本作品を作成する動機

作者は、元々日本の、ファッションに関心を持っており、ソーシャルメディアを追う中で、常に「ギャル」という言葉を捉えていた。その際、派手な服の着用やモリモリな髪型、小麦肌、濃い化粧などのギャルに対しやや偏見を持っていた。しかし、現代社会で、そのような特徴を持つギャルファッションが再び流行しているそうだ。2018 年 11 月のシブヤ経済新聞記事によれば、ギャル雑誌『egg』がウェブ版で復活し、「ギャル聖地」と呼ばれた SHIBUYA109 各店も厚底靴などの 90 年代ギャルアイテムをリバイバルした。しかも、人気のギャルモデルも現れ、ギャル文化に再び注目が集まった。無論、前述したような、「ガングロ」[1]や「ヤマンバ」[2]と呼ばれる派手なギャル系統を身につける人も存在している。だが、ソーシャルメディアでは、「姫ギャル」など異なる雰囲気の系統も新しく見られる。実際にギャルとはどのような特徴を持っている人なのだろうか。ここから、ギャル文化がこのようになぜリバイバルしているのかについて疑問を持つようになり、これらの点を明らかにするために日本におけるギャルの起源や変遷、さらにギャルの特徴や真の価値観に焦点を当てた作品を作成することにした。

ギャルファッションとは、1980 年代後期に初登場し、流行し、その特徴は現在まで維持されている一方で、日本社会の発展などの影響で様々なギャル系統が生まれた。例えば 1980 年代後期に登場した「コギャル」や 2000 年代に「白ギャル」と言われる「ageha ギャル」などが挙げられる。ギャルファッションは平成、令和の時代とともに進化している。メグダイの記事によると、平成ギャルのモリモリなヘアや濃いメイク、小麦肌と比べ、令和ギャルはナチュラルヘアや薄いメイク、白い肌を求めると説明されている。また、文春オンラインのギャルモデルインタビュー記事によれば、ギャルに対して「好き」や「頭が悪そう」など肯定的や否定的な固定観念も存在している。だが、ギャルの外見と先入観の裏側には、ギャルの精神や理念があり、自分自身の価値観や感情を表現する方法でもあるという。自己表現としてのギャルスタイルという一面を知り、作者はギャルの存在に対し、より一層興味が強くなった。以上から、本作品ではギャルを取り上げ、ギャルの系統やマインドに関する情報を一般に共有したい。

---

[1] 顔黒（がんぐろ）は顔面が黒いことで、メイクや本来の肌色も含む。

[2] 日本の伝説に登場し、山に住む白髪と恐ろしい顔を持つ山姥に似ているところから名付けられた。

本作品の目的

これまで、ギャルの種類や価値観に関して、多くの雑談やウェブサイトで説明がなされてきた。例えば、最も有名なギャル季刊誌で『egg』(エッグ)という雑誌がある。『egg』(エッグ)はミリオン出版が1995年から2014年まで出版していた。この雑誌はバブル経済が崩壊した日本で創刊した。1990年代後半から2000年代初頭までに最大で約50万部の発行部数で、多くの読者を獲得していた。この雑誌は、プロのモデルではなく渋谷に集まった女子高校生を撮影するという取材方針を持っていた。そして、その後、この雑誌がきっかけでギャルファッションがブームになった。2014年に休刊したが、2018年3月に公式ウェブサイトで活動を再開し、加えて2019年に雑誌を復刊させ、定期的にギャル情報を発信している。

また、インターネットでは、『小悪魔 ageha』(こあくまアゲハ)というギャル月刊雑誌も人気だった。この雑誌は、キャバクラで従事する女性のリアルライフが記載されている。雑誌内のモデルはキャバクラ嬢のみならず、読者モデルや専属モデルもいる。この雑誌は2006年から2014年まではインフォレストが発行していた。2008年前後には最盛期を迎え、発行部数は40万部以上あった。三度の休刊と復刊を繰り返し、2021年1月5日にウェブメディアで発信を始めた。2021年4月に雑誌を復刊させて、現在は不定期で発売している。

