

令和6年2月29日

福岡県教育委員会教育長 殿

所属校名 太宰府市立太宰府中学校
職・氏名 教諭 永野千晴
指導者名 林 誠之

研 修 最 終 報 告 書

このたび、長期派遣研修員として、下記のとおり研修をしましたので報告いたします。

記

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 研修種別 | C 福岡教育大学附属福岡中学校研修員 |
| 2 研修場所及び所在地 | 福岡教育大学附属福岡中学校
〒810-0061 福岡市中央区西公園12番1号
電話番号 (092)771-8381
FAX番号 (092)732-1147 |

3 研究主題及び副題

仲間とともに生き生きと運動に親しむ生徒を育成する保健体育科学習指導法の研究
～気づきを促すモニタリングを用いた相互フィードバックを通して～

4 研究内容の概要

(1) 研究の目標

気づきを促すモニタリングを用いた相互フィードバックを通して、仲間とともに生き生きと運動に親しむ生徒を育成する保健体育科学習指導法を究明する。

(2) 研究の仮説

気づきを促すモニタリングを用いた相互フィードバックを保健体育科の授業の中で活用すれば、仲間とともに生き生きと運動に親しむ生徒を育成することができるであろう。

(3) 研究の内容

仲間とともに生き生きと運動に親しむ生徒を育てるために気づきを促すモニタリングを用いた相互フィードバックの在り方を検証する。

(4) 主題設定の理由

特別支援学級の生徒の中には、バランス、筋力、巧緻性が低いために運動能力が低く、不器用さや多動性を有していたり、協調性運動がうまくできない生徒が多く見られ、そのために運動や学習に対して消極的になり、自己肯定感が低くなるなどの心理面にも影響が現れることがある。平田(2019)は「知的障害児においては、様々な運動課題の遂行に困難が認められる場合がある」ことや「目的の部位を適切に曲げたり伸ばしたりすることに困難さを示すことが多い」と述べている。また、相手意識や協働の意識が低いために、運動や様々な学習場面において、他者と関わりながら、課題達成のために互いに協力して活動することに消極的である。そこで、知的障がいのある生徒にも運動から得られる特有の楽しさである、体を動かすこと、他者と関わり合うことの楽しさを実感できるようにし、明るく豊かなスポーツライフを主体的に送ることができる生徒を育成したいと考え、本主題を設定した。

(5) 主題・副主題の意味

① 主題について

「仲間とともに生き生きと」とは、仲間と関わり合いながら運動に意欲的に取り組むことである。

知的障がいのある生徒の学習上の特性として、相手の気持ちを推し量ることや、相手の存在を意識して言動をとることに困難さがあることが多い。また、生徒達は運動場面で体を動かすことに興味はあるが、他者と協力して運動する楽しさや、運動技能を習得する喜びなどの体験が乏しい。そこで、自他の動作を分析して課題を発見し、その課題に対する解決策を出し合ったり、動作が改善された状況を伝え合ったり、励まし合ったりする体験ができるようにする。これにより、自他で協力して運動技能を習得できた時の達成感を得ながら、運動を通して仲間と関わる楽しさや喜びを感じられるようにしたい。さらに、運動場面において体を動かすことだけではなく、他者と協力して運動課題を解決することに意欲をもって取り組むことができる生徒を育成したいと考えた。

「運動に親しむ」とは、運動種目の基本的な動きや特性を理解し、新しく運動技能を習得する楽しさを実感して運動への興味をさらに高められることである。このため、継続的、段階的な指導を行うことが必要である。そこで、学習過程の中に「わかる」「する」「ささえる」の3つの段階を設定して実践を行った。「わかる」段階では、新しく学習する運動種目の基本技能に取り組み、手本の画像を視聴したりすることを通して自他の運動課題と動作のコツを発見できるようにする。「する」段階では、「わかる」段階で発見した動作のコツを基に、自他の運動課題の解決策を選択し、動作を調整することで、できている動作がさらに上達したり、できなかった動作ができるようになるなどの成功体験を積むことができるようにする。「ささえる」段階では、相互に動作の状況を伝え合ったり、励まし合ったりすることで互いによりよい方向へ導き合いながら、課題が改善された喜びを共有でき、学習成果を実感できるようにする。この学習過程を通して運動固有の楽しさを味わえるようにすることを目指した。

