

中学エリート選手の競技継続とハイパフォーマンスの維持に関する研究

渡邊 将司¹⁾ 神山 結衣^{1,2)}

1) 茨城大学教育学部 2) 栃木県高根沢町立北小学校

A study of retention of competition and maintenance of high performance of junior high school elite athletes

Masashi Watanabe¹⁾ Yui Kamiyama^{1,2)}

1) College of Education, Ibaraki University

2) Takanezawa Town Kita Elementary School

Abstracts

This study was conducted using a follow-up survey of national ranking and its event in elite junior high school athletes. The subjects were 2,278 (M, 1,274; F, 1,004), all of whom were athletes of 3rd grade in junior high school and ranked among the top 10 of a national ranking and placed among the top 8 in a junior high school national championship and junior Olympic game, excluding 1st and 2nd grade students. Their national rankings and events were collected for the decade during which they were 16–25 years old. This research revealed the following five points. 1) Around 40% of respondents ranked among the top 20 during the high school period. 2) Around 15% of respondents ranked among the top 20 during the college period. 3) Around 8% of respondents ranked among the top 20 during the senior period. In conclusion, this study suggested that it is difficult to predict future excellence from performance during junior high school period.

I. 緒言

若年期のスポーツタレント発掘・育成は、世界的に古くから注目されている話題である。現在の日本においても国際大会での活躍を目指し、タレント選手の発掘・育成を目的とする様々な取り組みが行われている。

日本オリンピック委員会（以下、JOC）は、国際競技力向上及びその安定的な維持の施策の一環として、JOCエリートアカデミーを2008年4月から実施している。2017年度には、7競技で中学1年生から高校3年生までの選抜された34名が、各競技団体の一貫指導システムに基づいた指導を受け、ユースオリンピックへの出場や日本選手権優勝などの実績をあげている（日本オリンピック委員会、online）。また、日本スポーツ協会は、日本スポーツ振興センターからの委託事業として、2017年からJAPAN RISING STAR PROJECT（J-STARプロジェクト）

を開始した（日本スポーツ協会、online1）。本プロジェクトは、オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて有望なアスリートを発掘し、競技団体の強化育成コースに導くことがねらいである。日本スポーツ協会は関係団体と連携をして全国各地で発掘プログラムを展開し、競技ごとに拠点となる都道府県にて、世界レベルの指導者とともに合宿形式でのトレーニング等を行っている（日本スポーツ協会、online2）。

日本陸上競技連盟は、国際大会での活躍が大いに期待できる次世代の競技者を強化育成するダイヤモンドアスリート制度を2015年から開始した。対象となるのはU19世代の選手で、目覚ましい活躍をした者が毎年選出されている。彼らには、医科学的な測定、国際的なリーダーシップを発揮できるアスリートに成長したりすることをねらいとした測定・研修プログラム、海外の人とのコミュニケーションを図ることができるよう語学研修プログラム、ダイ

表1 各種目の対象者数（男子）

種目	年度							合計
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	
100m	16	18	19	16	17	17	17	120
200m	16	14	16	14	13	14	15	102
400m	14	12	12	15	12	13	12	90
110mH	12	14	14	14	14	13	11	92
800m	12	14	16	12	13	15	13	95
1500m	11	12	14	12	12	10	14	85
3000m	14	13	13	15	13	10	12	90
走幅跳	11	13	13	14	14	13	13	91
走高跳	15	14	16	16	11	16	11	99
棒高跳	10	9	13	10	11	14	13	80
砲丸投	14	13	12	16	12	11	14	92
円盤投	8	8	8	8	6	12	11	61
ジャベリックスロー	8	8	8	8	8	8	8	56
混成競技	22	21	22	25	10	10	11	121

混成競技は、2003年度までは三種競技A・B、2004年度から四種競技に変更された

表2 各種目の対象者数（女子）

種目	年度							合計
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	
100m	15	14	14	18	15	14	19	109
200m	14	13	16	14	13	12	13	95
100mH	13	14	17	12	13	12	13	94
800m	12	14	10	9	11	10	10	76
1500m	10	11	10	6	11	11	10	69
3000m	8	8	8	8	8	10	10	60
走幅跳	11	12	13	9	11	13	14	83
走高跳	14	14	17	11	14	17	15	102
砲丸投	10	10	10	11	12	11	11	75
円盤投	8	8	8	8	8	13	12	65
ジャベリックスロー	8	8	8	6	8	7	7	52
混成競技	24	22	24	23	10	10	11	124

