七瀬ちゃんと学ぶ
楽々やせる♡
自転車ダイエット
2
体験版

あまがみ堂

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット2

このお話は
フィクションです♪
また作中に登場する
メーカーロゴ等はすべて
架空のもので実在しません

着替え中

えへへ～♪

ってゆーわけで
相澤くんのご家族に
紹介して
貰っちゃったんだ～♪

ええと…
紹介と言っても
それはバイトの面接では
ないのかしら？

あ…そうか でも
相澤くんと相談してね？

えへへ～
カノジョって事にして
紹介されちゃって～

もー 相澤くんってば
困っちゃうよね～♪

ってゆっか花屋さんか～
なんか
オモシロそーじゃん？

う～ん どーみても
困ってないよねーw

あーウン でもね…
お花屋さんも
けっこー辛いトコ
あるみたいだよお？

いろいろと
お話し聞いちゃった～

ふむ…例えば
どんな事かしら？

えっとね…
やっぱり水を扱うから
手とか荒れちゃうみたい

冬とかは
特にキビしい
みたいだよお？

基本立ちっぱなしだし
けっこー体力
仕事みたいなの

それに…
虫とかけっこー
多いみたい

あ わたし的には
お花の名前と種類を
全部覚えるのがね…

ちょっとつらかったりして…

あはは

あー
なるほど～

てゆっか
七瀬ってば
いつから行くん？

えっとね
今週の金曜日からかな？
あと…4日なの♪

あら？
七瀬の楽しみぶりだと
もうすぐにでも
始めるのかと思っていたわ

えっと　実は
明日あたりからアレ…
始まっちゃうから…

わたし　2日目は
ちょっと重めだから…
それが終わってからに
してもらおーかと思って…

あー 七瀬ってば
けっこー重かったよねぇ？

あ～ でもね？
最近 相澤くんと自転車で
有酸素運動してるせい？

なんだかけっこー
軽くなったみたい♪

バレーやってた頃は
そーだったから
ちょっと嬉しい♡

おー
さっすが元体育会系～
やるじゃん♪

いつもかなり軽くて
ほとんど痛みなし
量も少なめで
ご飯も美味しく食べられるタイプ

……

毎回かなり重めで
2~3日目は学校も休む事が多い
特に寒気がヒドくて
夏でもお腹を冷やせないタイプ

スポーツサイクルに
乗るよーになってから
めっちゃ体調いいの♪

すっごくゴハンもおいしーし
朝もすっきり目がさめるし？

スポーツサイクル
すっごくオススメだよぉ♡

ってゆーか
ちょっとヤセたん？
七瀬ってば？

えへへ～ ひと月半で
4キロ落しちゃった♪

あ…ゴハンも3食食べてるし
スイーツも食べてて だよお？

…なっ!?
七瀬…本当なの?
それ?

