＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

目次

アダクション
…… 2

エアロバイク
…… 17

レッグプレスハックスクワットマシン
…… 30

特別トレーニング
…… 40

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

アダクション

「おつかれさまでした」
「こちらこそありがとうございました、西原さんのおかげで運動不足解消出来てる気がします！」
「そう言っていただけると嬉しいですね、次はもうちょっとウエイト重くしてみます？」
「それはちょっと……」
「あはは、冗談ですよ、それは追々ということで――それでは、また次もお待ちしてますね」
金曜日の夜。スポーツジムの出入り口でインストラクターの西原が見送るのは、自身が担当をしている、最近通い始めた女性客だった。
両手で握りこぶしを作って、可愛らしく気合いをいれている様子の女性と軽口をたたきながら、一緒に店外まで歩いていく。最後にもう一度挨拶を交わし、女性客が見えなくなるまでその背中を見送った。
本日最後である客のお見送りを終えて中に戻ると、すでに着替えを終えて帰宅準備が完了している同僚に声をかけられる。
「西原さん、今日飲みに行くんですけど一緒にどうすか？」
「悪い、ちょっと今日は……」

「やっぱそうですよね。いつも金曜日は都合が悪いって聞いてたけど、ダメ元で誘ってみました」
「ありがと、また別の日にでも」
「絶対ですよ、それじゃお先です」
「うん、おつかれ」
入れ違いになるような形で、表の扉から出ていく同僚に西原はひらひらと手を振った。
毎日、締め作業をする者以外は、営業終了に合わせて退勤するのがこのスポーツジムの決まりである。毎週金曜日の締め作業は西原が担当することになっており、この日も例に漏れず、他の従業員達は皆帰宅し、ジムに残っているのは西原のみとなった。
西原はまず、同僚が出て行ったばかりの表の扉に鍵をかけて、複数のトレッドミルが設置された前方にある、大きな窓のブラインドをひとつずつ下げ始めた。外から客が来ても、営業終了であるとすぐにわかるようにするためである。
それから、トレーニングマシンが並んでいる方へ移動した。清掃は他の従業員が行っているため、主にその点検作業である。目立つ汚れが残っていたり、なにか落ちているものがないか。あとは、マシンの負荷レベルが一番低い状態に戻されているかどうか。それらを丁寧に確認していく。
ひと通りチェックをしていき、特に問題がないことを確認すると、とある器

具の前で立ち止まった。
アダクションという、一見ただの背もたれつきの椅子。膝の内側に足あてがくるように、両足を大きく開いて腰掛けて、開閉を繰り返して主に内腿などを鍛えるマシンである。
その筋トレ器具の前で、西原は自らの着衣を一枚ずつ取り払っていく。シャツとパンツ、レギンス――と順々に脱いでいくと、そもそも身につけている枚数が少なかったこともあり、あっという間にほぼほぼ裸の状態になってしまう。ちょっと特殊な下着に靴下とシューズのみという、大胆な姿になった西原が次にしたことは、脱ぎ捨てた衣類を一枚ずつ丁寧に畳むことだった。

畳んだ衣類をマシンの前に置いてから、負荷を一番重い位置に合わせた。それから、ほとんど裸の状態で、アダクションの椅子に腰を落とし、両足を大きく開く。ウエイトを重くしてることにより、ちょっと力を入れた程度では足を閉じることが出来ないのがポイントだ。
（毎回、この瞬間が一番緊張する♡　東さん、もうすぐ戻ってくる……っ♡俺の姿見て、興奮してくれるかな♡　あ、やばい、考えてただけで勃っちゃった……♡　落ち着け俺、ふう……♡）
こんな格好で筋トレをするわけではなく、マシンに座って静かにじっと待つこと数分。先程施錠した、ジムの入口の扉ががちゃがちゃと音を立てる。鍵が