



## マラソン始めました

11月からマラソンを始めました。

佐竹さんは以前から走っていましたが、ひとりで走るのが寂しくなったのでしょうか。  
私たちを誘ってくれました。

皆の目標を聞いてきました。

### ☆佐竹監督☆

1か月で10km走れる様に膝を調整する

6月のサロマ100km完走

### ☆奥☆

1か月でハーフを走れるようになる

3か月でフルを走れるようになる

サロマで副社長に勝つ！

パイロットで副社長に勝つ！

名実ともに一番！

### ☆住谷☆

1か月は筋肉痛を楽しむ

3か月でS竹先生に馬鹿にされないランニングフォームを身につける

6か月で体重残り10kg減

パイロットマラソンでリタイヤバスに乗せられない

### ☆菅原☆

休まない

3か月で10km完走

7月にハーフ走る

削瘦

目標を達成できたら、良いことがあります。