混成競技は、2003年度までは三種競技A・B、2004年度から四種競技に変更された

ヤモンドアスリートの担当コーチが研修をする担当コーチ研修、海外での遠征・合宿・マネジメントに対して行われる海外サポートプログラム、栄養サポートやフィジカルサポート等が受けられる国内サポートプログラム、海外コーチからの指導を受けることのできる海外コーチ招聘プログラム、国内競技会への派遣など7つのプログラム内容が行われている（日本陸上競技連盟，online1）。修了生には、女子やり投の北口榛花選手，男子走幅跳の橋岡優輝選手，男子短距離走のサニブラウン・アブデル・ハキーム選手など，日本代表として活躍する選手が多く存在する。選出の背景には，オリンピックや世界選手権における日本代表選手の多くが，高校期には全国レベルで活躍する傾向にあったことが挙げられる（渡邊ら，2013）。

一方で，日本代表選手の中には中学校期から全国レベルで活躍していた選手もいる。例えば，男子400mHの日本記録保持者である為末大氏は，全国中学校陸上競技選手権大会（全中）において100mと200mで優勝するとともに，その年には200mで中学

記録を樹立した。女子走幅跳の日本記録保持者である井村久美子氏（旧姓・池田）は，走幅跳で全中を3連覇した。このように中学校期からシニア期にかけて非常に高いパフォーマンスを発揮し続ける選手もいるが，中学校期以降，伸び悩む選手や競技を辞めてしまう選手も存在する。

そこで本研究は，中学校期に全国上位であった選手（中学エリート選手）の全国ランキングを10年間追跡し，中学校期以降で競技継続および全国上位を維持している選手の割合を明らかにする。これらを明らかにすることは，中学生年代でのタレント選手発掘の可能性を見極めるだけでなく，選手の育成方法や種目の在り方などを検討する一助となるかもしれない。

II. 方法

1. 調査対象

本研究は，2000～2006年度に中学3年生であり，各種目で中学1～2年生を除いた全国ランキン

表3 各期における陸上競技を継続した選手の割合

	男子				女子			
	高校期	大学期	シニア期	p値	高校期	大学期	シニア期	p値
全体	77%	47%	22%	<0.01	86%	54%	23%	<0.01
100m	79%	40%	22%	<0.01	91%	58%	25%	<0.01
200m	78%	47%	21%	<0.01	87%	57%	17%	<0.01
400m	67%	40%	16%	<0.01	-	-	-	<0.01
110mH/100mH*	89%	60%	26%	<0.01	86%	54%	17%	<0.01
800m	79%	49%	16%	<0.01	91%	62%	29%	<0.01
1500m	75%	42%	24%	<0.01	94%	57%	41%	<0.01
3000m	88%	58%	40%	<0.01	97%	58%	40%	<0.01
走幅跳	80%	56%	25%	<0.01	87%	55%	25%	<0.01
走高跳	79%	44%	20%	<0.01	91%	54%	18%	<0.01
棒高跳	95%	46%	16%	<0.01	-	-	-	<0.01
砲丸投	77%	63%	24%	<0.01	89%	60%	17%	<0.01
円盤投	75%	46%	23%	<0.01	74%	42%	14%	<0.01
ジャベリックスロー	43%	23%	9%	<0.01	67%	40%	13%	<0.01
混成競技	60%	45%	14%	<0.01	80%	51%	19%	<0.01

*男子は110mH, 女子は100mH

グ 10 位以内および全日本中学校陸上競技選手権大会、ジュニアオリンピックで入賞した選手を対象とした。同一人物が複数種目に登場する場合にはすべての種目で集計し、延べ 2,278 人（男子 1,274 人、女子 1,004 人）が対象となった。対象者数の詳細は表 1, 2 に示した。

