



スリーブ
プーケ編

制服と秘密

R-18
Adult Only

花帆
連れてきたわよ

膛トレ
講師を!!

こんにちは

うわ怖い
なんでですかその
○番出口の違和感
みたいな人は!!

とん

ていうか

ちっ
膛トレ……?

って何ですか?

膛、つまり女の子の
大事なところを
鍛えることよ

えっ……
それってまさか

タ コ
秋刀魚食いてえ

トベ
まひ

I am a
Abalone!!

蟹

そうよ花帆

女性器
のことよ

つまりえっちな
事ですか!!

カキ
HAMAGURI



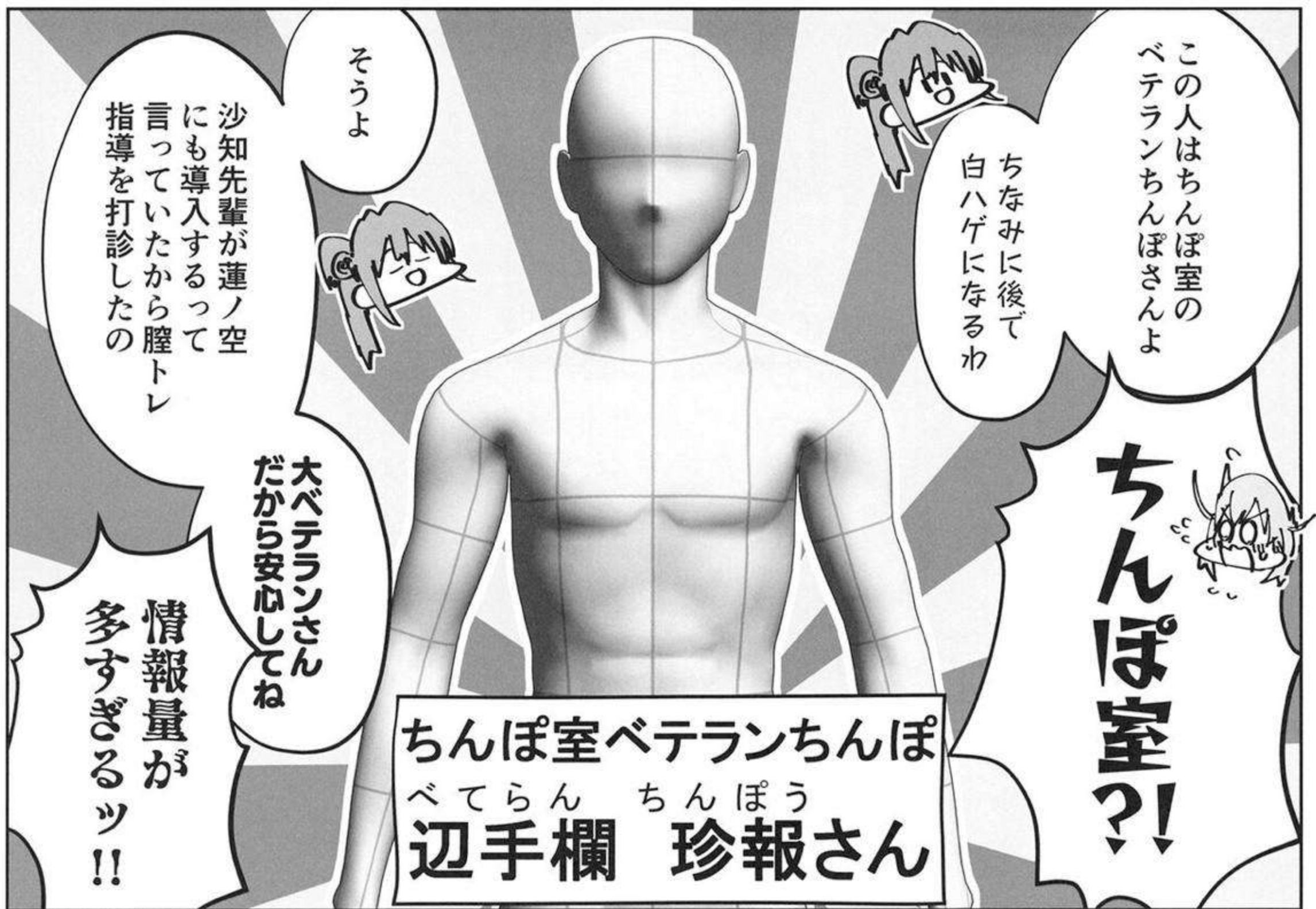
えっちな事じゃ
ないわ花帆

待つてください!!

花帆
ちよっ

花帆
聞いて
待つて待つて
梢センパイ

どういふ流れですか
そもそもその
怖い人は
誰ですか!!



せつめいちゅう…



膣トレのメリット

- ・子宮周りの血流改善により冷えの解消
- ・生理痛の軽減や腸の調子も良くなる
- ・ホルモンバランスの改善
- ・骨盤底筋を鍛えられるので姿勢が良くなる
- ・副次的に腹囲、臀部の筋肉が引き締まりスタイルが良くなる
- ・便秘、むくみの改善 etc...