しかし、これからのメディアでは、従来のギャルファッションと価値観に関心が向けられ、ギャル自身の自己表現に関しては十分に解説されていない。

そこで、本作品では、ギャルファッションとは一体どのようなものなのかをその変遷や特徴をまとめ、自己表現としてのギャルスタイルとは何かを明らかにしたい。そして、派手なファッションのため、社会が抱いてきたギャルに対する偏見をこの作品を通して解消したい。本作品は、ファッションの多様性を理解し、ギャルファッションと自己表現としてのギャルの価値観を理解できるような雑誌を制作することを目的とする。

作品の構成と内容

1. 「ギャル」の由来

「ギャル」は英語からの言葉であり、雑誌やアイドルグループ、曲名などで使われてきた。難波功士の論文によると、日本におけるギャル文化は都市開発により、1970年代に渋谷が若者の街とし

て発展したことが影響したと言われている。1980 年代から「イケイケギャル」[3]と「パラギャル」[4]をはじめ、ギャル系統は渋谷センター街を中心に、徐々に増加するようになった。女子高校生によるルーズソックスなど着用する制服の着こなしや渋カジュアル [5]のようなストリートファッションの影響で「コギャル」が生まれた。さらに、1990 年代に登場した「ガングロ」や「ゴングロ」[6]ような、男性へのアピールと、「フレカジ」(フレンチ・カジュアル)や「イタカジ」(イタリアン・カジュアル)など海外の高級ブランド品を身につけるような上流階級のファッションへの憧れを完全に否定した斬新なものであり、従来の「女の子らしさ」への反発である。この「女の子らしい」を否定したギャルという言葉や文化が広がる。

2. ギャルファッションの主な系統紹介

本作品では、主要なギャル系統を詳しく紹介する。AI の Google Gemini で生成した画像を使用し、それぞれの系統のコーディネートや化粧、髪型、ブランドなどを説明する。AI を生成する際、作者が収集したコーディネートの画像や雑誌記事を AI に読み込み、生成した。作品では、まず、1980 年代に登場した「コギャル」や 1990 年代に登場した「アムラー」[7]や「ガングロ」、「ヤマンバ」、「マンバ」[8]のような「黒ギャル」と言われる系統を解説する。そして、2000 年代に「白ギャル」と言われる「あゆ風ギャル」や「ageha ギャル」、「姫ギャル」を説明する。さらに、「令和ギャル」や近年流行している系統を解説する。系統の由来や特徴、似ている系統の違いも紹介する。

3. ギャルファッションの衰退と再流行

2000 年代後半、新しいファッションスタイルの誕生や人気モデルの卒業、雑誌の休刊と廃刊、ソーシャルメディアの台頭などの要因でギャルファッションが衰退期に入った。また、学校の校則が厳

---

[3] 日本語の大阪弁で「行け行け」の意味で、1989 年に大阪で見る体のラインを強調したボディコンの過激な表現をしている女性。

[4] 「パラダイスギャル」の略。

[5] 1980 年代後期から 1990 年代初頭、高校生や大学生はアメリカの映画に影響され、渋谷のセンター街周辺でアメカジ(アメリカンカジュアル)ファッションを身につける若者が増えた。そして、渋谷でアメカジをベースにしたカジュアル・ファッション、渋カジ(渋谷＋カジュアル)が生まれた。

[6] 極黒(ごんぐろ)は顔面がガングロより黒いことで、メイクや本来の肌色も含む。

[7] 安室奈美恵を真似たギャルの呼称。

[8] 激しいバージョンのヤマンバ。

格化し、ネットでの批判を恐れる心理から、若者の価値観が「個性的になりたい」から「悪目立ちせず、周囲に合わせたい」へと変化した。その結果、時代とともにギャルファッションを身につける人が減少した。元『egg』編集長の赤荻瞳のインタビュー記事によると、日本の社会の雰囲気でギャルファッションを諦めたと言われている。

だが、ファッションの流行は周期で繰り返すものだ。2018 年に『egg』がウェブ版で復活したり、2020 年から SHIBUYA109 でルーズソックスや厚底靴などギャルアイテムがリバイバルしたり、ギャル文化は再び注目されている。新しい文化を作るとともに、自分の生きた証を残したいと願う人も存在し、雑誌のみならず、現代社会におけるソーシャルメディアでの発信手段もある。メディアでギャル情報を伝える人が増えている。ギャルの歴史や文化、コーディネートなどが世界へ発信されている。

