

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



GET'S 2018.11

SAPPORO
FREE PAPER

ありがとう 札幌版 創刊100号



ARTIST PICK UP
COLOR CREATION サイン色紙プレゼント!

MUSIC REVIEW
きやりーぱみゅぱみゅ「じゃぱみゅ」

FOOD BEEF IMPACT
PLACE ばんけいスキー場
IDOL INFO フルーティー/Cradle/mpocketproject

TAKE FREE No.100

FREE PAPER **GET'S!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコーポレーション ゲッツ!編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙:
COLOR CREATION
(ワーナーミュージック)



2018年5月メジャーデビュー。全員ボーカル、全員主役のモンスターグループ。通称「カラクリ」

COLOR CREATION

2018.10.24 Release

I'm Here / Blue Star



<通常盤A (CD)>
WPCL-12944 (¥1,111 [本体]+税)



<通常盤B (CD)>
WPCL-12945 (¥1,111 [本体]+税)



<初回限定盤 (CD+DVD)>
WPZL-31522/23 (¥1,852 [本体]+税)

Present!

COLOR CREATIONのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「アーティスト100号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「カラクリへの応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。
(応募締切は2018年10月31日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

ARTIST INTERVIEW

COLOR CREATION

RIOSKE=R
TAKUYA=T
JUNPEI=J
KAZ=K
YUUTO=Y

メジャーデビューから1年経っていないフレッシュな「COLOR CREATION」を、この記事で初めて知る読者の方もいらっしゃると思いますので、まずは、「COLOR CREATIONとはこういうグループ!」という自己PRをお願いします!

R:僕達はダンスボーカルグループが多い中、踊らず、自慢の歌だけを武器に勝負している本格派5人組ボーカルグループです!

Y:全員がリードボーカルということで全員主役、全員ボーカルというコンセプトのもと活動しています!

K:その5人が、サビでユニゾンを歌うことによって、曲に壮大感を生みます!曲中にアカペラになる所があったり、みんなで盛り上がる所があったり、見所満載なので、楽曲もLIVEも楽しいグループだと思います!

J:ちなみにグループ名には、僕等の歌でファンの皆さんの人生をカラフルに彩っていきたいという想いが込められています。

T:初めての方でも一緒に楽しめるライブ、お客さんと一緒に作るライブを心がけているので、ライブの楽しさもカラクリの強みです!

10月24日リリース・メジャー2ndダブルリードシングル「I'm Here / Blue Star」の、各曲の注目ポイントを教えてください。

「I'm Here」について

J:遠く離れてなかなか会えない大切な人への曲なんですけど、恋人でも家族でも友達でもそれぞれの大切な人を探しながら歌詞に注目しながら聴いて頂きたいです!

K:「ため息に気付いたのなら、迷わずここにおいでよ」って歌詞は、いつも応援してくれている人の事を思っただけで、お気に入りのパートです!注目して聴いて下さい!

Y:色々な場面で大切な人と離れなさいけない状況ってあると思うんですけど、例え距離が離れてても心は繋がってるし、1人じゃないんだってメッセージが込められているので、孤独を感じた時や寂しい時に是非聴いて欲しい1曲です!

「Blue Star」について

R:愛の気持ちをストレートに歌ったラブソングで、君の全てを受け入れてずっと大切にすることでメッセージが込められています。

K:僕の好きな歌詞は、「隠し続けた涙さえも、受け止めて」って歌詞です!爽やかだけど、メッセージ性のある曲だと思います!

T:この曲は僕が作詞させていただいたんで

すけど、今回のテーマカラーが青だったので、ブルースターという花の「信じ合う心、幸福な愛」という花言葉をベースに書かせていただきました。曲の内容的にも、「I'm Here」の中では遠く離れて会えなかった人と「Blue Star」で再会できたりと、ストーリーが繋がっている部分もあるのでそこに注目してほしいです!

COLOR CREATIONとして出会ったメンバーの中で、特に第一印象が強烈!だったのは、ぶっちゃけ、どなたですか?

