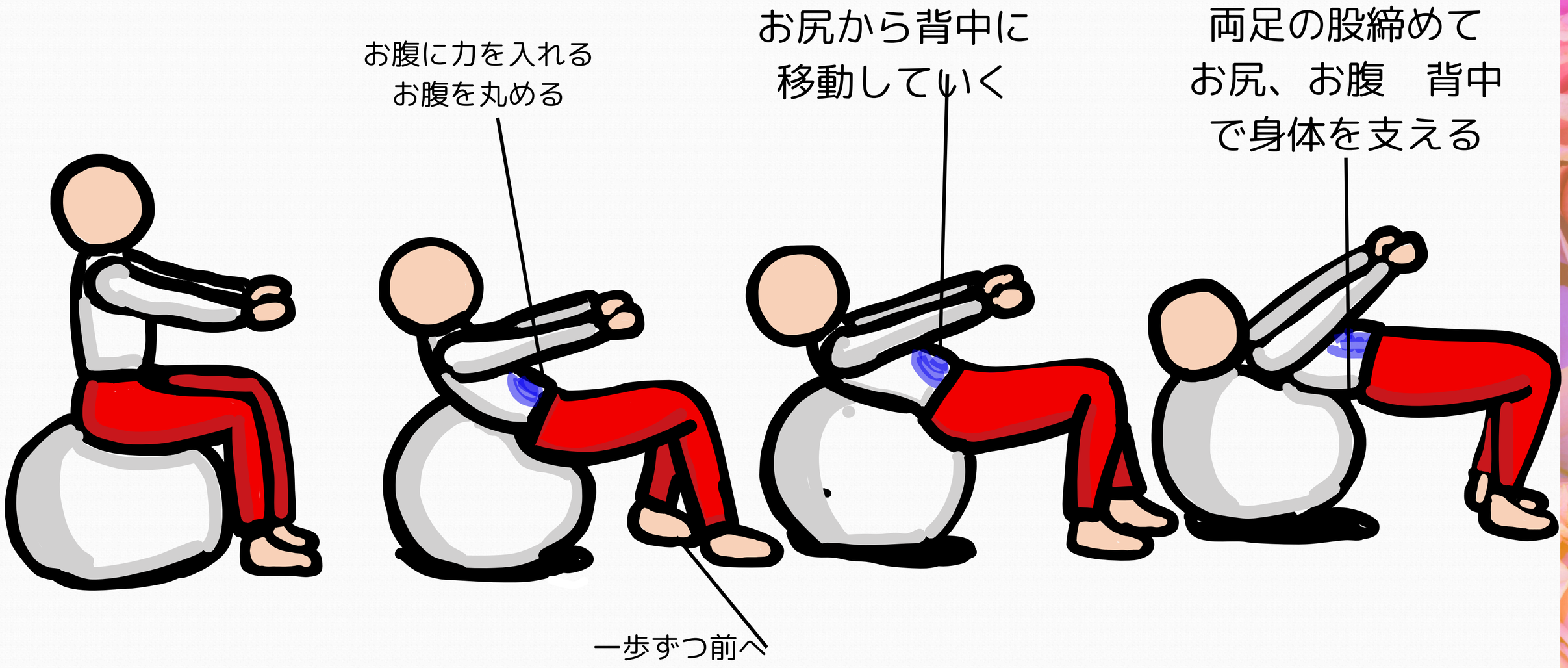
ロールバックウォーク


お腹に力を入れる
お腹を丸める
お尻から背中に
移動していく
両足の股締めて
お尻、お腹　背中
で身体を支える
一歩ずつ前へ