

SCHOOL MAGAZINE 2021
SUMMER

Vol.

32

授業も! イベントも! tfacライフ満喫中!!

音楽好きが作った
夏プレイリスト!

夏の定番、何着てる?
tfac生Tシャツコレクション

巣鴨おすすめパン屋さん&
気になるテイクアウト
を紹介します

tfac
TikTok
チャレンジ!!

春の新入生歓迎!
スポーツイベント
開催レポート

各5分でできる!!
部位別ボディメイク術



新入生歓迎!

スポーツイベント 開催レポート



恒例の
キックベースを
勝負だっ!

tfac 恒例「スポーツイベント」の季節がやってきた! 1年生を迎えて初のイベントだけに
2年生の気合も十分☆ ファッションの専門学校らしく色々な服装で参加していました!!

1年生と2年生の混合
チームで新たな交流が!

tfacのスポーツイベントは真剣勝負!?
最初は緊張気味だった1年生も、
試合を重ねて2年生との仲が
深まったようです♡

投
げ
て
!!

走
っ
て
!!

取
っ
て
!!

蹴
っ
て
!!

負
け
な
い
っ
!!
今日
は

熱中症&
感染症対策もバッチリ!!

感染症対策も学生の手で万全に。入場前
の検温や手袋の装着など、細心の注意を
払いました。熱中症対策として、ドリンク
とゼリー飲料を配布☆



最後は運の勝負!?

じゃ〜んけ〜ん
ぽいっ

検
温



軍
手



ゼ
リー
飲
料



水
分
補
給



tfac 恒例!

みんなの
コスチュームに
注目です!

tfacのスポイベといえば衣装!
友達同士やクラスごとに、
テーマを決めた服装で参加します。
今年も気になった
コスチュームを紹介!

基礎科Aクラスの酒井さん、
幸治さん、長井さん、藤本さん
は王道の制服コーデ!

ピース!!

応援
しちゃうぞー!!

アイドルのような衣装でポーズ
を決める、2年デザイナーコース
の原田さんと田中さん。

私たちの名前
おぼえてね!

ハングルのゼッケンで
自分たちの名前をア
ピールしていた。基礎
科 A&Cクラスの5人。

ゴスメイド服を披露し
た、2年ビジネス科 A
クラスの石井さん、鈴
木くん、橋さん。

1年基礎科 Cクラスのプリ
ティー、ウィッチ、はるなっ
ち&しおんっち!

やる気満々の組体操でチーム
ワークをアピールする1年ス
タイルAクラスの5人。

チアスタイルでの参加は、
基礎科Aクラスの4人。
応援だけでなく、競技
の方でも大活躍☆

こういち
ーん!

基礎科 Cクラスの福本さん、
康一くんへの愛を叫んでス
タンドを発動!?

6人だけど
ゴレンジャイ!!

カラフルなツナギの1年基礎
科 Bクラスの6人組。色ぶ
りなんてきにしない!

推しの名前です♡

推しの名前を背負って競技に
参加した、2年スタイリスト科
Aクラスの4人組。

優勝は

ハローキティチーム



Aコート
佐々木晃司くん
(2D)

Cコート
小川美紀子さん
(2BA)

MVPはこの4人!

Bコート
宮岡里早さん
(2TB)

Dコート
荻野颯大くん
(1BA)

同点によるじゃんけん勝負を
勝ち抜き、激闘を制したのは
ハローキティチーム!

TAKERU's Playlist



曲順にも
こだわりました

- 1 Me & You Together Song
THE 1975
- 2 Universally Speaking
Red Hot Chili Peppers
- 3 ラッキー・プール
JUDY AND MARY
- 4 サマーバージョン
カネコアヤノ
- 5 1994
w.o.d.
- 6 Just
Radiohead
- 7 雀ノ穴伸
Saucy Dog
- 8 おいしい季節
椎名林檎
- 9 Come As You Are
Nirvana
- 10 陽炎
フジファブリック

2年アパレル造形科
デザイナーコース
森健くん

オルタナバンド好きの森くんはNirvanaとThe 1975のレコードがお気に入り。「最近ハマってる夏っぽい曲を集めたプレイリストです! はじめ選んだ時は30曲くらいになってしまったので、10曲に絞るのが大変でした。」

大好きな
AAA推しです!

