



**コメント [K1]:**

GOOD フォーム

親指が中指の後ろにきています。

**コメント [K2]:**

NG フォーム

親指が人差し指の

後ろになっていませんか？

軽く肘を張り出すようにして

親指をできるだけ立てるように

しましょう。