

presented by
DUNA



SOX特訓で ナカイ中女子陸上

コーチの腰使いが激しすぎて、ためえ!

完全版



熱血コーチの 過激すぎる 特別指導!

エロマンガ島



はあー

陸上部

桜木 真依香
陸上部2年









あの坂口コーチに
直接指導して
もらえるなんて…

よろしくお願ひします



よし一度
スタート見てみるか…

はい!!



はっ…はい

さすがコーチ!
見透かされてる…



よしもう一度
やってみろ

はいっ



この学校に
入って良かった

どうですか
コーチ?

ふむ…

フルン



そのまま
動くなよ

ははい



用意!!



腰の位置が違うな
軸がブレている…



キヤツ!!

桜木の
いい時は
腰の角度が
もっと…



あっ

やだっ変な声
出ちゃった…!!







やだどうしよう
…ん?
何かカタイのが
お尻に当たって…



えーっ!!
コーチ…
股間が当たってるよ

しかも
カタイ…



今度は上半身が
浮いてきたぞ
しっかり体で覚えるんだ

お前は
もっといい
タイムが出る
はずだ

だめだめコーチが
指導してくれてるのに
私…集中しないと

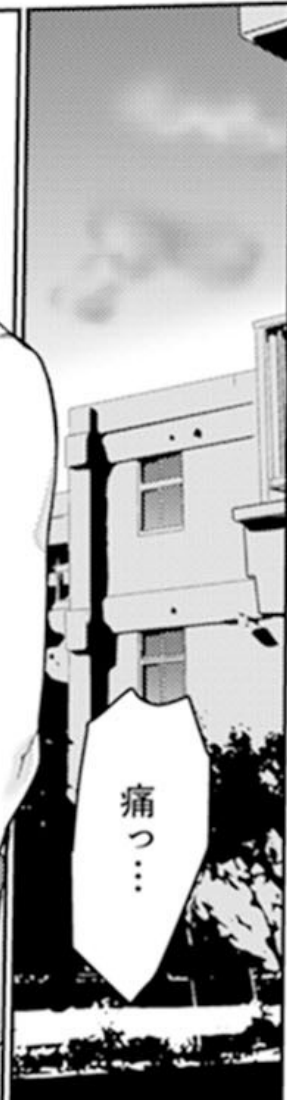
はい…



ああもう
余計な事
考えちゃだめっ



乳首立って
きちゃった





真依香
大丈夫？

何してるんだ!!

コーチ：
すみません
ちよつとつまずいて
しまって…

おいちよつと手当て
してくるから
練習続けててくれ



えっ

じっとしてろ!

陸上部

すみません…
ドジで…

コーチ!
だっ大丈夫ですから…

まったくくだ!
大事な時期なんだぞ…



気をつけないと
ダメだろ…

すみません
ありがとうございます

これで
よしと

少しの怪我が
命取りになるんだぞ



俺は今までそうやって
だめになったやつを何人も
見てきたんだ…

やっぱりコーチ
言葉は説得力が違う…
重みがある…

こんな怪我で
コーチの期待を
裏切りたくない!

えっ!?

スル

スル



桜木は少し
体がカタイから入念に
ストレッチしないと
怪我に繋がるぞ

ちゃんと体の
ケアしてるのか？

そこに横になって
みる

はい



そういえば
最近
サボり気味
だったからなあ

さすがコーチ
何でも分かってる…

ストレッチー！

グッ
グッ



特にハムストリングスを痛めない様にしっかりケアしろよ

ストレッチ さぼってるな

いたっ!

はいっ



ココーチ!

うそ坂口コーチが私に期待してる!?



お前には俺も期待してるんだからな

えっ



そうだ いい物をやろう



え!?
いんですか?
そんな物戴いて…



俺が現役の時に
何度も助けられた
特製ドリンクだ
これは効くぞ…



これは?



俺が作った
スタミナ
ドリンクだ

滋養強壮
スタミナ回復



よしじゃあ
もう少し筋肉を
ほぐしてやろう

ありがとう
ございます



坂口コーチが
こんなに気に
かけてくれるなんて
もつと頑張らないと…

胸のことなんて
気にしてる
場合じゃない!



