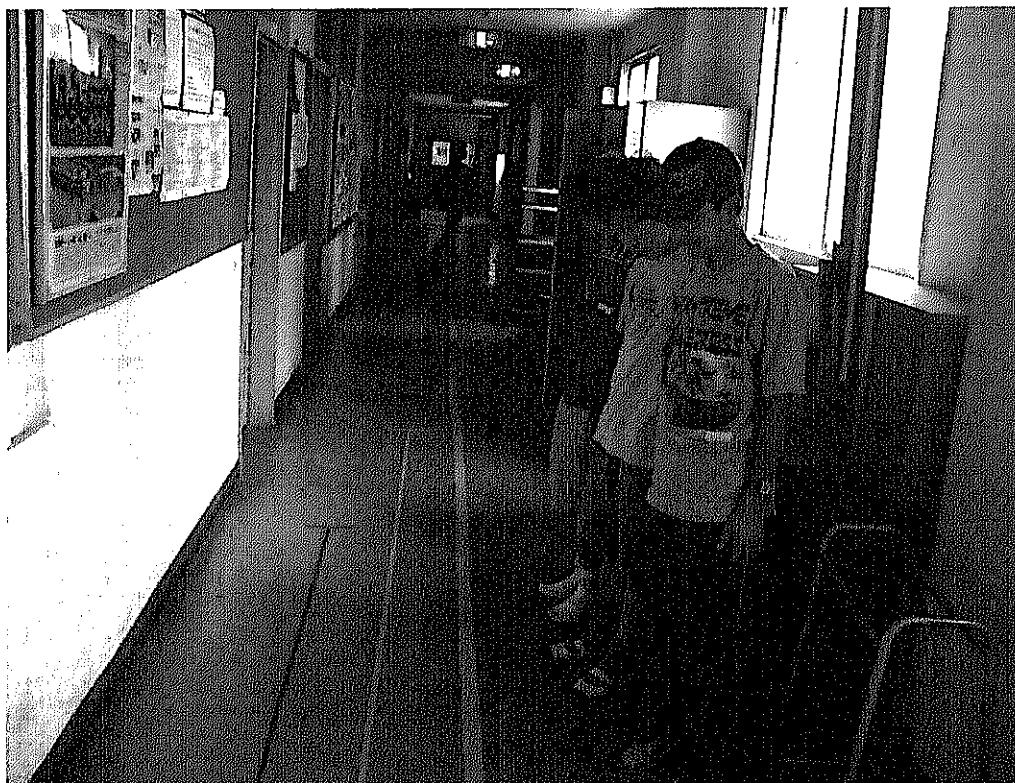
このようにスポーツ新聞の記事や記録テープなどにより生徒は普段の体育授業や部活動にさらに興味や関心をもって取り組んでくれることを期待している。



スポーツ新聞  
ワールドカップやオリ  
ンピックなどスポーツイ  
ベントがあるときはねら  
い目



オリンピック新聞  
体育教官室前はスポーツ情報が満載に！



記録テープ  
記録の偉大さ驚き！ 何人も記録に挑戦。

#### 4. 筑波大学附属駒場高校サッカーチーム

(バレロッソ SC) オランダ遠征報告

サッカーチーム監督 中西健一郎

##### 1. 目的

欧洲（オランダ）で実際にサッカーの試合・練習・試合観戦を体験し、日本のスポーツ環境との違いに気付く。

サッカーを通して文化、国籍、人種、民族に関係なく国際交流ができる体験することを体験する。

##### 2. 期間

2005年3月28日～4月5日（8泊10日）

##### 3. 参加スタッフ

監督1名、父兄1名、ドクター（OB）1名、現地スタッフ2名（内1名はOB）

##### 4. 参加生徒

17名（高2：5名、高1：2名、中3：10名）

##### 5. 日程：別紙参照

##### 6. 成果および報告

現地のスポーツクラブを使用して、トレーニング、同年代の子供達と練習試合（合計3試合）を行った。2試合目の後の交流パーティーでは、サッカーをお互いの共通項として現地の同年代の選手たちと親交を深めることができた（生徒たちは立派に英語で会話をしていた）。またオランダ代表戦、小野伸二選手の出場したオランダリーグの試合も観戦でき、生徒たちは、トップレベルから草の根レベルまでのオランダサッカーを体験することができた。彼らが将来、日本のスポーツ界、サッカー界に、この経験を生かし、何らかの形で貢献してくれることを期待している。以下、遠征から帰国後の生徒の感想である。

##### 【T君（高校2年生）】

（中略）研修の中で一番印象的だったのはオランダ人と試合ができたことで、普通に部活をしていたらまず味わえない貴重な体験だった。最初の試合は背の高いオランダ人ばかりで少しひびついたが、実際にやってみると日本の高校生となんら変わるところはなくて、「サッカーに国境はないんだ」なんて思った。交流会では何とか英語で意思疎通できてほっとした。オランダの高校生は英語の他にもドイツ語、フランス語を学んでいると聞いてびっくりした。せめて英語だけでも話せるようにもっと勉強しなければと思った。

