

模倣運動における学び方についての一考察

宮本夏子・三成重雄・藤村 昇

I ま え が き

学校体育の中で行われている体操をいくつか分類すると、(1)各種トレーニング、ストレッチング等の体力づくりをねらいとする体操、(2)リズムカルな全身運動を中心としたリズム体操等の動づくりの体操、(3)即興や人間の本能的感性が作品の中で生かされるジャズ体操等動くことそれ自体に目標が置かれる楽しむ体操などがある。各々の学校で、これらの体操は、準備体操として、また単元としての体操としてカリキュラムが生まれ根をはやしつづる。このような体操単元では特に一連の動きを学ばせたい場合には、いったいどれから説明しようか、どれから動かさせた方が有効なのか、ポイントはどれにしぼったら……と常に迷うことが多い。教師の経験や感に頼って指導されていることが多いので、この部分の研究物は非常に少ないのが現状である。本校では、昭和60年度から、「学ぶ力を育てる学習」について全校をあげて取り組んできている。この研究主題では生徒の「学び方」がキーポイントになると考える。そこで体操において、一連の動きを生徒に与えた場合、生徒がそれを見て何をどの様にキャッチし、どんな過程を通して動きを再現するのか知る必要がある。生徒が自から学ぶためには、まずどこで迷っているのかを実態把握し、同時にその資料の比較検討を行い今後の指導に役立てていきたいと考える。

II 研究対象及び方法

本校の三年生女子86名に、運動課題として、スキップ、多中心の動き、回転、歩、ジャンプで組み合わせられた一連の動き(※₁)を行わせた。まず、三年生女子86名をA群とB群に分ける。授業の関係で、1組と2組をA群、3組と4組をB群としてA群は受容型とし、教師が指示を与えながら授業を展開する教師主導型の一斉授業を3時間行う。B群は追求型とし、グループ間等質のグループを6グループづくり、資料として2グループに1台のTVを用意し、VTRをみながら、グループの生徒同志で学んでいく方法をとった。教師はグループをまわり、誤りや質問に対して指導助言を行う。本研究は5月10日から6月5日までの4週間に亘って行ったものであるが、その指導計画は下表の通りである。

表1. 指導計画

時限	A 群	B 群
1 限	つまづきそうな動きを中心に学習(作品の2/3) ^{※2} スキップ、回転、腰のずらし	VTRをみて動きを覚える(作品の3/3) ^{※4}
2 限	ジャンプ、曲に合わせて動く(作品の3/3) ^{※3}	曲に合わせて動く、グループ活動
3 限	作品の最初から最後まで曲に合わせてながらより良い動きに動き込んでいく。	

注※₁: この動きは既成のもので、中学生にとっては作品構成が簡単に理解でき、動きの数も少ない。(おはようダンス……2分27秒)