桜木？
大丈夫か？



気持ちいい…
ヤバッなんか
眠くなってきた…



どうだ？
体軽くなつて
きただろ？

……



だめ…
コーチが
ケアしてく
れてるのに…



スゴイ
眠気が…

そうか
やっぱりちゃんと
ケアしてないからだな



頭がボーっと
してる…

はい…
すみません…



疲れが
取れてないんだ…

桜木？

だめ…
もう我慢
出来ない…



なんだ
寝たのか…

んっ

しっかりほぐして
やるからな

大胸筋もかなり
こってるな
こんなに大きいと
肩こりも
スゴイだろう？

あっ





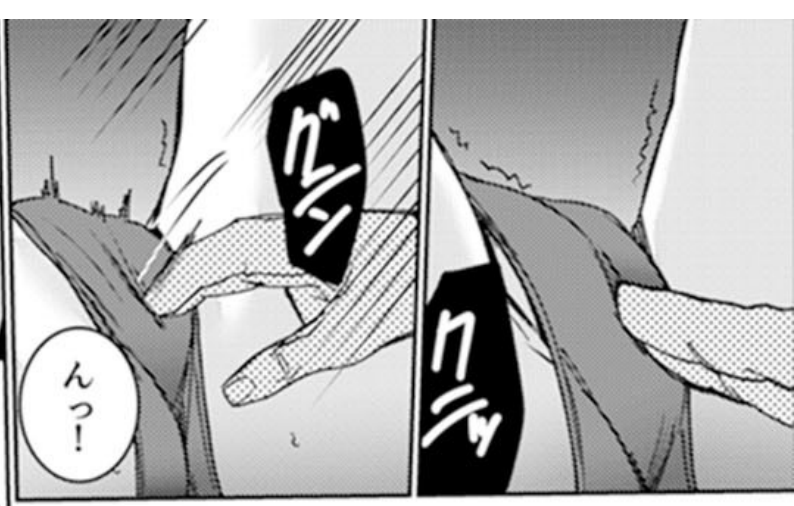
お前にはそんなことで
選手生命を終わらせて
欲しくないんだ…

あ

あ

あっ

だめ…
頭がぼーっとして…



んっ!



あ

一度怪我すると
癖になるからな…



んっ

だからじっくりと
ケアをして
やらないとな…

よくわからないけど…
気持ち良いかも…



ハッ
ハッ















これは胸を
小さくする
ローションだ…

お前のように
悩んでる選手のために
俺が用意したんだ…

それは…？

ストゥ



うそ…
そんな物あるの…？
でもコーチが
そう言ってるんだし…

ちゃんとした
根拠があるはず…



そんなの
聞いたこと
ないですよ…



信じる
信じないは
お前に任せる
さあどうする…



はい…



よしじゃあ
脱いでくれ…



じゃあ…
お願いします

もしこれで
小さくなるなら…



ひえー
は恥ずかしい…

こうですか…？

グッ



グッ
スト

グッ
グッ





ピロピロ

本当にこれで
小さくなるんですか？

あっあの!!

グググ

グググ

そうだ…

アッ

アッ



あっ!

グググ

代謝をよくして
発汗させて
脂肪を燃焼
させるんだ…

こうやって
揉むことによって

あ

本当だ…じんわり
熱くなってきた…

どうだ体が
熱くなって
きただろ？



大胸筋を
動かして
筋肉に
変えていくんだ

はい

さあ次は
手のひらを胸の前で
合わせて力を
いれてみる

なるほど胸は
脂肪ですもんね



こんな
感じですか？

そうだ
そのまま
力をいれて
続ける

グググ

ドッ

ああ…
寝起きのせい
かまだ頭がぼー
と…

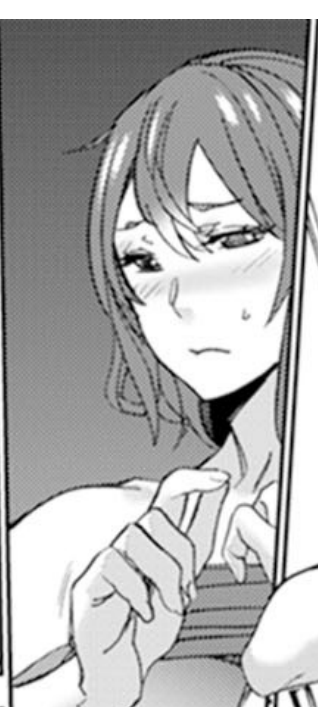
さすがコーチだ
全部理に
かなっている…



まぶたが
重い…

ん、

……



おい
桜木…?



もつと…
集中…
しなきゃ…



だめ!!
折角コーチが
教えてくれてる
のに…



あれ…
いま…
何やってたっけ
…?