4.　ギャルマインド

「ギャル」は単なるユニークなファッション系統ではない。「ギャル」は不安やプレッシャーをポジティブに跳ね返すマインドや高い自己肯定感、強靭なメンタルを持つ。1990 年代に「男ウケ」や上流階級への憧憬を完全に否定し、大人の価値観に反発して仲間との「今、ここ」の繋がりを最優先した文化だ。ギャルマインドは仲間を励まし周囲を巻き込んでいく凄まじい伝染力を持っている。赤荻瞳のインタビュー記事によると、ギャルは他者の視線を気にせず、自分の意志で楽しむというマインドが時代を超えたと言われている。好みの衣服を着用したり、さまざまなギャル化粧に挑戦したりする。明るいエネルギーは従来の日本のイメージを覆す文化である。

困難点と解決方法

本作品を制作する時、AI の Google Gemini で画像や素材を生成する際にあった困難点とその解決方法を説明する。

雑誌『egg』や『小悪魔 ageha』などの記事からそれぞれのギャル系統のコーディネートや髪型、流行したアイテムの資料を収集した。雑誌記事を参考し、作者自身の画像にイラスト制作アプリで化粧をした。10 系統を紹介する予定で、1 ヶ月ほどで資料を収集した。また、作者の画像とコーディネートの画像を AI に読み込み、作者がギャルのコーディネートを着ている画像を生成させた。そして、ポーズの画像を AI に読み込み、様々なポーズをしているコーディネートの画像を完成させた。

一回では作者が理想的な画像を生成できなかったので、常に画像を何度も再生成させ、読み込んだ衣服の画像と相違がある部分を修正させた。しかし、Google Gemini に同じ画像を頻繁に繰り返して生成させると、画質が下がる可能性がある。時々、読み込んだ作者の顔が崩れたり、顔が別人になったりした。さらに、Google Gemini の毎日生成できる画像の生成数には上限がある。生成数の上限内で、画質が下がらないように、衣服を再現し、顔が崩れない画像を生成することは困難だ。

以上の困難点に対し、四つの解決方法を行った。まず、一つのコーディネートは独立のチャットルームで生成する。それぞれの系統が異なる衣服や化粧、髪型などがあるため、誤った衣服を着せないように、一つのコーディネートの変更は独立のチャットルームで行う。また、有限な生成数のため、再生成回数と修正回数を減らす必要がある。Google Gemini に明確な指示を入力する。生成をはじめにモデルの画像やコーディネートを着方、画像のサイズなどを明確に Google Gemini に伝える。Google Gemini の出力形式を指定するように、変更しないところや修正するところを追加で具体的な指示を出す。もし生成した画像が理想的ではない時、生成した画像をよく観察し、指示を修正する。AI を使う時に伝え方は重要なことで、必ず一回で理想的な画像を生成することを求めない。再生成回数と修正回数を減らすと、画質が下がる可能性も減る。もう一つ画質の問題を解決する方法は、新しいチャットルームで画質改善の指示を入力し、画質を変える。最後は生成した画像での顔が崩れる問題である。コーディネートやポーズ、背景などの変更を完成した後、もう一度作者の顔の画像を AI に読み込み、顔が崩れた顔や別人になった顔を作者の顔に変更し戻すことが可能だ。

まとめ

本作品を通じて、「ギャル」という文化をさらに理解できた。言葉からファッショントレンドまで、「イケイケギャル」と「パラギャル」をはじめ、ギャル系統は徐々に増加する。ギャルは進化を続け、時代を彩ったギャル系統が生まれた。日本社会の雰囲気とインターネット環境の変化などの要因でギャルファッションが衰退期に入った。だが、衰退を越え、時代の変化に慣れて、ギャルファッションが再流行した。さらに、渋カジやヤンキー文化の精神を背景に持ち、強靭な「ギャルマインド」というギャル文化の本質がある。単なる過去のファッショントレンドではなく、現代社会を生き抜くための力強いマインドである。ギャルの定義には諸説があるが、可能性は無限大ということが根本だ。ファッションは多様化して、服装の自由化が進んでいる。ファッションは自己表現の一つの方法で、絶対的な

正解が存在しない。年齢や性別、外見を問わず、他人の目線や評価に縛られず、自分を最大限に輝かせ、ファッションを楽しむ。外見と性格の先入観を捨てて、個性を尊重し、ギャルファッションや文化を通して、ギャルを理解する。外見の枠を超え、ギャル文化は未来へ進化し続ける。

