

1 2.ベンチの上からハメ倒し種付けチ○ポプレス(正常位)

2

3 ◇位置関係..

4 ・あやか⇨正面右寄り50cm

5 ・さき⇨正面左寄り50cm

6

7 あやか

8 「ねえせんせー、今日はベンチプレスやるんだよねー」

9

10 さき

11 「やったあ、ベンチだあ。

12 さきい、おっぱいをちよっとでもおつきくしたいからあ、大胸筋を鍛え
13 たかったんだあ」

14

15 あやか

16 「女子でも大胸筋を鍛えたらあ、弾力のあるおっぱいになるもんねー♡」

17

18 さき

19 「むちむちい♡っぱちゅんぱちゅーん♡って張りのあるおっぱい、好き
20 っしょー♡」

21

22 あやか

23 「たぶーんってしたおっぱいもいいけどお…重力に負けない揉み心地の
24 良いおっぱいになりたいなあ…♡」

25

1 さき
2 「それじゃあ先生、さっそくベンチプレス教えてえ♡」
3
4 あやか
5 「ふんふん…ベンチプレスはコンパウンド種目…」
6
7 さき
8 「スクワットと同じで、複数の関節を動員させる筋トレで、全身をきち
9 んと鍛えられる効率の良いトレーニング」
10
11 あやか
12 「はい…それじゃあ先生、お手本を見せてくださいね」
13
14 さき
15 「ふんふん…ベンチ台の上で仰向けになって、斜め内側にしっかりと肩
16 甲骨を寄せて…」
17
18 あやか
19 「胸を張った状態を維持したまま、バーベルをラックアップして…」
20
21 さき
22 「胸の真ん中くらいまで持ってきて…肘が真っ直ぐになる位置…大体乳
23 首の辺りに下ろす…」
24
25

1 あやか
2 「そこから切り返すように持ち上げる…」
3
4 さき
5 「ふんふん…怪我を防ぐためにも、肩をしっかり下げた状態で胸を張る
6 こと…はあい♡」
7
8 ◇位置関係..
9 ・あやか⇨右に囁く
10 ・さき⇨左に囁く
11
12 あやか
13 「んっはあ…くす。
14 ちなみになんですけどお、下ろす時の位置ってえ、この辺りですかあ♡」
15
16 さき
17 「んっはあ…んふふ。
18 乳首か乳輪辺りに下ろすみたいなのでえ…この辺かなあ…♡」
19
20 あやか
21 「つんつん…つんつん…なるほどお、ここを目印にするんですね♡」
22
23 さき
24 「かりかり…つんっつん…あーここかあ♡」