こんなに……
意外とすごい
んですね……

正直これだけ
メリットがあつて
やらないのは
非合理的ね……

それに――

目標は変わらず優勝……

だから今やれる
ことは全てやりたいの……

もう悔しい思い
しない為に……ね……

うっ……

わかりました!!
不肖日野下
一肌脱ぎます!!

ありがとう……
花帆……

それで具体的
には何を
するんですか?



おちんぽさん?!



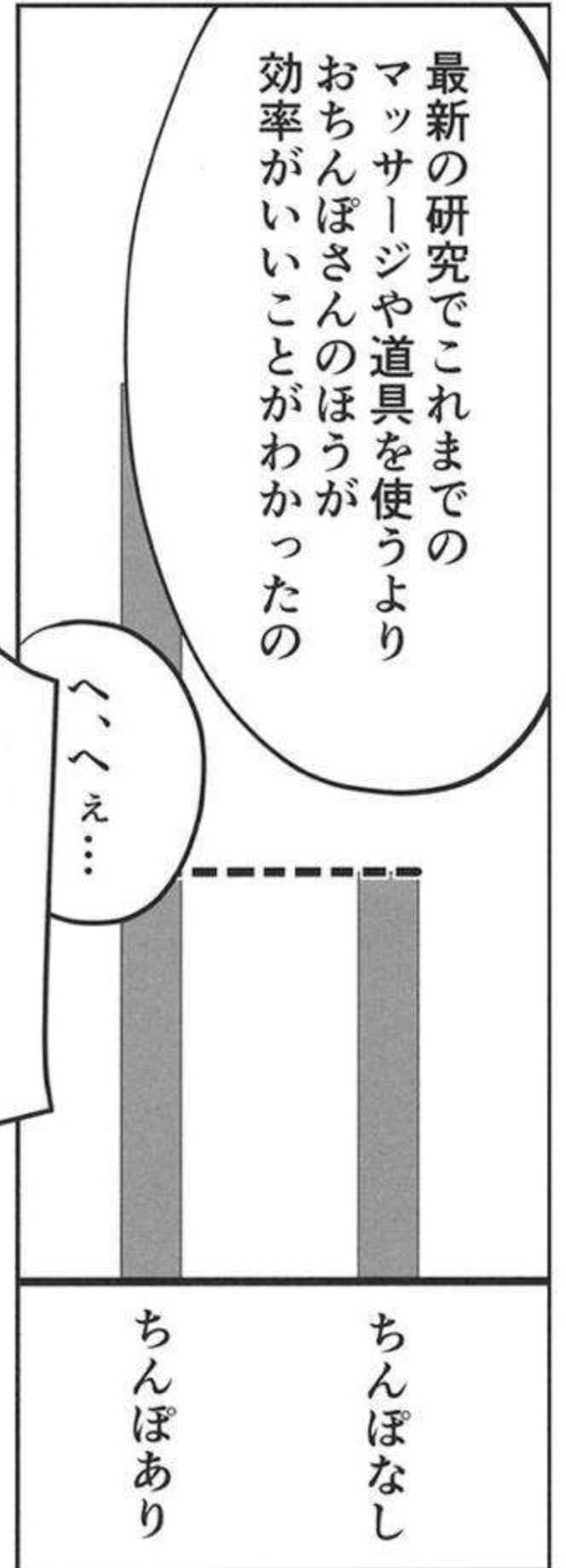
そうね
やり方としては
3つのステップに
分かれるわ

- 1:おちんぽさんの準備
- 2:女性側の準備
- 3:実践



じゃあ花帆

早速舐めて頂戴



最新の研究でこれまでの
マッサージや道具を使うより
おちんぽさんのほうが
効率がいいことがわかったの

へ、へえ…

ちんぽなし

ちんぽあり



舐める?!
舐めるんですか?!

これを?!

コンニチワ!!

そうよ…
こうやるの

まずは勃起ね
おちんぽさんを
使える状態にするわ

☆白いモード

このおちんぽさんは
ちよつと皮被り気味
だから優しく広げて…

むら、

ほら、段々
海綿体に充血されて
硬くなってきたわ

もうすぐ
勃起状態
になるの

ちゅっ♡

…なんでそんな
詳しいんですか…

もちろん予習して
きたからよ

可愛い後輩に
指導するため
だもの…

ええ…

♡クン♡



金玉さんから裏スジへ舐めあげたら…

亀頭さんを舌先で刺激し

その裏



完全に勃起したわ!!

これでステップ1は完了よ!

梢センパイ本気なんだ…

本気でラブライブ優勝のために…

私も本気でやらなきゃ…!!

さあ花帆
私が解説するから
頑張ってね!

はい…

これが
おちんちん…

龟头さんを含み
唇と舌で扱くように
顔を前後させるわ

この時歯を立てて
おちんぽさんを
傷つけないよう
注意して頂戴

花帆はお口が小さいから
手を使えば上手く射精を
促せるわ

ちゅっ♡

ちゅっ♡

ちゅっ♡

ちゅっ♡

ぬっ♡

ぬっ♡

ぬっ♡



上手よ花帆!!

そうそう!!



精液昇って
来ました...!!

準備はいいですか?!

ふえっ?!



