

## 第6章

### 固さと緊張： コントロールする方法を知る

1 2

(a)

(b)

b

4

\_\_\_\_\_

$\frac{2}{50m}$

10

2

3

---

4

---

---

1

4

2

2

3 1

4

---

3 4

- - - -

2005

1 1

1 1 1

1

---

10

3 4

3 4

---

---

2

2

2

no brainer

\*

自分で可能な限りの  
ベストであるためには

肉体的な才能と

賢い考え方を

組み合わせなければならない。

\*