

近道 おしゃれの

世界中の着こなし
アイデア満載

宮田理江・著
Rie Miyata

蛭原あきら・絵
Akira Ebihara



世界中の着こなし
アイデア満載

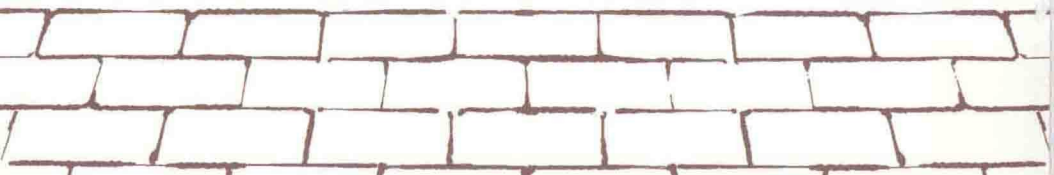
おしゃれの 近道

常州大学図書館
藏书章

宮田理江・著
Rie Miyata

蛸原あきら・絵
Akira Ebihara

Gakken



宮田理江 みやた・りえ

ファッションジャーナリスト。

ファッションブランドの販売員、バイヤー、ブレスの経験を経て、ジャーナリストへ転身。海外コレクションのリポートやトレンド分析、スタイリング指南などに定評がある。これまでの経歴を生かした、消費者目線での記事が評価され、雑誌、テレビなどで幅広く活躍。All Aboutや日経ウーマンオンライン、産経新聞などで連載記事を公開中。アジアの雑誌では日本ファッションを発信。セミナー講義、トークイベントなどの出演も多数。

HP <http://riemiyata.com/>

蛸原あきら えびはら・あきら

イラストレーター。

雑貨の企画デザインを経て、2004年よりフリーのイラストレーターに。見るものの心を惹きつける、魅力的な女性のイラストで人気を博す。多くの女性誌や書籍の表紙・挿絵などを手がけ、大手企業の商品パッケージやポスターなど、女性向けの広告媒体でも活躍中。国内外のデザイン・アート誌にも掲載され、2010年からはNY、LAなど、海外にも活動の場を広げている。

HP <http://sugartoy.net/>

おしゃれの近道

2011年9月20日 第1刷発行

2011年10月28日 第3刷発行

著 宮田理江

絵 蛸原あきら

装丁・本文デザイン 根本綾子(株式会社スタジオダク)

企画編集 林佐絵(株式会社スタジオダク)

発行人 三木浩也

編集人 水谷隆介

編集担当 石尾圭一郎

発行所 株式会社 学研パブリッシング

〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8

発売元 株式会社 学研マーケティング

〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

ご購入、ご注文は、お近くの書店様へお願いいたします。この本に関するお問い合わせは下記へ。

【電話の場合】

●編集内容に関することは

(編集部直通)TEL 03-6431-1487

●在庫・不良品(落丁・乱丁)に関することは

(販売部直通)TEL 03-6431-1201

【文書の場合】〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8 学研お客様センター「おしゃれの近道」係へ。

この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで。

TEL 03-6431-1002(学研お客様センター)

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。定価はカバーに明記しております。

本書は無断転載・複製・複写(コピー)、翻訳を禁じます。

本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、

たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

複写(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日本複写権センター TEL 03-3401-2382 <http://www.jrc.or.jp> E-mail: info@jrc.or.jp

図<日本複写権センター委託出版物>

学研の書籍・雑誌についての最新情報・詳細情報は下記をご覧ください。

学研出版サイト <http://hon.gakken.jp>

©Rie Miyata 2011 Printed in Japan

©Akira Ebihara 2011 Printed in Japan

※ 第1章 ※ おしゃれを楽しむ近道

STYLING + 01	チャームポイントをおしゃれの「軸」にする	006
STYLING + 02	あなたが太って見えるのはその裏切り服が原因	008
STYLING + 03	縦方向に視線を誘って細く長く見せる	010
STYLING + 04	手足のちよい見せは女性らしさのエッセンス	012
STYLING + 05	貧弱ボディーでもできる砂時計シルエット	014
STYLING + 06	着ぶくれしない上手なボリュームルック	016
STYLING + 07	「ハズシ」はもう着こなしのマスト技	018
STYLING + 08	ミックスコーデは正反対のテイストを合わせる	020
STYLING + 09	前向きに見える服 気落ちして見える服	022
STYLING + 10	脱ありきたりの定番柄使い	024
STYLING + 11	切り札服で着回し力を上げる	026
STYLING + 12	トータル1万円以下に見えない大人の安カワコーデ	028
STYLING + 13	誰でもなれるさびない「年齢不詳」の女	030

column1 日本のおしゃれショッブは世界ー!