注※_{2,3,4}: ()内は実際の進捗を表わしている。

指導が一応終了してから、A、Bの両群にアンケートを実施したが、観点は下記の通りである。

1. 同じ動きをA群B群各々3時間実施した場合、生徒の動きのとらえ方に違いが出てくるかどうか。
2. 模倣運動時における生徒の追求の仕方はどうか。

調査問題

クラス番号 ()	氏 名 ()
今日の授業であてはまるところに○をつけなさい。	
(1) 全体の流れや動きがどのくらいわかりましたか。 パーセントで答えなさい。	(%) 100 90 80 70 60 50
(2) 作品を覚えることができましたか。作品を100 としてパーセントで答えなさい。	(%) 100 90 80 70 60 50
(3) 曲に合わせて動くことができましたか。	はい どちらともいえない いいえ
(4) 楽しく動くことができるよう努力しましたか。 その中味はどれにあたりますか。あてはまるものに○をつけなさい。 曲にのること・手拍子・口ずさみながら動く・楽しさの表現をとり入れた・大きく動くこと 分析のおもしろさ・教え合い・その他 ()	はい どちらともいえない いいえ
(5) 動いていて、実際に楽しくなりましたか。	はい どちらともいえない いいえ
(6) 歌詞を口ずさみながらできましたか。	はい どちらともいえない いいえ
(7) 仲間と話し合う時、自分のわからない所はどこ か、動きながら追求できましたか。	はい どちらともいえない いいえ
(8) じょうずになりたいと思いましたか。	はい どちらともいえない いいえ
(9) 思いっきり大きく動いたところはどこですか。あてはまるものに1つ○をつけなさい。 思いっきり手を上に伸ばすところ・スキップ・回転・ジャンプ・腰の左右へのずらし	
注) どれに分類されるか分からない人はその部分の歌詞をつけ加えておきなさい。	
歌詞 ()	
(10) TVから動きを模倣しましたが、まずTVをみて、あなたは何を考えたのでしょうか。下の項目に、あなたが考えた順に番号をつけて下さい。考えなかった項目は空白にしなさい。	
大まかな流れ ()	身体の向き ()
大まかな動き ()	何呼間か ()
手や足の動きがどうなっているか ()	リズムのとり方 ()
歌詞のどの部分か ()	動きのつなぎ方 ()
腰の動き、首の動き ()	よい動きはどう表現するのか ()
右か左か ()	間のとり方 ()
(11) 先生に教えてもらいたかった事は何か多かったですか。 ()	
注意 (9)・(11)……………1時間目は答えなくても良い。	

Ⅲ 結果及び考察

1. 同じ動きをA群B群に各3時間実施した場合

(1) 全体の流れや動きがどのくらいわかりましたか。パーセントで答えなさい。

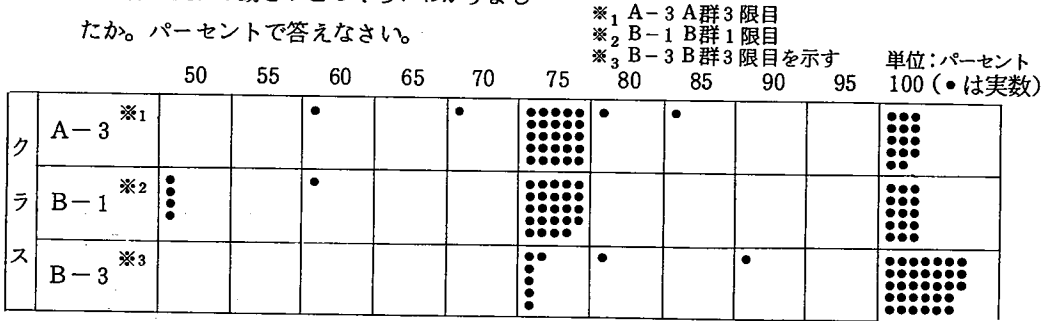


図1. 群別にみた作品への到達度

(2) 覚えることができましたか。作品を100としてパーセントで答えなさい。

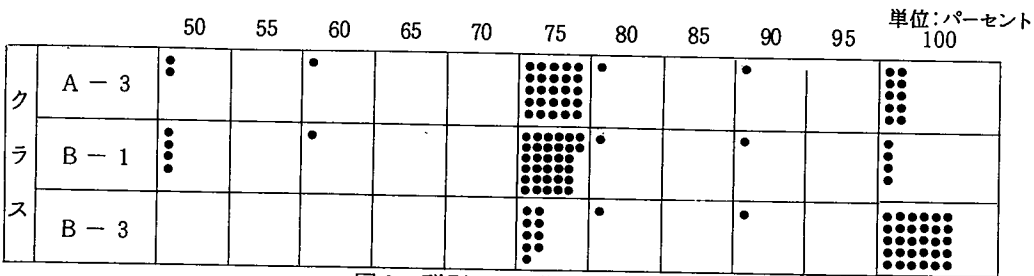


図2. 群別にみた作品の記憶度

表2. 意識調査結果 (数字%)

