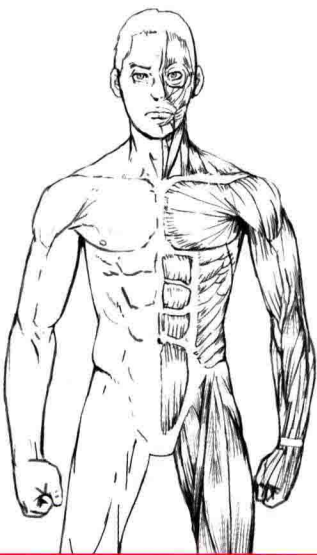


快速掌握人物身体的构造和动态!

# 动漫专题训练

# 肌肉绘画 完全图解

[日] 赖兼和男 编著 易映景 译



肌肉的构造 + 人体的动势 + 不同肌肉的画法  
+ 肌肉立体感的表现 + 着装人物的肌肉画法

通过刻画肌肉来  
展现人物的魅力吧!

人民邮电出版社  
人民邮电出版集团



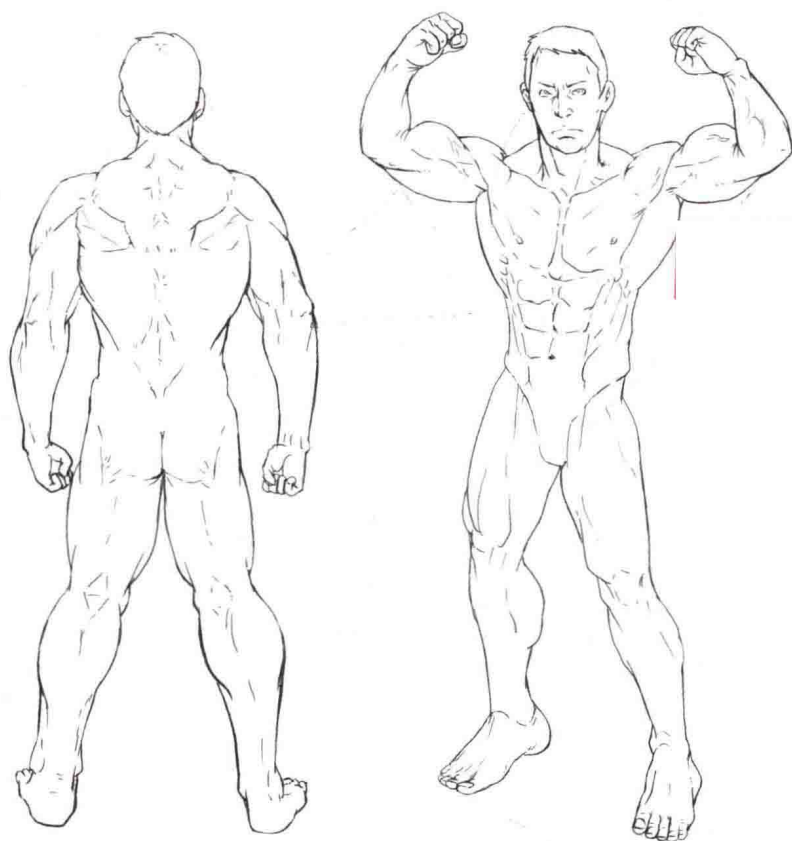
人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 动漫专题训练

# 肌肉绘画 完全图解

[日] 赖兼和男 编著 易映景 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

动漫专题训练. 肌肉绘画完全图解 / (日) 赖兼和男  
编著; 易映景译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 1  
ISBN 978-7-115-47045-4

I. ①动… II. ①赖… ②易… 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258562号

## 版 权 声 明

KINNIKU NO KAKIKATA KIHON LESSON by Kazuo Yorikane

Copyright © Kazuo Yorikane 2016, © Genkosha Co., Ltd. 2016

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肌肉的绘画技法, 共分为6章。第1章主要讲解了人体骨骼与各部位肌肉的构造; 第2章介绍了人物的头身比和透视, 以及运动中的人体姿势画法; 第3章集中讲解了不同性别、不同年龄的人物肌肉及发达肌肉的画法, 并且介绍了如何通过肌肉表现人物的情感和动漫作品中肌肉的夸张画法; 第4章按照运动场景设置的不同分别讲解了肌肉的绘制技法; 第5章将重点转向人体着装时肌肉的画法; 第6章讲解了如何通过光影来表现肌肉与人体各部位的绘画方法。