RIO's Playlist



- 1 憂鬱なラブソング
Mega Shinnosuke
- 2 Dance The Night Away
TWICE
- 3 BLUE
Saucy Dog
- 4 No cry No more (15thbest)
AAA
- 5 Summer Revolution
AAA
- 6 夏恋センチメン
マカロニえんぴつ
- 7 Physical
Dua Lipa
- 8 No Way Back (15thbest)
AAA
- 9 Blueming
IU
- 10 ただ君に晴れ
ヨルシカ

2年ファッションビジネス科
Bクラス
渡辺梨央さん

ライブはペンライト片手に楽しむという渡辺さん。「J-POP、K-POP、洋楽と幅広いジャンルを聴くので、その中から夏っぽい曲を選びました。AAAが好きなので多めです! 海沿いで流れてほしいなって気持ちで作りました。」

音楽好きが作った

夏プレイリスト

tfacの音楽好きたちが、この夏にぴったりのプレイリストを作ってくれました!
QRコードからSpotifyのプレイリストへ飛べるので実際に聴いて楽しんでみてください。



世界最大級の音楽ストリーミングサービス。無料プランでも7000万曲以上が聴き放題で、プレイリストが充実していることも人気の秘訣。

HIROTO's Playlist



- 1 MidnightGirl
Only U
- 2 ur tongue
Awasetzu Mona
- 3 いつもの海へ (feat. G:nt)
Riin
- 4 xxxSPACEGODxxx
(feat. sagwon, Yvng Patra,
XUN & LiLiA.)
DJ KOL
- 5 Parked Car Conversations
Pay Day
- 6 Watta8itchDo
Nuit
- 7 Silver Moon
Deo Dinero
- 8 DAYS
清水翔太
- 9 TRUMP! (feat. W & iX)
iX
- 10 Barcelona
Yung Yogi



2年ファッションビジネス科
Aクラス
高橋大翔くん

自身で楽曲制作も行っている高橋くん。「夏っぽくポップなトラックと夜に聴きたいダークなトラックのふたつを入れました。イチオシはNuitの"Watta8itchDo"。ジャケ写も太陽が書いてあって夏っぽいし、曲調も涼やか!」

MIHO's Playlist



- 1 サマータイムレコード
じん
- 2 青と夏
Mrs. GREEN APPLE
- 3 ただ君に晴れ
ヨルシカ
- 4 打上花火
DAOKO、米津玄師
- 5 真夏の夜の匂いがする
あいみょん
- 6 海の声
浦島太郎 (網谷健太)
- 7 夏の扉
松田 聖子
- 8 あの夏へ
久石譲
- 9 マリーゴールド
あいみょん
- 10 でしよまよ
米津玄師



1年基礎課程
Bクラス
齋藤美帆さん

いつも色んなジャンルの音楽をプレイリストに入れて楽しんでいる齋藤さん。「ザ・ピーナッツとあいみょん、米津玄師さんが大好きです! 夏っぽい歌詞が入っていないけど、曲調で涼しげな曲も入ってます!」

イメージは
リラックス&サドル

ISHIKAWA teacher's Playlist



- 1 きらり
藤井風
- 2 Alma
C&K
- 3 supermarket
TOKYO HEALTH CLUB
- 4 Sigh (feat. Michael Jaffe)
Chase Hughes
- 5 月ひとつ feat. 空音
BASI
- 6 Talking To tha Moon
Bruno Mars
- 7 Giurato lofi
Ozymandias Lo-Fi
- 8 Embers (feat. Ioumina)
西原健一郎
- 9 By Your Sides (feat. RAYE)
Jonas Blue
- 10 ONE
RIP SLYME



