七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット

体験版

あまがみ堂

ヌルヌル

それにしても
相澤くん…
ほんとすっごく
ヤセたよね～

うん…わたしも
そのダイエット
すっごく興味あるなー♪

おおぅ

な…なんでこんなコトに
なったんだっけ…？
あぁ そうだ…確か
俺は同級生の
星野七瀬（ほしのななせ）に——

数時間前

ほ…星野――

俺と付き合ってくれ!?

ドン!

——え？

えええええっ!?

で…でも わたし わたっ
いて…あうあう～

知ってる…
他の学校に
通ってるヤツだろ？

それでも俺っ
星野のコトが――

ごめんなさいっ！

っ!?

…だっ
ダメか…

そっ その…
相澤くんの気持ちはっ
うぅ 嬉しいんだけど…
や やっぱしわたし
彼氏が…

いや…
そうだよな…ゴメン
ヘンなコト言って――

だっ だから…
相澤くんっ

…へ？

わっ わたしと…
せっくす！
してください！

ええええっ!?

その後…なんとかお互いに
落ち着きを取り戻し…

星野から詳細を聞くことに成功する

星野が言うには…
こういう事だった―

最近
付き合っている彼氏と
うまくいっていない…

その原因はいくつかあるが…
思い当たるのは『性の不一致』

いわゆる
セックスが上手くいっていない…
という事だった

でね？ イチゴ――
あ わたしの
女友達なんだけど…

か…彼氏が居るのは
知ってたけど…
好きなコの口から
こういうコトを直接聞くと…
メチャクチャ凹むわ～

なら…いちど
他の男に
抱かれてみなさい

それであのチャラ夫の
言っている事が正しいのか…
見極めるのね

――って…
おぉ…
おぅ…
じょ 女子の会話…
ナマナマし過ぎだろっ!?

も…もちろんね？
そんなの浮気だよぉ！…
って言ったんだけど…

だからこその
『確認』なのよ
あのチャラ夫の事
好きなんでしょう？

なら ちょっと
他の男とした位じゃ
揺るがないわよね？

——って…
わたしもお…
なんだかよくわからなく
なっちゃって…

そ そしたらね？
相澤くんが…
わたしのコト
好きだ～って…

お おぅ…

それにこんなコト…
他のヒトには
頼めないし…
ね…？　相澤くん…
わたしなんかじゃ
せっくす…できない？

そっ　そんなワケ
ないだろっ!?
俺だって…
メッチャしたいよ!?

