

# 表現運動系領域部会

東京都小学校体育研究会 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習」  
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～



## 【部内授業】

授業日 令和6年 7月5日（金）  
場 所 文京区立林町小学校  
単元名 第4学年表現運動  
表現「オーバーな1日」  
授業者 主任教諭 塚越 潤

## 【実証授業】

授業日 令和6年12月9日（月）  
場 所 葛飾区立上千葉小学校  
単元名 第4学年表現運動  
表現「オーバーな1日」  
授業者 主任教諭 村越 優子



「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習」  
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～

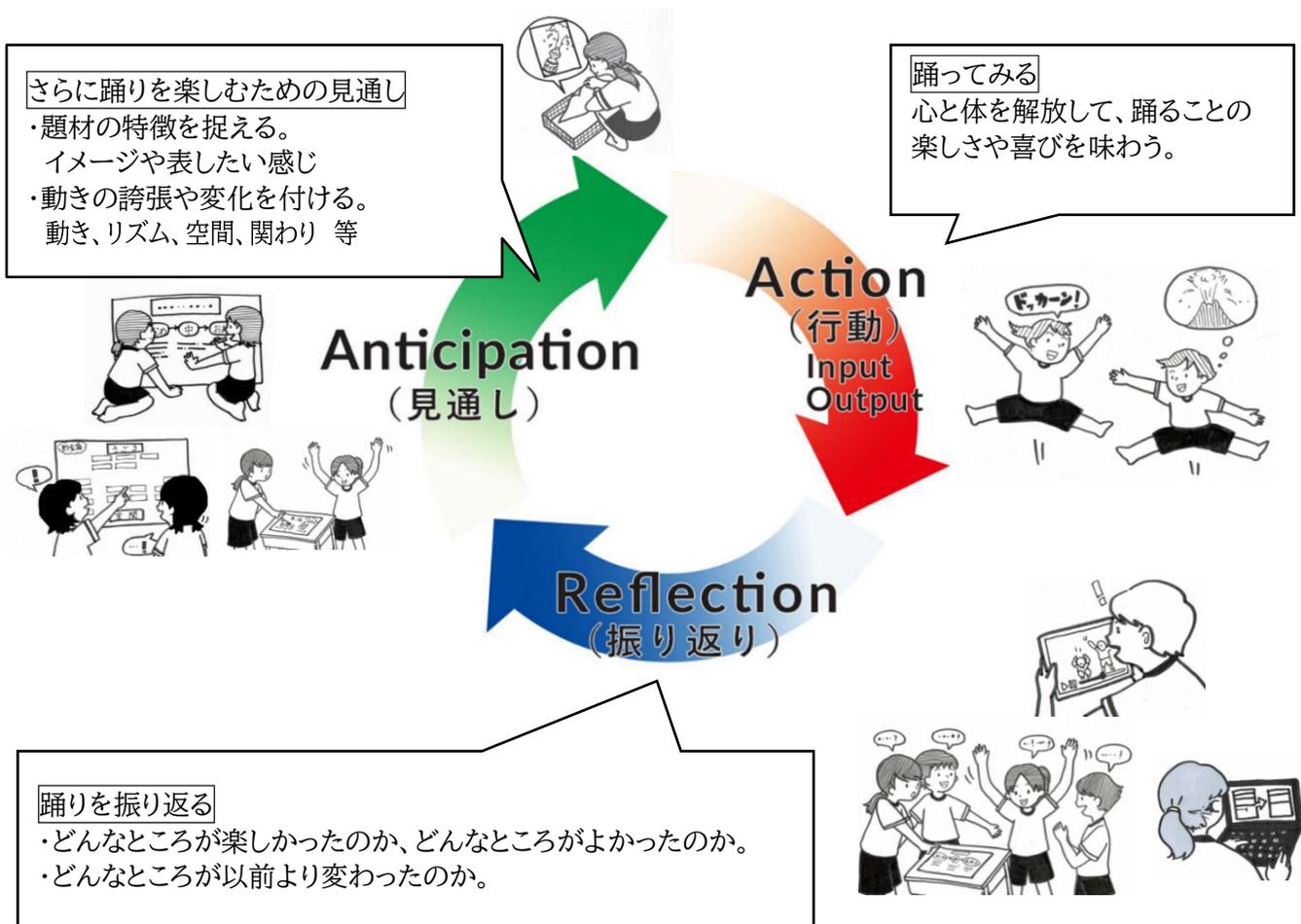
### 1 研究主題に向けた部会の考え方

表現運動は、自己の心身を解放して、イメージやリズムの世界に没入してなりきって踊ったり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、一人一人がそれぞれ異なるゴールイメージに向けて取り組む学習であり、自由に動きを工夫して楽しむ創造的な学習をすすめられるという特徴がある。