032

※ 第2章 ※ おしゃれ上手の万能ワードローブ

WARDROBE + 01	シャツコーデを極める	034
WARDROBE + 02	体型隠しはベスト(ジレ)にお任せ	036
WARDROBE + 03	品格レイヤードはタートルネックがキー	038
WARDROBE + 04	Vネックニットの1枚使いは避ける	040
WARDROBE + 05	マキシ丈ワンピを秋冬も活躍させる	042
WARDROBE + 06	リトルブラックドレスは必ず元が取れる	044
WARDROBE + 07	ロングカーディガンはお役立ち服No. 1	046
WARDROBE + 08	ジャケットは型通りに着ない	048
WARDROBE + 09	あなたに似合うジーンズ選びの秘訣	050
WARDROBE + 10	ゆる系パンツでモードに仕上げる	052
WARDROBE + 11	ハイウエストパンツで驚きの脚長を手に入れる	054
WARDROBE + 12	ショートパンツはフェミニン仕立てが鉄則	056
WARDROBE + 13	意外に使える大人のミニスカート	058
WARDROBE + 14	トレンチコートは無愛想に着ない	060



WARDROBE + 15	大人カワイイを演出するレザーライダーズ	062
WARDROBE + 16	美プロポーションにあざむく困ったときのボンチヨ	064

column2	「トレンド」の流れを見極める	066
---------	----------------	-----

※ 第3章 ※ みるみる変わる魔法の小物使い

SHOES + 01	厚底ウエッジサンダルは女性の味方	068
SHOES + 02	フラットシューズの隠れた長所を生かす	070
SHOES + 03	ブーツ丈の美セオリ	072
BAG + 01	オンオフ兼用のダブルフェースバッグ	074
BAG + 02	普段使いしたい艶やかクラッチバッグ	076
ACCESSORY + 01	帽子デビューするといいいコトいろいろ	078
ACCESSORY + 02	コケットなで眼鏡はメイクより効く	080
ACCESSORY + 03	ネックレスも服と同じ「着る」発想に切り替える	082
ACCESSORY + 04	胸下のベルト1本で即効美シルエット	084
ACCESSORY + 05	賢い女子がストールを隠し持つワケ	086
ACCESSORY + 06	世界に自慢できる日本のレッグウェア	088
ACCESSORY + 07	そろそろファーを使いこなそう	090

column3	ファッションアイコンに学ぶおしゃれ上達術	092
---------	----------------------	-----

※ 第4章 ※ 賢いショッピングの極意

SHOPPING*01	彼のワードローブまで使い倒す	094
SHOPPING*02	お買い物予算の賢い配分ポリシー	096
SHOPPING*03	目利きショップスタッフをマイスタイリストに	098
SHOPPING*04	バーゲンで来年のおしゃれを半額買い	100
SHOPPING*05	トレンドは「見送り」もアリ	102
SHOPPING*06	派手色を使いこなせばおしゃれの腕が上がる	104
SHOPPING*07	気づくと同じ様な服ばかり買ってしまう人へ	106
SHOPPING*08	ヴィンテージで引き出す自分スタイル	108

column4	海外旅行はファッションの宝探し!	110
---------	------------------	-----

おわりに		111
------	--	-----



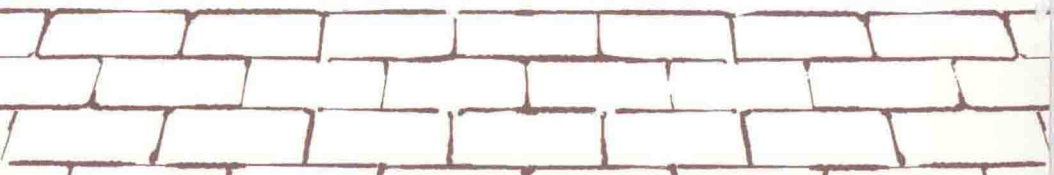
世界中の着こなし
アイディア満載

おしゃれの 近道

宮田理江・著
Rie Miyata

蛸原あきら・絵
Akira Ebihara

Gakken



※ 第1章 ※ おしゃれを楽しむ近道

STYLING + 01	チャームポイントをおしゃれの「軸」にする	006
STYLING + 02	あなたが太って見えるのはその裏切り服が原因	008
STYLING + 03	縦方向に視線を誘って細く長く見せる	010
STYLING + 04	手足のちよい見せは女性らしさのエッセンス	012
STYLING + 05	貧弱ボディーでもできる砂時計シルエット	014
STYLING + 06	着ぶくれしない上手なボリュームルック	016
STYLING + 07	「ハズシ」はもう着こなしのマスト技	018
STYLING + 08	ミックスコーデは正反対のテイストを合わせる	020
STYLING + 09	前向きに見える服 気落ちして見える服	022
STYLING + 10	脱ありきたりの定番柄使い	024
STYLING + 11	切り札服で着回し力を上げる	026
STYLING + 12	トータル1万円以下に見えない大人の安カワコーデ	028
STYLING + 13	誰でもなれるさびない「年齢不詳」の女	030

column1 日本のおしゃれショッブは世界ー!

