

骨格ナチュラルの解説書

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。

骨格ナチュラルの4つの軸

【質感】肉感が少ない・しっかりした質感	【素材】天然素材や表面に凸凹のある織りのものや、シワ加工や畝（うね）のある生地がお勧めです。表面に凹凸がなくフラットな生地や、レーヨンなどコシの無い合成繊維のやわらかい生地などは苦手です。
【骨格】骨格の強さを感じる	【フィット感】身体にフィットせず、洋服の中で身体が泳ぐような大きめのサイズを選ぶことでスタイルアップして見えます。
【立体感】やや平面的（個人差あり）	【立体感・装飾】おしりが隠れる丈のトップスやワイドパンツなど、長さやボリュームのあるデザインがお似合いです。また、ドルマンスリーブのニットやワイドパンツなど、ゆるく動きのあるラインのアイテムもお勧めです。シンプルなデザインだけでコーディネートするのはあまりお勧めしません。
【重心】肩まわりの骨格感が強く、上に重みを感じる為、上重心	【着丈・ウエスト・スタイリング】元々の重心位置が上にあるため、ベルトはローウエストが似合います。また、着丈は長めのものを選び、下に重みを感じるコーディネートがけましょう。シルエットとしては、アルファベットの「A」の様に裾に向かって広がるシルエットや、アルファベットの「Y」の様に肩回りにボリュームを出し、下をすっきりさせるシルエットで、スタイルアップして見えます。

フィット感

トップスは体が泳ぐようなオーバーサイズのものだと、骨格の強さを隠し、ラフでスタイルが良く見えます。



×フィットしすぎると、肩回りががっしり見えてしまいやすいです。
露出が多いのも NG です。

丈感

トップスの丈

トップスの丈は、普通か長めがお勧めです。



トップスを短くしたり、インして着る場合は、羽織るものやボトムスを長くする、靴に重みを持たせるなど、重心を下げる工夫をすると、重心バランスが良くなります。



スカートの丈

基本的にミディ、ミモレ、マキシ、ロングあたりがお勧めです。



ミディ



ミモレ



マキシ



ロング

パンツの丈

ナチュラルタイプは、フルレングスのパンツに加え、少し短めのガウチョパンツ丈も似合います。



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少しお尻が隠れる長さか、お尻がすっぽり隠れる長めの丈がお勧めです。





コート丈

ショート丈やミドル丈は素材をしっかりしたものを選び、ゆるっと着こなすとお洒落に見えます。



長い丈はバランスが安定しやすく、良く似合います。



肩のライン

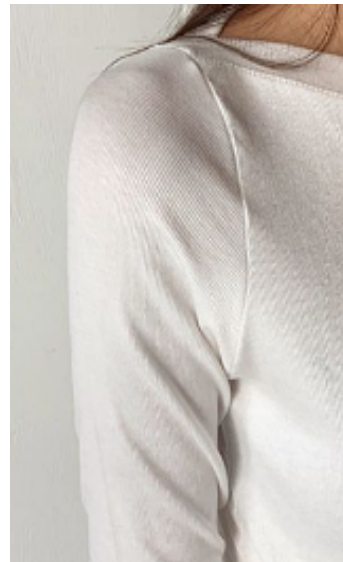
トップスは肩から落ちているものがお勧めです。肩幅が気になる場合は、肩の内側ラインだと肩幅を強調してしまう為、避けた方が無難です。



○ 肩のラインよりも外側に落ちている



△ 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

ラグランスリーブ（肩の内側に入るライン）は、薄手のトップスだと肩幅が強調されますが、厚手のコートなら逆に肩幅をカモフラージュすることができます。またドロップショルダーコートもお勧めです。



素材

天然素材など風合いのある素材や質感のもの、畝（うね）のあるもの、ボリュームのあるもの、マットなもの

【得意な生地】

- ・綿・ウール・麻・コーデュロイ・フランネル・デニム・ニット（ローゲージ）
- ・ブリティッシュツイード・革（バックスキン、ムートン etc）
- ・その他風合い、素材感を覚えるもの





【苦手な生地】

- ・ テロテロの合成繊維（レーヨン、薄いポリエステル etc）
- ・ ピカピカ光るもの（シルク、エナメル、サテン生地 etc）
- ・ 薄いストレッチ素材・透ける生地（ポリエステル、シフォン etc）
- ・ 表面がフラットなもの

着こなしのコツ・ワンポイント

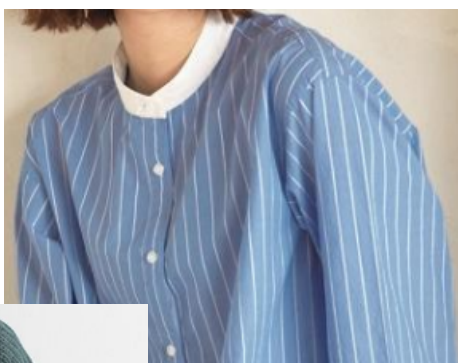
シルエット

裾に向かって広がる「A」ラインシルエット、トップスや肩回りにボリュームを出す「Y」ラインシルエットでこなれ感が出ます。



胸元

ゆったりしたタートルネック、スタンドカラー、重ね着や抜き襟が得意です。



ウエスト切り替えの位置はジャストか低め（ローウエスト）がバランス良く見えます。トップスはゆったりしたもので、普通から長めの丈感がお勧めです。



ボトムスは長めの丈で、風合いのある素材であれば基本的に似合って見えます。(フレアスカート、ストレートスカート、フレアパンツ、ストレートパンツ、ワイドパンツ、ガウチョパンツ etc)



肩・二の腕

肩回りに厚みの出ないベルスリーブ、細身のパフスリーブは着こなせます。

肩、二の腕が気になる場合は、極力シンプルなデザインを選んで下さい。



○ベルスリーブ



○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)



×大きいパフスリーブ



×レーススリーブ

コーディネート全体で考える

ナチュラルタイプは重心を下に下げたり、A や Y 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、ベルト位置はローウエスト、着丈は長め等。しかし、ハイウエストパンツや短い丈のトップス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下げるポイントを作ればOK です。

例えば、ハイウエストパンツを着るなら、ロングジレを羽織るなどしてみましょう。また、ショート丈トップスの場合は、重みのあるブーツを履き下に重心を作ると、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「上」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ウェーブに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」をナチュラルに合わせる事で、ナチュラル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、ロング丈のテラードジャケットとタイトスカートで作
り、ストレート風のファッションに。



ウェーブが得意な華奢なレースワンピースでも、マキシ丈なら、ナチュラルらしく着こなせる。