今年度の研究主題を受けて本部会では、

- ①心と体を解放し、表現運動系の楽しさや喜びを味わうこと
- ②表現運動系の学習を楽しむために最低限必要な知識及び技能を身に付けること

の2つが保証されることで、自ら学び続けることができると考えた。その上で、『自ら学び続ける力』を「ひと流れの動きにして踊る」「ひとまとまりの動きにして踊る」場面で、学びのサイクルを回し続ける姿と捉えた。本部会の考える『学びのサイクル』を以下のとおりである。



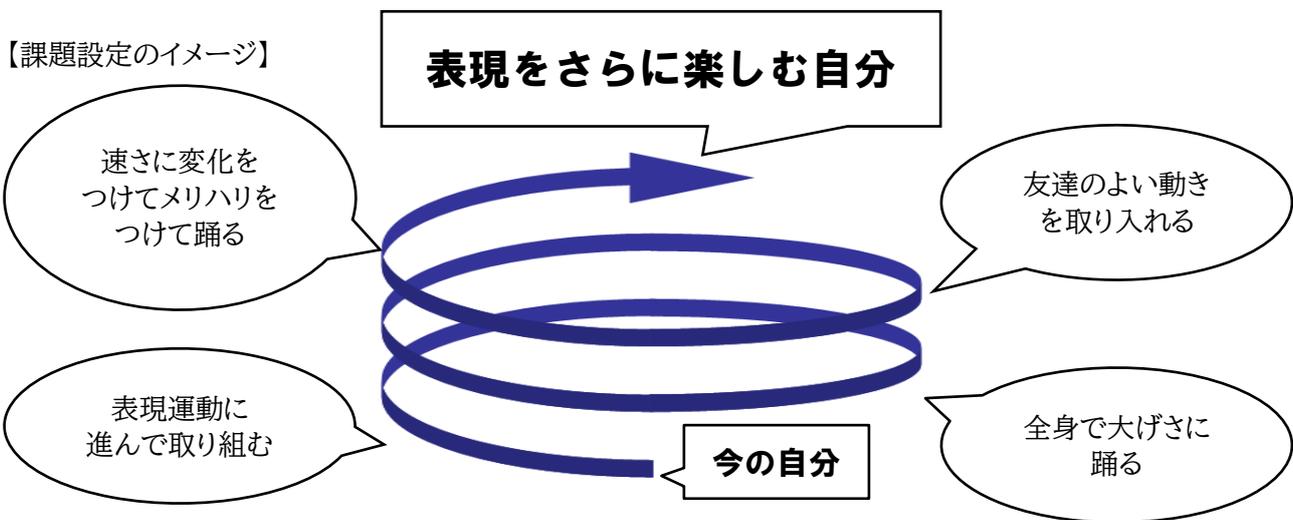
## 2 本部会の学習課題の捉え

小学校学習指導要領解説 体育編 第2章 第1節 4 各領域の内容 (1)運動領域の内容  
カ 表現運動系

自己の心身を解き放して、イメージやリズムの世界に没入してなりきって踊ったり、互いのよさを生かし合  
って仲間と交流して踊ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

「表現」と「リズムダンス」は、内容は異なるものの、学習の進め方としては、いずれも自由に動きを工夫し  
て楽しむ**創造的な学習**で進められるところに共通の特徴がある。