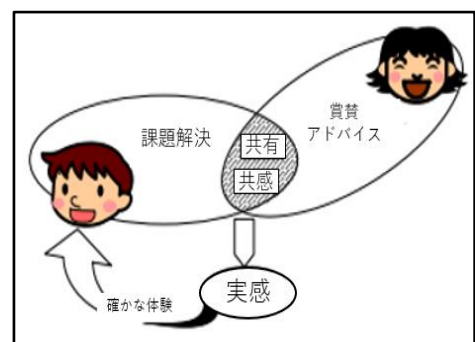
② 副主題について

「気づきを促すモニタリング」とは、運動場面を撮影し、手本の画像と、自他の動作およびチームの動作を見比べながら、運動課題を発見・分析・調整することである。上谷(2009)らは「運動技能の課題解決をするためには、教師がポイントを提示し、課題解決の体験を積み重ねることによって課題を解決できるようになるが、身体操作能力や空間認知能力の発達が不十分な生徒の場合は、ICT を活用しながら言語活動を行うことで、その能力を補うことができる」と述べている。そこで、本研究では運動場面において ICT を活用しながら、手本の画像を基に動作のコツを話し合ったり、手本と自他の画像を比較して動作の違いを分析したり、運動技能を調整して再度撮影を行い、画像を確認することで自他の動作が改善されたことを認識できるようにすることを目指した。

「相互フィードバック」とは、モニタリングの際、課題の動作について相互にアドバイスをを行い、動作の調整を行えるようにしたり、動作の調整を行っている仲間に、気付いた改善点を伝えたり、励ましの言葉をかけたり、動作ができた時には賞賛したりすることである。落合(2007)は、

【資料1】のように「相互の言葉かけやアドバイスなどの関わり合いから共有や共感が生まれ、それが運動課題解決の実感につながり、確かな体験になる。」と述べている。

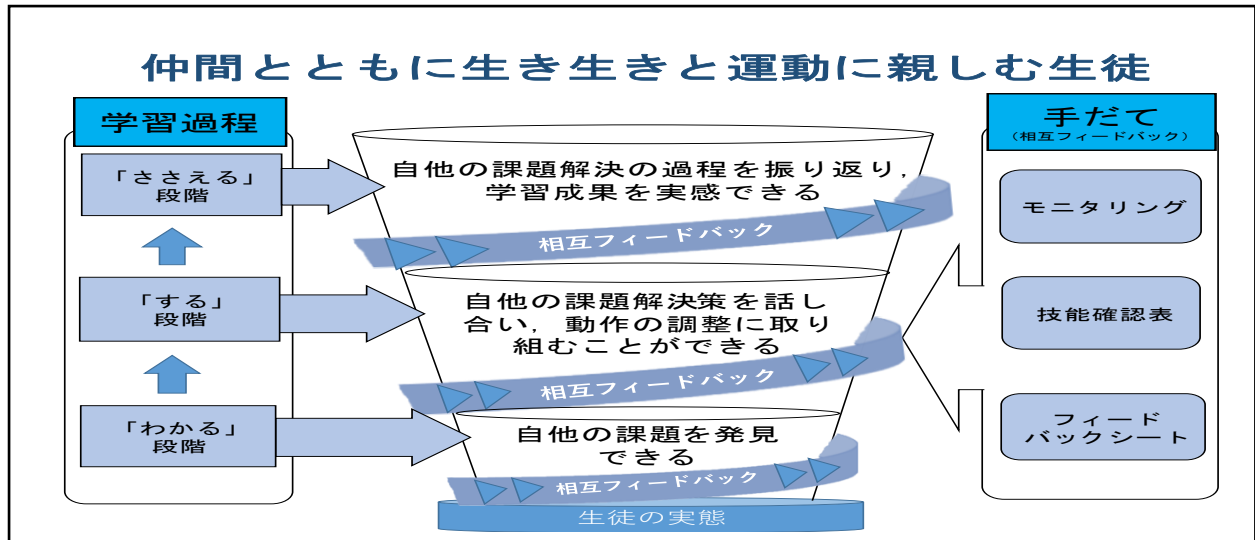
また、上江州(2011)らは、教師からの肯定的フィードバックにより『「上手くなってきている」ポイントや「前の試



