

表紙・巻頭では、ちとせよしのをセクシー撮り！ 「三十路グラドル」高橋凛の肉体改造グラビアにも注目!! 大人気のグラビア誌『sabra』第4号が7月1日に配信 『sabra』第4号（7月1日発売）

表紙・巻頭は「あまいものつめあわせ」のちとせよしの

雑誌読み放題サービス（dマガジン、楽天マガジン）や電子書籍アプリ（Kindle Unlimited）に配信する「電子雑誌」として、昨年10月に復刊したグラビア雑誌『sabra』が、2025年7月1日に第4号を配信！

今号は人気急上昇中、アイドルグループ「あまいものつめあわせ」メンバーで元鉄工所勤務のグラドル・ちとせよしのが表紙と巻頭グラビアを飾ります。

特別企画は「令和の三十路グラドル総選挙」でグランプリにも輝いた高橋 凛（34）の画期的グラビア「肉体改造ビフォーアフター」。彼女は4月、徹底したトレーニングと食事制限で4kg減量に成功し、ボディコンテスト「Summer Style Award 2025 SPRING CUP」のGlamorous部門で見事2位を獲得。本誌は大会直前に撮影を敢行、その半年前の撮影とまったく同じ構図の写真を撮ることで、「肉体改造」の成果を記録しました。シャープになった輪郭、磨きのかかったくびれや鍛え上げられたヒップを確認できます。彼女がレクチャーするエクササイズ動画の特別ふろくつきです。

ちとせ、高橋に加え、澄田綾乃、斎藤恭代、山田あい、藤田いろは、葵成美、あのん、石井優希、西本ヒカル、まいてい、桜木美貴、綾瀬絵梨香、紫藤るい、新川 空の総勢15名がグラビア競演。過去最大のボリュームでお届けします。

新刊コミックからの20ページや豪華読み物もラインナップ！

また、今号の『sabra』は「雑誌」としてさらに進化！6月27日発売の新刊『コミック版逆説の日本史 中世鳴動編』から20ページを掲載。鎌倉幕府の執権・北条泰時をめぐる「教科書では教えてくれない歴史の真実」がわかります。

特別読み物は、山下達郎、竹内まりや、大貫妙子らのデビューアルバムを手掛けた音楽プロデューサー・牧村憲一氏による「シュガー・ベイブが生まれた時代」。デビューアルバム『SONGS』発売から50年を迎え、いまなお伝説として語られるバンド「シュガー・ベイブ」を中心メンバーである山下・大貫らとの交流と、豊富で縦横無尽な音楽知識で語り尽くします。

連載陣も強力。ビートたけし氏の巻頭コラム「常識があぶない。」では、令和時代の「男の働き方」について鋭く言及。大宅壮一ノンフィクション賞を受賞した映画史・時代劇研究家の春日太一氏は、映画『犬神家の一族』のロケ地が当時のまま現存する長野県を訪れ、芥川賞作家・上田岳弘氏は



「仮想通貨」の本質を掘り下げます。

配信のたびに大好評の『sabra』第4号をぜひご覧下さい。

●『sabra』第4号

発売日：7月1日（火）

発刊：小学館

価格：1,100 円（税込）

[詳細はこちら](#)

(<https://www.shogakukan.co.jp/digital/09D161680000d0000000>)

【こちらの写真もぜひお使いください。】



【お問合せ】 小学館 マーケティング局 雑誌事業室 高瀬光彦
Tel03-3230-5717 携帯 090-7216-9918 m-takase@mail.shogakukan.co.jp