

▶本誌は左綴じです。 左から右へお読みください。





私が
来たのにも
気づかないで
ずっと食べてる
…!

普段なら
足音だけでも
振り向くのに…

…ていうか
最近見るたび何か
食べてるような
気がする…。



…ちょっと
イタズラ
しちゃおっかな♪



歩夢~!!!

きゃあっ
?!?!?

はっ



な、
なに…?

侑ちゃん
…??

^^…

びっくり
したじゃん…!
いつからいたの?

んー…
一分くらい
前かな?

もうっ
声くらい
かけてよっ

私、侑ちゃんが
来たのに全然
気づかなくて…

そうしようと
思ったん
だけど…

歩夢があまりにも
美味しそうに
食べてたからさ。



ふいっ…

次は普通に
声かけてね?



せっかく
ファンの子が
作ってくれた
お菓子を



心臓
飛び出ると
思ったよお〜



落とすところ
だった
じゃない…

すっ…

……。
ごめんごめん〜
美味しそうに
食べる歩夢が
可愛すぎて
つい。

もっ
またそうやって
適当に
ごまかそうと
して…

私は
いつだって
本気だよ?
ところでさ…



太ったん
じゃない？

歩夢さ、
最近ちょっと

大事なプレゼントだから
捨てられないって
昨日も食べてたじゃん？

最近ファンクラブの
会員も増えて
もらうプレゼントも
増えたでしょ…

そ、それは…
そうだけど…
うう

でも
大丈夫！

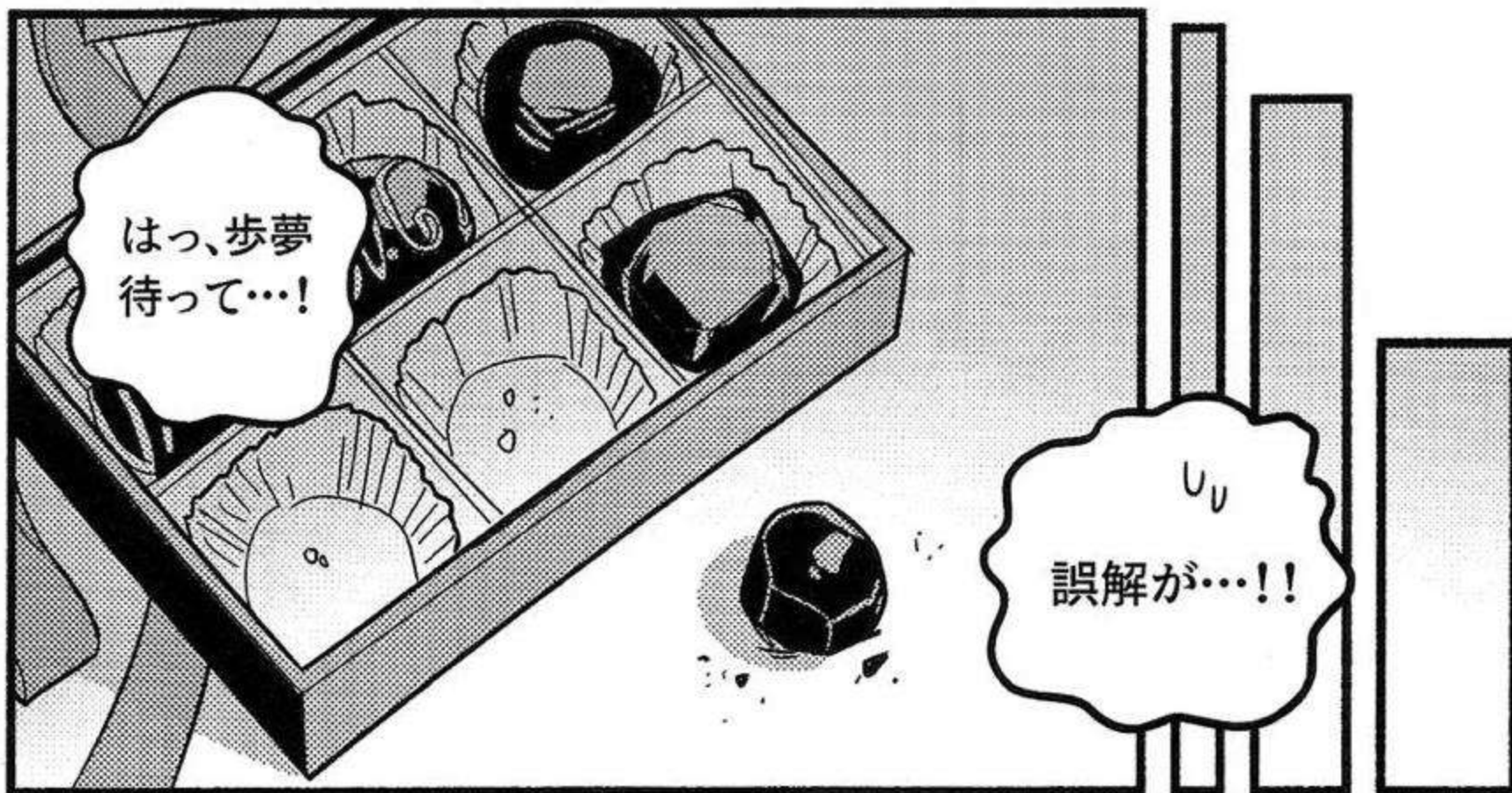
つぼん

実は私、
どっかで
聞いた話
があるんだけど…

…って
話
あってね…

だからその
…

今日時間…
あったらさ…？



う〜…
侑ちゃんに
あんなこと
言われるなんて…
ショックで
つい飛び出して
きちゃったよ〜…。

私…
そんなに太って
見えるのかな
…?

確かに…
最近
ちょっとだけ、

いや、結構
制服が
きつくなってる
気もするし
…?

