

気持ちのよい姿勢で！



- 背すじはピン！
- 足は床にピタ！
- 背おなかと背なかに
グー1つ！

- 字を書くときは、
ちヨキとちヨキの
あいだに、ノート
を置いて！



- パーが2つ分
入るように、
本から、目を
離して！