



人体动态解剖学

漫画·插画·
动画

对漫画、插画、动画的
人物创作有很大的帮助

【日】岩崎小太郎 著

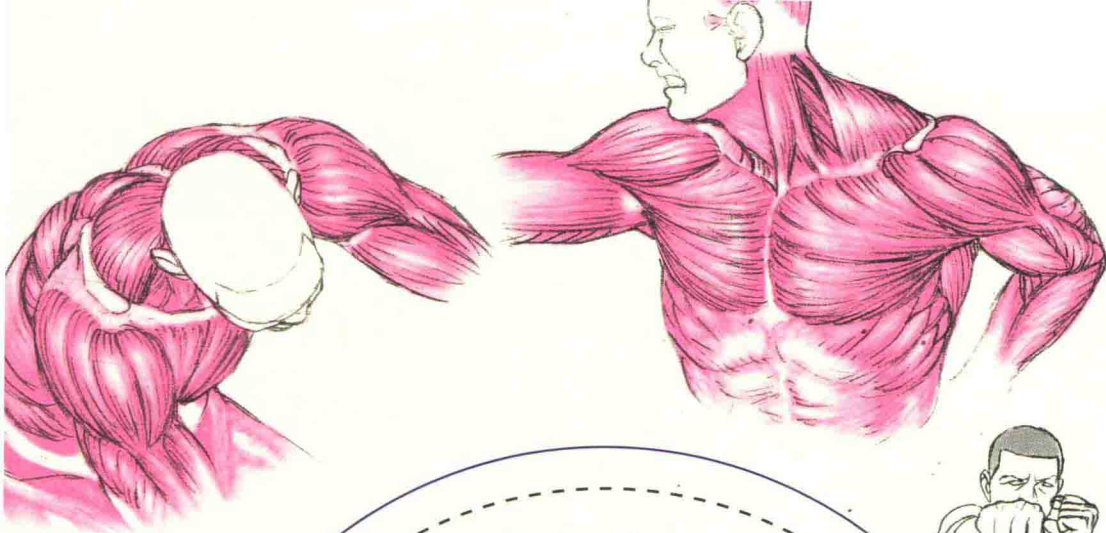
褚天姿 译



中国工信出版集团



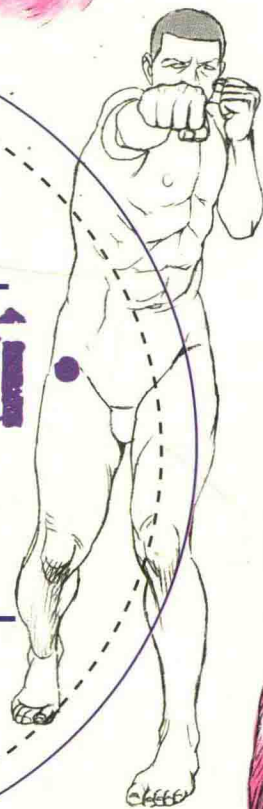
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



人体动态解剖学

漫画·插画·动画

对漫画、插画、动画的人物创作有很大的帮助



【日】岩崎小太郎 著

褚天姿 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人体动态解剖学：漫画·插画·动画 / (日) 岩崎小太郎著；褚天姿译. — 北京：人民邮电出版社，2016.12

ISBN 978-7-115-42149-4

I. ①人… II. ①岩… ②褚… III. ①漫画—艺用人体解剖学②插图(绘画)—艺用人体解剖学③动画—艺用人体解剖学 IV. ①J206.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070580号

版权声明

JINTAI KAIBOUZU KARA MANABU JINBUTSU POSE NO KAKIKATA

© Kotarou Iwasaki 2012

Originally published in Japan in 2012 by Seibundo Shinkosha Publishing Co.,Ltd., TOKYO, Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with Seibundo Shinkosha Publishing Co.,Ltd.,TOKYO,through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co, Beijing Office, Beijing

