

骨格ストレートの解説書

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。

骨格ストレートの4つの軸

【質感】ハリ・弾力	【素材】適度なハリのある生地や高級感のある素材にこだわしましょう。糸の細かいウールやコットン、シルクなど適度にハリがあり、表面に凹凸が無くフラットな面がでる生地がお勧めです。柔らかくテロテロした生地、モコモコしたり、ゴワゴワしたり表面に凹凸のあるシワ加工の生地は避けましょう。
【骨格】骨の強さは中程度	【フィット感】身体にぴったりとフィットしたり、洋服の中で身体が泳ぐようなデザインの洋服は体が大きく見えがちです。身体のラインに沿ったものを選ぶことで着やせ効果にもつながります。
【立体感】他のタイプに比べ体に厚みがあり立体的	【立体感・装飾】たっぷりのギャザーやフリル、大きいリボン、タックなどの立体感のある装飾は体の厚みが増してみえがちです。立体的な装飾は控え、シンプルなデザインを心がけましょう。
【重心】上半身と下半身のボリュームの偏りがあまりない	【着丈・ウエスト・スタイリング】重心位置が体の中心にあるため、ベルトはジャストウエストが得意、カーディガンやジャケットの長さは、短すぎず、長すぎない長さがバランスよく見えます。 お勧めのシルエットはIラインシルエットです。縦長のIラインシルエットになるようにスタイリングをすると、すっきりとした着やせ効果につながります。

フィット感

ジャストサイズ、もしくは少しゆとりを持たせるくらいが一番丁度良いです。肩、腕、胸、ウエストまわりにゆったりと沿うものを選びましょう。



体のラインに沿い、あまりピッタリし過ぎず、ゆったりし過ぎないのが着やせのポイントです。



×体にフィットしすぎると、
厚みが強調される。



×ゆったりしすぎると、
だらしく見える。

丈感

トップスの丈

トップスの丈は、長すぎず、短すぎないものがお勧めです。



スカートの丈

身長にも依りますが、基本的に膝丈、ミディ、ミモレ、マキシあたりがお勧めです。

いずれも広がり過ぎない形のスカートがお勧めです。

※ふくらはぎが気になる方は、ふくらはぎで切れない丈を選びましょう。



膝丈



ミディ



ミモレ
、、、、



マキシ

パンツの丈

ストレータイプは、一般的な長さ（くるぶし付近）のパンツが似合います。ガウチョパンツなど中途半端な長さのパンツは基本的に苦手傾向があります。また、ストレータイプは膝下がスッキリしているので、ハーフパンツが似合います。※ただし、太ももの張りが気になる方は要注意です。



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も、短すぎず、長すぎないものがお勧めです。コーディネートにもよりますが、基本的に、腰骨・ヒップトップにかかる長さや、ややお尻が隠れる長さあたりがお勧めです。





