

# 伊原达矢×角丸圆

## 讲 美少女体态造型

[日] 伊原达矢 / 编著  
角丸圆

日本漫画大师倾情奉献  
美少女体态造型权威指南

本书适合初、中级读者  
以及专业人士



日本漫画大师讲座

17

### 美少女身体姿态表现

#### “技法圣经”

解析美少女的身体姿态和  
动作造型的漫画绘制技巧

- 通过轮廓把握身体的平衡
- 通过正中线把握身体的平衡
- 用模块来把握女性的身体特征
- 表现充满魅力的动作姿态



中青雄狮

中国青年出版社

# 伊原达矢 × 角丸圆

## 讲 美少女体态造型

[日] 伊原达矢 角丸圆 / 编著  
陶桑桑 / 译



日本漫画大师讲座

17

  
中青雄狮

中国青年出版社

## 律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 HOBBY JAPAN Co., Ltd 授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室  
010-65233456 65212870  
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社  
010-59521012  
E-mail: [cypilaw@cypmedia.com](mailto:cypilaw@cypmedia.com) MSN: [cyp\\_law@hotmail.com](mailto:cyp_law@hotmail.com)

Bisyoujo Kyara Dessin Body Balance Hen

©Tatsuya Ihara, Tsubura Kadomaru / HOBBY JAPAN

All rights reserved.

Chinese ( in simplified characters only ) translation rights arranged with HOBBY JAPAN Co., Ltd.

through Toppan Printing Co., Ltd.

版权登记号：01-2014-2195

## 图书在版编目(CIP)数据

伊原达矢和角丸圆讲美少女体态造型 / (日) 伊原达矢, (日) 角丸圆编著; 陶桑桑译. —北京: 中国青年出版社, 2014.6  
(日本漫画大师讲座)

ISBN 978-7-5153-2407-4

I. ①伊… II. ①伊… ②角… ③陶… III. ①女性-漫画-人物画技法 IV. ①J218.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090943 号

策划编辑：白 峥 唐丽丽

责任编辑：刘冰冰

助理编辑：张 琳

封面设计：六面体书籍设计

唐 棣 邱 宏

## 日本漫画大师讲座⑦伊原达矢和角丸圆讲美少女体态造型

(日) 伊原达矢 角丸圆 / 编著 陶桑桑 / 译

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：11

版 次：2014 年 9 月北京第 1 版

印 次：2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-2407-4

定 价：39.80 元

## 前言

漫画中的美少女角色是经过变形处理后得到的形象。头部的大小、头身比例等都可以根据绘制者的喜好而变化或被着重强调。但是，无论怎样变形，美少女角色终归是基于真实的人体构造创作而成的。如果这种基本构造被改变，人物的形体看起来就会很奇怪。

在变形处理时，把那些容易让身体看起来不协调的部位画好，是保持“身体平衡”——这个不能打破的原则的关键。

说到不能打破的“身体平衡”原则，其中就包括腰部和关节的位置关系。如果在绘制过程中没有意识到人体的基本构造，不顾腰部和关节的结构平衡，整体就会显得不自然。另外，之所以会觉得画得不自然，也是由于我们已经掌握了人体基本构造的一些知识。

特别是在画整个身体时，很需要了解女性的身体构造和身体平衡知识。不擅长画整个身体的人，固然是由于观察和联想不足，但不了解身体的基本构造知识也是一个重要原因。身体的基本构造和身体平衡的常识其实不难掌握，事先了解它们，在绘制整个身体时就可以减少画面中的不协调部分，这也会在很大程度上影响造型的最终效果。

