



はじめに

（監修）

学校法人 富山国際学園 富山短期大学
専攻科食物栄養専攻 脳機能解析学

教授 田淵 英一
(医師・医学博士)

問題を
解くにあたって

効率を優先すると脳が活性化しにくくなる？

私達は、日常生活において、脳や身体を一定のパターンで使い、決まった脳の使い方しかしていません。その理由は至ってシンプルで、効率を優先しているからです。よくいえば“省エネ”をしているのです。しかし、そのために特定の脳領域しか使わない傾向となり、脳が活性化しにくくなります。とくに集中力や情報処理能力などは使ってないと衰えやすい脳力ですから、普段からトレーニングしておく必要があります。

集中力は、記憶回路を速く的確に使う脳力といえます。ニューロン（神経細胞）の伝達速度は決まっているので、集中力を高めるには、伸ばしたい記憶回路を繰り返し刺激・強化することによりニューロンのシナプス数が増え、情報を速く処理することができると考えられます。

- 1)目標時間/年齢、得手・不得手等の個人差がありますので、時間内に終わらなくても構いません。ちなみに、設定時間は一般中高年者を基準としています。
- 2)問題番号の下の“級”/初級:大抵の人がわかる問題 中級:時間をかけねばわかる問題 上級:難しく、考えてもわからない人がいる問題
- 3)全問正解できる方は、日頃から脳をよく鍛えている人です。脳トレーニングの目的は、脳を使って脳を刺激することです。したがって、答えがすぐ出なくともすぐにあきらめないで深く考えたり、別の日に再び挑戦するなどして、考える時間を増やす努力をしてください。

※解答は8ページ下に記載しています。

問題
1
初級

同じ文字を使う言葉

出典／となみ野脳トレクラブ

□に同じ文字を入れて言葉をつくってください。

① ーす

⑥ かきせ

② おう

⑦ ほちよ

③ うく

⑧ たばり

④ ぶらげ

⑨ ゆうかん

⑤ つれー

⑩ ちうみりう



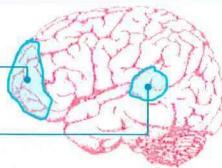
〈解説〉

見える文字から隠れている文字を連想する問題です。
一見難しそうですが、慣れてくると比較的楽に解けるでしょう。

目標時間 3分

脳活性化部位

前頭前野



言語理解野

**問題
2****初級**

図形と計算

出典／となみ野脳トレクラブ

△と○の数字を当てて□に正しい数字を入れてください。

$$\textcircled{1} \quad 6 \times \square - \square = 11$$

$$\textcircled{2} \quad 5 \times \square - \square = 16$$

$$11 \times \square - \square = 21$$

$$\square \times \square - \square = 31$$

$$\square \times \square - \square = 31$$

$$9 \times \square - \square = 36$$

$$\square = \square \quad \square = \square$$

$$\square = \square \quad \square = \square$$

$$\textcircled{3} \quad 2 \times \square + \square = 11$$

$$\textcircled{4} \quad 9 \times \square + \square = 29$$

$$\square \times \square + \square = 23$$

$$12 \times \square + \square = 38$$

$$10 \times \square + \square = 43$$

$$\square \times \square + \square = 56$$

$$\square = \square \quad \square = \square$$

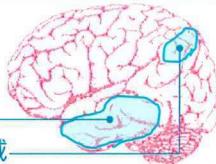
$$\square = \square \quad \square = \square$$



