



走れる？

あらかわ何キロ

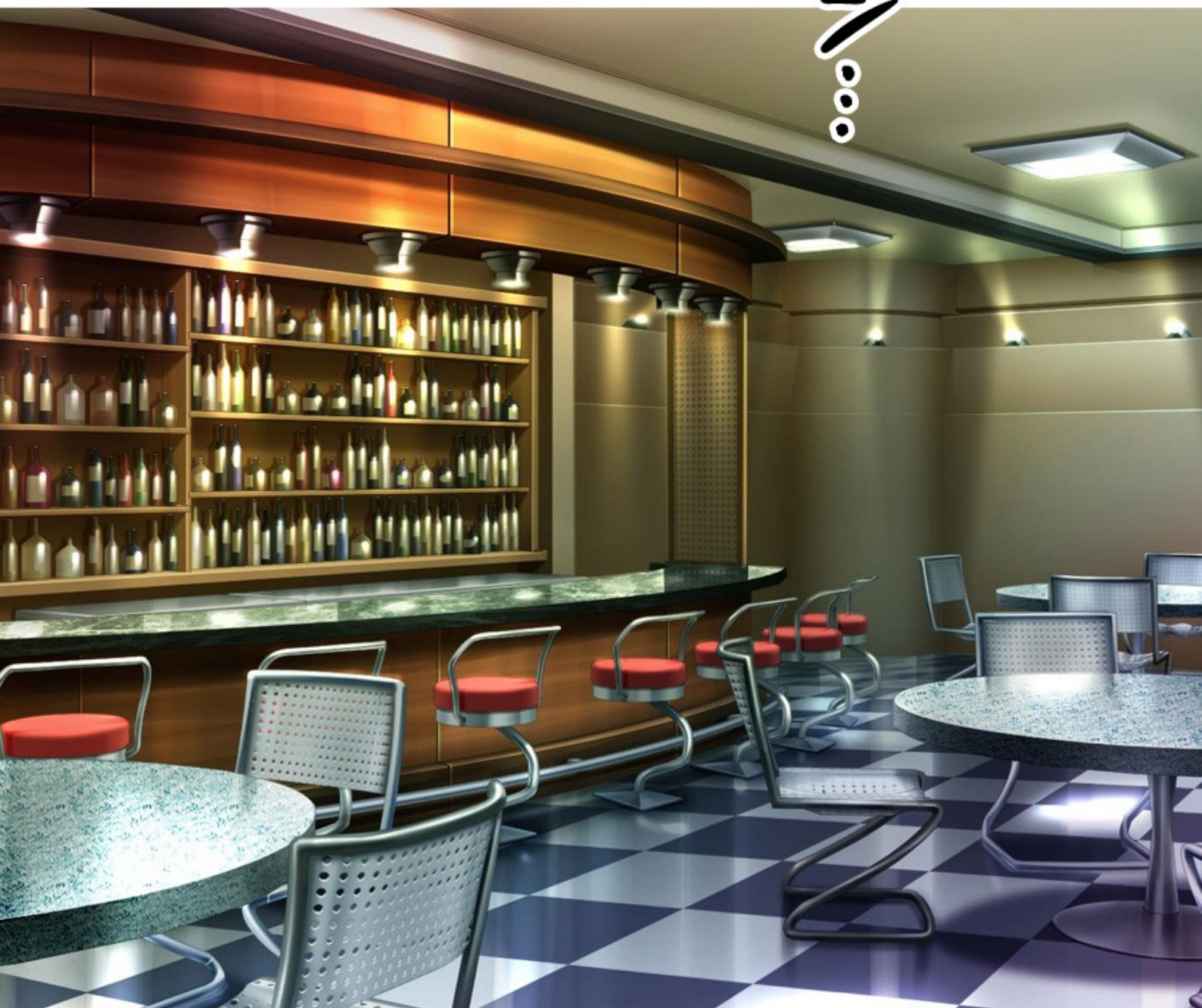
7

AMAGAMIDO
COMICS
GANGUROBITCH GALMI
& AMAGAMIDO PRESENTS

出演 ガングロビッチ・ギャル美

原作 あまがみ堂

カニ...



