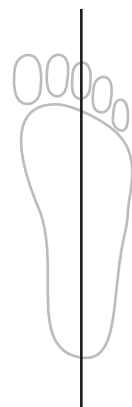


※かかと中央—第3趾を垂直ラインに保つ



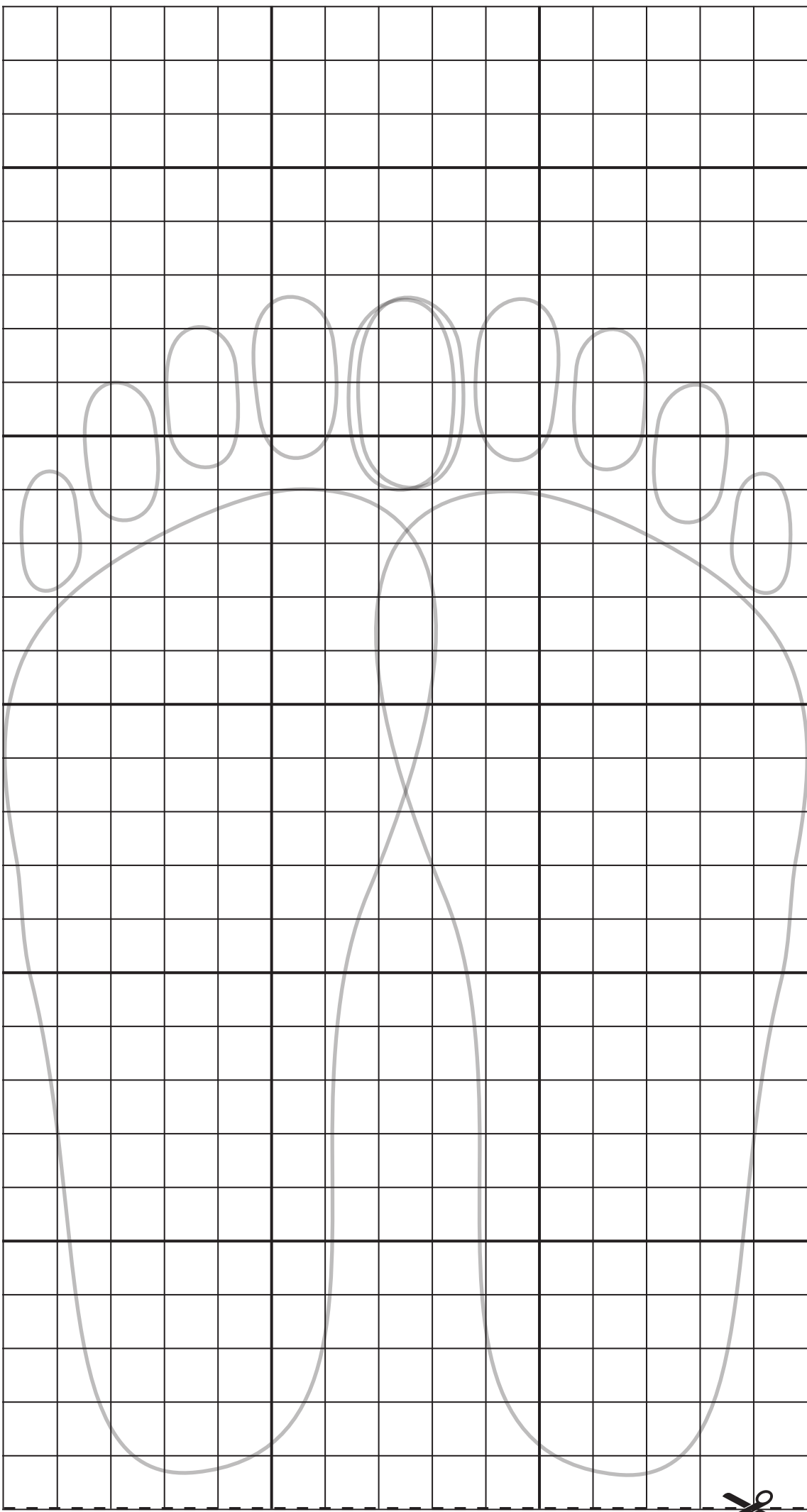
25

20

③右足の端（一番出ているところ）を合わせる

②かかとも壁につける

①壁につける



④左足の端（一番出ているところ）を合わせる

