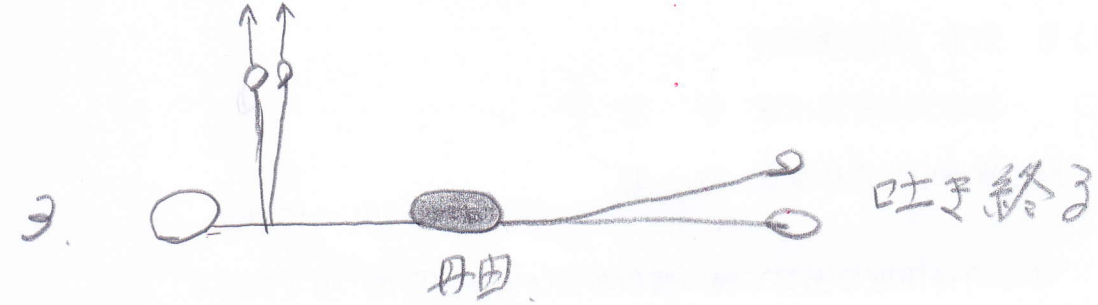
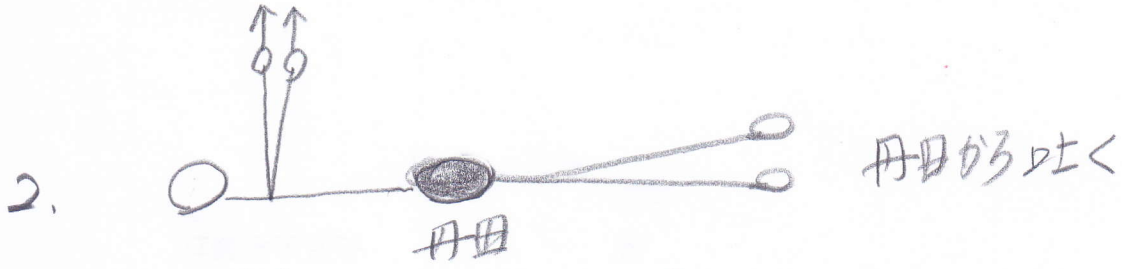
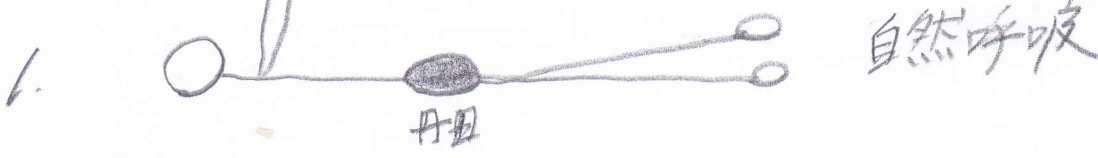


《やり方》

上から引張られているように伸ばす



3.の吐き終った時の感覚(腕や肩、或は全身)を記録する。
 ※肘は曲げないこと。

《記録》

1日目	
2日目	
3日目	