R:KAZちゃんです!いきなり公共の場で大声出して歌うんですよ...最初は変な人だなって思ってたんですが、今は僕も一緒に歌ってしまってます... (笑)

K:出会いが強烈なメンバーは、RIOSKEですかね! (笑) 歌がうすぎて、自分の歌に自信を無くしたほど、強烈でした。

J:KAZですかね! (笑) 今もメンバーの中では1番アイドルっぽいキャラではあるんですけど、初対面のオーディションの時に挨拶した時、僕に対してキラキラスマイルで挨拶してきたので、こんな普段からアイドルな子居るんやなって思いました! (笑)

Y:RIOSKEです!ハーフって事もあり、出会っていきなり呼び捨てタメ語だったから、あー、こーゆう年下1番苦手だわ...ってなってたんですけど、実はすごく周りに気がつかえてめちゃくちゃ優しい子でした!同じメンバーでもあり、かわいいう後輩でもあります!

T:RIOSKEです!ペルーのハーフなので見た目もインパクトあったんですけど、とにかく歌唱力の高さにびっくりしました。未だにRIOSKEの歌を聴くとうすぎて笑ってしまう時があります。 (笑) 一見絡みにくそうな感じですが、今ではメンバーの中で1番いじられてます。 (笑)

「カラクリ」で一番の「イイ男」は、どなただと思いますか?

R:僕が思うカラクリの中で一番の「イイ男」は、優しく、信頼できる、仲間思いのYUUTOです。メンバーの誕生日はYUUTOが誰よりも早く計画するタイプで、自分が女子だったら彼氏にしたいランキング1位ですね!

K:カラクリで一番「イイ男」は、僕って言いたいのですが、YUUTOです!YUUTOはマメなタイプだし、男前なので、単純にモテます! (笑)

J:僕です! (笑) ってのは冗談で、RIOSKEがメンバーみんなでバーベキューをした事があって、その時火起こしがめっちゃ上手くてこういう時頼りになる所がいい男やなって思いました! (笑)

Y:自分で言うのはなんですが...自分です... (笑) 僕はサプライズだったり記念日とかを大事にしたいタイプでメンバーの誕生日とかは色々率先して計画したりしてます。九州男児特有の情に熱いタイプなのでメンバーになんかあった時は一番に助けてあげたいと思っています!

T:YUUTOくんです!外見ももちろんですけど、メンバーやスタッフさんの誕生日を細かく覚えてたり、ちょっとした気遣いとかがすごくマメな人です!こういう人がモテるんだろうな、と思う事が多々あります!

北海道の「カラクリ」ファンの皆様へ、メッセージをお願いします!

R:北海道のCANVASのみな!まだ北海道には行けてないけど、少しでも早くみんなの笑顔が見れるように一生懸命頑張りますのでそれまで引き続き応援よろしくお願いします!

K:北海道のみなさん、はじめまして!僕、個人としても、カラクリとしても、まだ北海道に行きたことないので、必ずLIVEしに行く約束します! 待って下さい! 北海道のみなさんにも届くように、沢山楽曲もリリースしていきますので、是非応援よろしくお願いします!

J:いつもカラクリの応援ありがとうございます。まだライブした事がないんですが、いずれ北海道でもワンマンライブできるように頑張りますので応援よろしくお願いします。

Y:北海道の皆さん!まだカラクリは北海道には行けてないのですが、1日でも早く行けるように頑張ります! 北海道にライブに行った際はみんなで笑顔の交換が出来ることを楽しみにしています!応援よろしくお願いします!

T:僕らはまだ北海道でライブした事がないので、お会いした事ない方ばかりだと思いますが、カラクリの楽しい音楽とライブを北海道のみなさんとも共有したいのでライブで行ける日を楽しみにしています! 何か札幌ドームでワンマンライブができるくらい大きなアーティストになりたいので、是非是非応援よろしくお願いします!