本书讲解清晰、图例丰富, 不仅适合初、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使用。

- 
- ◆ 编 著 [日]赖兼和男  
译 易映景  
责任编辑 王 铁  
责任印制 陈 犇
  - ◆ 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: 01-2017-3055号
- 

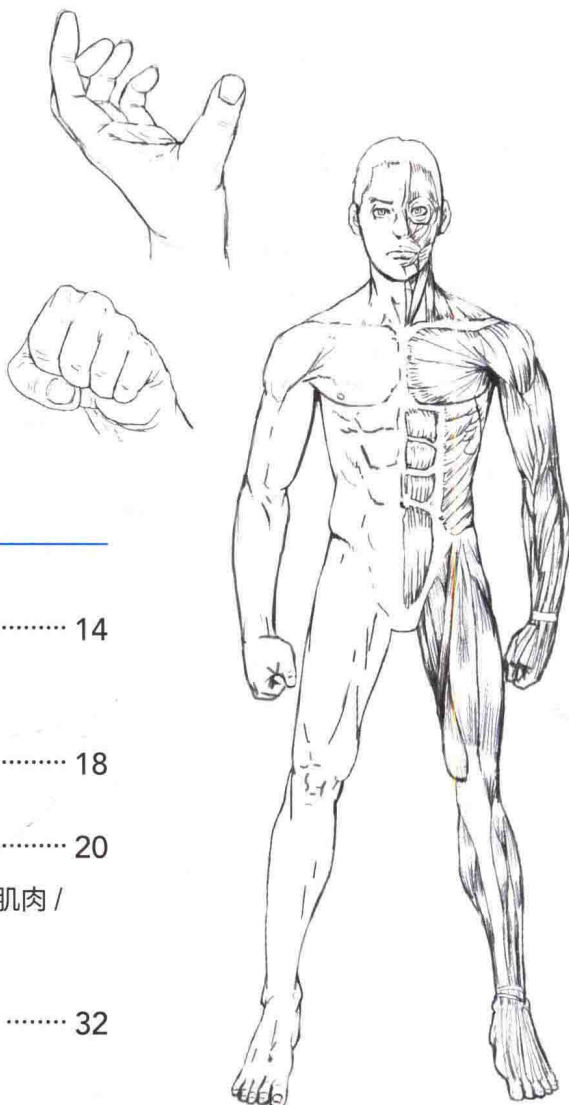
定价: 58.00元

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

# contents



## CHAPTER 1

### 了解肌肉的构造 (学习篇)

Lesson 01 人体的基本构造 ..... 14

◆ 人体骨骼构造 / 头部 / 手 / 脚 / 关节

Lesson 02 肌肉的基本构造 ..... 18

Lesson 03 各部位肌肉的构造 ..... 20

◆ 面部和头部的肌肉 / 肩、胸、躯干的肌肉 / 背部的肌肉 / 手和手臂的肌肉 / 手和手指的肌肉 / 腿的肌肉

专栏 01 以骨骼为基础的人体草图的画法 ..... 32



## CHAPTER 2

### 尝试画出肌肉 (基本篇)

Lesson 04 画出基本的人体结构 ..... 34

◆ 牢记基本头身比例 / 牢记基础的透视

Lesson 05 运动中的人体姿势 ..... 40

◆ 奔跑 / 跳跃 / 投掷 / 拳击 / 手托重物 / 扭转身体 / 坐姿 / 格斗架势 / 回头看

👤 描摹练习 1 ..... 54

专栏 02 用肌肉表现角色个性 ..... 56

## CHAPTER 3

# 区分不同肌肉的画法 (应用篇)

### Lesson 06 男女肌肉的区别 ..... 58

◆ 男性身体与女性身体 / 手臂和手 / 胸 / 面部和颈部 / 腿和下半身

### Lesson 07 不同年龄人物的肌肉画法 ..... 64

◆ 不同年龄人物的肌肉 / 肌肉老化 / 不同年龄人物表情肌的画法

### Lesson 08 肌肉发达的表现 ..... 68

◆ 男性发达肌肉的画法 / 女性发达肌肉的画法

### Lesson 09 肌肉夸张画法一览 ..... 72

◆ 男性 / 女性

### Lesson 10 用肌肉表现人物情感 ..... 76

◆ 悲伤 / 愤怒 / 开心 / 紧张

### 🕒 描摹练习 2 ..... 80

### 专栏 03 了解人体的重心和平衡 ..... 82



## CHAPTER 4

# 不同场景的绘画练习 (实践篇)

### Lesson 11 动作酷炫的场景 ..... 84

◆ 投球 / 击球 / 篮球 / 足球 / 拳击 / 摔跤 / 酷炫战斗姿态 / 空手战斗 / 单手持武器 / 双手持武器 / 握着手枪或机关枪 / 男性姿势 / 女性姿势

### 🕒 描摹练习 3 ..... 104

### 专栏 04 从写实风格中学习基础知识 ..... 106

CHAPTER  
5

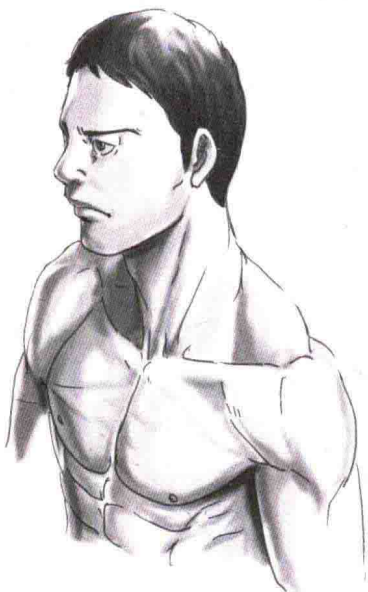
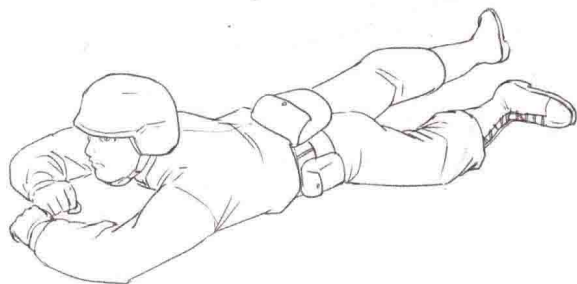
## 通过服装表现 人体肌肉

