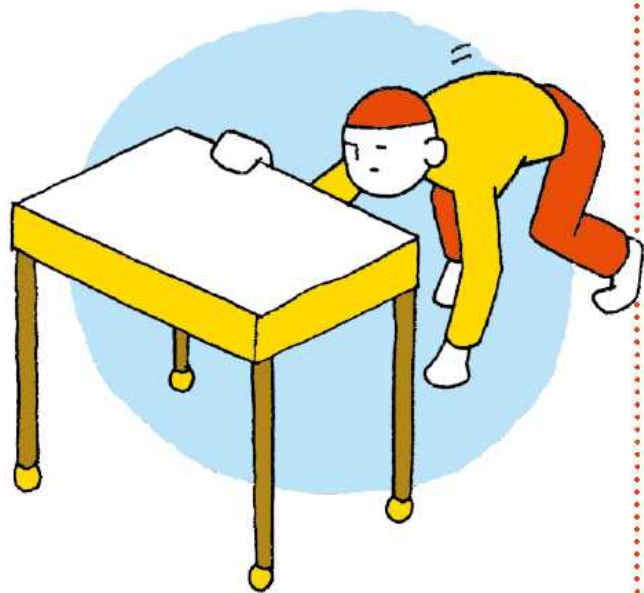


シェイクアウト訓練

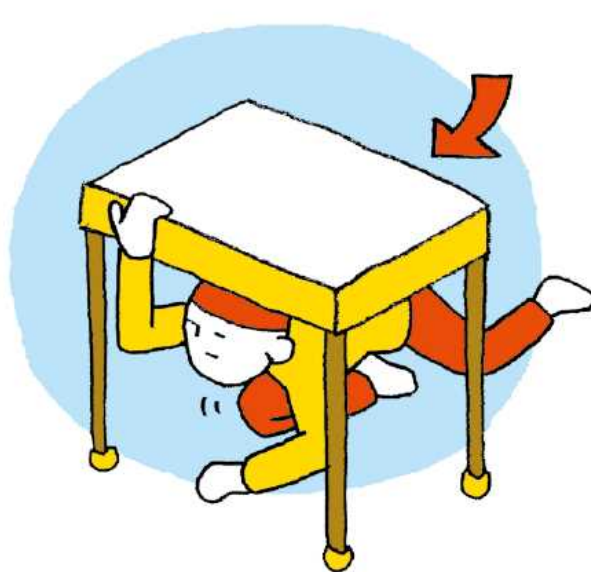
STEP 1

まず^{ひく}低く



STEP 2

あたま^{まも}を守り



STEP 3

うご^ご動かない

