

# ジョグメモ 79





# ステータス

- 風ほとんど
- 曇り ☁️、少し蒸し暑い
- 眠い



# 途中

- ふつーかな
- 曇り ☁️ なので走りやすい
  - が、久しぶりなので晴れて欲しかった



# 最後、ストレッチ

- 今回は走ってるときも背中に違和感
  - 気分の問題か？
- ストレッチも背中