あ〜…

お菓子作り
同好会も
新作だってよく
持ってくるし…

ファンの
子たちがくれた
お菓子も
すごくおいしくて

ううん…!
お菓子に
罪はないもん。

今日だって
授業中に
ちょっと…。

そういえば
侑ちゃん、
出ていく前に
何か言った
気がするけど…。

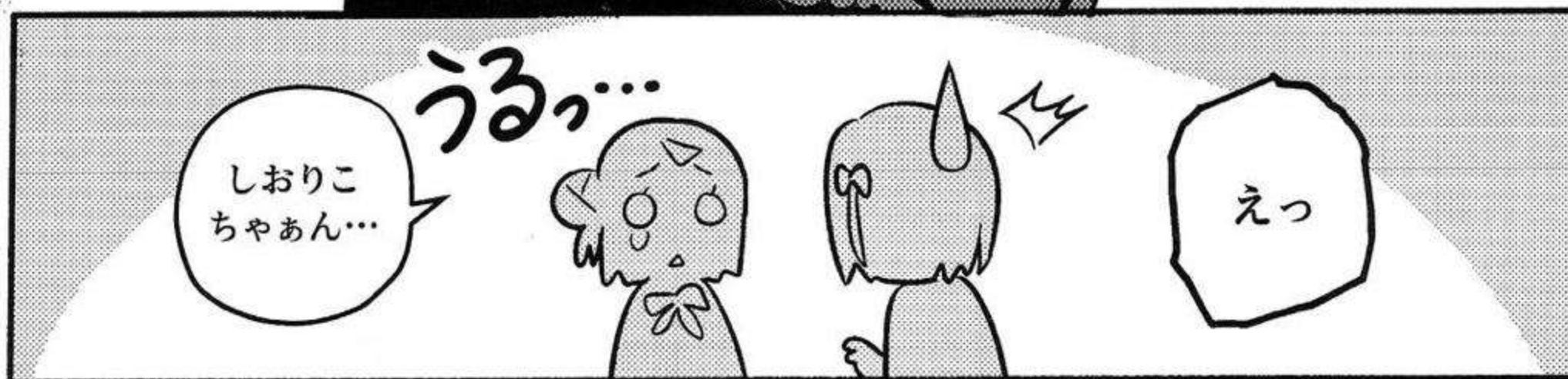


葉子ちゃん!?

歩夢さん?
まったく...
危ないですよ

ぶいっ...

廊下ではちゃんと
前を見て
歩いてくだー...





そんなことが
あったん
ですね。



もう…
侑ちゃんの前では
すごく気を遣ってる
のになあ…

普段
あんなこと言う
子じゃないって、
分かってるけどね
…

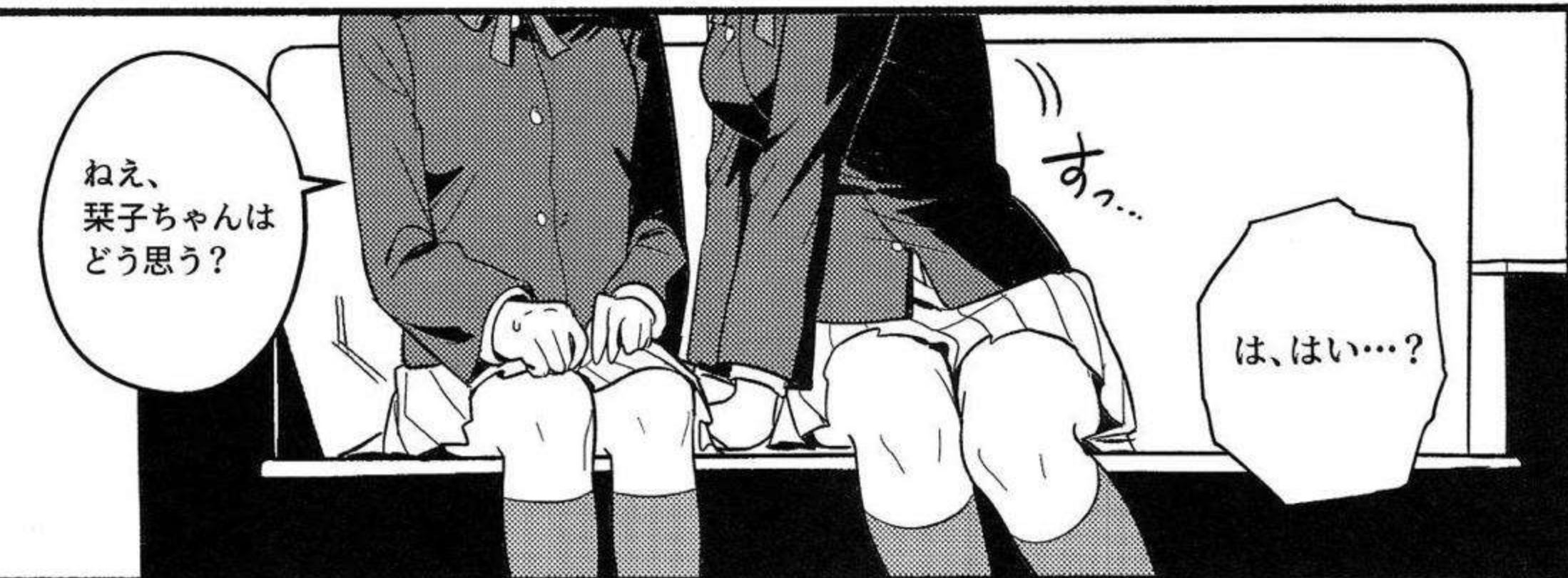


7個目
…。

もぐもぐ
でも
あんな風に
言われたのが
ショックすぎて…
そんなに
食べる方でも
ないのに

あの方に…

ですか。



ねえ、
栞子ちゃん
はどう思う？

すっ…

は、はい…？



私、本当に太ったと思う...?

栞子ちゃん...

まゆみ



かあ...

私って
侑ちゃんには
食べ物しか
目がない女の子に
見えるのかな...?



ねえ...?
栞子ちゃんは
どう思う?

るるるる

ん

む、胸が

...!!!!!!!