担当授業
「デザインクリエイション」
ほか
石川和男先生

学校行事でBGM選曲もする石川先生。お家ではこだわりのスピーカーで音楽を楽しんでいるそう。「Jonas Blue "Your Sides" はキャンピングの朝に聴きたいウエイクアップにぴったりな曲! 澄んだ透明感と軽いグルーヴ感が心地いいです!」

NASHIMOTO teacher's Playlist



- 1 Jump
Van Halen
- 2 Smoking' in The Boys Room
MOTLEY CRUE
- 3 Rock In America
NIGHT RANGER
- 4 Paradise City
GUNS N' ROSES
- 5 Pretty Fly
The Offspring
- 6 Separate Ways
Journey
- 7 Just Got Lucky
DOKKEN
- 8 You Give Love A Bad Name
BON JOVI
- 9 Juice
B'z
- 10 クラドリ
Alexandros

車中泊も
いっしょに
楽しもう!!



担当授業
「Mac演習」ほか
梨本雅子先生

バンド経験者の梨本先生。フェンダーのギターをお持ちとは! 「夏のドライブで聴くプレイリストです。サンルーフ全開で夏の空を感じつつ、サイコーのロックとロングドライブ! 本当は一緒に演奏したい!!」

実は激戦区 // みんな **お昼** どうしてる？

巣鴨おすすめパン屋さん & 気になるテイクアウトを

紹介します！

tfacの学生たちにとって貴重なランチタイム。

美味しいものを食べれば、午後の授業もよりいっそう頑張れるはず！

今回は校内編集部 t-press が選んだ5店舗をピックアップ。

ぜひ参考にしてみてくださいね♪

全店、学校から

徒歩10分以内

MAP



1 ブーランジェリー トースト



◆東京都豊島区巣鴨 1-19-10
◆03-3943-2345
◆営業時間 8:00-20:00 土曜のみ 19:00
◆定休日: 日曜・月曜 ◆学校から徒歩2分



塩パン
シリーズ

えびのアビージョ
¥345(税込)

1年モデル科
重田聖名くん



地蔵通り商店街の公式キャラ「すがもん」が描かれている皮(絵柄2種類)はメロンパン生地、中にはミルクレープが♪ 長年愛されているトーストの名物商品!

すがもん
ジャージ牛乳クリーム
¥248(税込)

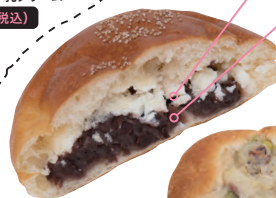


カレーパン
¥270(税込)



フランボワーズ
¥210(税込)

サクサクのデニッシュ生地が最高! たっぷり入った甘すぎないカスタード & フランボワーズの甘酸っぱさが相性バツグンです。見た目もかわいい♡



クリームチーズあんぱん
¥210(税込)



そら豆ポテサラ
¥240(税込)

2 サンドイッチ オリーブ



◆東京都豊島区巣鴨 2-7-10
◆03-3910-9230 ◆営業時間 5:00-19:00
◆定休日: 水曜(不定休) ◆学校から徒歩7分



イチゴサンド
¥250(税込)

チキンサンド
¥280(税込)

玉子サンド
¥200(税込)

ミックスサンド
¥250(税込)

オリーブのサンドイッチは、なんと言っても種類が豊富。絶品玉子サンドや、人気のミックスサンド、ボリュームなチキンサンドは、お腹も心も満たされること間違いなし☆

3 Bakery ハレトケ



◆東京都豊島区巣鴨 3-4-2 池田ビル 1F ◆03-6903-7835
◆営業時間 10:00-18:00 ◆定休日: 月曜・火曜 ◆学校から徒歩8分



テイクアウト

4 ブタまんズ



◆東京都豊島区巣鴨 3-17-13 カナールメゾン 1F
◆03-5961-1383
◆営業時間 11:00-20:00(なくなり次第終了)
◆定休日: 不定休 ◆学校から徒歩10分



