

动漫专题训练

# 手脚 绘画完全图解

[日]玄米 编著 韩净 译

了解手脚的基本构造！

学会刻画各类场景中的动作表现！

能够按年龄、性别、角色进行分类描绘！



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 动漫专题训练

# 手脚绘画 完全图解

[日]玄米 著 韩宇 译



人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目 (C I P) 数据

动漫专题训练. 手脚绘画完全图解 / (日) 玄米编著;  
韩净译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 1  
ISBN 978-7-115-47005-8

I. ①动… II. ①玄… ②韩… III. ①动画—人物画  
技法 IV. ①J218.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第258565号

## 版 权 声 明

TE TO ASHI NO KAKIKATA KIHON LESSON by Genmai

Copyright © Genmai 2015, © Genkosha Co., Ltd. 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENKOSHA.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with  
GENKOSHA, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 内 容 提 要

近年来国内动漫产业发展势头良好,相应的动漫素描教程也发生了变化,由大而全的综合类绘画教程转为小而精的专业一点的绘画教程。除了动漫从业者越来越多之外,受众与爱好者的数量也随之增加,他们有着浓厚的学习兴趣。为此,我们特地引进本书,将日本动漫绘画中整体和局部造型的方法介绍给读者。

全书主要讲解了人体手部和脚部的绘画技法,共分为6章。第1章主要讲解了人体手部的基本构造、手的基本动作与相应的场景案例、手与身体各部位的比例;第2章介绍了手的描绘技法与多种基本动作姿势;第3章将重点放在了手的分类描绘上,以性别、年龄和体型为划分依据,主要介绍如何通过调整人物身体比例与风格来改变手部表现,通过手部动作来传情达意;第4章按照场景设置的不同分别讲解了手的各类动作描绘技法;第5章将重点转向人体脚部的绘制,介绍了脚的基本构造及脚的形状特征、描绘方法等基本知识;第6章讲解了性别与体型差异下腿的形状,以及运动中腿和脚的基本姿势;书后还附有手和脚的实用姿势集。

本书讲解清晰、图例丰富,适合初、中级动漫爱好者作为自学用书,也适合相关动漫专业作为培训教材或教学参考用书。

---

◆ 编 著 [日]玄 米

译 韩 净

责任编辑 王 铁

责任印制 陈 彝

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 9

2018年1月第1版

字数: 374千字

2018年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-3056号

---

定价: 58.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

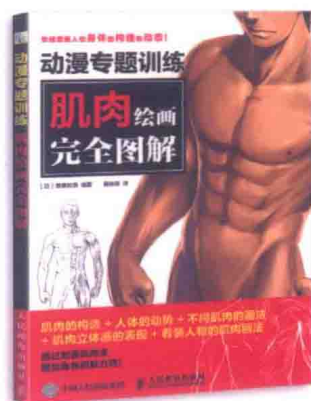
广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



## 玄米

出生于日本北海道。毕业于杉并区某美术短期大学后，在设计事务所从事 Logo 制作、销售工具设计、吉祥物角色制作等。离职后，成为自由插图画家，从事过书籍装帧设计、人物角色设计、版权贸易等多种工作。现在游戏插图制作公司任职，负责插图的检查及修订等工作。他的其他兴趣还有弹吉他和收集画具。





动漫专题训练：肌肉绘画完全图解

ISBN 978-7-115-47045-4



动漫专题训练：手脚绘画完全图解

ISBN 978-7-115-47005-8

CHAPTER 1 了解手部的构造 9

Lesson 1 手掌、手背的基本构造 10

- 了解手背 10
- 了解手掌 12

Lesson 2 手的基本动作及其观察方法 14

- 握拳的基本姿势 14
- 握拳的变形姿势 14
- 生活中常见的握拳场景 15
- 竖起手指的基本姿势 16
- 因竖起的手指不同而出现的变形姿势 16
- 生活中常见的竖起手指的场景 17
- 手指夹物的基本姿势 18
- 手指夹物的变形姿势 18
- 生活中常见的手指夹物场景 19