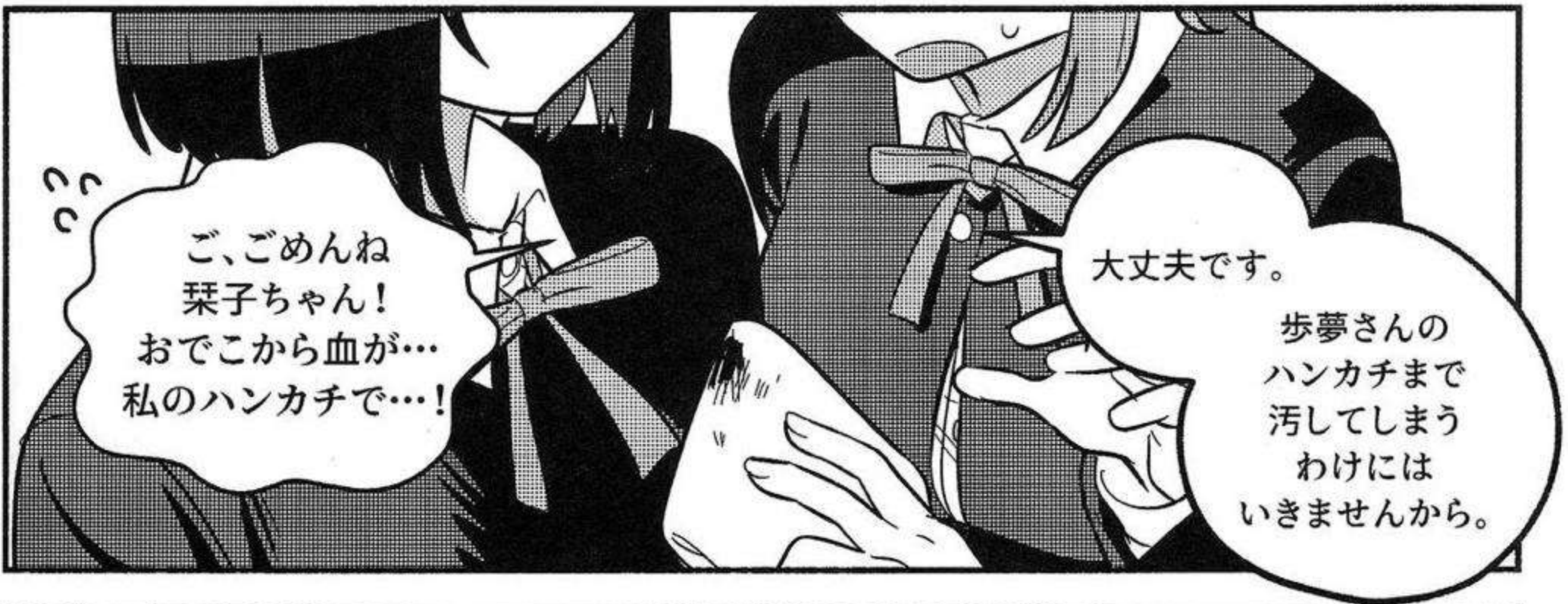


.....。
歩夢さんは、

今のままだも
大丈夫だと
思います。

あっ
栞子ちゃん
大丈夫!?

しゅ
栞子ちゃんが
大丈夫そうに
見えないよ!?



ご、ごめんね
栞子ちゃん!
おでこから血が...
私のハンカチで...!

大丈夫です。

歩夢さんの
ハンカチまで
汚してしまう
わけには
いきませんから。



まあ
確かに以前と
同じとは
言えないかも
しれませんね。

本当!?

で...
ですが

歩夢さんは
変わらず
魅力的な方だと
思います。

その点は
あの方もよく
ご存じ
でしょうし、
決して悪気があって
言ったわけでは
ないと
思います。

えへへ
だよね?
葉子ちゃんも
そう言ってくれるし
やっぱりダイエットは
なかったことに…

でも
やはり、

アイドル
活動に支障が出る
可能性が
あります。

うっ…

運動も練習も
頑張っ
てるのに…

やっぱり
食事制限…? うう…
おやつを減らすのは
嫌だなあ…

聞いた話だと
すぐに効果が出る
ダイエット方法が
あるそうです。

えっ、
そんなが
あるの?

でしたら
一つ、

提案したい
ことが
あるのですが…

もう～
そういうのが
あるなら
早く言ってよ!

何でも
するから
教えて
葉子ちゃん!

…分かりました。
ではまず…

何から
すれば。

**服を、
脱いで
いただけ
ますか？**





ま、まず服を脱がないと始められない方法なので...?

.....っ!?!
そのっ...
どうしてこれが
そういう話になるのかな
...???

え...?
そんな
ダイエット方法
あるの!?!
しかも今!?!



ほっ
もしかして...
しっかり
体型を目で
確認したいって
ことかな!?!

確かに上着も
脱がないと
ちゃんと見るのは
難しいし...

栞子ちゃんなら
信頼できるもん!



後輩が
私のために
こんなにも
頑張ってくれてるし、

先輩の私が
慌てちゃ
だめだよな
...!!

得た情報では
そうだった
のですが

もじ

もし私が
間違っ
たり...
不快でしたら
...

もじ

す、すぐ
脱ぐからっ
...!!

...!!!

さっ





う...
恥ずかしいけど
仕方ないよね
...?

こ、これ
くらいで
いいかな...?

おぼ



やっぱり
女の子同士でも
下着姿まで
見せるのは
恥ずかしいね...

更衣室では
平気なのにな。

近いうちに
下着も新しく
買わないと...

あれ?
栞子ちゃん?

歩夢さんの
ためなら

三船栞子、
何でも
します!!!

わわわわ!!!

栞子ちゃん
!?!?!?



私が必ず
歩夢さんを
気持ちよくさせて
みせますから…!

歩夢さんは
そのままで
大丈夫です。

えっ

まよ…



ひゅん
ふえっ

ちょ、ちょっと
梨子ちゃん
…?? どうして
この流れで
そんな話に
なるのかな…?

だから
なんで!?

歩夢さんの
ダイエットのために
必要な手順です。



もう...

栞子ちゃんって
たまに突飛なこと
言い出すんだから
...

こういう
冗談は
やめよう...?

そういう
わけには
いきません...!

歩夢さんが
ダイエットしなければ
ならない状況を
防げなかった
私にも、

ある程度の
責任があると思っ
ていますから。

あっ

し、栞子ちゃん
待って!!

そこは
ほんとに
...っ!

すっ...
少々
失礼いたします
...!!!



栞子ちゃん
落ち着いて!

ぎゅん



こういうのは
好きな人と
するものだよ
…?

栞子ちゃんも
そう思う
でしょ…?

