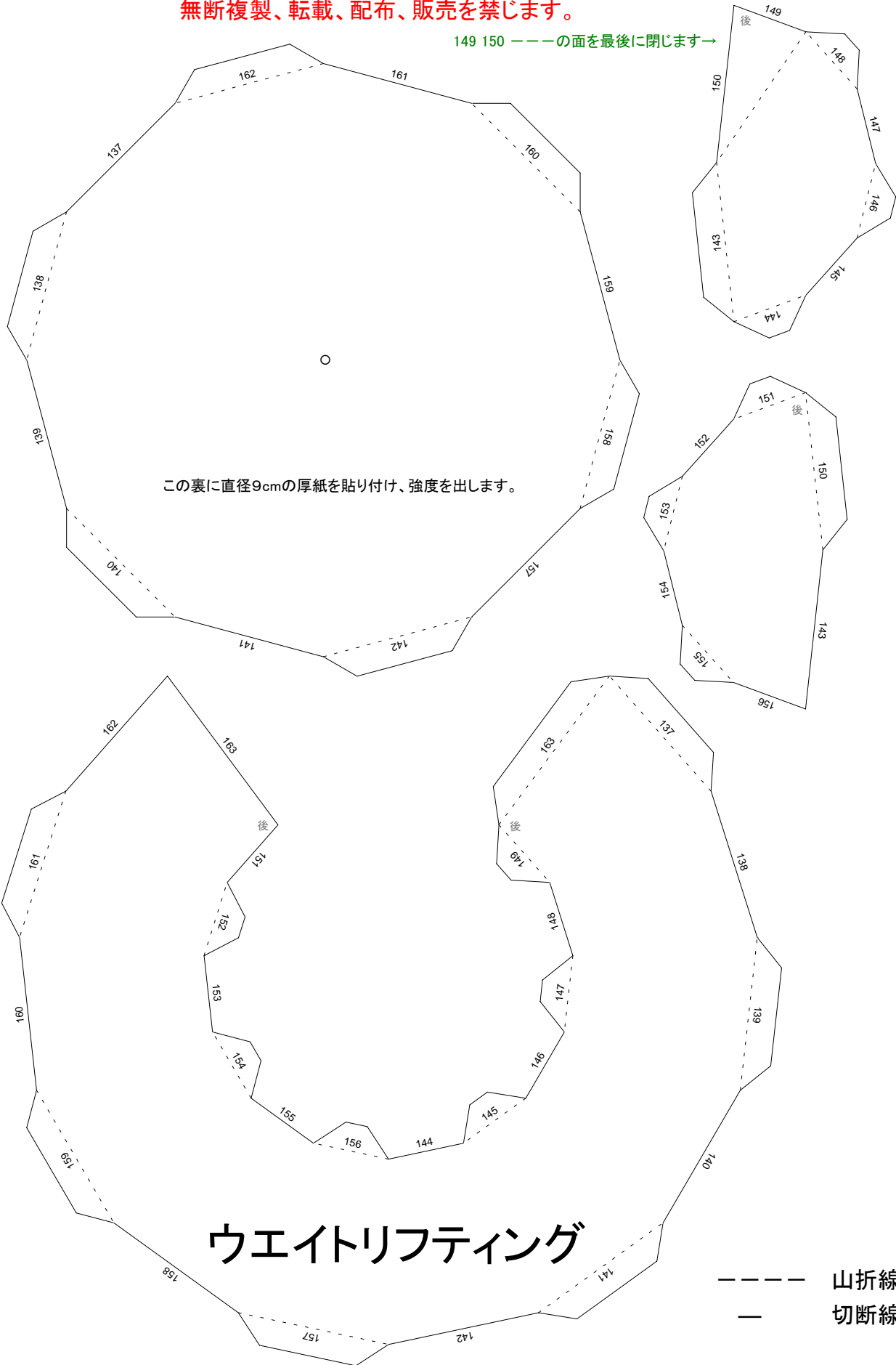


展示台

Adobe Readerで印刷する際「ページ処理」欄の「ページの拡大/縮小」は「なし」を選択してください。

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部
無断複製、転載、配布、販売を禁じます。

149 150 ーの面を最後に閉じます→



この裏に直径9cmの厚紙を貼り付け、強度を出します。

ウェイトリフティング

--- 山折線
— 切断線

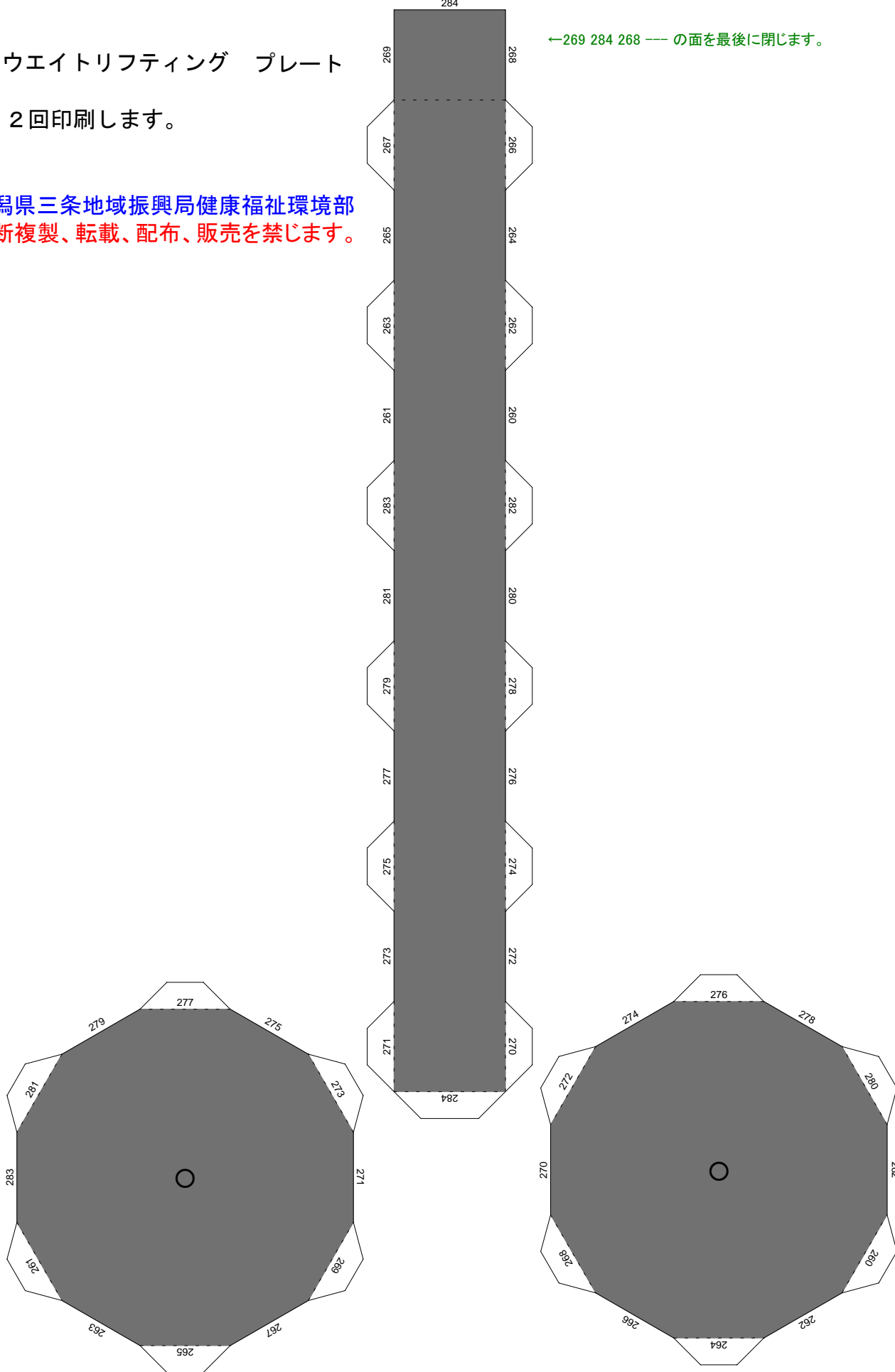
Adobe Readerで印刷する際「ページ処理」欄の「ページの拡大/縮小」は「なし」を選択してください。

ウェイトリフティング プレート

2回印刷します。

