

[별표 4]

전문실기 현장실습 일지

분과	주최/지원	장소	날짜	시간	인원
체육분과	스포츠특수교육팀	한국체육대학교	2022. 4. 18. (월) ~ 4. 22. (금)	09:00 ~ 17:00	10명
수업주차 (일시)	8주차 : 4월 18일(월), 4월 19일(화), 4월 20일(수), 4월 21일(목), 4월 22일(금)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>4월 18일(월) : 대회 전 루틴 수정 및 훈련, 미국 UK Training center가기 전 숙소 앞에서 시니어 올걸 엘리트와 시니어 코에드 엘리트 챗트 3시간 맞춤, 미국 UK Training center에 가서 치어 챗트 매트 위에서 라인 맞춰서 연습 해보고 2시간동안 1시간씩 올걸 엘리트, 시니어 코에드 엘리트 풀 루틴 연습하기</p> <p>4월 19일(화) : 미국 UK Training center에서 치어 챗트 매트 위에서 라인 맞춰서 연습 해보고 2시간동안 1시간씩 올걸 엘리트, 시니어 코에드 엘리트 풀 루틴 연습하기</p> <p>4월 20일(수) : 미국 UK Training center에서 치어 챗트 매트 위에서 라인 맞춰서 연습 해보고 2시간동안 1시간씩 올걸 엘리트, 시니어 코에드 엘리트 풀 루틴 연습하기, 올랜도 디즈니 올스타 스포츠 리조트에서 각국 세계 선수들 앞에서 쇼케이스</p> <p>4월 21일(목) : 2022년 ICU 세계 치어리딩 대회 올걸 엘리트, 코에드 엘리트 세미 파이널</p> <p>4월 22일(금) : 2022년 ICU 세계 치어리딩 대회 올걸 엘리트 파이널</p>				