精液は必ず
飲み干すのよ花帆

それがフェラチオの
マナーなの！

苦いです…

偉いわ！

キー

びんびん
びんびん
びんびん
びんびん
びんびん

花帆！
よくできたわ！！

おちんぼさんの
準備も万端だし
次は私達の
体の準備よ！！

私も花帆も処女だから
膣ほぐしの前戯は
念入りにやるわよ

ちなみにこの膣トレで
処女じゃなくなる
なんてことは…？

膣をほぐす
そのために性感帯を
刺激しドーパミンの
排出を促すわ

まずは乳房よ
さ、服を脱いで
頑張らましょー！

え、梢センパイも
処女なんですか？

大丈夫よ安心して
ちんぼ師の利用は
処女喪失には
ならないわ

当たり前じゃない
スクールアイドルだもの

は、はい…

よかったー！…

はいー！

ではここからは
解説はちんぽ師の
私が行います

基本的に乳房への
アプローチは
乳房外周から乳首へ
向かいます



モジ...

モジ...

僧帽筋や首周りを
手のひらで温めると
緊張が解れやすいです

3分20

そのまま乳房下部の
スポンス乳腺へ
刺激を加えていきます

施術しやすいよう
椅子に座ってください





スペンス乳腺を
掌の熱で温めつつ



乳房の外周を指が
当たるか当たらないか
程度の距離でゆっくり
撫で回します

まだ乳首には
触れません

乳房下部から指先で
持ち上げるように
徐々に刺激を与えまして…



スペンス乳腺
同様に擦ったさが
徐々に気持ちよくなる
タイミングを図ります



乳輪をなぞったり
かりかりして
いきます

♡♡♡

はー

焦らすことで羞恥から
くる擦ったさは
乳首触って欲しさの
焦燥感へ変化します

乳首の完全
勃起を確認
出来たら合図です

♡♡♡

♡♡♡

畳み掛けます

♡♡♡

♡♡♡

♡♡♡

♡♡♡



盛大にイキ
ましたね
大変結構



では乙宗さんも
胸の前戯を
行いますね

ええ
よろしくお願
い
します

数分後

ガク

ゴクゴク

お二人共
仕上がりましたね

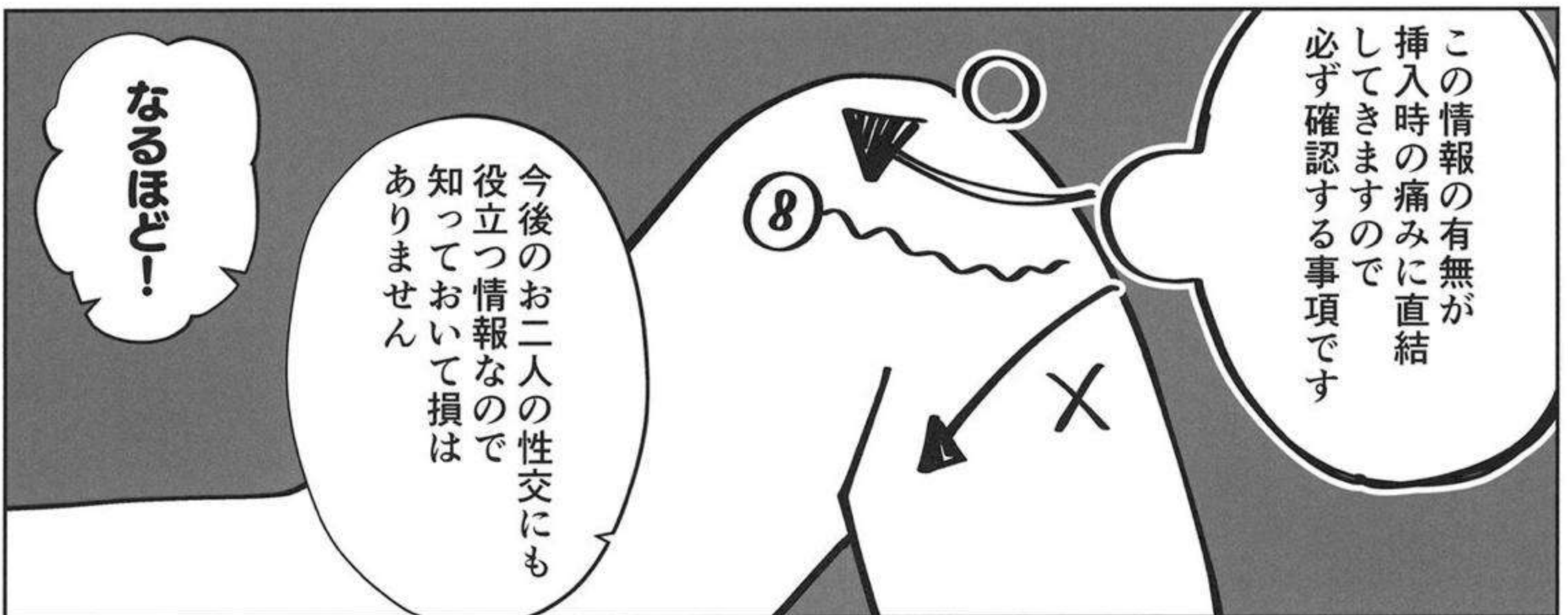
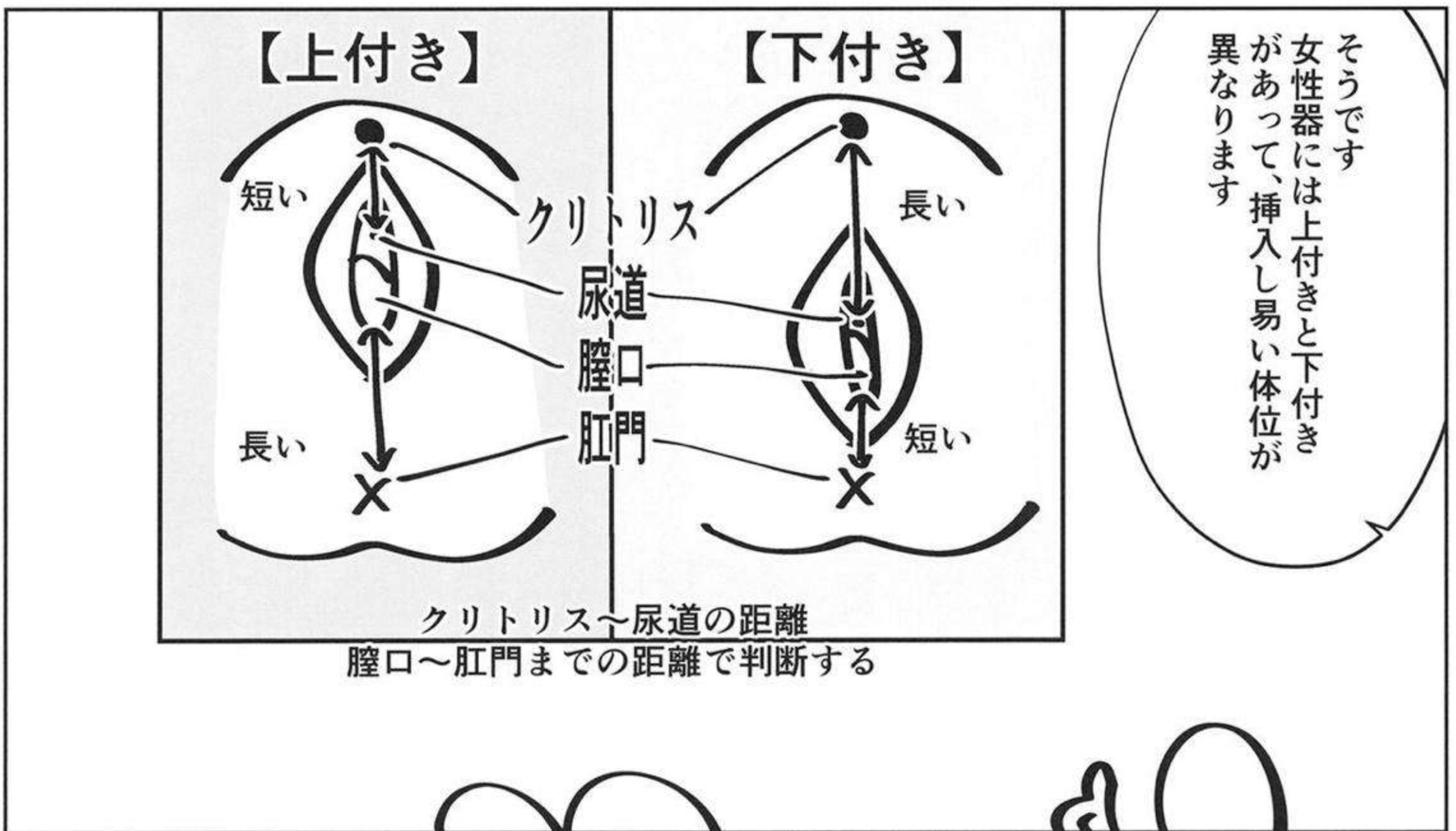
日野下さんは
クリが大きめなのか
かなり勃起してますね


