

## セックス中の腰振りに悩む男性必見！ 腰振りトレーニングができるアイテム 「TRAINING TETRA」が発売開始！

株式会社TENGAヘルスケア（東京都中央区/代表取締役 間野洋平）は、2024年6月4日(火)、腰振りトレーニングが行えるTENGA製品固定用クッション、「TRAINING TETRA（トレーニングテトラ）」を発売開始いたします。射精の早さや遅さ、射精できない等のお悩みがある方や、セックス中の腰振りに対して不安がある方向けのアイテムです。

また、購入者特典として“パートナーとのより良いセックス”を目指したTENGA初のハウツーガイド、「TENGAがまじめに作ったセックスガイド」をプレゼントいたします。

### 製品の詳細

射精の早さや遅さ、射精できない等のお悩みや、セックス中の腰振りに対して不安がある方に。  
腰を振る動作を効果的にトレーニングできるアイテム。

#### ■ TRAINING TETRA（トレーニングテトラ）

- ・発売日：2024年6月4日（火）
- ・参考価格：16,000円(税込)
- ・サイズ：420×370×320mm/(W)×(D)×(H)
- ・重量：約1480g
- ・取り扱い場所：公式オンラインストア、TENGA LAND（東急プラザ原宿 ハラカド）※発売より2か月、期間限定



製品URL：[https://store.tenga.co.jp/shop/products/TTR-01?brand\\_type=thc](https://store.tenga.co.jp/shop/products/TTR-01?brand_type=thc)

#### 【特徴】

腰振りトレーニングが行える、TENGA製品固定用クッションです。セクシー男優の方の腰振りがなぜ良いかを理学療法士と分析し、その動きをマスターするためのトレーニング方法をWeb上で公開。理論だけでなく、実際の動きを試しながら学ぶため、より実践的なトレーニングを行うことができます。

※クッションに該当製品を装着して使用するため、トレーニングの実施には、本製品と以下に挙げる適合製品が必要です。

#### 適合製品

TRAINING TETRAには、  
MEN'S TRAINING CUPシリーズ・TIMING TRAINER  
シリーズの使用を推奨します。

#### MEN'S TRAINING CUP

#### TIMING TRAINER




トレーニング テトラ 使い方紹介  
TRAINING TETRA

元男優 鈴木一徹が教える！

腰振りトレーニング

自宅で気軽に！

公式オンラインストアで購入可能

TENGA HEALTHCARE

[【自宅で気軽に腰振りトレーニング！】TRAINING TETRAの使い方紹介](#)

## 使いやすさにこだわり抜いた、TENGA初の腰振り専用クッション

### ① 抜群の安定感で安心してトレーニング

さまざまな体位の練習に対応できるように、4本脚のテトラ型を採用。しっかりとした重厚感があるため、激しく動いても安定します。

### ② 耐久力も抜群、こだわり尽くした素材感

家具メーカーで実際にソファ等に使用されている合皮を採用。汚れなどもふき取りやすい素材で、お手入れも簡単です。



こだわりの素材で、抜群の耐久性



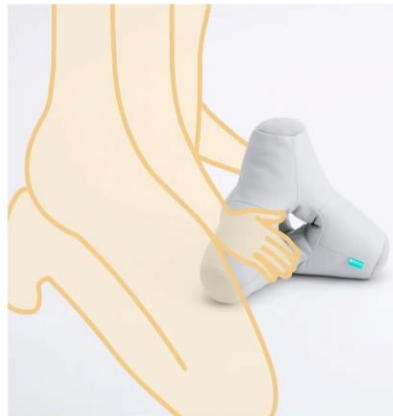
家具メーカーで、実際にソファ等に使用されている合皮を採用しており、耐久性は抜群。長くご愛用いただけます。

## 腰振りトレーニングの流れ

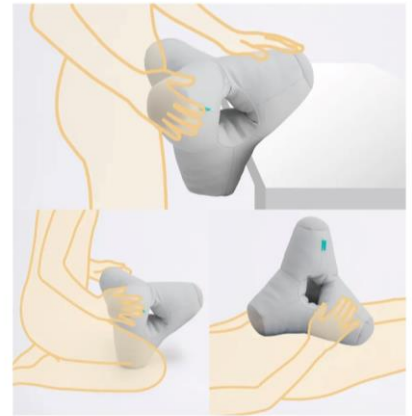
### ① 製品を挿入



### ② 床や布団、ベッドの上で使用



### ③ 様々なポジショニングで試す



早漏・遅漏、腰振りなど、お悩みの種類に応じたトレーニングが可能。トレーニングメソッドの詳細は[こちら](#)

