

# ジョグメモ 118



# ステータス

- 風ほとんど
- 急に冷えた
- 上着持ってきたが寒い



# 途中

- 調子はふつー
- 寒いといっても汗はでる



# 最後、ストレッチ

- 変に冷えそうなので切り上げ
- ストレッチ、ももからふくらはぎに疲労
- 星が出ていたのは良い点