



# 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)

理  
想

目標を決める。

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。



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

3

2

1

学年