2. データ収集方法

陸上競技マガジン記録集および記録部が運営するランキングサイト (<https://rikumaga.com/>) を用いて、各年度（各学年）末における最も高いランキングを示した種目および順位を 16 歳から 25 歳までの 10 年間で追跡して収集した。中学 3 年生時を中学校期、高校時代を高校期、大学時代または 19～22 歳時を大学期、大学卒業後の社会人 1 年目から 3 年目までまたは 23～25 歳時をシニア期とした。中学校期は中学ランキング、高校期は高校ランキング、大学期とシニア期は日本ランキングを用いて成績を集計した。種目および記録が不明であるものは競技を継続していないと見なして集計した。

3. 統計処理

年度末における最も高い順位およびその種目を男女別に単純集計した。得られたデータをもとに、陸上競技の継続率（記録が存在していた者の総数／中学エリート選手の総数）と全国上位者の割合を年度ごとに算出した。ここでの全国上位者は、Kearney and Hayes(2018) に倣って全国ランキング 20 位以内とし、全国ランキング 20 位以内の者の総数を中学エリート選手の総数で除して年度ごとに割合を算出した。各期の割合の差の検定にはカイ二乗検定を用いた。

高校期は 3 年間、大学期は 4 年間、シニア期は 3 年間あるが、各期の最も高い順位を抽出して分析に用いた。同一種目の継続率や全国上位者の割合を表しているのではない。本研究では、中学校期の種目に同一人物が複数登場する場合にはすべて集計している。例えば、中学校期に 100m が 6 位、200m が 5 位で集計された選手がおり、高校期の最高順位が 400m の 13 位となった場合には、100m と 200m の両種目で 400m の 13 位という結果が集計されることになる。そのような集計方法をとることで、高いパフォーマンスを収めた選手の特徴をより多く反映させることができると考えた。集計および統計分析には、Microsoft office Excel 2016 および統計ソフト JMP8.0 (SAS Institute, Tokyo, Japan) を使用した。有意水準は 5% とした。

Ⅲ. 結果

1. 陸上競技の継続率の推移

表 3 には、陸上競技を継続した選手の割合を高校期、大学期、シニア期別に示した。全体およびすべての種目において有意差が認められた ($p < 0.01$)。高校期では、男子で 77%、女子で 86% が継続していた。種目別にみると、男子では棒高跳 (95%)、110mH (89%)、3000m (88%)、女子では 3000m (97%)、1500m (94%)、100m・800m・走高跳 (91%) の順に高い継続率を示した。大学期では、男子で 47%、女子で 54% と低下した。種目別にみると、男子では砲丸投 (63%)、110mH (60%)、3000m (58%)、女子では 800m (62%)、砲丸投 (60%)、100m・3000m (58%) の順に高い継続率を示した。シニア期では継続率がさらに低下し、男子で 22%、女子

表4 各期における全国ランキング20位以内に入った選手の割合

	男子				女子			
	高校期	大学期	シニア期	p値	高校期	大学期	シニア期	p値
全体	38%	13%	6%	<0.01	44%	18%	10%	<0.01
100m	32%	9%	5%	<0.01	47%	21%	15%	<0.01
200m	34%	15%	7%	<0.01	51%	18%	11%	<0.01
400m	25%	9%	5%	<0.01	-	-	-	<0.01
110mH/100mH*	54%	16%	6%	<0.01	45%	15%	12%	<0.01
800m	32%	6%	6%	<0.01	45%	16%	12%	<0.01
1500m	33%	9%	9%	<0.01	41%	10%	13%	<0.01
3000m	45%	12%	9%	<0.01	37%	10%	10%	<0.01
走幅跳	42%	16%	2%	<0.01	44%	19%	12%	<0.01
走高跳	32%	15%	9%	<0.01	53%	24%	12%	<0.01
棒高跳	66%	24%	11%	<0.01	-	-	-	<0.01
砲丸投	47%	19%	6%	<0.01	53%	24%	4%	<0.01
円盤投	41%	17%	11%	<0.01	37%	20%	8%	<0.01
ジャベリックスロー	18%	4%	0%	<0.01	31%	10%	4%	<0.01
混成競技	29%	12%	3%	<0.01	49%	25%	12%	<0.01

*男子は110mH, 女子は100mH. 高校期は高校ランキングで大学期とシニア期は日本ランキング。

で23%であった。種目別にみると、男子では3000m (40%), 110mH (26%), 走幅跳 (25%), 女子では1500m (41%), 3000m (40%), 800m (29%) の順に高い継続率を示した。一貫してジャベリックスローの選手の継続率は最も低かった。