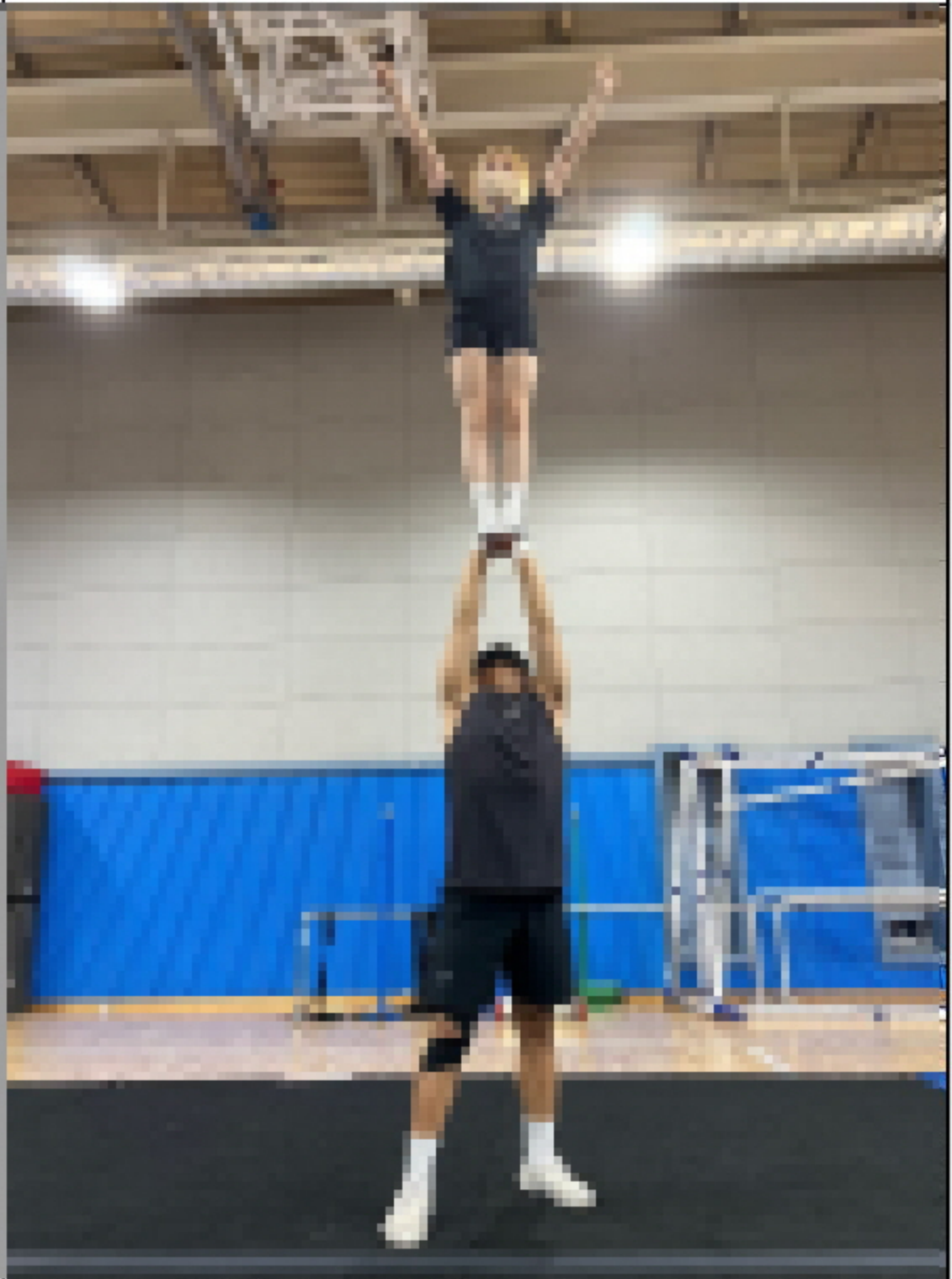
중병사진




구분	주제	담당	비고	참가인원	비고
담당부서	스포츠과/체육팀	담당자			
수업주차 (일시)	9주차 : 4월 27일(수), 4월 29일(금), 4월 30일(토), 5월 1일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>4월 25일 ~ 26일 : 귀국</p> <p>4월 27일(수) : 체육관 런닝 10분, 다리찢기, 어깨 스트레칭 등 스트레칭 5분, 스텐트 자유시간 (핸즈 타겟, 핸드 립, 토스 타겟, 토스 립, 홀업, 핸투핸, 올걸 핸드 타겟, 핸드 큐피, 워킹핸즈, 그룹 스위치 톱톡, 핸투핸 연습)</p> <p>4월 29일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서서 걷기 10바퀴, 엉덩이 들고 사족보행 앞으로 갔다 뒤로 오기 왕복 3바퀴, 버피테스트하며 양팔 앞으로 갔다 다리 당기기 왕복 2바퀴, 팔굽혀펴기 자세에서 같은 팔, 같은 다리로 옆으로 가기 왼쪽, 오른쪽으로 3바퀴, 양 팔과 다리로 몸 튕기기 10바퀴, 스쿼트 60개, 백핸드 점프 5바퀴, 보조받아 백핸드, 보조받아 백턱, 측전연습</p> <p>스텐트 - 핸드 타겟, 핸드 립, 토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 풀업 연습</p> <p>4월 30일(토) : 체육관 런닝 10분, 크로스 마운틴클라이밍 1분*3세트, 버피테스트 20개*3세트, 앉아서 양손 엉덩이 뒤에 놓고 복근 당기기 50개*3세트</p> <p>스텐트 - (토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 홀업 연습, 핸투핸, 핸드스프링업, 핸투핸 익스), 물구나무서서 걷기 10바퀴, 톱점프 50개, 백 핸드 점프 5바퀴, 백핸드, 백턱, 위로 점프하기 10바퀴, 뒤로 점프하기 10바퀴</p>				

5월 1일(일) : 근로자의날 -> 야외훈련, 런닝 10분, 6월 6일 대회 준비, 레벨별로 훈련 (올걸 핸드스, 핸드스 익스, 핸드스 립, 핸드스 큐피, 토스 타겟, 토스 립, 그룹 핸드투핸, 그룹 스위치 톱톡 연습), (코에드 엘리트 퍼디업 핸드투핸 익스, 핸드스프링 더블업, 리와인드 연습)