画美少女角色时，“身体的基本构造及身体平衡知识”是绘制技法的基础。掌握了这些知识，就能进一步提升笔下美少女角色的魅力指数。

伊原达矢

# 伊原达矢和角丸圆讲美少女体态造型

## 目录

前言 .....	004
<b>第1章 利用轮廓把握身体的整体平衡 .....</b>	<b>005</b>
01 绘制美少女形象的要点 .....	006
02 凸显身材与时装 .....	008
03 不同头身比例美少女的身体平衡 .....	010
04 手臂的长度及可活动范围 .....	015
05 腿、膝盖和脚踝的平衡 .....	024
例外：婴儿的身体平衡比 .....	025
06 腿的长度及可活动范围 .....	026
07 女性化的轮廓线 .....	044
08 仰视、俯视角度的人体平衡 .....	048
09 用骨骼基准图设计的基本动作 .....	056
10 以骨骼基准图画不同头身人物的范例 .....	070
人体平衡结构一览表 .....	078
<b>第2章 利用正中线来把握人体的平衡 .....</b>	<b>079</b>
01 正中线是什么? .....	080
02 用衣架来理解肩膀和锁骨的位置 .....	090
03 用衣架来理解肋骨的位置 .....	092
04 胸部 .....	094
05 后背 .....	096
06 腰部 .....	098
07 臀部 .....	102
08 身体的倾斜 .....	104
09 身体的扭转 .....	108
10 倾斜 + 扭转 .....	112
男性、女性的身体平衡 .....	118

<b>第3章 用“模块”的概念来把握女性的身体特征</b> .....	119
01 模块 .....	120
02 胸部的模块表现 .....	122
03 腰部的模块表现 .....	125
04 臀部的模块表现 .....	128
05 腿部的模块表现 .....	131
06 脚的模块表现 .....	134
07 手的模块表现 .....	136
08 手臂的模块表现 .....	137
09 头部、颈部的立体衔接 .....	138
10 头发的模块表现 .....	140
11 颈部与肋骨的连接 .....	142
阴影的模块表现 .....	144
线条的力度影响绘制的效果 .....	146
<b>第4章 魅力姿势的表现</b> .....	147
01 立体地把握整个身体 .....	148
02 绘制有魅力的姿势 .....	150
不可改变的人体平衡 .....	174
插画作者的介绍 .....	175

15317

# 伊原达矢 × 角丸圆

## 讲 美少女体态造型

[日] 伊原达矢 角丸圆 / 编著  
陶桑桑 / 译



日本漫画大师讲座

17



中国青年出版社

# 伊原达矢和角丸圆讲美少女体态造型

## 目录

前言 .....	004
<b>第1章 利用轮廓把握身体的整体平衡 .....</b>	<b>005</b>
01 绘制美少女形象的要点 .....	006
02 凸显身材与时装 .....	008
03 不同头身比例美少女的身体平衡 .....	010
04 手臂的长度及可活动范围 .....	015
05 腿、膝盖和脚踝的平衡 .....	024
例外：婴儿的身体平衡比 .....	025
06 腿的长度及可活动范围 .....	026
07 女性化的轮廓线 .....	044
08 仰视、俯视角度的人体平衡 .....	048
09 用骨骼基准图设计的基本动作 .....	056
10 以骨骼基准图画不同头身人物的范例 .....	070
人体平衡结构一览表 .....	078
<b>第2章 利用正中线来把握人体的平衡 .....</b>	<b>079</b>
01 正中线是什么? .....	080
02 用衣架来理解肩膀和锁骨的位置 .....	090
03 用衣架来理解肋骨的位置 .....	092
04 胸部 .....	094
05 后背 .....	096
06 腰部 .....	098
07 臀部 .....	102
08 身体的倾斜 .....	104
09 身体的扭转 .....	108
10 倾斜 + 扭转 .....	112
男性、女性的身体平衡 .....	118



<b>第3章</b>	<b>用“模块”的概念来把握女性的身体特征</b>	119
01	模块	120
02	胸部的模块表现	122
03	腰部的模块表现	125
04	臀部的模块表现	128
05	腿部的模块表现	131
06	脚的模块表现	134
07	手的模块表现	136
08	手臂的模块表现	137
09	头部、颈部的立体衔接	138
10	头发的模块表现	140
11	颈部与肋骨的连接	142
	阴影的模块表现	144
	线条的力度影响绘制的效果	146
<b>第4章</b>	<b>魅力姿势的表现</b>	147
01	立体地把握整个身体	148
02	绘制有魅力的姿势	150
	不可改变的人体平衡	174
	插画作者的介绍	175