2. 全国上位の成績を収める割合の推移

表4には、全国ランキング20位以内の成績を収めた選手の割合を高校期、大学期、シニア期別に示した。全体およびすべての種目において有意差が認められた ($p < 0.01$)。

高校期では、男子で38%、女子で44%が20位以内にランクインしていた。種目別にみると、男子では棒高跳 (66%), 110mH (54%), 砲丸投 (47%), 女子では走高跳・砲丸投 (53%), 200m (51%), 混成競技 (49%) の順に高い割合を示した。大学期では、男子で13%、女子で18%と低下した。種目別にみると、男子では棒高跳 (24%), 砲丸投 (19%), 円盤投 (17%), 女子では混成競技 (25%), 走高跳・砲丸投 (24%), 100m (21%) の順に高い割合を示した。シニア期では継続率がさらに低下し、男子で6%、女子で10%であった。種目別にみると、男子では棒高跳・円盤投 (11%), 1500m・3000m・走高跳 (9%), 200m (7%), 女子では100m (15%), 1500m (13%), 100mH・800m・走幅跳・走高跳・混成競技 (12%) の順に高い割合を示した。一貫してジャベリックスローは最も低い割合を示した。

IV. 考察

本研究では、中学エリート選手の全国ランキングを10年間追跡し、競技継続やハイパフォーマンス

を維持する者の割合を明らかにした。中学生年代に優れた成績を収めた選手のシニア期でのパフォーマンスについて、イギリス (Kearney and Hayes, 2018) とイタリア (Boccia et al., 2017) から報告があるが、両者ともハイパフォーマンスを示したジュニア選手のうち、シニア期においても高いパフォーマンスを示した選手が少ないことから、その年代での将来的なパフォーマンスを予測することは難しいと述べている。本研究は両国に次いで追跡調査で、得られた結果はおおむね同じであった。

まず高校期での陸上競技の継続率は、男子で77%、女子で86%と高い割合を示した。中学校期に高い競技成績を収めたことがモチベーションとなり、高校での高い継続率につながっていると言えよう。一方で、高校ランキング20位以内に入った選手の割合は、男子で38%、女子で44%であったことから、中学校期に引き続いて高校期においても高い競技成績を収める選手は半数以下になっていることがわかる。この割合は、イギリスの選手を対象にした Kearney and Hayes (2018) の報告とほぼ同じであった。つまり、中学校期のパフォーマンスから高校期のパフォーマンスを予測することはやや難しいと言えるだろう。

高校期のパフォーマンスを予測する精度が低くなる要因の一つに、身体成熟や誕生月の影響がある。中学校期は身体的な発育が著しい時期 (思春期) であるため、身体的な成熟が進んでいる者は体格や体力に優れ、高いスポーツパフォーマンスを発揮する傾向にある。実際に、全国大会に出場する選手には学年の前半生まれの者が多い (日本陸上競技連盟, online2)。しかし高校期になると身体の成熟差はほとんどなくなる。結果として、体格・体力的優位が

なくなつてパフォーマンスの伸びが緩やか（あるいは停滞や低下）になるとともに、高校からパフォーマンスが向上した選手に上位を譲る結果になっていると思われる。オリンピックや世界選手権の日本代表選手では、中学校期に全国大会に出場した経験がある者は約40%であったが、高校期においては約80%であった（渡邊, 2013）。このように中学校期には目立っていなくても高校期に急成長する選手は存在する。その中でも、男子の棒高跳と110mH, 女子の走高跳, そして男女砲丸投といった, 比較的技術要素の高い種目は高校期でも全国上位で活躍する選手の割合が高かった。こういった種目については中学校期から高校期のパフォーマンスをやや高く予測できるのかもしれない。パフォーマンスには運動技術の発達やコーチングも影響するので, それらの要因が身体成熟の差を埋め合わせている可能性もあることは無視できない (Boccia et al. 2017)。また, 半数以上の選手がハイパフォーマンスを維持できなくなっている背景には, 過度なトレーニング, 心身のストレス（精神的な燃え尽きや怪我）, 早期専門化, 学業との両立, 興味の変化等も挙げられる (Enoksen, 2011)。しかし, 本研究ではそれらの要因については調査していないので十分に言及できない。

