



黒いゴムの輪に足を通して踏みます。



ふんだまま足首を一周させます。



足を越えたら 足の下を通して



逆方向へ



上に引っ張り上げます。



もういちど足首を一周



しっかり引っ張って



面ファスナーでとめます。