※スーツカンパニーは比較的ストレートタイプ向けのジャケットが多く揃っています。

コート丈

コートの丈も短すぎず、長すぎずが基本です。短めのコートは、足の付け根もしくはお尻がすっぽり隠れる位が丁度良いでしょう。



長めのコートなら膝丈、膝下あたりがスタンダードに似合う着丈です。

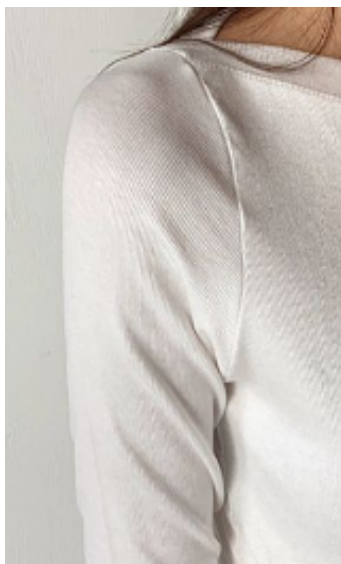


肩のライン

基本的には肩線に沿っているものがお勧めです。



○ 肩のラインに沿っている



× 肩のラインよりも内側に入っている



× 肩のラインよりも外側に入っている

※最近流行りのドロップショルダーも、肩線から落ちすぎていないものならスッキリ見えます。



素材

表面に凹凸が無くフラットで、適度にハリ感がある素材や質感のもの、高品質なもの

【得意な生地】

- ・ハリ感のある綿（タイプライター等）・シルク・カシミア・ウール・ハイゲージニット
- ・しっかりめのリブニット・きれいめデニム・革（表革）
- ・ある程度の厚み、固さがある合成繊維





【苦手な生地】

- ・薄い素材・柔らかい素材・薄くて柔らかい合成繊維（シフォン・ナイロン・ポリエステル）
- ・ふわふわテロテロとした素材・とろみ素材・薄いストレッチ素材・ピタピタするもの
- ・合皮・華奢なレース（しっかりしたレースは OK）・ローゲージニット・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・分厚い素材

着こなしのコツ・ワンポイント

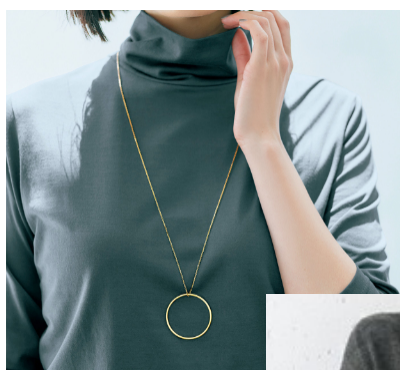
シルエット

ほっそり見える縦長のIラインシルエットがお勧めです。



胸元

胸元はすっきり開いたものがお勧め。タートルネックを着たい時は、ネックレスやカーディガンで深いVラインやUネックラインを作るとすっきり見えます。胸周りの装飾を抑えてスッキリシンプルにしましょう。



ウエスト周り

ワンピースのウエスト切り替えの位置は真ん中がベストです。トップスを出して着る場合は、長すぎず、短すぎないものを選びましょう。また、ウエスト周りがスッキリしたものを選びましょう。



ペプラム等、お腹周りがモコモコしているトップスは気太りするため、避けた方がベターです。



ボトムスもお腹周りはフラットな形を選びましょう。タックの入っていないセンタープレスパンツ等は得意です。



お腹周りに大きいギャザーやタックがあると、気取りしやすいので要注意です。



肩・二の腕

肩や腕のラインがスッキリ見える、ベルスリーブは似合いますが、大きいパフスリーブは厚みを感じるため苦手です。パフスリーブを着たい時は、細身のものを選びましょう。



○ベルスリーブ

肩や二の腕のラインに沿う形



○細身のパフスリーブ

厚みを感じない。下に落ちるタイプ。



×大きいパフスリーブ

横に広がって厚みを感じる。

コーディネート全体で考える

ストレートタイプは重心を真ん中に寄せるとバランスが良く見えます。例えば、ベルト位置はジャストウエスト、着丈は短すぎず、長すぎず、等。しかし、ロングニットを着たい場合やロングカーディガンを着たい場合もあると思います。そういう時は、コーディネートのどこか1箇所に真ん中の重心を作ればOKです。

ロングニットを着るなら、ベルトを使いウエストを真ん中でマークする、あるいは腰骨あたりの丈のジャケットを羽織るなどすると、バランスがとりやすくなります。ロングカーディガンの場合はインナーをボトムスにインするなどしてみましよう。コーディネート全体を見て、明らかに重心が「上」あるいは「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あまり簡単な事ではありません。2、3個の要素を合わせるだけで似合って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、ウェーブ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」をストレートに合わせる事で、ストレート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。



ハリのあるコットンワンピースでウェーブ風のファッションに。



ウエストマークとIラインシルエットのジレで、ナチュラル風のファッションに。