内 容 提 要

本书在详细介绍了人体各部分解剖知识的基础上，分别对不同姿态人体的骨骼、肌肉、姿态等作了详细的讲解，再通过每一种动作极具代表性的 pose，循序渐进地介绍了人体动态的绘制技法，并配以适当的人体解剖实战案例，非常适合漫画、插画和动画的爱好者和专业读者学习使用。

全书共 6 章，通篇讲解细致，配图到位，画面效果非常生动。第 1 章介绍了人体动态解剖的基础知识，包括骨骼的形状与区别、骨骼的划分、关节的种类 / 运动方向和肌肉的种类 / 运动方向。第 2 章介绍了人体各部位的常见动作、骨骼和肌肉，包括颈与肩的肌肉和骨骼、肩部的动作、手臂的肌肉与骨骼、手臂的大小与平衡、肘部的关节与动作，以及肘部周围的凹凸等内容。第 3 章介绍了日常生活中常见姿势的解剖学知识，包括坐、走路、跑步、跳、睡觉、抬起、伸展、蜷缩、吃、喝、上下台阶、蹲和骑自行车等内容。第 4 章介绍了绘画中常见的姿势，包括有强烈透视的姿势、各部位的立体感、视点不同透视的变化、单个人体的仰视和俯视、行走的人和奔跑的人的仰视、静态相反站姿、动态相反站姿和夸张特征等内容。第 5 章介绍了画面中常见的格斗、救助和友爱三大类动作，包括回踢、前踢、膝撞、直拳、削拳、上勾拳、抬、扛、挽着胳膊、搭肩，拥抱、亲吻、抱起、背起、跳舞、握手、牵手等内容。第 6 章，进一步详细地介绍了部分人体解剖学知识、人体解剖知识在创作中的运用和透视的相关知识。

-
- ◆ 著 岩崎小太郎
 - 译 褚天姿
 - 责任编辑 何建国
 - 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：9.75 2016 年 12 月第 1 版
字数：509 千字 2016 年 12 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-2833 号
-

定价：59.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

人体动态解剖学： 漫画·插画· 动画

第1章 从人体解剖图中学到的 005

- 01 骨骼的形状与区别 006
- 02 骨骼的划分（各部位） 008
- 03 关节的种类 / 运动方向 011
- 04 肌肉的种类 / 身体的运动方向 012

第2章 从人体各部位中观察到的 021

- 01 表情 022
- 02 颈部 024
 - 颈部与肩部的肌肉和骨骼 024
 - 颈部的动作 025
- 03 肩部 027
 - 肩部的动作 027
- 04 手臂 030
 - 手臂的肌肉与骨骼 030
 - 手臂的大小与平衡 032
 - 扭转手臂 032
 - 前臂的特征 033
- 05 肘 034
 - 肘部的关节与动作 034
 - 肘部周围的凹凸 035
- 06 躯干 036
 - 躯干的肌肉与骨骼 036
 - 脊柱与躯干的动作 039
- 07 腿 040
 - 腿的大小和身体比例 043
- 08 膝 044
- 09 手 046
 - 手的肌肉 046
- 10 足 048
 - 足部的肌肉 048
 - 男性和女性的区别 050

第3章 日常生活中常见的姿势

051

01	坐	052
	正坐	053
	盘腿坐	053
02	走路	054
03	跑	056
04	跳	058
05	睡觉	060
	从斜上方观察的睡姿	060
06	抬起	061
07	伸展	062
08	蜷缩	063

09	吃	064
10	喝	065
11	倒·转	066
12	上台阶	068
13	下台阶	069
14	蹲	070
15	靠·依靠	072
16	抓吊环·吊	073
17	拉·扯	074
18	骑自行车	076

第4章 绘画中的姿势

077

01	有强烈透视的姿势	078
	运用强烈的透视	078
	人体的立体感	080
02	各部位的立体感	082
	头部的比例和立体感	082
	手臂的立体感	084
	腿部的立体感	085
03	视点不同透视的变化	086
04	单人的仰视和俯视	088
05	行走的人和奔跑的人的仰视	090

06	行走的人和奔跑的人的俯视	091
07	透视分析：仰视	092
08	透视分析：俯视	093
09	黄金分割法	094
10	静态相反站姿	095
11	S形曲线	096
12	动态相反站姿	097
13	夸张特征	098