〈解説〉
昔、中学校の数学で習った関数の問題です。

目標時間 各1分

脳活性化部位

側頭連合野
頭頂葉計算領域**問題
3****初級**

干支の牛

出典／いみず脳トレクラブ

①同じ牛のイラストが2組あります。探してください。

②周りにある数字も同じものを2組探してください。



〈解説〉
やることは簡単なのですが、なかなか2組見つかりません。
疲れたら、一度休憩してから始めましょう。

脳活性化部位

前頭前野

側頭連合野



目標時間 計3分

**問題
4****中級**

季節の言葉

出典／脳トレ立山

左右の表から同じ文字を2組ずつ探してください。
次に、その4文字を使って季節の言葉をつくってください。

へ	の	あ	み	ほ
え	る	い	わ	り
か	と	け	ろ	よ
み	う	し	き	は
に	は	そ	ぬ	ち

お	け	な	こ	か
さ	あ	せ	い	た
ち	え	し	お	そ
な	う	つ	ね	て
き	と	に	す	く

答

--	--	--	--	--



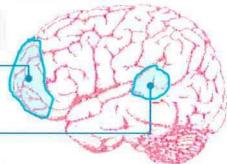
〈解説〉

今年はもっとコレを楽しみたいですね。
オリンピックも見たいです！

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野



言語理解野

**問題
5****中級**

一画を加えて別の漢字に

出典／いきいき脳トレクラブ

一画加えて別の漢字にしてください。答えが複数ある漢字もあります。

※多少変形が必要な場合もあります。

例 **牛** → **生**

① **舌** → □

② **止** → □

③ **木** → □□

④ **大** → □□□

⑤ **旦** → □□

⑥ **未** → □□

⑦ **音** → □

⑧ **予** → □

⑨ **司** → □

⑩ **日** → □□□□□□□□□□ など



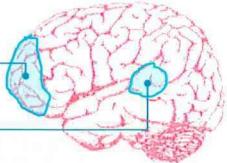
〈解説〉

漢字が得意な方はすぐに答えが見つかると思います。
この系統の脳トレが初めての方は、慣れるのに時間がかかるかもしれません。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野



言語理解野

問題
6

中級

ことわざ合わせ

出典／脳トレ立山

□にA～Lの文字を入れて、①～⑫のことわざを完成させてください。

①乗りかかった

⑦寝ていて

②藪から

⑧よく泳ぐものは

③夢に

⑨上手の手から

④弓折れ

⑩その国に入れば

⑤善惡は

⑪据え膳食わねば

⑥病は口から入り

⑫人事を尽くして

A友を見よ B船 C災いは口より出す D棒 Eぼたもち F矢尽く
 G水が漏れる H男の恥 I溺れる J転んだ例はない K天命を待つ Lその俗に従う

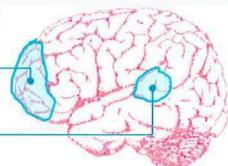


〈解説〉
 ことわざも使わないと忘れてしますね。
 脳がサビ付かないようにしっかりと頭を使いましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野



言語理解野

問題
7

大和言葉

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

大和言葉は、「日本古来の言葉で和語と言われている柔らかく温もりのある優しい言葉」です。①～⑥の下線部を大和言葉にするとどうなるか正しい記号をA～Fより選んでください。

- ①この度は、いろいろお世話して頂き有り難うございます。()
- ②どうしてもはずせない用事があり、出席できません。()
- ③コストが掛かり過ぎで、この事業はためらわれる。()
- ④によりによって、あんな失礼を言うことが信じられない。()
- ⑤準備して頂いた手料理なので、遠慮なしでいただきます。()
- ⑥冬空に満天の星が、賑やかで騒いでいるようだ。()

アよんどころない イさんざめく ウお骨折り エニの足を踏む オこともあろうに カあつかましくも

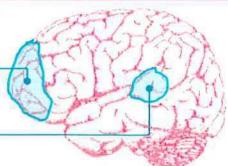


〈解説〉
 たしかに、大和言葉にすると温もりのある言葉になりますね。言葉は魔物とよく言います。私も気をつけないといけません。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野



言語理解野

**問題
8****中級**

武将さがし

出典／氷見きときと脳トレクラブ

以下の漢字を使って、ヒントから6人の武将名を答えてください。

次に、残った漢字でできる人物名(武将ではありません)を答えてください。

- ①1118~1181 武家政権確立 ()
 ②1567~1637 独眼竜 ()
 ③1147~1199 鎌倉幕府 ()
 ④1519~1561 桶狭間の戦い ()
 ⑤1497~1572 3本の矢 ()
 ⑥1358~1408 金閣寺 ()