「それで…星野さんは その新しいロードバイクを
どんな風に使うおつもりで？」

「とりあえず…
ダイエットとフィットネス…ですかね」



「ああなるほど」

「お互い…この歳になると
運動なんてなかなかしなくなり
ますからねえ
気づけば通勤で歩くのが
唯の運動になりかねません」

「そうですねえ」

「そんな時うちの娘が同級生に勧められて…
自転車ダイエットを始めたんですよ
そうしたら…それはもう楽しそうで」



「ああ お嬢さんがいらつしやいましたね」

「ええ それまでは食事制限をしていたようですが…
今は自転車のおかげですっかり痩せて
むしろ食べ歩きを楽しんでいますよ」



「ほほうそれはなによりです」

「ええという訳で…
私も娘に負けじと始めてしまったわけですw」



「拷問つて…」

さすがにそれは言いすぎじゃないのかしら?」

「まあ 気分的な問題だなw」



「おつと…」

あの2人がまたローラー台？ その話をしている様だ
どれ…また盗み聞きさせてもらいますかね」

カ
ン
…

あまがみ堂



「思い出したわ…七瀬にもそんなことを言っていたようね？
私がジムのエアロバイクを漕げば…って言ったら
『長続きしないからダメだ』って」

「ああそれなの？ 言った言ったW
というかイチゴはエアロバイク 漕いだことあるか？」



「それは…ないわね
というかその前に
今のロードバイクに乗り始めてしまったから」

「あー」

「そりやもうエアロバイクには乗れないなw」

「…どうしてかしら？」

「カンタンだ

ロードバイクで外を実走するほうが何倍も楽しいから」



「ああ七瀬もそう言ってたわね
でも…そんなに面白くないものなのかしら?」

「まあそのあたりを説明する前に…
ローラー台のメリットを挙げてみようか」



「ええ お願い」

「まず…なんと言つても 天気や気温を気にしなくていい
室温は自分で調整すれば 常に適温でやれるワケだ」



「そうね…そこは大きいわよね」

「しかも上り坂もないし 事故やケガの心配もない
車や歩行者とのトラブルもないから そのあたりのストレスもない」

「ああなるほど…そこも大事よね」

「そして補給水切れやトイレの心配もまったくなし！
しかも自分の好きなテレビや動画を見ながらやれる！」



「なんというか…

良いことづくめに聞かせるのだけどう？」

「まあな

ぶつちやけ俺もそう思ってたよ？

実際にローラー台を使うまではなく」



「…そうなの？」

「まあ…そのへんは 実際経験してみないと判らないと思うが…
とにかく 爽快感がないんだよ」



「爽快感？」

「そ♪ まあ？ もちろん擬似的な速度や走行距離は…
いつも使ってるサイコンに表示することも出来るから？
ある程度の達成感はあるんだけどな」



「ふむ…

相澤くんはどれくらいローラー台を漕いでいるのかしらっ?」

「例によつて心拍数を運動強度60〜70%に押さえた上で…
毎回キツチリ75分だな ちなみに走行距離は約27km」



「75分…いつも荒川を走っている時間と距離は？」

「自宅から荒川までの移動を含め…かつ赤信号とか休憩とかの
停止時間を引いて…2時間45分くらい
走行距離は約75kmだな」



「時間は半分…距離に至っては約1/3ね」

「まー 負荷の問題もあるから 同じ条件じゃないとはいえ…
俺的には 実走の半分くらいの時間が 限界なのです」



「その理由が
爽快感の無さ…という訳かしら？」

「だな

というか…次はローラー台のデメリットを挙げてみよう
もちろんこれは個人差があると思うが…」



「ふむ 伺いまししょうか？」

「まず…

上り坂がないということとは…下り坂もないワケだ
しかもローラー台の場合『滑走』の状態が
ほぼない」



「そうなの？」

「ああ 漕ぐ脚を止めたら 1秒以内に止まるな
実走で時速20km以上で走ってたら 10秒くらいは軽く滑走するだろ？
ソレがないから なかなか脚を休める機会が無いんだよ」