ビッ
ン

ん

ビッ
ン



フッ



フッ
ン

あっ

フッ
ン
ギッ
ン



コーチ：
これもマッサージ
なんですか…？

んっ



なんかスゴク
気持ちいい…
ヤバイ…これって…



そうだこの
唇を使って
細かいマッサージを
することで
より効果的になる



あっ

あっ

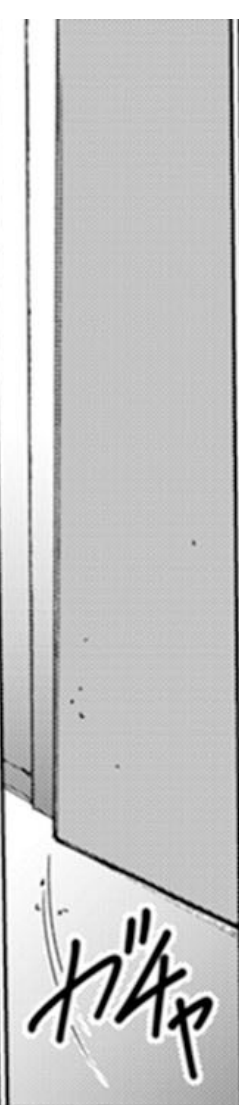


あー
疲れたー



おお練習
終わったか

あつコーチ！
はいもう皆
戻ってきます



あれ？

ガキヤ



ガキヤ



いやカギが
かかっててさあ

どうした？



はあ

はい…
ありがとう
ございました

ビビッ

はあ



桜木…
帰ってしっかり
ケアするんだぞ

ビビッ





なっ!!
何やってるんですか!!



これで
肺活量を
鍛えてもらう

そこで
今日は…



現状を早く打開
したいんだろ?
俺を信じて
これを啜えてみる

乱暴だが
即効性があるんだ



何言ってるんですか…

いくらなんでも
そんなこと…



そうか…
まあこんなこと
信じることも
出来ないのも
無理はないな…

コーチ…
本気なの?
本気で
そんな事…









そのまま
挟んでみる…

こうですか？

グッ
イッ



え？それは
なんの
トレーニング
なんですか？



……



やってみれば
わかるさ



そうだこれは
内転筋を鍛える
トレーニングだ

これは…!!

ギョッ



コーチ：
はい頑張ります

このトレーニング
にそんな意味が
あったなんて



やはりスプリンターは
筋肉をつけなければ
ならない
お前たち学生は

まだまだ体が
出来ていないからな
大きな筋肉を強くする
必要がある…



よしじゃあ
内転筋を意識して
やってみろ



よし!!
しっかり
意識して…

フウ

ガッ

ガッ

ガッ



よしもつとだ
もつと激しく
いくぞ…



よしいいぞ
スプリンターに
必要な柔らかく
しなやかな
軟筋を作るんだ



へっ!?あの
コーチちよつと
待ってください!!



うそっ
このままじゃ
入れられ…

あの
それはっ!!

ウッ
ウッ

ウッ
ウッ
ウッ



んああっ!

あっ

スッ

あっ



何言ってる…
これも立派な
トレーニングだ…



あ

んっ! コーチ
これってセックスじゃ
ないですか!?



ほら…
上手く腹筋を
使ってるだろ?

ふえっ

た確かに…



そんな
トレーニング
あるんですか...?

あんっ...
ピッピッ

セクササイズ
って...?

これは
セクササイズだ...



キヤッ!

ゆっくりすれば
有酸素運動にもなる...

そうだセックスは
全身運動だ...
激しくすれば
無酸素運動になるし...

そして
こうやって正常位の際は
足に力を入れて...

0000



足に力を
入れてみる…

はい

腰を浮かせれば
内転筋と背筋の
トレーニングになる…



あっ…
やっ!?

やっぱり
セックスだよな!?



ひゃんっ!

いや…
でも…
これって…

あん

あ









私何やってるんだろっ…
コーチと
セックスしてる…
あれ？

んふっ

ズッ

ズッ

あふっ

ひくっ！



やっ…トレーニング
なのに…
気持ちいいっ…

はあ

はあ

トレーニング？
セックス？

ズッ
ズッ



よし
よく言った…
まだまだいくぞ

グッ

ズッ

ズッ

キャッ!!



どうした？
ギブアップか？



いいえ
大丈夫です！



んあんっ!!

少し休憩させて…



コーチ!!
ちよっと待って下さい!!

さあ次は
大殿筋を鍛えるぞ



んっ

ズッ

ズッ

んっ



んっ
んっ



んんっ…!!

はっはい!!