油断するとすぐ太るタイプ
運動はほぼしない
食事制限で
現在の体型を維持している

あ…ウン？
相澤くんが
ちゃんと食べた方が
いいって言うから…

最近は
ゴハンはけっこー
ちゃんと食べてるかなぁ

へ～　自転車かぁ
でもキッツいんでしょお？

食べても運動しなくても
たいして太らないタイプ

さすがに食べ過ぎると
ちょっと太る程度

それがね～？
『え？ こんな楽でいいの？』
ってゆーくらい楽ちんなの♪

ってゆーか ハァハァって
しちゃいけないんだって
有酸素運動って

ほ…本当に
そんなに楽なの？

ウン♪
心拍計を使ってね？
ソレ見ながらするの

わたしの場合は
143から154の間に
収まるよーに…

むしろ
上げすぎないように
してる感じかなぁ

んな数字で言われても
ワケワカメじゃ〜ん？

えっとね…
すごくゆっくりな
ジョギングとか…

あっ
歩道橋の階段を
フツーに上がって…

橋の真ん中を
歩いてる時くらいの
ハァハァだって
相澤くんが…

そ その程度で…

あぁ そういえば
ジムにも自転車タイプの
マシンがあったわね…

じゃあアレを
漕げば――

あ ソレって
『エアロバイク』
ってヤツだよね？

そーゆーのだと
長続きしないんだって
～

え…
何故 かしら？

なんかね？
飽きちゃうとか…
気力が続かないんだって

外なら
3時間とか4時間とか
へーきで走るヒトでも…

室内だと
1時間くらいが
限界っぽいよお？

そ そうなの？

テレビとか
動画見ながらでも
ダメなんだって～

相澤くんは
『それだけ外を走るのが
楽しいからだ』
って言ってたよぉ？

へ～ いーじゃん♪
んな楽にヤセんなら
あたしもやろっかな～？

あ♪
やろーよやろーよ♪

わたしは相澤くんと
荒川を3時間くらい
走ってるけど…

1500キロカロリー
くらい
しょーひしてるよお？

せ せんごひゃく…
でも 3時間も
走るなんて…

あ けっこー
休憩入れてるし？
さっきも言ったけど…

心拍数
押さえながらだから
全然辛くないよお？

ってゆーか
お尻が痛くなる
くらいかな…えへへ

おーう マジで
楽そーじゃん？

ウン☆ 相澤くんも…
前は運動とか
全然しなかったけど…
スポーツサイクルなら
続けられたって

…あ あのね？
前は相澤くん
けっこー
ポッチャリして——

七瀬…
私もスポーツサイクル
やることにするわ

是非詳細を
教えて頂戴

う…ウン
全然いーよお？

あ でも…
スポーツサイクルって…
最初はけっこーお金
掛かっちゃうかもだよぉ？

わたしはいろいろと
相澤くんに道具とか
借りてるけど…

あ～ やっぱ
ママチャリじゃ
ダメなん？

最初は必要最低限の
モノだけ買って凌ごうとするが…

ハマると結局
全部買い足すタイプ

大丈夫だけど…
相澤くんは

『ジョギングを
サンダルで
やるようなモノだ』
『一応走れるけど
無駄に疲れる』
…って

なるほど…
やはり経験者の話は
重みがあるわね

何事も
カタチから入るタイプ

店員のオススメに従って
最初から全部買い揃える感じ

えっと…初心者は
クロスバイクって
ゆーのがオススメで
だいたい
5万円くらいのを
買うといいって

あと…ライトとか
ヘルメットとか要るから
結局は7～8万円に――

8万ね…
問題ないわ

うわ…
さすがイチゴ
お嬢様だもんね～

ピッ

…あ もしもし
おじさま？ イチゴです♡
ええ 今夜…如何かしら？
私…なんだか
人肌が恋しくて…

もし逢ってくれるなら
私…たっぷりと
甘えてしまいそう♡

…えっ　お尻？
もう…♡　そっちは
久しぶりですから…
高く付きますよ？

ええ…
うふふ　嬉しい♡
では　今夜――

ピッ

ふぅ もう…
お尻 弱いのに…♡

うえぇえっ!?

おーう
イチゴっちてば
マジ本気モードだわ～

お　おし…
お尻…えええ!?

七瀬？今週末には
10万ほど調達するから
お店を紹介して？

あ…はい!?

あぁ それから相澤くんに
車種や道具類のオススメを
選んで貰って頂戴

いい？ 金額に糸目は付けないから…

高機能でスタイリッシュなものを選んで…と伝えてね？

はっ…はひ!?