あまがみ堂



「なるほど…」

それはやってみないと判らない事ね…」

「だろ？ それにまあ…走りに起伏がないから
立ち漕ぎの機会も無くてなあ
なのでサドルに座りっぱなしになるから 尻が痛くなるんだわ」



「それは…イヤねえ」

「実走の場合 自然と『加速(尻上げ)』から『滑走(足休め)』してたのが…
ローラー台だとソレが思うようになってるワケだな
まあコレは俺がへたなだけかもしれんが…」

「相澤くんに出来ないのなら 私も出来ないと思うわ…」

「まあそんな感じで 思いのほか『くたびれた感』があるんだよなあ
その上 爽快感がないから どうにもツライ…」



「なるほど…

でも 動画なんかを見ながらやっているのじゃないっ？」

「ああ 俺の場合…
25分のアニメの動画を 3本見てるな」



「それで75分なのね」

「しかも大事なものは…その内容が『続きが気になる』ことだな
なので『続きが見たかったらローラー台を漕げ』というルールにしてる」

「なるほど…」

「なのでダラダラした『日常系』のお話とかだとぶつちやけキツイ
テンション上がるような熱い展開のヤツだとなお良しだ」



「なんだか心拍数が無駄に上がりそうねえ」



ユリ熊嵐

LOVE BULLET → YURIKUMA ARASHI

©2015 イクニゴマモナカ/ユリクマニクル

あまがみ堂

「あーそこは否定できないなw
それに以前 幾原邦彦監督の『ユリ熊嵐』を見ながら漕いでたら」

「ゆゆりくまっ?」

「最終回でボロボロ泣きながら漕ぐ羽目になった
なので泣ける系も避けたほうがいいな」



「そそれは…人に見せられないわね…」

「まー元々汗だくになるからなー
その為にもローラー台ならではの
必須アイテムがあります」



「それは…実走のときには使わないモノなのかしら」

「その通り まずはなんと言つても…扇風機
しかも可能なら真正面に設置して欲しい」



「ええと…実走に近くなるからかしら?」



「それもあるが…顔にかいた汗が乾きやすくするためだな
人によつては業務用の『工場扇』を使つてゐる人も多いと聞く
こちら『ナカトミ』の『45cm 工場扇』お値段5千4百円くらい」

© Copyright NAKATOMI Corporation

あまがみ堂

「えエアコンじゃ…ダメなのかしら?」

「俺的には20度以下の室温でも 扇風機は必須だなー
やっぱり気化熱による涼しさは 結構爽快感あるしなあ」

「なるほど…」

擬似的にでも 風を切る感覚はいいかも…」

「それからこちら『おたふく手袋』の『JW-613』

これは実走の時も使ってるが…」

頭皮の汗が顔に落ちるのを防いでくれます」



© OTAFUKU GLOVE CO., LTD.

「ああそれはいいわね
顔に落ちる汗…意外と煩わしいわよね」

「だなー」

ちなみにこちらは後ろの『垂れ』で
うなじの汗もカバーしてくれるぞ?」



© OTAFUKU GLOVE CO., LTD.