ジューシーな肉餡と黒ごま風味の上品なこしあんを包む、特製生地はふわふわしっとり。肉まん大好き店主さんが心を込めて手作りしています♪ 台湾製法による本場の味をぜひ☆

ホカホカ



黒ごまあんまん
¥170(税込)

ブタまん
¥190(税込)

5 すかもキンパ



◆東京都豊島区巣鴨 2-3-7 ◆070-8557-8327
◆営業時間 11:30-15:00(なくなり次第終了)
◆定休日: 不定休 ◆学校から徒歩6分

すがもキンパ
¥450(税込)



具材がたっぷり入った韓国のり巻き(キンパ)のテイクアウトがオープン! 卵をまとった焼きキンパはハーフサイズ(¥280)もあり。毎月替わる期間限定キンパは要チェック!



1年モデル科
木村美波さん





2年ファッションビジネス科
Aクラス
谷口織姫奈さん

‘90年代に西海岸で活躍したアーティストが描かれたTシャツに、当時の同じエリアで流行ったキャップを合わせた“西海岸コーデ”！



2年アパレル造形科
デザイナーコース
佐々木晃司くん

古着屋で見つけて、色や生地がいい感じにこなれていて即買いました。ラフにもカジュアルにも使える万能さが気に入っています。

2年ファッションビジネス科
Bクラス
山下悠斗くん

普段は無地が多いけど、これは「Supreme」っぽくないところがいいでしょう？「僕に似合いそう」と言われて友達からもらいました！



ジャケットに
合わせてもOK!

2年スタイリスト科
Aクラス
浅田百果さん

「See By Chloé」はお姉さまのイメージがあったけど、カジュアルさが珍しくていいなと思って買いました。テーマは“夏のお上品カジュアルコーデ”です！



2年アパレル造形科
デザイナーコース
田中文光さん

家にあった材料にちょっと買い足して作ったオリジナルです！自由時間の合間を縫って、1週間くらいで作りました！

夏の定番、
何着てる？

tfac生 Tシャツ

2年アパレル技能科テクニカルコースAクラス
佐瀬成美さん(左)&
佐々木愛実さん(右)

この『呪術廻戦』のTシャツは、1学年と2学年をモチーフにしたアイコンなので、一見キャラクターアイテムとはわからないのがポイントです。



推しの作品
わかります？

1年ファッションビジネス科
Bクラス
田原莉久くん

無地Tに、布用絵の具やスプレー、マジックを使って、“世の中から差別がなくそう”というメッセージをイラストにして描きました。

2年スタイリスト科
Bクラス
横内未羽さん

ジャストフィットなシルエットだけど、襟元の開き方や袖丈が細見え効果があってお気に入りの1枚に。ピンクが好きなので今日は上下ピンクコーデに！



この企画のために
作っちゃいました!

1年アパレル基礎課程

Bクラス

高橋実生さん

中野にあるハンドメイドのお店「おやすみ」のTシャツです。他のお店にはない世界観が大好きなので、興味がある人はチェックしてね。

世界観が
お気に入り!

1年アパレル基礎課程

Bクラス

須藤美紅さん

お母さんが捨てようとしていたTシャツをもらって、パフスリーブとスカートをつけてワンピースにリメイクしました!

3年専攻科

佐野志歩さん

バックプリントと左袖にあるワンポイント刺繍のデザインはもちろん、洗濯しても型崩れしないしっかりとした素材がお気に入り。

使い勝手の
良さも大事!

1年モデル科

廖文凱くん

ネットショップを見ていて、このネコのかわいさに一目ぼれしました! 雑誌の表紙風デザインも、ユーモアが効いてるでしょ?