Lesson 12 着装人物的肌肉画法 ..... 108

- ◆ 便服（T恤和针织衫）/ 西服 / 和服 / 运动服 / 道服 / 军装 / 游戏角色的服装和装备（女性篇 / 男性篇）

👉 描摹练习 4 ..... 122

专栏 05 学习负伤人体的画法 ..... 124



CHAPTER  
6

## 表现肌肉的立体感

Lesson 13 用光来突出肌肉 ..... 126

- ◆ 左上方光线 / 右上方光线 / 正上方光线和正下方光线 / 女性身体和阴影

Lesson 14 人体不同部位的光影关系 ..... 130

- ◆ 手臂阴影的画法 / 腿脚部阴影的画法 / 胸部阴影的画法 / 背部阴影的画法 / 面部阴影的画法

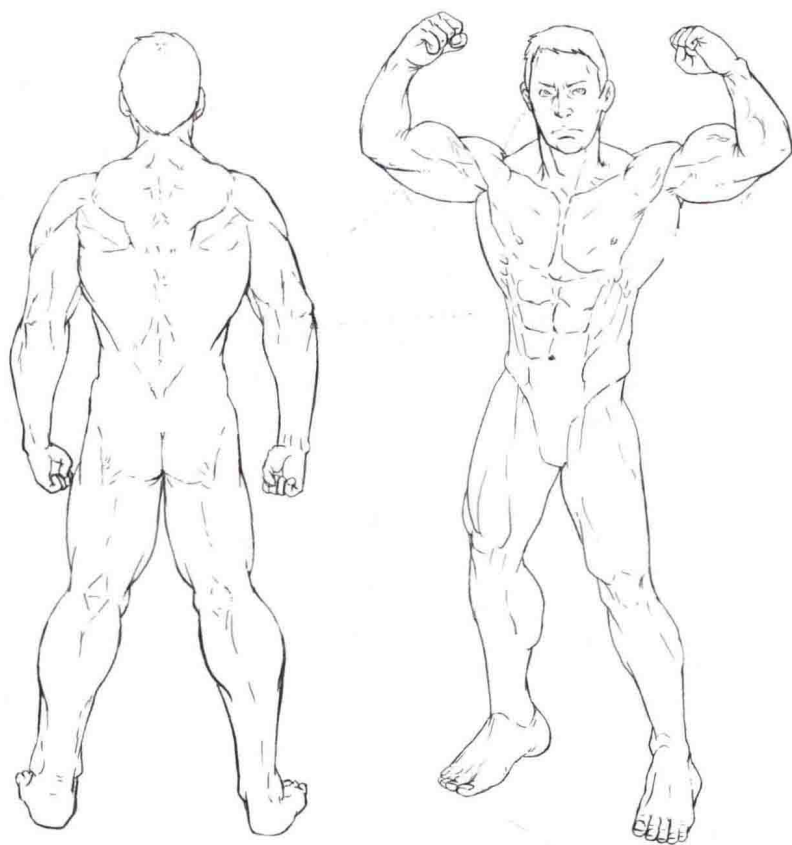
👉 描摹练习 5 ..... 136

专栏 06 超级肌肉的夸张画法 ..... 138

# 动漫专题训练

## 肌肉绘画 完全图解

[日] 赖兼和男 编著 易映景 译



人民邮电出版社  
北京

## 序言

“我想画角色的脸，但是不想画身体。”