AMUSEMENT CLUB Early Bird 発寒店
札幌市西区発寒15条4丁目13番1号
(TEL)011-663-8538 [営業時間]9:00~23:00 (年中無休)



AMUSEMENT CLUB Early Bird 藻岩店
札幌市中央区南22条西10丁目4-1
(TEL)011-530-5383 [営業時間]9:00~23:00 (年中無休)



可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
A M I Y U R U

札幌市中央区南5条西2丁目 社会会館3階
TEL 011-206-9226 営業時間 11:00~23:00 年中無休
★WEB★ <http://www.amiyuru.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amiyuru>



札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.100 2018.11 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・全員ボーカル、全員主役! COLOR CREATION初登場!00

FOOD

・BEEF IMPACT04

MUSIC REVIEW

・きゃりーぱみゅぱみゅ「じゃぱみゅ」.....06

IDOL INFO

・「ぱっちり撮ったろう」絶賛放送中! フルーティー07

PLACE

・ばんけいスキー場08

IDOL INFO

・m pocket project10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草11

IDOL INFO

・Cradle14



今月の表紙 COLOR CREATION

今年5月にメジャーデビューをしたばかりのCOLOR CREATION。5人全員がリードボーカルという実力派。今後の活躍が多いに期待されるフレッシュニューカマー!

このたび、無料情報誌「ゲッツ!!」札幌版創刊より

100号を迎えることとなりました。

タウン情報サイドを開始してからだと、70号。

ここまでやってこれましたのは、

ひとえに応援してくださった読者の皆様の賜物です。

心より、御礼を申し上げます。

これからも、楽しい情報をお伝えすべく、

継続をチカラにして頑張っまいります。

今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

株式会社クルーコーポレーション

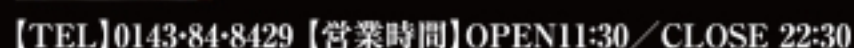
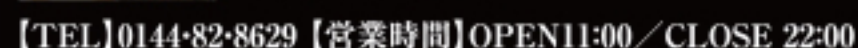
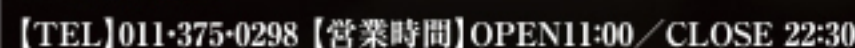
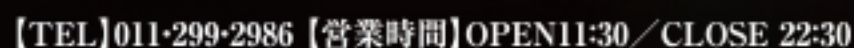
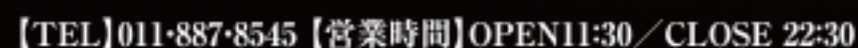
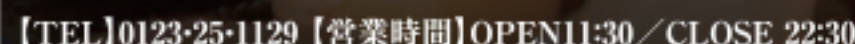
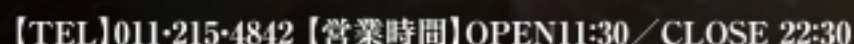
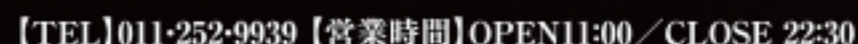
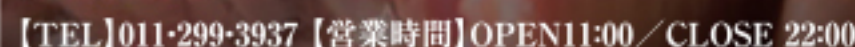
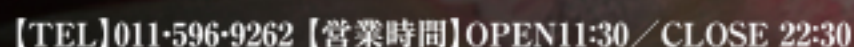
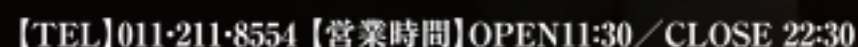
ゲッツ!!編集局スタッフ一同

BEEF IMPACT[®]



これぞステーキの醍醐味。これぞビーフインパクトスタイル。

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



気が取
ツツリ
スケー
キ



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

「平成最後の」という枕詞があっちこちに乱舞する昨今。
それでも新しい時代に向けて、ココロのワクワクを止めちゃ
いけないんじゃないかって、ミュージックボーイ思うんだ。
つねにフレッシュでいたいって、ノンフレッシュな証拠だね!!OMG!!

みんな大好き、きゃりーぱみゅぱみゅ! 4thオリジナルアルバム4年ぶりの登場!!