なるほど…

そ、それに
こういう
強引なのは
よくないし…

その点に
ついては
私の考慮不足
でした。

自分は問題
ありませんが
…

歩夢さんには
侑さんが
いらっしゃいますしね。
失礼いたしました。

びん
えっ!?
そ、それは…

だったら、

すっ



私が「直接」
するわけでは
ないのなら、

NGでは
ないという
ことですね。



んっ...!?

かっ...?



栞子ちゃん
...!?

ちゅっ♡

ぽっ♡



栞子ちゃんの
舌...
熱い...!

なんだか
変な気に...

ぎゅっ...

栞子ちゃん、
ちよっ、
これ

ちゃんと
ダメだって
言わなきゃ
いけないのに
...

待っ...!

しおりこちゃん、
離しっ

体に力が
入らない...!

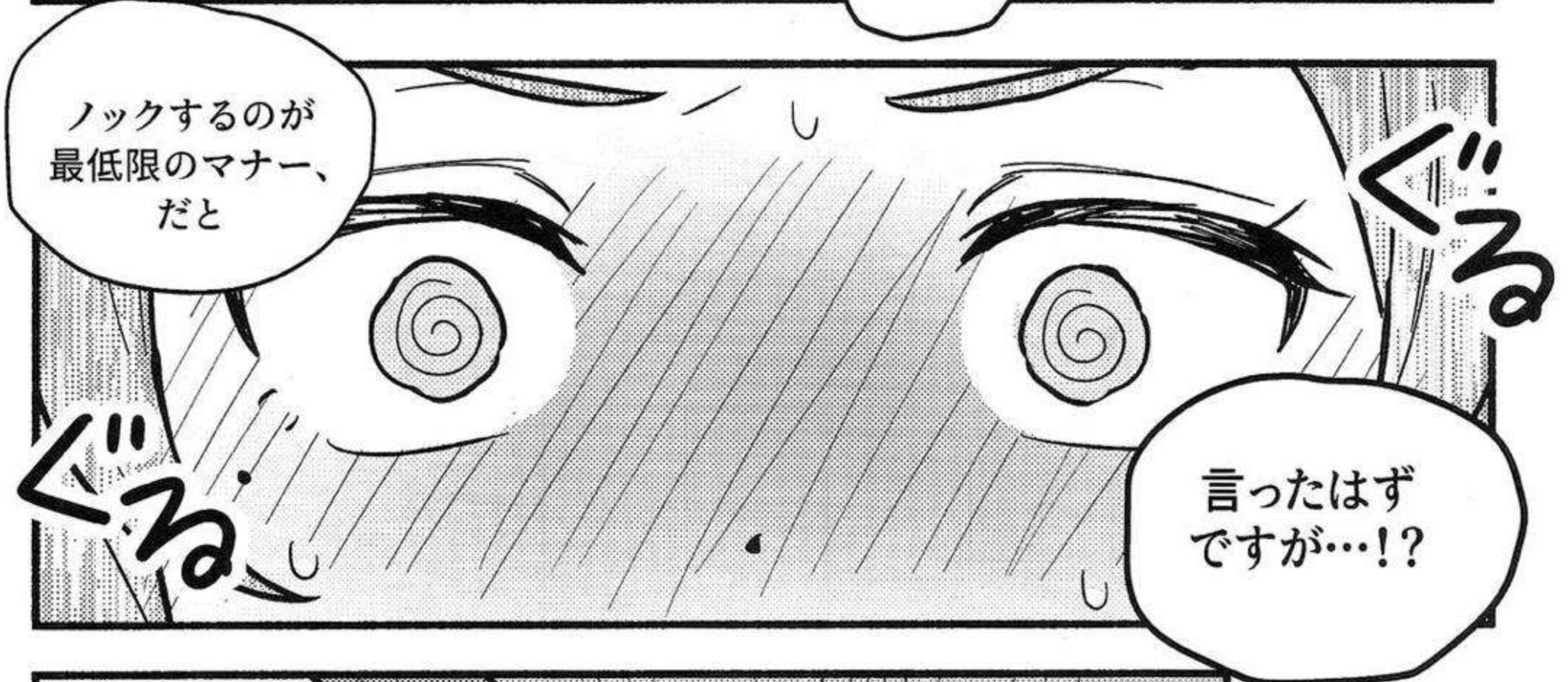


頭ん中、
まっしろに
なってえ...!



びっ
はかに
ちゃんっ
そこは...!!







はああ...

ぷいっ...

危なかったあ...