政	川	就	五	今	盛	元
朝	清	源	門	宗	利	足
義	達	毛	右	元	義	利
衛	川	満	平	石	伊	頼

人物名						
-----	--	--	--	--	--	--



〈解説〉

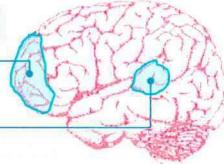
歴史の知識は、受験や試験がらみで付け焼刃で覚えていることが多く、つい忘れがちです。日本の教育の欠点とも言えるかもしれません。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

**問題
9****中級**

漢字の組み立て

出典／おやべ脳トレクラブ

マス内のパートを組み立てて漢字をつくってください(変形が必要なパートもあります)。次に、隣の漢字と組み合わせて二字熟語をつくってください。

例	組み立てる文字	組み合わせる文字	組み立てる文字	完成した二字熟語
	二 一 ホ	山	シ 千 一	立山 山形

	組み立てる文字	組み合わせる文字	組み立てる文字	完成した二字熟語
①	三ノ一	活	ノニフメ	
②	孝女子	訓	小ニ	
③	言弋工	練	シソフ白	
④	日耳又	中	口士一	

完成した二字熟語



〈解説〉

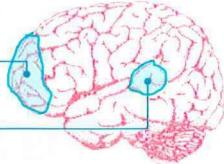
変形が必要なので戸惑う方もいるかもしれません。すぐに答えを見ないで、例を参考にして、ゆっくりと頭を柔らかくして考えましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
10
中級

マス埋め計算

出典／いきいき脳トレクラブ

1～9の数字を1回ずつだけ使って①～③の計算式を完成させてください。
最後に、使わなかった数字を答えてください。

$$\textcircled{1} \quad \boxed{} \times \boxed{} + \boxed{} = 27$$



$$\textcircled{2} \quad \boxed{} \times \boxed{} = 28$$

使わなかった 数は

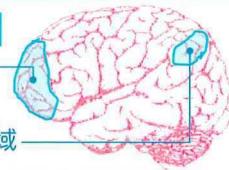
$$\textcircled{3} \quad \boxed{} \boxed{} \div \boxed{} = 29$$



