

走る楽しさを
伝えていく!

高校・大学・実業団?

未夢ちゃん 構想

志柿の頭の中

目標大会

- ・ 10月 中体連駅伝
- ・ 12月 熊本市ロード 3km
- ・ 2月 いちごマラソン 5km



筋持久力 UP

速い動きを持続させる!

主にクロカンを利用

ロングJOG

中距離走 (8割)

etc

スピード UP

動きをキレッキレにする!

主にクロカンの上り、下りを利用

上りダッシュ: 足さばきの強化

下りダッシュ: トップスピードを超えた動きを体へ覚えさせる

etc

故障しないカラダ作り!

基礎

動きづくり
アジリティ
メンタル

水泳

心肺機能強化
身体能力向上
全身筋力アップ

クロカン

心肺機能強化
脚作り
柔軟な筋肉作り

理

目標を決める。

想

目標に向けて、取り組む。

自分の意志で「きつい」を
乗り越えていく。

ZERO
xRunup

なるようになるさ



LEVEL UP

LEVEL UP

学 年