1 あやか

2 「ねえせんせー♡なんかビクツとしてきたんですけど♡」

3
4 さき

5 「ああんっ…先生の太胸筋下部…めっちゃ敏感だあ♡」

6
7 あやか

8 「ああん…先生駄目ですよ…♡

9 トレーニング中にビクビクしたらあ、フォームが乱れちゃいますっ♡」

10
11 なぎ

12 「いーっち…っんっん…かりかり…。

13 ああん…胸がビクビク跳ねてるっ♡」

14
15 あやか

16 「にー…いっ…♡

17 良い刺激が筋肉に入ってきましたあ♡」

18
19 さき

20 「ほら、あと8回ですよ♡

21 さー…んっ…さわさわわ…乳首を撫でてあげますっ」

22
23
24

1 あやか

2 「じーっ…いっっ…乳首を摘んでえ…はあい、ここに下ろすんですよ
3 ♡

4 くりくりくりつつきゅっきゅ…」

5

6 さき

7 「ごぉーっっ…このまま爪で優しく前後に…かりかり…かりかり…
8 かりかり…」

9

10 あやか

11 「ろおおっくう…ほらっつまだまだいけますよねー♡

12 かりかり…くにくにくに…くすくす♡」

13

14 さき

15 「じーっちい…そろそろキツくなってきましたかあ♡

16 かりかりかり…かりかりかり…きゅっきゅっきゅん♡」

17

18 あやか

19 「はーっちい♡

20 先生、追い込みですよ♡

21 かりかりかり、かりかりかり、かりかりかりかりかりかり
22 かりー♡」

23

24

25

1 さき

2 「つきゅうつきゅう…」。

3 ほらっつあと』回ですよ…まだ耐えられますね♡

4 かりかりかり…かりかりかり…きゅっきゅつきゅう…」

5

6 あやか

7 「ラストでえすっつ踏ん張りましょうねえ♡」

8

9 両方

10 「かりかりかり…かりかりかり…かりかりかりかりか
11 りかり…んうう…あっ…ああっ…もうちよっとで…あっっ…拳がりそう
12 …あっ…んうう…きゅっきゅつきゅうう…んっ…んくすくす…」

13

14 あやか

15 「はい、やっと拳がりきりましたあ♡」

16

17 さき

18 「胸が張ってえ、良い感じにパンプしてますう♡

19 んふふ、それにい、別のところもパンプしてないですかあ♡」

20

21

22

23

24

- 1 ◇位置関係..
- 2 ・あやか≡正面右寄り50cm
- 3 ・さき≡正面左寄り50cm
- 4
- 5 あやか
- 6 「くす、どっちが先にベンチやるー？」
- 7
- 8 さき
- 9 「じゃあさがやりまーす」
- 10
- 11 ◇位置関係..
- 12 ・あやか≡右に囁く
- 13 ・さき≡正面50cm
- 14
- 15 あやか
- 16 「んっはあ…んうう…さきい…頑張れー♡」
- 17
- 18 さき
- 19 「んっしょ…はあい、しっかり胸を張ってえ…股間を突き出してえ…♡
- 20 んしょっつ…ふうう…♡」
- 21
- 22 あやか
- 23 「バーベルを胸の真ん中に持ってきてえ…乳首に下ろすんだよねえ♡」
- 24

1 さき
2 「万が一潰れたら危ないからあ…先生も補助してえ♡
3 んふうう…いいーっちい…んやあん…♡
4 んふうう…にいいっん…♡
5 んううっっ…さああんっっ…♡
6 っしいい…♡
7 っごおおおっっ…♡
8 あんっっ…下ろすたびに…乳首擦れてっ…あんっ♡
9 んっふう…ふうう…くすくす。
10 ろおおおっくっっ…♡
11 しいいっちいいっ…♡
12 はああっちいいいっ…んっはあ…んはあ…♡
13 ああんっっ…先生っっ…バーベルを指で押して…負荷強めるのっっ…反
14 則うっっ…♡
15 んふうう…ふうう…っふう…っきゅっつう…んふひい…♡
16 はあっはあ…っじゅううんっっ…ああっっ…きっつう…♡
17 っふううう…先生のおかげでえ、すっごい胸がパンプしてるう♡」
18 □さき&あやか…喘ぎ混じりの吐息30秒くらい
19
20 あやか(◇1つ前のセリフに挟む)
21 「はあい、さき頑張れー♡
22 んううっっ…んちゅううっっ…んれろちゅううっっ…んくすくす。
23 んっはあ…んはあっっ…んううれろちゅうう…れろれろれろ…んち
24 ゆろおっぷは…。

1 くす…先生ビクっとしちやだめ♡指導に集中しなきゃ♡
2 ほらさきー、しっかり胸を引き伸ばしてえ、胸を搾りきって…♡
3 んはあ…んうう…っちゅ…んちゅう…んれろちゅう…んふふう…んっち
4 ゆばあ…♡
5 ふふ、せんせえ、手で支えてあげるのは良いけどお、さきのおっぱいに
6 当たってるう♡
7 んふふ…むにゅうう…むぎゅう…くすくす。
8 あっっ…そろそろさちやうっっ…胸にきちやうよお…♡
9 ふふ…やあん…息はあはあしてるう♡」
10
11 さき
12 「くす…先生♡さきい、もう我慢できない…♡
13 ベンチの上からハメ倒してえ♡」
14
15 あやか
16 「んっはあ…んふふ…それじゃあ㏽種目はあ、かったあいデカマラでえ
17 、種付けチ○ポプレスでーす…♡」
18
19 さき
20 「仰向けになってお股広げてえ…くすくす。
21 セックストレーニングのご指導、お願いしますう♡」
22
23 あやか
24 「んふふ…あやかはあ…追い込みのサポートしてあげるっ♡」
25