## ■ 腰振りトレーニングの3つの特徴

### ① 4本脚のテトラ形で、様々な体位が練習可能

4本の脚を活用することで、しっかりと安定した状態を維持することができ、様々な体位を練習することができます。

### ② 射精コントロールのトレーニングを、より実践的に

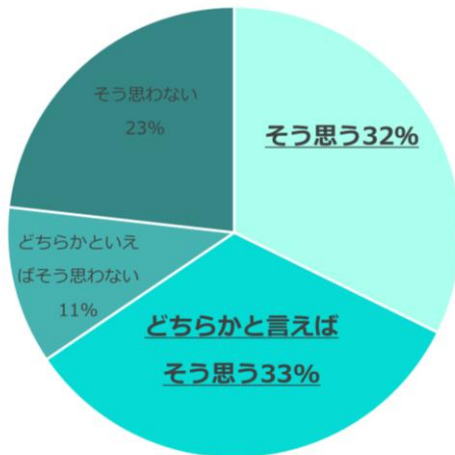
TRAINING TETRAには、TENGAヘルスケアの早漏・遅漏トレーニングアイテムを装着することができます。腰を振って行うことで、手で持って使うよりも、より実践的なトレーニングを行うことが可能です。

### ③ 気持ち良くトレーニングが可能

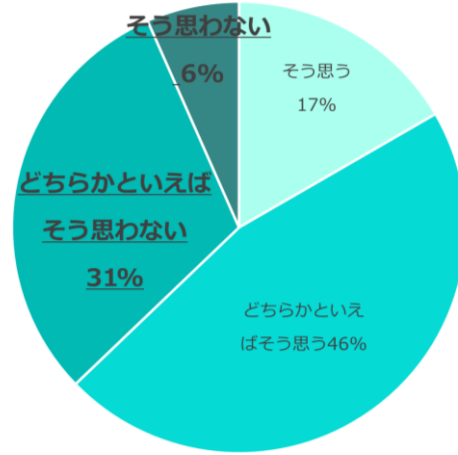
筋トレなどとちがい、マスターベーションがベースなので「気持ちいい」トレーニングです。

## セックスを上手になりたいと思う男性は約7割。腰振りに自信が持てない人は約4割も

Q.あなたは性交渉を上手になりたいと思いますか。



Q.あなたは性交渉の際、腰を上手く振れていると思いますか。



調査対象:20歳~49歳の男性、合計1000名 調査期間:2023年9月11日

「あなたは性交渉を上手になりたいと思いますか」との質問に対し、「どちらかといえばそう思う/そう思う」と回答した男性は65.5%でした。そのうち、「腰を上手く振れていない」と自認している男性は37.2%でした。

### ■腰振りのお悩み1位は「体力がもたない」、2位は「すぐ射精しそうになり長く腰が振れない」

#### 腰振りのお悩みランキング

Q.腰の振り方で困っていること、また、その中でも一番困っていることはなんですか。以下の中から当てはまるものをお選びください。(MTX)

1位	体力がもたない	37.0%
2位	すぐ射精しそうになり、長く腰が振れない	27.2%
3位	リズムよく腰を振ることができない	24.0%
4位	あてはまるものはない	24.0%
5位	どこを突けば良いかわからない	18.4%
6位	どれくらいのスピードで振れば良いかわからない	18.4%
7位	そもそも腰の振り方がわからない	7.94%

#### 腰の振り方の参考にしているもの

Q.「腰の振り方で意識していること」はどこで学びましたか？(MA)

1位	AV (セクシービデオ)	49.0%
2位	行為の中で学び、自分なりに行っている	44.7%
3位	インターネットで検索	32.0%
4位	SNS (Twitterなど)	22.9%
5位	知人や友人から聞いた	7.3%
6位	書籍	6.6%
7位	その他	1.8%