第5章 画面中常见的动作

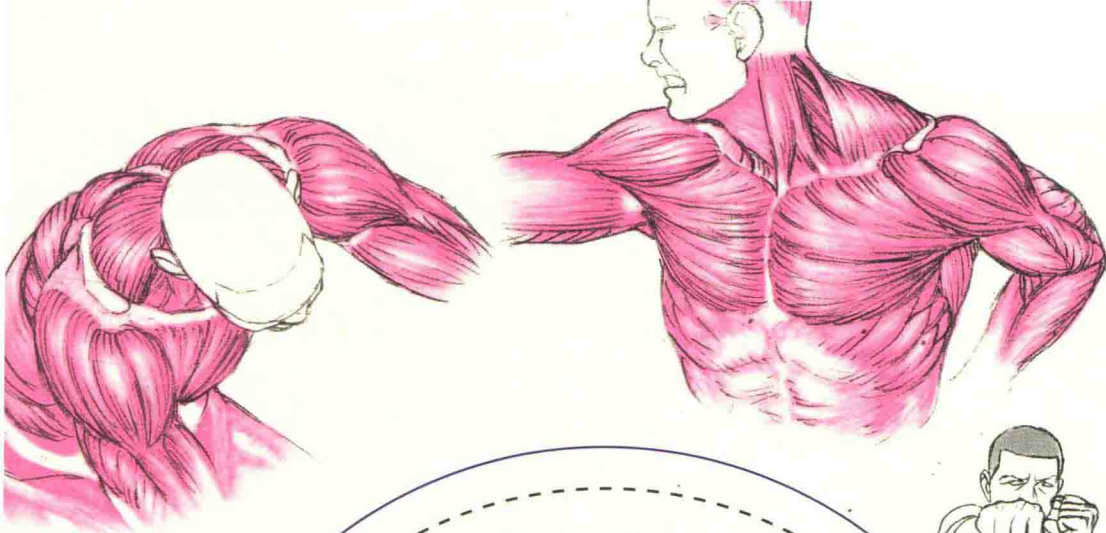
099

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 01 格斗 | 100 | 02 救助 | 121 |
| 回踢 | 100 | 扛 | 121 |
| 前踢 | 102 | 搀扶 | 122 |
| 膝撞 | 103 | 挽着胳膊、搭肩 | 123 |
| 直拳 | 104 | 03 友爱 | 124 |
| 削拳 | 106 | 拥抱 | 124 |
| 上勾拳 | 108 | 亲吻 | 125 |
| 扇耳光 | 109 | 抱起 | 126 |
| 厮打 | 110 | 背起 | 127 |
| 掰腕子 | 111 | 跳舞 | 128 |
| 正面斩 | 112 | 握手、牵手 | 129 |
| 举剑过顶 | 113 | 抱小孩 | 130 |
| 互相冲撞 | 114 | 肩车 | 131 |
| 拔剑 | 116 | 与孩子对视 | 132 |
| 刺击 | 117 | 成长期的身高比较 | 132 |
| 摔倒 | 118 | | |
| 绞技 | 119 | | |
| 反剪勒颈术 | 120 | | |

第6章 人体的秘密

133

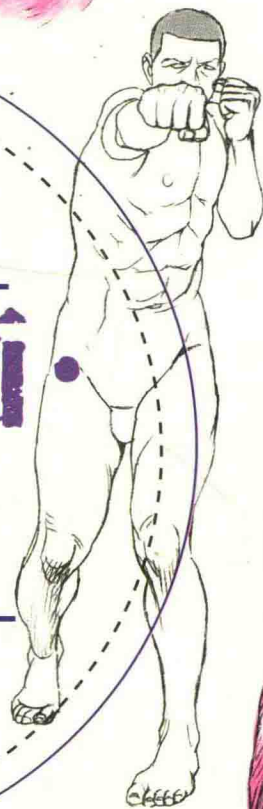
- | | | | |
|------------------------|-----|-------------------|-----|
| 01 胎儿是如何进入母体的呢? | 134 | 06 创作中的运用 | 146 |
| 胎儿的成长周期 | 135 | 怪物·神奇生物的造型 | 146 |
| 02 人体的断面 | 136 | 封面女郎风的姿势 | 148 |
| 03 血管(动脉·静脉)/淋巴 | 141 | 美国漫画·空想艺术风格作品中的姿势 | 149 |
| 04 口/舌/齿 | 143 | 07 透视 | 151 |
| 05 乳房的构造 | 145 | 透视基础 | 151 |
| | | 视野中的透视 | 152 |
| | | 画面整体的透视 | 153 |