Lesson 3 手与身体的比例 20

- 掌握手与脸的黄金比例 20
- 根据人物风格设定手与脸的比例 21
- 牢记全身与手和手臂的比例 22
- 从不同角度观察身体的方法 23
- 学习手臂骨架与肌肉的描绘方法 24
- 完美描绘肱二头肌与三角肌 24
- 牢记肘部各个角度的观察方法 25
- 观察各类手臂姿势 26
- 描绘着装状态下的手臂 27

专栏 1 手部自由活动的描绘技巧 28



CHAPTER 2 手的基本描绘方法 29

Lesson 4 描绘展开的手 30

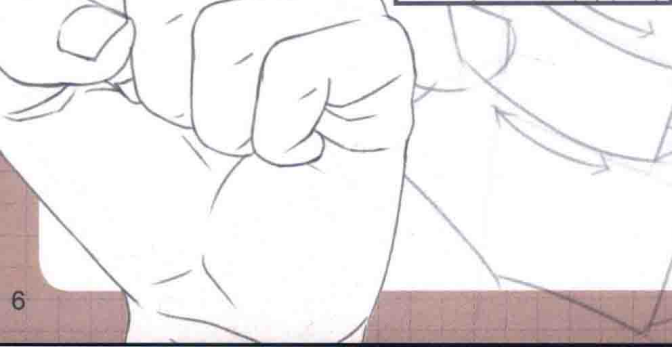
- 将手掌分为3个部分 30
- 牢记关节与肌肉 30
- 按顺序描绘 31
- 手掌的描绘技巧 32
- 让手掌富有表情 33

Lesson 5 描绘手的基本动作及姿势 34

- 握拳 34
- 握球 35
- 手拿铅笔 36
- 手拿罐类容器 37
- 竖起手指 38
- 剪刀手 39
- 展开的手 40
- 伸出手指触摸 41
- 轻轻握拳 42
- 手持杯子 43
- 托腮 44
- 打电话 45
- 双手抱臂 46
- 各类手势 47

描摹练习 1 48

专栏 2 绘制用餐场景中手的注意事项 52





## CHAPTER 3 不同情况下手的描绘方法

53

### Lesson 6 了解男女手部的差异

54

- 了解男性手部的特征 54
- 了解女性手部的特征 54
- 学习表现具有男性气质的举止 56
- 学习表现具有女性气质的举止 57

### Lesson 7 手部“表情”在年龄上的差异

58

- 手的年龄特征 58
- 各个年龄段常见的手部“表情” 59

### Lesson 8 不同体型的人物的手部差异

60

- 了解不同体型的人物的手部特征 60
- 运动与手的关系 61

### Lesson 9 通过变形改变手部的表现

62

- 改变身体比例 62
- 不同风格人物手部的变形差异 63
- 挑战变形 64

### Lesson 10 通过手部动作表达感情的方法

66

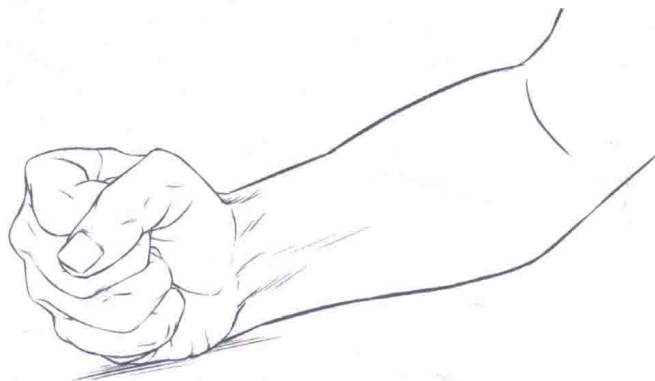
- 通过手表现的4种感情 66
- 掌握手势与感情的关系 68

#### 描摹练习②

72

#### 专栏3

掌握萌系角色的手的表现方法 76



## CHAPTER 4 各类场景中手的描绘方法

77

### Lesson 11 描绘手的各类动作

78

- 了解日常生活中的手部动作 78
- 捕捉手的动作 79
- 描绘战斗场景中的手的表现 80
- 描绘运动场景中的手的表现 82
- 描绘持有武器的手的表现 84