## 前言

漫画中的美少女角色是经过变形处理后得到的形象。头部的大小、头身比例等都可以根据绘制者的喜好而变化或被着重强调。但是，无论怎样变形，美少女角色终归是基于真实的人体构造创作而成的。如果这种基本构造被改变，人物的形体看起来就会很奇怪。

在变形处理时，把那些容易让身体看起来不协调的部位画好，是保持“身体平衡”——这个不能打破的原则的关键。

说到不能打破的“身体平衡”原则，其中就包括腰部和关节的位置关系。如果在绘制过程中没有意识到人体的基本构造，不顾腰部和关节的结构平衡，整体就会显得不自然。另外，之所以会觉得画得不自然，也是由于我们已经掌握了人体基本构造的一些知识。

特别是在画整个身体时，很需要了解女性的身体构造和身体平衡知识。不擅长画整个身体的人，固然是由于观察和联想不足，但不了解身体的基本构造知识也是一个重要原因。身体的基本构造和身体平衡的常识其实不难掌握，事先了解它们，在绘制整个身体时就可以减少画面中的不协调部分，这也会在很大程度上影响造型的最终效果。

画美少女角色时，“身体的基本构造及身体平衡知识”是绘制技法的基础。掌握了这些知识，就能进一步提升笔下美少女角色的魅力指数。

伊原达矢

# 第1章

## 利用轮廓 把握身体的整体平衡

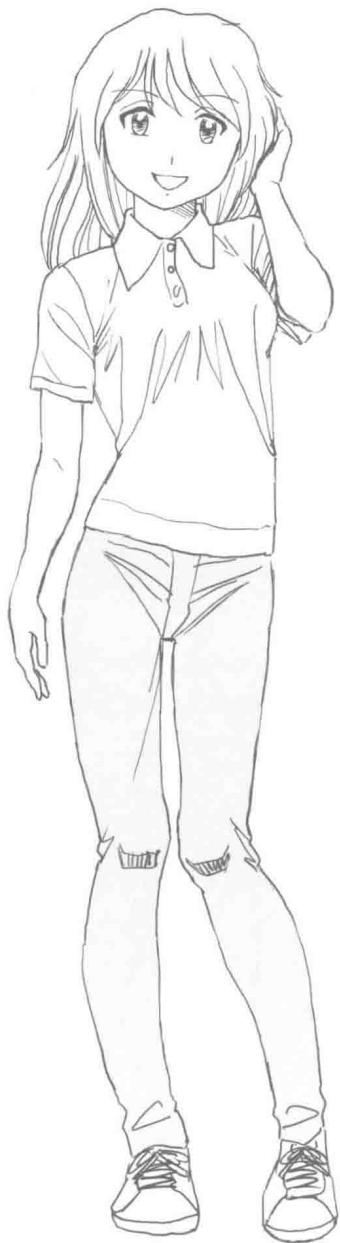


绘制角色时，如果出现了胳膊特长、腿特短等身体失衡的情况，就说明还不了解身体平衡的基础知识。如果掌握了这些知识，即使是绘制头身比例变化很大的角色也可以游刃有余，从而创作出漂亮的女性形象。