……あっ

え ホントにいいの？
嬉しいっ ありがと♡
えへへ♡

お おう…？

じゃあドコでしよっか？
ラブホ？　あ　でも
お金もったいないよね…

あのさ
俺の部屋じゃダメなのか？
1人暮らしなんだか…

えっ　一人暮らし？
すごーい！

わたしの彼
実家暮らしだから
行った事ないんだ～

そ　そっか…
なぁ　星野？　その…
ホントにいいのか？

え？
あ…もちろんいいケド…
生は禁止
ゴムはぜったい付けてね？
それから…キスは
禁止にしてほしいな…
ダメ？

お おぅ…

そういう意味じゃ
なかったんだが…

そ そのかわり…
それ守ってくれるなら…
痛くしなければ
なにしても…いいよ？

なっ!?
わ…わかった…
それで いい

そんな降って湧いた出来事に
俺は…

緊張を必死に隠しながら
星野をアパートに
案内することにしたのだった

俺と星野七瀬は
元々同じ中学出身で…
当時はまさに
顔見知りという程度の仲だった

それも
『脚のケガで引退した 元バレー部員』
というのが 当時の彼女の印象…

じっさい
ほとんど会話もなかった

そんな俺達が関係性を増したのは
この学校を受験する事になってからだ

俺は　知人がこの学校にコネがあり
入試に有利だった為…
星野は家の引っ越しで
ここが近くなるから…という理由だ

この学校は俺達の地元から遠く
受験するのは俺たち2人だけだったので
自然と親しくなったのだが…

この学校に入学した時には…
すでに星野には彼氏がいた

そして友人達に染まったのか
星野は徐々にギャル化してゆき…
俺は自然と距離を置くようになった

それでも諦めきれなくて…
結局今になって
告白したんだが――

俺のアパートへ向かう途中…
星野はスマホをいじっていたかと思いきや
その画面を見せてきた

なんだよ
いきなり…って
スマホ？
お…その写真は…

あっ…そーだっ
相澤くんっ これってどーゆー事っ？
ちゃんと説明してよねっ

そうっ 合格発表の時に
記念にいっしょに撮った
ツーショットだよぉ♪

う～ん この頃は星野も
黒髪だったんだなぁ
今も可愛いが
昔の星野も良い感じだな♡

思い出した
星野が二人揃っての合格に大はしゃぎして
近くにいた人に撮ってもらったんだっけ…

そこには無邪気に微笑みながら
俺に寄り添ってピースする
中学の頃の星野の姿があった

まっ　またそーゆーコト言うんだから…もお♡
相澤くんってばわたしを褒めすぎだよお

何度も言うが俺が星野を可愛いと思ってるのは事実だからな

ってゆーかその写真がどうかしたか？

そーだった!?
すっかり忘れてたけど…
この頃の相澤くんってば
わりとポッチャリ
してるじゃないっ

で でも…今は
わりとスラっとしてるし
相澤くん
運動部でもないのに…
なんで痩せられたのっ!?

お おう…
『ポッチャリ』ってのが
女子っぽい気遣いを感じるが…
この頃は確かに太ってたなぁ

あぁ…
気になってんのはそこか
運動部じゃないが
フツーに運動して
痩せただけだぞ

いいつの間に…って
ジョギング？
それともジムとか
通ってるの？

どっちも違うが…
あよかったら
星野も一緒にやるか？

うぅ…でもわたし…
脚のケガがあるから…
長時間走ったりするの
あんまし良くないの…
だから…

自転車？
って 自転車って
そんな痩せるの？

そっか…悪い
そうだったな…
でも大丈夫だ
俺が痩せたのは
『自転車』だからな

あぁ 俺も1年で
15キロくらい落したから
自転車ダイエットは
わりとオススメだぞ

えっ 15キロ!?
す…スゴ～いっ

と…着いたぞ？
ここが俺んちだ

わっ ほんと
うちのガッコから近い！
いーなぁ

とまぁ あれこれ
食いつき気味の星野をなだめ
玄関の前で待っていてもらう

もちろん…女の子を部屋に
呼んだことのない俺の部屋が
片づいているはずがないからだ…

現在

お背中流しまーす♪
えへへ なんちゃってー♡

ゴシゴシ

お おう

えへへ…
『風呂に一緒に入ってくれ』って
言われた時は
ビックリしちゃったけど…
でもこれくらい
ぜんぜんイヤじゃないよ？

ゴシゴシ

でも…好きでもない
男の身体なんて
本当はイヤだろう？

だからさ…
星野が納得するまで
好きなだけ
ゴシゴシ洗ってくれ

ふぇ？…うて もおっ
ヘンな気遣いしてぇ♡

ゴシゴシ

キミのコトなら…
ヤじゃないよ？

そ　そっか？

うん…相澤くんなら
してもいいかなーって…

ズリズリ

イチゴに言われたとき
最初に顔が浮かんだの♪

あ 別に好きとかじゃ
ないからね？

わかってるって…

…嫌いは絶対
ないけどね☆

ズリズリ

でも…さっきのは
ちょっち反則だよぉ？
あんな優しいコト
言われたら…
キュンってしちゃう♡

お おぅ…

はぁ…♡

もー 彼氏持ちの
ギャルなんかに
オセジとかダメだぞ？
チョロいから
すぐ本気に
なっちゃうんだから☆

ほ 星野…♡

ほぉ…♡

えへへ♡
あ…それにしても
相澤くん…ほんと
すっごくヤセたよね～

うん…
わたしもそのダイエット
すっごく興味あるなー♪

そうか？　ま…
痩せることに関しちゃ
実績があるからな～

ズリズリ

自転車ってさ
わりと心拍数を
コントロールしやすくてな？
だから脂肪燃焼を目的とした
有酸素運動に向いてるんだよ
へぇ～ あ…でも
それなら
ジョギングとかでも
よくない？
？
ズリズリ