うぅ…
イチゴが本気だよぉ～

昼休み

相澤くん…あなたが
七瀬を好きなのは
知っているわ…

だけど
私だって…

私的には
相澤くんには
色々と『貸し』が
あるのよねw

さ…
スポーツサイクルについて
詳細を教えて頂戴♪

えっと…
なにこの流れ…

あの…
七瀬さん？

も…もお！
イチゴってば
好きとか
言わないでよお…♡

え…
ソコなんだ
ツッコミ所…

昼飯を屋上で食べようと
七瀬を待っていたら
七瀬の女友達の2人が
付いて来たでござる…

俺はロクに話したこと
ないんだよなぁ…
同級生だけど

こっちのギャルっぽいのは
確か…『三崎（みさき） るみ』

ガッツリと肌も焼いて
典型的な黒ギャルって感じだ…

七瀬はギャル美って呼んでるけど…
そのまんまだよなぁ

で…こっちの
黒髪ロングは『如月（きさらぎ）　綾（あや）』

見た目はお嬢様っぽいけど…
黒いガーターストッキングが
すごい違和感あるなぁ…

っていうか
何で『イチゴ』？

ちょw 相澤っちがワケワカランってカオしてんじゃんw

急にゴメンね？わたし自転車ダイエットで体重落ちたでしょ？

そしたら2人ともスポーツサイクルやってみたいって…

あ あぁ…なるほどそう言うことか

最初は七瀬に聞いていたのだけど…
ちょっとあやふやな所が多くてね…

正確性を求めるなら直接相澤くんに聞いた方が良いと判断したわ

うぅ…面目ございませぬ…

だからなんで時代劇口調…
ってまぁ…判ったよ俺で良ければ…

おーう♪
相澤っちってば
マジイイトコあるじゃん♪

えへへ～
ありがとね♪
り――相澤くん♡

おおう…

どうやら名前呼びは
2人きりの時だけ
みたいだな～

えっと…じゃあ
自転車――

スポーツサイクルで
減量に成功した経験者として
あれこれ説明させて貰うけど…

なにか
判らないことがあったら
そのつど聞いてくれ

そうね…では
ダイエットに自転車を
勧める理由は？

そのメリットと
デメリットを説明して頂戴

メリットは…というか
脂肪を燃焼させるには
有酸素運動が
効果的なんだが…

それには心拍数を
一定に保つ必要があるんだ

あぁ 心拍計を使うそうね？
『ハァハァしない程度』…と
七瀬からは聞いているのだけど？

その通り
ハァハァと息が切れるのは
無酸素運動だな

『軽く息が弾むが
会話が楽に出来る程度』
これが有酸素運動の
『運動強度』だ

ふむ…でもそれなら
ジョギングやウォーキングでも
良いのではないのかしら？

あぁ
もちろん問題ない

ただ…それより自転車の方が
足腰に負担が掛かりにくいから
運動的に楽なんだよ

それに
運動不足のヤツがやっても
脚を痛めにくいし

え～ でもお？
『弱ペダ』とか見てると～
メッチャ脚パンパンになるまで
練習してんじゃん？

あれはレースに出て
勝つための練習だからなぁあ

七瀬がしてるのは
ダイエットの為の
ゆるい運動だから
別モノだと思ってくれ

なるほど…
七瀬は『とにかく楽』と
何度も連呼していたけれど…
本当だったのね

がーん!?
信用されてなかったの!?
ヒドいよー!

まぁまぁ
七瀬は元バレー部の
レギュラーだったんだろ?
普段スポーツしない
ヤツから見ると
基準が違うんだよ

うぅ…相澤くんの
フォローが
身に染みるよぉ♡

結論を言うと…
『楽だからこそ
挫折しにくく
続けやすい』
という感じだ

普段スポーツ
してないヤツにこそ
オススメなワケだな

楽ちんで
長続きするの…
大事っ♡

他には…
自転車に乗る様になるとな？
行ったコトのない
遠くまで走ってみたり…

のんびり
グルメポタリングとかしたりと…
趣味としても楽しめる様になる

行った事のない遠く…
にわかに信じがたいけれど…
七瀬はどうなの？

わたし？
いつもサイクリングロードを
70キロくらい走ってるよお？

街中でも
50キロくらいなら
余裕かなぁ

街中は 車や歩行者に
注意しなきゃ
いけないからなぁ

えっとー
70キロって…
どんぐらいなん？

？

山手線を2週すると
それくらいだな

国道1号線でなら…
東京の日本橋から
神奈川の大磯の
あたりまでってトコだな

信じられない…けれど
本当みたいね…

サイクリングロードだと
70kmとか簡単だぞ？

と…デメリットは…
やっぱり機材スポーツだから
最初はある程度
まとまった予算が
掛かるところかなぁ

って
ママチャリじゃやぁ
ダメなんだよねぇ？

あぁ　そこは聞いてるか…
だいたい5～6万円程度の
『クロスバイク』っていう
車種がオススメだ

できればこれ以上…
安くても高くてもいけない

安い物は…
それがいわゆる『粗悪品』の
可能性があるから避けるべき…

というのは
予想が付くのだけれど…

高い物が良くない理由は
何なのかしら？

理由はいくつかあるが…
クロスバイクに乗ってて
楽しくなってくると…

ほぼ間違いなく
その上位車種でお値段の高い
『ロードバイク』が
欲しくなるからだよ…

どうせ買い換えるなら
初期投資は
少ない方が良いだろ?

なるほどね…
納得したわ

イチゴがスポーツサイクルに
ハマったら…すっごいお高い
ロードバイクとか買っちゃいそう…

くっ 悔しい…
でも羨ましいっ
ビクンビクン！

えー じゃー その
クロスバイクってゆーのが
楽しくなかったら～？

楽しめなかったら…
どっちにしろ
乗らなくなるからなぁ

ロクに乗らないのに
5万以上じゃ…
高い買い物だろ？

ふむ…
なかなかに論理的ね

ちなみにその
『ロードバイク』を買うとしたら…
お値段は 幾ら位なのかしら？

クロスバイクにハマって
ステップアップするなら…
20～30万円ってトコじゃないかなぁ

30万!?
ナニソレ…
空でも飛ぶん!?