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部
無断複製、転載、配布、販売を禁じます。

←269 284 268 --- の面を最後に閉じます。

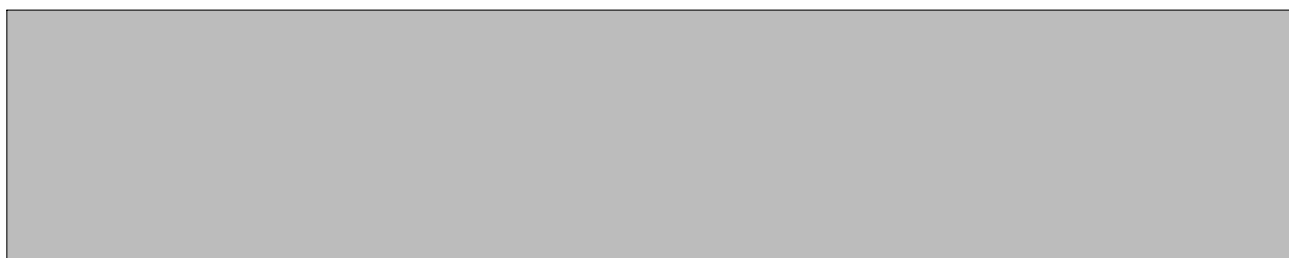


Adobe Readerで印刷する際「ページ処理」欄の「ページの拡大/縮小」は「なし」を選択してください。

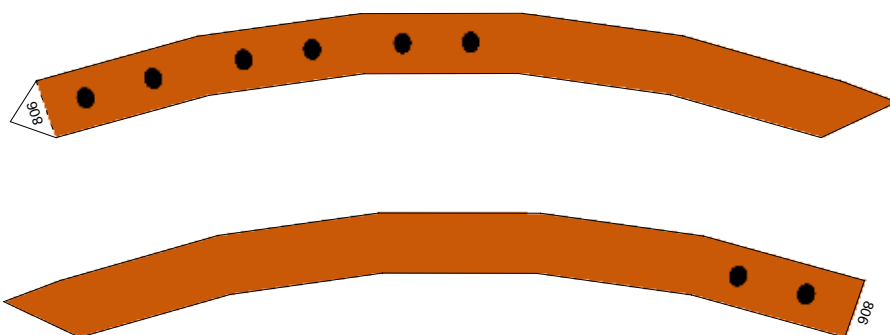
ウェイトリフティング

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部
無断複製、転載、配布、販売を禁じます。

↓丸めてバーにします。



ベルト↓



適宜切断してベルトの部品とします。↓

