/ ¥¥|ƒ §¤ ' " «‹ ¦ b f ' ' f ' ' ||=||= †‡ª " «· µ¶ . |-ƒ |¸ " »¥ „ |
.%‰¥ ‹ ¿ ¿ ¥» ' ||=|¦.:/ ' ‹› » ¿ ‰¥ ' ||=|' « " |.:/ ' ‹› ' ' ¿ " „ ' ||=|¯¯¯ ¶ ' § ¶ § µ f | i
ü ..: |¸ Ä ¸ " ||
ÿ Ÿ ¤ ¿ ÿ¤|
› ÿ f i f‡‡fÿ ¼ ¤|
÷|
' '
¬ " ¦ ¯

# Æ ª %ÂÊ%Á ØÇÊØ Ï

Ì ÊÓÔ æ|Ú Ûù * | æfi
ffÍæ|Ì –| • %ÕÙÚæ ÊÊ , %ÇÊ , ÙÜÝ, %¤□|ffl, æ
º º º |ƒ ¹Ê¹, | * Ê□|¤ ¤ |†
ÂÔ◄ÛÜÙ ÇÊ |¤ !! ¶ ⊥

Ì ÊÓÔ æ|Ú Ûù * | æfi
ffÍæ||| • Ê%ÙÔÌ ÊÓÔ æ
⊤ ÛÊ|, ¦ ÊÛù|ff□ÊÓÔ æ ♀ ÊÓÔ æ Ûfff –fff ¦

I JKL MNOPQRNR|STQUTU
Ì ÊÓÔ æ|ƒ ¹Êæ□Ê%
º Ø ⊥ |ƒ ||† ÊÛæ|ƒ ¹
ÂÔ◄ÛÜÙ ÇÊ ÂÔ► || * Âæ|Á
< => |?@ABCDE|FG |H → ←

f f ª f|| ÔÖ ÊÊ , %Êæ□||† %Ì ÊÓÔ æ|

– • |► f ƒ□ ¦|ƒ ¤ |□ f |◆ ‡ ► • ff |ff f l ff ¹ƒ f • f □ ƒ ƒ!! • ¶► • ¤ f • f □ ¦ ¦ ff ¤ ff f ff □ ƒ
↑◄ !! † →| • ‡ f ¹ f ¹ i • ‡ | □ ¹ f ¦ ff |ff f ► f |† →| f ƒ f► i• ¦ƒ • ‡ ƒ □ ‡ f|f ► f► | f ƒ f► i• | ƒ|□ f |f i
► □ |ff ƒff ¹ ff • f ƒ i ‡ f|f ! f ¶ff |f • i ÊæÂÊ%Á ØÇÊØ Ï –

† f ► i f ƒ f► i• |" f f|ƒ | • ‡ ƒ □ ‡ f| i ¹ f • f □ □ |◆ ‡ ► • ff |# ‡ f |f◆ i→|$%&$' & & |□ |
‡ f □ ¹ ► f |ƒ ¤ † ► • f ƒ f | |' f ► # |□ f |f ¹ i ¶ ► ► • | ƒ|◆ # |$%& %f • f ‡ |%( ) |◆ # |) *|◆ |f ƒ f ª ‡ f • f ƒ f | |' f ► # |
◆ # |$%&$' &+ ←|f |f ¤ ¤ f ¹ f ‖ ƒ|□ f |► i f ƒ f► i• ► | ¹ ¶► f ‡ f! f ⊥ f" i ←|

, f |f ƒ|◆ f ƒ f► i• - !"!#$

. f f ⊥ □ | ƒ|◆ f ƒ f► i• -|V WXYZ[WX\ ] |^ J_J |' V|VaXbJ_J ' |Z\ ' |_JcdW |Z|] def V|VZYg