1年モデル科

千葉優斗くん

2種類の生地を切り替えて使い、両サイドや片袖にポケットがあって便利な1着。左袖に透明素材を使ったアクセントもポイントです。

コレクション

夏といえばTシャツの季節! そこで、tfac生にお気に入りのTシャツを紹介してもらいました☆
有名ブランドやオリジナルのリメイク、1点モノの古着など、いろんなTシャツが大集合!!

1年ファッションビジネス科

Aクラス

荻野颯大くん

古着屋の背中が物足りなかったのので、自分で作った型紙とスプレーでバックプリントを追加。次はパッチワークに挑戦したいなあ。

先生の
お気に入りも
紹介!

2年スタイリスト科 Bクラス担任

熊木祐子先生

舞台を親に行くのが好きで、須賀健太さん推しではなかったのですが、デザインの良さに惹かれて思わず買っちゃいました!

tfac生がデザインした
Tシャツが
Hula Lani Hawaii
取り扱い店
(ムラサキスポーツほか)
で販売中!

今春ビジネス科を卒業した古谷歩美さんが、株式会社ベネフィットさんとの「産学連携実習」の授業で制作したTシャツが「Hula Lani Hawaii」から商品化! 同ブランド直営店をはじめ、ムラサキスポーツなど全国の取扱店で販売中です。

バック
プリントも
キュート!



2年ファッションビジネス科
Aクラス

工藤さくらさん

ビーズとリボンをアレンジしたマスクを、雲に見立てたふんわりコーデはまるで空のよう。透け感のある素材が暑い夏にピッタリ!



流行のソフトクリームサンダルを取り入れているところはさすが。歩くと揺れるパールチェーンにも注目!

2年ファッションビジネス科
Aクラス

五十嵐菜さん

チェック柄マスクに無地のワンピースをチョイス。差し色の黄色も可愛い♡ パールのハーネス風アクセでスタイルアップ効果も!



色鮮やかな青が目を引く足元。そしてチラ見えするパールのタイツはなんとメディキュットだそう(笑)



「Dickies」のデニムキャップがコーデに統一感をプラス。ハマっているという散歩にぴったりコーデの完成〜☆

1年スタイリスト科
Bクラス

松田響くん

古着のデニム×チェックシャツでカジュアルコーデ。手作りマスクにチョイスしたハリネズミ柄の布は、初めて生地屋さんで選んだ物!

オシャレ
学生の

オシャレマスク コーディネート

今や生活必需品となったマスクは立派なオシャレアイテムに。tfacでも様々なデザインが流行中! ということで、オシャレ学生たちにマスクコーデを披露してもらいました☆

1年アパレル基礎課程
Aクラス

丸山寛くん

テーマはモノクロ! 下北沢で購入したマスクは、花柄モチーフ×モノクロのスタイリッシュで洗練されたデザインがかっこいいですね。



「MICHAEL KORS」のロゴベルトがアクセントに! シンプルにまとめて着飾りすぎない男前コーデの完成 ^^



魔法少女コーデはアクセサリーも手作り。淡い色味でも、黒いTシャツを合わせた甘すぎない色遣いがステキ!



2年アパレル造形科
デザイナーコース

原田萌香さん

ベイズリー柄のスカートで 50s ロカビースタイルに。同じ柄の手作りマスクは、紐がリボンなのもポイント。



得意のダンスを披露!

〈ブルマとランチとか行きたいね〜〉という印象的な歌詞と息の合ったフロアが頭から離れない BLOOM VASE「Bluma to Lunch」は今年 TikTok で根強い人気となっている楽曲。挑戦してくれた森さんと田村さんは練習の成果もあり、キレのあるキュートなダンスを披露してくれました!

1年スタイリスト科
Bクラス
森有依菜さん



メイク動画に挑戦!

1年モデル科
倉瑞曼さん

TikTok ではメイク動画も大人気! 留学生の倉さんは、すっぴんから完璧なチャイボーグメイクへの変身を披露してくれました。赤シャドウや凛々しいアイライン、陶器のようなベース作りがポイント。ご自慢の中国の伝統衣装を身にまとったアフターも必見です!