ああ でもな？
自転車って 基本的にずっと
サドルに腰掛けてるだろ？
だから脚に
衝撃が加わらないから
『膝や足首を痛めにくい』
っていう利点があるんだ

そっか～
なるほどぉ♪

ズリズリ

それに…運動不足の人がジョギングやウォーキングをすると…

ちょうど楽しくなって来たくらいの1週間～10日頃に

『あれ…？足首に違和感が…』

なーんて事も多くてなぁ

あー

ズーン ズーン

だから
日頃運動していない人や
足腰に不安のある人
中高年の人にも
うってつけってワケだ

スゴーい♪
それならわたしでも——

あ でも…
自転車って…キツくない？
それに…脚
太くなっちゃいそぉ

ズーン ズーン

ああ　キツそうだったり
脚が太くなるのは
競輪のイメージだな

アレは賞金の掛かった
レースだから
キツいのは当たり前だし…

そもそも競輪は
スプリント(短距離走)だから
筋肉の付き方が全然違うんだ

そおなの？

ズーン
ズーン

おぅ その証拠に…
同じ自転車レースでも
長距離の選手は
スリムな人ばかりだ

マラソン選手とかと同じで
むしろ手足がすらっと
している場合が多いぞ？

なるほど…

ズーン ズーン

しかも
ダイエットしたいなら
なにより脂肪燃焼が
目的だろう？

そして脂肪燃焼に
最適な運動の度合いは…

おおむね
『息が上がらない程度の
ごく軽いジョギング』
と同じなんだ

ズリズリ

むしろハァハァと
息切れを起こすのは
『無酸素運動』で
その場合は
脂肪燃焼はしないんだ

もちろんカロリーは
多めに消費するが…
疲れるので継続が
厳しくなるだろうな

長めの時間をゆっくり…が
自転車ダイエットの基本だよ

ズーリズーリ

すごーい♪
じゃあわたしも
自転車ダイエット
やりたーい♪

ああ　なら
俺も付き合うよ
他にも色々と
コツがあるからな

ホント？　嬉しいっ♪
じゃあ――

あ…ゴメンね？
これからせっくすするのに
こんなハナシしちゃって

ズリズリ

あ あぁ…

えへへ…でもね
わたしの彼氏って…
一緒にお風呂とか
入ってくれないから…
こーゆーの初めて♡
ちょっと憧れてたの♡

…そうなのか？

ズリズリ

うん…彼氏イチャイチャするのイヤみたい…
せっくすの後もすぐ服着ちゃうし…
…なんだそりゃ？
ズリズリ

…でもまぁ
星野の彼氏が
そーゆーオトコで
安心したよ

遠慮なく
星野を寝取れるからな

ななな!?
じょ 冗談だよね?

ズリズリ

冗談じゃない 本気だ
俺…ずっと星野が
好きだったんだ

俺が星野を
好きになったときには
彼氏いたから
諦めてたけど…

その彼氏とやらが
そんな男なんだったら…
もう遠慮しな――

ズリズリ

ととっ とにかく！
…そーゆーのは…
ちょっと保留ね？

星野…

だ だって…今は
『確認中』だもん…
マジになっちゃ
ダメだよぉ

わかった…

ズリズリ

はーい♪
相澤くんの言うとーり
気が済むまで洗ったから…
キミとせっくすするの…
全然イヤじゃないよ？

そ そっか？

じゃ次は…
わたしが相澤くんに
身体のスミズミまで
洗われちゃうのかな？

ゴシゴシ

なっ なんで
そんなコトに
なるんだ!?

だって…
相澤くんだって…
好きでもない女の子と
エッチするのって…
抵抗あるでしょお?

