

自由研究 2015

プラシーボ実験

テーマ：閉眼片足立ち

～ プラシーボ効果の正体に迫る！？ ～

クラス

名前

へいがんかたあしだち

閉眼片足立ちのルール

◇閉眼片足立ち（へいがん・かたあしだち）って、なに？

「閉眼」は目をとじること。「片足立ち」は1本足で立つこと。つまり「閉眼片足立ち」とは、目をとじながら片足で立つことです。バランス感覚がすぐれている人は10分以上そのまま立っていることができます。

へいがんかたあしだち

閉眼片足立ち

- ① 両手を腰に当てます。
- ② 片足を上げます。
- ③ 開始の合図と同時に、両目を閉じます。
- ④ 足が地に着くか、手が腰から離れるまでの時間を計測します。

★時に踏ん張りも必要ですが、転ばぬようにご注意ください！



★基準値にとらわれず、日々の記録更新を心掛けて！

★腕を拡げてバランスを取らない。

★上げた足は軸足から離す。



◇ルール

上の図にあるように、片足を上げたまま目をつむったら記録スタート。ストップウォッチやスマートフォンで時間を計りましょう。「軸足がずれる」「上げた足が地面につく」、「腰から手が離れる」、「目をあける」のいずれかまでの時間を計ります。

※広い場所で行い、ころばないように注意！

◇プラシーボ効果（こうか）って、なに？

プラシーボ効果（プラセボ効果とも言う）とは、効果がないはずのくすりのニセモノを飲んでも、それが効くと思い込めば効いてしまう効果のこと。

もしかすると、『プラセプラス』を飲んだら記録が伸びるかも…？

※『プラセプラス』は有効成分を含まないプラシーボ（^{ぎやく}偽薬）食品です。

へいがんかたあしだ きろく
閉眼片足立ちの記録

1日1回、『プラセプラス』を飲む前・飲んだ後の測定時間を記録します。

	日付	『プラセプラス』			日付	『プラセプラス』	
		なし	あり			なし	あり
1	/	:	:	16	/	:	:
2	/	:	:	17	/	:	:
3	/	:	:	18	/	:	:
4	/	:	:	19	/	:	:
5	/	:	:	20	/	:	:
6	/	:	:	21	/	:	:
7	/	:	:	22	/	:	:
8	/	:	:	23	/	:	:
9	/	:	:	24	/	:	:
10	/	:	:	25	/	:	:
11	/	:	:	26	/	:	:
12	/	:	:	27	/	:	:
13	/	:	:	28	/	:	:
14	/	:	:	29	/	:	:
15	/	:	:	30	/	:	:

