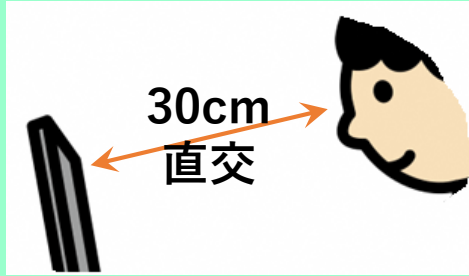


「グー・ペタ・ピン NEO」～令和の常識～



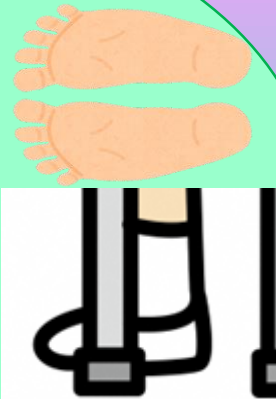
画面と顔は30cm以上離そう
画面と視線は直交させよう
20～30分使ったら目を休めよう



背中を伸ばして
座ろう
だんだん背中が丸く
なるよ
気付いたら…ピン!



お腹と背中の間には、握りこぶし一つ分の隙間を
空けよう



足の裏は地面に
ペタ!
足裏付けて
地に足付けて