1年スタイリスト科
Bクラス
田村優芽さん

tfac 生が TikTok で人気のダンスや特技を生かしたトレンド動画に挑戦! バズる動画を目指しました!! 実際にどんな動画になっているかは、公式アカウントからチェックしてね!

tfac 公式アカウント
@tfac_official



若い世代を中心に流行中のショート動画配信アプリ・TikTok。ダンス、おもしろ、グルメ、ペットなど様々な動画が集まっており、TikTok 発のヒット曲も多数。

tfac TikTok チャレンジ!!

イラスト作成を早回して!



ペンタブを使ったイラスト作成が得意な松木先生は、おうちで飼っている猫ちゃんたちを壁紙用イラストにしてくれました。その一部始終を早回しでお届け! 少しずつ線や色があわっていく制作過程はいつい見入ってしまいます。壁紙ダウンロードは QRコードから!

「メディア演習」など担当 松木奏先生

オープンキャンパスのスタッフとしてお馴染みのふたりが TikTok に初チャレンジ! P 丸様。「シル・ヴ・プレジデント」は Perfume をはじめ多くの有名人も挑戦している人気曲で、あえてゆっくり踊り、それを倍速に編集することで TikTok らしい動きになりました。

人気ダンスを踊ってみた!



3年専攻科
佐藤春光くん

3年専攻科
佐藤瑞希さん

• 二の腕 •



両手とつま先で体を支え、腕立ての体勢に。両手を置く幅を広げるほど胸筋に、狭くするほど腕に効きます。



あごが地面につくまで肘を曲げ、元の位置に戻る。これを20回×3セット。初心者は地面に膝を着いてもOK！

腰が落ち上半身が反った状態になったり、逆に背中を丸めないように！

あごが地面に着くまで！



• 背中 •



姿勢が大事！



両手に500mlのペットボトルを持ち、足を肩幅に開いて前傾姿勢で立つ。背中和床を平行に近づけるとより背中に効果的。

肩甲骨を引き寄せながら肘を曲げ、ペットボトルを引き上げ、ゆっくり元の位置に戻す。目標は10回×3セット。



ダンベルを使用すると、よりいっそう効果的。背中が丸くなっていると、腰を痛める原因になるので気をつけて！

POINT!!



1年モデル科
武田奈々さん

1年モデル科
北川安珠さん

各5分で
できる!!

モデル科presents!!

部位別 ボディメイ

• 脚痩せ •



足を肩幅に広げます。足先をやや外側に向け、背筋は丸めず、まっすぐに伸ばしましょう。



膝を曲げ、腰をゆっくりと下げていきます。太ももを水平に近づけると効果アップ！ 目指せ20回×3セット。

背筋は
まっすぐ！



上体を下げた時に、曲げた膝がつま先より前に出ないよう注意しましょう。呼吸も忘れずに！

• お腹引き締め •



仰向けに寝転び、両脚を揃えた状態で上に持ち上げます。手は体の横に置きましょう。



床ギリギリまで！

ゆっくりと両脚を下ろし、床につく直前でストップ。また元の位置に両脚を戻していきます。これを10回×3セット。

上げた脚は膝を伸ばして床から60度くらいまでの高さを意識しよう。できるだけゆっくり行くと効果的！



POINT!!

胸筋

1



両手のひらは外へ向けて!

両脚を閉じた状態でまっすぐ伸ばして座り、両手をお尻の後ろにつく。

2



お尻を上げて、頭から足首までが一直線になるように体をキープ。目標は10秒×3セット。

両肘をしっかり伸ばし、お尻が下がらないようにしましょう。手は体から90度外へ向けて行って下さい。

POINT!!



筋力アップご飯!!