### Lesson 12 手势在人际关系中所起的作用

86

- 学习用手交流 86
- 思考牵手的意义 88
- 描绘恋爱场景中的手的表现 89
- 演绎“男子气概”“女子气质” 90

### Lesson 13 幻想世界中手部的描绘技法

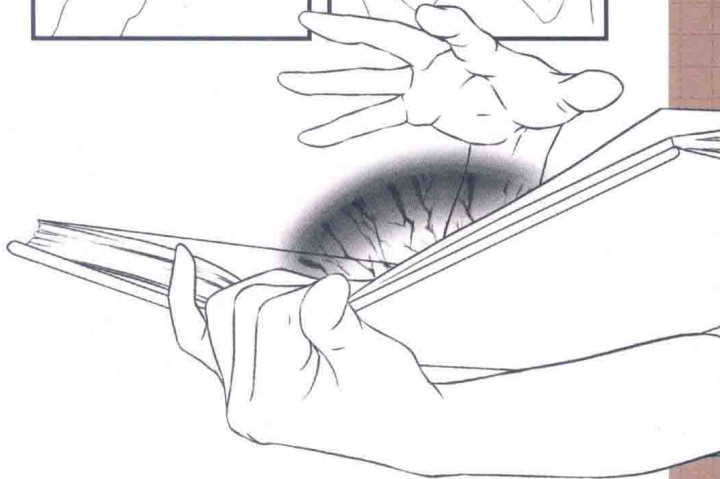
92

- 描绘出非现实中的现实感 92
- 描绘以手遮物的场景 93
- 描绘童话世界中的动作与举止 94
- 描绘以指尖操纵物体的场景 95
- 手势在决定性动作中的作用 96

#### 描摹练习③

98

专栏4 掌握高频率出现的手势的画法 102



## CHAPTER 5 了解腿和脚的构造 103

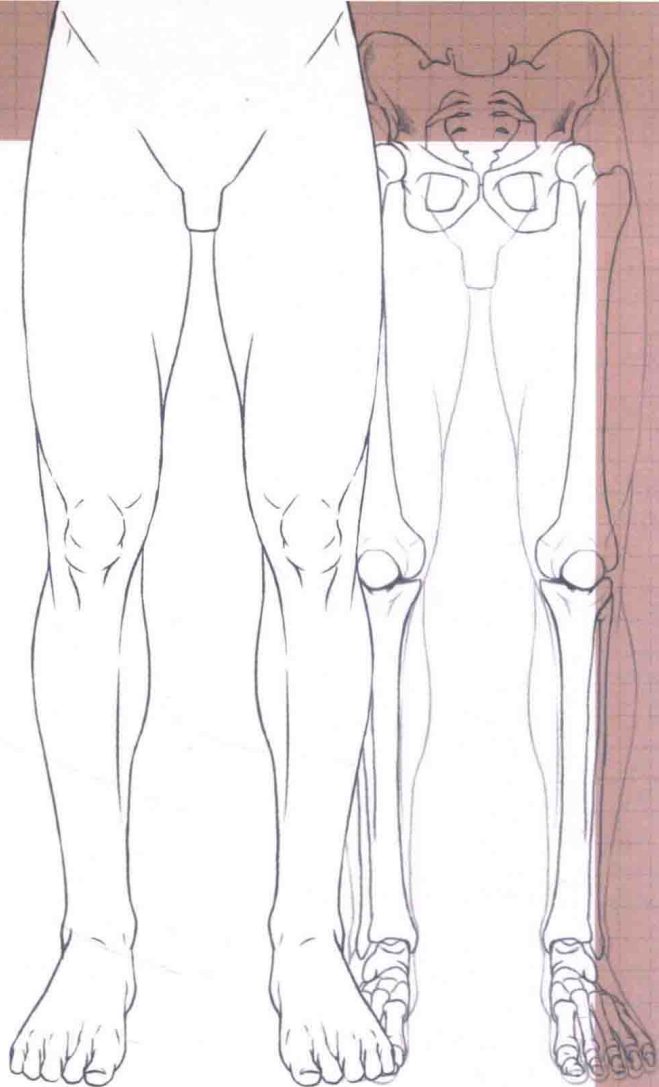
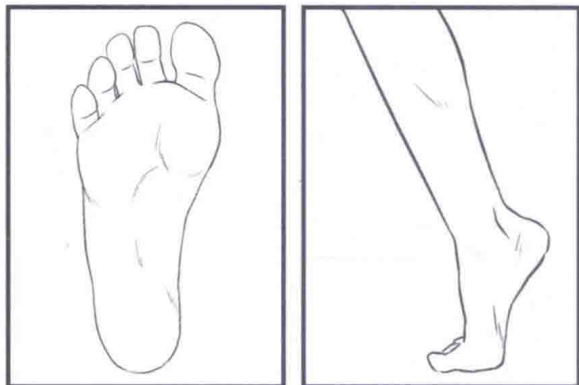
### Lesson 14 腿的基本构造 104