032

※ 第2章 ※ おしゃれ上手の万能ワードローブ

WARDROBE + 01	シャツコーデを極める	034
WARDROBE + 02	体型隠しはベスト(ジレ)にお任せ	036
WARDROBE + 03	品格レイヤードはタートルネックがキー	038
WARDROBE + 04	Vネックニットの1枚使いは避ける	040
WARDROBE + 05	マキシ丈ワンピを秋冬も活躍させる	042
WARDROBE + 06	リトルブラックドレスは必ず元が取れる	044
WARDROBE + 07	ロングカーディガンはお役立ち服No. 1	046
WARDROBE + 08	ジャケットは型通りに着ない	048
WARDROBE + 09	あなたに似合うジーンズ選びの秘訣	050
WARDROBE + 10	ゆる系パンツでモードに仕上げる	052
WARDROBE + 11	ハイウエストパンツで驚きの脚長を手に入れる	054
WARDROBE + 12	ショートパンツはフェミニン仕立てが鉄則	056
WARDROBE + 13	意外に使える大人のミニスカート	058
WARDROBE + 14	トレンチコートは無愛想に着ない	060



WARDROBE + 15	大人カワイイを演出するレザーライダース	062
WARDROBE + 16	美プロポーションにあざむく困ったときのボンチヨ	064

column2	「トレンド」の流れを見極める	066
---------	----------------	-----

❖ 第3章 ❖ みるみる変わる魔法の小物使い

SHOES + 01	厚底ウエッジサンダルは女性の味方	068
SHOES + 02	フラットシューズの隠れた長所を生かす	070
SHOES + 03	ブーツ丈の美セオリー	072
BAG + 01	オンオフ兼用のダブルフェースバッグ	074
BAG + 02	普段使いしたい艶やかクラッチバッグ	076
ACCESSORY + 01	帽子デビューするといいいコトいろいろ	078
ACCESSORY + 02	コケットなで眼鏡はメイクより効く	080
ACCESSORY + 03	ネックレスも服と同じ「着る」発想に切り替える	082
ACCESSORY + 04	胸下のベルト1本で即効美シルエット	084
ACCESSORY + 05	賢い女子がストールを隠し持つワケ	086
ACCESSORY + 06	世界に自慢できる日本のレッグウェア	088
ACCESSORY + 07	そろそろファーを使いこなそう	090

column3	ファッションアイコンに学ぶおしゃれ上達術	092
---------	----------------------	-----

❖ 第4章 ❖ 賢いショッピングの極意

SHOPPING*01	彼のワードローブまで使い倒す	094
SHOPPING*02	お買い物予算の賢い配分ポリシー	096
SHOPPING*03	目利きショップスタッフをマイスタイリストに	098
SHOPPING*04	バーゲンで来年のおしゃれを半額買い	100
SHOPPING*05	トレンドは「見送り」もアリ	102
SHOPPING*06	派手色を使いこなせばおしゃれの腕が上がる	104
SHOPPING*07	気づくと同じ様な服ばかり買ってしまう人へ	106
SHOPPING*08	ヴィンテージで引き出す自分スタイル	108

column4	海外旅行はファッションの宝探し!	110
---------	------------------	-----

おわりに	111
------	-----



はじめに PROLOGUE

おしゃれには不思議なパワーがあります。

お気に入りの服で過ごす日は、心が弾んで、たくさんの人に会いたくなります。一方、納得がいかない着こなしの時は、誰にも会わず、1秒でも早く家に帰りたくなるもの……。それぐらい、気持ちのハイ&ローを左右するパワーが、ファッションには秘められています。

好奇心を持ち続けることが、おしゃれを楽しむ秘訣です。

もちろん、ベースとなるルールや決まり事があるので、それはそれで活用しつつ、いつもとちょっと違う小技や、ひねり、ハズシを加えることで、お金をかけずに、手持ちの服の新たな可能性を引き出すことができます。