「ふむ…わりと機能的ね」

「あとはレーパンにグローブ靴を履いてるがジャージは着てないな
ホントは着たほうが汗が落ちないんだろうが…
洗濯物が増えるのがなあ」



「ななんというか…
人には見られたくない姿ね…」

「ま俺の場合はここまでやってようやく快適になってきた感じかなあ
それにしたって外で乗れるなら
ローラー台はできるだけ避けたいけどなw」

「そこまでお勧めしないのね…相澤くん的には」

「まーなでも梅雨時や台風シーズン…」

あと厳寒期なんかはホント乗れないからなあ

だからローラー台はあくまで『ある程度実走が楽しくなってきた人』が
外で乗れない日にしぶしぶ家で漕ぐモノ…だと思ってるぞ?」



「はあ…だから初心者には勧めないのね？」

熟練した人でも楽しめないなら 初心者が楽しいわけないもの」

「まーレースに出るような人なら こういうのもあるけどなく
『Zwift(ズイフト)』っていうアプリです」



© 2021 Zwift Inc,

「げゲームなの？これは…」

「ロードレースを再現したシミュレーターって感じかねえ
ローラー台にセンサー付けてコントローラーとして使うわけだな
ちなみに有料で月額千650円だぞーです」



© 2021 Zwift Inc,

「ちなみに相澤くんは」

「あー俺はやつてないのでコレ以上は知らんのだわ
そもそもレースに興味ないからなあ」



「そうだったわね…」

相澤くんはダイエットとスイーツ食べ歩き専門だったわ」

「まーな

それは七瀬も一緒だけとなw」



「ふむ…今はあんなゲームみたいなのもあるのか…
しかし…さつき『ななせ』と聞こえたような…？
そういえば…七瀬に自転車を貸してくれた同級生
なんて名前だったか——」

カ
ン
…

「えええと…」

地味子はお尻でするの、すぐいいんだよね？」



「ええ♪ それはもう♡
ですが…厳密にはアナルには性感帯は無いんですよ」



「えっ
そおなの?」



「ええ 快感になるのは…

腸壁越しに 子宮を突き上げられた時ですね♡

人によつては 膣口からダイレクトに突かれるよりイイ♡
なんて場合も多いみたいですよう？」



「そそおなんだ？
さ 最近…奥もキモチ——な 何言ってるんだろ わたし!？」



「んふふ♡」

七瀬ちゃんも順調に開発が進んでるようですねえ♡」



「七瀬ちゃんと学ぶ

楽々やせる♡自転車ダイエット」は
好評発売中よ♡

それからあまがみ堂の作品が

半額セール中よ?

この機会に買っておいて頂戴♡

何
も
走
れ
る
?