あぁ…お約束の
リアクションありがとう…

でもこれ
まだ魔界の入り口だから!
末は百万超えとかの
青天井の世界だから!

ふふ…いいじゃない
燃えてきたわ♡

あぁ でも…なら最初から
ロードバイクを
買えばいいのではなくて？

そういう背水の陣
という手もあるが…
楽しめなかったら大損害だぞ？

それに ロードに乗るなら
サブとしてクロスバイクは
あった方がいい
いわゆる『街乗り用』にな

ふぇ？
なんで？

？

高額なロードだとな…
盗難が怖くて
迂闊に街中で
駐輪できないから

まぁ 5万だって大被害だが…
いかにも高そうなロードは
メッチャ盗まれやすいんだよ

って…3台目とか
欲しくなっちゃうヒトも
いるみたいですケド？

うぅ…
ミニベロも欲しいんや…

って まぁ…論より証拠だ
2人とも まずは
クロスバイクに乗ってみるか？

そうね…
実践に勝る物なしというし…
お願い出来るかしら？

じゃあ決まりだ…七瀬？
貸してるクロスを使おう

ああ 七瀬の家の近所に
公園があったな…
そこに行くか

りょうか～い♪

放課後

は～い♪
コレが
クロスバイクでーす♡

えへへ～
カッコいーでしょぉ♡

そんなわけで俺たちは
七瀬の家の近所にある
公園にやって来たのだ

お…着替えてきたのか
気合い入ってるなぁ

ふおおおっ!?
七瀬 なんか
マジカックいーじゃん!?

えへへー♪
でっしょー?

あぁ 七瀬…
マジ天使♡

でも…
少し身体のラインが
出過ぎじゃないかしら？
特にその…
腰のあたりが…

ああ そのあたりは
個人の好みだけど…
七瀬の格好は
スポーツサイクル乗りとしては
かなりスタンダードな感じだぞ？

そうなん？

スポーツサイクルは
買い物用のママチャリと違って
スピードが出る

なので風の抵抗を受けるから
こうしたピタっとしたウエアが
理想的なんだよ

七瀬？
どれくらいのスピードで
走っているのかしら？

サイクリングロードだと
だいたい
25～30キロくらいかなぁ

がんばればもっとでるけど…
それだと心拍が
上がっちゃうからね～

時速30キロって…
どれくらいなん？

あー 街中だと
ママチャリのスピードが
だいたい
時速10～15kmくらいだな

通勤・通学とかで
ガンガン漕いでる人でも
だいたい時速20kmってトコだろ

なるほど…で
クロスバイクなら
もっと早い…と？

だな でまぁ…
最初はみんな
フツーのジャージとか
Tシャツ着て乗るんだよ

やっぱり最初は
ガチっぽい格好には抵抗があるし
身体のラインが出るのも
恥ずかしいしな

でも そのうち
着ちゃう…ゾ！ と？

まーなw
何度も乗ってるうちに
そのちょっとしたデメリットが
気になってくるんだよ

『風でバタつくのがイヤ』
とか
『汗で濡れてみっともない』
とかな？

ふむ…それは
判らなくもないわね

それにまぁ…
専用に作られてるモノは
やっぱ使い勝手が
いいモノが多くてなぁ

特に俺みたいに
サイクリングロードを
走ってるとだな…

？
いるとー？

他のスポーツサイクル乗りがみんな着てるだろ？

なので別に気にならなくなってくるんだよw

そ そうね…
周りのみんなが
着てるなら…

だねー

それにそもそも
この格好で歩き回ったり
電車に乗ったりする
ワケじゃないだろ?