증빙사진



분과	특수교육	강명, 직함서		학과명	
체육분과	스포츠특수교육				
수업주차 (일시)	10주차 : 5월 2일(월), 5월 4일(수), 5월 6일(금), 5월 7일(토), 5월 8일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>5월 2일(월) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 메트 10바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 옆으로 같은 발 같은 손으로 걸어가 기 오른쪽 3바퀴, 왼쪽 3바퀴, 볼스워킹 5바퀴, 팔굽혀펴기자세에 서 손발 같이 튕겨서 앞으로 가기 5바퀴, 백핸드 점프 5바퀴, 백핸 드, 백턱, 측 전 연습, 앞구르기 2바퀴, 무릎피고 앞구르기 2바퀴, 뒤 구르기 2바퀴, 무릎펴서 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2 바퀴</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 핸드에서 더 블다운 연습, 토스 큐피, 핸드투핸, 퍼디업 핸드투핸 익스 타겟 연습</p> <p>5월 4일(수) : 체육관 런닝 10분, 버피 테스트 20개*3세트, 팔굽혀 펴기 100개, 크런치 20개*3세트, 스쿼트 100개</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 더블다운 연습, 토스 큐피, 더블업, 리와인드, 홀업 큐피, 퍼디업 핸드투핸 익스, 프론트 턱, 핸드스프링업 연습</p> <p>5월 6일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 메트 10바퀴, 엉덩이 들고 팔 다리로 앞으로 갔다가 뒤로 오기 2바퀴, 버 피테스트하며 앞으로 갔다가 뒤로 오기 3바퀴, 물구나무서기에서 앞구르기 2바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2바퀴</p> <p>스텐트 연습 (파트너 스텐트 - 워킹 핸드, 토스 핸드, 핸드 립, 핸드 타겟, 토스 립, 토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 홀업 큐피, 핸드스프링업, 스위치 턱톡, 핸드 홀어라운드, 퍼디업 핸드투핸 익스, 리와인드 연습</p>				


5월 8일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트로 내려가서 가슴찍고 올라와서 점프 10개*3세트, 버피 가슴 두 번 찍고 올라오기 10개*3세트, 푸쉬업 10개*5세트, 마운틴 클라이밍 하다가 하 나 둘에 맞춰 푸쉬업 10개*3세트, 누우면서 다리 들었다가 손 안짚고 일어나기 10개*3세트, 버피테스트하면서 가슴 닿고 올라와서 누웠다가 힘으로 다리 올렸다 가 일어나기 10개*3세트, 사이트 스텝 20개*3세트, 가볍게 스쿼트 20개*3 세트, 풀스쿼트 15개*3세트

스턴트 연습 - 핸드 홀어라운드, 워킹 핸드 익스, 핸드 큐피, 토스 핸드, 핸드 타겟, 토스 타겟, 토스 큐피, 힐 더블다운, 스위치 홀어라운드, 익스 립, 핸드트렌 타겟 아라베스크 더블다운