えっ
あたしは能めんって
ことですか？

はい
誇っていますよ

やったー！

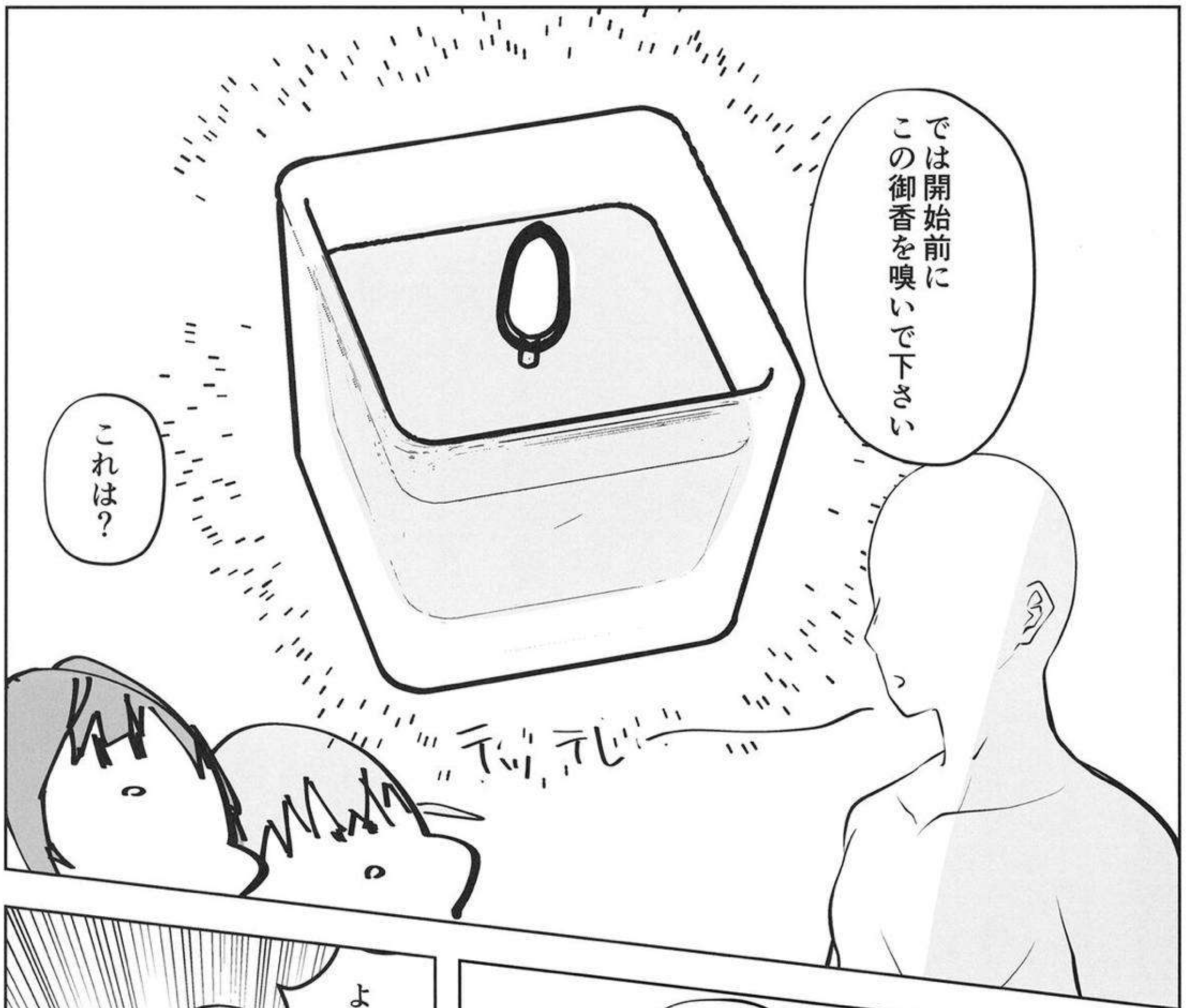
よかったわね
花帆





日野下さんは
下付きタイプですね…
この場合は寝バックなどが
おすすめです

乙宗さんは対照的に
上付きタイプですね
正常位や騎乗位
対面座位など正面向きが
推奨されます



では開始前に
この御香を嗅いで下さい

これは？

「フゥ、フゥ」



よろしくお願ひします!!

これは100%の
避妊が可能になる
特別な御香です

ちんぼ室で利用する
ものですが、便利なので
今回も使用します
念の為ローションも
合わせます

そ、そんなものが……!

へえ……!

では日野下さん
から始めます



あゝ

あゝ

あゝ

あゝ

?

?

?