お…女の子の身体に
汚いところなんてないよ

ズリズリ

えー
そんなコト
ないよお？

それに…
星野が相手なら
最初から全然
イヤじゃないし…

もぉ…♡
そんなの
言いすぎだよおっ
…でも そんな風に
思ってくれるのって…
ちょっと 嬉しい♡

ズリズリ

じゃ　じゃあ…
この後はぁ
カレカノみたいに
イチャイチャせっくす
しよーね♡

はぁ…♡

ほ
星野♡

それから――

俺は星野のリードで
無事 初体験を済ませ…

星野も念願のいちゃラブセックスに
喜んでくれた…と思いたい

そして俺は
前にも増して…

星野の事が
好きになった♡

昼

えっ 地味子に彼氏できたの!?
すごーい☆
良かったじゃん♡

ウン そーみたい
イチゴっちが
気付いたんよ～

って アサイチで
体育とかマジだる～

？

地味子には
詳細聞く前に
逃げられたけどね…

でもあの様子だと
どうやらうちの学校に
彼氏がいるわね…

えー わたしの彼
よそのガッコだから
羨ましい～
そっか～
地味子に彼氏か～
あっ お祝いしない？

その前に 地味子に
事情聴取してからね

まったく…
私たちにまで
秘密にしてるなんて…

ってゆっかー
七瀬っち
まだあのカレシと
付き合ってんの？

あら？ あの
『俺 ○○と
知り合いなんだぜ』
とか…

やたら交友関係の
広さとかを自慢してる…
あのカレよね？

あ～ ひっどーいっ!?
そりや確かに
そーゆー事言うけどさー
でももっ
わたしのコトは
大事にしてくれ——

えっ!?

でもあたし
そいつにナンパされて
ラブホ誘われたよお?
トーゼン蹴ったけど
マジしつこかったし~?

私も迫られたけど…
『その顔で？』
と鼻で笑ってあげたら…
泣きながら
帰って行ったわwww

そそ そんな…
ウソでしょ？
彼が浮気とか…

う～ん
でもそん時も
他に喰ったオンナの
自慢してたよぉ？

…というか
やっぱり別れなさい
あのチャラ夫には
七瀬はもったいないわよ

うぅ でも
まだ好きだし…
優しいとこだって…
うん…
もうちょっとだけ
信じてみるっ

おおお
七瀬っちって
マジケナゲじゃん!?

彼女の友達に手を出す
ゲス夫なのにねぇ…ふぅ

と そんなコトより…
七瀬？
昨日…相澤くんと
どうなったのかしら？

その様子じゃ
上手く
いったのでしょう？
さ 詳細を
教えて頂戴♡

しょ
詳細って…
ふ フツーにエッチ
しただけだよぉ

あー　あたしも
キョーミあるー☆
ねぇねぇ
何発ヤったの？
アレはデカかった？

うぅ…そ　それは…
黙秘します…
じゃ　ダメ？
だよね…あはは…

はいは～い
じゃーまず
アレのサイズから☆

うぅ…言っちゃって
いーのかなぁ…
えっと…
彼氏のより…
あたまふたつ分くらい
大きかった…です♡

ふむ…
あのゲス夫が粗末なのは
予想通りなのだけれど…
そのサイズは
たいしたものね…
正直 侮っていたわ

うぅ ナニゲに
彼氏がディスられて…
でも本当におっきくて…
広げられちゃった気分…♡

んじゃー
何発ヤったん？

えっと…
最初にお風呂で
手で洗ってあげたら…

わりとスグに
終わっちゃって…
次はベッドでしたんだけど…
2分くらいで出ちゃって…

あらあら…
デカいだけの
早撃ち君だったのねw
七瀬も男運が
ないというか――

で
おっきいまんま
2回目して…
3回目はけっこー長くて
わたしもすごく
感じちゃった♡

おおっ!?