증빙사진



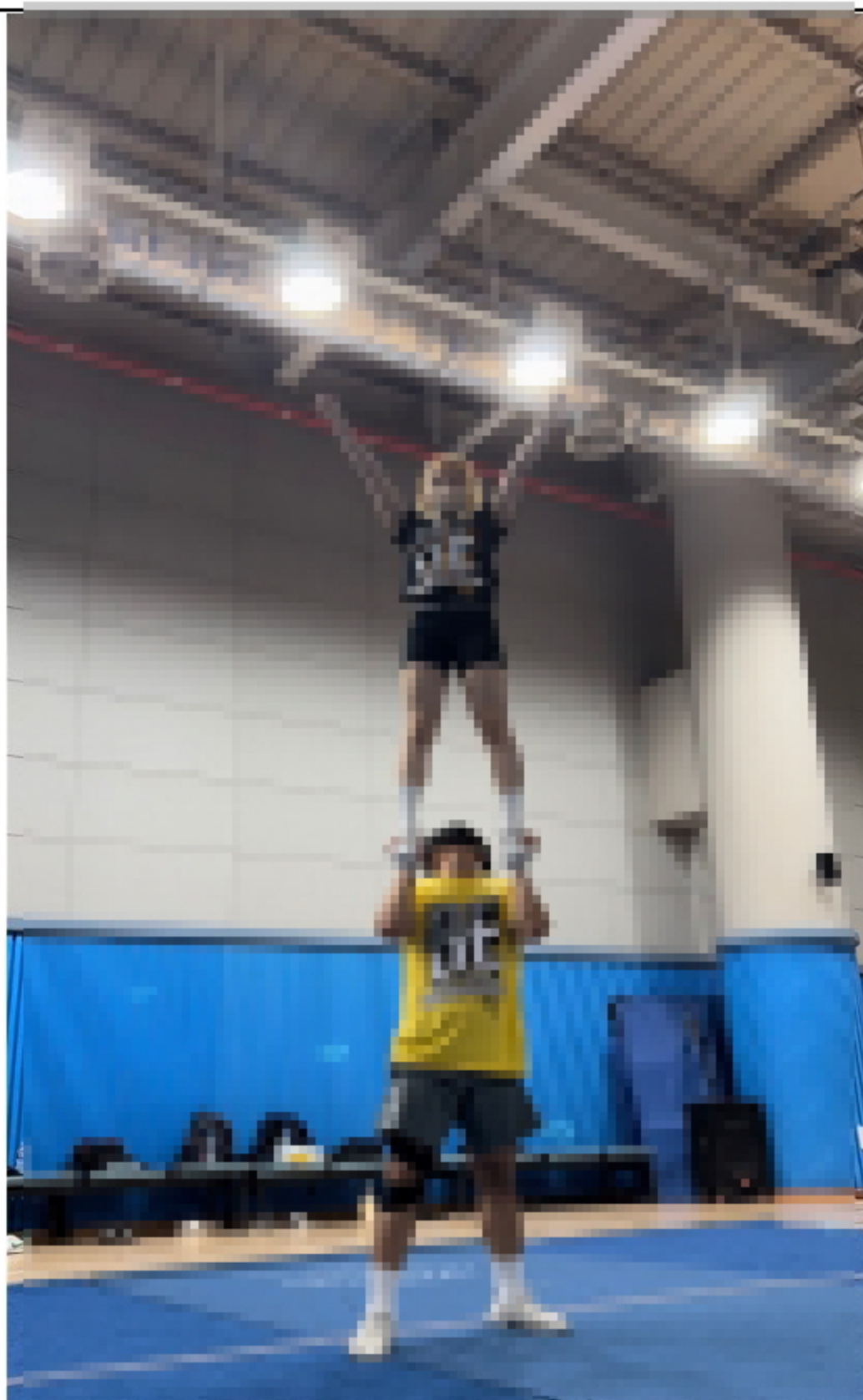
구분	차시명	장소	시간	교수명	비고
세부구분	교정교직원교육				
수업주차 (일시)	11주차 : 5월 9일(월), 5월 11일(수), 5월 13일(금), 5월 15일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>5월 9일(월) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 옆으로 같은 발 같은 손으로 걸어가 기 오른쪽 3바퀴, 왼쪽 3바퀴, 볼스윙킹 5바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 손발 같이 튕겨서 앞으로 가기 5바퀴, 백핸드 점프 5바퀴, 백핸드, 백턱, 축전 연습, 앞구르기 2바퀴, 무릎피고 앞구르기 2바퀴, 뒤 구르기 2바퀴, 무릎펴서 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2 바퀴</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 핸드에서 더 블다운 연습, 토스 큐피, 핸드툰, 퍼디업 핸드툰 익스 타겟 연습</p> <p>5월 11일(수) : 체육관 런닝 10분, 버피 테스트 20개*3세트, 팔굽혀펴기 100개, 크런치 20개*3세트, 스쿼트 100개</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 더블다운 연습, 토스 큐피, 더블업, 리와인드, 홀업 큐피, 퍼디업 핸드툰 익스, 프론트 턱, 핸드스프링업 연습</p> <p>5월 13일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 엉덩이 들고 팔 다리로 앞으로 갔다가 뒤로 오기 2바퀴, 버피테스트하며 앞으로 갔다가 뒤로 오기 3바퀴, 물구나무서기에서 앞구르기 2바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2바퀴</p> <p>스텐트 연습 (파트너 스텐트 - 워킹 핸드, 토스 핸드, 핸드 립, 핸드 타겟, 토스 립, 토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 홀업 큐피, 핸드스프링업, 스위치 턱톡, 핸드 홀어라운드, 퍼디업 핸드툰 익스, 리와인드 연습</p>				

