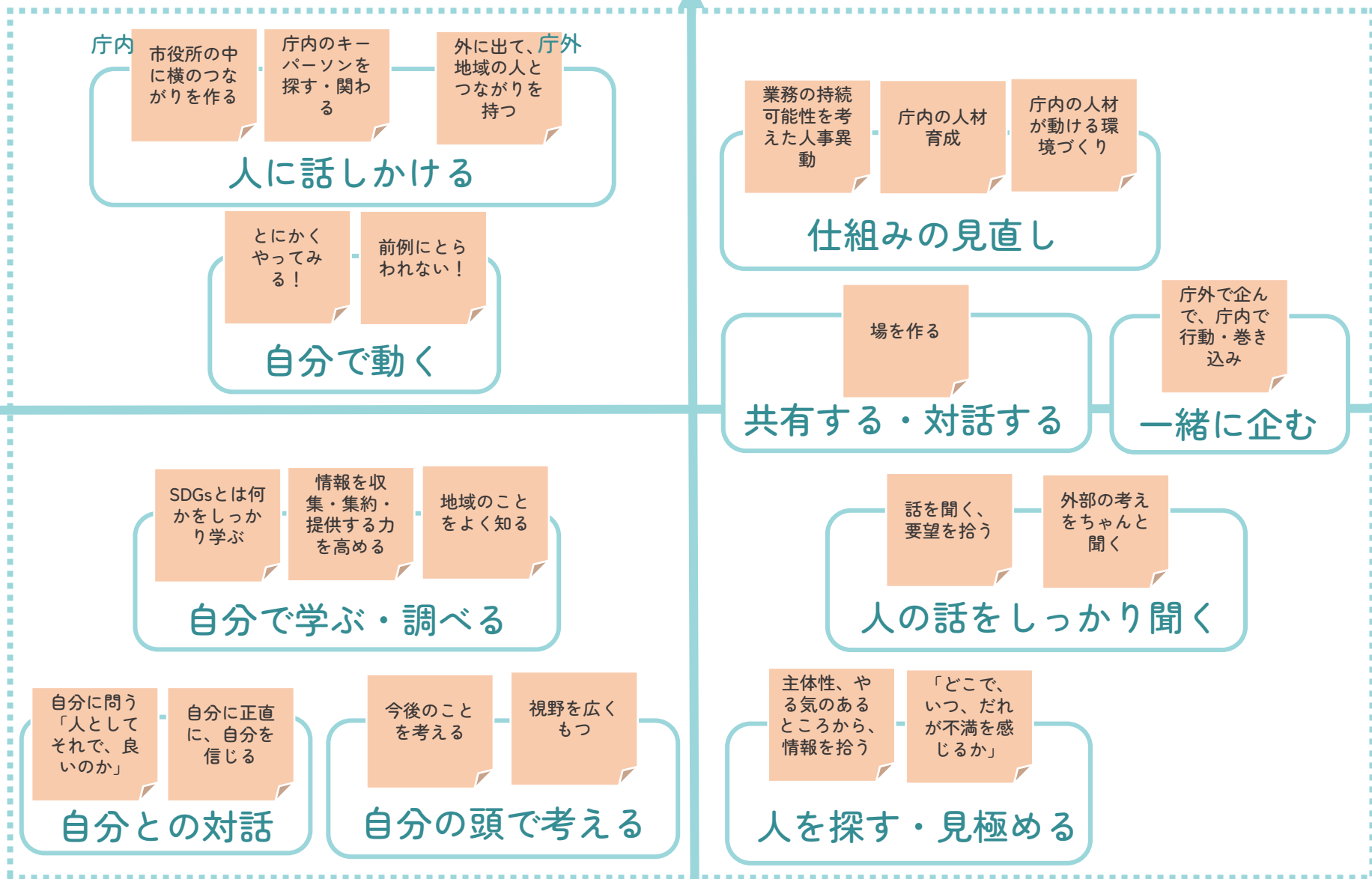


ウォーミングアップゾーン



行動ベース



実践ゾーン
▶新しいダンジョンへ...



個人で

誰かと

ストレッチゾーン



思考ベース

ぶつかり稽古ゾーン



※ 付箋 のコメントは、「例えば」の話です。