

## 初ラン報告

報告者 齊藤幹(秋田県会)

ラン日時	1月11日
コース	秋田県男鹿市 家～職場
コース距離	7.0キロほど
感想	今年の春にランニング用のリュックを購入してから、家～職場までの通勤ランを始めました。12月の半ばくらいから腰を痛めてしまったのと、雪が多いため、しばらく走っていませんでしたが、思い立って休日に走ってみました。歩道の除雪が甘く、靴の中に雪が入って寒かったです。これまで冬場は近所の体育館を走ったり、エアロバイクをこいでいたのですが、案外雪の中のマラソンもいけるもんですね……
今年の抱負	モチベーションが下がらないよう、とにかく楽しんで走ることを目標にします。