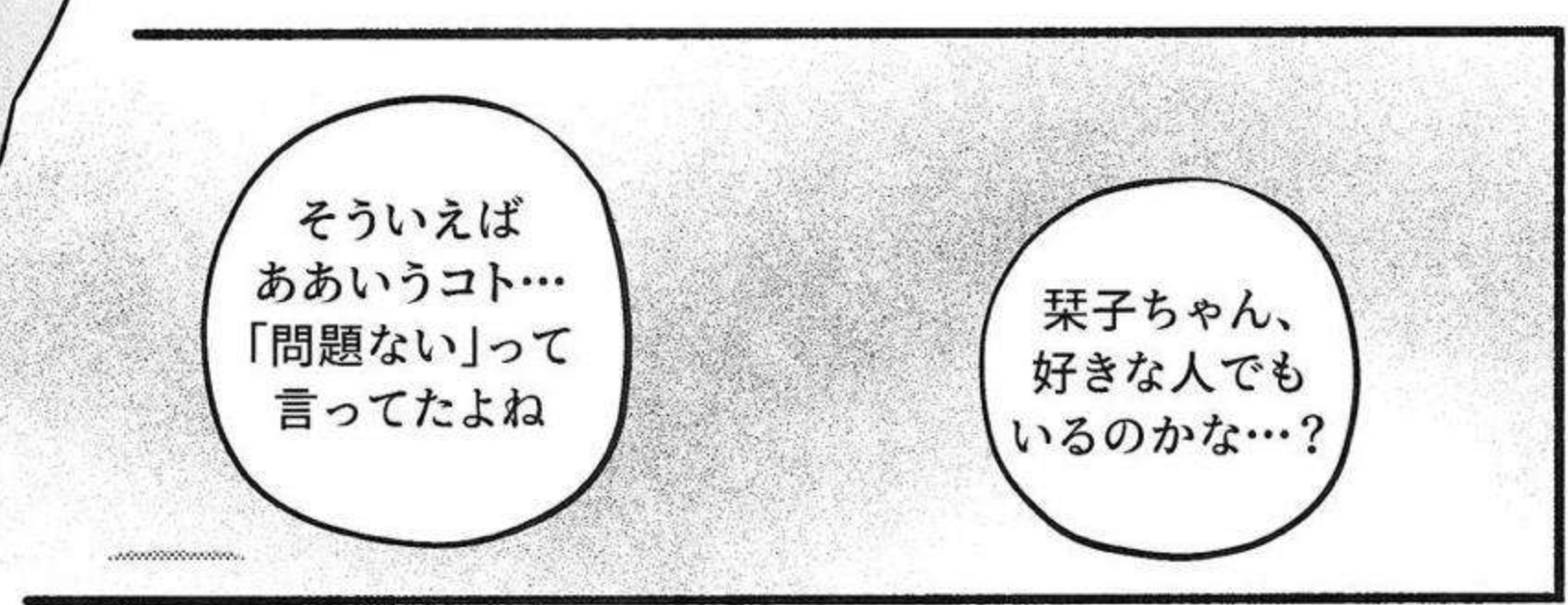


まさか、あの謝られたけど、栞子ちゃんがあんなに大胆なことを...

公然わいせつ罪で自主退学の手続きを...

栞子ちゃん!? 待って!!

ぼがーん...



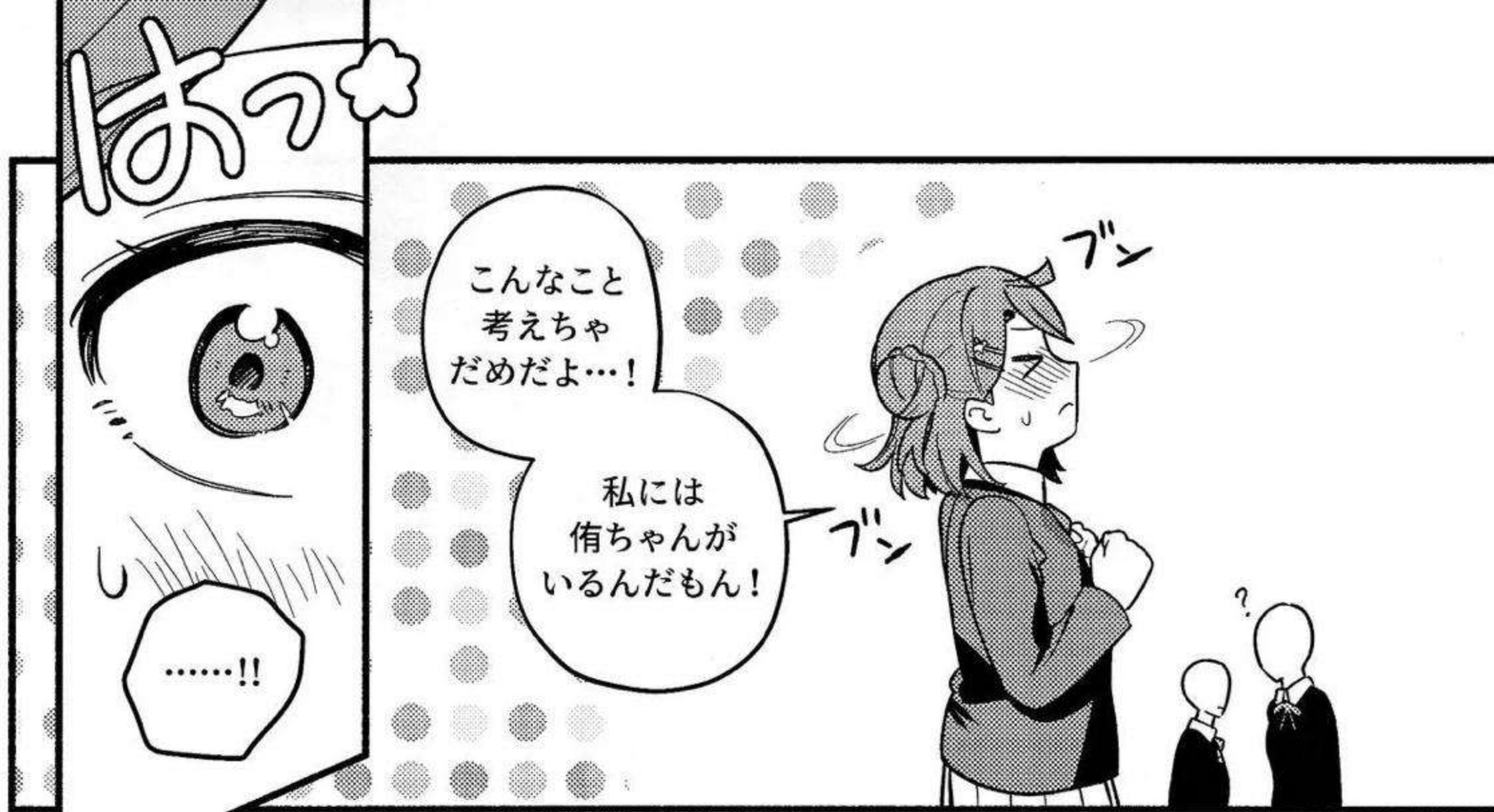
そういえば ああいうコト... 「問題ない」って言ってたよね

栞子ちゃん、好きな人でもいるのかな...?



もしかして栞子ちゃん、私のこと...

きゅっ...



はっ

こんなこと
考えちゃ
だめだよ…!

私には
侑ちゃんが
いるんだもん!

……!!

ブン

ブン

?



さっきのことは…
栞子ちゃんが
言った通りなら

その…自分の
手だったし…

ギリギリ
ノーカウント
かな…?

うーん…



侑ちゃん…?

とりあえず
部室に
戻ろう…

あっ
歩夢さん!



歩夢さん、
ちょうど
いいところに
来ましたね!

こんにちは、
歩夢さん!

せつ菜ちゃん、
しずくちゃん?



しずくさんが
新しく書かれた
劇の台本を
読んでいたのですが、
ものすごく
面白くて…!!