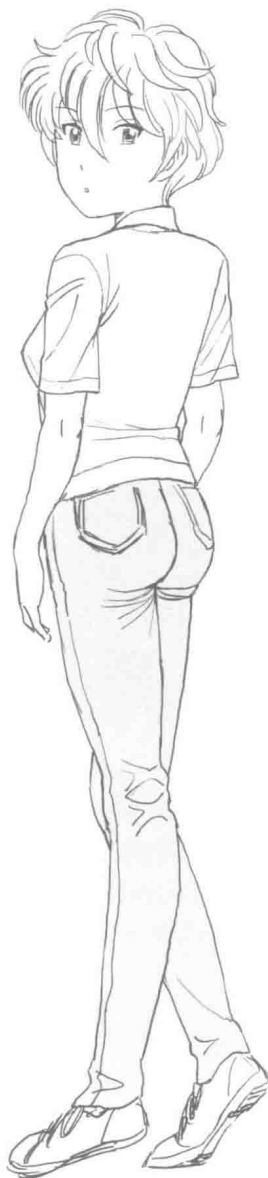
第1章我们通过人体轮廓来学习身体平衡的基本知识。

# 01 绘制美少女形象的要点

相信很多人都喜欢画美少女形象，但却苦恼于怎么才能画好脖子以下的部分。身体画好了，可是却缺乏平衡感。有时还会发愁怎样能让女性的身体姿态更有魅力。那么，对于这些问题该如何解决呢？答案就是，了解基本的身体平衡知识以及女性特有的身体特征。这样做看似在绕远路，却是画好美少女形象的捷径。



这三幅图画的都是女性角色，但是姿态却没有韵味。在下一页里对姿态进行了重点描绘，提升了角色的女性魅力。



相比男性的身体，女性胸、腰、臀部的凹凸更为明显，所以身体呈凹凸有致的曲线型。这种凹凸变化增添了女性的魅力。把握好女性这种特有的身体特征，就能把美少女角色画得更加出彩。



