

あごをひいて、
目線は15m先をみる

グリップは、
親指・中指・薬指
3本で軽く支える

肩の力を抜いてリラックス！
腕は前後に自然にスイング

背中をすっと伸ばす

おへその辺りから
足が伸びているような
「長い脚」をイメージ

キレイに伸びると
後ろ足もカッコいい！

歩幅は半歩広く

かかと付近に
反対側の
ポールをつく

スムーズな重心移動