しずくさんに
感想を
聞かせて
ほしいって
言われてたです。

二人とも
何してたの?

きら

きら

ふふっ、
楽しんで
読んでもらえて
嬉しいです♪

それにしても…
本当に
とんでもない
クオリティで
びっくりしました
!!!!!!

ぽっ

そう?



べら
はい!!!
ここで野獣が
兵士たちと戦う
シーンが本当に
迫力満点
なんです!

最後に可憐な
ヒロインが
野獣を理解する
ようなセリフが

べら

うーん...
うう〜...

ごめんね
せつ菜ちゃん
.....

さっきのことの
せいで...
話が全然耳に
入ってこないよ...



栞子ちゃんの手、
柔らかかったな...
やっぱり毎日
お手入れ
してるのかな?
直接...
栞子ちゃんも
あんなことを...

はっ!
私、後輩相手に
何考えてる
んだろう...

でも...もし
ランジュちゃんが
来なかったら
私は栞子ちゃんと
最後まで...

あれ?
歩夢さん?



顔が少し
赤いですが、
大丈夫ですか?

...!?



ひえ!?

あ、あの...
そのね...

あわ...

…ってことがあったんだ。

あ

そ、それは大変じゃないですか！ライブまであと数日しかないのに…

衣装を直す時間まで考えると、間に合わないかもしれません…！

だから
やっぱ 葉子ちゃんに
そうだよ 相談して
たんだよ…

あんな事やこんな事をしてたなんて絶対言えない…！

それならやっぱりアニメ鑑賞はどうでしょう！

歩夢さん、早速今日からライブ前日まで一日も欠かさず

毎日毎日アニメを見るんです！

そんなことで痩せるの!?

もちろんです！一日十五時間、食事の時間も忘れるくらい夢中になって見ていたら

べら
痩せたことがあります！

2キロくらい？

い、一日十五時間は
厳しいよ〜…

それより…
一体どんな生活してきたのせつ菜ちゃん!?



.....
歩夢さん?

一度
試してみても
いかがで
しょうか?

そ、そんな
方法が
あるの?

最近、同好会で
広まっている
簡単で早い
ダイエット方法が
あるのですが、

はぁあ



信頼できる
方からの
情報なので
間違い
ありません。

その代わり、
この台本の
リハーサルを
手伝って
いただけ
ますか?

教えて
くれる...!?
私、頑張るよ!

そんな
漫画みたい
なことって
本当にある
んですか...!?

すごいです!
ぜひ
知りたいです!



私も
歩夢さんと
しずくさんの力に
なりたいです!

私も
リハーサルを
お手伝いしても
いいですか?

はい?

もちろんです!
じゃあ、さっそく
始めましょうか♡

ニコ♡

ある日、
ひとりの
少女が
いました。

友達も、
家族さえも
私から離れて
いきました。

こんなに醜く
変わってしまった
私を…
受け入れてくれる人が
いるはずない…!

本当に
そう思うん
ですか？

私は昔の
野獣さんのことは
よく知らない。
でも…

ううん、
そんなこと
ないよ。

野獣さんは
今のままだも
いいんじゃないかな？

ない…

どうして
あなたは
そこまで私を
信用できるん
ですか？

私が怖くも
ないのですか
!?!?

私は
あなたが
どんな姿でも
いいんだもん…

ない…!

下着が...



ゆっくり
記憶を
辿ってみよう
.....

さっきまでは
栞子ちゃんと一緒に
生徒会室で...

