

## 体重

夜に温泉に行って、体重計に乗ったら、65.4 キロでした。

これは、ちょっとマズイ状態になりつつあります。

昨日、大学の自転車部の先輩から今年の夏の自転車レースに誘われました。

それに向けて、自転車に乗ろうと思い、しまっていた自転車を出してきました。

久しぶりに持った自転車は、やっぱり軽かった。

ナミビアでも自転車を買いましたが、それと比べて雲泥の差。

しかし、寒くて乗る気にはなれませんでした。

昼間でも0度でした。

ついでに、畑の一輪車のタイヤに空気を入れました。

春まで使われる事のないだろう一輪車ですが。。。

昼は、またまたカツ丼を食べてしまいました。

しかも、カツが半端ない大きさなのです。

3切れでも充分なのに、それが8切れも乗っているのです。

食べ過ぎました。

夜も、食べすぎた訳で、体重が上昇中ではありますが、対策をしなければなりません。

ちょっと走るのも良いかもしれません。

寒いですが。

走れば暖くなるかも知れませんし。

軽く走っても良いですし。

とにかく、行動に移さないと何にもならないので、明日ぐらいから走ってみようと思います。