◇記録表の書き方

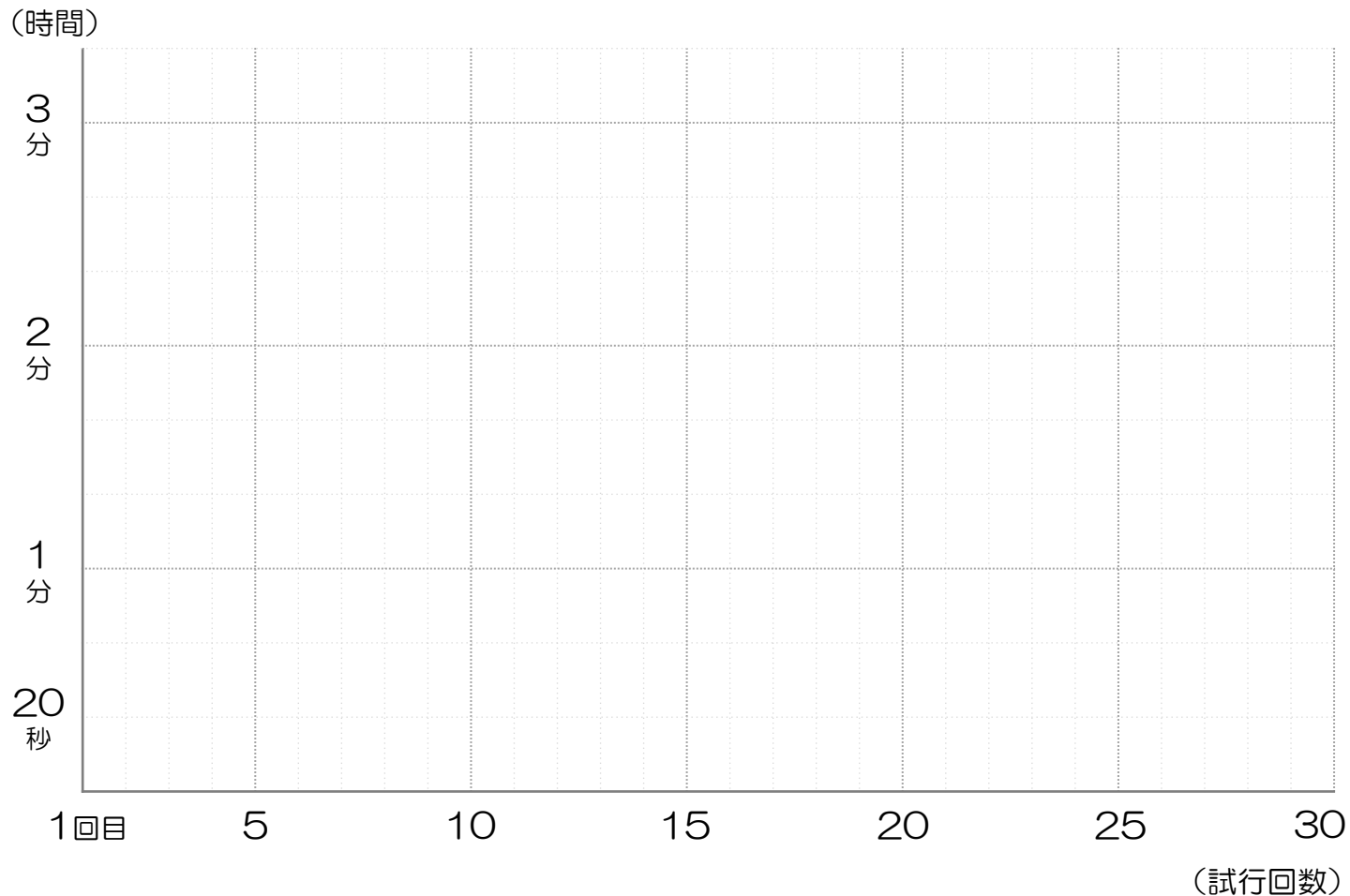
閉眼片足立ちをした日付、測定時間を上の表に書き込みます。

【7月31日、プラセプラスなしで55秒、ありで1分2秒の場合】

記入例： | 7/31 | 0:55 | 1:02 |

閉眼片足立ちの記録（まとめ）

◇結果をグラフにしてみよう！



◇まとめグラフの書き方

この折れ線グラフ（表）は横軸に「？回目」、縦軸に片足立ちの記録時間をとっています。記録表を見ながら、対応するところに点●を書き込み、最後に、順番に線でつないでいきます。

※プラセプラスなし・ありで色分け（青色と赤色など）すると見やすいよ！

◇グラフから、どんなことがわかるかな？

- グラフ上に描いた線は上向き？、下向き？、よこ向き？
- プラセプラス「あり」、「なし」でどんな違いがあるのかな？
- 最高記録と最低記録のちがいはどれくらいあるかな？
- 記録が大きく伸びたり、落ちたりした日はあるかな？

※ジッとグラフを見つめて、たくさん特徴とくちょうを見つけてみよう！

こうさつ かんそう
考察と感想

◇記録表やグラフから感じたこと、見つけたことを書いてみよう！（結果）



◇どうしてそうなったのかな？理由を考えてみよう！（考察）



◇閉眼片足立ちをしている間に思ったこと、片足立ちのコツ、結果をグラフにまとめた感想、などを書いてみよう！（感想）