	<p>5월 15일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트로 내려가서 가슴찍고 올라와서 점프 10개*3세트, 버피 가슴 두 번 찍고 올라오기 10개*3세트, 푸쉬업 10개*5세트, 마운틴 클라이밍 하다가 하 나 둘에 맞춰 푸쉬업 10개*3세트, 누우면서 다리 들었다가 손 안짚고 일어나기 10개*3세트, 버피테스트하면서 가슴 닿고 올라와서 누웠다가 힙으로 다리 올렸다가 일어나기 10개*3세트, 사이트 스텝 20개*3세트, 가볍게 스쿼트 20개*3세트, 풀스쿼트 15개*3세트</p> <p>스턴트 연습 - 핸드스 홀러라운드, 워킹 핸드스 익스, 핸드스 큐피, 토스 핸드스, 핸드스 타겟, 토스 타겟, 토스 큐피, 힐 더블다운, 스위치 홀러라운드, 익스 립, 핸드스 타겟 아라베스크 더블다운</p>
<p>중병사진</p>	

구분	세부구분	구분	구분	구분	구분
구분	구분	구분	구분	구분	구분
수업주차 (일시)	12주차 : 5월 16일(월), 5월 18일(수), 5월 20일(금), 5월 22일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>5월 16일(월) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 옆으로 같은 발 같은 손으로 걸어가 기 오른쪽 3바퀴, 왼쪽 3바퀴, 볼스워킹 5바퀴, 팔굽혀펴기자세에 서 손발 같이 튕겨서 앞으로 가기 5바퀴, 백핸드 점프 5바퀴, 백핸드, 백턱, 측전 연습, 앞구르기 2바퀴, 무릎피고 앞구르기 2바퀴, 뒤 구르기 2바퀴, 무릎펴서 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2 바퀴</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 핸드에서 더블다운 연습, 토스 큐피, 핸드핸, 퍼디업 핸드핸 익스 타겟 연습</p> <p>5월 18일(수) : 체육관 런닝 10분, 버피 테스트 20개*3세트, 팔굽혀펴기 100개, 크런치 20개*3세트, 스쿼트 100개</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 더블다운 연습, 토스 큐피, 더블업, 리와인드, 홀업 큐피, 퍼디업 핸드핸 익스, 프론트 턱, 핸드스프링업, 더블업 아라베스크 더블 다운 연습, 퍼디업 익스 타겟, 펌프큐피, 큐피투큐피 연습</p> <p>5월 20일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 엉덩이 들고 팔 다리로 앞으로 갔다가 뒤로 오기 2바퀴, 버피테스트하며 앞으로 갔다가 뒤로 오기 3바퀴, 물구나무서기에서 앞구르기 2바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2바퀴</p> <p>5월 22일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 버피테스트 팔굽혀펴기 20개, 어깨 푸쉬업 20개, 어깨 푸쉬업 와일드 20개, 스쿼트 100개, 팔굽혀펴기 100개, 스텐트 연습 - 워킹 핸드, 토스 핸드, 핸드립, 핸드 타겟, 토스 립, 토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 홀업</p>				