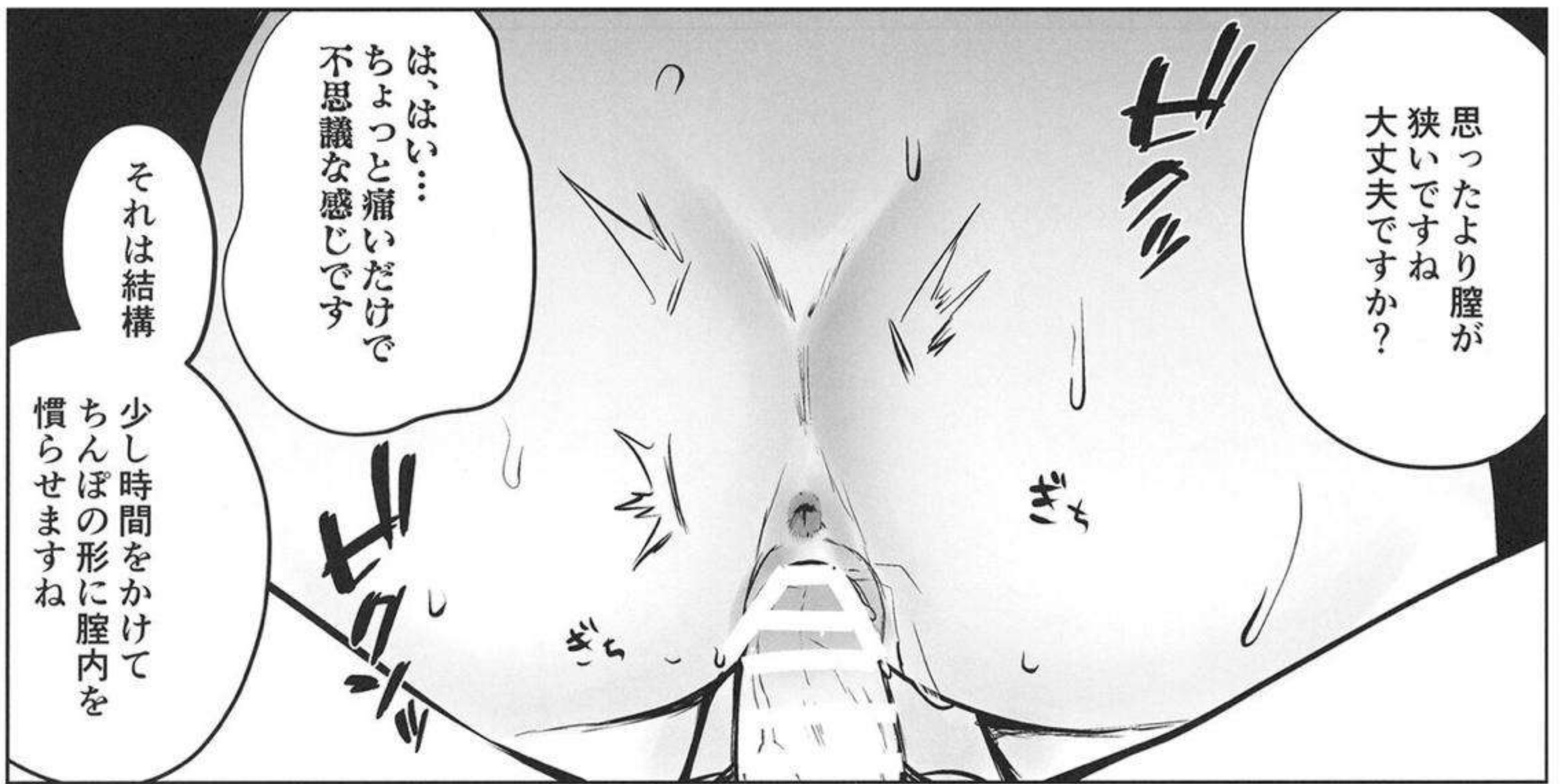
?

?

?

?

???