……は? 4年ぶりの? きゃりーちゃんのアルバム? よねんぶり??
またまたあ冗談きついつすよ〜! ちょこちょこレビュー記事も書いてるじゃーん? ミュージックボーイをドッキリ
にかけようだなんてそんなこと……ホントだー!!!!????????
3rdオリジナルアルバムが出たのが2014年7月9日だったから、ほ、ほ、ほんとに4年経っちゃってる!!!!
えっでも待って、アルバムの特集したじゃん!!! きゃりーちゃんの記事書いたじゃん!!!! ああ記憶は何? ミュージ
ックボーイ、キャトラれちゃった!? …かと思ってよくよくレビュー記事漁って見たら、2016年5月25日にベストアルバム
出してるの!!!! あーそーゆーことね完全に理解した(わかってない)。
というわけでお久しぶりのオリジナルアルバムで、きゃりーちゃん成分を存分に味わっちゃってね!!!!

2018.9.26 Release
Now On Sale

じゃぱみゅ

《収録曲》

- バーチャルぱみゅぱみゅ
- キズナミ
- 原宿いやほい
- 音ノ国
- きみのみかた
- ちゃみ ちゃみ ちゃーみん
- 演歌ナトリウム
- 恋ノ花
- とどけばんち
- 最&高 (Album Edit)



【初回限定盤】¥4,800 (税抜)
CD+DVD WPZL-31480/1
※初回限定デジパック仕様スペシャルフォトブック &
まるっと23曲「KPP JAPAN IYAHOI TOUR 2017」
ライブ映像DVD付き
▼【通常盤】¥3,000 (税抜) CD WPCL-12900



VEGAS
VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキの
エンターテインメント企業を作る

札幌店 栄町店 大谷地店 美しが丘店 狸小路店 狸小路2丁目店 発寒店
旭川店 函館吉川店 函館昭和店 函館港店 帯広北店 苫小牧店

フルーティーのレギュラー番組
絶賛放送中!

撮ったろう
~アイドルがネットで頂上とんねんて?~

毎週火曜日 深夜1:35~ (30分)

<番組メインMC> 河本準一 (次長課長)



北海道発! 育成型フルーツアイドル!
FRUITY

- ◆ U.M.Uアワード2012 優勝
- ◆ 第三回 TINS総合優勝
- ◆ 愛知県 北海道エリア代表決定戦優勝
- ◆ テーマソングを歌う ニューリフレマンスリーライブ
- ◆ HMM札幌ステラボレイスマンスリーライブ
- ◆ クワレコード Aris札幌マンスリーライブ
- ◆ Zepp Sapporo ワンマン 1305人動員!
- ◆ 2017年11月22日「Hyper Body/パッション/ナンション」そしてセンセーション! メジャーリリース
- ◆ 「Hyper Body/パッション/ナンション」そしてセンセーション! オリコンデイリーランキング15位
- ◆ 2018年8月25日「FRONT LINER/earth step」メジャーリリース
- ◆ 「FRONT LINER/earth step」オリコンデイリーランキング10位

2018年 イベントスケジュール ※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

- 10月6日(土) ライブプロ主催 アイドル大運動会! 2018
7日(日) ます。ラビッツ! 全国ツアーゲスト出演
若野生誕祭夜祭 入場無料ライブ
8日(月) 北方家土ふれあい広場 ~四島シェアスポット~
ライブプロミュージックステージ ~若野生誕祭~
12日(金) 東京遠征
13日(土) 東京遠征
14日(日) 東京遠征
15日(月) 東京遠征
17日(水) ディノスパーク x ライブプロ マンスリーライブ vol.10
18日(木) ニューリフレ主催 アイドルライブ(予定)
20日(土) 北海道アイドルバスケット(予定)
21日(日) 北海道アイドルバスケット ~もっち生誕祭~
フルーツバスケット vol.119 ~もっち生誕祭~
24日(水) クワレコード x ライブプロ マンスリーライブ @Aris札幌
26日(金) HMM x ライブプロ マンスリーライブ
27日(土) 札幌ハロウィンイベント
30日(月) フルーティー もっち卒業ライブ

HAPPY HALLOWEEN

フルーティーのラジオ番組
毎週月曜深夜25:00~
フルーティーのミックスジューズR

YouTube
フルーティーのインターネットTV 毎週木曜日より更新!

メガ・ビジョン 4プラ
フルーティーの札幌ド真中
毎週日曜日 17:00~17:10 に出演します!



