

骨格ウェーブの解説書

2021.03.05 ver.2

骨格診断とは、生まれ持った体の特徴を捉え、よりスタイルアップする服の“形”、“素材”が分かる理論・分析手法です。骨格診断はスタイルを良く見せる時にこそ、その本領を発揮します。

しかし、骨格診断の似合う理論は、万人にぴたりと当てはまる訳ではありません。皆さんの体つきは1人1人違い、個人差があります。骨格診断は、大まかに分類した骨格3タイプに対して、スタイルアップする着こなしを提案しているに過ぎないのです。また、時に服の好みやファッショントレンドと骨格診断の理論は相反することも多々あります。好みの服やトレンドを楽しみたい場合は、あまり骨格診断の理論を気にしすぎる必要はありません。ただ、骨格診断の着こなしのポイントを知っておくだけでも、役に立つ事があります。本書をスタイルアップのヒント集としてお役立て頂けたら嬉しく思います。

骨格ウェーブの4つの軸

<p>【質感】 柔らかい・繊細</p>	<p>【素材】 柔らかい素材、透け感、柔らかな光沢感、ストレッチ性のある素材を選びましょう。ポリエステルやシフォンなど、柔らかい質感のものや、透け感のある生地が肌に馴染みます。逆に地厚でハリ感が強い生地や、ゴワゴワしたり、表面に凹凸のあるシワ加工の生地は肌の質感よりも強く感じます。</p>
<p>【骨格】 骨格の強さをあまり感じない・華奢</p>	<p>【フィット感】 基本的に体にフィットしたものが似合います。もし下半身のボリュームが気になる場合はトップスを体にフィットしたもの、ボトムスをふんわり広がるものを選ぶことで、スタイルを良く見せることができます。</p>
<p>【立体感】 他のタイプに比べて体が薄く、平面的</p>	<p>【立体感・装飾】 体の薄さが気になる場合は、フリル・ボウタイ・たっぷりのギャザーやタックなどの飾りや立体感のあるデザインで、薄さをカバーしましょう。</p>
<p>【重心】 華奢な上半身に対して、下半身が横にボリュームがあり、下重心</p>	<p>【着丈・ウエスト・スタイリング】 重心位置が下にあるため、ベルトはハイウエストが得意、カーディガンやジャケットの長さは、短めがバランスよく見えます。得意なシルエットは「X」文字の様にウエストを絞ったXラインシルエットです。くびれが強調され、足が長く、スタイルアップして見えます。</p>

フィット感

トップスは体のラインにぴったりフィットするサイズ感だと、持ち前の華奢さが引き立ち、スタイルが良く見えます。



×ゆったりしすぎると、服に着られている感が出やすいです。

※トレンドのオーバーサイズを着る場合は、全体が重く見えない様にバランスを気を付けましょう。(素材を軽くする、ボトムスをフィットさせる・・・等)

丈感

トップスの丈

トップスの丈は、短めがお勧めです。重心が上がって足が長く見える為です。



丈の長いトップスを着る場合は、ボトムスにインする、ウエストマークを作る、素材を軽いものにするなどして、重心を下げない様に工夫すると、重心バランスが取れます。



スカートの丈

身長やコーディネイトにも依りますが、基本的にミディ、ミモレ、マキシあたりがお勧めです。



ミディ



ミモレ



マキシ

パンツの丈

ウェーブタイプは、一般的な長さ（くるぶし付近）のパンツに加え、クロップドパンツ等少し短めの丈のパンツも似合います。



ジャケットの丈

テーラードジャケットやダブルジャケットは短いものか、長すぎない丈（※）のものがお勧めです。（※腰骨・ヒップトップにかかる長さあたり）





コート丈

コートの丈は短い、もしくは膝丈、膝下あたりがスタンダードに似合う着丈です。



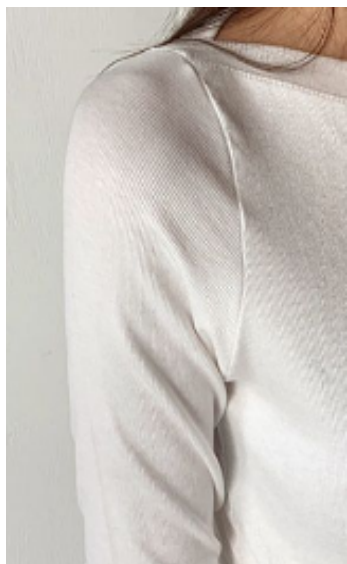


ロング丈でも、素材を軽くし、ワンピースの様に裾が広がるデザインなら、バランスが取りやすくなります。



肩のライン

肩のラインは肩より内側に入っているもの、肩線に沿っているもの、肩から少し落ちているもの、いずれも難なく着れます。



○ 肩のラインよりも内側に入っている



○ 肩のラインに沿っている



○ 肩のラインよりも少し外側に落ちている

ドロップショルダーでカットが大きい T シャツは、ダボつとするためルーズに見えます。ラフなテイストが好きであれば良いですが、上品や華奢に見せたい場合は注意が必要です。