あ
ら
か
わ
7

AMAGAMIDO
COMICS

GANGUROBITCH GALMI
& AMAGAMIDO PRESENTS

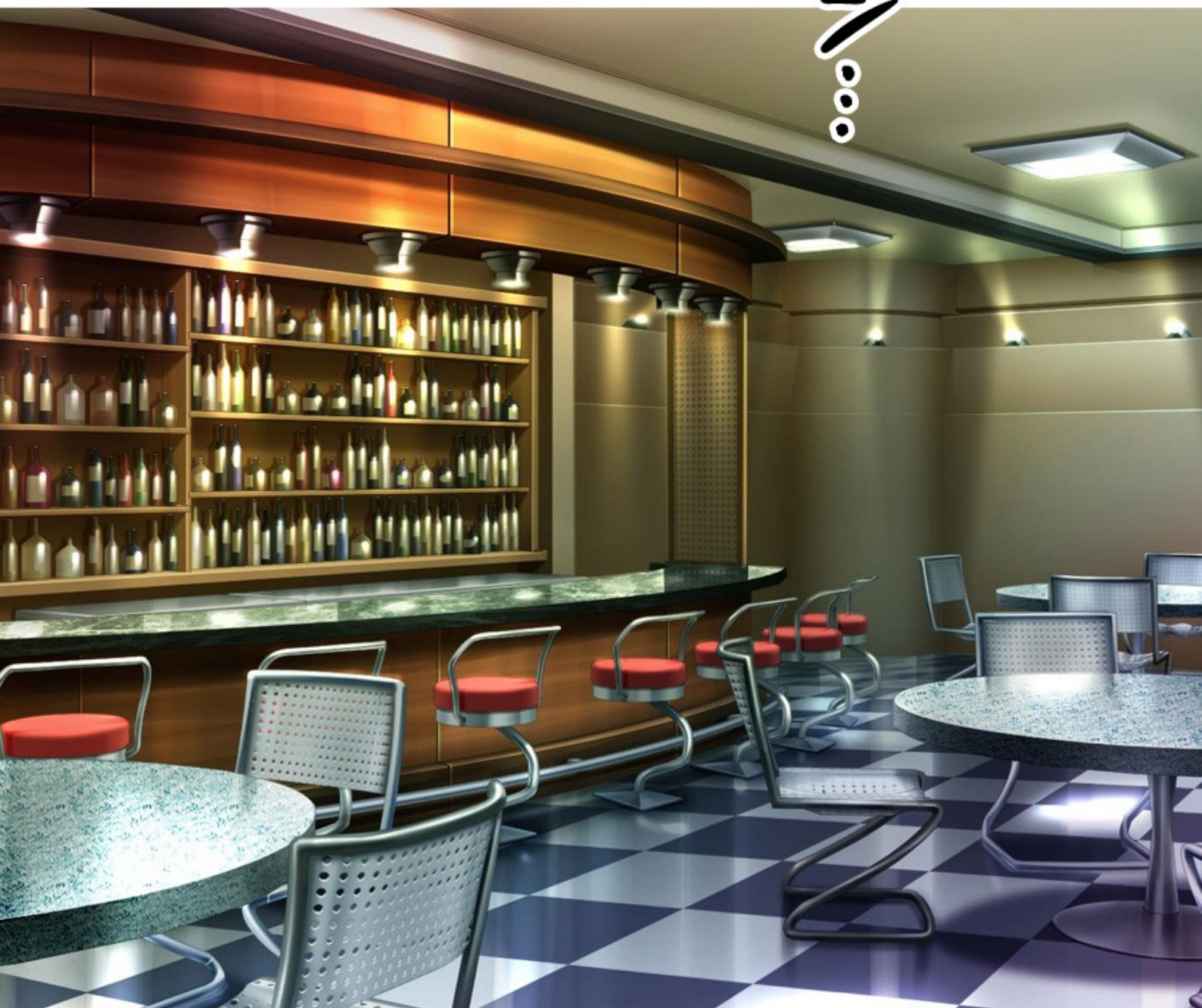


出演 ガングロビッチ・ギャル美

原作

あまがみ堂

カニ...



「あの…下世話なことをお伺いしますが…」

星野さんのお買いになつたロードバイク…おいくらなんでしょうっか?」

「あーやっぱり気になります?」



「ええWとても」

「ははっ♪とはいえ…自慢できるほどのお値段じゃないんですけどねえ
実は…工賃込みで13万5千円だったんですよ」



「それは…お安いんでしょっか?」

「いえね?これを組んでくれた店員さんによると…激安なんだそうです
ただフレームとブレーキなどのパーツ類が 20年近く前の中古品です」



「中古品…ですか？」

「とはいえ…最新のパーツで同等のものを組んだら 50〜100万は行くぞうで…
私自身 20年ぶりのロードですし むしろ丁度いいくらいですよ」

「50から100万…ですか」

「やつぱり機材スポーツはお金が掛かりますねえ」

「ですよねえ」



「ローラー台はいずれ経験させてもらおうとして…
他にお勧めアイテムはあるかしらう?」

「おう あるぞー」

「むしろ女子向きのアイテムかもしれないなあ」



「おつと…あの2人相変わらずロードバイクの話をしている様だ
では引き続き…盗み聞きさせてもらいますかね」

カ
ン
…

あまがみ堂



「女子向き…とは相澤くんらしくない提案ねえ」

「まーなw

とはいえ 特にイチゴみたいな 美白系女子に向く話だぞ?」



「あら…私を口説く気がしら？」

御生憎さま 私はおじさまに 身も心も墮とされているのよ♡」

「うへえ

ナマナマしいコト言うんじやありませんっ!？」



「んふふ♪ 冗談よ

相澤くんが七瀬に夢中なのは 理解しているわ♡」

「へいへい…って とりあえずハナシを戻すが…
今回のおススメアイテムは…コレ」



「なに…これ？」

「『モンベル』の『ジョーラインLW バラクラバ』定価1571円（税込）
いわゆる『目出し帽』だな」



© mont-bell Co., Ltd.

