

というわけなので、たとえリフティングの回数で伸び悩んでも、焦らず腐らず練習を続けてみよう。あなたがまったくのビギナーだとしても、2ヶ月半(10週間)で100回を突破することも夢ではないのだ。頑張ろう！

