

お詫び

本書の表記の一部に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、下記の通りご修正くださいますようお願い申し上げます（下線部分）。

■ 22 ページ 下から 5 行目～

誤：①と②の違いを感じただろうか。②では力が膝後方（2.2.1 では肘前方）に逃げってしまうため、体幹と床（壁）が十分につながらないが、膝をゆるめた途端に力がつながり体で床を押している感覚になっただろう。

正：①と②の違いを感じただろうか。①では力が膝後方（2.2.1 では肘前方）に逃げってしまうため、幹と床（壁）が十分につながらないが、膝をゆるめた途端に力がつながり体で床を押している感覚になっただろう。