큐피, 핸드스프링업, 스위치 톱톡, 핸드스 홀어라운드, 퍼디업 핸드투핸 익스, 리와인드 연습

증빙사진




분과	과목명	강사	과목명	강사	과목명
체육분과	스마트체육교육	강사	과목명	강사	과목명
수업주차 (일시)	13주차 : 5월 23일(월), 5월 25일(수), 5월 27일(금), 5월 29일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>5월 23일(월) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 옆으로 같은 발 같은 손으로 걸어가 기 오른쪽 3바퀴, 왼쪽 3바퀴, 볼스윙킹 5바퀴, 팔굽혀펴기자세에 서 손발 같이 튕겨서 앞으로 가기 5바퀴, 백핸드 점프 5바퀴, 백핸드, 백턱, 측전 연습, 앞구르기 2바퀴, 무릎피고 앞구르기 2바퀴, 뒤 구르기 2바퀴, 무릎펴서 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2 바퀴</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 핸드에서 더블다운 연습, 토스 큐피, 핸드핸, 퍼디업 핸드핸 익스 타겟 연습</p> <p>5월 25일(수) : 체육관 런닝 10분, 버피 테스트 20개*3세트, 팔굽혀펴기 100개, 크런치 20개*3세트, 스쿼트 100개, 팔로 걸어갔다 돌아 오기 10개*3세트</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 더블다운 연습, 토스 큐피, 더블업, 리와인드, 홀업 큐피, 퍼디업 핸드핸 익스, 프론트 턱, 핸드스프링업, 더블업 아라베스크 더블 다운 연습, 퍼디업 익스 타겟, 펌프큐피, 큐피투큐피 연습</p> <p>5월 27일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서기로 걷기 치어리딩 매트 10바퀴, 엉덩이 들고 팔 다리로 앞으로 갔다가 뒤로 오기 2바퀴, 버피테스트하며 앞으로 갔다가 뒤로 오기 3바퀴, 물구나무서기에서 앞구르기 2바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르면서 물구나무서기 2바퀴, 측전, 옆돌기 2바퀴, 브릿지 10초씩 10회</p> <p>스텐트- 핸드, 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟 몸풀기, 더블다운 연습, 토스 큐피, 홀업 큐피, 핸드스프링업, 더블업 아라베스크 더블 다운 연습, 퍼디업 익스 타겟 연습</p>				

5월 29일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 버피테스트 팔굽
 허펴기 20개, 어깨 푸쉬업 20개, 어깨 푸쉬업 와일드 20개, 스쿼트
 100개, 팔굽허펴기 100개, 스텐트 연습 - 워킹 핸드, 토스 핸드, 핸드
 립, 핸드 타겟, 토스 립, 토스 타겟, 토스 큐피, 토스 원암립, 토스 훌업
 큐피, 핸드스프링업, 스위치 톱톡, 핸드 훌어라운드, 퍼디업 핸드투핸 익
 스, 리와인드 연습

