

# ジョグメモ 98



# ステータス

- 風ほとんど
- 小雨、曇り、晴れ
- 結局は蒸し暑いのですがどね



# 途中

- 体調的には悪くない
- 舗装路外れるとやはり蒸し暑い



# 最後、ストレッチ

- 腰にきた
- 精神的な気もするが
- ストレッチも腰



# その他

こちらにもマムシ。



# その他

放水訓練？