扭动肢体，强调胸部和腰部

（用凸显女性身体特征的姿势来提升角色魅力。）



抬起手臂，弓起腰部，胸就挺起来了



背面姿态能看到臀部，上翘的臀部很美。强调腰部的凹度使腰看起来更细，腿显得更长

## 02 凸显身材与时装

胸部和腰部最能体现女性的身体特征。如果突出刻画这两个部位，无论穿什么样的衣服都能显出优美的身姿。



腰部收紧，腰以下延展为三角形的A字裙，其线条常用来表现女性的纤细腰肢



胸部的衣服蓬起。衣服上的褶皱表现出了胸部的立体感

腰虽被裙子盖住了，但紧裹着腰的裙子部分却反映出了身体的线条，此时裙子下面的优美身形就可想而知了





时尚的服装突出了女性的优美曲线，同时也更好地映衬了服装的时尚感



扭动身体的姿态使胸和腰紧密贴合到衣服上，强调出了身体的线条



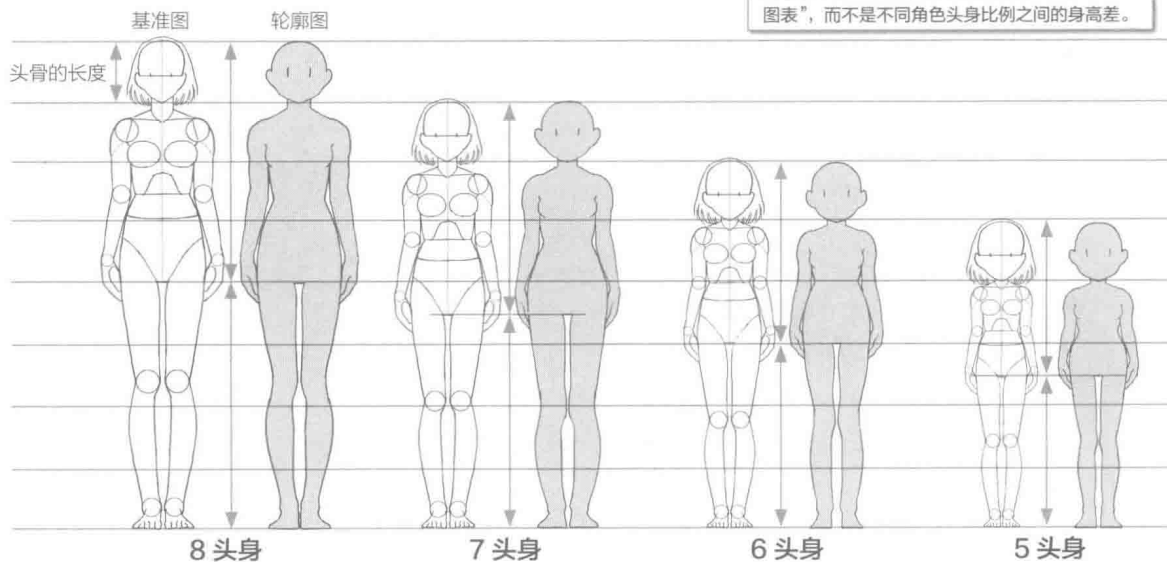
手臂交叉背到身后，强调了胸部的曲线

# 03 不同头身比例美少女的身体平衡

## 5 头身以上的角色，腿长占身高的一半

5头身以上的角色，身高的一半就是腿的长度。将5头身以上的人物看作年龄在中学生以上的人物的话，这种腿长的比例就是“美少女平衡比”。依照这个比例可以轻松画出美少女形象。

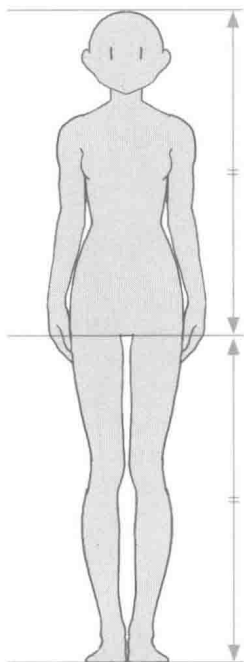
这幅图是同一角色不同头身比例的“人体平衡比图表”，而不是不同角色头身比例之间的身高差。



