## きれいなロールができるようになるための練習



R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L





$\begin{array}{lllllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L}\end{array}$




R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L




$\mathrm{D}^{d}=120$

R L R L R L R L R L R L R L R L $\quad$ R R L L R R L L $\quad$ R R L L R R L L

$\begin{array}{llllllllllllllllllllllll}R & R & R & L & L & L & R & R & R & L & L & L & R & R & R & L & L & L & R & R & R & L & L & L\end{array}$

$\begin{array}{llllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R}\end{array}$

$\begin{array}{lllllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L}\end{array}$

$R R R R R R R L L L L L L L R R \quad R R R R R L L L E L L L R R R R$

$\begin{array}{llllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L}\end{array}$


$\begin{array}{llllllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{L}\end{array}$



$\begin{array}{llllllllllllllllllllllllll}\mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{R} & \mathrm{L} & \mathrm{L} & \mathrm{L}\end{array}$


R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R R L L L L L R R R R L





