

体験談・官能小説 R-18

——その夜、板がざわめいた——

新婚妻がジムトレーナーにハメられ スマホで脅迫NTRされる話

実話投稿板より

TOR-NET

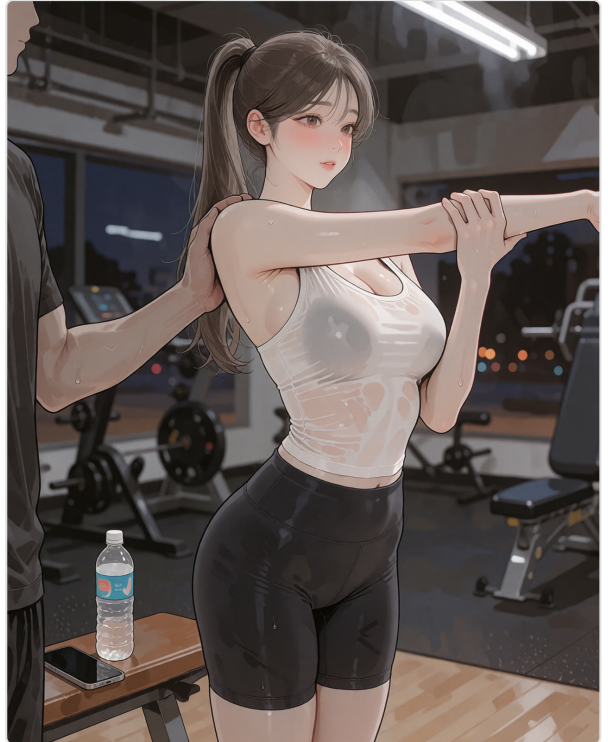
R-18

©2026 TOR-NET

本作はフィクションです。実在の人物・団体とは一切関係ありません。

梅雨で毎日じめじめした夜が続いてる。俺は28歳の営業で、今日も大阪出張で家を空けてる。嫁の遥は26歳になったばかりで、新婚まだ三ヶ月目だ。元々スタイル気にしてた遥が近所のジムに週3で通い始めたのは、ちょうど梅雨入りしてすぐの頃だった。俺が出張多くて寂しいから、体でも動かそうって軽い気持ちだったらしい。

そのジムにいる32歳のトレーナー、誠って男が問題なんだよ。遥が初めて行った日、フォーム見せてくれて近づいてきて、軽くストレッチの手伝いしながら話しかけたらしい。「ここ、肩甲骨周り固いですね」って、遥の肩に触れながら言ったんだと。遥は「痛いところあるんですけど」みたいな話から、だんだん会話が続いて、終わった後にスマホの連絡先まで教しちまったらしい。普通に親切なトレーナーだと思ってたんだろうな、最初は。



その夜、遥は汗だくで帰ってきて、シャワー浴びた後に俺に普通に話してた。「今日のトレーナー、めっちゃ丁寧で、フォーム直してくれたよ」って。Tシャツの胸元が少し汗で張ってて、ジム帰りの少し上気した顔でスマホ弄びながら言うんだよ。俺はなんか引かかるものを感じながらも、「そうか、いいじゃん」って流してた。次の日も「また行ってくる」って言って、遥は梅雨の雨の中、傘差してジムに向かった。

正直、遥のその時の様子を思い出すと、なんかもう既に身体が敏感になってた気がするんだよな。誠に肩とか腰とか触れられただけで、遥の声が少し上ずってたって今ならわかる。スマホの連絡先教えた瞬間から、誠はもう遥を狙い始めてたんだろう。俺が出張で不在になる3日目から7日目にかけてのタイミングで、どんどん近づいてくるって流れが、もう完全に決まっていたみたいでさ。遥が帰ってきた時の、少し熱っぽい目とか、スマホを握る指の震えとか、全部後から考えると伏線だったよ。

002 名無しさん 梅雨で旦那が大阪出張のタイミングでジム通い始めた嫁がトレーナーに肩触れられて連絡先交換って、もう身体が先に反応してるパターンだろ

003 名無しさん 新婚三ヶ月で連絡先即交換は普通に危ういわ。親切なトレーナーだと思いついでる時点で入り口として出来すぎ

004 名無しさん 「肩甲骨固いですね」で肩に触るやつ、フォームとか口実で完全に品定めしてるよな

005 名無しさん 今日の大阪出張の話も梅雨の雨の中傘差してジム行ったところ全部盛ってるだろ、テンプレすぎて逆に笑う

006 名無しさん 釣り松くせえけど、こういうのは細部が盛られてるほうが読んで楽しいからどんどん続けてくれ

007 名無しさん 遥が新婚三ヶ月でジム通い始めて連絡先即交換って時点で、普通に浮気フラグ立ってるよな

008 名無しさん 肩甲骨触れただけで声上ずってたってとこ、そこが本当なら相当ちよろい嫁だわ

009 投稿者 >>8 盛ってねえよ、実際そんな感じだったんだが

010 名無しさん 大阪出張のタイミングで梅雨の夜にジムって、わざと不在狙われてる感すごいな

011 名無しさん こういうスレ毎回同じパターンで伸びるの草。でも今回は続きが気になる

012 投稿者 >>10 毎回じゃねえよ、今回は本当の話だ

実況台本

……拓也のLINE、まだ既読になってない。

梅雨のジム、トレーナーの手が肩に触れた瞬間、息が少し詰まった。冷たい指先が、濡れたTシャツ越しに肌に当たって……今も残ってるような気がする。

初めてのはずなのに、なぜか初めてじゃないみたいだった。誠の手が肌をなぞってきたとき……私は、止めてって言わなかった。ただ、息を殺して、指が動くのを待ってた。

拓也が大阪にいる三日目から、もうこんなことしてる自分がいる。スマホの通知が来るたびに、夫の名前と、誠の名前が交互に浮かんで……どっちも開けないで、ただ握りしめてる。