自分に
負けるな…

甘えるな
そのきつさを
乗り超えなくて
どうする…



ズッ

ズッ









白々しく
よく言うよ!

武井さん
うん…まあまあ
かな…



調子はどう?
最近あまり
良くなさそうで
心配してたんだけど…



桜木さん

アッ



ゼツタイ
負けたくない!

こちらこそ
よろしく…



そう…
なら良かった
今回はお手柔らかにね

用意

武井 優奈
真依香と同学年



アッ



スタート!!

ダッ



よし
いい感じー!



コーチの期待に
応えるためにも
しっかりと結果を
出していくんだ!



えっ?



このまま
ゴールするんだ!



スツ

ダッ





コーチ！

じゃあ
使わせて
もらいな



コーチなんだろう？
プールに
呼び出すなんて…



来たか…



はい…
頑張ります

ガンバってって…
これから何するんだろ？



片付けは
よろしくね



桜木さん
がんばってね



こ…これは…



それに
着替えてこい



?

桜木っ

ホイッ



それは筋肉を
サポートして
負担を
軽減して
くれるように
作られてる物だ



もじっ

もじっ

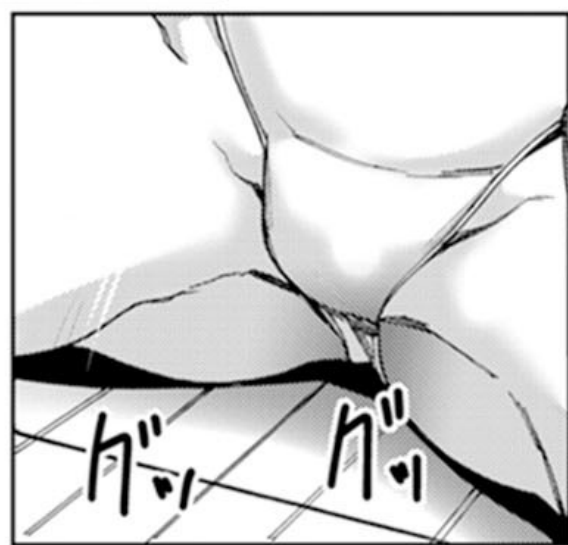
あの…
コーチ…
これ透けてるん
ですけど…



スッ



そうなんですか？





もっと
伸ばしてみろ

こうですか…?



うう…
これは
恥ずかし過ぎる…



これ絶対透けて
見えてるよね？
やだー

どうした
桜木…
しっかりやれ…



よしいぞ
だいぶ柔らかく
なってきた…



はい！
すみません！



よしはじめるぞ
プールに入るんだ

はい！
よろしくお願いします



こんなの
もう丸見え
じゃない！



えっ！

濡れたから
めちやめちや
透けてきた！





やだスゴイ
水着が
食い込んでる…



あのコーチ！
何を…!?