Official HP
http://fruity-girls.com/
フルーティー

イベント・ファン・グッズなど様々なお問合せ先
株式会社ライブプロ

〒060-0061
札幌市中央区南1条西11丁目327-13
プレイス11ビル 2F
TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923
HP▶http://livepro.jp mail▶ticket@livepro.jp

ばんけいスキー場のグリーンシーズンは11月4日まで遊ぼう! 食べよう!

パルクヒュッテ

野菜バイキング

スイーツ女子必見!
毎週金曜日は
デザートがズラリ!
種類豊富なデザートバイキングで満足度UP!!

土日限定のキッズメニューや、10月から肉・魚料理が週代わりで入れ替え登場!
お子様も大人の方も大満足の野菜バイキングは11月4日(日)まで営業!
中学生以上1,500円/小学生900円/4歳以上600円 ※時間制限なし
【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了) 【定休日】不定休 【お問合せ】011-641-0071

ban.K 森のやさしい屋さん

秋が深まり、種類が豊富に!

甘くて美味しいと大人気の土付き長ねぎがいよいよ入荷!
寒くなるこれからの季節に、長沼産朝採り新鮮野菜を使った鍋料理はいかがですか?

【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休
【オープン期間】11月4日(日)まで 【お問合せ】011-641-0071

炭火焼

ばんけい苑



どんぐり隊長セット ¥5,380

・ban.Kカルビ・生ラム・ラムタン・鶏セセリ
・特上ホルモン(塩or味噌味)
・噴火湾直送殻付きホタテ・稚内産殻付き青ツブ

セットメニューがお得!
ばんけい3兄弟のセット、
どんぐり隊長・くるみちゃん・
きのッティの3セットが大人気!

【定休日】毎週火曜日(火曜が祝日の場合は営業)
【お問合せ】011-641-0119

ban.K ツリートレッキング

全10ステージ

自然の中、木から木へ
空中散歩のアトラクション!
バランスを取ってクリアしよう!

どちらも安全器具(ハーネス)で安心・安全。
専門スタッフがしっかりサポートします。

※身長120センチ以上、体重が90キロ以下の方を対象にしています。
※スタート10分前までに受付にお越しください。

【営業日】11/4(日)までの土・日・祝 【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート 【お問合せ】011-615-2827

ban.K ジップライン

全6ライン

ワイヤーを木と木につなぎ、
滑車で滑るアクティビティ!
鳥になった気分で気持ちいい!!

ジップライン・ツリートレッキング両方遊べて!!
料金
お一人様 2,500円(大人・子ども同料金)
※それぞれのアトラクションを一周します。
体験ツアー 1,500円 ※どちらかを一周します。

【営業日】11/4(日)までの土・日・祝 【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート 【お問合せ】011-615-2827

さっぽろばんけいスキー場 www.bankei.co.jp

〒064-0945 札幌市中央区盤溪410 (TEL) 011-641-0071

ban.K ばんけい スキー学校

たのしいが上達の第一歩。

〒064-0945 札幌市中央区盤溪386-9
[TEL]011-641-3232 [FAX]011-590-1728
https://www.bankei.co.jp/winter/school/

好評
受付中!

ジュニア・幼児教室



生徒募集!!

5日間たっぷりレッスン! 学校のスキー学習で人気者になろう!!

スキー・スノーボード ジュニア教室

5日間 コース	30,000円(税込)	検定合格者にはバジブプレゼント!!
昼食	リフト代	おやつ付
対象	小・中学生	定員
スキー教室/各期250名	スノーボード教室/各期20名	
バス代(1日)1,000円(添乗員同乗)		
※バス代は10名以上で1台貸し切りとなります。 ※添乗員も同乗		
第1~6期のおみ20,000円(昼食+リフト代込) ※検定なし		

初めてスキーを滑るお子様にオススメです!!

スキー 幼児教室

3日間 コース	22,000円(税込)
リフト代	おやつ付
対象	満4歳~小学校入学前
定員	各期50名
バス代(1日)1,000円(添乗員同乗)	
※バス代は10名以上で1台貸し切りとなります。 ※添乗員も同乗	
【※検定なし】 ※バス代は10名以上で1台貸し切りとなります。 ※添乗員も同乗	

きょうだい割引! ジュニア・幼児教室をきょうだいでお申込のお客様は2人目以降 10%OFF!!