4回目は　もぉわたしが
ギブアップしちゃって…
しょーじき
よく覚えてないんだよね…
えへへ♡

でクタクタのわたしを
お姫様抱っこしてくれて…
お風呂でいっしょに
ゆっくり暖まった後…

お互いに洗いっこ
しちゃったの♡

あと
帰ろうとしたら
外 まっくらで…

別に平気だよ～
ひとりで
帰ろうとしたら―って

『俺も用があるから
いっしょに行くだけだ
別に送るとか
そういうんじゃない』

…って けっきょく駅まで
おくってもらっちゃって…

ふおおおっ
やるじゃん！
でも…

へぇ…
たいしたものね…
でも

男のツンデレって…

ツンデレだ～

もう…
困っちゃうよねぇ…
えへへ♡

七瀬のそういう笑顔が可愛いから——

だからでしょうねぇ

ふふふw

えー
お話の途中ですが
ここでちょっと解説を――

あ…
みなさんこんにちわ♪
私は七瀬ちゃんの同級生の
『野上ほのか』です
ご覧の通り 地味なので…
クラスでは『地味子さん』と
呼ばれています♪

えー
私の事はさておいて…

ご覧のこのお話は
『あまがみ堂』の代表作
『七瀬ちゃんNTR！』の
番外編になります

『七瀬ちゃんNTR！』は
主人公の相澤くんが
彼氏のいる同級生…
七瀬ちゃんを 文字通り
寝取ってゆくお話しです♪

ちなみに18禁作品ですので
未成年の方はご覧になれません…
あしからず♡

とまぁ…NTR作品というと
『エロいけど胸糞悪いオチ』
というのが一般的ですが…

当作品は
『純愛系NTR』を
唄っておりまして

あくまでも誠心誠意
身も心も堕とす…という
甘めの展開がウリの
作品になっております♪

そんな訳で…
ご興味のある方は　ぜひ本編の
『七瀬ちゃんNTR！』を
ご覧下さいませ

現在は1作目の
『七瀬ちゃんNTR！』と

その1.5作目にあたる
『七瀬ちゃんと過ごす、
週末2泊3日のNTRお泊まり会』が
リリース中です♡

と…宣伝は
このくらいにしておいて…

この番外編は
『あまがみ堂』の代表にして
シナリオライター
いわゆる
『あまがみ堂の中の人』の
実体験による
お話しでもあります

えー この中の人
そもそも それなりの歳の
オッサンなのですが…

社会人になって以来
ほとんど運動らしい事はせず…
3食ほぼ外食
しかもB級グルメにハマり
さんざん食べ歩きを
繰り返した挙げ句…

不摂生がたたり
体重92kg
体脂肪率33％
…という
超メタボ体型に
なってしまいました

典型的な
ダメなオトナですね…
（ぽそ）

ただ…その食べ歩きの際に
乗っていた自転車…
クロスバイクにもハマり…

都内を自転車で
ウロウロしているウチに
1日に20～30キロは
平気で走れる様になり

気付けば荒川沿いの河川敷を
健康の為と称して
のんびり走る様になっておりました

すると…
なんという事でしょう!?