- 了解腿的结构 104
- 根据人物动作来描绘膝盖 107

### Lesson 15 学习脚的基本知识 108

- 牢记脚的基本构造 108
- 牢记脚的形状特征 109
- 牢记脚掌的特征 110
- 学习脚的描绘方法 111
- 描绘从正面观察到的脚 112
- 描绘从侧面观察到的脚 113

### 专栏 5 不同年龄与人物风格的头身比 114



## CHAPTER 6 描绘运动中的腿和脚 115

### Lesson 16 描绘腿和脚的基本姿势 116

- 描绘腿的站立姿势 116
- 了解男女的腿的差异 117
- 掌握不同体型的腿的差异 118
- 分辨腿的特殊形状 119
- 各类人物风格中腿的描绘方法 120
- 观察人物风格的变形 121
- 掌握走路姿势 122
- 掌握奔跑姿势 123
- 观察腿的各种姿势 124
- 穿上牛仔裤的腿 126
- 表现着装后的腿的动作 127
- 描绘交叉的腿 128
- 描摹练习④ 130
- 专栏 6 描绘穿鞋的脚 132



## 附录 手和脚的实用姿势集 135





动漫专题训练

**手脚** 绘画  
完全图解

[日]玄米 编著 韩净 译

人民邮电出版社  
北京

## 前言

“本想把脸的部分画得出乎意料的好，然后补充上手的部分即可，然而却怎么也画不好……”

“虽然能把脸的部分画好，但是手的部分却进展不顺，于是只能暂时手插口袋，之后再画吧！”

“既不想画手，也不想画脚，插图就全部从胸部画起。”