もう少し
力を抜くんだ
あまり力み
過ぎるなよ



しっかりと綺麗な
フォームで泳ぐんだ…

あんっ



はい…



身体全体を
上手く使え…

もっとだ
桜木…

ホラ
しっかりキックして
脚力を鍛えるんだ

ありがとうございます
ございます

かなり
良くなって
きたな…

次は…

はい！

いいか…これは
肺活量を鍛える為の
訓練だ…

えーっ！

水中で
これを啜えてみる…





いいか身体全部に
負荷をかけて全身を
鍛えるんだ

水中なら
胸も気にならん
だろう

コーチ：
そのことまで
考えてくれてるん
ですね！

じゃあプールの
淵に手を置いて
顔を水につけてみる…

フツ

はいっ

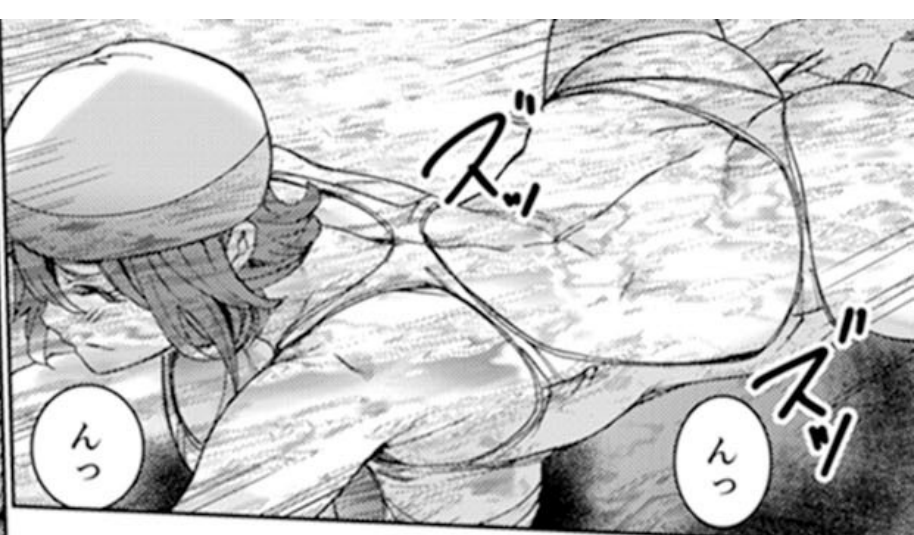
よしそのまま
動くなよ…
何があっても…

バシヤ

フボッ

ハッ

ガホッ





コーチ! やつぱり
ムリです!!



嘘でしょ!?
水中で挿入
するって…



この程度で
心と身体を
乱すんじゃない…



その乱れが
スタートを
遅らせるぞ…

んあッ

そんな…
いやでも確かに
そうかもしれない



このくらいのこと
で弱音を吐いてたら
だめだつ

苦しいけど
もっと練習して…

ガホッ



その調子だ
桜木…

もっと



ズッ

ズッ



あ…意識が…

んががぼがつ!!

もっと早く
走るんだ!

ビッ

ビッ





じゃあ
クラウチングスタート
やってみろ…

なんだそれは…
もつと腰の位置を…
こうだ

グ
グ
グ

キヤッ!

やった!
コーチに個別指導
してもらえる

はっはい
すみません!

私だつて
もつと早く
走れるように
なりたい!

ちよつと
見ただけで
わかつちゃうんだ

はいっ!

基本的な事が
出来ない
結果は出ないぞ



きゃッ!

ハッ!



ここでキープするんだ

プル

はい

きゃッッそちよつと...手が...



いいえ

どうした?



私も頑張らなきゃ...

ガク



...



こんなことも出来ないのか...

すみません







何してるんですか！
なんでコーチが
女湯に！！



コッコーチ！！



何言ってる
ここは男湯…



…と言う
わけだ…



むっ

この露天風呂は
中で繋がってて
混浴になってるのよ



そうだったん
ですか…



コーチだつて男だし
こんな状況で
カワイイ生徒に
頼まれれば断れない
はず

あのコーチ…



コーチと
二人きり…
これは
チャンスかも



個人指導を
お願いするんだ



む

私の魅力で
落としてやる

お願い？
何だ…

コーチお願いが
あるんですけど



もっと特別に見て欲しいんです最近桜木さんに付きっ切りじゃないですか…



コーチ…私にもっと色々指導してくださいよ

何言っているいつも見てるだろう



……



ん？何だろっ何か当たってる…

？



やっぱり色仕掛けは効かないか…



私も早く走りたいんです！



お願いします！





はい

よしじゃあ
次は仙骨の
ストレッチだ

恥ずかしいよー!!

どうした?
集中しろよ



立ち腰になって
肩幅より少し
足を広げる



はい
スママセン!



えっもしかして
これって…
丸見えじゃ…

仙骨は
身体の中心にあつて
体全体をコントロール
しているからな



肘を床に
つけて身体を支える
ようにしろ





んっ

気持ちいいー!

これが遊びなら
もっといいのになー



はあ…
疲れた…



ちよっ!
本当に駄目だってば!



あのコーチ…
桜木さん達が
入って来ちゃ
いましたよ!

グッ
ズッ
ズッ

んっ
んっ
んっ
んっ











今何か
奥の方から
声が…



誰かいる？



んっ？

ああん
ごめん真依香!!
もうしないって！



気づかなかったー



えっ？

……

今変な声したけど
武井さん？



武井さん!!



このまま
男風呂の方まで
行くか…

つい潜って
しまったが…
さてどうするか…



私じゃないわよ…
野生動物の
鳴き声じゃない？



グッ



むっ

グッ

ドッ



わっ私じゃないわよ!!



……



グッ

ドッ



!!
キヤッ!
何かいる!!