	調査項目	群	はい	どちらとも いえない	いいえ
(3)	曲に合わせて動くことができましたか	A	51.2	46.3	2.4
		B	78.0	22.0	0
(4)	楽しく動くことができる様努力しましたか ※①	A	85.4	12.2	2.4
		B	87.8	9.8	2.4
(5)	動いていて実際に楽しくなりましたか	A	65.8	29.2	4.8
		B	46.3	57.2	2.4
(6)	口ずさみながらできましたか	A	43.9	21.9	26.8
		B	60.9	31.7	4.8
(7)	仲間と話し合う時、自分のわからない所はどこか動きながら追求できましたか	A	56.0	9.7	31.7
		B	75.6	24.4	0
(8)	じょうずになりたいと思いましたか	A	75.6	24.3	0
		B	87.8	12.2	0

指導計画の進度からもわかるように、1限目の作品に対する量的到達度（ ）内は、B群の方がはるかに高い。これは生徒の多くの目で動きを覚えて動いた方が、教師1人で生徒に動きを伝達するよりも進度が速いことを物語っている。A群は1時間で作品の $\frac{2}{3}$ までしか消化しなかった。それに対して、教え合いが活発で87.3%の者が楽しさの中味はこれにあったと解答しているB群は、6グループとも1時間で作品の $\frac{3}{3}$ まですすんでいる。精神的な到達度は、1-(1)・(2)の図1と図2をみるとA-3とB-1がほぼ等しい結果になっている。つまり、受容型であるA群の3限目と追求型であるB群の1限目とが同じ様な値である。指導計画の2限目になって、A、B両群の量的な到達度は同じ様になったが、3限目のアンケート図1と図2のA-3、B-3を比べる限りにおいては、精神的到達度はA群よりB群の方が高い結果となっている。B

群は、追求型であるため、表2の(6)のように、常に口ずさみながら動かなければならない状況が作り出され、口ずさみながら動けるようになると曲合せをするというくり返しであった。それに対し受容型であるA群は、教師が作品に入っている動きの中より、生徒がつまづきそうな動きをまず教え、次に動きの順序に従って動きのつなぎ方を教える。身体の各部分を大きくずらしたり、全身運動ができるようになるまでくり返す。このように、教師が教えすぎているために(1)の図1、(2)の図2の精神的到達度はA群がかなり低い。表2の(4)のように楽しく動くことに対しては、両群とも頑張ったが、その頑張った中味に多少の違いがある。(4)の表3からみると、両群ともリズムにのろうと努めているが、A群には、大きな動きや分析のおもしろさという技能面に目を向けている生徒が出ている。B群は、生徒間で教え合ったところに喜びを感じている。教師から見ると、A群の技能は全体的に高くなり、B群は動きが全体に小さくまとまった。また、B群は動きに対して多様な受け取り方が出てきて、教師も生徒もお互いが勉強になった。B群は、表2の(4)・(7)のようにリーダーの指導や生徒間の教え合いが活発なため、教師は生徒から質問を受けた場合に、生徒同志の精神的なぶつかり合いが裏にひそみ、その教え合いの中味をよく知った上で発言しないと、生徒が考え出した結論をつぶしてしまったり、考え出したことが何にもならなかったという気持ちにさせてしまう危険性もあった。もう1つ大きく両群で違ったところは、(9)の表4である。作品を3時間やった後、思いっきり大きく動いたところはどこかを問うたものである。A群とB群の違いはジャンプとスキップに現われた。受容型のA群は、より大きな動きを目ざした教師の姿勢がそのまま生徒に現われた形となった。また追求型のB群では、

(4)※① 楽しく動くことができる様努力したその中味は何でしたか。

表3. 努力した状況

努力項目	群	A-3	B-1	B-3
曲にのる		23	24	29
手拍子		1	0	1
口ずさみ		1	0	0
楽しさの表現をとり入れる		1	0	1
大きく動く		2	0	0
分析のおもしろさ		4	0	0
教え合い		6	12	14

