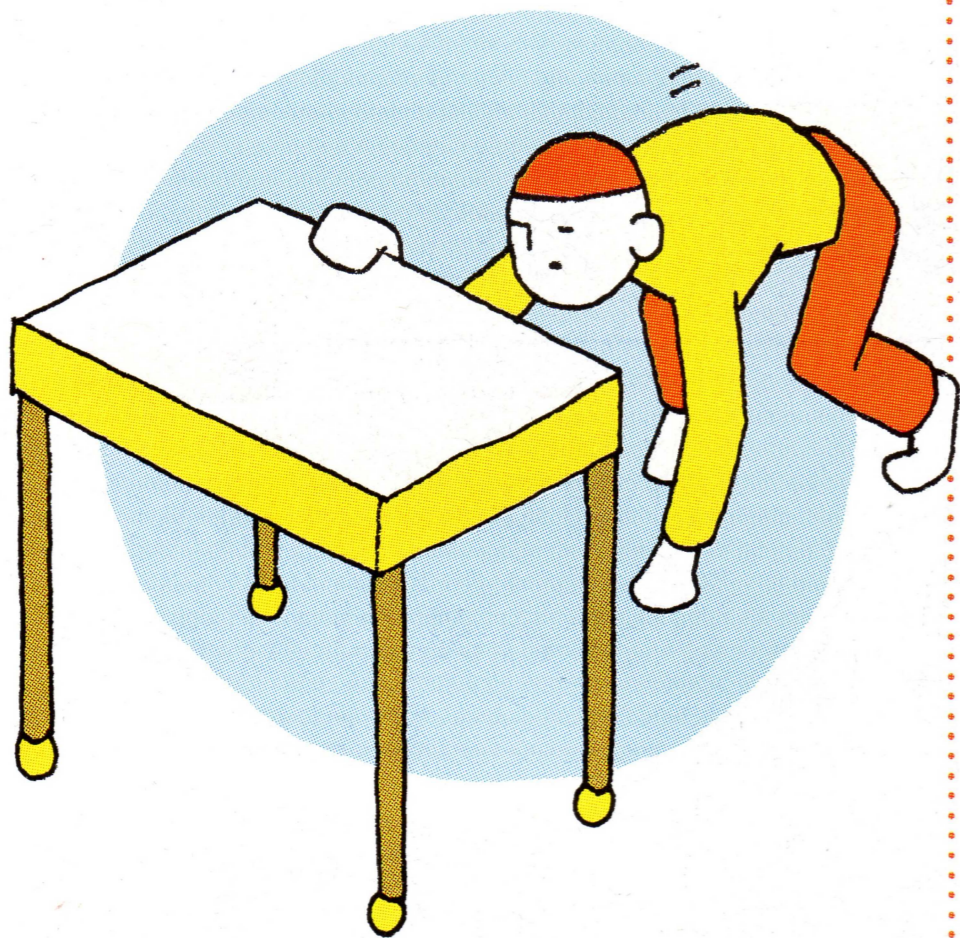


# シェイクアウト訓練

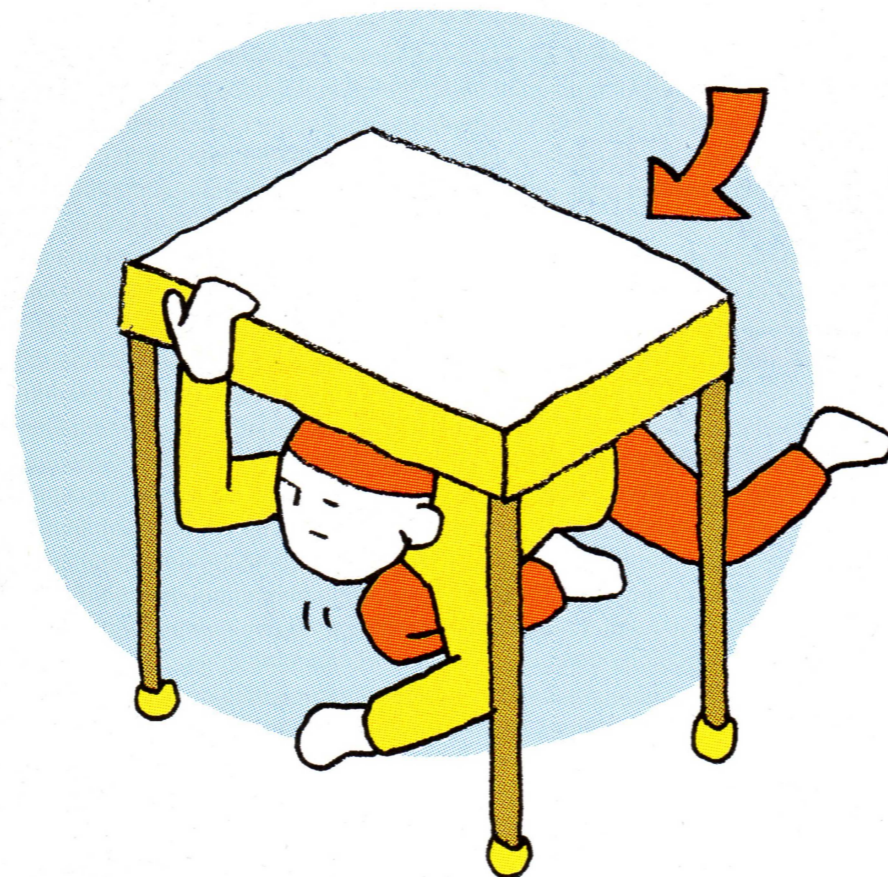
STEP 1

まず<sup>ひく</sup>低く



STEP 2

あたま<sup>まも</sup>頭を守り



STEP 3

うご<sup>ご</sup>動かない

