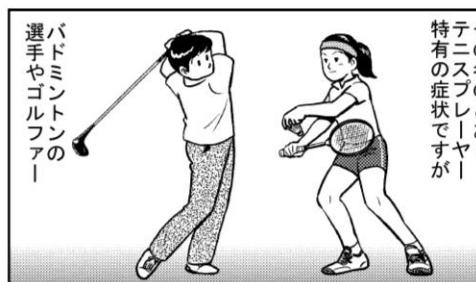
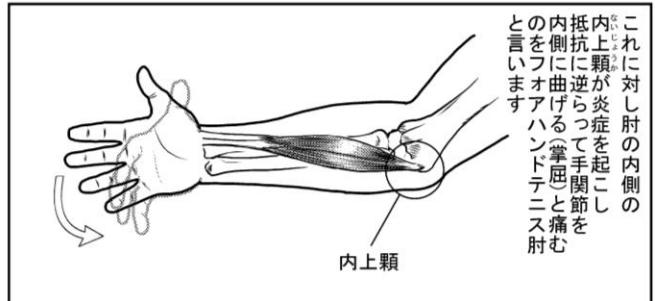
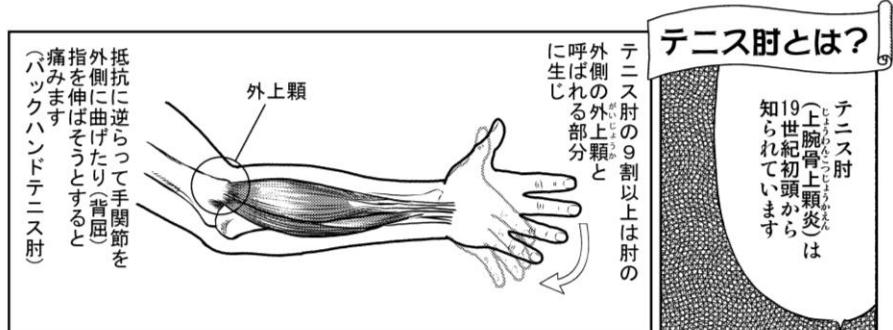
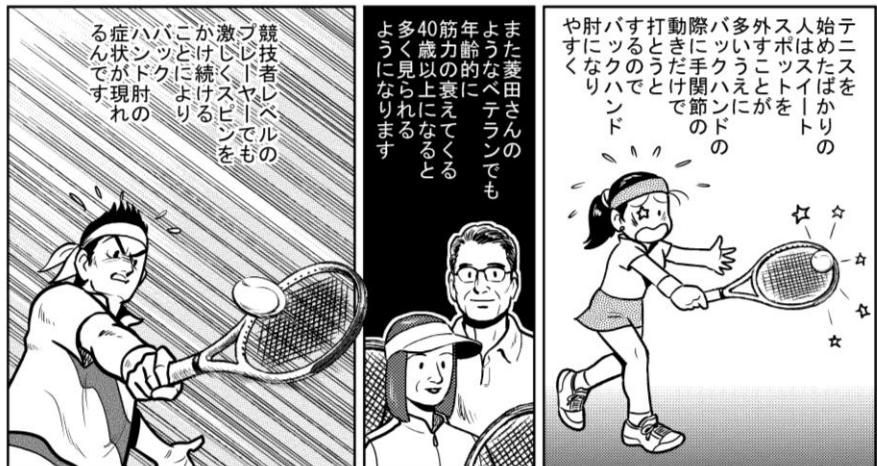
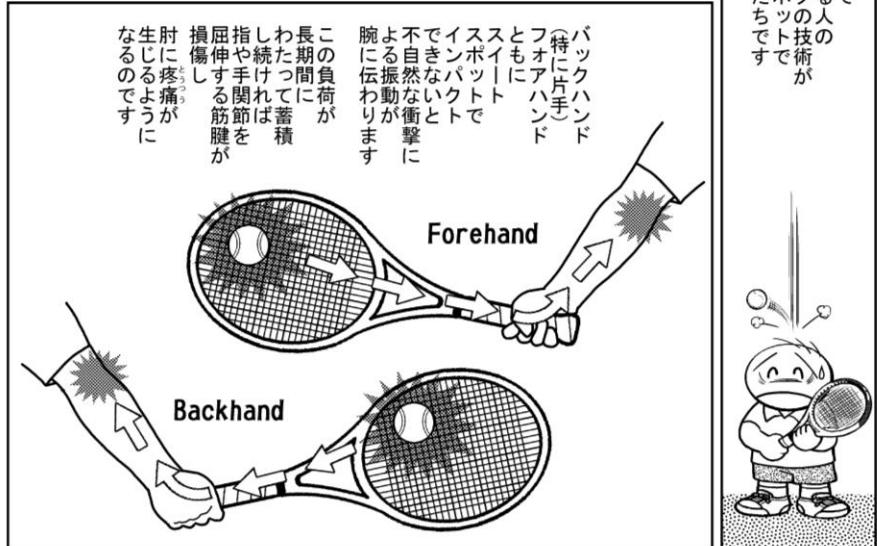
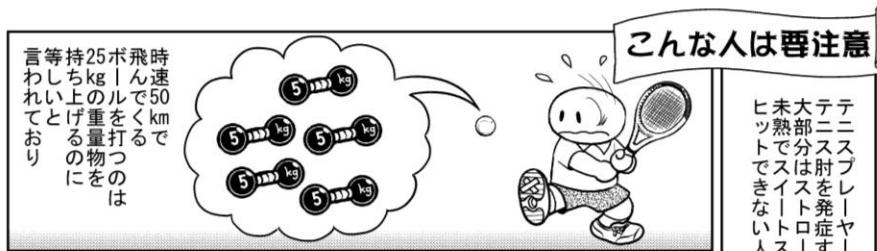




