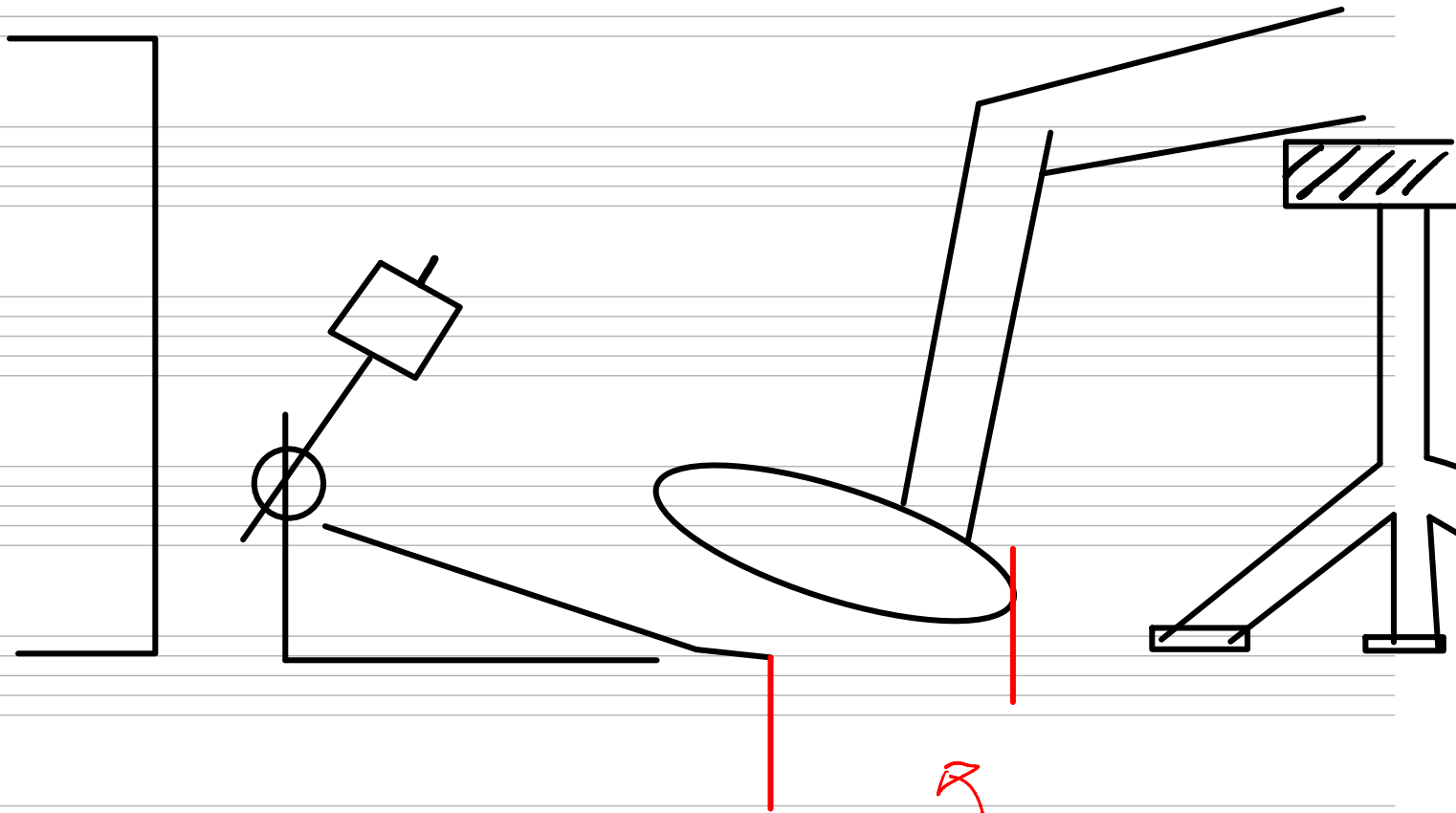


BD の 踏み方 .

置り方



かかとを合わせると  
基準がつかみやすい