最後は、本作品の制作過程でさまざまなことに挑戦した。AI で画像生成の運用やファッション雑誌の制作など、たくさんのことも初めて試した。途中で各種困難があったが、無事に作品を完成させた。作品の制作は未熟で、不足しているところがある。髪型のプロセスやギャルを使う化粧品、ネイルのデザインなどを詳しく分析しなかった。たが、この経験で、巧みに AI を運用することと、ファッション雑誌の制作方法に関して、知見を深めた。将来にとって、大事な経験になると考えている。今後、より良い作品を出せるようにすることを目標として全力を尽くす。

Google Gemini での画像生成機能の説明と制作過程

1.　画像生成機能の説明

本作品は Google Gemini アプリ内ではより高度な処理能力を持つ「Nano Banana 2」（正式名称：Gemini 3 Flash Image）という画像生成 AI を使用した。主に 2 つのモデルが存在している。スタンダードな画像生成を担うベースモデルの Nano Banana（標準モデル）とより高品質で緻密な画像を生成できる高性能版の Nano Banana Pro（上位モデル）だ。

Nano Banana 2 では、画像の一部をピンポイントで編集したり、複数画像のスタイルを合成したり、幅広く複雑でクリエイティブな画像処理が可能だ。主に三つの使い方がある。まず、文字を入力した指示でゼロから新しい画像を作り出すテキストからの画像を生成（Text-to-Image）である。そして、読み込んだ画像に文字の指示を加え、一部を変更したり、新しい要素を追加したりする画像とテキストを組み合わせた編集（Image+Text-to-Image）だ。最後に、複数の画像を組み合わせて合成したり、画風転送というある画像の画風を別の画像に適用することができる複数画像を用いた生成（Multi-Image-to-Image）である。

Google Gemini の無料版では 1 日 100 枚の画像生成回数を制限している。有料プランの Google Gemini Pro や Google Gemini Ultra では 1 日 1000 枚の画像生成回数を制限している。1 日あたりのリクエスト数の割り当ては、太平洋時間の午前 0 時[9]にリセットされる。

本作品は有料プランの Google Gemini Pro での高速モードを使い、作者自身の画像や収集した資料を読み込んで、作者がギャルのコーディネートを着ている画像を生成した。

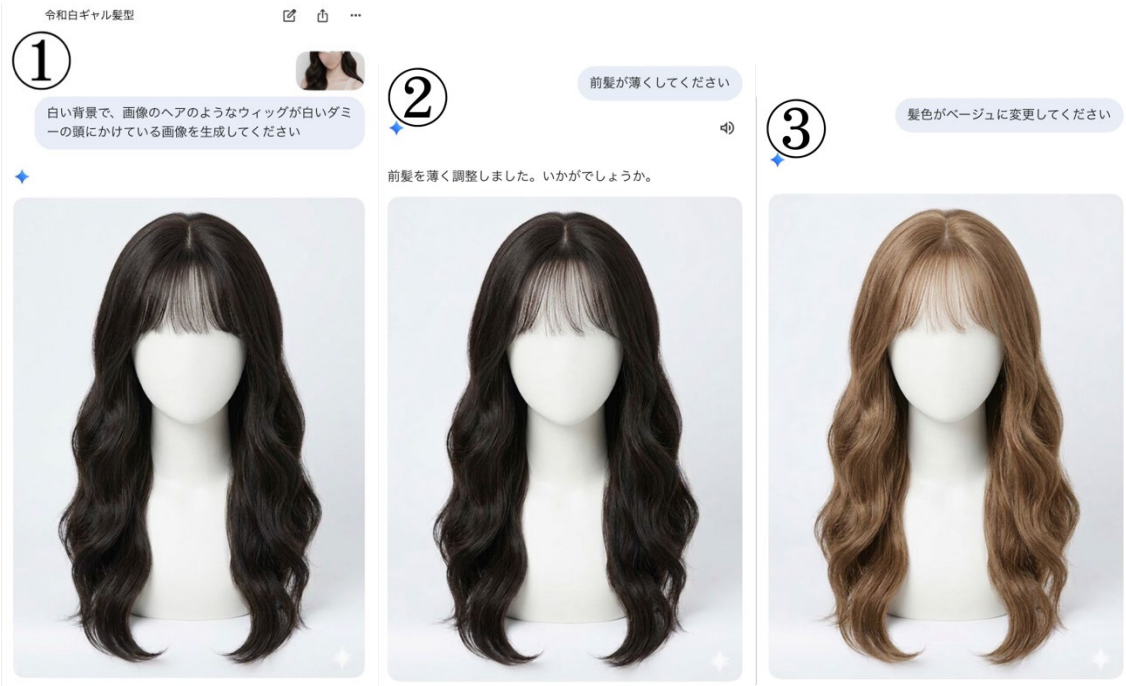
[9] 標準時間（PST、11 月～3 月）は台灣時間の午後 4 時。夏時間（PDT、3 月～11 月）は台灣時間の午後 3 時。