オランダでは様々なことが日本とは異なり人々の背の高さと男性用便器の高さには面食らったが、なによりも驚いたのはその素晴らしいサッカー環境だった。町中いたるところに芝生のグラウンドとサッカーゴールがあり、放課後はコーチにサッカーを教えてもらっている子供たちでいっぱいだった。サッカーをしている女の子もたくさんいて国民にサッカー文化が根付いていることがよくわかった。日本代表が世界の上位国に追いつくためにはまずこういった環境を整える必要があるのだと思う。またこれまで、まともにサッカーができるのは高校か大学くらいまでで、社会人になってしまったらサッカーをする機会はほとんどないのだろうと思っていたが、オランダでは休日になると子供から大人までみんなサッカーをしていて、何歳になってもサッカーを楽しめる環境があった。社会人になってもサッカーをできたりというのはとてもすばらしいことだと思うし、僕もサッカーをずっと続けたいと思った。

（中略）筑駒が宿泊していたホテルには修徳サッカーチームも泊まっていたが、普通は修徳のような全国大会に出るような学校しか行わない海外遠征を僕たちが経験できたことは非常に幸運だった。

（中略）

僕たちにはもったいないくらいだったこの研修の成果は、僕たちが研修で得た経験を活かしながらこれから大会の結果によって、あるいはこれから生きていく上で後輩たちにどう還元していくことができるかによって示していくなければならないわけで、まずは目の前の最後の大会に全力を尽くしたいと思う。

##### 【O君（高校2年生）】

最も強く印象に残っているのは二日目の夜に行われた試合です。スコア的には大敗でしたが、きれいな人工芝とナイター設備の中、遠くにはライトアップされた教会を望みながらのオランダ人との試合は最高の経験であり、疲労がピークに達しながらもいつまででも走っていたいという心境になりました。

（中略）

ここでオランダと日本のサッカー文化の違いについて感じたことを書きます。まずサッカーをする環境が日本では考えられないほどに整備されていることに驚かされました。少し郊外に行けばそらじゅうに芝のグラウンドがあり、それらにはクラブハウスが隣接し、

クラブハウスには当然のようにロッカールームやバーが完備されていました、そしてバーでは息子の試合を見に来た親通しがまたサッカーの話をするといった感じです、まさにサッカー馬鹿にはたまらない国です。

(中略)

次に感じたのが、日本のように学校で部活のようなものは存在せず、サッカーをするためにはクラブチームに所属しなければならない、というクラブチーム制の効率の良さです。確かに国立での高校サッカー選手権も捨てがたくはありますが、部活制にはスポーツ推薦で入学した生徒の学力の低下や多くの挫折などの多くの問題点を抱えています。それに対しクラブチーム制では、チームを移りたいと思ったときに転向する必要がないため、自分のレベルに合わせチームを選べることが出来、将来プロを目指すのか趣味程度にとどめるのか、選択は自由自在です。長くなってしましましたが、このようなサッカー文化の違いから、伝統の違いや、国民のサッカーに対する思いの違いを強く感じました。やはりこういった国に日本代表が勝つにはまだ時間がかかりそうです。

最後に、第二回、三回の遠征の実施をするか否や悩むであろう後輩に一言、絶対実施すべきです！ヨーロッパなんか大人になればいくらでも行けるのに、わざわざ大会前に行く必要ないよっなんて思うかもしれません、毎日一緒に練習している仲間たちとヨーロッパでサッカーすると言うのは、予想以上に素晴らしいものであり、日本で過ごすどの十日間よりも濃密で、後の人生に大きく影響を与えるものだと思います。この遠征が筑駒サッカー部の恒例行事として根付いていくことを心から祈っています。

【S君（高校1年生）】

(中略) オランダ代表戦でのサッカースタジアムでもオランダ人の対人関係の一端を垣間見ることができた。みんなオレンジ色に身を包み、一緒に肩を組んで応援歌を歌い、点が入ったら手を取り合って騒いでいる。オランダ代表を応援しているという以外一緒に騒ぐ理由は必要ないらしい。年齢も肌の色も関係ない。こういう光景を見ると、サッカーが世の中の接着剤になっていることを実感せざるを得ない。

こうしてみてみると、オランダは国民も陽気で過ごしやすく、日本は冷めていて悪い国のように見える。確かに、オランダから帰ってきたばかりの今では、オランダのよいところだけ見え、日本の悪い面だけ目に付いている。オランダ文化の刺激が強すぎて、日本を客

