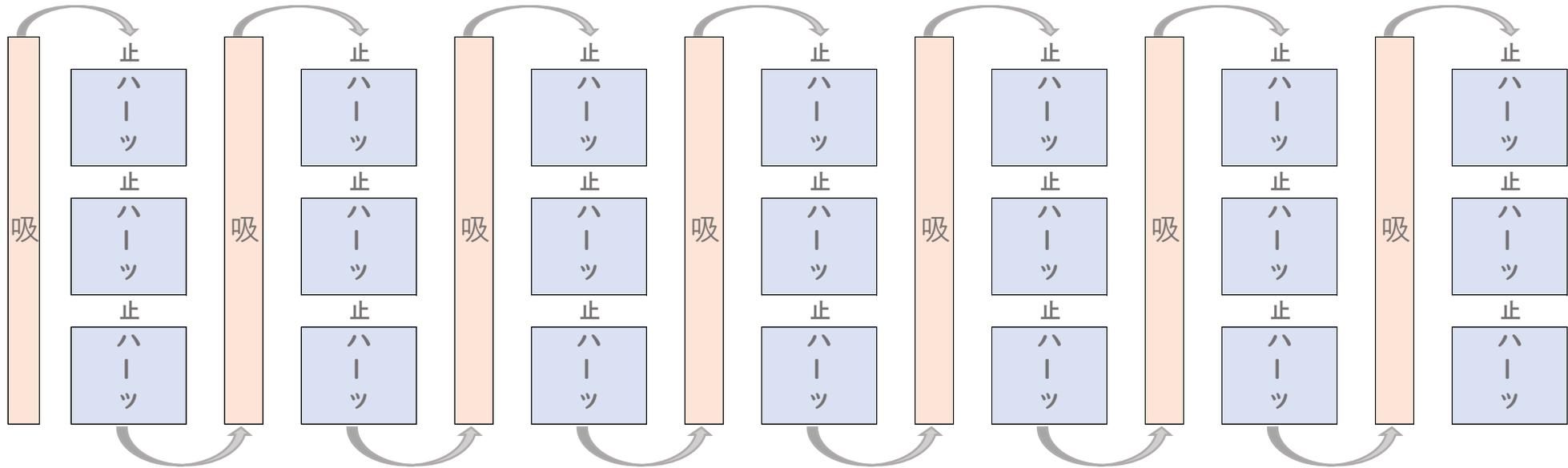




- 大きく息を吸ったら、「ハーッ」と強く、三回に分けて息を吐きましょう。



- 大きく息を吸ったら、一度で、強く息を吐きましょう。