人体动态解剖学

漫画·插画·动画

对漫画、插画、动画的人物创作有很大的帮助



【日】岩崎小太郎 著

褚天姿 译

人民邮电出版社

北京

人体动态解剖学： 漫画·插画· 动画

第1章 从人体解剖图中学到的 005

- 01 骨骼的形状与区别 006
- 02 骨骼的划分（各部位） 008
- 03 关节的种类 / 运动方向 011
- 04 肌肉的种类 / 身体的运动方向 012

第2章 从人体各部位中观察到的 021

- 01 表情 022
- 02 颈部 024
 - 颈部与肩部的肌肉和骨骼 024
 - 颈部的动作 025
- 03 肩部 027
 - 肩部的动作 027
- 04 手臂 030
 - 手臂的肌肉与骨骼 030
 - 手臂的大小与平衡 032
 - 扭转手臂 032
 - 前臂的特征 033
- 05 肘 034
 - 肘部的关节与动作 034
 - 肘部周围的凹凸 035
- 06 躯干 036
 - 躯干的肌肉与骨骼 036
 - 脊柱与躯干的动作 039
- 07 腿 040
 - 腿的大小和身体比例 043
- 08 膝 044
- 09 手 046
 - 手的肌肉 046
- 10 足 048
 - 足部的肌肉 048
 - 男性和女性的区别 050

第3章 日常生活中常见的姿势

051

01	坐	052	09	吃	064
	正坐	053	10	喝	065
	盘腿坐	053	11	倒·转	066
02	走路	054	12	上台阶	068
03	跑	056	13	下台阶	069
04	跳	058	14	蹲	070
05	睡觉	060	15	靠·依靠	072
	从斜上方观察的睡姿	060	16	抓吊环·吊	073
06	抬起	061	17	拉·扯	074
07	伸展	062	18	骑自行车	076
08	蜷缩	063			

第4章 绘画中的姿势

077

01	有强烈透视的姿势	078	06	行走的人和奔跑的人的俯视	091
	运用强烈的透视	078	07	透视分析：仰视	092
	人体的立体感	080	08	透视分析：俯视	093
02	各部位的立体感	082	09	黄金分割法	094
	头部的比例和立体感	082	10	静态相反站姿	095
	手臂的立体感	084	11	S形曲线	096
	腿部的立体感	085	12	动态相反站姿	097
03	视点不同透视的变化	086	13	夸张特征	098
04	单人的仰视和俯视	088			
05	行走的人和奔跑的人的仰视	090			

第5章 画面中常见的动作

099

01 格斗	100	02 救助	121
回踢	100	扛	121
前踢	102	搀扶	122
膝撞	103	挽着胳膊、搭肩	123
直拳	104	03 友爱	124
削拳	106	拥抱	124
上勾拳	108	亲吻	125
扇耳光	109	抱起	126
厮打	110	背起	127
掰腕子	111	跳舞	128
正面斩	112	握手、牵手	129
举剑过顶	113	抱小孩	130
互相冲撞	114	肩车	131
拔剑	116	与孩子对视	132
刺击	117	成长期的身高比较	132
摔倒	118		
绞技	119		
反剪勒颈术	120		