- 1 とり胸肉:** ほとんどタンパク質なので、筋力アップを目指すなら3時間おきに100gずつ食べるとGOOD! 皮無しで食べると脂質がカットされて減量向き。
- 2 卵:** 全卵はタンパク質、脂質、アミノ酸などが豊富。減量を目指す人は卵白のみがおすすめで、ケチャップと合わせて食べると美味しく食べられますよ。
- 3 オートミール:** 血糖値が上がりにくく、脂肪が付きにくい炭水化物。お腹を満たす主食系からクッキーなどのおやつ系まで、アレンジレシピも豊富です。
- 4 マグロ:** ほとんどがタンパク質で、味も美味しいという減量中には嬉しい食材。増量中にもおすすめです。お値段は高めなので、ご褒美として取り入れて!
- 5 和菓子:** 脂質が少ないので減量中に食べたいデザートの一つ。吸収が早いので夜寝る前は控え、朝、お昼やトレーニング前後に食べましょう。
- 6 プロテイン:** タンパク質は体を作ります。トレーニング前後1~2時間以内に摂取するのが効果的ですが、できるだけ自然な食品から摂取しましょう。



Let's Try!!



ボーディー・ケニオン先生

モデル科ボディメイクインストラクター。フィ트니스栄養法スペシャリストの資格を持つ。

ク術

夏になると、体を鍛えたい! 引き締めたいと思いますよね。体作りが欠かせない私たちモデル科の学生が、各5分で出来る簡単トレーニングをボーディー先生のアドバイスと共に紹介します。

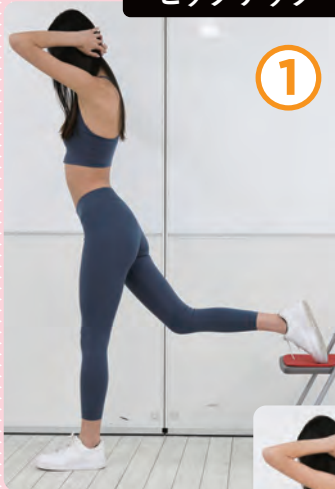
1年モデル科
廖文凱さん



1年モデル科
水野晋大朗さん

・ヒップアップ・

1



片足のつま先をイスに乗せ、反対側の足を前に出す。背中を反らせずに腰を痛めるので注意!

前に出した足の膝をゆっくりと曲げて一度静止し、元の位置に戻ります。こちらは20回×3セット。反対の足も同様!

2



膝は90度!

POINT!!

前に出した足の膝が内側に入ると痛める原因になるのでまっすぐをキープ! 曲げた時に90度になるように意識。



Q & A コーナー

Q トレーニングの知識がないのですが、何からはじめたらいいですか?

A やってみたい、楽しそうと感じられるように、動画を見ることだけから始めてもいいと思います! YouTubeには筋トレ動画がたくさんあるので、好きなトレーナーや自分にあったチャンネルを探してみてください。

Q 効果的に筋力をアップさせるためにした方がよいことは?

A トレーニングと同じく、ボディメイクで大切なのは体を作る食事。高タンパク、中炭水化物、低脂質でジャンクフードやお菓子を食べない食事法に変えると、より効果が出ます。「筋力アップご飯!!」の食材も参考にしてください!

Q 筋トレを始めても三日坊主で終わってしまいます。続けるコツは?

A 最初から無理なメニューを取り入れていませんか? とにかく毎日楽しいと思える範囲で続けることです。無理して100回より、楽しく10回。これが大事です。そうすると、次第にモチベーションも上がっていきますよ!



構成: 1年モデル科 木村美波、重田聖名、水野晋大朗、山口太一

※すべてモデル科学生によるトレーニング紹介です。効果には個人差がありますのでご了承ください。またトレーニングの際には、無理をしないよう、体調には十分に気をつけて行ってください。

tfac pop up store

1年ファッションビジネス科

ショップ起業実習始動!