観的に捉えるというところまでは至らなかったようだ。しかし、日本がどうなっているのか、ということに少しだが興味を持ち始めたというのも事実である。自分くらいの年でこれだけの経験ができたというのはとても貴重なことだと思う。今回の研修で得たものからさらに二次的、三次的に何かを得て、そして外に発信していくければよいと思う。

【F君（中学3年生）】

今回の研修で一番に感じたのは、環境の違いである。

オランダは日本の8分の1の人口にもかかわらず、日本の約2倍の100万人以上の人々がサッカーをしている。国内には約15000のチームがあって、どのチームも芝のグラウンドとクラブハウスを使えるというから驚きだ。オランダにはそれだけの環境、そして文化があるので。実際目で見ると、やはり統計上の数字からだけではわからないことが多く見えてきた。

(中略)

ホテルから僕たちが練習したグラウンドまでの約15分の道のりを歩くだけでも、7、8の整備された芝のグラウンドを目にすることができた。見る人のどかな気持ちにさせるようにゆったりと流れる川や、映画のセットのような美しい建物。川岸で釣りをする人や散歩を楽しむ人々も町全体ののどかさに包まれている。グラウンドもその風景の一部として、人々の心豊かな生活を象徴しているように見えた。さらに過ごしやすい気候もあって、のびのびとサッカーをすることができた。

また、オランダでは、老若男女を問わず皆サッカーを楽しんでいた。女性や知覚障害者のチームがサッカーをしているのもこの地ではごく普通の光景だということで、初めて目にした僕は少なからず驚いた。チーム内でも結構実力差があったがそれはあまり関係ないようであった。(中略)

そして、一番強く印象に残ったのは、試合観戦である。僕自身日本でも生で試合を見る機会があまり多くないこともあってかなり興奮した。しかし、スタジアムは日本とは少し違う雰囲気だった。のんびり観ている人、大声をだす人、派手なフェイスペインティングをしている人、恋人と観にきている人、などさまざまな人がいた。オランダではサッカーは生活の一部であり、誰もがお祭りを楽しむように、気軽に試合観戦に来いるように見えた。(もちろん好カードの試合のチケットを取るのは大変なことなのだが。)

(中略)

オランダは、ヨハニ・クライフやファン・バ  
僕が日本にいて、ヨーロッパのサッカーを憧れの目で  
見ていたとき漠然と思い描いていたこのようなことが、  
実際にオランダに来てサッカーをし、この国の文化に  
触れることにより、はつきりと感じられた。  
今年、日本のサッカー界では「2050年までにW杯単独  
開催と地元優勝を果たす」という「2005年宣言」が出  
された。とても大きな目標である。これを現実のもの

とするには、単に戦術や科学トレーニングの研究・発  
展だけではなく、環境そのものの整備を進めていかな  
ければならないと思う。オランダなどの歴史あるヨー  
ロッパのサッカー文化のように、整備された環境のも  
とで、市民1人1人がサッカーを身近なものと感じられ  
るようになればと思う。是非ともこの「宣言」を実  
現してほしいものである。僕自身も生涯サッカーに関  
わっていきたい。

### 東京大学附属高等学校サッカーチーム オランダ・キャンプ2005

28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	4/1(金)	2(土)	3(日)
10:15 成田着 (KL862) 飛行時間:12:00	7:30 起床 8:00 朝食 9:30 Depart Hotel 10:00 Training (about 1h) 12:30 Lunch 15:15 アムステルダム スキボーカー便 バスでヘルムヘンヘ 約20分 アムステルダムアリヤ チニックイン船歩? 16:30 タイ食 23:00	7:30 起床 8:00 朝食 10:00 Training 13:00 Lunch 15:00 Training 16:00 ホテル至 20:30 W杯予選 オランダ vs アルバニア (Eindhoven) 就寝:22:30	6:30 起床 9:00 朝食 10:00 Training 13:00 Lunch 15:00 Training 16:30 ホテル至 18:00 横濱試合 試合後、交流会 就寝:0:00	7:30 起床 8:00 朝食 10:00 Training 12:30 Lunch 15:00 Training 16:30 ホテル至 18:00 横濱試合 試合後、交流会 就寝:0:00	7:30 起床 8:00 朝食 10:00 Training 12:00 Lunch 15:00 Training 16:30 ホテル至 18:00 横濱試合 試合後、交流会 就寝:0:00	7:30 起床 8:00 朝食 10:00 Training 14:30 Feyenoord - AZ 19:00 dinner 片づけ、荷物パッキング 就寝:0:00
4(月)	5(火)					
7:30 起床 6:00 朝食 9:30 チェックアウト?	8:35 東田着 (KL861便) 飛行時間:11:20 期間:2005-3-29~4-5					
12:00 空港着 14:15 スキボーカー便 (Netherlands:ヘルムヘン)						日本