スポーツサイクルと
セットなら 周囲の人達も
『自転車用の服か』
としか思わないさ

あー
それもそっかー

ってゆーか この自転車
なんかスッゲー
イスが高いんですけどw

椅子じゃなくて
サドルな…

ママチャリと違って
スポーツサイクルは
これくらいの高さにするんだよ

効率よくペダルを
漕ぐ姿勢のためにな

おおむね…
サドルに腰掛けた状態で
ギリギリ地面に
脚先が着くくらいだな

そ…それにしても
高くないかしら？
相澤くん…

まぁ
七瀬は脚が長いから
もう少し下げるわ…

つと…コレくらいかな？
じゃあ二崎
乗ってみてくれ

ギャル美でいーよお♪

って…それでも高くて
またげないんですケドwww

低はいはい…
自転車を斜めにすれば
低くなるだろ？

で…
このトップチューブ——
上のパイプを跨いで…

ああ まだサドルには
腰掛けないでいいぞ？

ふぉおお♪
なんかテンション☆
マジでアガるぅ♪

んでんで？
次はどーすんの？

クランク――
ペダルの付いてる右側の棒を
前側に持って来て…

そのペダルにゆっくりと
体重を掛けながら
サドルに腰掛けてくれ

すると自転車が進むから…

サァ…

んほおおお♡
マジでイったあ♡

ナニコレ…
チョーカンドー
なんですけどぉ♪

じゃあそのまま
走ってみてくれ～
あぁ　とにかく
気を付けてな～

な…なんか
エロいな…

いえーい♪

あはぁ☆
キモチいー♡

ギャル美!?
メッチャ乗れてる～
カッコいーよぉ♪

にゃはは～
やっぱママチャリと
ゼンゼンちがうわ～

いや～
コレって マジで
ナメラカだわー♪

イチゴぉ♪
コレマジヤバいよぉ♡
つぎ 乗ってみ？

えぇ えぇ…
そうね

そんないい調子で
グングン漕ぐ三崎…

あまりに気持ちよさそうで
パンツ丸出しなのを
俺は指摘できなかった…

数分後

じゃあ…
相澤くん？

ん？　あぁ
構わないから
好きなだけ試してくれ
如月

乗り方は…
さっきの聞いてたか？

ええ…聞いていたわ
大丈夫――

ゆっくりと 体重を…
きゃっ 動いた――

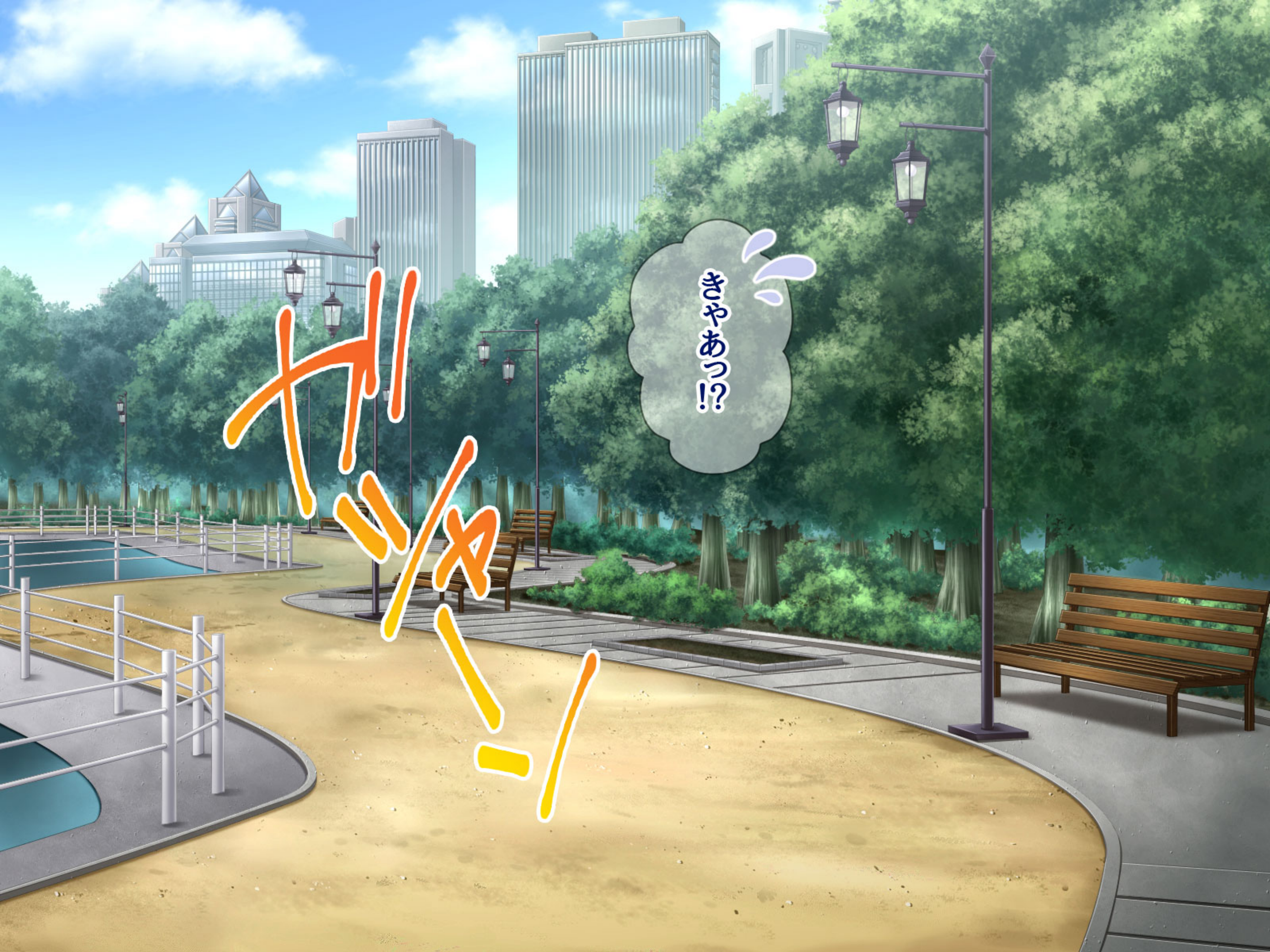
おう じゃあ
気を付けて――

きゃっ!?

ヘルメット!