「ショップ起業実習」の授業内にて、オリジナルブランドを出店する準備が今年も着々と進行中。2つのブランド名に込められた意味をご紹介します。

1BA Aクラス Mirrourel

ミローレル

「鏡(mirror)」×「輝く」という花言葉をもつ「ローレル(laurel)」= Mirrourel (ミローレル)。誰かの「鏡」のような憧れの的であり、自分らしく輝きたい!という個性派揃いのAクラスらしい思いが☆



Bクラス

1BB Reveleve

リーペルヴ

フランス語の「reve」には「夢、憧れ」、「eleve」には「学生」という意味があり、ファッションの世界に夢や憧れを持つみんなにぴったりの名前が決定! 多くの人に愛されるお店を目指します ^^

ナツ

夏のオープンカレッジ 開催日スケジュール

7月10日、31日

8月6日、16日、28日

◎ぜひ、学校HPもチェックしてみてくださいね!



Flying OPEN COLLEGE COLLEGE

PATTERNER・TECHNICAL・MODEL

FASHION BUSINESS・STYLIST・DESIGNER

2021

★募★集★中★

その1

先生への質問を募集中です。普段は聞けないようなあんなこと、こんなことがあったら、ドシドシ応募してください。ただし、あまりにくだらない内容はNGですよ!

その2

こんな企画をやってほしい、という要望、Coeur (クール) への感想を募集しています。みなさんの声が誌面への充実へとつながりますので、ナマの声を聞かせてくださいね!

その1、その2ともに、tfac@tfac.ac.jp までメールをください



お事務さんからの ヒトコト

引き続き、コロナに負けるな! 感染しません、させません! 地道な努力を続けていこう!

Message from 「Coeur」EDITORS

今号では、モデル科のみなさんによる特別企画も掲載。通常より増ページで構成しました。いかがだったでしょうか? コロナ禍でも、頑張ってたくさんの思い出を作っているtfac生。これからも精一杯、みんなの応援をしていきたいですね! (イケダ)

世の中は色々ありますが、21年度もtfac生たちは元気いっぱい、こちらがエネルギーをもらえます。みんなは夏休みをどんな風に過ごすのでしょうか? パワーアップしたみんなに会えるのが楽しみです! (ふくしま)

マスクはまだ外せませんが、スポーツイベントでは素敵な写真がたくさん撮れて嬉しい! いつもより4ページ多い今回のCoeur32でしたが、いつも以上に先生や学生たちに協力していただき、見どころ満載の1冊になったと思います ^^ (いた)

私にとって初めての「Coeur」制作でした。企画を通して学生のみんなや学校、さらには巣鴨についてまで、いろんなことを知ることができてとても楽しかったです。特に大好きな音楽の企画ができてにっこり。次号もお楽しみに~! (くの)

今年は個性溢れる学生が多く賑やかなので、夏休みに入って学校が静かになるのが寂しいですね。また、元気に登校してくれる姿を見るのが楽しみです。ありがとうございます! (おおき)

晴天の中間催されたスロイベコロナ禍ならではの企画など、盛り沢山です! ご協力くださったみなさま本当にありがとうございます! ぜひ何度も読んでみてくださいね! (えびな)

COVER

Model tfac生のみなさん

Photographer

松本奏 (野間写真事務所)

Title Design 石川和男

STAFF

Editor in Chief 池田衣里

Sub Chief 福岡哲平

Editor 飯田紗綾、久野麻衣

Assistant 海老名ふたば、大木優輝

Design

森本茜 + 古田航 (HONAGRAPHICS)

Special Thanks

to All Teacher&Students



Coeur (クール) 32号
令和3年7月10日発行
企画・編集 t-press
(東京服飾専門学校内)
発行 東京服飾専門学校



学校法人 池田学園
東京服飾専門学校

〒170-0002
東京都豊島区巣鴨1-19-7
TEL)03-3946-7321
FAX)03-3945-9970
E-mail)tfac@tfac.ac.jp
HP)https://www.tfac.ac.jp