k を実数の定数とするとき,x の関数  $f(x)=|x^3-3kx|$  が  $-1\leq x\leq 1$  の範囲でとる最大値を M(k) で表す.k が実数全体を動くとき,M(k) が最小となる k の値および M(k) の最小値を求めよ.