2.　制作過程

以下は作品 P.29 の中央にある令和白ギャルのコーディネート二番目を着ている画像を例として、制作過程を説明する。画像が順調に生成できるように求めるので、入力した指示の文法や単語の使い方が間違っている可能性がある。今回は四つのチャットルームに分けて素材を生成した。

チャットルーム 1

まず、新しいチャットルームに髪型の画像を生成する。他人の顔を写している場合、顔を隠した後に読み込む。白い背景で、画像のヘアのようなウィッグが白いダミーの頭にかかっている画像を生成する指示を入力する。そして、前髪を薄くすることと、髪色を変更する指示を入力する。ウィッグの画像を完成させる。



チャットルーム 2

7回に分けて衣服や靴、アクセサリーの画像を読み込んで、コーディネートの画像を生成する。途中、修正の指示を入力した。

令和白ギャルコーデ②

①



白い背景で、ダミーに画像のデニムミニスカートを着てください。



②



スカートの上に画像のオフショルニットトップスを着てください。



③



画像のプラットフォームローファーを履いてください



④



画像のファーレッグカバーを着てください



トップスの上にベルトをつけて、画像のサイズが9:16に変更してください

⑤



⑥

ブレスを消してください



⑦



画像のショルダーバッグを持ってください



⑧



スカートの右後ろに画像のファーしっぽをつけてください



フルコーデ



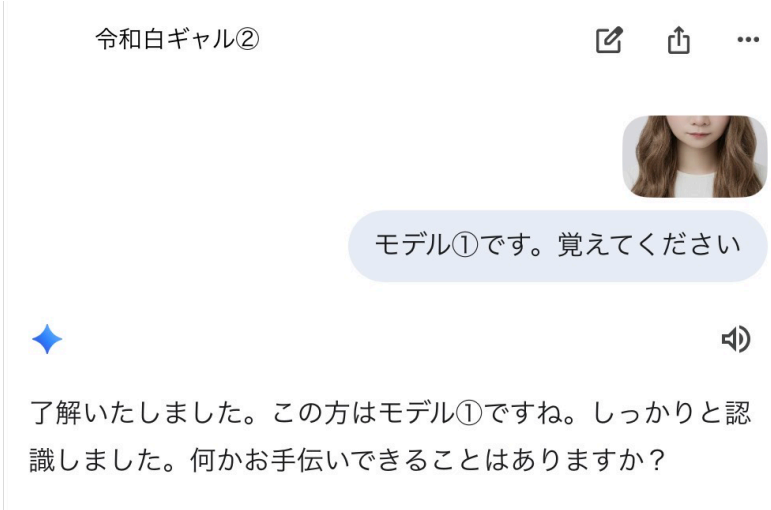


チャットルーム 3

作者の画像とウィッグの画像を読み込み、髪型を変更する指示を入力する。髪型を変更した画像を完成させる。

チャットルーム 4

1. まず、髪型を変更した作者の画像を読み込んで、モデル①として、覚えさせる。





2. そして、コーディネートの画像を読み込み、画像のコーディネートに変更する指示を入力する。

3. 最後に、ポーズの画像を読み込んで、ポーズを変更する指示を入力する。令和白ギャルのコーディネート二番目を着ている画像が完成する。





参考文献

いとうみほ(2023)「年代別 ギャルの歴史｜『ギャル』とは何なのか」, KLD. https://kld-c.jp/blog/what-is-gal#80 (2025 年 10 月 29 日).

シブヤ経済新聞編集部(2018)「ギャル復活？『平成最後』の 90 年代ムーブメント、SNS で新世代ギャル台頭も」,シブヤ経済新聞. https://www.shibukei.com/column/35/ (2026 年 4 月 10 日).