表現運動系領域は「創造的な学習」という特徴があることから、学習課題は一単位時間を通して一つ設定し  
て解決していくというよりは、「表現をもっと楽しむためにどうするか」を繰り返し見いだししていくものであると考  
える。(子供によっては、継続して一つの学習課題を設定する場合も想定される。)



学習課題が移り変わっていくことで、楽しさが深まっていく。

### 【想定される学習課題】

知識及び技能に関する 学習課題	思考力、判断力、表現力等に関する 学習課題	学びに向かう力、人間性等に関する 学習課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>○表したいイメージにふさわしい動きを見つけて踊る。</li> <li>○全身を使って、大きさに表現(誇張)して踊る。</li> <li>○動きに変化を付けてメリハリをつけて踊る。</li> <li>○動きを連続させ、気持ちも途切れずに踊る。</li> </ul> <p>※以上の学習課題を解決するための4つの工夫の観点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動き ・リズム</li> <li>・空間 ・関わり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○表現を楽しむためによりよくできるところを見付ける。</li> <li>○友達のよい動きを取り入れて踊る。</li> <li>○友達が工夫したよいところを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○表現に進んで取り組む。</li> <li>○表現に取り組む際に、誰とでも仲よくする。</li> <li>○友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認める。</li> </ul>

### 3 基礎研究

#### ◎表現系ダンスの特性について

表現運動系は、自己の心身を解き放して、イメージやリズムの世界に没入してなりきって踊ったり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

表現系ダンスは、表したいイメージを捉えたり深めたりして自由に表現するという特性をもっている。題材やテーマから捉えたイメージを、「ひと流れの動きで即興的に表現すること」と「ひとまとまりの表現や簡単な作品にまとめて踊ること」の二つをねらいとしていて、自由に動きを工夫する創造的な学習で進められるのが特徴である。

また、「第9集 学校体育実技指導資料 表現運動系及びダンス指導の手引き」には、「イメージを捉えたり深めたりして交流する」とも書かれている。

・「イメージを捉える」とは、題材の特徴を捉えることである。

【低学年】 「○○が△△しているところ」など、色々な題材の特徴を必要とする具体的な動きで捉えることができる姿。

【中学年】 題材の変化する様子を捉えたり、多様な場面やその題材ならではのふさわしい動き(忍者だったら、忍び込む・戦うなど)で特徴を捉えたりすることができる姿。

【高学年】 題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え、そこに感情の変化や起伏を重ねていくことができる姿。

・「イメージを深める」とは、自分の表現したい動きをよりよくするためにどうすれば良いかを考え、自分の動きを振り返ったり、他者の動きを観察したりすることである。

#### ◎表現運動でよく使われる言葉について

言葉	意味
イメージの世界に没入する	はじめから終わりまで途切れずに、イメージに合った動きでなりきって踊っている状態のこと。動きに伴って視線を定め、表情豊かに生き生きと踊っている時、その児童はイメージの世界に没入していると言える。
即興的に踊る	「題材やテーマから思い付くままに捉えたイメージをすぐに動きに変えて表現し、その動きを誇張したり、変化を付けたりして、表したいイメージの一番大事な部分を『ひと流れの動き』にして表現すること」を意味しており、表現系ダンスでは、最も基本となる重要な技能として位置付けられる。
ひと流れの動き	題材やテーマから思いつくままにとらえたイメージを即興的に表現し、あるイメージを表現して一息で踊れるくらいのまとまり感をもつ動き。 例) 具体的な生活からの題材 『洗濯物』  <div style="text-align: center;"> <p>&lt; 表したい場面 &gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">はじめのポーズ</div> <div style="text-align: center;"> <p>→</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80%;"> <p>滝のような水が流れてきたり、洗濯機が壊れ激しく揺れたり、逆回転したりする。</p> <p>グルグルはげしく回って…。</p> <p>濡れて重くなる。</p> <p>他の選択物とはげしく絡まって。</p> <p>バシャンバシャンとひっくり返って。</p> <p>脱水されてクルクルと乾いていく。</p> </div> <p>→</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">おわりのポーズ</div> </div> </div>
ひとまとまりの動き	単元の後半に数時間をかけて、「ひと流れの動き」をふくらませ、表したいイメージを「はじめ—なか—おわり」の場面構成を工夫して表現すること。 例) 激しい感じの題材 『火山の爆発』  <div style="text-align: center;"> <p>&lt;はじめ&gt;      →      &lt;中(強調)&gt;      →      &lt;おわり&gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><u>のどかな自然</u> のんびりエサを食べる動物たちがいる。 ゆっくり風にゆられる木々。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><u>地震から火山の大爆発</u> 集まった状態から少しずつ動き出す。 四方八方に飛び散る。 ドカーンと大きく広がる。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><u>マグマがゆっくり流れていき、固まる</u> マグマがドロドロとゆっくり流れていく。 流されていく木々。 溶けていく岩。</p>  </div> </div> </div>

