

A photograph of a concrete staircase leading up to a dark area. In the foreground, a horizontal barrier with alternating yellow and black segments is positioned across the steps. Above the barrier, a thick, light-colored rope is stretched across the frame. The background is dark, with some faint red and white striped patterns visible. The text "ジョグメモ 111" is overlaid in the center of the image.

ジョグメモ 111

# ステータス

- 風わりと
- 予想よりも涼しくない
- 左アキレスけん痛み



# 途中

- しばらく走ったらアキレスけんはおさまる
- 風が冷たい
  - 汗が冷え冷え

# 最後、ストレッチ

- 風が強まってくる
- ストレッチは片足立ちがふらつく