〈解説〉
よく考えると、この問題のしくみがわかります。

目標時間 4分

脳活性化部位
前頭前野



頭頂葉計算領域

問題
11
中級

文字の並び替え 3月編

出典／となみ野脳トレクラブ

文字を並び替えて3月に関係のある言葉をつくってください。
ただし、余分な一文字が混ざっています。

① ひまんが

⑥ かんしんふよう

② ねつどんまい

⑦ ほーいとでんわ

③ ひまならつり

⑧ ひんしゅくのぶん

④ やるきはみす

⑨ ぜんそくさらせん

⑤ いるかはばんち

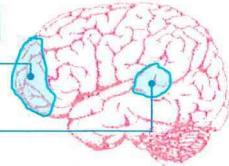
⑩ うそつきふしぎよ



〈解説〉
余分な一文字が、かなり邪魔をします。よく考えて答えましょう。

目標時間 計10分

脳活性化部位
前頭前野



言語理解野

問題
12

中級

共通する漢字

書かれている漢字に共通する漢字一字を空欄に入れてください。

① 気	
身	
物	

② 枕	
路	
語	

③ 臣	
枢	
世	

④ 神	
紋	
説	
琴	
水害	

⑤ 風邪	
場	
日	
服	
草	

⑥ 汚	
呼び	
地下	
聖	
止	

⑦ 貸	
頭	
日	
髪	
足	

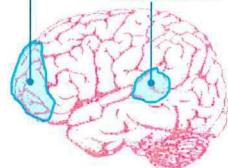
⑧ 辺	
千鳥	
船	
遊	
下	



〈解説〉
焦らずにじっくり考えていると、候補となる漢字がいくつか浮かんできます。

目標時間 各1分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野問題
13

中級

3字漢字熟語

出典／くろべ脳トレクラブ

リストの漢字を左右で1回ずつ使って空きマスに入れて3字の漢字熟語をつくってください。次に、残った漢字2つを使ってできる2字の漢字熟語を答えてください。

- ① 好敵
- ② 団子
- ③ 知識
- ④ 駄菓
- ⑤ 排水
- ⑥ 八百
- ⑦ 方眼
- ⑧ 地下

リスト

紙 鉄 子 生 鼻 手 弥 人 口 屋



- ⑨ 喧嘩
- ⑩ 形船
- ⑪ 砲玉
- ⑫ 一重
- ⑬ 煩惱
- ⑭ 形劇
- ⑮ 羽先
- ⑯ 風邪

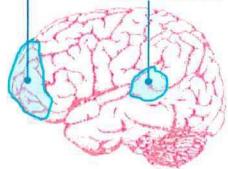
答



〈解説〉
昨年からコロナ禍が続いているので、自宅で過ごす時間が増えていますが、動かないでいることは、脳と身体にとってよくないことです。皆さんも、積極的に脳トレと筋トレしましょう。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野

問題
14

上級

都道府県の問題

出典／富山いきいき脳トレクラブ

- (1) 漢字で最も画数の少ない県 ()
 (2) 最後が「ま」で終わる県 ※複数あります。 ()
 (3) 生産量ベスト3の県名が書かれています。正しい果物をリストから選んでください。

果物	第1位	第2位	第3位	果物	第1位	第2位	第3位
①()	青森	長野	山形	②()	和歌山	愛媛	静岡
③()	千葉	茨城	栃木	④()	山梨	福島	長野
⑤()	栃木	福岡	熊本	⑥()	茨城	北海道	熊本
⑦()	山梨	長野	山形	⑧()	山形	北海道	山梨

リスト みかん、日本なし、いちご、メロン、りんご、ぶどう、さくらんぼ、もも



〈解説〉

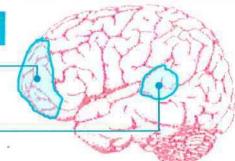
こだわった問題で、どちらかと言うと上級者向けです。
なんなくわかるのですが、正確に答えられるでしょうか。

目標時間 計10分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



ウェルカフェで脳トレ体験会を実施しました!

Welcafe
ウェルカフェ

コロナ禍の中、シニアの方の身体および認知機能の低下を防ぎ、脳トレーニングを通じた居場所づくりを行うため、県内11の脳トレクラブがウエルシア薬局㈱14店舗内で、感染予防対策を徹底したうえで、このほど体験会を実施しました。

高岡江尻店は高岡市のいきいき脳トレクラブが担当し、現在全国で862万人が認知症またはその疑いがあり、これは青森県から福井県まで日本海側の人口合計に匹敵することを紹介しながら各個人の予防や脳トレの必要性を訴えたところ、皆さん納得した様子で楽しく取り組んでおられました。

青森	127
秋田	99
上	
山形	110
新潟	226
福井	226
石川	114
富山	77
福井	858

富山奥田店は富山いきいき脳トレクラブが担当し、ことわざ、数字パズル、5・6字熟語などの問題に加え、実際に数枚のコインを配付してそれを並べ替えるパズルを採用。新しい脳への刺激も相まって皆さん寒さを忘れて熱中しておられました。



終了後、参加者から「ぜひ継続してほしい」と、クラブに対して要望があり、今後の開催に向けてお互いに連絡を取り合うことを約束した店舗もありました。

(3) ひなご	(2) あかぐ	(1) ひなぐ	(3) 日本文化	(4) 日本文化	(5) 日本文化	(6) 日本文化	(7) ブロード	(8) ブロード
問題14:(1)山口 (2)宮崎、鹿児島、大分、宮崎、鹿児島、大分、宮崎、鹿児島、大分、宮崎、鹿児島								
(1)手	(2)足	(3)人	(4)子	(5)口	(6)腎	(7)腰	(8)腰	(9)腰
問題13:(1)手 (2)足 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰								
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰
(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (7)腰 (8)腰 (9)腰	(1)足 (2)腰 (3)中 (4)腰 (5)腰 (6)水 (