

徳島阿波踊りのポーズ編

# みんな徳島に踊らされている

## Step 1

前傾姿勢で手は真っ直ぐ上に。つま先は揃えて少し腰を落としましょう。



## Step 2

右手右足から前に出します。手は指先まで伸ばし、足はつま先から接地しましょう。



## Step 3

左手左足を前に出します。両手の指先は伸びたまま、足はつま先から接地しましょう。  
あとは Step2 と 3 の繰り返しです。



徳島は宣言する  
**VS 東京**  
私たちは『vs東京』を応援しています!

乗車マナー編

# みんな徳島に踊らされている

## Manners 1

多くのお客様が安全に  
乗車できるよう、つり革・  
手すりは譲り合って  
使用しましょう。



## Manners 2

急停止に備えてつり革を  
きちんと掴みましょう。  
ドアにかばんを挟まれ  
ないように注意しましょう。



## Manners 3

駆け込み乗車は危険です。  
余裕を持って乗車しましょう。



徳島は宣言する  
**VS 東京**  
私たちは『vs東京』を応援しています!