...
あの時だあ
~~~~!!!!!!



急いで  
出てきたから  
うっかり忘れてた  
.....!!!

ごめんね  
せつ菜ちゃん、  
しずくちゃん...  
全然集中  
できないよ...

ぽろ

もしバレたり  
したら...!

その時...!

ない

.....!!!!!!

二人の前に  
邪悪な魔女が  
現れて、

少女の胸を  
激しく  
揉みしだき  
始めたのです！

しずくちゃん!?  
そんな話  
聞いてな…  
ううん…っ!

きゃあーっ  
しずくさん!?!?  
こんな展開、

台本には  
なかったの  
ですが  
!?!?!?

即興劇  
です♪

悩んでいた部分を  
台本に入れても  
大丈夫か  
確認したくて。

こんな内容で  
大丈夫なん  
ですか!?

はあ...

あっ、歩夢さん  
ノーブラなん  
ですね♡

体重が  
増えたせいで  
おっぱいも一緒に  
大きくなっちゃっ  
たんでしょうか？

別に  
そんなこと  
...!

えっ...また!?  
こんなの...  
今度こそ止めきや  
いけないのにつ  
...!!!

ふふっ  
分かっては  
いましたけど  
すごいことにな  
りましたね。

学校で  
こんな格好で  
歩き回っていたん  
ですか？

ただでさえ  
さっきので  
敏感なのに...!

仕方ないですね♡

これは  
思い切った対策が  
必要かも  
しれませんね。

最近同好会で  
広まっている噂、  
ご存じですか？

う、  
うわさ...?



はい♡

んっ  
どうやら  
すっごく  
えっちなことを  
すると… ダイエット効果が  
あるらしい  
ですよ♡

ギ  
誰ですか  
そんな  
破廉恥な噂を  
広めたのは!?



しずくさん!  
校内で  
こんなことは  
しては  
いけません!!

っっ  
すぐに  
解放  
しますよ  
歩夢さ…

今の私は  
強力な  
大魔女…  
少女の  
体と心は  
すでに  
我が手にある  
……!

そういう  
わけには  
いきません!!!

あー!!

えっ?!

しずくちゃん  
先っぽ  
ぽっかりっ…!

この少女には  
強力な黒魔法が  
かかっている…



ある  
特別な魔法を  
使わなければ  
呪いを解くことは  
できない…

オタク  
モード  
ON!

で、では  
その呪いの  
解き方は  
いったい…!?



それは  
少女の  
性的解放  
!!!!!!!

エロ漫画  
台本  
ですか  
!?!?!?!?

可哀想な少女、  
邪悪な魔女の  
呪いによって

純粹だった  
少女の心と体は  
邪悪な魔女に  
呑み込まれようと  
していました。

くっ…



野獣は一体  
どのように  
行動するのか  
…!?

奪われてしまった  
少女のおっp…いや  
心を取り戻す  
ために…!!!!

しかし  
歩夢さん  
には…!



ひぐ  
せつ菜  
ちゃん…

助けてえ…

くっ…!



わ、私も  
すごく  
恥ずかしい  
ですが…っ!

大好きで  
尊敬してる  
歩夢さんの  
ためなら  
頑張ります  
!!!!!!

せ、  
せつ菜  
ちゃん!?!?

歩夢さん!



どういう  
意味…

ちゅっ♡  
んっ…  
!?!?



歩夢さん  
…

ガッ

ま、  
待ってえ



せつ菜ちゃん  
……

ちゅっ♡

ちゅっ♡

下手すぎ  
…!!!!!!



あ、歩夢さん  
この後は  
どうすれば  
いいんですか  
…???

なんでそれを  
私に…っ?!



ううっ…

まじっ

まじっ

もじ…

これだけじゃ…  
もどかしくて  
頭おかしく  
なりそう…!



少しだけなら…  
いいよね…?

す…



ひえ…  
歩夢さん  
…?

クワッ

ふえっ  
!?

さっき、偶然に見てしまったのですが...

ブラジャーだけじゃなく...  
パンツも着て  
ませんでしたよね?

そ、それは...!  
んんっ♡

ノーブラに  
ノーパンで  
校内を歩き回る  
生徒だなんて...

このままだと  
痴女だと  
噂になっちゃい  
ます♡

この事実を  
侑さんや  
ファンの方達が  
知ったら...

どうなるの  
でしょうか...?

うーん  
...

や、やっぱり  
経験が  
ないから  
難しい  
ですね...

でも  
これも全て  
歩夢さんの  
ため...!

しずくさんを  
止めるためにも  
頑張らないと...!

はっ

.....  
...せつ菜ちゃん。

ここ...は?

きゅ

ぬち

あ...  
歩夢さん...?  
大丈夫ですか  
...!?!?

!?

う...うん...

カマ

あんまり  
乱暴にしないで  
お願い...ね?

とっ

あわわわわ









侑ちゃん、  
連絡も  
来ないし  
どうしたん  
だろ…?

ただいま〜

今まで  
こんなこと  
なかった  
のに…



歩夢〜  
お客さんが  
来てるわよ。

部屋に  
いるから  
行ってみなさい。

えっ、  
お客さん!?



カチヤ

侑ちゃんのとこ  
行かなきゃ  
いけないのに…

あの、  
失礼します  
…?  
えっ



侑ちゃん!?



もう〜  
うちに来るって  
言ってくれたら  
もっと早く帰って  
きたのに…!

…うん







…歩夢。

最近  
同好会の中で  
広まってる噂、  
知ってる？



あ、もしかして  
えっ……  
えっちなことすると  
ダイエットに  
なるっていう…？

急にそれが  
どうしたの？

うん…  
あの噂、  
私のせいで  
広まった  
みたいで  
…

えっ、  
侑ちゃんの  
せいで!?



うん…  
私たち、  
昼にちょっと  
話して  
たでしょ？

どうやらそれが  
かすみちゃんに  
聞かれてた  
みたいでさ…

あー  
ちょっと  
歩夢先輩!?

侑ちゃんの  
バカ  
ダッダッ



そのあと  
かすみちゃんにも  
相談して  
みたんだけど…

うわあ…  
侑先輩マジ  
最低ですう

こんな風に  
誘ってみようと  
思ってたん  
だけどね



まさかそれが  
同好会で  
噂になるなんてね  
あはは..

広まるの  
早すぎない!?

侑先輩が…!

本当ですか!? 『信憑性あり』歩夢さん…