증빙사진



주제	제어방법	장비, 복복거		목표	비고
세부주제	교수방법				
수업주차 (일시)	14주차 : 5월 30일(월), 6월 1일(수), 6월 3일(금), 6월 5일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>5월 30일(월) : 체육관 런닝 10분, 물구나무서서 걷기로 매트 10바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 앞으로 물구나무서서 앞구르기 1바퀴, 뒤구르기해서 물구나무서기 1바퀴, 2명씩 파트너로 볼스워킹 3바퀴, 팔굽혀펴기자세에서 손발 튕겨서 앞으로 나가기 5바퀴, 백핸드 점프 5바퀴, 백턱, 측전, 측전에서 각자 텀블링 기술 연결 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립, 토스큐피, 홀업, 퍼디업, 헨투헨, 헨투헨 익스 연습</p> <p>6월 1일(수) : 휴일로 야외 훈련 - 런닝 10분, 버피 테스트 20개*2세트, 버피 테스트 후 팔굽혀펴기 10개, 버피 테스트 후 뒤로 누웠다가 일어나서 스쿼트 15개, 스쿼트 30개 빠르게, 레그레이즈 30개 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립, 토스큐피, 퍼디업, 헨투헨 익스, 핸드스프링업, 프론트턱, 리와인드, 더블업 파트너스텐트 - 헨투헨 익스 타겟, 리와인드, 큐피튜큐피, 펌프큐피, 핸드스프링업 립, 톱톡, 프론트 턱</p> <p>6월 3일(금) : 체육관 런닝 10분, 물구나무 서서 걷기로 매트 10바퀴, 무릎펴고 스트레칭한 팔 다리로 걸어갔다 오기 3바퀴, 버피테스트로 앞으로 갔다 뒤로 돌아오기 2바퀴, 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 물구나무서서 앞구르기 1바퀴, 위로 점프하며 앞으로 가기 2바퀴, 뒤로 점프하며 앞으로 가기 2바퀴, 옆돌기 3바퀴, 측전 3바퀴 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립, 퍼디업, 헨투헨, 헨투헨 큐피, 헨투헨 익스, 핸드스프링업, 핸드스프링 홀업, 홀업, 홀업립, 리와인드, 원암립</p>				

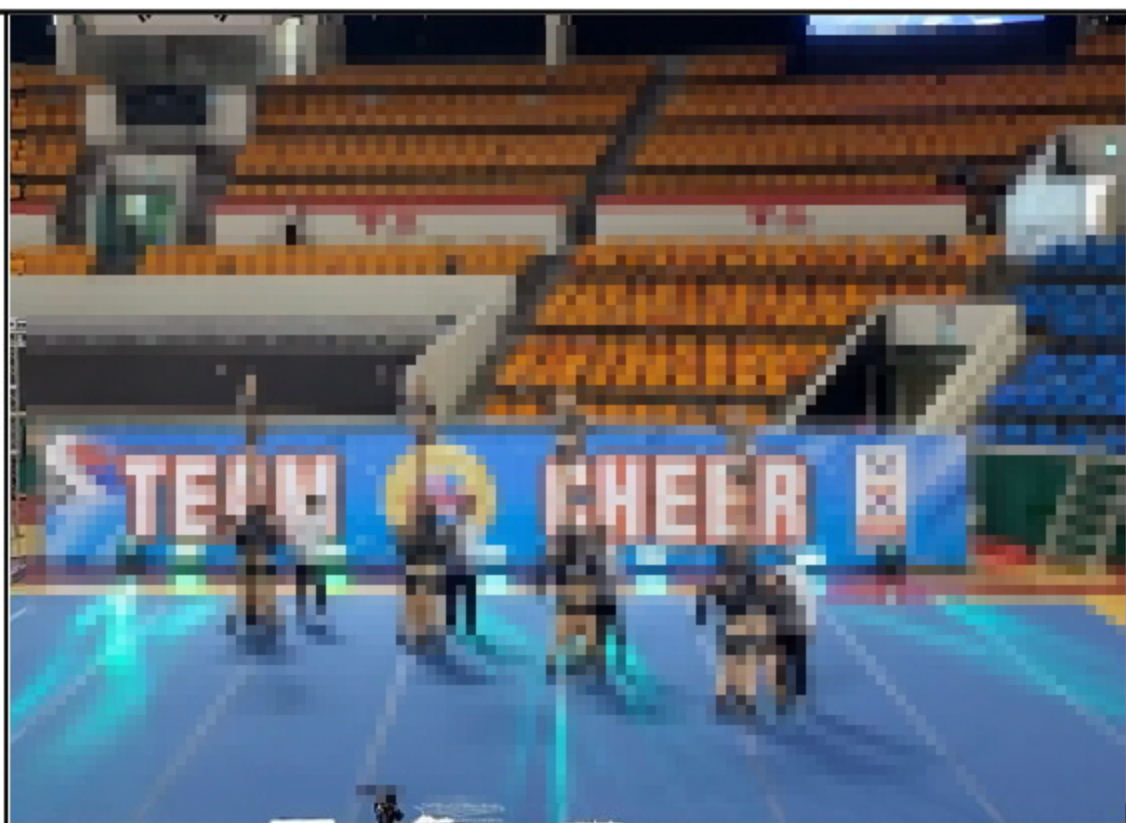
6월 5일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 팔굽혀펴기 100개, 스쿼트 100개, 크런치 100개, 플라이어-바 올라갔다 내려오기 30개씩 3세트, 스플릿자세에서 유연성 기르기
 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립으로 몸풀기, 워킹핸즈, 그룹홀업, 파트너홀업, 퍼디업, 헨투헨, 헨투헨 익스, 핸드스프링업, 핸드스프링 홀업, 홀업, 홀업립, 리와인드, 원암힐, 큐피 연습, 디스마운트(프론트턱, 더블다운, 프론트 한바퀴반 등 연습)
 텀블링 - 백핸드, 백턱, 측전백핸드, 측전백턱 연습