/ ► □ ‡ ► |□ ‡ ► □ |↑%0→|‡ f , f || ƒ|¹ f ƒ f ► f □ i ƒ|□ ‡ ► |† □ □ ¹ ƒ|‡ i ƒ ¤ f • f □ □ ► • | ‡ f ¤ f i ► □ f ► ← | |
ƒ ¤ † ► • f ƒ f | |' f ► # |f f f ƒ f i | ƒ|□ ‡ f |ff 1f ► f ¤ ff ¤ f □ | ► □ □ ‡ f|► i|□ ‡ f |ff □ □ ƒ ‡ f | ‡ f|◆ i f ƒ f► i• |. f f ¹ □ f • f □ ||
f f ƒ ¹ ► □ ► • | ƒ|2► ⊥ f ► • | |↑ 3 2 →|¤ □|! f |f ‖ ¤ ► □ □ ‡ f|□ i|◄ !! † *|4f ► f ¹ f |□ |i ! ¤ ► □ □ ‡ ► |
‡ ƒ ¤ f • f □ □ ► • | ¤ f ,f |‖ f □ f |□ |□ ‡ ► |ƒ ƒ ► ƒ ► □ □ |! f ► f | ¦ f ƒ f ¹ ff ‡ f|ƒ i ¹ |f • f □ ‡ ƒ ¤ ff ¤ f □ | |

– • |f • f □ ‡ ƒ ¤ ff ¤ f □ f ƒ f► i• |¤ f ,f► ƒ ⊥ ‡ f |ƒ► |► | f • f ⊥ ► f |f| ƒ| |□ |5$0←000| f ¹ f i *|
!! • ƒ ¹ ƒ ¤ ff ¤ f □ f ƒ f► i• |¤ f ,f|f| ⊥ f |f ƒ f f ƒ □ □ ‡ f |f" i• f ¹ 6 |f • f □ 7 ¹ | f ¹ ff □ ¹ 6 |f ‡ ► i► □ |ƒ ¹ |
¹ f ► f !i ¹ f ¤ ff • f □ ƒ ¤ |□ ‡ f |f 8 f f |9► ! ► □ | ¹ □ 4 • ‡ |↑!! 9 4 →*|– ‡ ‡ ► • f ⊥ ‡ ← |◄ !! † |¤ f ,f| |
‡ f f ¤ f |□ ‡ f |f i |f □ □ ‡ ► |ƒ ƒ ► □ □ |► f ‡ ► i ‡ f |ƒ ¹ i|‡ f ‡ ► |f ƒ ‡ ← |‡ f f |► □ ¹ |f ƒ f ª f |f ƒ |ƒ ¹ ‡ f ‡ f |ƒ ‡ ‡ f |
! □ • f ª f | |i ¹ f • f □ □ |◆ # |$%& %&$& *|4► f ⊥ ‡ ← |ƒ ‡ f ¹ ff ⊥ ‡ • f □ |ª ¹ ► ► f ⊥ ‡ f |• f ⊥ ‡ ► |f ¤ if ,f |f | f ⊥ ‡ |ƒ ¹ |
ƒ ► f ¹ f |□ |i ¹ ¶► f |ff 1f ► f ‡ f|• i □ ► ª f □ • |: | ¹ | ! ¤ ► □ ► ← | |ƒ ⊥ ff ► ƒ ¹ ¤ f □ ► | ¹ f • f □ □ |◆ # |
$%& %&$' & |f • f □ |► ! f ff |f • ‡ f ¹ f ◆ # |$%&%0&$0;

| | |
|---|---|
| 8+, #!#r s+o n@t u vwx^ty^xlz{z<br>+==&.n%%@ CEG^r^#t!!x^r^y^ !<br>\| Av^A^C!!B^N^@- ^U^aH^aG<br>\| Av^A^d^ w^x^y^a | $%^v^8+, #!#r^# @!! DG<br>#&%@n, +!#^ s^#=+^n@H}^CE}^CEq |

