

基本の乗車姿勢（説明要領～参考）

■印の記載内容をボード・黒板等に記載して説明するとわかりやすい

正しい姿勢の7つのポイント	
1～目	口頭説明～
2～肩	
3～肘	
4～手	
5～腰	
6～膝	
7～足	