大学期になると陸上競技の継続率や日本ランキング20位以内に入る者の割合は著しく減少した。それは高校期において半数以上の選手がランキングの上位に位置しなくなることが関係しているかもしれない。また高校卒業後の進路選択も関係しているだろう。例えば2019年度の陸上競技の登録者数をみると, 高校では111,691人であるのに対して大学では20,296人と, 大学になると急激に登録者数が減少することから（日本陸上競技連盟, online3）, 高校卒業は大きな転換期であると言える。高校期に高い競技成績を収めた選手すべてが, 競技を継続するために大学進学または実業団に所属するわけではない。陸上競技とは異なる目標に向かって方向転換して, 競技を辞める者もいれば, 楽しく続けている者もいる。このような心理社会的要因もまた低い継続率に関係していると思われる。低い継続率ではあるがその中でも, 男女ともフィールド種目の者は全国ランキングで上位に位置する傾向がある。フィールド種目はトラック種目（走種目）に比べて技術的要素が高いことから, 技術的な改善の余地（もちろん体力的要素も）を感じて練習に取り組み, 高いパフォーマンスを獲得する者が多いのかもしれない。一方, トラック種目で高いパフォーマンスを維持し

ている者はより少ない傾向にある。原因ははっきりとしないが, 精神的な燃え尽き, 環境の変化, 指導者の不在, 怪我等 (Enoksen, 2011) の影響がフィールド種目以上に関係しているかもしれない。

シニア期になるとその割合はより低下し, 日本ランキング20位以内に入る者は男子で6%, 女子で10%になった。Haugen et al. (2018) は, 2002年から2016年の間に世界ランキング100位以内に入った陸上競技選手を対象にしてピークパフォーマンスが現れた年齢を調査した。その結果, 多くの種目でピークは25~27歳くらいに現れるが, マラソンや投擲種目は28~29歳まで延長していたことを明らかにした。日本の場合, 歴代20傑に入った選手のピーク年齢は, 男子100m選手で 23.4 ± 3.2 歳, 男子400mH選手で 24.1 ± 2.7 歳と, 世界歴代30傑に入った選手よりも2~3歳ほど若かった (森丘, 2014)。これらのことから, パフォーマンスがピークとなる20歳代中盤以降（つまりシニア期）のパフォーマンスを中学校期から予測することはかなり難しいと言える。また非常に低い割合であるがゆえに, 種目特性は確認できなかった。大学卒業後に高いレベルで競技を継続できる場合は, 大学院か実業団であろう。実業団に関しては, 国内では駅伝に人気があるため長距離走選手の受け皿は比較的大きい。それ以外の種目でも様々な企業で少数を受け入れているケースが増えてきていることもあってか, 種目差や性差はなくなってきていると思われる。しかし, 依然として大学卒業後に競技を継続できる受け皿が小さいのは課題であろう。

現在の日本では, 中学校期で全国大会や各地域で強化練習会が開催されている。中学校期のハイパフォーマンスをシニア期まで維持できる選手が非常に少ないことを踏まえると, 中学生を強化することはどのような意味を持つのだろうか。オリンピックや世界選手権の日本代表選手の中には中学校期から全国トップレベルで活躍した選手も少なからず存在するため, 全国大会を開催することや選手強化することは無意味ではないのかもしれない。しかしながら, 費用対効果は大きいとは言えないだろう。

ドイツにおいて世界大会やヨーロッパ選手権でメダルを獲得した選手 (World Class : WC) と国内上位選手 (National Class : NC) を対象にした研究は興味深い結果を示している (Gullich and Emrich, 2014)。WCはNCに比べてメインスポーツの専門化が遅く, 低年齢期から青年期までメインスポーツ以外のスポーツにも多くの時間を費やしていた。その背景には, 気分のリフレッシュだけでなく, 様々な