第6章 人体的秘密

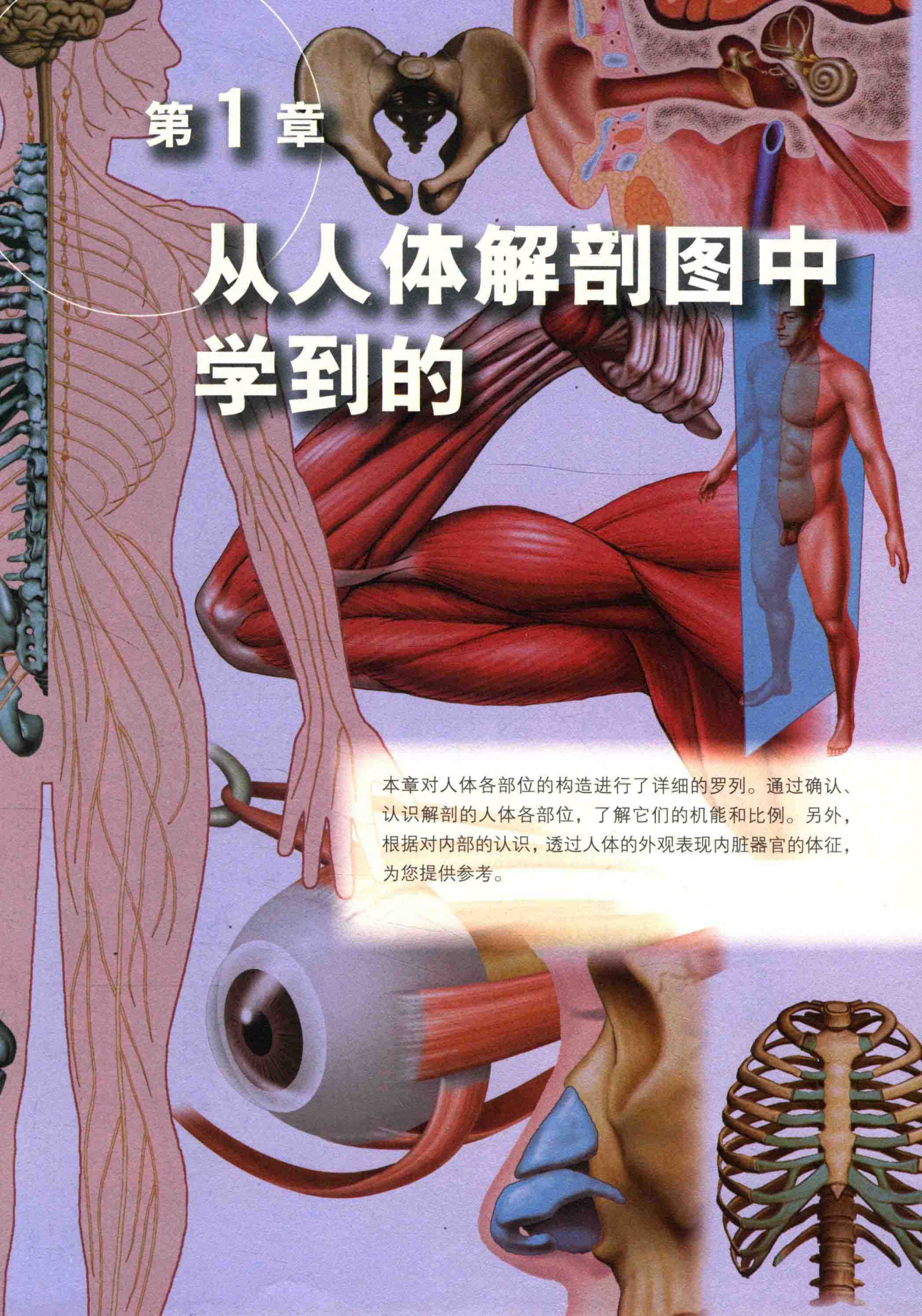
133

01 胎儿是如何进入母体的呢?	134	06 创作中的运用	146
胎儿的成长周期	135	怪物·神奇生物的造型	146
02 人体的断面	136	封面女郎风的姿势	148
03 血管(动脉·静脉)/淋巴	141	美国漫画·空想艺术风格作品中的姿势	149
04 口/舌/齿	143	07 透视	151
05 乳房的构造	145	透视基础	151
		视野中的透视	152
		画面整体的透视	153