えっ
えっ
えっ

いたた…　はっ!?
ち…違うの!?
今のはちょっと…
油断しただけなのっ!
こ…今度こそ…


きゃあっ!?
ザーッ

いたた…
うぅ 何でなの…

き…如月？
その…一応
聞いておくけど…

乗れるんだよな？
自転車…

うぅ…
乗れる――と思ったのよ…
皆簡単に乗っているし

でも…自転車がこんなにフラフラするなんて…
し…知らなかったんですもの…
ぐすっ

あー
イチゴってば…
マジでお嬢だわー

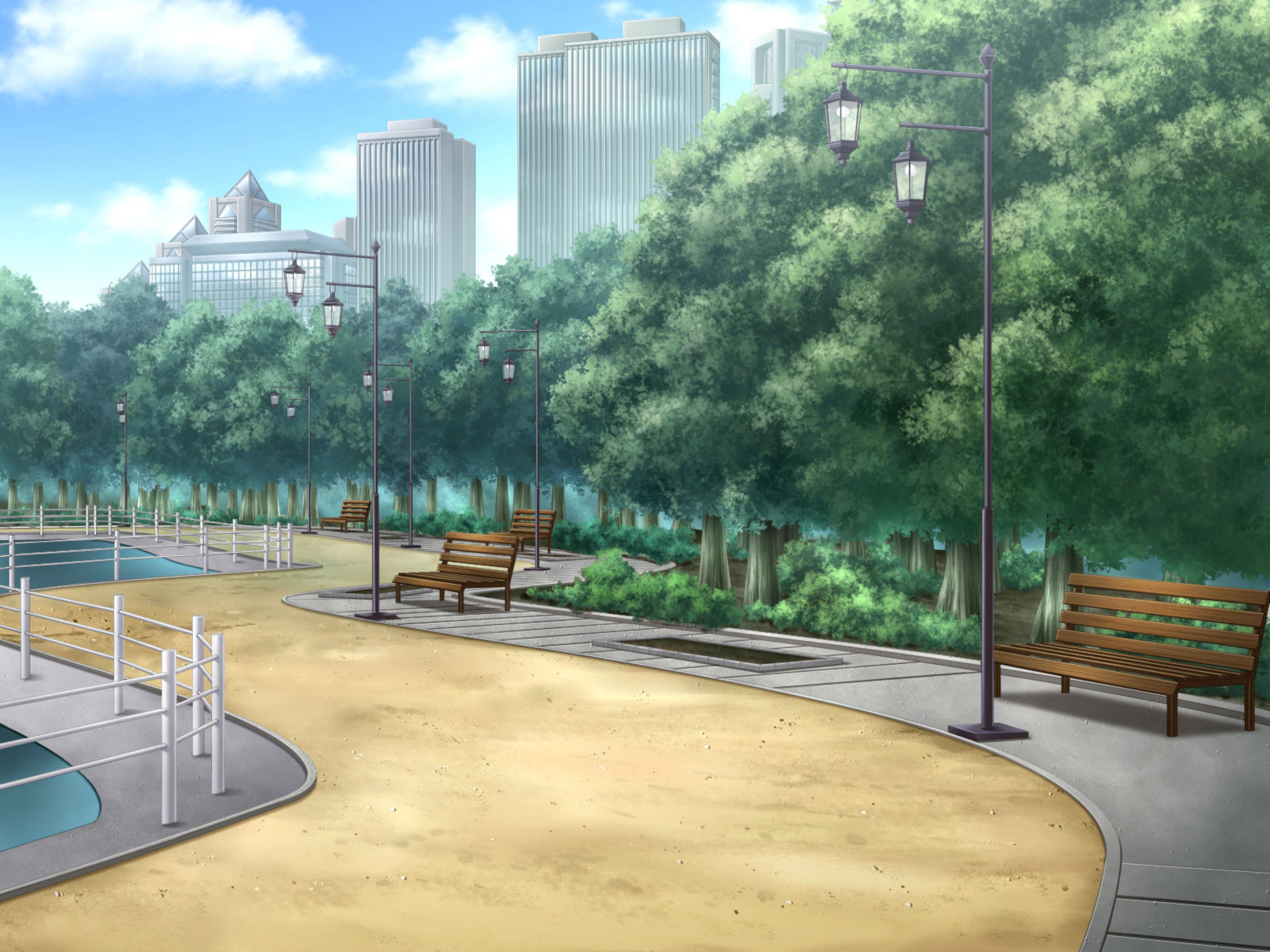
だ だよね…
でも ちょっと…
すごくビックリかも

うお…
そうきたか…

うぅ…ぐすっ

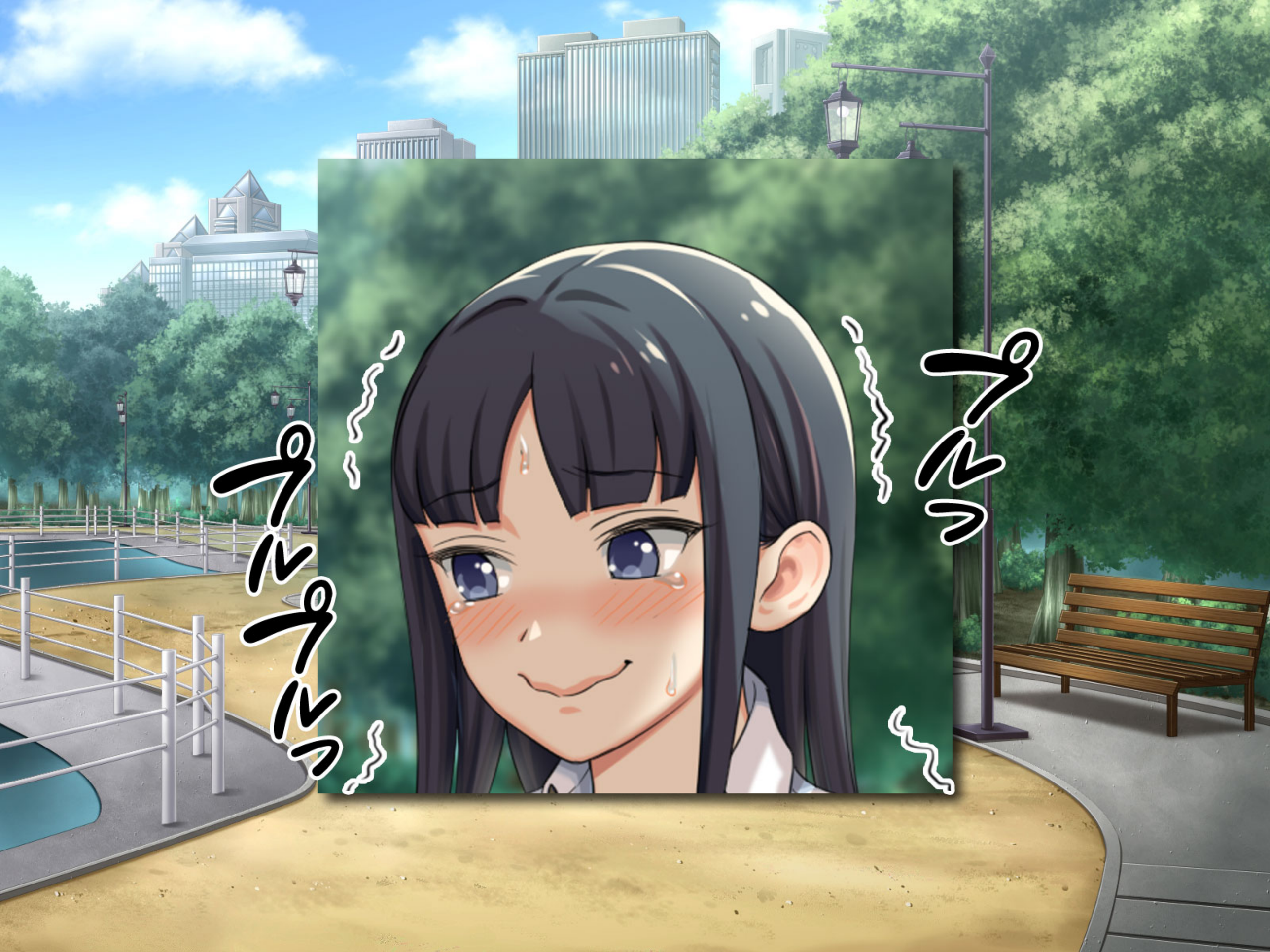
いやっ…やめてぇ！
そんな恥ずかしい格好…

いやあああっ!?



相澤くん
準備できたよお♪

おう…って
なんで如月は
あんなカオしてるんだ？


プルプルプルプル

あ あはは…
なんかイチゴ
あの格好が…
すごくイヤみたい

そういうモンかねぇ？
ま…こっちも
準備出来たから

自転車に乗れない——
如月がようやく認めた所で…

俺たちは
自転車の練習をさせることにした

当人はなぜか嫌がったが…
そういうもんか？

あー やっぱ
わたしのジャージじゃ
ちょっと大きかったか？

って 相澤くん…
プロテクターとか
持ってたんだ～？

いや インラインスケート
やってる友達がいるんでな
クロスでひとっ走りして
借りてきたんだ

どうせ…この後も
転ぶだろうしなぁ