相変わらず
買い食いしているにも
関わらず…体重は減り
脚は引き締まってゆきます

体調も少しづつ改善し
寝起きと寝付きがすっかり
よくなっているではありませんか！

そうなると　ますます
自転車が面白くなり…

アレコレ調べて
有酸素運動を
メインにしたところ…

最初がメタボだったせいもあり
最初の2ヶ月で10キロ減！

途中…停滞期と
冬期のサボリが
あったものの…
がと

最終的には29キロ減
体脂肪率12％まで
落とした様です

中盤あたりからは
さすがに食べ歩きは控え
自炊をメインとしましたが…

毎週1回は好きなモノを
お腹いっぱい食べ
お酒も飲んで…ですので

当人も
『それほど辛くなかった』
と自覚している様ですね

そして
満を持して挑んだ健康診断でも
全ての数値が
安全値になっておりまして…

それまでは『糖尿病予備軍』
『心筋梗塞や脳梗塞で死ぬよ?』と
お医者様にさんざん
脅されていたのですが…

『人間　適度な運動と
肥満度さえ下げれば
なんとかなるんだ…』

…そう思い知った
らしいですね

まぁ…そんなダメなオトナの
あまがみ堂の中のヒトでも
何とかなるくらい

自転車ダイエットは
楽で楽しい…
そういう事なんでしょうね♪

そういう訳で…
このお話しは
あまがみ堂の中の人が
実際に体験し

自らアレコレ
経験した事柄を
ベースに作ってあります

故に…その効果は
お墨付きですので
ぜひ参考にして下さいませ♪

また…
スポーツサイクルの
お話しというと…

いわゆる『ガチ』の
ロードバイク乗りの人が
なんだかんだで結局は
自転車のレースに出場したり…

ヒルクライム――
とんでもない激坂を
延々と登ったり…とかの
展開が多いのですが…

あまがみ堂の中の人は
今でこそロードバイクに
乗っていますが…

現在も
『レースに興味なし』
『登り坂はイヤ』という
ほぼ真っ平らな河川敷沿いを
まったり散歩&ダイエット目的
でしか走りませんw

なので…
あくまでこのお話は
ダイエット目的
および
初心者向けの作りに
なっておりますので…

特に
『興味はあるけど…実際どうなの？』
という方にはうってつけですよ♪

さて…それでは
解説はこの程度にして…
引き続き
本編をお楽しみ下さいませ♪
地味子さんでした

ちなみに私こと
地味子さんの18禁作品も
3本リリースされていますよ♡

……

禁煙

昼

俺が　星野七瀬と
初体験をしてから
2日が経った

星野は相変わらず
いつものグループで
なにやら楽しげにしている――

と思いきや
どこか元気がないように見えた

あれから俺は…
つい 星野の事を
目で追ってしまう

しかし
寝取り宣言をしたワリには
ロクに会話も出来ていない…

要は
恥ずかしいのだ…俺が

放課後

友人に貸していたお金が
急に帰って来た

その額なんと1万円！
すっかり忘れていたので
なんとも得した気分だった♪

ムフっ♡
コレでなにか旨いモノでも…
あそうだ　あの店に――

朝に買って
忘れていたコンビニスイーツを手に
そんなコトを考えていたら…

不意に
星野が声を掛けてきた

あ 相澤くん…
あろはー？

おう…星野
まだ帰んないのか？

うん…あれから
相澤くんと
お話しできて
なかったから…
ちゃんとお礼
言いたくて

お礼って…っていうか
俺こそごめんな
なんか気恥ずかしくて
声…かけられなかった

そ　そうなの？
わたしもすごく
恥ずかしくて…
もっと恥ずかしいこと
しちゃったのにね♡

お　おう…って
恥ずかしいって連呼すんな
もっと恥ずかしくなる…

思わず目を逸らし
照れ隠しにスイーツにかじりつく

すると…
妙に気になる星野の視線…

その視線は
俺の持つスイーツに釘付けだった

お…おいしそう…
じゅるるっ

半ん？　あぁ…
半分喰うか？

セブン新作の
生キャラメル
エクレアちゃんだ

えっ
いいの!?

おうホイップが
美味いぞ?
生キャラメル味で…
さらに
生キャラメルソースが
掛かってるんだ

うぅぅ…
やっぱ　やめとく…

なんだよー
遠慮なんかすんなよ？
って　あぁ…悪い
俺の食い残しなんかじゃ——

ちっ 違うの…
その…実はいま
糖質制限ダイエット
してて…

糖質制限？
必要ないだろ…
そんなのは――

あのね？
わたしが中学の時
バレーやってたの
知ってるでしょ？

おう…って
確か脚を…

うん ケガしちゃって
それで辞めたんだけど…
それ以来 ぜんぜん
運動してないから…

あ あぁ…
運動すんの止めると
急に太りやすくなる
いうからなぁ…

それにね…？
わたし
背が高いでしょ？
タダでさえ
縦に大きいのに
横まで太ったら…

考えすぎだと
思うがなぁ…

っていうか
体脂肪少なすぎだろ？
このあいだ見た時も——

うん…
でも彼氏が…

……

別に俺は
女子のダイエットに
反対派じゃないが…

彼女にそれを強要する
彼氏とやらには
妙に腹が立った

で…彼氏とは
どうなんだ？
あれから…

それなんだけど…
あの日 彼氏から
連絡があったみたいで…
でも
おうちに帰ってから
気がついて…
その時はもお夜中で…

そっか…
残念だったな…

でも 彼氏とやらに
星野は連絡したんだろ？
なら――

あ…うん それがね
『連絡するのが遅い！』って
怒らせちゃったみたいで…
だから今
機嫌が最悪で…

……
……

……

なんだそりゃ？
そもそも星野はもう
謝ったんだろ？
なんでクドクド
怒るんだよ？

けれど星野は
困った顔で笑うだけ

あの後…
『彼氏と仲なおりできるかな？』と…

健気に語る星野が可愛かっただけに…

俺はつい…
言ってしまった――

なんだよ…恋愛って
楽しい事ばっかりじゃ
ないのかよ？

またもや星野は
困った笑み
そして――

うん…わたしも
そう思ってたんだけど…
いろいろあるみたい

……
……

どこか泣きそうな
星野の上目使いに負け…
俺はそれ以上言うのを止めた

しかし
このままにするワケにはいかない

俺は星野の手を取って
なかば強引に歩き出す

あ 相澤くん…
どしたの？
急に…

星野…ちょっと俺に
付き合ってくれ…
なに
1～2時間くらいだ…

えっ
あ…ひょっとして
また せっくす？
でも 今日のパンツ
あんまし
可愛くなくて――

ちちっ 違うって!?
そっち関係じゃ
ないって!?