【資料1】相互の関わり合いによる効果の概要図

行を踏まえたフィードバック」を示すことが学習成果と運動有能感を高める』と報告している。そのため、相互フィードバックと併せて教師の肯定的フィードバックを行うことで、動作の調整が正確にできていることを認識することができ、学習成果を実感できるようになる。また、知的障がいのある生徒の特性上、自他の動作の細部の分析が正確にできないことがあるため、肯定的フィードバックは動作の細部に気づくためのヒントとなり、動作の調整に生かすことができると考える。そして、これらのフィードバックを繰り返すことで、運動技能を習得する喜びを実感し、その喜びを仲間と共有することができると思う。

(6) 研究構想図



(7) 検証の方法

- 生徒の様相観察および分析
- 学習プリントとフィードバックシートの内容
- アンケートと聞き取り調査の結果

(8) 実践と考察 (実践 1)

実践 1 は、上記の研究構想図とは異なる学習過程で実践を行ったため、学習過程の名前や各段階でのねらい、手だての講じ方にも違いがある。

- ① 単元名「武道」(柔道)
- ② 授業の実際

実践 1 では、手本の画像の動作がどうなっているかを生徒同士で話し合いながら分析し、手本の画像と自他の動作の違いに気付き、動作を調整する力を身に付けることで、仲間と協力して課題を解決する喜びを味わい、運動に意欲的に取り組む姿勢を培うことを目指し、1 単位時間の中に 3 つの段階を設定した。「やってみたい(興味)」段階では、手本となる画像をペアで共有して分析する活動を行い、腕、脚、間合いの 3 つの動作を分析の視点として教師から提示し、手本の動作がどのようなになっているかを話し合いながらコツを発見できるようにした。「できそう(予見)」段階では、自他の課題を発見するために、相互に撮影し合い、手本の画像と比較して課題を分析した。「やってみたい(興味)」段階では、自己の動作の改善策となる課題を 1 つ選択し、課題を設定した。「できる(実感)」段階では選択した課題が解決できるようにするために、自他で動作を調整して再び撮影をした。この撮影した画像を基に、相互にアドバイスをし合いながら動作を調整できるようにした。またこの際に、教師から肯定的なフィードバックを行うことで、自己の動作が調整できている場面で学習成果を実感できるようにした。

③ 成果と課題 (○は成果、●は課題)

- 「わかる」「する」「ささえる」の 3 つの学習活動で生徒が仲間とともに意欲的に学習する姿が見られた。また、自他の技能課題を解決することができ、達成したことをリフレクションシートに書き出し、達成感を実感することにつながった。
- 学習過程について、1 単位時間の中で「やってみたい(興味)」「できそう(予見)」「できる(実感)」の 3 つの段階を設定して学習を行ったが、設定したねらいのような情意面の顕著な反応は見受けられなかった。

→ 以上より、1 単位時間の中で 3 つの段階を設定するよりも、1 単元の中に 3 つの段階を設けた方がより丁寧に実態を把握でき、より効果的に主題にせまることができると判断し、実践 2 を行った。

(9) 実践と考察（実践2）

① 単元名「球技」（風船バレーボール）

② 授業の実際と考察

ア「わかる」段階

「わかる」段階では、パスをつなぐ練習を通して自他で動作のコツを話し合ったり、手本の画像を提示して動作のコツについて話し合ったりしながら動作を分析する活動をし、動作のコツを発見できることをねらいとした。動作のコツは全部で9つあり、発見したコツをビンゴ型の技能確認表にまとめるようにした。まず1つ目のコツを発見する際には、風船バレーボールの実際の競技で使用される風船（以下「ボール」）を使って教師から生徒一人一人に対して3種類の高さでパスを出し（①膝の高さ②顔の高さ③頭より上の高さ）、どの高さのパスが打ち返しやすいかを問うと、全員が「③の頭の上の高さが打ち返しやすいく」と答えた。これにより「頭の上くらいの高さでパスをする」という動作のコツを発見することができ、技能確認表に記録した。次に、スピードガンを利用して、打ち返しやすいくパスの速さを発見する活動を行い、「20～24km/hくらいの速さが打ち返しやすいく」ということを発見し、技能確認表に記録した。また、誰が打ったらよいかかわりにくい時は声をかけるというコツを発見し、生徒はこれらの活動で3つのコツを発見した。その他に6つの動作のコツを発見するために【資料2】のように全員でヒントとなる画像を視聴



