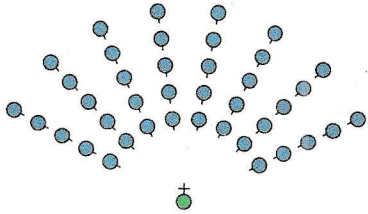
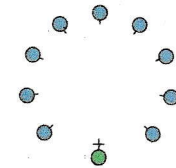


集合方法

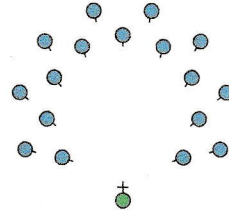
目的に応じて集合方法を使い分けよう。



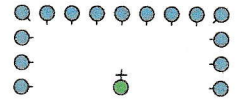
(扇形)
せんけい



(円形)



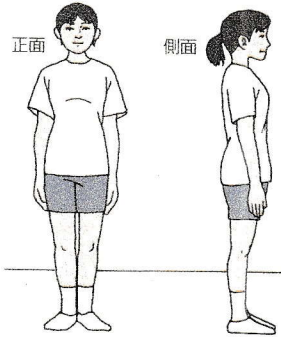
(半円形)



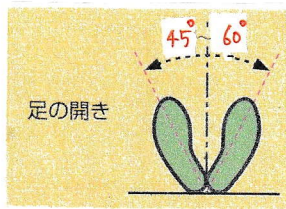
(コの字型)

集合時にとる色々な姿勢

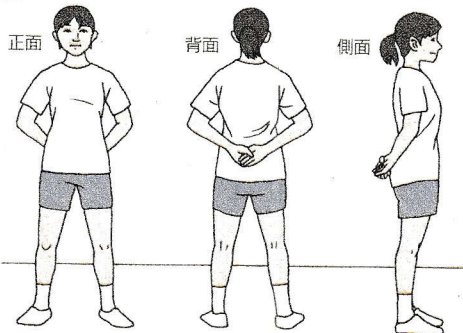
「気をつけ」



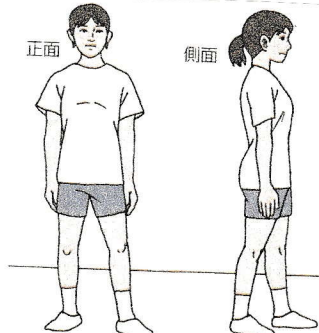
あごを軽く引き、背筋やひじを伸ばし、
両足の(かかと)をつけて、つま先を
(45°)~(60°)に開く。



「休め 横型」



「休め 斜め型」



(両手)を後ろで
組み、(左足)を
横か斜め前に
一足分ほど開く。