画图的时候可不能有这样的想法。

但其实不是不想画，而是画不好吧？

画不好的原因恐怕是对人体和肌肉理解得不透彻。

了解男女肌肉的差别后，

画出的男性会更加强壮有力，女性会更加婀娜多姿。

就算是画人体夸张变形的角色，如果了解了人体的形状和构造，

绘画的时候会让角色更具魅力。

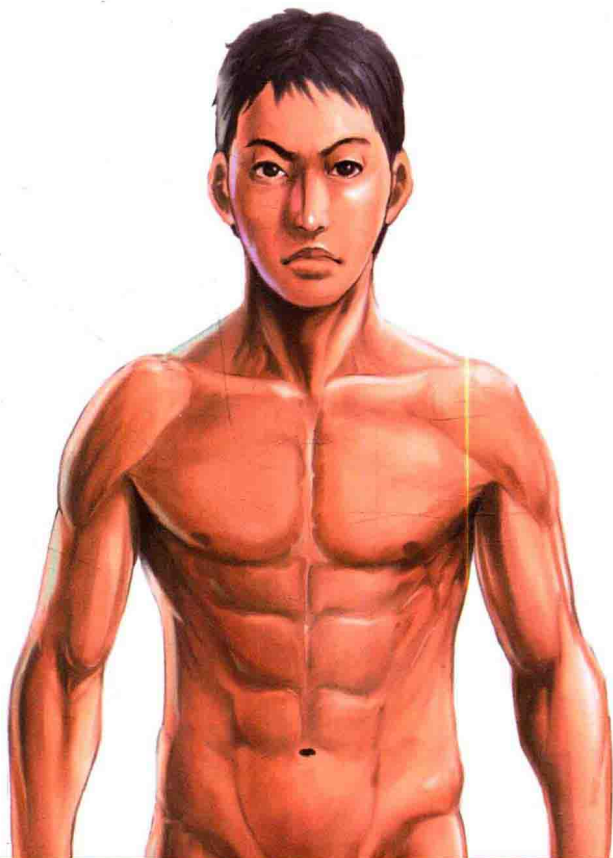
注意表现运动姿势中肌肉的隆起、人体的重心，会让人体的姿势更加帅气。

在阅读本书时，希望各位读者能够注意到，

在掌握真实人体肌肉的基本构造和表现形式后，

在绘制动漫人体和真实的人体时会更加有趣。

**插画师 赖兼和男**



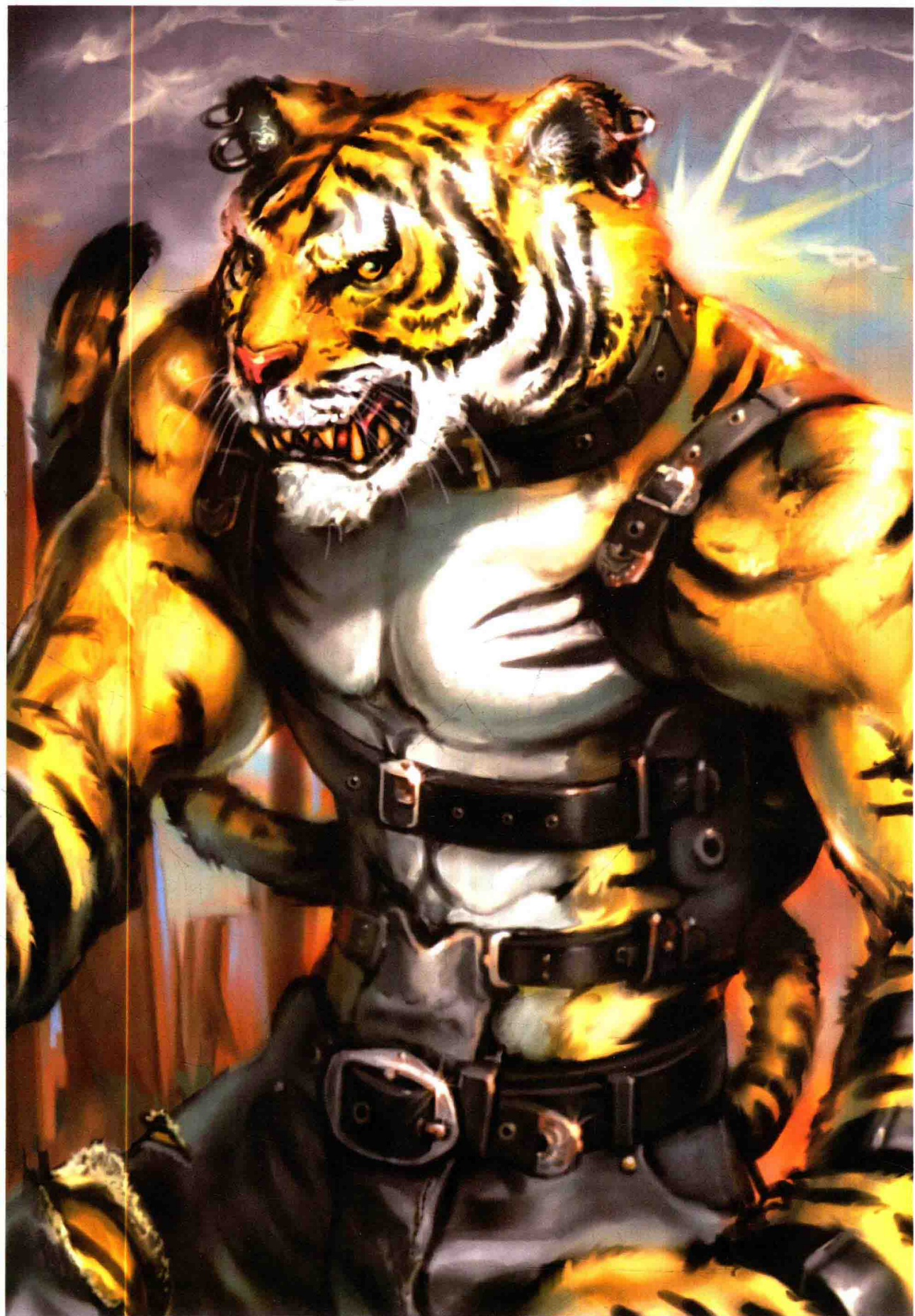








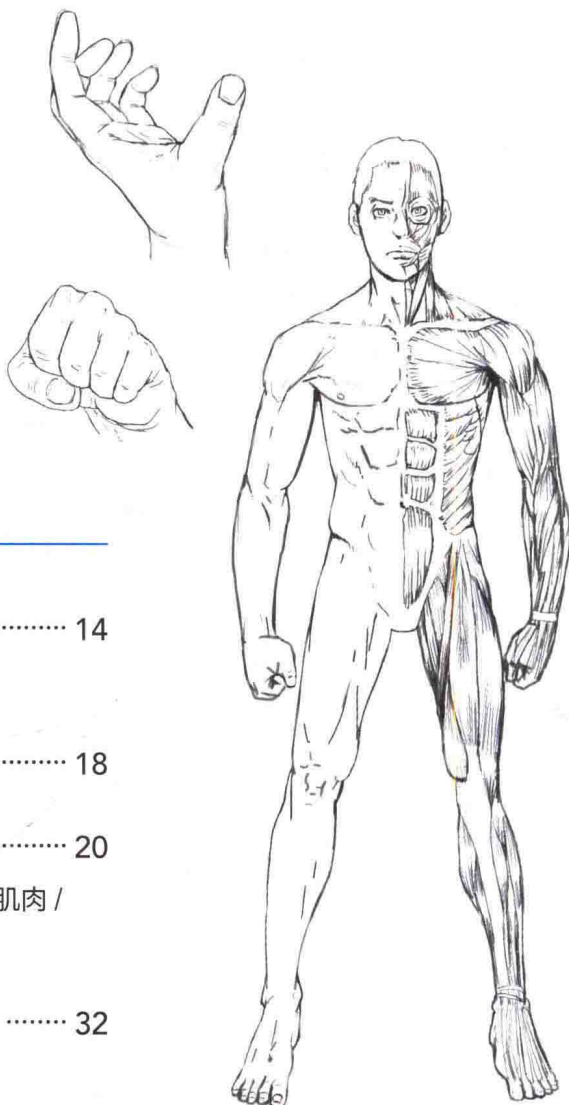








# contents



## CHAPTER 1

### 了解肌肉的构造 (学习篇)

Lesson 01 人体的基本构造 ..... 14

