

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