よい動き	<p>本部会では、表現運動におけるよい動きをしている児童の姿を以下の通りと捉えている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージにふさわしい動きを見つけている。</li> <li>・全身を使って、大げさに表現(誇張)している。</li> <li>・動きに変化を付けてメリハリのある表現にしている。</li> <li>・動きをスムーズにつなげて連続させ、気持ちも途切れずに踊っている。</li> <li>・感じを込めてなりきって踊っている。 『学校体育実技指導資料第9集』</li> </ul> <p>動きをよりよくするための工夫の視点として、「動き」「リズム」「空間」「関わり」の4つを取り上げている。「動きの貯金箱」(P.5)では、子供たちが見つけたよい動きを4つの工夫ごとに色分けしたカードに書きため、分類して提示する。</p>						
動きにメリハリをつける	<p>空間、時間、力性の三つの観点から工夫し、強調して表現することで、動きを誇張したり、変化とメリハリを付けたりすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・&lt;空間－体幹&gt; 跳んだり、転がったり高低の変化、捻り、回転などいろいろな動きをすること。</li> <li>・&lt;空間－軌跡・隊形(群構成)&gt; 空間を大きく使うこと。空間の使い方、群の使い方を工夫すること。</li> <li>・&lt;時間&gt; リズムや速さに変化(速く－ゆっくり、急にストップ、スローモーション)を付けること。</li> <li>・&lt;力性&gt; 強弱やアクセントを付ける。 『学校体育実技指導資料第9集』</li> </ul>						
イメージカード (カルタ)	<p>カード1枚に1つのイメージをイラストとともに載せたもの。作成の際は、子供がイメージしやすく、動きに表しやすいものを選ぶのがおすすめ。子供と一緒にイメージを出す方法もある。かるたどりの要領で、めくったものを即興的に表現する。タブレット端末を活用すると、ルーレットのように選ぶこともできる。印刷等の準備の必要がなくなるため、教師の教材準備の負担も軽減できる。</p> <p>【高学年】</p> <table border="1" data-bbox="338 976 1401 1182"> <tr> <td data-bbox="344 985 689 1173"> <p>忍者のたたかいに まきこまれる！</p>  </td> <td data-bbox="695 985 1040 1173"> <p>酸性雨で溶けていく森林！</p>  </td> <td data-bbox="1046 985 1391 1173"> <p>ブラックホールに 吸い込まれる！</p>  </td> </tr> </table> <p>【中学年】</p> <table border="1" data-bbox="338 1227 1347 1415"> <tr> <td data-bbox="344 1236 676 1406">  </td> <td data-bbox="683 1236 995 1406"> <p>オーバーに おいしく作ろう野菜いため</p>  </td> <td data-bbox="1002 1236 1340 1406"> <p>オーバーに 洗われ、干されるせんたく物</p>  </td> </tr> </table>	<p>忍者のたたかいに まきこまれる！</p> 	<p>酸性雨で溶けていく森林！</p> 	<p>ブラックホールに 吸い込まれる！</p> 		<p>オーバーに おいしく作ろう野菜いため</p> 	<p>オーバーに 洗われ、干されるせんたく物</p> 
<p>忍者のたたかいに まきこまれる！</p> 	<p>酸性雨で溶けていく森林！</p> 	<p>ブラックホールに 吸い込まれる！</p> 					
	<p>オーバーに おいしく作ろう野菜いため</p> 	<p>オーバーに 洗われ、干されるせんたく物</p> 					

