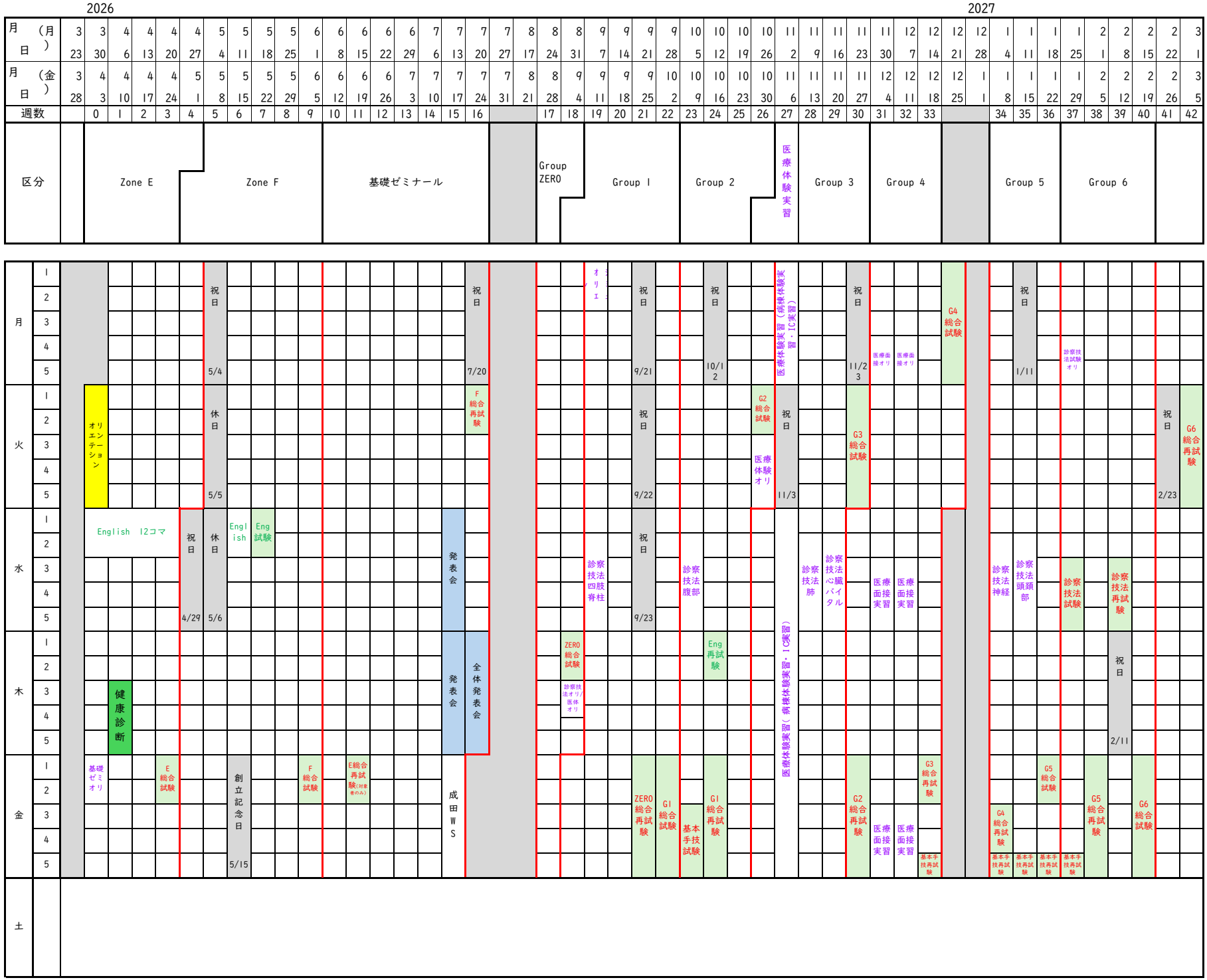2026年度 M3カリキュラム表