「ええと…銀行強盗でもするのかしら?」

「ちがいますー」

人相が隠せるから 確かに強盗のイメージが強いが…
もともとは 寒冷地で戦う軍人さん達の為の装備だな」



※画像はイメージです

「こんなのどで売ってるのよ」

「雪山登山とか 自動車レース用品の店で買えるぞう？
モデルガンで撃ち合う サバゲー用として売ってるケースも多いな」



「はあ…

でそれを相澤くんも使っている…と？」

「ああ 使ってるぞ？」

俺の使ってるのは 薄くて通気性のいいヤツだけだな
ちなみに ポリエステルマイクロファイバー製です」



「ほう？」

「というとは…息苦しかったり 蒸れたりしないのかしら？」

「わりとサラッとした肌触りだし 通気性が良いから息苦しさも少ない
吸水性・速乾性に優れてるから 風を切るロードだとけっこう涼しいな」

「ほほうそれは良いわね♪」

「少なくとも心拍数を60%程度に抑えた有酸素運動なら全然平気だな
もちろんガンガン漕げばあつというまに息苦しくなるけどなw」

「ふむ

そういえば『ハアハア』としてはダメだったのよね 有酸素運動は」

「だなそれに…多少の息苦しさは もう慣れただろう？
このダラダラ続く マスク生活のせいで」



「それもそうねえ…」

他にメリットはあるのかしら?」

「最初に言ったが…なんといつても 顔が日焼けしないぞ?」

UVカットを保証してるワケじゃないが 効果はかなり高いと思う」



「なるほど…」

それで美白女子向け…という訳ね？」

「おう

他にも…頭皮からの汗が 顔に落ちる事はありません
汗が垂れる前に生地が吸って 風で乾いちやうからな」



「あらそれは悪くないわね？」

ではデメリットはどんなのがあるかしら？」



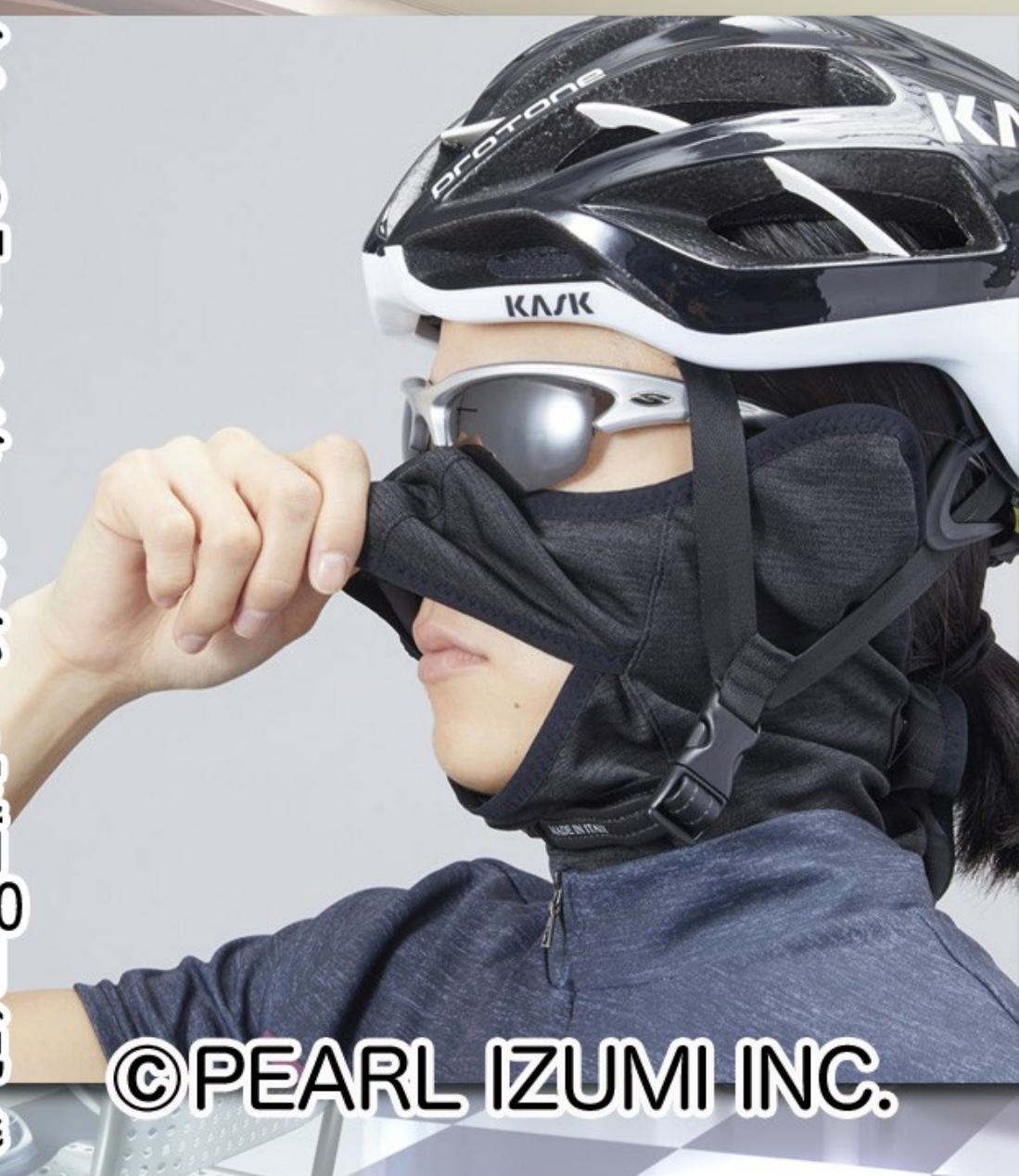
「水が飲みにくい これが最大のネックだな

こうやって顎まで下げれば飲めるんだが…

上げ下げがいちいち面倒くさい」

「それは…確かに？」

「こちら『パールイズミ』の『UVフェイスカバー』定価4180円(税込)
目から下だけを覆うタイプだが…