参考文献：小学校学習指導要領解説(体育編) 第9集 学校体育実技指導資料 表現運動系及びダンス指導の手引き

## 部内授業学習指導案(抜粋)

部内授業の学習指導案(全ページ)は、東京都小学校体育研究会のHPに掲載しております。ぜひご活用ください。

### (1) 単元

第4学年 表現運動 表現「オーバーな1日」

### (2) 研究主題を実現するための手立ての工夫

#### ① 学習過程の工夫

本部会では、予想される子供の思いから学習活動を考え、子供が自ら学び続ける力を仲間と共に身に付けていくための学習過程を作成した。

表現運動は、自己の心身を解放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ったり、互いの良さを生かし合って仲間と交流して踊ったりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本部会として、「心と体を解放し、表現運動系の楽しさや喜びを味わうこと」、「表現運動系の学習を楽しむために最低限必要な知識及び技能を身に付けていること」の2つが保障されることで、自ら学び続けることができると考える。

単元前半では、「みんなでやってみる(習得)」時間に教師のリードで踊り、表現運動の特性を味わったり、様々な動きを経験できるようにしたりする。表現運動系の学習を楽しむために最低限必要な知識及び技能もここで身に付けていく。そして、「ひと流れの動きにして踊る(活用)」時間には、動きを工夫しながら即興的に踊り、「見通しをもつ→振り返る→踊ってみる」というサイクルを回しながら自ら学び続ける力を育てるようにした。

また、単元後半の「ひと流れの動きにして踊る(探究)」時間には、これまでに学習したことや学びのサイクルを生かして踊ったり、踊りたいイメージを友達と共有したりすることで学習を深められるようにした。

このように、習得と活用を繰り返し、探究的な活動につなげることで、「心と体を解放し、表現運動系の楽しさや喜びを味わうこと」、「表現運動系の学習を楽しむために最低限必要な知識及び技能を身に付けていること」の2つを保障し、子供が自ら学び続ける力を仲間と共に身に付けていけるようにしていく。

## ② 題材設定の工夫

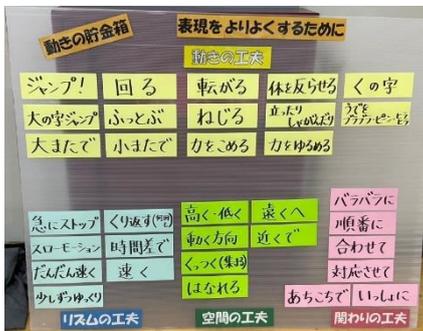
小学校学習指導要領解説(体育編)には、中学年の表現運動では「身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ること」とある。「身近な生活などの題材」については、さらに『具体的な生活からの題材』やそれと対比する『空想の世界からの題材』など、ダイナミックで変化に富んだ多様な表現に取り組みやすい題材」との記述があり、例示は以下のようになっている。

- 具体的な生活からの題材－「○○づくり」(料理、粘土造形など)「1日の生活」(洗濯物、掃除、スポーツなど)
- 空想の世界からの題材－「○○探検」(ジャングル、宇宙、海底など)

本部会では、今年度の研究を「身近な生活などの題材」で例示されている「1日の生活」を題材とし、「家庭編」「学校編」「休日編」の3つの小テーマに分けた。ひと流れの動きにして踊る時間に、学びのサイクルを回し続けるためには、見通しをもつ段階で、一人一人が題材の特徴を捉えることが大切である。そのために子供が表したい感じを広げられるよう、より多くの子供が生活の中で経験していることから、イメージを選定した。

## ③ よい動きを書きためた掲示物「動きの貯金箱」

動きのポイントが見て分かる掲示物「動きの貯金箱」を作成する。子供たちが見つけたよい動きや工夫のポイントを毎時間書きためていくことで、できたことの実感や次の見通しをもつことへの手助けになるようにした。「動きの貯金箱」を見て、「○○な感じが表せたな。」と自己評価したり、「次は～なイメージを表したいな。」と次の学習課題を見いだしたりすることにも活用できると考えた。



