



このシートをプリントしてお使いください。

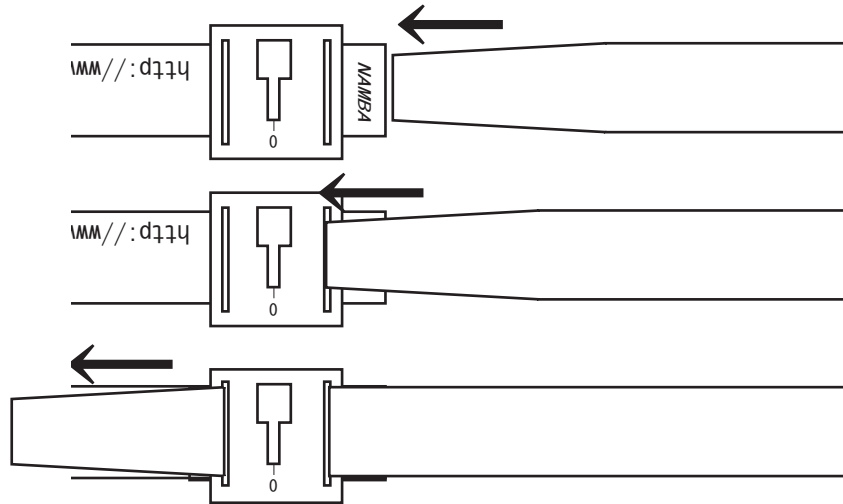
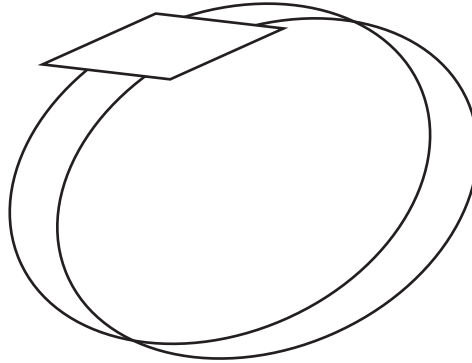
①この部分をカッターナイフ等でカットしてください。



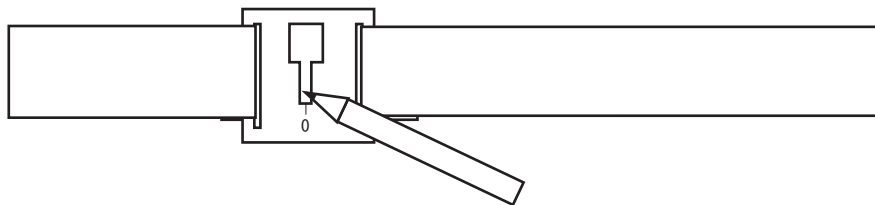
左のスケールをカットしてください。

②スケールをこの紙からカットしてください。

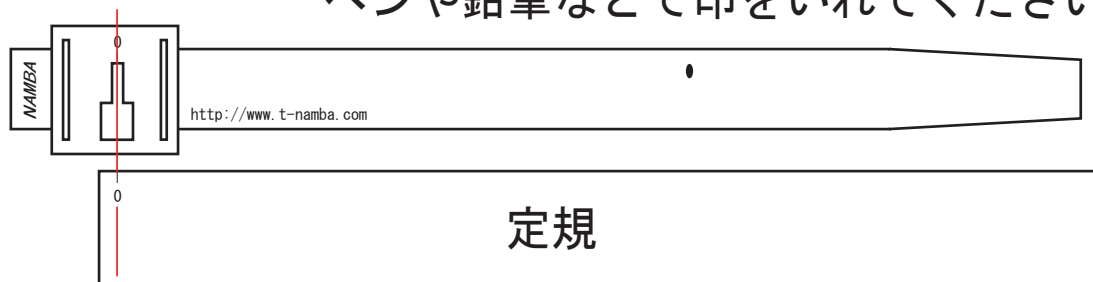
③スケールを丸くして下の図のようにしてください。



④腕を通して人差し指が一本入るくらいにします。



ペンや鉛筆などで印をいれてください。



⑤定規で印を入れたところまでを測定してください。