(9) 思いっきり大きく動いたところはどこですか。

表4. 大きくしようとした動き

項目	群	A-3	B-3
手を上に伸ばす		9.7	9.7
スキップ		7.3	39.0
回転		12.2	14.6
ジャンプ		34.1	4.8
腰の左右へのずらし		22.0	26.8

模倣運動における学び方についての考察

スキップを選択した者が39%もいる。B群でも教師はより大きな動きを目ざしたことに変わりはない。スキップは技術的にもとっつき易く、やっているだけでウキウキしてくる動きでもある。教え合っグループの者の心が1つになる時、このスキップが大きな役割を果たしたのではなかろうか。その他に、腰の左右へのずらしに対して両群とも楽しさの中味として選んでいる。中学生は、ジャズの要素を含んだり、回転したり動きに対してはとっつきにくく恥しそうであったが、この段階で教師が介入し指導するとより良い方向に動きを大きくすることができると思う。恥しさが除去されるまで動かし自分の動きに少なからず自信を持たせてやることにより、思いっきり動くことができるようになると思う。

2. 1限目の模倣運動時における生徒の学び方

この分析は、模倣運動を行う際に、生徒が与えられた運動のどこに着目し、どこに疑問をいだき思考するのか、いざ行動を起こす際に生徒の力で何ができるのかを質問紙を用いて解明したものである。VTRから人の動きを見て模倣したB群の場合、第1限の50分授業終了後のアンケートが表5-aである。また模倣運動を3時間行った後に、別に5時間の体操単元を設けた。この単元の準備運動に、この模倣運動を使った。体操単元が終了した時、最後に再度模倣運動のアンケートをとった。その結果が表5-bである。最初に示した調査問題の(10)にあたるところで、項目は12項目を与え、どの項目から着目したのかの順位づけをさせた。ただし、個人的にあてはまらない項目や思いつかない項目は省略してもよいことにした。

表5. 模倣運動への生徒の着眼点

項目	a												b											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
大まかな流れ	●●●	●●●		●			●						●●●	●●●	●●●	●	●●		●				●	●
大まかな動き	●●●	●●●	●		●									●●●	●●●	●●	●	●	●	●				●
手や足の動きがどうなっているか			●●	●	●●	●●	●	●		●		●	●●	●●	●●	●●	●●			●			●	●
歌詞のどの部分か	●●	●	●●	●	●				●●	●			●●	●	●	●	●	●	●	●			●	●
腰の動き、首の動き	●			●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●	●	●
右か左か				●●	●●	●●	●	●	●		●	●	●	●	●	●●	●	●●		●	●●	●		
身体の向き		●	●●	●●	●●	●●	●●		●				●	●	●●	●●	●●	●●		●			●	
何呼間か	●		●	●●		●●	●●	●●	●				●		●●	●	●●	●●	●		●	●	●	●
リズムのとり方			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
動きのつながり方		●	●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●●	●	●	●	●	●
よい動きはどう表現するか				●			●	●		●	●	●●	●●	●●	●●	●	●	●	●	●				●●
間のとり方				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●				●