【資料2】コツを発見する活動



【資料3】画像を掲載した技能確認表

した。ヒントの画像では、パスが失敗した場面を視聴し、どうしたらパスがつながるかについて一人一人考えて答えるようにし、動作のコツを発見することができた。以上の活動により発見した動作のコツを【資料3】のように画像を掲載した技能確認表として提示しながら学習活動を行った。

視点1

「わかる」段階において、パスをつなぐ練習を通して自他で動作のコツを話し合うことと、手本の画像を基に、動作のコツについて話し合いながら分析する活動をしたことは、動作のコツを発見するために有効であったか。

生徒は動作のコツの画像を視聴した際に、6つの失敗例について全員一つずつ解決策を答えることができた。これは、手本の画像をモニタリングすることにより、これまで練習で体験した状況を想起しながら解決策を考えることができたからだと考える。よって、手本の画像を分析することは自己の経験を基にして動作のコツを発見するために有効であったと考える。【資料3】の技能確認表について、単元の終わりに生徒から聞き取り調査を行った際に、抽出生Aは「課題を見つけやすかった」と答え、抽出生Bは「何を頑張るのがわかりやすかった」と答えた。これは、手本の画像が技能確認表に掲載されていたことにより課題点が明確になったためと考えられる。よって、視覚的に動作が捉えられる技能確認表は課題を認識する点で有効であった。しかし、情報量が多いと本時の課題が焦点化されにくくなるため、本時の課題を明示しておくことが必要であった。

イ「する」段階

「する」段階では、手本の画像と撮影した自他の画像を比較して動作の違いを分析することを通して、パスをつなぐためにチームに必要な課題を話し合って設定し、動作が調整できたことを相互フィードバックを通して伝え合うことができるようにすることをねらいとした。まず、前時の活動の様子をモニタリングし、パスが上手くつながらない場面を見て原因を分析し、パスが繋がるための解決策について技能確認表を参考にしながら一人一人が考え、話し合いを行った。そして、チームの課題を解決するための練習を行った。この練習の様子を撮影した画像をモニタリングし、できて

いたことや改善点をフィードバックシートに記入した。その後、全員でパスをつなぎ、相手側のコートに返球してビンゴを狙うゲームを行う中で動作の調整を図った。

視点2

「する」段階において、手本の画像と自他の画像を比較して分析し、技能確認表から解決策となる動作のコツを選択し、練習の様子をモニタリングして相互フィードバックをすることは、自他の動作を課題に沿って分析し、調整するために有効であったか。

生徒は前時の練習の様子をモニタリングし、パスがつながらない場面を視聴して解決策となるコツを技能確認表の中から適切に選ぶことができた。よって、技能確認表と自他の動作を照らし合わせることは動作を分析し、課題の解決策を見つけるために有効であったと考える。また、練習の場面では、前時の課題と本時の課題の両方を意識して運動する様子が生徒全員から見られ、単元が進むにつれてパスがつながる回数が増えた。これは、前時の練習の様子をモニタリングしたことにより前時の課題を想起し、パスがつながるために必要な課題を分析し、複数の動作のコツを関連付けながら練習に取り組めたからだと考えられる。抽出生Aが学習プリントに書いた振り返りでは、

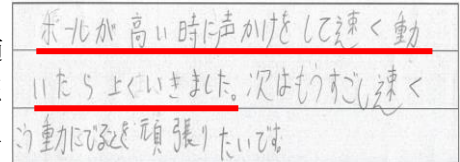
【資料4】のようにパスの高さと速い動きを関連させながら新たな動作のコツが発見できている。よって、前時の活動をモニタリングすることは、前時の学習の想起と新たな課題との関連付けが可能となり、技能の習得のために有効であると考えられる。

また、「低い風船をしゃがんで打つ」という課題を設定した際に、体の細部の動作を調整できるようにするために、手本の画像を視聴して手のひらの向きと腕の振り方に視点を置いて画像を分析する活動を行った。その後、低い位置に飛んできたボールを打ち返す練習を行ったところ、抽出生Bは【資料5】のように手本の画像と同様の動作をすることができた。これは、画像を視聴する際に動作の細部に視点を置いて分析したことで動作をイメージすることができたからだと考えられる。よって、「する」段階において手本の画像を視聴する際に動作の細部に視点を示し、課題に特化した練習を行うことは、動作を正確に調整するために有効であると考えられる。