更衣室の鏡に映った後ろ姿が、ゆっくり崩れていくのを見たとき……あれは、私が自分で崩したんだって、ようやくわかった。黙ってたのは、怖かったからじゃない。触れられた瞬間、身体が反応してしまったから。

夫とのLINEの履歴と、誠のあの動画が同じ画面の中にあるのに、私はまだロックを解除してない。ただ、画面が暗くなるまで握りしめて、指の熱が伝わるのを待ってる。

……今も、肩に残ったあの感触が、雨の音と一緒に響いてる。

>>9 盛ってねえよ、実際そんな感じだったんだが

遥がジム始めて3回目、梅雨の湿気で床までべっとりしてるようなジムだった。ウェアの胸元に汗が染みて、肩甲骨のラインが浮いてるのを見ながら誠がまた後ろから寄り添うようにフォーム直してた。終わってシャワー前、遥がロッカー開けてタオル探してる隙にスマホをベンチにポイって置いといたんだよ。画面はロックかかってなかった。

誠が「これ落ちてたよ」ってスマホ拾って、遥に渡すふりしながら親指でサッと操作してた。通知履歴と着信履歴、夫のLINEアイコンまで一瞬で目に入れたっぽい。遥が気づいた時にはもうスマホ返されてて、誠がにこっと笑って「これで連絡取りやすくなるな。LINE交換しとこうか」って言った。遥、顔が一瞬で赤くなって、喉が詰まったみたいに小さく息を飲んで、スマホ受け取る手が明らかに震えてた。指先が誠の手に触れた瞬間、体をびくりって引いたけど、でもスマホはぎゅっと握りしめたまま動けなかった。



俺の記憶だと、その時遥の首筋に汗が一筋伝ってて、耳たぶまで真っ赤だった。ジム特有のゴムと汗と湿気の匂いが充満してる中で、遥はスマホ画面を何度も確認するように見つめて、結局断れずにLINE交換した。交換した後、遥はロッカー開け直してタオル探すふりしてたけど、指が何度も滑ってて、耳まで赤いままスマホを胸に押し当てるようにしてた。誠は「また来週もフォーム見るよ」って言い残して去ったけど、遥はその場で何秒か固まってた。

あの夜、遥は家に帰ってからもスマホをずっと握りしめてて、夫のLINEに普通の「今日も行ってきた」って送ったけど、送信ボタン押す前に何度も消して書き直してたらしい。梅雨の雨音の中で、遥の指がまだ震えてたってのが、なんかたまらなく興奮したわ。スマホ触られただけでここまで動揺する嫁、想像以上に敏感なんだなって。

002 名無しさん それはおかしいだろ、3回目で床までべっ通りのジムでウェアのライン見ながら後ろから寄り添うって、普通に境界越えてる

003 名無しさん 3回目でそこまで敏感反応する嫁が新婚三ヶ月って、話としては出来すぎだけど、そこがいいんだよな

004 名無しさん 湿気のジムでウェアの胸元に汗染みてライン浮いてるの後ろから見てる時点で、もうトレーナーの仕事してねえわ

005 名無しさん 梅雨の時期に洗濯機回すとカビ臭くなるから外干したいのに、雨続きで困るわ

006 名無しさん スマホ勝手に操作して連絡先見るくんだり、地味に一番ゾツとするわ。手口が計画的すぎる

007 名無しさん 3回目でスマホ触る時点で普通にアウトだろ、トレーナー名乗ってるなら自重しろよ

008 投稿者 >>19 触ったのは事実だよ、俺はただ見てただけ

009 名無しさん 梅雨のジムってマジで蒸すよな、床べったりとか経験あるわ

010 投稿者 >>21 ああ、床まで湿気てて滑りやすかったらしい

011 名無しさん LINE交換した後にスマホ胸に押し当ててたってとこ、遥の動揺っぷりが一番エロいわ

実況台本

……拓也、今、家にいないよね。三日目……まだ四日も続くんだ。

後ろ……寄り添われて、胸が当たってる。熱い。ジムなのに、こんなに熱いなんて。

やめて、って言おうとしたのに、声が出ない。喉が、からからだ。

スマホ……返された。画面に拓也とのLINEがまだ開いたまま。送信ボタンの上に指が、かかっている。

今、送ったら……「ただいまジム終わったよ」って、普通に送れる？ この体、こんなに固まってるのに。

匂い……覚えてしまいそう。シャンプーの匂いと、汗の匂いと。

……なんで、こんなときに、こんなこと思い出すんだろう。

拓也、ごめん。今、触れられてる。後ろから、寄り添われて。止めなかったのは、私だよ。体が、動かなかった。

誠の指が、さっき、画面をなぞった。連絡先、全部見られた。拓也の名前も。

……怖い、はずなのに。指先が、熱いまなんだ。

梅雨の雨、窓の外ですっと降ってる。拓也は大阪で、今日もホテルにいるんだよね。今日も、明日も。

この画面の中に、拓也がいる。なのに、今、私の背中では、別の人の熱さを感じてる。

……拓也の指輪、冷たい。なのに、私の指は、震えてる。

やめなきゃ、って思ってる。思ってるのに……この熱さに、自分でも気づいちゃってる。

送る、だけなのに。指が、動かない。

……拓也、ただいま、って送りたいのに。声も、指も、全部、止まってる。