身体感覚の獲得がメインスポーツのパフォーマンスにも好影響をもたらしている可能性があるとしている。

日本陸上競技連盟はトランスファーガイドを策定し、より長く競技を継続することを促している（日本陸上競技連盟 online2）。その背景には種目を転向（トランスファー）して成功した選手が多く存在していることが挙げられる（渡邊ら, 2014）。高校期からは種目が増えるため、より適性のある種目に出会える可能性がある。隠れた可能性を発掘するためにも、中学校期には一つの種目に絞って専門化するのではなく、様々な種目を経験させることが重要であろう。それはきっと、気分のリフレッシュや怪我の予防だけでなく、様々な体力や身体能力（身体リテラシー）を獲得して、中心的に取り組んでいる種目のパフォーマンス向上にもつながるかもしれない。

V. 研究の限界

今回行った調査では、2000～2006年度に中学3年時であった選手を対象とした。そのため、最近の中学エリート選手にも当てはまるかはわからない。また、本研究は全国ランキングでパフォーマンスを評価しているため、ベスト記録が更新されていてもランキングは下がっている者が存在する可能性もある。さらに、本研究は25歳を上限としているが、それ以降でさらに高いパフォーマンスを発揮した者も存在する。したがって今後も継続して調査をすることが必要である。

VI. まとめ

本研究では、陸上競技における中学エリート選手の全国ランキングと種目を10年間追跡調査した。2000年～2006年度に中学3年生であり、各種目で中学1～2年生を除いた全国ランキング10位以内および全日本中学校陸上競技選手権大会、ジュニアオリンピックで入賞した選手、延べ2,278人（男子1,274人、女子1,004人）を対象とし、全国ランキングと種目を16歳から25歳まで収集した。各期でランキング20位以内に入った者の割合をみると、高校期では40%前後、大学期では15%前後、シニア期では8%前後であった。これらの結果から、中学校期のハイパフォーマンスが将来のハイパフォーマンスに必ずしも結びつかないことが明らかとなった。

VII. 引用文献

- Boccia G, Moisé P, Franceschi A, Trova F, Panero D, La Torre A, Rainoldi A, Schena F, Cardinale M (2017) Career performance trajectories in track and field jumping events from youth to senior success: the importance of learning and development. *PLoS One*, 12(1):e0170744.
- Enoksen E (2011) Drop-out rate and drop out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scand Sports Stud Forum*. 2:19-43.
- Güllich A and Emrich E (2014) Considering long-term sustainability in the development of world class success. *Eur J Sport Sci*. 14: S383-97.
- Haugen TA, Solberg PA, Foster C, Morán-Navarro R, Breitschädel F and Hopkins WG (2018) Peak age and performance progression in world-class track-and-field athletes. *Int J Sports Physiol Perform*. 13(9):1122-1129.
- Kearney PE and Hayes PR (2018) Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. *J Sports Sci*. 36(21):2502-2509.
- 森丘保典 (2014) タレントトランスファーマップという発想-最適種目選択のためのロードマップ-. 陸上競技研究紀要, 10:51-55.
- 日本オリンピック委員会 (online) JOC エリートアカデミー事業.
<https://www.joc.or.jp/training/ntc/eliteacademy.html>. 2018年12月1日閲覧
- 日本陸上競技連盟 (online1) ダイヤモンドアスリート.
<http://www.jaaf.or.jp/diamond/>. 2018年12月1日閲覧.
- 日本陸上競技連盟 (online2) タレントトランスファーガイド.
https://www.jaaf.or.jp/pdf/development/transferguide_2019.pdf. 2020年1月20日閲覧.
- 日本陸上競技連盟 (online3) 登録について.
<https://www.jaaf.or.jp/about/entry/>. 2020年11月10日
- 日本スポーツ協会 (online1) ジャパンライジングスタープロジェクト事業概要.
<https://www.j-star.info/summary/>. 2018年12

月 10 日.

日本スポーツ協会 (online2) J-STAR プロジェクト
平成 29 (2017) 年度報告書.

http://www.star.info/app/download/11852742657/J-STAR_report_all.pdf?t=1529989394. 2018 年 12 月 14 日閲覧.

渡邊將司, 森丘保典, 伊藤静夫, 三宅聡, 森泰夫, 繁田進, 尾縣貢 (2013) オリンピック・世界選手権日本代表選手における青少年期の競技レベル—日本代表選手に対する軌跡調査—. 陸上競技研究紀要, 9: 1-6.

渡邊將司 (2014) 日本代表選手はいかに育ってきたか—日本陸連による代表選手の軌跡調査—. 陸上競技研究紀要, 10: 47-50.