バニャ



よし…
今のうちに
一気に行くか



サワッ



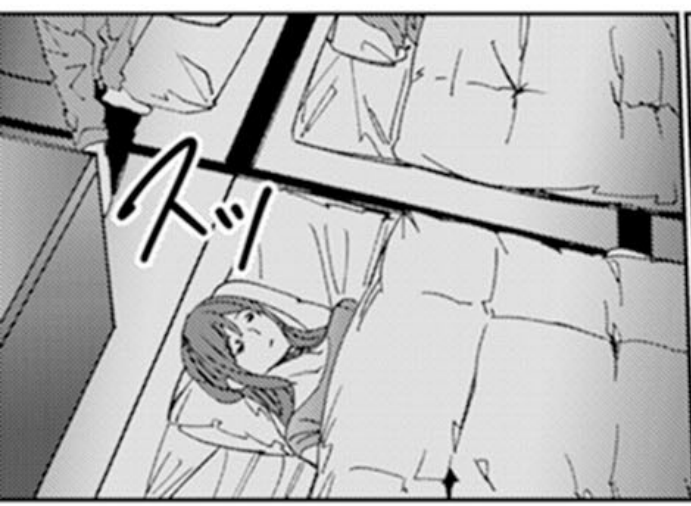
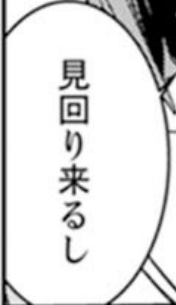
いって…
あーん
足捻っちゃった…

えっうそ!?
どこ!?

いやっ!

キヤッ!

……





んっ!!

んっ!

誰何!?

しっ…
落ち着け桜木…

コーチ…



脅かさないで
くださいよ

あー
びっくりした

どうしたんですか?
見回りですか?





見せてみる…

まったく…痛めたら
すぐにケアしないと
だめだろ…

すみません…



よし
これでいい…

ありがとう
ございます



それにしても
お前達は…

夜中にこんな物
食べて…

?



せっかくカロリー計算してしっかりと食事の用意をしているのに…

わかってるな…

いやそれは…その…

ひいえー！
怒ってる…

桜木…

クッ



食べた分は
カロリー消費してもらおうぞ

んくっ

んくっ

んく

んく

クッ

クッ

クッ

クッ

クッ

クッ



ヤバイよね…
どうしよう…
自分の鼓動が
聞こえる…



んっ
んっ



すぐそばに
皆がいるのに
こんなこと…



んっ!!



……
いい具合に
心拍数が
上がってるな



もっと上げて
やろう…



そんなことされたら
…んっ…
声が…

んっ



んっ

んっ



ギョッ



ギョッ

ギョッ

ギョッ

んっ



何言ってる
まだまだ
カロリー消費が
足りないだろ…

…そうだ
いい物がある

コーチ！
ダメツ！
皆が起きちゃろ…

ギョッ



あのコーチ
もう食べません
から今日は…



脂肪燃焼に
なるぞ…



この特製
オイルを塗ると
発汗作用があつて



甘ったれるな…
さあ早くするぞ…

そんなー



アッ
んっ

んっ

んっ

あっ

アッ

んっ



アッ
もえっ

アッ
もえっ

アッ

アッ





今もう
イキそうなのに
入れられちゃったら
私どうなるの…!?

あっ

んんっ

ビーン



そろそろ
仕上げだ…



んん



なに…
うるさいなあ…

ヤバッ
起きちゃった

ビーン





ふむ…
明日も早いから
今日はこのくらいに
しとくか…

ズッ



ホッ

良かった…
バシなかった…



寝てる…？

むい



ギョ

桜木さんだけ
ズルイ…



ドキ

音だけで
どんなことしてるのか
見えないけど…

ドキ



はい
ありがとう
ございました

わざわざコーチが
来てくれて
指導してるなんて…



武井さん……？

コーチ！
お話があります

はい！
今日もご指導
よろしく
お願いします！

あの…
私…私
見たんです…
昨日の夜…

なんだ
武井…



武井さん！
誤解しないで
あれは…その…

指導を
受けてたの…



コーチと
桜木さんが…

うそ…
どうしよう…
変な誤解してる？



へっ？



ズ…

ズルイ!!
桜木さんばかり!!
私だってコーチに
指導してもらいたいのに!



いっつも
特別扱いされて!

武井さん
落ち着いて!!



こうなったら
桜木さん!!

もう我慢できない!!



えっ?!

勝負…



そう
それで私が
負けたら

もう何も
言わない!



ちよつと待って…
そんなこと…



勝負よ!!
勝った方がコーチに
特別指導してもらおう!



コーチ!

ふむ…

武井の熱意は
わかった…
いいだろう…

ただし勝負の方法は
俺が決める…
夜室内練習場に来い…



はい!
ありがとう
ございます!!

……

うそ…勝負つて
…でも
負けるわけには
いかない…





用意



でも絶対に
負けるわけには
いかない!

