

# ④ 強い体幹

**ドロイン**  
ひこめる 内へ

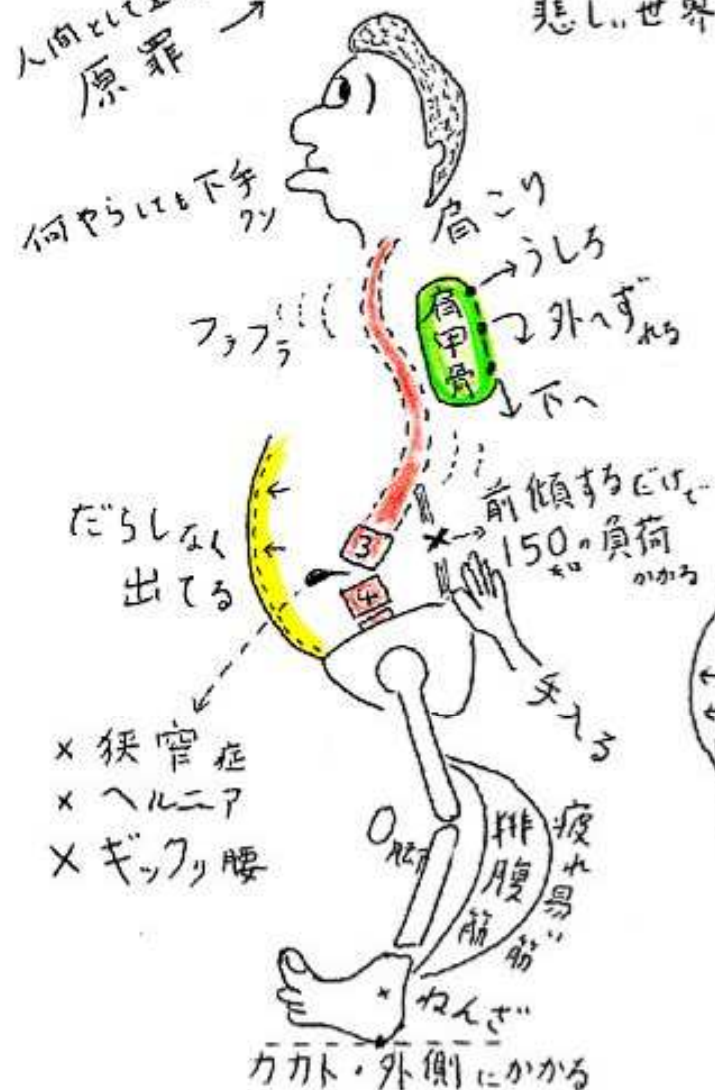
強い強い強い腹圧

とても強い!

本当=正しい

- 正確になる →
- 器用になる →
- ミス少くなる →
- すぐ効果出る →
- エネルギー効率20%↑
- フセ治る →
- バランスよくなる →
- スピード早くなる →
- 力抜ける →
- 思ふに動ける →

リコイル車  
普通=正しくない  
悲しい世界  
人間として生まれた  
原罪



◎ 手がスッス入るくらい  
◎ お腹の皮が背骨にくっつくくらい  
バンドをはずし  
◎ 1つ1つ  
へこます