^# ^0^- ^r^r^! ^ ^v^ ^A^F^#^ ^ ^#^!^!^0+

B^CDEFGH^J^K^&^8 ^!^ ~^z^!^#^!!^L^!^k^ 9^#!^ ^h^. ^z^5^ ^T^!^"^z ^!^#^+^h^+^t

. ^!^ ^!^!^@

9^ ~#!^ ^!^!^!^&57^z ^8&^z)^:^7^(^M<^2^z ^#^!^+^L^+^ ^h^+^;^z ^&%^#!^"^h^. ^#^z ^!^L^+^z ^!^#^ ^!^#^+^h^+^!^!^!^&!^"^h^. ^#^z
. ^ ^!^&^+^#^!!^L^+^h^+^#^+^L^+^#^L^+^ ^!^!^&^+^h^+^#^!!^h^+^#^!^&^+^#^+^h^+^!^!^!^&^+^#^+^h^+^!^!^!^&^+^#^+^h^+^!^!

# 上手な押し方2　　ヶ月0　□0上

| | | | |
|---|---|---|---|
| 345678ヨ:ム丁 | <= 6> | ナメ ソZ{Z ナメZ\| }~ | |
| | <8> | 【 ムクケ[illegible] | |
| | ←テ 6ナ3> | 赤 | |
| | ←テ 6ナ (@5 | 赤 | |
| | 345678ヨ3ナ←ム6クシ[illegible] | | |

上ナ◀ナ↕ナ/ s　　金

◀ナ↕ 押Ho□ア+ナ　本外ヶ↕ナ上HP ?

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 ドキ[illegible] ナ[illegible] | | | | | |
| 1 ドキ[illegible] | ヶ 赤ナ 白ナ[illegible]y | | | | |
| 1 ドキ[illegible] | | 1ナ 白ナ[illegible] | 上ム ナ | 1-ナ[illegible] | 1.0 - [illegible] |
| | | 白ナ[illegible] Z | 白 | U 抽[illegible] | 白ナU |

上ナ □日ム0

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ←xE↓ ヨ|ゆ| | ヶ 赤[illegible] | u|'ゆ | ↓ ↑[illegible] | ←% + |
| 1 ドキ[illegible] | ノ ナ本[illegible] | 1ヒ | |

◀⌈!⌐⌐⌐⌐→⌐⌐⌐⌐

EFGHI JJ KLMN OPQ QRSQT UV WU XWSRX HI YMZ ZYPMN [FGLM] G^[LL M[FQ[ KLJJMGGZ [I _G
QZZPG\ \ GZ _' [FGI KMGPOMZa PI ] GPQ[I Pb

cdQMMYQJJMG [LNF[MG\ \ eJGOf ZG[G^[I PeQEg [G\ [LMNeOMZ OMMYQJKQf [FP YNF LM] G^[LL M OPG
] O\ [ ZYGO\ I Hhcaij ai hi k OMZ \ FI YJZ _G [G\ [GZ O\ PGI YLPGZd

i dTI mGI H[FG L\ I JQ[LL M^I nGP HI P[FG] L] LMN YMZGP[FGZL\] GM\ GP FQZ _O^f HLJJq G__JG\ pLM[FGm
OMZ \ FI YJZ _G^JGOMGZ I Y[ [I OnI LZ OM ^I PPP \ LL ML\ \ YG\ d

i dT] LJJ_Y^f G[\ ^I M[OLMGZ HJYLZ\ OMZ \ FI YJZ _G mI M[J PGZ OMZ ^JGOMGZ O\ MGGZGZd

qdQEg LMhGM[I P PG] I P[ LMZL^ Q[G\ [FQ[ mI \ [ [OMf \ ^I M[OLMcr si c NOJJ M I HKQ[GPLM[FGm OMZ
\ FI YJZ _G PGNYJOPJ mI M[J PGZ [I GM\ YPG [FL\ L\ M [ OMLM[GNPOJL\ \ YGd