「動きの貯金箱」に入る言葉は、子供たちから出た言葉を使って作成し、動きをよりよくするための工夫の視点として、「動き」「リズム」「空間」「関わり」の4つを取り上げる。

## ④ 一枚ポートフォリオの活用

子供が「自ら学び続ける力」を育てるためには、自己評価の質を高めることが重要だと考える。本部会の学習カードは一枚ポートフォリオ評価の形を取り入れ、学びの履歴を振り返りやすくし、自己の変容に気づきやすいように設定した。また、子供に「表現を楽しむために大切なことは何ですか。」と初めと終わりに同じ質問をすることで、単元終了後の学びの深まりが表れるようにしている。

毎時間の振り返りでは「今日一番大切だと思ったことを書きましょう。」と発問することで、子供がその時間に学んだことを振り返ったり、次時に向けての学習課題を見いだしたりすることができると考えた。さらに、子供の実態に合わせて、紙のカードに書くことや ICT を活用して入力ができるように、子供が自分に適した方法で振り返りができるようにした。

単元の中心発問

2～6時間目  
その日の授業で一番大切だと思ったこと

「オーバーな1日」 振り返りカード

4年 組 番 名前

表現運動を楽しむために大切なことは何ですか。

**スタート**

今日の感想

今日の感想

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

**ゴール**

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

表現運動を楽しむために、今日一番大切だと思ったことを書きましょう。

スタートとゴールを比べて、気付いたことを書きましょう。

単元の中心発問

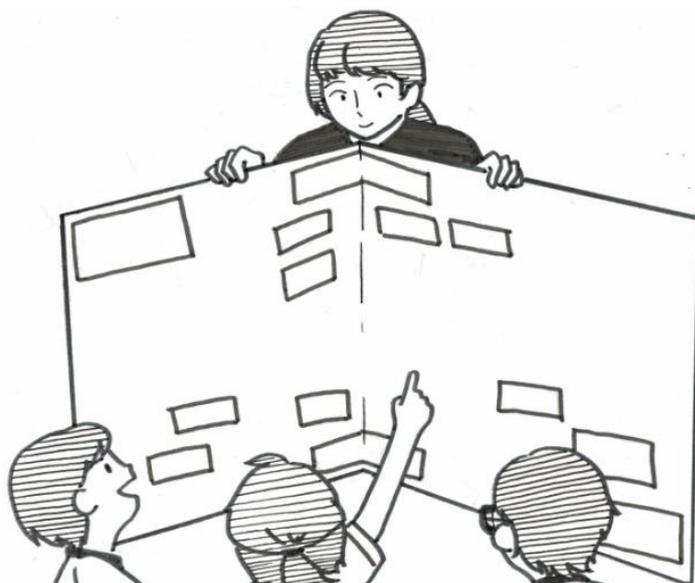
単元終了後  
学習前と学習後の学びを比べて変わったこと

(3)学習過程

時間	1	2	3	4 (部内授業)	5	6 (実証授業)
段階	運動との出会い	習得・活用			探究	
学習活動・内容	 <p>どんなことをするのか楽しみだな。早く踊ってみたいな。踊るのが苦手だから不安だな。</p>	 <p>前回よりも表現を楽しみたい。もっと激しく踊りたい。イメージに合わせて動きを工夫して踊りたい。</p>				
	<p><b>心と体をほぐす</b></p> <p>友達と関わりながら心と体をほぐす運動に取り組む。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スキップ&amp;ストップ</li> <li>体じゃんけん</li> <li>窓拭き</li> <li>足踏み</li> <li>バランス崩し</li> <li>スローボクシング</li> <li>リズムダンス など</li> </ul>	<p><b>みんなでやってみる【習得】</b></p> <p>イメージバスケットでイメージを広げ、教師のリードに合わせて踊る。いろいろなイメージや教師が価値付けたことを自分もやってみる。動きの貯金箱に動きの工夫を貯めていく。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>小テーマ「家庭編」</b></p> <p>(例1) 洗濯物 (例2) ゲーム</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>小テーマ「学校編」</b></p> <p>(例1) 掃除 (例2) ドッジボール</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>小テーマ「休日編」</b></p> <p>(例1) ジェットコースター (例2) サッカー</p> </div> </div>			<p><b>ひと流れの動きにして踊る【探究】</b></p> <p>踊りたい小テーマを選び、好きなゾーンに行き行って踊る。掲示物を見たりイメージスライドをめくったりしながら、第4時までの学びを生かして、「オーバーな1日」をもっと楽しむ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">家庭ゾーン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">学校ゾーン</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">休日ゾーン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">お話ゾーン</div> </div>	
