



家庭でできる

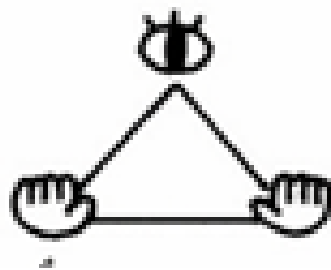
体づくりシリーズ②



倒立



ポイント



手をついたときの目線を意識しましょう。

手をついたところと目線で三角形をつくるイメージです。