EFGHI JJ KLMN OPGt uJvQELJXT ZL\ ^I nGPGZ OMZ RSWJRwT [FQ[ MGGZ [I _G \ Y_mI[[GZ KI[FLMqh
ZO' \ I HPG^G] [ I H[FL\ LM] G^[LL MPG] I P[ [I OnI LZ HYP[FGPO^[LL M OMZ O^FLGnG ^I m] JLOM^G KI[F [FG
\ [Q[G YMZGPNP YMZ \ [I PONG [OMf ] PP NPQmb

i dx GPL ZL^ ^I PPP \ LL M] P [G^[LL M[G\ [LMN PG\ YJ\ HI PQJJ[OMf \ KGPG M[ [ ] P nLZGZd

j dx GPL ZL^ ^I PPP \ LL M] P [G^[LL M[G\ [LMN PG\ YJ\ HI PQJJ[OMf \ KGPG M[ [ ] P nLZGZd

[illegible]

[illegible]

[illegible]

&

*| !! ff
*| # ff
*| ff
*| ff 0 1 2
*| 3# ff
*| 4ff 3 3 3ff 5 ff
*| ff

&

*| 6 77
*| /
*| 8
*| 1 &# ff
*| !! ff
*| ff 0 ff

ff 1 ff & ff 4 5
ff 1 ff 1 ff 0 ff
!?0 @ ff ?% " ff 0 ff ff

*| ff ff ff
*| ff 1 @ ff
@ ff
*| ff ff 1 ff
@ ff

4 9 ff 1 ff 1 ff 0 ff 9 ff 1 ff 0 ff 1 ff 0 ff ff 1 ff 0 ff ff 1 ff 0 ff ff 1 ff ff 1 ff ff 1

ffff ll■ll ll- ll→□ |

ll◀ll ll9 ll- ll→□ -|

ll ll ll•, )|

Amanda E. Velez

ffff□ ll&, | -|: ll■ll&|

5■ll|&|- &ll♂|

#ll□◀ll-| 5■ll|&|

; ♂ll|□♂ffff■ll | -■•ll, |

%◀|←■ ll□♂ll&ll|ll' ll( |← □ll◀◀|♂□ll&ll| ffff||-◆) |*" + |◀■♂♂■ , ||-□ll ll■ll|

' ll| □◀■ll ||-□ll ll■ll□◀| ll||-, ll□| ◀||-◀◀|◀-| ll||| |ll' □ ||-ll◀■ll |ll&ll|( □ ||-□← ◀ll||| -||

*ll|( ◀◀|-ll |← ll♂ll ■|-◀|ll□|ll&■' ll|□ll|ll| ffff||-◆| ■←←•||-■ll□ll |♂□ ||-□◀ll◀|ll◀■||| |ll□|ll&ll|ll◀ll ll |

← □ll|ll||-ll♂ll||-□ll◀◀ , |ll□||-□← •, |( ll&||-◆| ◀-| ◀◀ □ll|ll/ll ll ll |$01|*%- |2)|

ll□ '■•♂||-□◀-| ll||-□◀ll||-■ll|-ll|◀-| |||| |ll|ll&ll||-■□◀-| ll|ll←□ll|ll| ffff||-◆| □ll||-ll|ll&ll||-■ll|◀-| ||||

■←← □' ll )|■ll |ll←◆||-ll ll ll♂ll◀■◆ll□ll||-□◀ll||-■ll|-ll|◀-| |||| ll ■|◀ll||-□ffff ||-◆|

□ll||-ll|ll&ll|■ll ◀|■ ll|← □←ll •, |ll→◀||| ll |( ll&|*" + -|

*" + |◀|•□□ ll→|♂□ ( ■ ||□||ll&◀|← □→ ■| ( ◆◆|&■' ll|□ll||-ll→|&-■ ll|

&ll■◆ll&■ll |ll&ll|ll|' □ll ll ll|ll→|□-||ll ll|■ ll|◀ll◆◆| □ll ll→|□-||■ ll■ ◆)|-||-||, □-|&■' ll|

■ll , ■ ll□ll■•|/ ll◀ll◀ll□ll ◀)|♂ll ll•|♂ll ll|□||-□ll |■||-□ll|$26-0$7-※8$♂|□ |

ll ◀ll ♂9 ll- ll→□ -|