◆ 人体骨骼构造 / 头部 / 手 / 脚 / 关节

Lesson 02 肌肉的基本构造 ..... 18

Lesson 03 各部位肌肉的构造 ..... 20

◆ 面部和头部的肌肉 / 肩、胸、躯干的肌肉 / 背部的肌肉 / 手和手臂的肌肉 / 手和手指的肌肉 / 腿的肌肉

专栏 01 以骨骼为基础的人体草图的画法 ..... 32



## CHAPTER 2

### 尝试画出肌肉 (基本篇)

Lesson 04 画出基本的人体结构 ..... 34

◆ 牢记基本头身比例 / 牢记基础的透视

Lesson 05 运动中的人体姿势 ..... 40

◆ 奔跑 / 跳跃 / 投掷 / 拳击 / 手托重物 / 扭转身体 / 坐姿 / 格斗架势 / 回头看

👤 描摹练习 1 ..... 54

专栏 02 用肌肉表现角色个性 ..... 56



CHAPTER  
3

# 区分不同肌肉的画法 (应用篇)

Lesson 06 男女肌肉的区别 ..... 58

◆ 男性身体与女性身体 / 手臂和手 / 胸 / 面部和颈部 / 腿和下半身

Lesson 07 不同年龄人物的肌肉画法 ..... 64

◆ 不同年龄人物的肌肉 / 肌肉老化 / 不同年龄人物表情肌的画法

Lesson 08 肌肉发达的表现 ..... 68

◆ 男性发达肌肉的画法 / 女性发达肌肉的画法

Lesson 09 肌肉夸张画法一览 ..... 72

◆ 男性 / 女性

Lesson 10 用肌肉表现人物情感 ..... 76

◆ 悲伤 / 愤怒 / 开心 / 紧张

🕒 描摹练习 2 ..... 80

专栏 03 了解人体的重心和平衡 ..... 82



CHAPTER  
4

# 不同场景的绘画练习 (实践篇)

Lesson 11 动作酷炫的场景 ..... 84

◆ 投球 / 击球 / 篮球 / 足球 / 拳击 / 摔跤 / 酷炫战斗姿态 / 空手战斗 / 单手持武器 / 双手持武器 / 握着手枪或机关枪 / 男性姿势 / 女性姿势

🕒 描摹练习 3 ..... 104

专栏 04 从写实风格中学习基础知识 ..... 106