1 さぎ
2 「んっはあい…せんせつつ…チンポプレスの正しいフォーム…教えて下
3 さあいっ♡
4 んっくうつつ…きったあつつ…つつくう……♡」
5 □挿入
6
7 さぎ
8 「チンポ挿れてるだけなのにつ…負荷えぐ…んっふう…っふうう…
9 んふうう…♡
10 んっふうう…んふうう…んふふ…♡
11 □パンパン音…ゆっくり叩きつける
12 あんっ…あんっ…あんっ…んっ、んっ、んっ…♡
13 んはあつつ…んやあんつつ…んやあんつつ…あんつつ…♡
14 すごつつ…じっくり奥までつつ…ずぶううって……♡
15 せんせつつ…優しい動きなのにつ……一気に奥まで突いてきて…あ
16 んつつ…んつつ…負荷すごつつ…んつつ…んあんつつ…♡」
17 □テンポ良く、ゆっくりペースのわざとらしい喘ぎ90秒(息をはあはあ
18 させたり、くすくす笑ったり、変化をつけながら)
19
20 あやか
21 「んっはあ…んはああ…んうう……♡
22 あやかあ…きっちり呼吸整えてえ…チンポのおもたーい負荷に耐え抜こ
23 うね…♡
24 んふふ…せんせえも…どんな動きをすればいいのか、分かりますよね♡
25 ちんちん突き出す時はあ、はーっと息を吐いてえ♡

1 引き戻す時はあ、すーっと息を吸います♡
2 んううう…はああ…んっはあ…んはああ……♡
3 くすくす…んやあっっ…すっご…餅つきみたいにチンポで圧迫してるう…
4 ♡
5 あんっっ……おまんこから引き抜こうとするたびにい…ぬめぬめ糸引い
6 ちゃってるう♡
7 んふふ…頑張れ頑張れチンポ♡頑張れ頑張れチンポ♡
8 ほらせんせっっ…お耳ペロチュープレスでえ、チントレ応援しますね♡
9
10 ◇鼻息もしくは吐息混じりで耳にキスをしているイメージ
11 んっはああむ…んううう…えれれ、えれれれれれ…れっろおれっろおれ
12 っろおれっろお…んちゅばあ……♡
13 んはああああむ…んはああ…んううう…んれろちゅう…んれろちゅば
14 あ…んれろちゅうっっんれろちゅうう…っばあ…♡
15 んはああああむ…んふふ…お耳ぐぼぐぼ…ハイレップでいきますよお……
16 ♡
17 んううう…っはあ…ぐぼぐぼぐぼぐぼ…んぐぼぐぼぐぼ…んぐぼぐ
18 ぼぐぼぐぼ…ぐぼぐぼぐぼぐぼぐぼ…んはああ…んぐりゅぐりゅ
19 ぐりゅぐりゅ…んじゅるじゅるじゅる…んれろ…んれろお…んちゅう
20 っばあ……♡
21 んはああ…んっはああ…んっはあ…んうう…はあ……♡
22 くすくす…せんせえ…今のままだと負荷弱すぎてえ…トレーニングにな
23 りませんよね……♡
24 んふふ…筋トレで最も大切なことは漸進性過負荷(ぜんしんせいにかふか)…
25 ……♡
26 少しずつ重量と回数を増やして…カラダへの負荷を上げていくことでし
27 たよね……♡