〈レッスン時間〉 10:30~14:30(休憩/12:00~13:00)

料金	内容
1人1,550円(税込)	スキー(ボード)用具一式(スキー、ストック、スキー靴、スキーケース等) スキーウェア(帽子、手袋、ゴーグル) (組合によって異なる)
バス代(1日)1,000円(添乗員同乗)	※バス代は10名以上で1台貸し切りとなります。 ※添乗員も同乗

短期コース限定!! 通員がなくても大丈夫!

スキー・スノーボード レンタル	料金
1人1,550円(税込)	
バス代(1日)1,000円(添乗員同乗)	
※バス代は10名以上で1台貸し切りとなります。 ※添乗員も同乗	

第1期・第2期のお申し込みはお早めに!

バス停は通い慣れた小学校、市内各区からも通いやすい!

ばんじゃニ4

対象:小・中学生	対象:幼児
昼食	リフト代
検定料込	バス代込
おやつ付	おやつ付
●4日間コース 28,000円(税込)	

詳しくはばんけいスキー学校へ 期間限定での送迎バスも運行いたします。

保護者も安心!! BusHere!?

送り迎えに役立つ!
「バスは、今どこを走っているのだろう?」
保護者様の安心をサポートするサービスです!
AppStore / GooglePlay よりダウンロード!!
Download on the App Store
GET IT ON Google play

お申込方法

インターネット受付、または、ばんけいスキー学校にてお申込ください。
下記はばんけいスキー学校HPからお申込ください。
https://bankei.co.jp/winter/school/

※スキー学校にてのお申込
ばんけいスキー学校HPより申込書がダウンロードできます。(スキー学校にもご利用しております。)
申込書にご記入のうえ、ばんけいスキー学校受付にお持ちください。

ご入金確認後、申込完了となります。

お申込み後のキャンセルについて

お申込み後にキャンセルされる場合は一律5,000円、また、当日のキャンセルの場合はお申込金額の50%のキャンセル料が発生いたします。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

YOYO ホットサンド

produced by wak wak わくわくホリデー

ランチにも軽食にも食べやすく、ボリューム満点で人気のホットサンド専門店

札幌市中央区南1条西4丁目5-6(オヨヨ通り沿い)
TEL.011-218-8989 定休日 土・日・祝 営業時間 11:00~15:00

Mai「自分らしく」



3曲入り1500円



OFFICIAL PAGE

Mai

久保あさひ
2016年1月よりデビュー。
ギターの弾き語りと魅力ある
歌声で曲作りもしております。
札幌市内でのイベントに
多数出演・路上・ライブも
積極的に実施。
フレンドリーで魅力的な
彼女の活躍にご期待ください！

久保あさひ
オフィシャル
サイト



KUBO ASAHII

asahi

デビューCD「見上げる空はいつだって」
3曲入り1500円 好評発売中!!



久保あさひ
2016年1月よりデビュー。
ギターの弾き語りと魅力ある
歌声で曲作りもしております。
札幌市内でのイベントに
多数出演・路上・ライブも
積極的に実施。
フレンドリーで魅力的な
彼女の活躍にご期待ください！

久保あさひ
オフィシャル
サイト



～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitterは最新情報や
お得で楽しい情報をお届けしてい
ます。
ぜひ、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エムポケットでは新メンバーを募集しております。
年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方は
HP応募フォームでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします！

m pocket-project 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com ④ http://mpocket-project.com

The soliloquy about a diet



若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロい・天然・ポジティブ娘の若葉が、ダイエットに関する体験談や豆知識をつれづれに語る不定期コーナーです。

スタッドレスタイヤやストーブのCM
が違和感なく見られるようになる季節
になってしまいました。秋本番、そろそ
ろ寒さへの備えも本格的に行う時期で
すね。

こんにちは、若葉です！

天気の急激な変化や朝昼晩の気温差
にやられて風邪を引くこともありまし
たが、わたし自身はおおむね元気に過
ごせました。

心なしか、体重が減ってから、体調を
崩す回数が減ったような気がします。

…どこかで聞いたんですが、「体重が
増える」ということそのものが、「身体
からのSOSサイン」なのとか。まあ、
余分なものが増えるから体重も当然増
えるってことだと思うので、それも一理
なんでしょう。つまり、「最近何かだる
いなぁ」とか「眠れない夜が続くなぁ」
とか思ったら、知らず知らずのうちに体
重も増えている可能性があるんです
ね。