そのまま
動くなよ…

大変なことに
なっちゃったな…



お前ら…
何度言ったら
わかるんだ…



これに勝って
私が指導して
もらうんだ!!



いいかしつかり
体幹を意識
するんだ！



はい！



武井もだ…

はい！



もっところだ
桜木…



キヤツ！！

その為の
トレーニングは
してきた
はずなんだからな



そんな声出して
もうギブアップ？

んあっ！

ズッ

ズッ

んっ

んあ

よしいいぞ
その位置だ

まさか！

つい声か
出ちゃった…

しっかり
足を踏ん張れよ

ん

んっ

ズッ

ズッ

ズッ



へっ!?

コーチ!?
ちよっ!

さあ...
ドンドン
いくぞ...



はあ

はあ



もっと
集中しなきゃ...



んああああ!!

武井さんの
前で入れられ
ちやつたよ!

グググ

!!

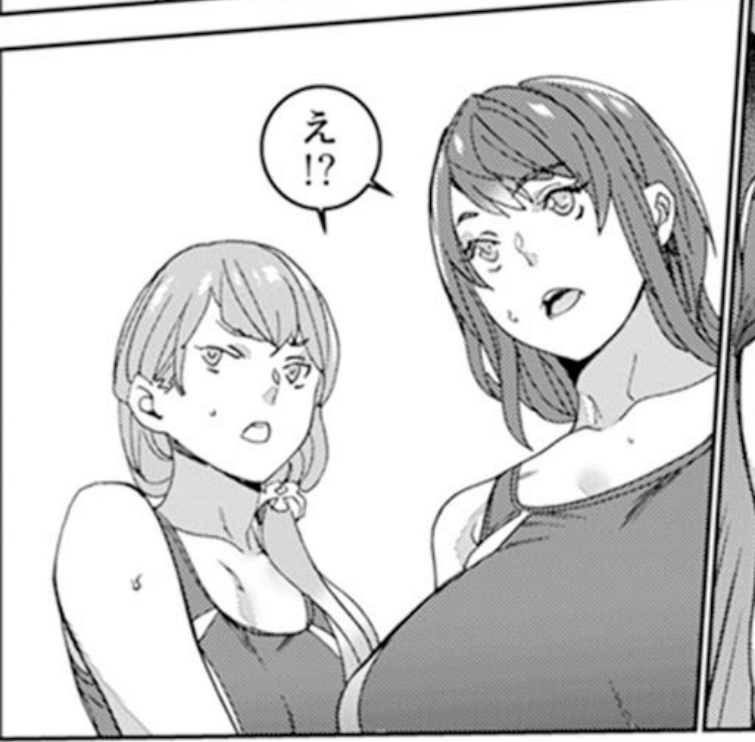




最後まで耐えられるかな？このセクササイズに…



これからこいつらにも手伝ってもらおう



え!?



こんな！うそでしょ！

ちょっと待ってください！

キヤ！

ガッ

ガッ

アッ





桜木さんも
中々やるわね



さあこっちも
もっとやるよ!

キヤッ!



ん

ガッホ!