……

刚开始画画时，我便是这样一种状态。

我想，肯定也有很多像我一样因为画不好手和脚而备受困扰的人。

明明是随时可见的部位，即使边看边画也总是难以画好。

然而，只要掌握些许比例和特征，

就能大大提升绘画的乐趣，做到得心应手。

于是，我试着总结了此类“绘画技巧”。

当然，手和脚的绘画方法因人而异，10个人可能就有10种方法，

本书介绍的画法并不是唯一正确的方法，

但是，它会使各位读者从不同角度得到“绘画启发”，

请务必加以尝试。

首先，从写实的手部描绘方法开始，

随后牢记技巧，转变成具有自身特色的描绘方法，

之后，试着从笔触方面下功夫，

一定会比之前更加享受绘画的乐趣！

玄米





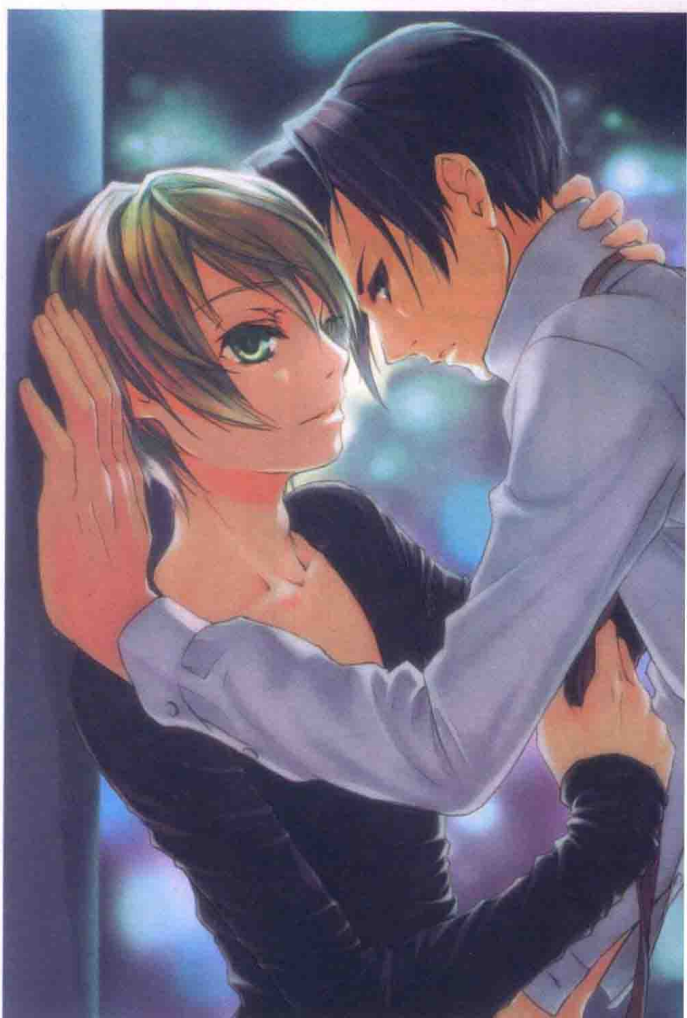




studio zero 封面插图



首次刊登 2012年studio zero 封面插图





CHAPTER 1 了解手部的构造 9

Lesson 1 手掌、手背的基本构造 10

- 了解手背 10
- 了解手掌 12

Lesson 2 手的基本动作及其观察方法 14

- 握拳的基本姿势 14
- 握拳的变形姿势 14
- 生活中常见的握拳场景 15
- 竖起手指的基本姿势 16
- 因竖起的手指不同而出现的变形姿势 16
- 生活中常见的竖起手指的场景 17
- 手指夹物的基本姿势 18
- 手指夹物的变形姿势 18
- 生活中常见的手指夹物场景 19

Lesson 3 手与身体的比例 20

- 掌握手与脸的黄金比例 20
- 根据人物风格设定手与脸的比例 21
- 牢记全身与手和手臂的比例 22
- 从不同角度观察身体的方法 23
- 学习手臂骨架与肌肉的描绘方法 24
- 完美描绘肱二头肌与三角肌 24
- 牢记肘部各个角度的观察方法 25
- 观察各类手臂姿势 26
- 描绘着装状态下的手臂 27

专栏 1 手部自由活动的描绘技巧 28



CHAPTER 2 手的基本描绘方法 29

Lesson 4 描绘展开的手 30

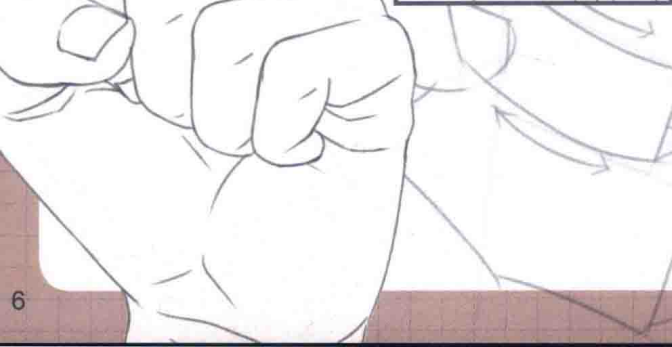
- 将手掌分为3个部分 30
- 牢记关节与肌肉 30
- 按顺序描绘 31
- 手掌的描绘技巧 32
- 让手掌富有表情 33

Lesson 5 描绘手的基本动作及姿势 34

- 握拳 34
- 握球 35
- 手拿铅笔 36
- 手拿罐类容器 37
- 竖起手指 38
- 剪刀手 39
- 展开的手 40
- 伸出手指触摸 41
- 轻轻握拳 42
- 手持杯子 43
- 托腮 44
- 打电话 45
- 双手抱臂 46
- 各类手势 47

