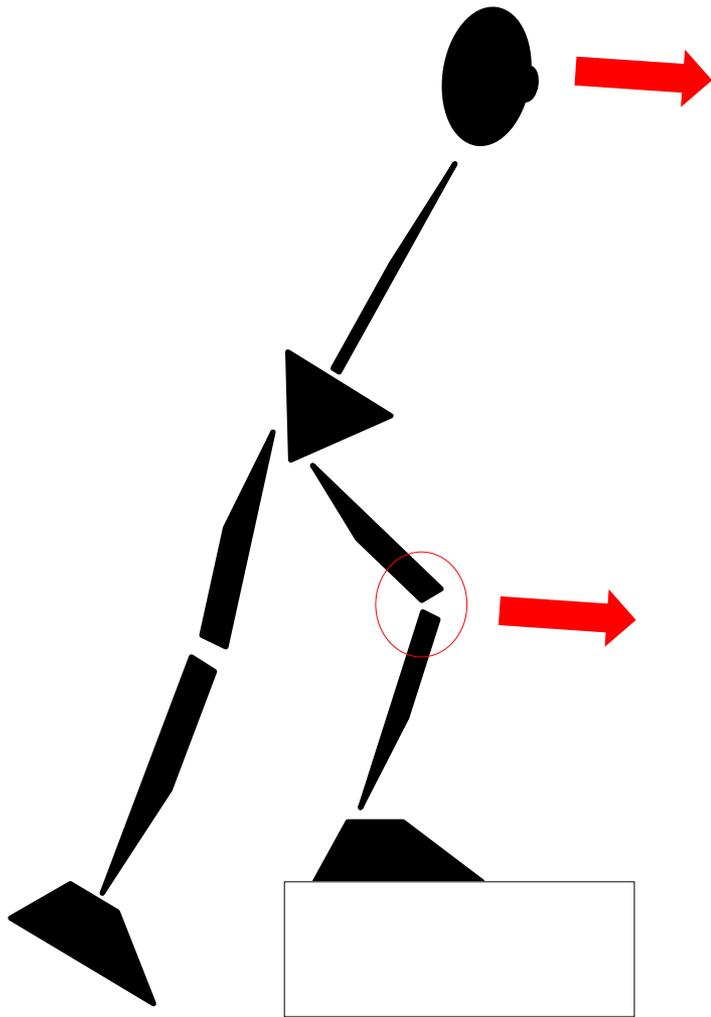


片方の足を乗せてから、もう片方の足を上げる時の意識が大切



膝に体重を乗せて行く人の場合