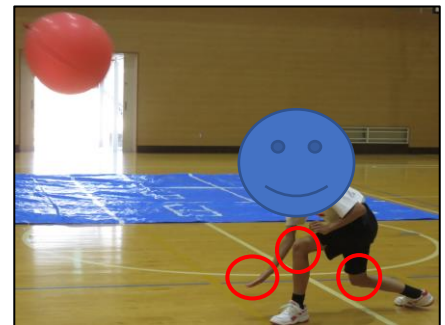
ウ 「ささえる」段階

「ささえる」段階では、「する」段階で習得した動作をゲームで実践できるようにするため、良かった動作をゲームの途中で賞賛したり、アドバイスをし合ったり、フィードバックシートに記述して伝え合うことで運動技能の習得を実感できるようになることをねらいとした。ここでは、他の学級の生徒と風船バレーボールで対戦する活動を行った。ゲーム前半の作戦タイム

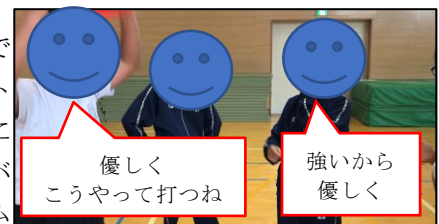
では【資料6】のように、自主的に話し合いを始め、ボールを強く打ちすぎている生徒に対して、まず抽出生Aが「強いから優しく」と伝え、他の生徒が「落ちて打とう」という声をかけた。強く打っていた生徒も「優しくこうやって打つね」と手振りをして見せながら返答した。また、「パスをつなぐために全員が気をつけることは何か」と問うと、抽出生Aは「相手の名前を言う」と答え、互いに名前を呼び合ってパスを回すことが決まった。このあとのゲームの中では、強く打っていた生徒は適度な力加減でパスを打てるようになり、全員が互いに名前を呼んだり、「はい」という声を出しながらパスを回す姿が見られた。そして、2度目の作戦タイムでは抽出生Aは「相手の名前を呼んでいた」「みんなのパスがやさしい」と伝え、抽出生Bも「やさしく」と発言しながらゆっくりと手を振る動作をして見せた。他の生徒も「パスが非常によかった」「がんばろう」と発言し、後半のゲームでは生徒同士がハイタッチをして喜ぶ様



【資料4】抽出生Aの学習プリント



【資料5】抽出生Bがしゃがんで打つ様子



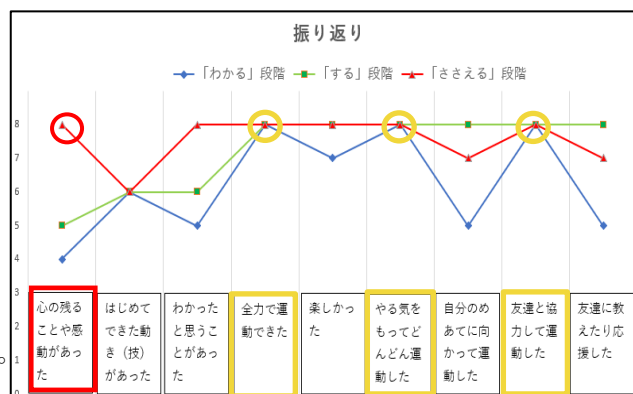
【資料6】自主的に話し合う様子

子なども見られた。振り返り際には、相互フィードバックとして互いの良かった点を記述して伝え合うことができた。

視点3

「ささえる」段階において、ゲームの途中に相互フィードバックの場面を設定し、自他の動作が改善されたことを賞賛したり、アドバイスをし合ったりすることは、仲間と協力したことで運動技能が習得できたことを実感するために有効であったか。

運動の達成感や仲間との関わりについてのアンケートを各段階の終末に実施した【資料7】。この結果より「全力で運動できた」や「やる気をもってどんどん運動した」など運動への興味関心と「友達と協力して運動した」の項目は全段階で高い値を示しており「パスをつなげられるようになりたい」という共通の目標に向けて全員が意欲的に取り組んでいたことがわかる。そして、「ささえる」段階で特に高い値を示しているのは「心に残ることや感動があった」である。これは「パスをつなげられるようになりたい」という目標を実現できたことによる感動があったと考える。さらに、単元終了後の個別の聞き取り調査の際に、以前までは勝敗にこだわりすぎて感情を抑制できなくなったりすることがあった抽出生Bが「勝ち負けよりも、パスがつながった時が一番楽しかった」と答えた。これは、本単元において仲間と共に課題を共有し、パスがつながった時の喜びを味わうこ