思ったより膣が狭いですね大丈夫ですか？

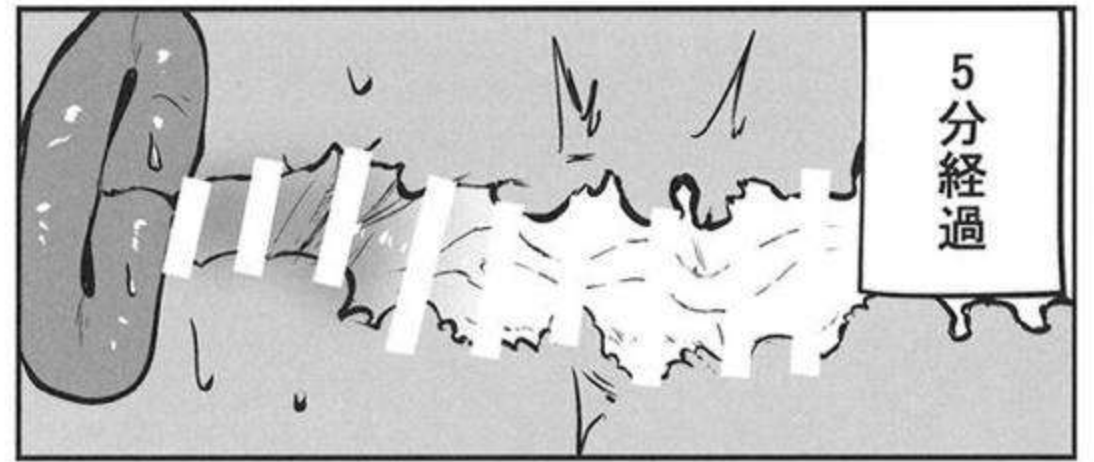
は、はい…
ちよつと痛いだけで不思議な感じですよ

それは結構

少し時間をかけてちんぽの形に膣内を慣らせますね



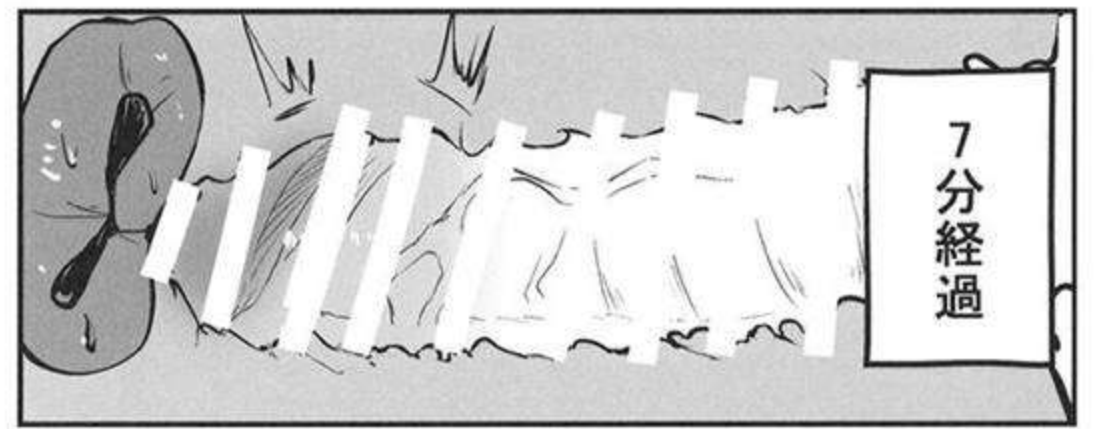
あれ？
なんだかお腹がむずむずしてきたかも…



5分経過



ちよつと切なくなってきた…



7分経過



ちよ、ちよつと動いてみても…
いいかも？

9分経過



膣引き締め訓練
の前にストロークし
膣内をやわらげますね

いや、日野下さんは
才能ありますし
少々早かろうと
大丈夫ですかね



あッ

まだ10分経過して...

膣内が解れたので
ここから膣圧の
本格的なトレーニング
を始めます

膣トレは基本的に
骨盤底筋という
筋肉を鍛えます

こつばんていきん
骨盤底筋…？

骨盤底筋はこの辺
にあります



肛門、尿道、膣を締めて
陰部全体を引き上げる
ようにすると鍛えられます



んっ♡

んっ♡

んっ♡

んっ♡

そうです！
とてもいい感じですよ！

んっ♡



んっ♡

いい感じですよ！
お二人共膣使いが
とても丁寧ですよ！！

狙った部位への
トレーニングは
イメージが大事ですよ！

そうそう！
ちゃんと骨盤底筋を
意識して膣を締め上げて
ください！

名器の道は険しい
ですが着実に
昇ってます！

そのまま腰を動かして
刺激で効果アップを
狙いましょう！

はい！！！！







いやあ〜！
お二人共最高の
睦でした！

どきどき
ありがとうございます
ございませす

睦トレは
一日にしてならず

ちんぽ室が蓮ノ空に
導入されたら
睦トレも項目に追加
しますね！

ええ、よろしく
おねがいします



では私は本部へ
戻りますので

3Dモード

有難う
ございました！

お世話に
なりました

はっはっは

ラブライブ優勝
期待していますよ

期待、されちゃい
ましたね

そうね…
頑張らないと

さあ花帆！
ラブライブ優勝目指して
明日からも頑張るわよ！！

はい！
稍センパイ！！

スリーズブーケの
戦いは続く…！！

おしま！！

あれれ？
花帆の仇は私が
取るわ!!

って息巻いていた
のは誰だったのかな？

慈

それだけいかに
かしの仇を
取るわ!!

慈の
花帆の仇は私が
取るわ!!



あれれ？
花帆の仇は私が
取るわ!!

って息巻いていた
のは誰だったのかな？

慈

それだけい
かしたは
ら？

蘭
蘭
の
格
闘
家
の
秘
録

こらスリブニム！
勝ち誇った顔するな！！

勝ったの君たち
じゃないから！！



こらスリブニム!
勝ち誇った顔するな!!

勝ったの君たち
じゃないから!!





村野さ

なんかわ
ごめんね

...



...
...

村野さ

...

なんか
ごめん

...

あーもう!!
泣かないでよ!!

私が変わるかった
から!!

今度バストアップ
色々教えて
あげるから!!