株式会社メグダイ(2025)「平成ギャルを完全解説｜ファッション・メイク・時代別スタイル・再熱のワケ」, マーケ畑. https://megdai.jp/markebatake/seo/7013/ (2026 年 4 月 10 日).

株式会社NAAリテイリング(2025)「渋谷のギャル文化をつくった伝説の雑誌「egg」を知ってる？」, Fa-So-La AKIHABARA. https://narita-akihabara.jp/ja/culture/post-000158 (2026 年 3 月 30 日).

川代紗生(2014)「【雑誌 BLENDA 休刊】元ギャルの私が考える、世界がギャルによってバランスがとれている理由《川代ノート》」, チーム天狼院. https://tenro-in.com/articles/team/6363/ (2025 年 12 月 10 日).

竹田紀子(2017)「ギャルファッション誌『小悪魔アゲハ』が 2 度目の復活」, WWDJAPAN. https://www.wwdjapan.com/articles/511870 (2026 年 3 月 17 日).

福田啄也(2018)「ギャルサーの幹部になれずに号泣!? 21 歳の『egg』編集長から「ギャル魂」を教わった」, 新 R25 MEDIA. https://r25.jp/articles/928885293187203074 (2025 年 10 月 31 日).

中桐基善(2014)「ギャル雑誌の連続休刊 渋谷発ファッションは郊外へ 日経エンタテインメント！」, 日経エンタテインメント. https://www.nikkei.com/article/DGXMZO77857030S4A001C1000000/ (2026 年 1 月 10 日).

仲奈々(2025)「〈小学生ギャル→職人ギャルに〉「ネイルが仕事中に折れることもあります」多いときは週 6 で建築現場に…『egg』専属モデルの中卒ギャル(17)が明かすハードすぎる日常職人ギャル・らんさんインタビュー」, 文春オンライン. https://bunshun.jp/articles/-/82944 (2026 年 1 月 10 日).

難波功士(2005a)「〈研究ノート〉「族」から「系」へ」『関西学院大学社会学部紀要』98 号, 107-116. https://kwansei.repo.nii.ac.jp/record/17192/files/98-2.pdf (2026 年 2 月 11 日).

難波功士(2005b)「〈研究ノート〉渋カジ考」『関西学院大学社会学部紀要』99 号, 233-246. https://kwansei.repo.nii.ac.jp/record/17196/files/99-3.pdf (2026 年 2 月 11 日).
難波功士(2006)「戦後ユース・サブカルチャーズをめぐって(5):コギャルと裏原系」『関西学院大学社会学部紀要』100 号, 101-132. https://kwansei.repo.nii.ac.jp/record/17201/files/100-3.pdf (2026 年 2 月 11 日).
難波 功士(2007)「族の系譜学―ユース・サブカルチャーズの戦後史」青弓社.
宮澤諒(2014)「8 年分の魅力を 1 冊に、『小悪魔 ageha』が主婦の友社から限定復活」, ITmedia. https://www.itmedia.co.jp/ebook/articles/1412/24/news089.html (2026 年 3 月 17 日).
モデルプレス編集部(2021)「『小悪魔 ageha』15 年ぶりに書籍で完全復活 編集長は"グラビアタレント"百瀬りえ」, モデルプレス. https://mdpr.jp/news/detail/2594776 (2026 年 3 月 17 日).
渡辺明日香(2019)「ストリートファッションに見られるコーディネートの変遷と自己」『Fashion talks… 』9 号, 30-39. https://www.kci.or.jp/articles/files/I_FT09_WATANABE_The_Transformation_of_Fashion_Coordination_and_Self_Expression_JP_EN.pdf(2025 年 11 月 20 日).
ワールドトーク運営事務局(2023)「ギャルは英語でも gal？」, ワールドトーク. https://www.worldtalk.jp/blog/gyaru_english/ (2025 年 11 月 2 日).

Gemini API(2026a)「Nano Banana による画像生成」, Gemini. https://ai.google.dev/gemini-api/docs/image-generation?hl=ja (2026 年 4 月 20 日).

Gemini API(2026b)「レート制限」, Gemini. https://ai.google.dev/gemini-api/docs/rate-limits?hl=ja (2026 年 4 月 20 日).