そのとき
頭に血が上っていた俺は…
気付かなかった

消火器

校内で女子と手を繋ぐという
恥ずかしい行為に…

そして星野は
いつもの困ったような笑みだったが…

さっきの笑みとは
まるでちがう…

すごく魅力的な
困り笑みだった

非常口

相澤くん…
やるじゃない♡
うふふふ♡

DOWNTOWN STREET
フリー
麻雀
くん
XYZ
BIS

お…おお……

DOWNTOWN STREET

美味しかったぁ♡

おうさすが評判なだけあるな～
ホントにどれも美味かった…
量は少ないけど

あれから俺達が行ったのは
駅近のフレンチ専門店

もちろん学生が
気安く入れる店じゃない

ところが　俺の手には
不意に帰ってきた1千万円がある

それで2千円のランチを
二人で喰ってきたのだ

うん♪
最初はすごく
緊張しちゃったけど…
どのお皿も
すごく美味しかったぁ♡

だな
味が複雑で…
ありゃ家じゃ
無理な味だなぁ

DOWNTOWN STREET

うん…でも
フレンチのお店なんて
よく知ってたね？
食べに来たことあるの？

まさか
俺も初めてだよ
…っていうか
実は最後に出てきた
特製モンブランが
目当てでな

ああっ あれ！
うんうんっ スゴかったぁ♡
あぁ わたし…
あんなの初めて…♡

前にネットで
見たことあってな
ぜひ一度
喰ってみたかったんだ

おおう

っていうか
なんかエロいな…

あ…ひょっとして…
キミって
スイーツ好き？

おぅ　野郎一人じゃ
入とてもじゃないが
星入れないからな
星野を利用させて貰ったw

あはは♪　ひどーい♡
でも美味しかったから
許してあげちゃう♡

DOWNTOWN STREET

そうだろう
そうだろう
な人食甘
食べるとな…
人は幸せに
なれるのだよ！

えー
でもそれって…
太るぅ♪
あははは♪

はあ？　っていうか
なんだよその手足？
細すぎんだろ！
俺がもっと
ムッチムチに
してやんよ！

いーやーっ!?
スイーツは食べたいけど
ムッチムチなのは
イヤあああ♡

ふはははっ
イヤと言いながら
口元がゆるんでる
じゃねーかっ

そんな
バカっぽい会話

俺たちはそんな変なノリに
いつまでも…ただ無邪気に笑いあった

うわ～
コレ みんな
自転車用品なの？

おう 今日は
ウエア関係を
見に来たんだ

あれから…俺達は
スポーツサイクルの専門店に
やって来ていた

星野の話を聞くに
脚に負担の掛かりにくい自転車ダイエットは
特に向いていると確信したからだ

ちなみに…この手のウェア類は
慣れればネット通販の方が
安くて便利なのだが…

店舗だと その場でサイズが確認できるし
現品処分品でお安くなっている場合も多い

特にこの店は在庫も多いので
俺も定期的にやって来ては
掘り出し物を捜したりしている

え？自転車って専用のウェアとかいるの？

まずはグローブだな

いくつかあってな…

あぁ構わないんだがあれば便利ってのがなくても

グローブ？
あ 指の所が切れてるヤツだ～
手のひらのトコ
なんかフカフカしてるね？

スポーツ用の自転車は
タイヤの空気圧とか
高めにするから
結構手に振動が来るんだよ…
手の痺れ対策だな

あと 汗とかでハンドルから
手が滑らない様にも だな

おお～　けっこー可愛い
デザインのがあるね♡
あ…なにか選ぶコツとか
あるの？

そうだな…
最初は手のひらのパッドが
厚めなのがオススメだな

サイズは　大きすぎると
しっかりハンドルが握れないから
ちょっとキツめくらいの
方がいいぞ？
あとは…
値段とデザインで
選んでくれ

ん～じゃ
コレにしちゃおっかな♪
色もカワイイし
お値段もお手頃だよ♡

おう って…
最近はレディース向けの
アイテムが
ホント増えたなぁ
女性向けのコーナーが
こんなに広がってるし…

あの『ヒメヒメ』歌いながら
坂道を登る自転車マンガが
アニメになってから…

女性サイクリストが
すごく増えたらしい…

作中のキャラが乗るウン十万の
カーボンロードがポンと売れる…
なんてハナシをネットで読んだコトがある

相澤くーん
あとはナニ