描摹练习 1 48

专栏 2 绘制用餐场景中手的注意事项 52





## CHAPTER 3 不同情况下手的描绘方法

53

### Lesson 6 了解男女手部的差异

54

- 了解男性手部的特征 54
- 了解女性手部的特征 54
- 学习表现具有男性气质的举止 56
- 学习表现具有女性气质的举止 57

### Lesson 7 手部“表情”在年龄上的差异

58

- 手的年龄特征 58
- 各个年龄段常见的手部“表情” 59

### Lesson 8 不同体型的人物的手部差异

60

- 了解不同体型的人物的手部特征 60
- 运动与手的关系 61

### Lesson 9 通过变形改变手部的表现

62

- 改变身体比例 62
- 不同风格人物手部的变形差异 63
- 挑战变形 64

### Lesson 10 通过手部动作表达感情的方法

66

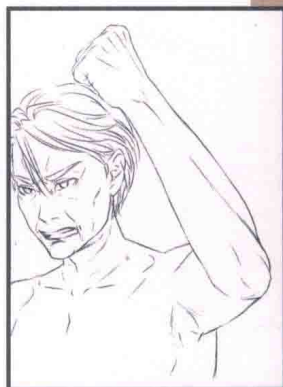
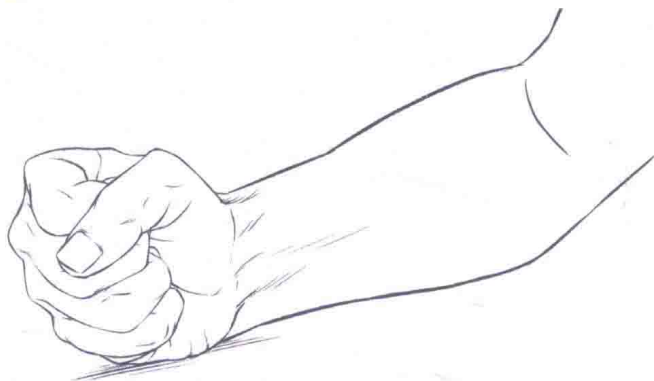
- 通过手表现的4种感情 66
- 掌握手势与感情的关系 68

#### 描摹练习②

72

#### 专栏3

掌握萌系角色的手的表现方法 76



## CHAPTER 4 各类场景中手的描绘方法

77

### Lesson 11 描绘手的各类动作

78

- 了解日常生活中的手部动作 78
- 捕捉手的动作 79
- 描绘战斗场景中的手的表现 80
- 描绘运动场景中的手的表现 82
- 描绘持有武器的手的表现 84

### Lesson 12 手势在人际关系中所起的作用

86

- 学习用手交流 86
- 思考牵手的意义 88
- 描绘恋爱场景中的手的表现 89
- 演绎“男子气概”“女子气质” 90

### Lesson 13 幻想世界中手部的描绘技法

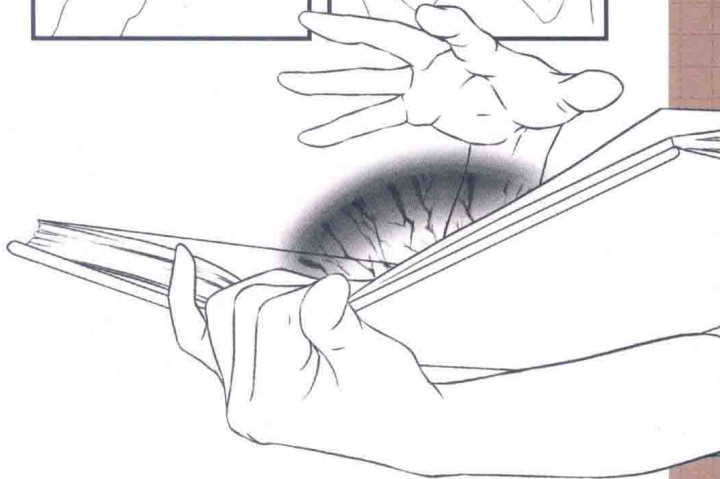
92

- 描绘出非现实中的现实感 92
- 描绘以手遮物的场景 93
- 描绘童话世界中的动作与举止 94
- 描绘以指尖操纵物体的场景 95
- 手势在决定性动作中的作用 96