セックス時の腰振りで多かったお悩みは「体力がもたない」、「すぐ射精しそうになり、長く腰が振れない」でした。多くの人を感じている腰振りの悩みは、いずれも腰振りトレーニングを実践することで改善が見込める項目です。

「腰の振り方で意識していることをどこで学んだか」の質問には、1位がAV (セクシービデオ)、2位が「行為の中で学び、自分なりに行っている」3位が「インターネットで検索」という結果でした。セクシービデオから腰振りを学ぶ人が多い一方で、セクシービデオ内には演出が多く含まれているため、実際に参考にするには適切でない行為も含まれます。

セクシービデオと、実際のセックスの差を踏まえた上で、TRAINING TETRAを使用した腰振りトレーニングメソッドを作成しました。

## 購入者限定特典、TENGA初のセックス入門編ガイドブック

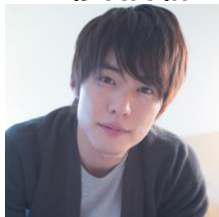
「TRAINING TETRA（トレーニングテトラ）」の購入者特典として、さらにセックスを良くするためのハウツーガイド、「TENGAがまじめに作ったセックスガイド」をプレゼントいたします。

二人が対等かつお互いを大切にできるセックスを目指して、セックス前の下準備から相手とのコミュニケーション、体の触り方や体位別の解説まで、セックスの際に気を付けることを網羅的に収録しています。

総文字数は約5万字。TENGAが持つ知見と人脈を結集させた、TENGA初のセックスの入門書です。

[note](#)にてガイドブック単体でも購入可能（参考価格1,500円）です。

### ■ 監修者詳細



#### 一徹さん

女性向けAVメーカー「SILK LABO」で「キング・オブ・エロメン」と称され、人気AV男優として活躍。独立後は自身のレーベル「RINGTREE」を立ち上げ、男優として活動を続けている。著書に『セックスのほんとう』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）ほか。



#### BETSYさん

セックスコラムニスト

ポジティブな姿勢でセックスを楽しむ“素敵ビッチ”として2013年恋愛ウェブメディア「AM」にてセックスコラムニストデビュー。（現在連載11年目）ar web“オンナの性生活”、男性向けウェブサイト「デラベっぴんR」でも連載中。実体験と科学的根拠をもとにセックスやセルフプレジャーをヘルシーに語る活動を行っている。著書『新しいセックス』（扶桑社新書）



#### 森林原人さん

男優歴25年、出演本数2万本以上、著書『セックス幸福論（講談社文庫）』

1992年筑波大学附属駒場中学入学。専修大学文学部心理学科中退。20歳からAV男優を始める。仕事の傍ら通った文化服装学院夜間部を31歳で卒業。

最近は出演業を減らし、性愛に関わる事象の経験、研究、考察を通して、その本質を再定義、発信することに注力している。セックステクニックの教材の配信やオリジナル映像作品からセックスの本質を学ぶセミナーを開催。



#### 福元メンズヘルスクリニック 院長

##### 福元 和彦さん

川崎医科大学医学部出身の泌尿器科医。

大学を卒業後、川崎医科大学で性機能を中心に診療や研究を行う。その後2017年4月から出身地である鹿児島で福元クリニックに勤務。2017年5月には男性特有の悩みを解決する福元メンズヘルスクリニックを開業。性機能を中心とした診療や正しい性の情報啓蒙活動を行っている。

特典

TRAINING TETRA  
購入者の方 全員が対象

さらにセックスを良くするためのHOW TOガイドを  
プレゼント<sup>※1</sup>しています!<sup>※2</sup>



※1 [note](#) [note\(https://note.com/\)](https://note.com/)での配信となります。

※2 商品に同梱しているチラシより、取得方法をご確認ください。

画像素材は右記URLよりダウンロードをお願いいたします。 <https://x.gd/qo7SR>

【本件に関するお問い合わせ】 ●TENGAヘルスケア公式サイト： <https://tengahealthcare.co.jp/>

●担当：原田： [i.harada@tenga.co.jp](mailto:i.harada@tenga.co.jp) 本井： [motoi@tenga.co.jp](mailto:motoi@tenga.co.jp) ●電話番号：TEL：03-6228-2359