買ったらいーの？

あぁ…
あと必須なのは
レーパンだな
『レーシングパンツ』って言って…
お　ちょうど
お安くなってるのがあるな…
在庫処分品かな？

©SHIMANO

コレは…シマノの
レディース向けレーパン
『WMN ショーツ』
ちなみに定価は7千円だが
4千円になってるな

これ…スパッツ？
うわ～
スゴく薄くて…
伸びる～

パッと形状はスパッツだけどな…
ほら 股間のトコに
パッドが付いてるんだ

©SHIMANO

あ ホントだ♡
ナニコレ…
サドルのカタチしてる～w

©SHIMANO

長時間乗ってるとな…
どうしても
股間がうっ血して
痺れてくるんだよ…

まぁ
完全に痺れないわけじゃ
ないんだが…無いよりは
はるかにマシなアイテムだな

初心者はどうしてもどっかりと
サドルに腰掛けてしまうからな

まぁ　痺れないコツや
乗り方というのもあるんだが…

©SHIMANO

経験上　1時間くらいなら平気だが…
2時間超えるとマジで辛くなってくるので
パッド厚めのヤツがオススメだ

あ～コレ
ホントにおまたのトコに
パッドが来るんだね
なんか夜用の
ナプキンみたいw

…って そーゆーコト
言うんじゃありませんっ
知夜っ ナプキンって
夜用とかあるのか…
知らんかった

あ でもわたしは
タンポン派だから…
見せてあげられないけどね♡

み 見せてくれとか
言ってないからっ
ドタ…って 七瀬は
タンポン派だったのか…
ドキドキ

あー　運動部のコはタンポン派多いよぉ？
やっぱナプキンだとズレちゃうコトも多いし？

そ　そうだね…
やだ　わたしったらこんなトコでナニ言ってるんだろ…
あはは

あぁ…七瀬　すまんがもう生理用品のハナシは勘弁して下さい…
俺が恥ずか死してしまいます…

あ…ウンじゃあ
行ってくるね～

あぁもぉ…
とりあえず レーパン
試着して来てくれ

コレも緩めよりは
ちょっとキツい位の
サイズがオススメだ

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

おおお…でも どれくらいの 高さにするの？

やり方は簡単だ まず靴を履き 片方のペダルを 一番下に持って来る

で そこに踵を乗せた時に 『ちょうど膝が伸びきる サドルの高さ』 が適正な高さなんだ

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット

ウンまぁぁ～いっ♡
女将を呼べ～♡

七瀬ちゃんと学ぶ 楽々やせる♡ 自転車ダイエット

そーなんだ？

で…具体的な運動強度はこんな感じ

そして今回は『脂肪燃焼』…この60～70%の運動強度で行う事になるワケだ

運動強度90%以上	→	レッドライン：かなりキツい。 プロじゃない限り長時間は危険。
運動強度80～89%	→	無酸素性運動：結構キツい。 筋肉やスタミナを付けたい場合はココ。
運動強度70～79%	→	有酸素性運動：そこそこキツい。 代謝を良くしたいならココ。
運動強度60～69%	→	脂肪燃焼：結構ラク。 脂肪を燃焼させて痩せたいならココ。
運動強度50～59%	→	イージー：かなりラク。 久しぶりの運動やリハビリ時にはココ。

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット

ねぇねぇっ♡
ど～お？
相澤くん♡

くっ…七瀬
マジ似合いすぎ
くやしいっ…
でも可愛いっ♡

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット

すごい…!?

とはいえ…普段は遊歩道として歩行者と自転車に解放してるんで…

サイクリングロードとして活用させてもらってるってワケだ♪

七瀬ちゃんと学ぶ楽々やせる♡自転車ダイエット

あぁん…相澤くぅん
このたい焼き
おいしー♡

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

原画：会田孝信
シナリオ：身から出た鯖

立ち絵 15体　総CG枚数 1238枚