ヘルメットも被ったし♪
手袋もしたし…
バッチリだよお！
イチゴ♪

今の如月の格好は…
七瀬から借りた学年ジャージ（大きめ）
軍手　ヘルメット
ジャージの上から
肘と膝のプロテクターを付けて――

んぷぷっw
も…もーダメ！
うひゃひゃひゃ～w

イチゴっちってば
マジでダッサ～～～www

ぎゃ ギャル美～
そんな笑ったら
悪いよぉ!?

七瀬のお古のママチャリに
跨がってる如月は…

控えめに言っても…
かなりモッサリしていた…

くっ
殺しなさい！

こんな辱めを
受けるくらいなら…
いっそ殺して頂戴っ!?
ううう…

いイチゴぉ…
おーげさだよぉ

って…ギャル美！
シャシン撮るの禁止！

とまぁ…
大笑いする三崎
オロオロする七瀬

そして半泣きの如月が
落ち着くまで…

俺はひたすら待ち続けるしか
なかったのである…

しょ…
しょーがないよお!?
って相澤くんは
みちゃだめぇぇっ!?

んがっ!?
な…七瀬!?

そんな頭に
抱き付いたら…
むっ ムネがぁぁあっ!?

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡自転車ダイエット2

だろ？
森下と言えば 俺的には…
たい焼きの『森下浪花家』と

ホットケーキの
『小野珈琲』だからなぁ

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡ 自転車ダイエット2

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット2

ふふ どうだい？
ボクのオススメの補給食
『かし原』の塩ようかんは♪

あぁ なるほど…
コレは
食べやすいですねぇ

あまじょっぱい味も
わりと良い感じかも♪

あ～ん♡
えへへ～ おいちい♡

陸く～ん♡
わたしいま…
すっごい幸せぇ♡

お…おう♡

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡ 自転車ダイエット2

ギャル美くんの
自転車はコレ

フロント3段×リア8段変速の
クロスバイクで
定価5万1千円

GALS
MISTRESS
GALS
GALS
GALS

おお!? シブい!
しかもブラック!

七瀬ちゃんと学ぶ
楽々やせる♡
自転車ダイエット2

ふふん…
油断しない事ね？

今日の私は…
もう今までの私じゃ
ないんですからね！

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡ 自転車ダイエット2

もーっ
だからミニベロちゃんは
わたしが買って…

ミァァ…

陸くんには
このクロスちゃんを返すって
言ったでしょお？

うぅ!? それ…
本気だったのか？

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡自転車ダイエット2

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット2

原画:会田孝信
シナリオ:身から出た鯖

立ち絵 19体
総CG枚数 1273枚