シてたから  
……!!



……

……へ?



私、  
見てたんだよ。  
部室で歩夢が…

まさかそれで  
みんなと、  
しかも三人で  
シてたなんて…

ゆ、侑ちゃん  
誤解だよ…!



それは  
しずくちゃんの  
演劇を手伝おう  
としてただけで  
…!!

あ  
た  
し

っ  
ふ  
た

ぜ、全然  
そんなつもりじゃ  
なかったし…



大丈夫だよ歩夢！  
他の人ならともかく  
同好会のみんななら  
全然わかる気がするよ

私だって  
みんなのことが  
ほんとに  
大好きだから！

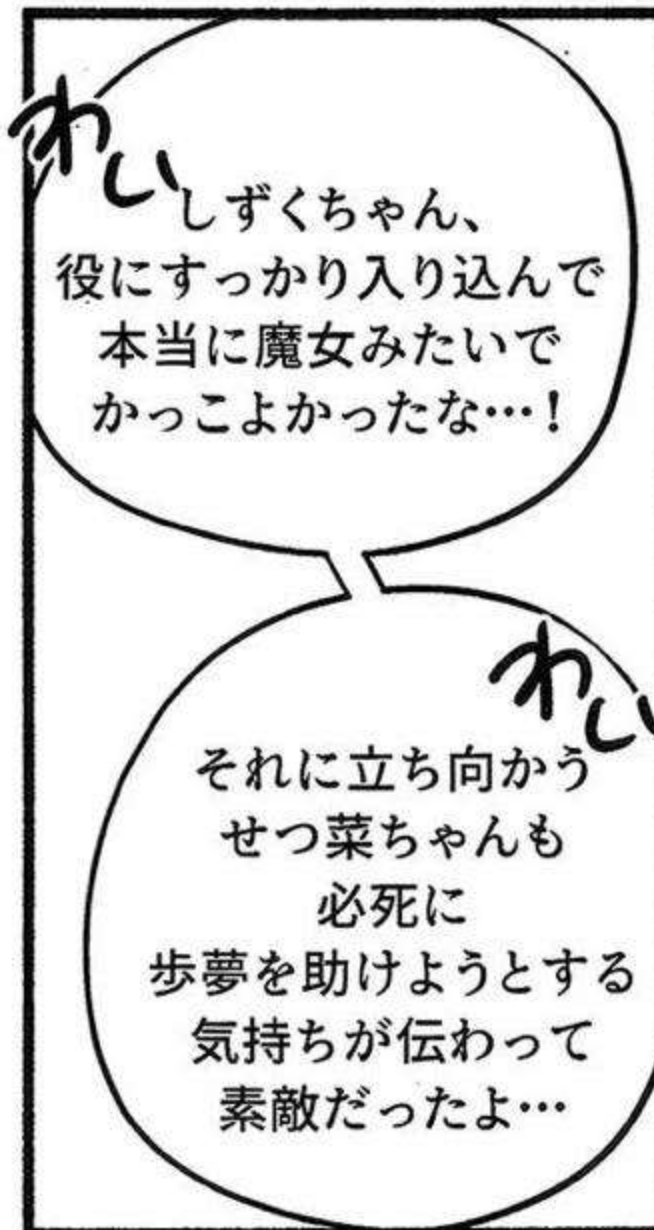
しかも  
せつ菜ちゃんと  
しずくちゃん…  
A・ZU・NA  
だもん！

こんなのもう  
ドキメキが  
とまらないよ〜！

とにかく  
誤解が  
…!!!

しずく  
きゅん  
きゅん

え……



わい  
しずくちゃん、  
役にすっかり入り込んで  
本当に魔女みたいで  
かっこよかったな…！

わい  
それに立ち向かう  
せつ菜ちゃんも  
必死に  
歩夢を助けようとする  
気持ちが伝わって  
素敵だったよ…



じき  
しかも  
可憐なヒロイン  
そのものの  
歩夢が  
ほんとに  
可愛くて…!!

じき  
葉子ちゃんの  
ことは…  
言わないほうが  
いいかな…？



だから

がっしゅ

えっ

私もこんなになっちゃった  
.....

...!?

歩夢がその...  
シてるところ  
見てたら  
...

私もなんだか...  
そういう気分になっ  
て  
きちゃって...

ぬちゅ

ぬ、  
濡れてる  
...!!!

だからさ...  
歩夢...

責任、  
取って  
くれるよね  
...?

ドキッ...

うわっ  
歩夢!?

ぐいっ

ぐいっ

侑ちゃんは  
...

昔から  
誘うのがほんと  
上手なんだから  
...♡

あ...  
歩夢...?  
ボタンは  
なんで...

ぷんぷん

ぐいっ



えへへ... 侑ちゃん、私のおっぱい好きでしょ?

最近ちょっと大きくなった気がするんだけど...  
どうかかな?

むにゅ...  
ちゅっ



あゆむのおっぱい

ん...♡  
そんなに好き?

あ〜  
やっぱりダイエットはやめた方がいいかも...

すき♡

ちゅっ♡

ちゅっ♡

ちゅっ♡



侑ちゃんのおっぱいも見せて♡

す

...!





侑ちゃん、可愛くおねだりするのはいいけど...

ちゃんとほぐさないと痛いよ?

でもお...

すっ...



あ、そうだ



侑ちゃん、ちょっと腰上げてみて?

...?  
うん...



んしょ

ん...



あ...♡

侑ちゃんの匂い...♡

!?!













うう…  
だるくて  
すぐ眠気が…

ぽち..

歩夢…  
頭なでて  
くれてる…

侑ちゃん  
よくやったねー

あったかい…

ぽち..

もじもじしてる  
歩夢も  
かわいいなあ…

侑ちゃん…  
あの…

私も…少し  
欲しくなっ  
ちゃって…

…なんて…

何か  
言ってる  
みたいだけど…

あっ。。。。

眠くて…  
よく…

だから

えっ  
侑ちゃん  
!?!?

## あとがき

この本を手にとってくださり、  
ここまで読んでいただきありがとうございます！  
MEOPPAPと申します。

こちら人生初同人誌です。  
漫画も初めてだったのですが、好きなものと妄想をたくさん詰め込んで、  
愛でなんとか描き切りました。楽しんで読んでいただけていたら嬉しいです。

最初は歩夢総受け本として考えていたのですが、  
ゆうぽむだけはどうしてもぽむゆうで見たくなってしまい、途中で  
ネームを描き直すことになりました。(Yeonchopingさんの影響がかなりあります)  
もちろんゆうぽむも大好きです！

原稿を手伝ってくださった4dingさん、  
原稿チェックしてくださったハブダさん、798さん、  
たくさんアドバイスをくださったサンジュンさん、  
日本語チェックでたくさんお世話になったむてきゆうさん、  
本当にありがとうございました！

特にYeonchopingさんには、ストーリー、写植、下塗り、効果音など、本当にたくさん  
助けていただきました。Yeonchopingさんがいなかったら、この本は世に出せなかった  
と思います。本当にありがとうございました！

また本を出いたいなと思っていますので、どこかでお会いできたら嬉しいです。

MEOPPAP

머뭇

X(twitter) : @MEOPPAP  
xnarocames@gmail.com

Thanks 연초핑

X(twitter): @yeonchoping

素敵なイラスト →  
ありがとうございました！



ご意見・ご感想

もし楽しんでいただけたなら、ご感想など本当に励みになりますので、  
よろしければぜひお聞かせください！

もし侑総受け本だったら...



— 歩夢を見た夢 —



척척지  
축카하니당♡

연초핑♡



첫회지!!!  
= 순간  
= 축하드립니다  
!!!!!!

To.  
(Special Thanks)  
연조평님♡



# 余談



侑ちゃ〜ん

♡♡♡

...あ  
あゆっ

ぽよん

ぽよん

ちよっ...!?

話途中で  
どこ行くん  
ですかっ

か、  
かすみん  
もう走れ  
ないですう

侑ちゃんごめん  
今日は  
一回だけに  
するからあ〜!

あああああ〜...

終わり

## 上原歩夢ラブダイエット大作戦!?

---

2026年6月13日 僕らのラブライブ!50

発行 シャけおにぎり / MEOPPAP

印刷 xnarocames@gmail.com

協力  **SUN GROUP**  
<http://www.sungroup.co.jp/>  
〒162-0041  
東京都新宿区早稲田鶴巻町544  
サングループビル

---

この漫画はフィクションです。実在の人物や団体などとは関係ありません。  
無断転載・複製・複写・Web上への掲載(SNS・ネットオークション・フリマアプリ含む)は禁止です。

All copyrights belong to LoveLive! Project.

---

...



....



**上原歩夢**  
**ヨブ♥ダイヤット**  
**大作戦!?**

