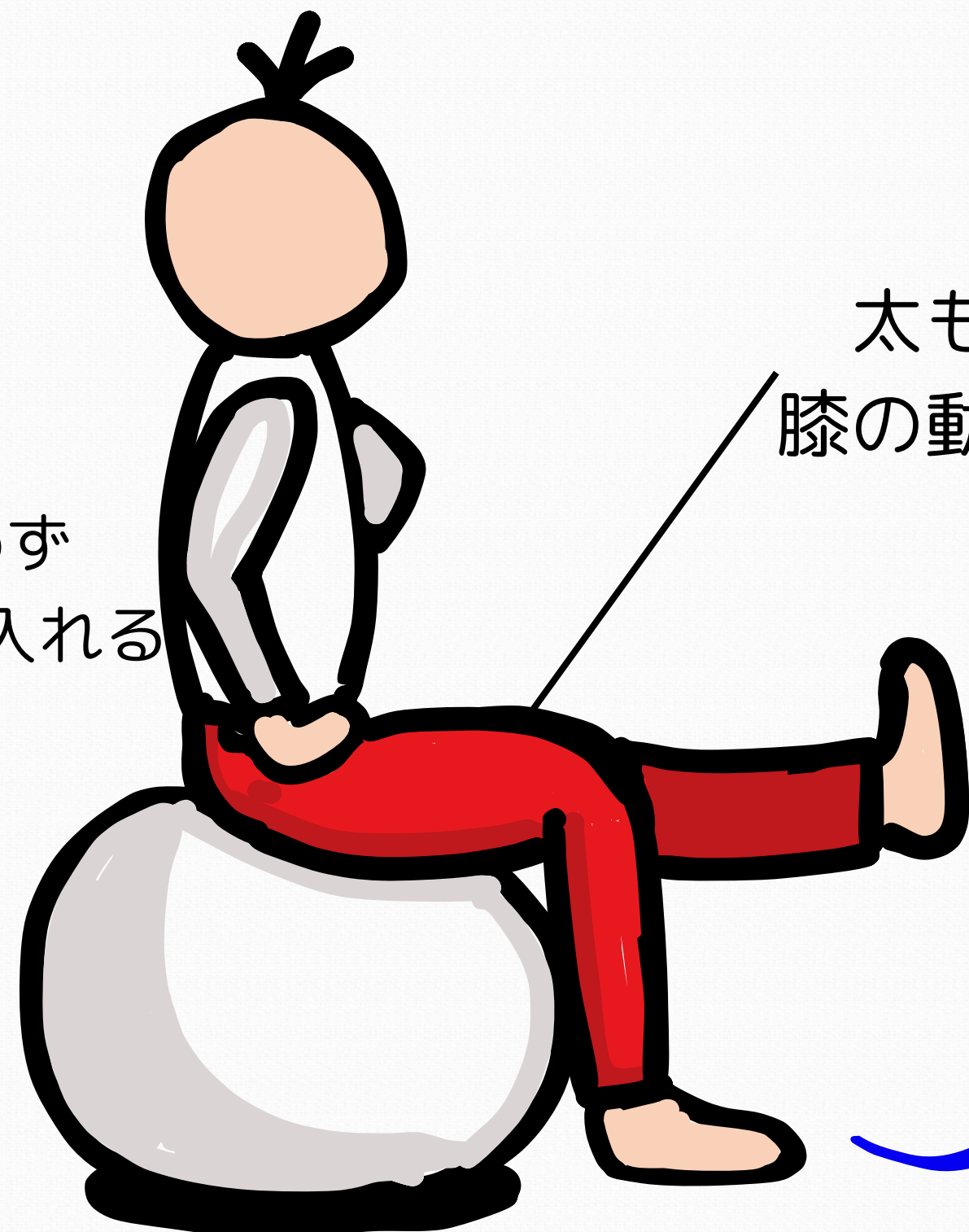


# キッキング



腰は丸めず  
お腹に力を入れる



太もも前に力を  
膝の動きを変えない