●は生徒1人あたりの頭数を表わす

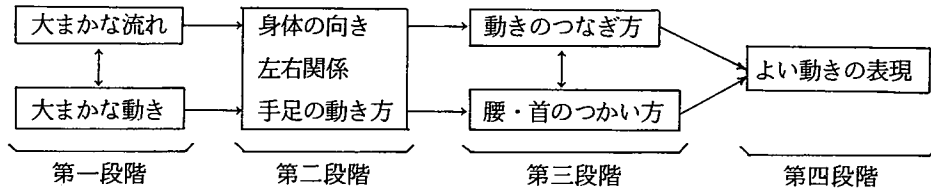
表5-aをみると学習は大きく4つの段階に分けられ、まず、大まかな流れや大まかな動きは最初にとらえようとしている。(これを第一段階とする)次に、身体の向きがどうなっているか、右なのか左なのか、そして、手や足はどう動かせばよいのか動きの理解に目がそそがれている。(これを第二段階とする)歌詞やリズムのとり方には個人差があり、ある1つの事象を視覚的にとらえた方が理解しやすい生徒と、聴覚的にとらえた方が理解しやすい生徒がある。呼間で動きを覚える者、歌詞で覚える者、逆に、動きを覚えてからリズムをつける者等さまざまである。指導の際には生徒の性質をよく把握して対処するとよいと思われる。呼間そのものは生徒の力で理解できる項目である。事実、何小節にくぎって何呼間を動かそうという課題は生徒同志で納得して授業を進めていった。それに反して、リズムのとらえ方には、個人差があり、ある者はアプタクトに、ある者はアウフタクトにと、動きのリズムや身体のリズムの違いによってタクトのとり方が違っている。リズムのとり方を生徒にまかせきりにすると、グループリズムにまとまりがなくなる危険性もある。間のとり方に関しては、生徒自身でこの項目に気づく者は少なく考えられなかった項目のようである。しかし、指導者としては、よい動きはどう表現するとよいか付随して生まれてくる疑問であり、見落すことはできない。これらリズムに関係した項目は模倣運動を行う際の補助手段としてあつかいたいと思ひ、この段階づけは別に述べたいと考える。第三段階として、生徒の目は動きのつき方や、腰や首の動きに入っているようである。ただし、腰の動きは比較的にとらえ易いのだが、首の動きは気づけなかったと但し書きをしている者が多かった。(これを第三段階とする)最後に、よい動きの表現とはどうするかが後半の悩みとして現われている。(これを第四段階とする)

この調査を別の角度からみると、第二段階までの項目は、教師が教えなくとも、生徒自身で学ぶことのできる教材となり得るのではなかろうか。第三段階からは、教師が伝えなければならない技術やのびしてやりたい能力がある。腰の動きや首の動きというような多中心の動きや全身運動は、正しい姿勢教育・身体づくりという体操の本質にせまりうる教材でもある。この段階は最も教師も生徒も大切にしたい段階ではなかろうか。そして、この部分は、生徒の学ぶ力を育てるための核となり得る段階ではなかろうか。というも、第四段階のよい動きはどう表現するのかや、間のとり方はどうなのかの項目が順位づけからいくと、10番以降に多い。この項目は後で考えたというよりは、考えることができなかつたと解釈しても過言ではないと思う。生徒だけの力では、教育効果は期待できにくい項目のようであると考えられる。

表5-bは、表5-aが、何回もドリルをくり返す内に、図のように変容していったものである。これをみると第一段階は変化していない。しいていえば最初に考えた項目をもう一度、後半に見つめ直すような動きが出てきていると思う。その他の項目は、どの項目も、段階分けができにくい。個人的に必要と感じた時に表出している。つまり、模倣運動は1時限目にはかなりの順位性がみられるが、練習が何度もくり返される内に、個人の能力に応じて必要な項目が自由に選ばれるようになる。そして、悩みの最終段階に、よい動きはどう表現すればよいのか表出する。生徒も、教師に教えて欲しいこととはという調査問題(11)に対しては、身体の使い方(13名)、どうすればじょうずにできるか(24名)、うまくグループの人とやっていく方法(1名)、解答なし(3名)と、第四段階の項目に集中している。この段階への教師助言を生徒は待っているということになる。

以上の結果から、模倣運動の初期においては、生徒の運動に対する追求の仕方は、およそ下図のような流れ図になるとと思われる。

図3. 模倣運動の大まかな生徒の追求の仕方の流れ図



3. 模倣運動において考えること、悩むことの多い項目について

技能面で、A群とB群が模倣運動を3時間行った際、3時間が終了した後、授業をふり返ってみて、生徒が考えることの多かった項目、悩むことの多かった項目順に5項目を選択させ、生徒が何を思考し、悩んだかを見ようとした。方法としては、1番に選んだ項目に5点を、2番に4点、3番に3点、4番に2点、5番に1点として点数化し、比較検討を行った。調査問題は次のとおりである。

