



運動のお悩み解決！  
タブレットでレベルアップ！



～アップとルーズを使い分けよう！～

アップとは とりたいものに近づいて、ある部分を大きく写すこと！

ルーズとは とりたいものからはなれて、広いはんで写すこと！



アップで撮影！

高さでしっかりふみこんでいることが分かります。

ルーズで撮影！

体全体が、上がっている高さが分かります。



高さで撮影する向きを変えるだけで、見やすくなる場所が変わります～

横からで

とび箱の手のつき方がよく見えます。



正面からで

足がどれだけ上がっているかよく見えます。

～おすすめの撮影のしかた～

① 踏み込むとき や 両手をとび箱につくとき **アップ！**

② とんでいるときの姿勢が見たいとき **ルーズ！**

③ 着地をするとき **ルーズ！**