1 じゃあチントレもお…与える刺激を変えていかなきゃっ……♡
2 くすくす…まずは種付けピストン早めちゃえ……♡」
3 □あやかのわざとらしい吐息♡分…無言箇所に入れます。□パンパン音
4 ……中速
5
6 さき
7 「あっっ…きたあっっ……♡
8 んっんっん…はっはっは…あっあっあ…くすくす……♡」
9 □さき…あんっあんっ♡わざとらしい喘ぎ「分(テンポ良く)
10
11 あやか(喘ぎの尺に合わせる)
12 「んふふ…テンポ良くどちゅどちゅうって腰を叩きつけるとお…腸腰筋
13 も鍛えられて一石二鳥ですね…♡
14 腰回りが弱いとチンポの突き上げが甘くなりますから…子宮口に負荷
15 が乗りにくくなっちゃう…♡
16 んふふ…つよいオスのピストンはあ…ぐぐううっと子宮を押し上げる
17 ようにプレスしてくるのでえ…どんなメスでもすぐに堕ちちゃいます…
18 ♡
19 んはああ…んっっはあ…んはああ…んふふ……♡
20 つくす…まだまだ物足りなそうだし…さきの乳首…いじめてあげよっか
21 あ……♡
22 んふふ…ベンチプレスで下ろす位置はあ…どの辺りが目安だったかなあ…
23 ……♡
24 乳首い♡それとも乳輪かなあ？
25 爪でつんっーんってして…さきに教えてあげよっか……♡」
26

1 さき
2 「んっあっっ…んくううう…ちょっっ…せんせっっ…♡
3 爪…っんっん当てて…どしたのっっ…♡
4 んっっ…ああっっ…うんっっ…この辺にっっ…下ろせばいいん
5 ですねっっ…♡
6 はいっっ…覚えまして…覚えましてからっっ…もうやめっっ…うう
7 うん…♡
8 乳輪などでしながら…乳首摘まむのっっ…だめっっ…んっっ…
9 あっっ♡
10 さぎっっ…乳首弱いからっっ…♡
11 んっんっんっんっ…はっはっはっはっ…んっんっんっ…はっはっ
12 はっはっ…♡
13 あっあっあっあっ…はっはっはっはっ…んっんっんっ…んっふっふ
14 っふっふ…♡」
15 □あやか…くすくす笑いながら、喘ぎっぽい吐息「分（1つ前のセリフに
16 挟みます）」
17
18 さき
19 「んっっ…もうだめっっ…せんせっ…気持ちよすぎてっっ…赤ちゃ
20 ん欲しくなっちゃいますっっ…♡
21 んくすくす…ねえせんせっ…さきの鍛え上げられた体幹で…ぎゅっ
22 っっておまんこ締めちゃったから…もう逃げられないですよっっ…♡
23 だからっっ…そろそろ孕ませ性指導…お願いしますっっ…♡」
24 □パンパン速め
25 □さき…あんあん♡喘ぎ2分（かなり激しく追い込んでるイメージ）
26

1 あやか

2 「つくす…下半身の体重を乗せたまま…腰を突き出して…どちゅどちゅ
3 どちゅうって……♡

4 最後の種目は本気孕ませチンポプレス…最終セットですから…遠慮な
5 くガンガン突いちゃって下さい♡

6 くすくす…子宮にぐりぐりいって押し付けるたび……さきのおまんこ痙
7 攣しちゃってるぅ…♡」

8

9 さき(いっ)から喘ぎ音を繋げる)