調査問題

下の項目で、あなたが授業中に悩んだり、考えたりすることの多かったもの5つを選び、多い順に番号をつけなさい。

大まかな流れ () 大まかな動き () 動きの順序 () 歌詞のどの部分か ()
 何呼間か () リズムのとり方 () 手足の動きはどうか () 右か左か ()
 身体の向き () 動きのつながり方 () 腰の動き () 首の動き ()
 よい動きの表現の仕方 () 間のとり方 ()

表6. 調査結果

	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160	単位：実数	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110
大まかな流れ	47 78	身体の向き	45 39
大まかな動き	52 45		動きのつながり方
動きの順序	11 8	腰の動き	62 46
歌詞のどの部分か	23 41		首の動き
何呼間か	15 21	よい動きの表現	35 59
リズムのとり方	13 31		間のとり方
手足の動きはどうか	192 112		
右か左か	67 33		

A群
 B群

この表6で注意したいのは、点数の多い項目が、生徒がよく考え、悩んだものであるといえるが、逆に、点数の少ない項目は、悩むことの少なかったために、その項目が生徒にとって、理解しやすい安易な項目であるとは言い切れない面を持っている。生徒が気づくことすらできない難しい項目であったかもしれない。残念ながら、今回それが客観的に区別できる調査は行っていない。まず、得点の高い項目から観てみると、「手足の動きはどうか」「大まかな流れや動き」「腰の動き」「右か左か」「よい動きの表現」等が両群とも挙げられる。これらの項目が、授業を重ねる中で、生徒の脳裏を何度もよぎったことがわかる。次に、A群とB群の違いに視点をあてると、教師主導型のA群より、グループ活動の多いB群の方がより多くのエネルギーを費している項目は、「大まかな流れ」「歌詞のどの部分か」「何呼間か」「リズムのとり方」「よい動きの表現」「間のとり方」である。しかし、どの項目も、「よい動きの表現」以外は、得点としては低い。授業を観察した限りでは、どの項目も生徒自身の手で学ぶことができたと思う。そして、これらの項目は、A群のように教師の手で行うより、生徒に問題をなげかけ、解決させた方が、精神的な到達度も高いし、生徒間の教え合いも活発になる。なお、ここで注意したいのは、表6の項目で、A群よりB群がすぐれているかどうかという点である。「手足の動き」はA群192点、B群112点と相方とも同じ様に悩んでいるが、80点の差は大きいと思う。その他に、「腰の動き」「首の動き」「動きのつなぎ方」などA群の方が点数として高い。具体的には、A群は、腰のずらしや首の孤立運動、ジャンプなどで思い切り大きく動こう、技術面で精神的解放をしようと努力している。このことは調査問題(9)の結果である表4からも裏づけられ、A群は、回転やジャンプや腰のずらしなどの項目を選んでいる。これらの項目で思い切り大きく動こうとしたために、A群はB群よりも、技能の向上が高かったのである。ただし、これは、教師の目でみた場合のことであるが。このように技能は教師からみて高くなったと感じたA群の精神的到達度が低いのは、生徒1人ひとりの技能への要求水準が高くなっていることと、教え合う時に感じる喜びが少なかったことが少なからず影響していると思いつ今後の反省材料となった。A群の生徒の技能向上は、体操の本質である動きづくりにつながる項目で悩んだり考えたりした者が多かったことに関係が深いと考えられる。その項目が「手足の動き」「腰の動き」「首の動き」「動きのつなぎ方」であり、より良い動きにつながっていくものである。このことから「より良い動きの表現はどうすればよいか」で悩みましたと答える（A群……35点、B群……59点）質の差を司い知ることができる。もう1つの反省材料として言えることは、生徒間で教え合った情報や一度学習された動きの質を向上させることの困難さであった。B群は、よりじょうずになりたいと思っているにもかかわらず、その学習された動きが最初から小さい場合、より大きな動きに変容させるためには、全身の協応動作の学習の仕直しという大きな課題が壁となって出てきた。具体的に述べると、生徒自身の眼でみた限りでは、手を左右にひろげて閉じるだけの動きだと思っていたら、胸の孤立運動からその動きを導き出さなければならなかったとか、振動運動でも、30cmくらいの振幅で振っていたら全身のはずみをつかって1m程の振幅で振る努力をしなければいけなかったとかである。部分的に手がどうなっている、脚がどうなっている動きであるというとらえ方を、全身で動く運動としてもう一度考え直さなければならぬ側面が出てきたということである。B群は動きが小さかったが、精神的到達度は大きかった。この矛盾は技能習得の喜びが、動きを覚えることができた、まねすることができた、生徒のことを