また、ファッションは様変わりし続けるものです。

今のファッションは、異なるテイストをミックスしたり、ちょっとしたアレンジを加えて、“自分流に着こなすのがおしゃれ”という傾向が強まっています。私はファッションジャーナリストとして、記事を通してさまざまなスタイリング提案を試みてきました。その際に感じたのは、読者に求められているのは、難しい着こなしではなく、「なるほど」というちょっとした“気づき”をもたらす、すぐに実践できるテクニックだという事です。

本書では、そんなひと工夫をたくさん提案したつもりです。私が今まで見てきた、国内外の女性たちのリアルなイラストとともに、世界中にちりばめられた『おしゃれの近道』を紹介しています。

「そんな手もあるのか」と知ってもらい、さらに皆さんがオリジナルの改良を加えてくれたら、素敵な“自分スタイル”が誕生するに違いありません。



◆ 第 1 章 ◆

おしゃれを楽しむ近道

STYLING

--- スタイリソグ ---

おしゃれに必要なのは
お金やセンスよりも“自分らしさ”
見せ方をちょっと変えれば
驚くほどあか抜けて見えるはずです

STYLING+01

チャームポイントを おしゃれの「軸」にする



自分スタイルへの近道は 謙虚になりすぎないこと

あなたは、20代に似合うのはこんな服、40代でその服は無茶! なんて、暗黙のルールにしばられていませんか? こういった年齢ごとのおしゃれルールを徹底しているのは、実は日本だけ。欧米ではミニスカートをはいた、素敵な年配のレディーをよく見かけます。本来、おしゃれは自由なもの。他人やマスメディアが決めたルールなんて関係ないのです。

私はミニスカートを好んではきます。自分の身体のパーツで、一番気に入っているのが脚だから、そこを出さないのはいもったいないと思うからです。もう若いから、自分の好きなパーツでも隠さなくては……と守りに入ると、かえって個性がない、地味な着こなしになりがち。

自分のチャームポイントは見せたほうが、その人らしい魅力が出て、自分スタイルへの近道につながります。謙虚になりすぎる必要はないのです。

小顔や美脚のほかにも、バストが豊か、肌が白い、ウエストが細いなど、いろいろなチャームポイントがあります。もし、自分の長所が分からないなら、家族や友人にほめられた記憶をたどってみて。自分の全身写真とにらめっこしてみるのもいいでしょう。

ただ、いくらミニスカートが好きでも、年齢に応じて脚の出し方は工夫しています。レッグウェアや靴で脚の見せ方をアレンジすることで、大人の女性の分別あるレッグラインに仕上げられます。チャームポイントの演出を軸に、おしゃれを組み立てれば、自然と「私」というキャラクターが形になっていくものです。



レッグ

美脚さん

脚を強調する分、首周りにボリネームを持たせ、ロングストールで縦長に仕上げればスラリ！

濃い色のタイツでよりシャープなレッグラインを演出

秋冬ファッションのこと、ミニボトムに挑戦

指先をエリガントに演出してくれるクラッチバックで女度アップ！

フェミニンなワニ足には生脚がベスト！

バスト

グラマーさん

デコルテがきれいに見える服をチョイス

ウエストもキュッと締めてメリハリをアピール

胸元がセクシーだから、スカート丈はエレガントな長さで

STYLING+02

あなたが太って見えるのは その裏切り服が原因

膨張色や裾が広がりすぎる アイテムに気をつけて

きれいになりたくて選んだ服なのに、全く逆のがっかり女に見せてしまう「裏切り服」はおしゃれの大敵。とりわけ、実際以上に太って見えるチュニック系には気をつけて。A字形に広がるタイプのチュニックは妊婦ルックの定番だけに、お腹がぼってりして見えがち。体型を隠そうとして、かえって寸胴ボディーに見えてしまう代表服です。

ただ、チュニックでも、裾が広がりがすぎないデザインや、胸元にカフタン風のカットが施されたもの、袖が五分丈程度でひじ先が出るタイプを選べば、太って見えにくくなります。レギンスやスキニージーンズを合わせると、さらに全身がスッキリ仕上がります。

スカートはギャザーが入ったものやフ

レア系だと、ヒップが大きく見えやすいもの。その点、プリーツスカートはヒップラインを隠しつつ、裾が広がりがすぎません。なかでも、腰から太ももはプリーツが閉じていて引き締まって見える、箱ひだプリーツがおすすめ。クラシカルなレディーの雰囲気も醸し出してくれます。