	 <p>表現運動は楽しいな。ほくでもできた！次は何をするのかな。</p>	<p><b>みんなでやってみる</b></p> <p><b>運動との出会い</b></p> <p>イメージバスケットで身近な生活の中の出来事を出し合う。</p> <p><b>教師のリードに合わせて踊る</b></p> <p>教師のリードで踊ってみる。教師が価値付けたことを自分もやってみる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">しゃぼん玉</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">給食配膳</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">ゲーム</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">書写</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">風呂そうじ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">水族館</div> </div> <p>ほかにもあったら面白い「オーバーな1日」を選び、教師のリードで踊ってみる。</p> <p><b>学習の見通しをもつ</b></p> <p>第2時からどのように取り組んでいくかみんなで考え、学習の見通しをもつ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 30%;">家庭編</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 30%;">学校編</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 30%;">休日編</div> </div>			<p><b>ひと流れの動きにして踊る【活用】</b></p> <p>イメージスライドを使って、いろいろな「オーバーな1日」をひと流れの動きにして踊る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>次は、もっと激しく踊りたい。動きに変化を付けて踊ったら、もっと楽しく踊れそう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>踊るのが楽しいな。～して踊ってみよう。イメージしたことをもっと表現したいな。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>【見通しをもつ】 題材の特徴、イメージや表現したい感じを捉える。動きの誇張や変化を付ける。(動き・リズム・空間・関わり等)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>【踊ってみる】 心と体を解放して、踊ることの楽しさや喜びを味わう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>みんなで踊るのが楽しかった。動きを工夫できた。前より激しく踊れた。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>【踊りを振り返る】 どんなところが楽しかったのか、よかったのか。どんなところが以前より変わったのか。</p> </div> </div>	
	 <p>楽しく踊れるようになりたい。もっと動きを工夫して踊りたい。友達と一緒に協力して踊りたい。</p>	<p><b>振り返り</b> 本時の学習の振り返りをする。</p> <p> 友達の真似をしてみたり、一緒に踊ってみたりすることが大切だな。そうすると楽しく踊れることに気付いた。掲示物を見たら、イメージに合う動きを見付けられた。友達からアドバイスをもらったら、工夫して踊ることができた。</p>			<p> <b>振り返り</b> 単元の振り返りをする。</p> <p>表現運動で大切なことが分かった。友達と一緒に踊ると楽しかった。友達にアドバイスをもらって、激しく踊れた。他の学習でもアドバイスをし合いたい。</p>	



## 表現運動系領域部会で一緒に研究しませんか？



表現運動系領域部会では、「運動が大好き！」「表現運動が楽しい！」という子供たちを増やすことや「表現の授業をもっとやってみよう！」と思う先生が増えてくれることを願って、研究を進めています。

部会では、グループを作って話し合ったり、実技研修を行ったりしています。とてもアットホームな雰囲気です。表現の授業に興味のある方は部長・副部長へお問い合わせください。部員一同、心よりお待ちしております。

**(部長) 足立区立梅島小学校 阿部千春 03(3889)9501**

### 【今後の部会日程】

- ・9月 3日(火) 18時30分～  
千代田区立昌平小学校
- ・9月10日(火) 18時30分～  
千代田区立昌平小学校
- ・9月24日(火) 18時30分～  
千代田区立昌平小学校

※10月以降の部会日程もHPへ掲載しています。

これまでの研究資料や今後の部会日程は、小体研ホームページにある表現運動系領域部会のホームページに載せています。ぜひご覧ください。

