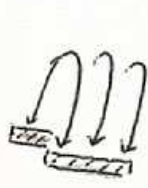


# 虚領頂勁 (首まっすぐ)

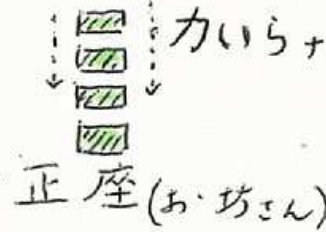
きよい チョウケイ

31 完全

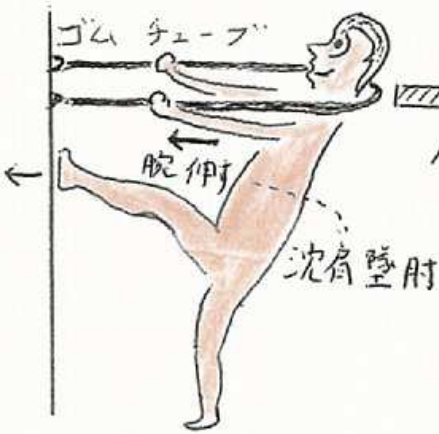
80% → 90% → 95%  
たんだんごたい



短く 55cm 硬い  
長く 伸み 軟い

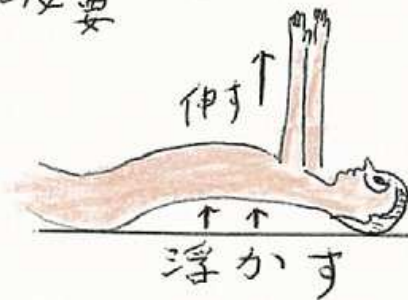


## トレーニング



60キロの  
パワー必要

バカ力がある!



- 首を緊張させて伸す
- 頭をまっすぐ支え上げ
- アゴをひく - 同じぐらいのパワー必要
- ムダな力なして支える

- × リット (腕の威力↑ ← 遠心力の源)
- 手指の精緻な動きできる
- スピード↑
- 両手のバランス OK