10 「あっっあっっんっっんっっ…せんせっっ…むぎゅうっ…♡」

11

12 あやか

13 「あっっすご…両手両足でむぎゅうって…脚を絡めながらハグしてき
14 たあ……♡

15 くすくす…さきめっちゃ純情じゃーん……♡

16 んふふ…せんせーもっっ…期待に応えてあげよっっ……♡

17 ほおらあ…ペロをれええって突き出して…涎まみれになってるさきの
18 お口に…♡」

19

20 さき

21 「あ…いきそっっ…んっっ…せんせっっ…んっいいよ……♡

22 んっっ…はあああむ…んはあっっ…あんっっんっっ…♡

23 えれれ、えれれれれれ…んれろおお…んれろおお…れろおお
24 おおお…♡」

25 □さき…本気で感じながらの激しいペロチュー(1分)

26

1 あやか

2 「んふふ…あやかはあ…お耳ちゅばあしたげるっっ…♡」

3 □あやか…ベロチューするような耳舐め…2分

4

5 さき

6 「あっっすごっっ…もうらめっっ…せんせえのチンポっっ…凶悪すぎ
7 っっ…♡

8 あっっだめっっ…乳首きゅうって摘まんで…ピンチング力鍛えるのっ
9 っ…だめっっ…♡

10 あっっ…いくっっ…だめっっ…せんせっっ…早くっっ…子宮ぐい
11 いって…チンポ押し付けながらっっ…いっぱい出してっっ…♡

12 さきのことっっ…孕ませてっっ…?

13 んっっあっあっあっ…せんせっっしゅきっっ…しゅきしゅきしゅきっ
14 っ…♡

15 あいくうっっ…いくいくうっっ…いくっ…いぐううう…んううう
16 う…♡

17 お…っっっっ…いぐっっっっ…おおおお…♡

18 奥っっ…ぐりぐりしゃれてるう…どぶどぶうって…濃ゆいオス汁っっ…
19 注がれてるっっ…♡」

20 □絶頂シーン後に間を作る…あやか&さきの吐息20秒

21

22 さき

23 「んふふう…ねえせんせっっ♡すっごい上手だったよ♡

24 それに最後…すっごい照れちゃった…えへへ…♡

25 んしょっっ…んううう…ほおらあ、残った精液…お口でぐちゅぐちゅ
26 って洗ったげる♡

1 ほらせんせつつ…馬乗りのまま…チンポぶち込んでえつつ…♡
2 □さき…イラマチオっぽい音(1分)
3 んむううううつつ…んもおおおお…んがぼお…んごぼおお…んむう
4 う……♡
5 くすくす…んじゅぼおおつつ…んつつごぼごぼごぼ…んぶう
6 ううつつ…♡
7 んっんっん…んっんっんっ…んうううう…ひゅっじいで
8 へる……♡
9 んううううう…んうううう…すご…んうううう…んずぶぶぶ
10 うううううう…ちゅばあ…♡」
11
12 あやか
13 「うっわああ…ぶぼおおおって…激しく吸い付いちゃってる……♡
14 綺麗にする気ゼロの追い込み射精フェラ……♡
15 出したばっかの敏感チンポなのに…こんなエロいフェラされたらあ…
16 また射精しちゃいそう……♡
17 濃ゆーい精液流し込まれて、お口まで汚されちゃう♡
18 くすくす…ああつつ…ザーメン搾り取られちゃいそつつ…あっ出る出る
19 出るう……♡
20 ザーメンプロテイン発射しますうつ…♡
21 んつつあつつ…んうううう…ふふ……♡」
22
23 さき
24 「くす…ほらみへえ…んつつごくん…ごくん…つぶは♡
25 どろっどろの精液で汚されちゃったあ♡」
26

1 あやか

2 「くす…今日も10回連続で射精してたしい…先生の赤ちゃん孕んじや
3 うかも…♡」

4
5 さき

6 「んふふ…でも大丈夫だよ♡」

7

8 あやか

9 「さきもあやかも、せんせえの赤ちゃん…一緒に育てたいもん♡」

10

11 さき

12 「私たち…今までセックスはもちろん、中出し〇×したことないんだ
13 けどお…♡」

14

15 あやか

16 「せんせえのムキムキチンポとお…つよいオスの精子はあ…いつでも
17 受け入れる準備バッチリですう♡」