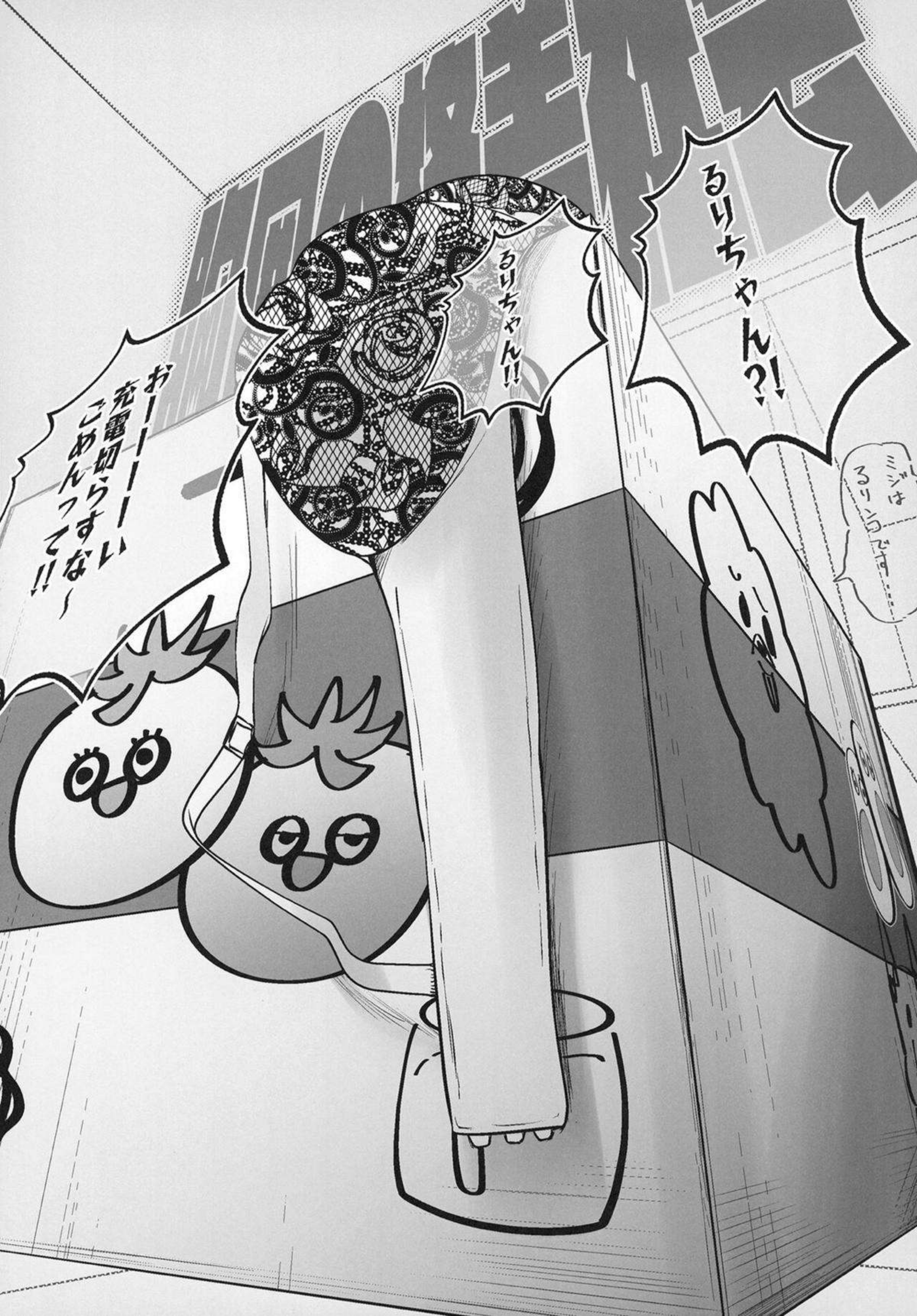


あーもう!!
泣かないでよ!!

私が変わるかった
から!!

今度バストアップ
色々教えて
あげるから!!





るりちゃん?!

るりちゃん!!

おー
充電切らうすな
ごめんっすな!!

ミジは
るりちゃん?



充電

おー充電切らすな!
ごめんっすな!!

りちゃん!!

りちゃん?!

ミジはるりん?

つぱめぐちちゃん
やぐぎょうく!!

あのセンパイ
喧しいですね

流石に腹立ち
ますね

慈、脱ぎなさい

めぐ...

てかめぐちちゃん
生徒会長に
負けてなかった?

辛辣ウ!!

やかましい
やい!!

...で、これは結局
何がしたかったの...?

かめぐちの
結末



つばめぐちちゃん
わっしょいっしょいっしょい!!!

あのセンパイ
喧しいですね

流石に腹立ち
ますね

慈、脱ぎなさい

めぐ...

てかめぐちちゃん
生徒会長に
負けてなかった?

辛辣ウ!!!

やかましい
やかましい
やい!!!

...で、これは結局
何がしたかったの...?

かめぐち
の
結
核
症



おとがき

新しき書を手に取り給ひ候に、心より感謝申し上げます。
本作は膺の鍛錬を題材とし、創作致し候。

是れに当度、頁数を従来より増す事に
相当の苦勞を致し候。
有り難いことに、複数の御仕事を頂戴し、
その間に加えて寄稿も有り候て、
創作の途中には首が回らぬほどに至り候 w

誠に完成して幸なりや……

賛同があれば、ドルケルトラ編と
みらくらぱーく編も創作致し候と存じ候。

今後興味深く、笑いわりのエロギャグ漫画を
創作致し候所存につき、何卒宜しくお願い申し上げます

やーくん

乙宗式膺トレ塾 ～スリーズブーケ編～

2024年3月31日発行

僕らのラブライブ!41

発行	OH MY GOSH!!	
発行者	やーくん(鯉家 描蔵)	X(旧Twitter):@Gosh_Gosh_Gosh pxiv ID:16454673
ロゴ/デザイン	香淋(Stella)	X(旧Twitter):@Rat_Pt_01_
印刷・製本	株式会社 栄光	
	https://www.eikou.com/	

本誌は同好者の間で楽しむために作られた二次創作の同人誌です。
本書の複写・複製、オークション・フリマアプリ等への出品は禁止致します。
また、不特定多数が閲覧できる状態でのデータ化およびYouTube等
動画サイトへの投稿も固く禁止致します。

感想ツイート等は歓迎です！お見かけしたらRT等させていただきます！

乱丁、落丁等ご不備ございましたら上記連絡先までご連絡お願い致します。

Duplication, photocopying, and auctioning of this document are prohibited. Uploading in a state that can be viewed by an unspecified number of people is also prohibited.

禁止複製、複印和拍賣本文件。
也禁止以可供不特定人数查看的
状態上傳。

禁止复制、复印和拍卖本文件。
也禁止以可供不特定人数查看的
状态上传。

