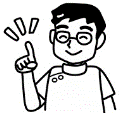
**やめる勇気**



**やり過ぎない勇気**



**「下りだけ」「午後だけ」**

**自分のペース配分を**

**スパッと**

**やめる**

**足･腰の痛み**

**気分が乗らない**