体重が減れば体調も良くなる、体調
が良くなれば体重も減る。逆もまた然
り。わかっていても、なかなか難しいで
すね…

これまでは、「なるべくがんばらな
い」「日常生活に無理なく取り入れられ
る」ダイエットに関するあれこれをご紹
介してきましたが、今回は「そもそもの
ダイエットへのモチベーション」につい
てのお話をしようと思います。

というのも、人間誰しも「○○になり
たいなぁ」と思っている、何というか
強い動機や「どうしてもそうせざるを
得ない状況」がなければなかなか気持
ちが続かないものだと思うんです。

ましてダイエットは、「やせたら終わ
り」じゃなく、「やせた(健康な)状態を
維持し続ける」ことが一番重要なわけ
で…じゃないと折角やせてもリバウ
ンドしてしまって、気がつけば元の体重ど
ころか自己最高記録を更新しかねない
という状態になってしまいます。

それでは、がんばった甲斐もないと
いうか、努力が水の泡というか、とにか
く哀しいことだと思うんですよ。

だから、同じ努力をするなら、水の泡
にしない努力をしたいと思ったりする

わけです。

やせるまでのプロセスが苦しければ
苦しいほど、その苦しさをもう一度…
いえ何度もしなければならぬなん
て、気が遠くなってしまいます。そして
結局あきらめてしまって…なんて結果
になりかねなくて。じゃあ、あのがんば
りは何だったの、我慢や努力は結局無
駄でしかなかったの?って思うのは、わ
たしにとって一番辛いことです。同じよ
うに考えている方、きっと、少なくない
んじゃないかと思うんですけど…どう
でしょう?

かなり長々と前置きをしてしまいま
したが、今回お伝えしたいのは、「身近
で手軽で長続きするモチベーション維
持のコツ」みたいなもの、です。

それはとってもカンタン。

「ライバルを作る!」

これなんです。

自分ひとりがダイエットをがんばるよ
り、同じようにやせる努力をしている人
が周りに…いえ、隣にいたなら、そして
その人が成果をあげていたら…
自分にも、火がつきませんか?

ライバルというと何となく「仮想敵」
みたいな感じで嫌だなあと思うなら、
「憧れの人」を仮定すると良いと思いま
す。

自分の大好きな人が、「やせている
子が好みなんだ」と言ったとしたら…
その人に少しでも気に入ってもらいた
い!って感じにモチベーションアップに
なりませんか?よく言う「女の子は恋を
すると綺麗になる」って、突き詰めると
こういうことですよ。

そんな夢見るオトメみたいなモチベ
ーションは嫌だと思えば、(多少現実
的ではないにしろ)「やせないで減給
ね」と上司から言われてしまったと仮
定するとか。この場合、この上司さんは
スタイルが良い人であることが望まし
いですね。男に限らず女に限らず。更
に尊敬に値する方だと更に効果的じゃ
ないかなーと。

そんなに仮想敵つくるほど妄想力な
んてありません!と仰る方には、非常に
具体的な、かつ強力なライバルをご紹
介します!

それは、「1サイズ以上細いサイズ
の、お気に入りの服」です。

考え方は非常にシンプル。「この服、
とってもお気に入りだけどやせないと
着られない」という。

実はわたし、この方法でのモチベ
ーションアップを実践しました。そして、
やせる前は入らなかったお気に入りのデ
ザインのズボンに今はすんなり脚が入
ることが嬉しくてたまらないです。リバ
ウンドなんてしてしまったら、せっかく
履けるようになったこのお気に入りの
ズボンがまたお蔵入りしちゃ!と思う
と、日々の生活もなかなか気が引き締
まるってもんですよ~!