素材

柔らかい素材や質感のあるもの、透け感のあるもの、伸びるもの、優しい光沢感のあるもの

【得意な生地】

- ・薄くて柔らかい合成繊維
- ・ポリエステル・アクリル・レーヨン・シフォン・モヘア・柔らかくふんわりとしたニット
- ・ファー・ベロア・ファンシーツイード・エナメル・ストレッチ素材・革（スエード）





【苦手な生地】

- ・素材の強さを感じる生地全般・地厚で硬い素材・ハリのある素材・重みのある素材
- ・リアルレザー・シワ加工・表面がゴワゴワ、ザラザラした素材・凹凸やうねりのある素材

着こなしのコツ・ワンポイント

シルエット

ウエストのくびれを強調する X ラインシルエットがお勧めです。



胸元

胸元は大きく開いたものやシンプル過ぎるデザインだと少し寂しく感じます。フリルやギャザー、ボウタイ・レースなどの装飾を用いて、ボリュームを足していきましょう。



ウエスト周り

ワンピースのウエスト切り替えの位置は高め（ハイウエスト）がバランス良く見えます。トップスの丈は、短めから長すぎない丈感がお勧めです。



ギャザーやリボン、ペプラム等の立体的な装飾が付いているものも華やかに見えるのでお勧めです。



ボトムスはフレアタイプ、ゆるやかなストレートの形がお勧めです。
お腹太もも周りにゆとりがあり、足先が細くなるテーパードパンツもスタイルが良く見えます。



ハイウエストパンツや、スカートの様にふわっと広がるワイドパンツも良いでしょう。



肩・二の腕

基本的に立体的な装飾の袖は得意です。

※肩、二の腕が気になる場合は、厚みが出ないデザインを選んで下さい。



○ベルスリーブ



○レーススリーブ



○大きいパフスリーブ



○細身のパフスリーブ

厚みを感じない。下に落ちるタイプ。

(肩・二の腕が気になる方にお勧め)

コーディネート全体で考える

ウェーブタイプは重心を上に乗せたり、Xラインシルエットを作るととてもバランスが良く見えます。例えば、ベルト位置はハイウエスト、着丈は短めまたは、長すぎない丈、等。しかし、ウエストに絞りのない、ゆるっとしたロングシャツやコクーンコートを着たい場合もあると思います。そういう時は、他のアイテムで重心を上げるポイントを作れば OK です。

例えば、ロングシャツを着るなら、インナーをボトムスにインするなどしてみましょう。また、コクーンコートの場合は、マフラーやストールを巻いて上に重心を作ると、バランスがとりやすくなります。コーディネート全体を見て、明らかに重心が「下」に感じなければ問題ありません。工夫次第で好みやトレンドの丈を取り入れることができるようになります。



重心バランスを例に取りましたが、素材やシルエット、デザインに関しても、同様の事が言えます。全体で考える癖をつけましょう。

全て似合う要素に置き換えなくても良い

似合う要素が多いほど「より似合う」のは事実ですが、「フィット感」、「素材」、「装飾・立体感」、「着丈」、「シルエット」全てを揃えることは非常に大変です。2、3個の要素を合わせるだけで似合っ見えるケースがほとんどですので、気楽な感じでファッションに取り入れてみましょう。

逆に言うと、ストレートタイプやナチュラルタイプ向けのファッションも、「素材」や「フィット感」、あるいは「着丈」、「シルエット」をウェーブに合わせる事で、ウェーブタイプが着こなせる場合もあります。

好きなタイプのファッションが骨格タイプのイメージと異なる場合は、いずれかの要素を合わせて着てみましょう。



I ラインシルエットを柔らかい薄手の素材で作られ、ストレート風のファッションに。

ナチュラル風のオーバーサイズニットも、軽い素材なら、ウェーブタイプに馴染みやすい。