



え、いいんですか？
って、どうしてみんな
カメラを向けて…？

よし藤丸、これから特別な
トレーニングを教えてやる、
しっかり覚えて帰るんだぞ。

選手のコンディションを記録し
研究する、それもスポーツには
とても大事なことからな。

なるほど。
流石コーチです。

ビュッ♡
パッ♡

アッ♡



お前は見込みがあるからな、
強い肉体を作り上げ選手と
して更なる高みを目指すぞ！

では早速始めるぞ、
しっかりついて来い！

は、はいっ……
頑張り、ます……ッ！

アッ

アッ

アッ

アッ

どうだ藤丸、腹筋が
強く刺激されている
のわかるか？

これッ、すごいですうっ！
内側からすごく、お腹につ
負荷が、掛かって…っ！

よしよし、腹筋はあらゆる
動作に必要な重要部位だからな、
いくら鍛えても損はないぞッ！

は、はい…っ
覚えて、おきます…ッ！



んんん

うわっ！

おっ！

はっ

はへ

たっ！

たっ！

たっ！

たっ！



おっ!

はっ!

仕方ないから同時に
胸のトレーニング法も
伝授してやる!

…なんだこのたるんだ胸は!
ちゅ…ウマツ…全くけしからん!
全然鍛えられてないじゃないか!

んっ!

んっ!

んっ!

んっ!

んっ!

は、はいッごめん、なさ…ッ
わたしもっと頑張りますからっ
いっぱい、き、鍛えて下さ…ッ!

全くこんなだから今日も大事な
場面でミスが起きたんだぞ!
しっかり反省して鍛錬しろっ!





藤丸！腹筋のトレーニングに
全然集中出来ていないぞ！
負荷を意識して力んでみろ！

は、はい...ッ！

す
す

す
す



仕方のないやつだな、鍛え足りてない証拠だぞ!

だめ、ダメ、です...ッ!
やってみてゐるんですけどっ
力っ抜けちゃいますう...っ

よし藤丸ッ、まずは
1セットっ！これが
最後の追い込みだッ！

腹筋が痙攣する程の
負荷に晒されるこの
感覚を覚えるんだぞっ！

わ、わかりましたあッ！
しっかり覚えますッ！

こッコーチの指導で
お腹がビクビクって
するの覚えますッ！

だからッだから…ッ！
もっと、私の身体ッ
責め抜いて下さいッ！

んんん

んんん

ぽん

ぽん









いいぞお藤丸、頑張った
おかげで見違えるような
強い身体になったな

へへ…コーチ達の
指導のおかげです…
でも、もっと、もっと…

試合で皆が驚いちゃう
くらいもっと強い選手に
なりたい、ですう…

どうお…

は…

は…

ほ…

ゴ…

ゴ…

良い向上心だ、そんな
お前の根性には俺達も
応えてやらんとな！

えへへ…お願いします…
コーチ達の熱い指導、
私にぶつけて下さい…