【資料7】運動の達成感や仲間との関わりについてのアンケート
 とができたからだと考える。よって、ゲームの途中に相互に賞賛やアドバイスを伝え合い、振り返りの際にフィードバックシートで良かった点を記述して伝え合うことは仲間と協力したことで運動課題が改善されたという実感をもつために有効であったと考える。しかし、相互フィードバックの際に、ボールの高さや強さ、声かけに関する話し合いに視点が偏っており、様々な課題の視点を活用できるように、ゲーム中の動作のモニタリングを行うことが必要であったと考える。

5 研究の成果と課題

- 生徒は自他の動作の課題を認識したり、分析して改善策を考えることが難しいため、モニタリングによって生徒が発見した技能確認表を提示したことは、課題の解決策を思考するための選択肢として機能した。このため、生徒自身が選択した課題に対して意欲的に練習に取り組み、動作の調整につながった。
- 生徒は他者と関わり合いながら運動する経験が乏しいため、フィードバックシートの記入を行ったことにより、他者への意識が促され、他者から賞賛されることで喜びを感じることができた。よって、気づきを促すモニタリングを用いた相互フィードバックは他者と関わり合いながら運動することの楽しさを実感するために有効であったと考える。
- モニタリングにより、記憶と言語表現を補助することができ、動作を分析して話し合うことができたが、フィードバックシートを記入する際に、どの生徒も課題に沿った内容で他者の動作を想起しながら記入できるようにするためには、フィードバックシートの項目や使用するタイミングを検討する必要がある。

6 研修を修了しての感想

研修を通して、知的障がいのある生徒が仲間とともに生き生きと運動に親しむことができるようになるための指導法について研究することができた。この経験を生かし、今後も特別支援教育に携わる教員として専門性を高められるように研鑽を積み、生徒一人一人の実態把握を大切にしながら生き生きと学習に取り組むことができる生徒を育成する教育研究を続けていきたい。

備考 ○ 在籍校 太宰府市立太宰府中学校 電話番号 (092)925-2231

- 1 単元 「ダンス」～アンブレラダンスで三年生に感謝を表現しよう～
- 2 指導観

個人情報保護のため、生徒観は省略しています。

○ 本単元では、1単元の中に「わかる」「する」「ささえる」の3つの学習段階を設定し、「わかる」段階では、ダンスの基本的なステップやリズムに合わせて体を動かすコツを発見するために、手本の画像や自他の画像をモニタリングする活動と、実際に体を動かして動作を確認する活動を行う。「する」段階では、発見した動作のコツを整理した技能確認表を基に、動作の細部まで認識した上で、自他の動作の課題を捉え、その動作を調整できるようにする。そのために、自他の動作のモニタリングを通して、調整された動作について相互フィードバックを行い、課題の動作が調整できたことを確認できるようにする。「ささえる」段階では、習得した全ての動作を作品全体を通して実践することができるようにするために、動作の状況を相互フィードバックで伝え合うことで、自他の動作が調整できていることを実感しながら振り返ることができるようにする。これらの学習活動を通して、仲間と連携した動作で踊ることができていることを実感し、仲間とともに生き生きと運動に親しむことができるようにする。

3 目 標

- ・ダンスの基本的な技能や動きを身に付け、表現したり踊ったりすることができる。
- ・ダンスにおける自他の課題解決のための改善点を考えたり、仲間に伝えたりすることができる。
- ・ダンスに意欲的に取り組み、仲間と協力して最後まで楽しく運動をすることができる。

4 計 画 (9時間)