증빙사진



종목	특수 프로그램	강원도 장애인체육회	장애인체육회	강원도 장애인체육회	강원도 장애인체육회
구분	구분	구분	구분	구분	구분
수업주차 (일시)	15주차 : 6월 6일(월), 6월 8일(수), 6월 10일(금), 6월 12일(일)				
수업목적	체력강화훈련, 스텐트 치어리딩과 텀블링 기술 연습				
수업내용	<p>6월 6일(월) : 2022년 코리아 오픈 치어리딩 대회</p> <p>6월 8일(수) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 버피 테스트 후 팔굽혀펴기 10개, 버피 테스트 후 뒤로 누웠다가 일어나서 스쿼트 15개, 스쿼트 30개 빠르게, 레그레이즈 30개 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립 으로 몸풀기, 토스큐피, 퍼디업, 핸드투핸 익스, 핸드스프링업, 프론트턱, 리와인드, 더블업</p> <p>6월 10일(금) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 팔굽혀펴기 100개, 스쿼트 100개, 크런치 100개, 백핸드 점프 5바퀴, 앞구르기 2바퀴, 무릎피고 앞구르기 2바퀴, 앞구르기 후 다리벌리기 2바퀴, 물구나무 섰다가 앞구르기 2바퀴, 뒤구르기 2바퀴, 무릎피고 뒤구르기 2바퀴, 뒤구르기 후 물구나무 서기 2바퀴, 옆돌기, 측전, 백핸드 점프 5바퀴, 백핸드, 백턱, 측전, 측전 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립으로 몸풀기, 퍼디업, 핸드투핸, 핸드투핸 익스, 핸드스프링업, 핸드스프링 홀업, 홀업, 홀업립, 리와인드, 원암힐, 큐피</p> <p>6월 12일(일) : 체육관 런닝 10분, 버피테스트 20개, 손 바닥에 짚고 앞으로 갔다 뒤로 돌아오기 10개씩 3세트, 푸쉬업 15개씩 2세트, 플랭크 1분씩 3세트, 스쿼트 30개, 다리 어깨 넓이만큼 벌리고 손 모아서 앞으로 푸쉬업 10개씩 2세트, 배밀기 10개씩 3세트 스텐트 - 핸드타겟, 핸드립, 토스타겟, 토스립 으로 몸풀기, 토스큐피, 퍼디업, 핸드투핸 익스, 핸드스프링업, 프론트턱, 리와인드, 더블업, 핸드투핸 익스, 립 아라베스크 더블다운 연결</p>				

중병사진



기행문으로 평가받는다.

이제 다시 자연에도, 유전에도 돌아간다는 두개의 문은 닫혔다. 이제부터 다시 시작해서 정원을 만들고, 정수를 세어보고, 정으로, 정을 세어보는 것으로 정을 정하는 수 있는 능력을 다시 세어보고자한다. 그리고 정을 만든다. 이제 정으로 정을 만들려고 한 정으로 정하는 것에 있어 정을 수 있는 정을 정하는 것이다.