水を飲むために口元が開きます」



©PEARL IZUMI INC.

「ほう、いろいろのものもあるのね」

「ま…俺はその点は諦めてさつきの目出し帽を使ってるけどな
夏場はもちろん冬も意外と温かいから俺は一年中使ってるぞ?」



「なるほど…」

確かに美白女子としては有難いし他のメリットも大きいわね♪」

「だろ？」

さらにUV効果を狙うなら…こういうのもあるぞ？

『OGK Kabuto』の『V-1』定価1万3千円(税抜)」



© OGK KABUTO CO., LTD.

「ほほっ。」

「この『シールド』があればサングラス要らずってワケだな
でこのシールド：紫外線カット率 99%以上なので…
さっきの目出し帽と合わせれば顔のほとんどが紫外線からカバーできます」



©OGK KABUTO CO., LTD.

「ななるほど…」

「ちなみにデフォルト装備のスモークシールドの他に
別売りオプションとして：『クリア調光』『シルバーミラー』
『ゴールドミラー』『ブルーミラー』…などがあります」



© OGK KABUTO CO., LTD.

「ああ…ミラータイプはゴージャスで良いわね♡」

「他のメリットは…『視界が広い』『マスクをしてもシールドが曇りにくい』『サングラスよりゴミや花粉が目に入るのを防いでくれる』…とかかな?」



「ほう…意外と良さそうね？」

「他にも…メガネを掛けたまま装着できたりする
普段 眼鏡使用の人は 度入りのサングラスを作らなきゃいけないからな」



© Y. International, inc.

あまがみ堂

「なるほど…そういうケースもあるのねえ」

「デメリットは…やっぱり『お高い』ってトコかねえ
オプションのシールドなんかも 定価で二枚七千円(税抜)するからなあ」



「あら…お安いと思うけれど?」



「くっこのブルジョワめっ なのでああ…」

俺はパチもののお安いシールドを買って…手持ちのメットに付けてるわw
アマゾンだと千円弱 中華通販なら500円弱で買えます」

「そそんな」と…出来るのかしら?」



©TAMIYA, INC.