ダイエットに限らず、貯金もそうす
よね。「お金を貯めて、○○を買う!」
って強く思っていないと、ついつい財布
のヒモをゆるめてしまいがちになっ
ちゃって。具体的に現実的な目標があ
るとよりやる気が出るっていうのは、ダイ
エットも貯金も同じなんですね。

そうだ、わたし、体重が減ってから、
何故か貯金が多くなりました。…いえ、
多分、それまで小腹が空いたらちょこ
ちょこ買っていたお菓子を控えるよう
になったからだと思うんですけど…食
べる量が減ったっていうのもあるとは
思います。人間がダイエットすると、お
財布までダイエットしちゃ!?かもしれ
ませんね。

それでは、今回はこの辺で!
理想の自分に近づくために、お互い
がんばりましょうね~!



G Horoscopy星占い

2018.10.7 → 2018.11.6

牡羊座

3/21~4/19

今後の方向性をしっかりと定められる月。いくつもあった選択肢から、最適なものを選びそうです。停滞していたことも進む暗示。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

人から頼られることが多くなりそうな月。可能な範囲で応え、自分にとっても良い結果になり、将来につながる暗示です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

大事な任務を任せられそうな月。あなたの意欲が試される月でもあります。恐れずに勇気をもって受けて立つと、運気が上がる暗示。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

あなたの価値観を変えてしまうようなものと遭遇しそう。未知の体験を恐れず、自分の感覚を頼りに進むと、良い結果になりそう。

総合★★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

なんとなくたまった疲れを感じやすい月。うまくいかないと感じたことは、無理に追いかけて、じっくり観察してみましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

何となく落ち着かない月。心がざわついて、集中できないかも。対人運はあるので、困ったときは信頼できる人に相談しましょう。

総合★ お金\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

「つもり貯金」で意外な金額を貯められそうな月。「いつもよりちょっと我慢」がキーワードです。考え過ぎより直感が大事。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

何でもできる万能感があふれそうな月。大胆な行動が、成功への道になります。ただ、お金には注意。想像以上の散財をするかも。

総合★★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

時間を有効に使えそうな月。物事が計画通りにスムーズにいきそうです。ただ、休憩は大事。オーバーワークに気をつけましょう。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

変化を求めて大胆な行動に出がちな月。思いつきは裏目に出るので、慎重に行動しましょう。目的をもう一度自分で見直すと吉。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

長期計画を立てるのに最適な月。遠い展望を見ることで、今の自分が見えてきます。情報のアンテナを張りめぐらせると吉。

総合★★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

魚座

2/19~3/20

言葉に注意したい月。無邪気に発した言葉が、誰かを傷つけるかも。思いつくまま発言せず、ひと呼吸置き、言葉を選びましょう。

総合★ お金\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

have a good month!

UNBORDE

LUCKY 7TH TOUR

2018年10月21日 (日)

札幌@Zepp Sapporo

open 16:00 / start 17:00



高橋優 / yonige / <upcoming artist> chelmico

チケット一般発売中！！

お問い合わせ：WESS 011-614-9999

詳しくは、特設サイトをチェック

→ <https://sp.wmg.jp/unbordelucky7thtour/>

【販売券種】

1階スタンディング ¥4,860(税込)

2階指定 ¥4,860(税込) / 2階立見 ¥4,860(税込)

7TH ANNIVERSARY

東京&北海道で 全力活動中。



team
くれなゐ娘!

アイドルたちの劇場
「Sapporo-Link's HALL」で
毎日のように活動中!

Sapporo-Link's HALL

〒065-0033
札幌市東区北33条東17丁目4-19
StudioSolid内

地下鉄東豊線新道東駅徒歩5分

Cradle本社 〒007-0838 北海道札幌市東区北38条東17丁目1-38
セントアリオ・デポ101号室 TEL / 011-776-7940



team
くれなゐ娘! 随時募集!

新メンバー
本気で芸能界での成功を目指す方、環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフとあなたの夢について思いきり語りましょう!

YAHOO! オンラインでメンバーの
手作りグッズやCDを発売中!

URL <https://store.shopping.yahoo.co.jp/cradle>

SHOWROOM メンバーが毎日の様に
オンラインで生放送中!

URL <https://www.showroom-live.com/cradleidol>