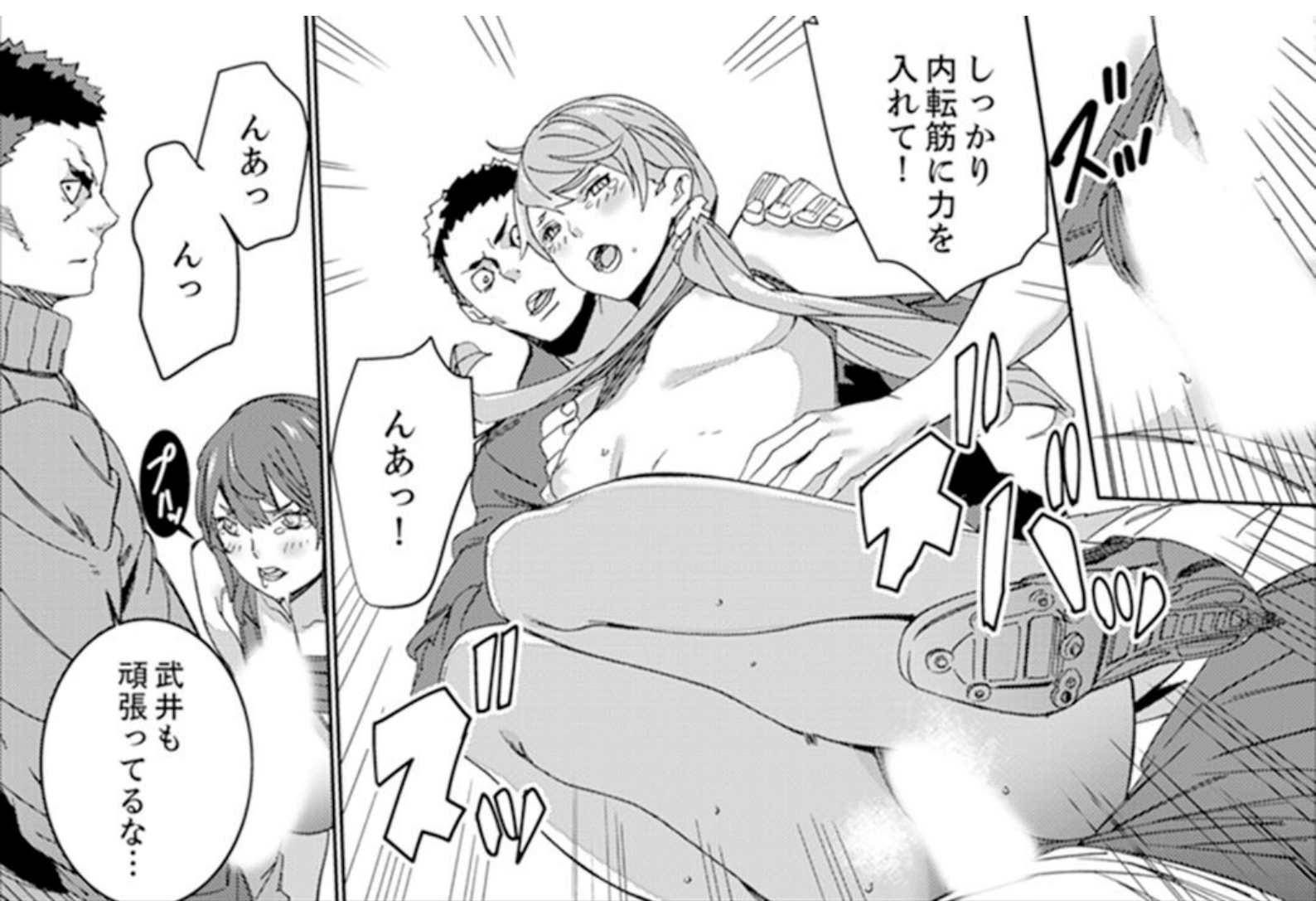
んっ



ひっ!!



んあっ





その感情を
忘れるな…
そうすればお前は
もっともっと
成長出来る…

んあっ!!

ひぐっ!



ヤバイ…
もうどれくらい
時間が経ったん
だろう…

ダメだ…
もう意識が…

朦朧とっ…

んっ

んっ



んあああ!!

ズン

私…
負け…

ズン
ズン
ズン
ズン



?



私…
勝ちちゃった!?



桜木さん…?

ズン

ズン



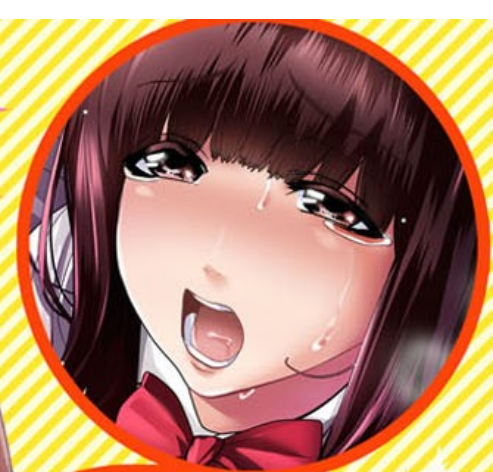


ドキドキの数だけ
エッチがある



かわいい女の子に心も体も満たされて...♡

目が離せないHな女の子でんこ盛り
Hな刺激1000%!!



Hな大人のための電子コミック

エロマンガ島

新作・人気作が大好評配信中!



SEX特訓でナカイキ女子陸上 ～コーチの腰使いが激しすぎて、だめえ！ 【完全版】

発行日 2018年 11月 1日

著者 OUMA

発行 モバイルメディアリサーチ

この物語はフィクションです。登場する人物・団体・名称等は架空であり、実在のものとは関係ありません。
本作品の全部あるいは一部を無料で複製・転載・配信・送信したり、ホームページ上に転載することを禁止します。
本作品の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。
また、有償・無償にかかわらず本作品を第三者に譲渡することはできません。