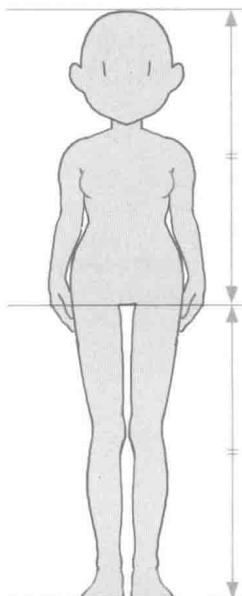
### 记住轮廓图中腿长的比例

记住在轮廓图中“腿长是身高的一半”，这样就能抓住画美少女形体的感觉了

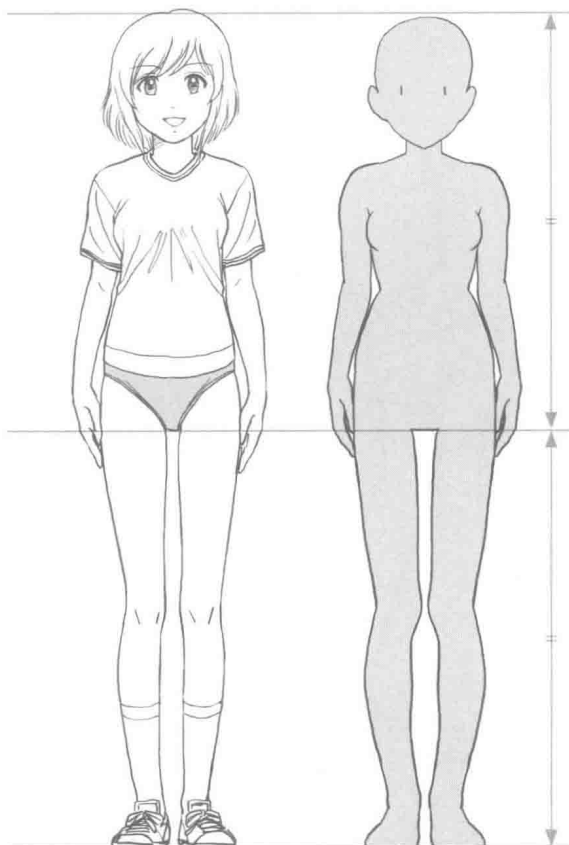
8 头身的轮廓图



5 头身的轮廓图



6 头身的轮廓图



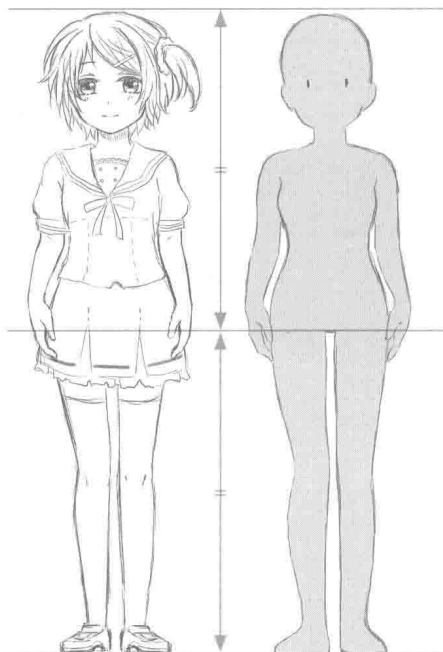


# 依据“美少女平衡比”的绘制范例

画5头身以上的美少女角色时，只需要把握住“腿长是身高的一半”这一点，就能很容易地把握美少女身体的平衡比。

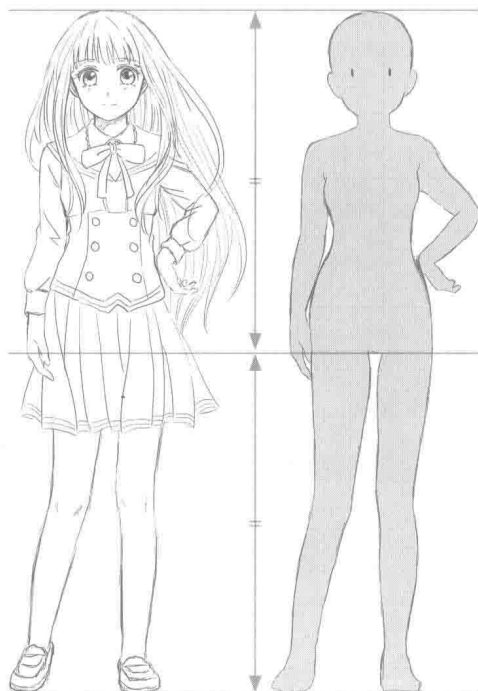
## 5 头身

身高150cm左右的  
中学生



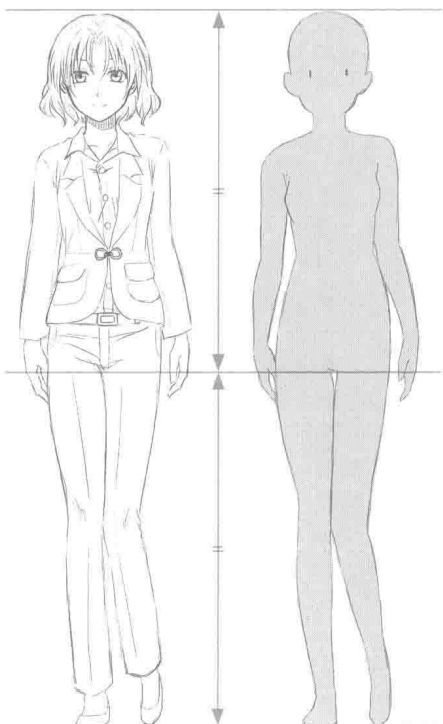
## 6 头身

身高155cm~160cm的  
高中生



## 7 头身

身高165cm左右的  
高三学生-成年人



## 8 头身

身高170cm~175cm的  
模特