「ああ 必要なのは…模型用のエポキシパテ 定価400円(税抜)
それに 100均のネオジム磁石(直径12.7ミリのもの)が3個 だ
な
ダ○ソーのは厚さが2.5ミリあるので 1.5ミリのキャンドウ製がオススメだ」



©CAN-DO-CO., LTD.



「あ厚さ…違うのねえ」



「んで…ネオジム磁石によく練ったエポキシパテを貼り付けて…
メット側にシールドと同じ間隔でくっつけてやれば 完成だ
なおS極とN極の向きを間違えないように注意してくれ」

「それにしても…ずいぶん安上がりなのねえ」

「ま…当然メーカー保証外なので あくまで自己責任ってコトで
とはいえ俺はかなり気に入ったから 次はメーカー品のを買っけどな」



「ほう…」

そこまで気に入ってるのね シールド」



「まーな

普段メガネ使ってないから サングラスは苦手であ

ちなみにマグネットで固定してるから こんな風にひっくり返すのもOKだ」

「ああ…なるほど 使わないときはそうするのね」

「ただし休憩のときとかに『ヘルメットは脱ぐがサングラスは付けたまま』
…というのがシールドだと出来なくてなあ
なので日差しが眩しい時はヘルメット被ったままだw」



「そういえば…そうなるわねえw」

「んであまがみ堂の中の人が…
目出し帽とバイザー付きヘルメットを装備したのがコレ」



「……………」

「どの戦隊シリーズの人かしら?」



「『荒川戦隊○○ジャー』ってカンジだよなあw
ちなみにコレ 街中でロードに乗ってる分には
意外と通行人の反応は薄い」

「…そうなの?」

「最近は 柄ものとか黒いマスク付けてるヒトも多いし…慣れたのかねえ?
むしろ 荒川CRを走ってる時 対向車線のロード乗りにガン見されるなw」



「そそっというもののなかしら…」

とはいえ…顔周りがほぼ完全にUV対策できるのは 結構魅力的ねえ♡」



「あーそれに長時間走っていると 顔に塵が付いてザラザラするだろ？」

休憩の時 微妙にイラっとしてたんだが…

それも無くなるからオススメよ♪」

「ああ それは確かにあるかも——あら…」

コンニョ



『店に着いたら私の名前を出してウェイティングバーに来て頂戴』と…』

シェポッ

「ん？これから誰が来るのか？」



「ええ七瀬を呼んだのよ♪

相澤くんとふたりきりで食事した…なんて知られたら嫉妬されちゃうわ」

「おおっ…

お気遣いどうもっ」



「ふむ…自出し帽に
シールド付きのヘルメット…そんなものもあるのか
とはいえ…あの青年の彼女(?)も『ななせ』というのか
やれやれあの歳で恋人がいるとはけしからんコトで…」

カシ…

あまがみ堂





「ええつと イチゴがいるの…」

元麻布の 仙台坂を上がったあたりにあるイタリアンレストラン…かあ
わたしのおうちからソコまで 最短コースで…13キロちよつと?」



「んー陸くんもロードで行ってらっしゃるっていうし…
わたしもケストレルちゃんで行っちゃおうかな♪
それなら帰りにいっしょに走って帰れるし〜♡」



「つていうから 陸くんってば わたしにナイショでイチゴと逢ってるとか、
むうう こんど『ソープごっこ』で… いっぱいイジワルしちゃうんだから♡
んふふ… カクゴしてよねっ」





「はっ!? 七瀬ちゃんが…」

本格的なマットプレイを 学びたがつてる予感がします!?

キレッ!

にゅるる

ぬちゅっ

「謎の電波が!」

「そんなソープレクニツクに興味のあるあなたには…
『学園高級ソープレ嬢 深雪先輩とゴムなし本番』をどうぞぞ♡」



『「地味子さんとソープで中出ししませんか?」もあるですよ!』



あまがみ堂