

■ 走る

やっと走りました。

でも 1 時間くらいですが。

走り出して 30 秒で、結構きつく感じました。

上り坂だったのがいけなかったかも知れません。

雪道も走りました。

結構疲れました。

良い感じで足はパンパンになりました。

明日も、走ろうと思います。