模倣運動における学び方についての一考察

かりると最後までできたという段階で止ってしまい、この段階で充分満足しているのである。これらの生徒が多い場合に、教師がいくら動きを大きくしよう、修正してやろうとあがいても、修正されにくい面が多かった。そこには、生徒がつくり出したグループの雰囲気があり、そこから個人を引き上げ、ひいてはグループ全体の質を向上させようとするれば、あと数時間が必要で、そうしなければ、個々が表現できないという側面もあった。

以下の考察から、模倣運動（3時間）は、生徒の学習の流れから4つの段階に分けられる。第一段階はおおむね生徒の力で学ぶことができる。段階が進むにつれて教師の助言が多く必要になってくるようである。ただし、指導の仕方は、第二段階から入っても良いし、第四段階から興味づけても良い。また、リズムに関係する項目は別の分類とした。呼間は生徒のみでほぼ学習し得るものであり、リズムのとり方や間のとり方は教師が指導する必要がある。第一、第二段階を生徒の力のみで学ばせた場合、技能は低くなるが、学び方は豊かになる。教師は、あせらず、できうる限りこの学び方を豊かにし、それを認めてやらなければならない。しかし、授業の方向づけや、動きの質の方向づけは教師が行い、リズムのとり方を各段階の補助手段として扱いながら、動きのつなぎ方や、良い動きの動き方を身につけ、大切な第四段階の習得という体操の本質をのがさない様に、カリキュラムをたてなければならない。今回の調査は、生徒の実態把握という浅い段階に終わってしまい、指導法に探りを入れるまでにはいきにくかった。しかし、今後も、教師の経験で処理されてきている点をむりにでもひっぱり出して、先輩教師に追いつけるように、努力してみたい。

第一段階	第二段階	第三段階	第四段階
大まかな動き	身体の向き 左右関係	動きのつなぎ方	よい動きの表現
大まかな流れ	手足の動き方	腰、首のつかい方	
呼 間		リズムのとり方	間のとり方

図4. 模倣運動における学び方

注 ○ 生徒がみずから学べる部分
 ● 教師の助言が必要な部分

IV 参 考 文 献

- 1) 春山国広 (1984) 体操指導の当面する課題 学校体育 P
- 2) 板垣了平 (1986) 新体操論
- 3) () 「納得」をめざす追求過程の実践研究 静岡附中

- 4) (1986) 学ぶ力を育てる学習(第二年次) — 学びとる力を引き出す授業の実践 — 島大附中 P 5 ~ 14
- 5) 板垣了平、並木洋子 (1982) ジャズ体操の基本と応用
- 6) (1986) 「おはようダンス」ひらけポンキッキ

- 1) 板垣了平、並木洋子 (1982): ジャズ体操の基本と応用、プレスギムナスチカKK
- 2) 板垣了平 (1986): 新体操論
- 3) 静岡附中研究発表要項: 「納得をめざす追求過程の実践研究」
- 4) 島大附中保健体育科(1986): 学ぶ力を育てる学習(第二年次)
— 学びとる力を引き出す授業の実践 —
研究発表要項、P. 5 ~ 14
- 5) ひらけポンキッキ「おはようダンス」、キャニオン
- 6) 春山国広 (1984): 体操指導の当面する課題、学校体育
第 37 卷第二号、P. 12 ~ 19