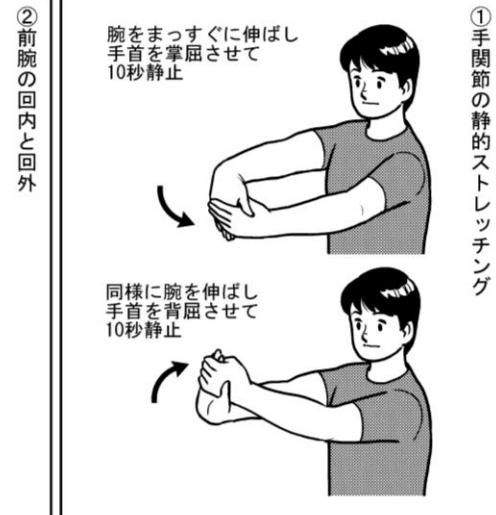
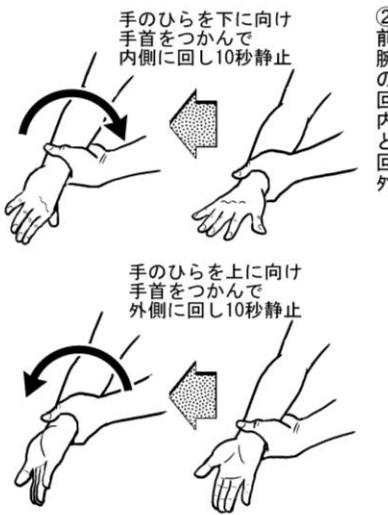
テニスクラシックBreak誌連載2013年5月号(日本文化出版)
まんが:いしかわせいぢゅん



肘のトレーニング

ここから
再び発生する
可能性があります
この段階で
肘を防ぐのが
大切なことです

まことに
再発しない
方法を確
立するには
この段階で
肘を防ぐのが
大切なことです



④ 手首の屈伸運動