#### 描摹练习③

98

专栏4 掌握高频率出现的手势的画法 102



## CHAPTER 5 了解腿和脚的构造 103

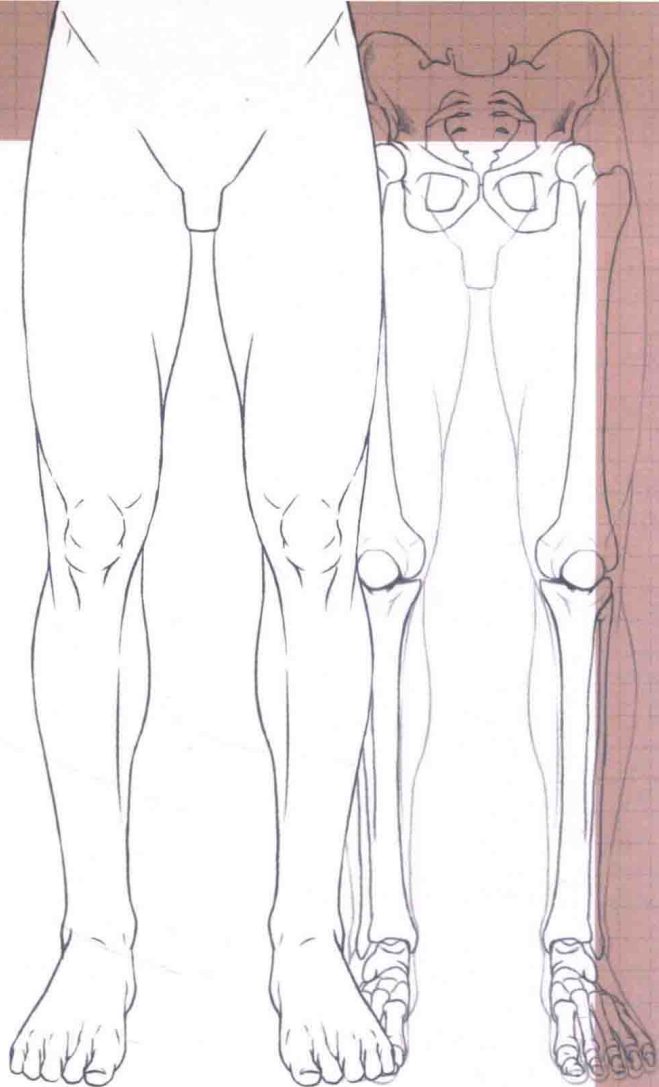
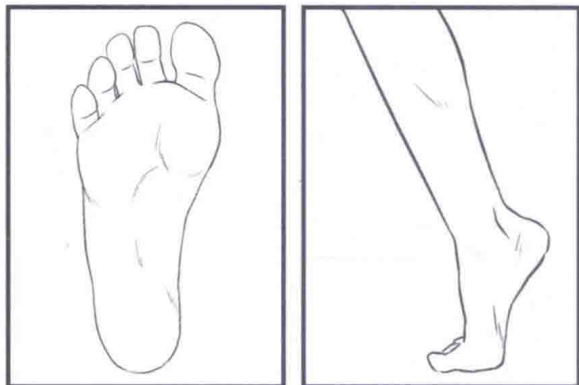
### Lesson 14 腿的基本构造 104

- 了解腿的结构 104
- 根据人物动作来描绘膝盖 107

### Lesson 15 学习脚的基本知识 108

- 牢记脚的基本构造 108
- 牢记脚的形状特征 109
- 牢记脚掌的特征 110
- 学习脚的描绘方法 111
- 描绘从正面观察到的脚 112
- 描绘从侧面观察到的脚 113

### 专栏 5 不同年龄与人物风格的头身比 114



## CHAPTER 6 描绘运动中的腿和脚 115

### Lesson 16 描绘腿和脚的基本姿势 116

- 描绘腿的站立姿势 116
- 了解男女的腿的差异 117
- 掌握不同体型的腿的差异 118
- 分辨腿的特殊形状 119
- 各类人物风格中腿的描绘方法 120
- 观察人物风格的变形 121
- 掌握走路姿势 122
- 掌握奔跑姿势 123
- 观察腿的各种姿势 124
- 穿上牛仔裤的腿 126
- 表现着装后的腿的动作 127
- 描绘交叉的腿 128
- 描摹练习④ 130
- 专栏 6 描绘穿鞋的脚 132



## 附录 手和脚的实用姿势集 135



# CHAPTER 1

## 了解手部的构造

牢记手部结构，理解手部动作与形态。通过掌握手部的描绘方法，进一步加强人物的表现力。