首の詰まった厚手のニットや、ダボツとしたスウェットは、ふくよかに見えやすい服なので要注意。また色選びでは、暖色、パステルカラー、白などの膨張色は控えめにしないと、割り増しで太って見えてしまいます。逆に、寒色系はシャープな印象を与えます。

体型カバーに役立つのが、お尻が隠れる程度のロングジャケット。全体のボリュームを抑えて、洗練されたイメージにまとめてくれます。ワードローブを整理して、スリムに見える服のコーナーを作っておくと、おでかけ前にサッと選べて便利です。



ストールで立体感を出せば、
小顔な印象ももろい。

つば広帽で視線を上に向けている

ウエスト位置より高い上で細ベルトをアクセントにして、
ロングジャケットを羽織れば、着やせ&スタイルアップ

ショートブーツはミニスカートと女子バランス

チュニックは便利アイテムだけど、
広がりすぎないタイプを選んで

ほんのり広がるプリーツスカートで大人のミニをアピール

ボトムスはシンプルにまとめ視線を散らす

カフタン風ならスッキリ！

袖口は広げてほろが逆に華奢に見える

STYLING+03

縦方向に視線を誘って
細く長く見せる

ゆらめきアイテムで
スリムレヤード



ボーイフレンドジーンズに革ベルトではなく、
スカーフベルトで柔らかさを出して



ネックレス&ロングベストのダブル効果

モーターンのワイルドな着こなしに
レオパード柄スカーフが映える



ブーツインで足元も
引き締める

おでかけ前に“垂らす”だけで
スリム効果大のアイテム

ほっそりした立ち姿を目に焼き付けるには、視線を操るのが一番。縦方向に目を誘うと、自然とスレンダーなシルエットが印象づけられます。人間の目は垂直ラインに引き込まれると、その対象がスリムであるかのように錯覚しやすいのです。

視線だましに使える簡単な小物としては、マフラーやストール、ロングネックレスなどがあります。洋服のおすすめはロング丈のベスト（ジレ）。視線をスッと縦方向に誘います。装いが何だか物足りない時は、ベストを羽織るだけでおしゃれでスリムなレイヤードに仕上がります。

また、スカーフやベルトを腰から垂らすだけでも効果があります。Tシャツにジーンズといったシンプルスタイルでも、余らせたベルトの端を垂らせれば、縦の動きが生まれます。スカーフベルトは艶やかさもプラスしてくれるので、1本持っていると重宝するアイテムです。

何か垂らすだけで、体型が細長く見えるのだから、この手を使わない手はありません。持ち手が長めのバッグを肩掛け、斜め掛けにする小技も、全体をスッキリ見せてくれます。鏡の前でどうも今日はしっくりこないと感じたら、とにかく何か垂らしてみましょ。想像以上に、スタイリングがまとまるはずですよ。



タイツ&シューズは
同色系でまとめて 落ち着かせる

STYLING+04

手足のちょい見せは 女性らしさのエッセンス

エイジレスに使える 肌見せテクニック

肌を隠しすぎている人を見るたびに、「もったいないな」と思います。服で身体を覆い隠してしまうと、服に着られている感じが出てしまうのです。たくさん露出しなくても、手足だけちょっと素肌をのぞかせれば、フレッシュ感とスレンダーさをアピールできます。

上半身の見せどころは手首。指を除けば、上半身で一番細いパーツですから、着こなしでスリム感を印象づけられます。例えば、シャツの袖口をロールアップするだけでもいいのです。ちょっとゆるいバングルや、存在感のあるブレスレットは手首の細さを際立たせてくれる動きもあります。この「細い手首」という印象が全身のイメージに変わります。こういったアレンジは冬の着こなしにも生かせます。七分・五分袖丈のコートの袖先からインナーを出すと、手が長く見えるので、コートルックでの着ぶくれ感をやわらげてくれます。

下半身では、足首から甲にかけての部

分が肌見せしやすいエリア。甲のあたりが開いている靴を履くと、それだけで脚が華奢に見えます。爪先が開いたオープンントウの靴も伸びやかな脚線のイメージを強調してくれます。また、かかとが見えるレギンスのトレンカも、足周りをスッキリ見せる効果があります。

ボトムスでは、裾に向かって細くなったパンツは足首に視線を引き込んでくれます。裾を少しロールアップして足首を見せるはき方で、脚の一番細い部分を強調しましょう。このように、ほんのちょっと手足を出すだけで女らしさが薫るのです。

手や脚は自然に露出させやすいから、女性にとって大事な「見せパーツ」。エイジレスに使いこなせるスタイリングポイントでもあります。

上手な肌見せで
女子態度もアップ!