段階	次	配時	学習活動	手だて (○) 研究に関する手だて (◎)
わかる	一	3	1 基本的な動作のコツを探る。 (1) 世界の国々で親しまれているダンスをリズムに合わせて踊る。 (2) 手本の画像から動作のコツを発見する。 (3) カウントに合わせて踊る。	◎ 動作のコツを発見できるようにするために、視点を示した手本の画像を視聴する機会を設ける。 ○ カウントに合わせて踊る動作のコツを認識しやすくするために、床に数字プレートを貼る。 ◎ 発見したコツを認識できるようにするために、技能確認表にコツをまとめて提示する。
する	二	4	2 自他の動作の課題点を分析して調整する。 (1) 自己の動作をよりよく調整する。 (2) タイミングをそろえる動作を調整する。 (3) 高さをそろえる動作を調整する。 【本時】 (4) 団体の動作を調整してそろえる。	◎ 自他の動作のモニタリングと相互フィードバックを行えるように、ICT機器でダンスの様子を撮影して即座に視聴できるようにする。 ○ 複数の動作の調整ができるようにするために、教師による肯定的フィードバックを行う。 ◎ 細部の動作を認識できるようにするために、技能確認表を基に分析の視点を示す。
ささえる	三	2	3 ダンスで感情を表現する。 (1) 感謝を伝えられる振り付けを創作する。 (2) 感謝の気持ちを込めて三年生にダンスを披露する。	○ 創作したダンスを撮影し、相互にフィードバックが行えるように技能確認表を提示する。 ◎ 自他の課題の達成状況を振り返ることができるように、フィードバックシートを用いて、良かった動作について伝え合う機会を設ける。

(1) 主眼と評価

	生徒○	生徒○	生徒○	生徒○
主眼	・他者と動作の連携を図ることを通して、課題に沿って動作を調整するための解決策が分かる。	・他者との連携が必要な動作の習得を通して、次の動作への意識をもちながら踊ることの大切さがわかる。	・他者と動作を連携させるための調整を通して、踊る際に動作のコツを意識することのよさがわかる。	・分析の視点を持ちながら自他の動作を捉えることを通して、課題を認識して活動することのよさがわかる。
評価	・自他の動作を調整するための練習の際に、自他で動作の状況を話し合うことで、動作の調整方法を捉えることができたか。	・自他の動作を調整するための練習の際に、課題となる動作を視点に沿って分析し、動作を調整することができたか。	・自他の動作を調整するための練習の際に、高さを合わせて踊ることができた際の要因を述べることができたか。	・振り返りのためのフィードバックシートを記入する際に、できている動作とともに課題点を述べることができたか。

(2) 準備

- ①モニター ②技能確認表 ③動作のコツカード ④フィードバックシート

(3) 過程

学習活動・内容	準備	手だて(○) 研究に関わる手だて(◎)	形態	配時
1 前時までの学習内容と本時の課題の位置づけを捉え、めあてを確認する。 ・見通しをもつことのよさ めあて みんなで高さをそろえて踊ろう。	① ②	○ 本時の課題を認識できるようにするために、手本の画像を提示する。 ◎ 意欲的に活動に取り組めるようにするために、技能確認表で本時の課題の位置づけを指し示して確認できる場を設ける。	一斉	10
2 モニタリングによる自他の動作の分析を行う。 ・動作の細部への分析の視点 ・課題の解決方法 ・意思の表出方法	③	○ 動作習得の指標を認識できるようにするために、動作のコツを分析して整理できる場を設ける。 ○ 動作の細部を捉えやすくするために、動作のコツカードを提示し、分析の視点を与える。 ◎ 前時の自己の画像から課題点に気づけるようにするために、技能確認表を基に前時の画像を確認する。	一斉	10
3 動作を調整する練習を行う。 ・課題点の意識化 ・動作の調整方法	④	◎ 他者にアドバイスを行えるようにするため、教師と画像を確認しながら相互フィードバックを行う。 【生徒○】 ◎ 動作の細部に気づくことができるようにするためにモニタリングの前に分析の視点となる動作のコツカードを教師と確認する場を設ける。 【生徒○】 ◎ 他者の動作の改善状況を伝えることができるようにするために「今の○○さんの肘の角度はどうだった」などと問う。 【生徒○】	ペア	20
4 本時の活動を振り返る。 ・動作の改善状況の視点 ・他者との課題意識を共有するよさ ・動作分析の視点		◎ 仲間の動作が改善できた点を認識できるようにするために、本時の活動の様子を画像で確認する。 ◎ 技能確認表を用いて、相互にフィードバックシートに動作の改善状況を記入する。 ○ 課題に沿って振り返りができるようにするために、練習の際に気をつけた点を問い、課題を認識できるようにする。 【生徒○】	一斉 ↓ ペア ↓ 一斉	10