第1章

从人体解剖图中学到的

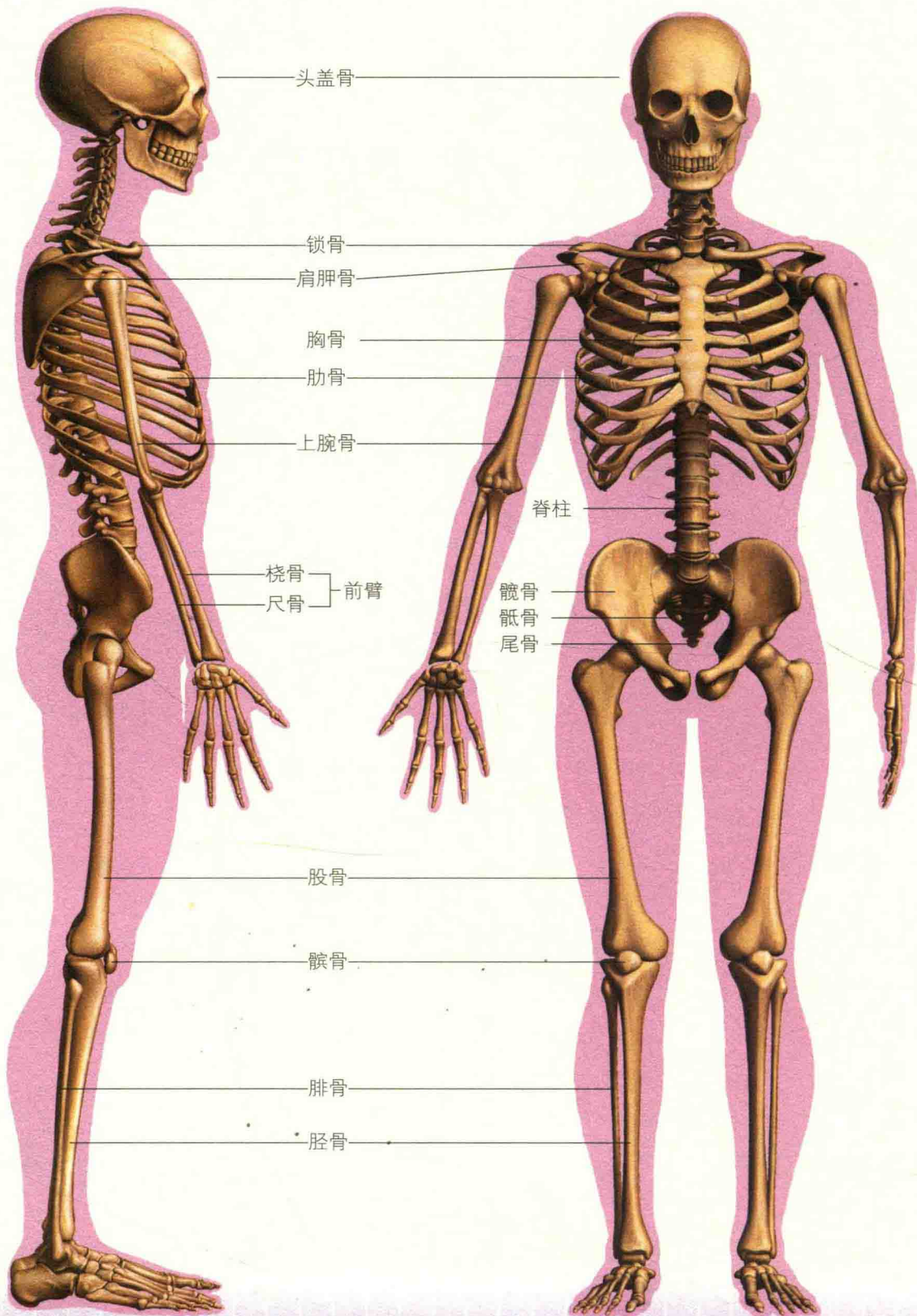
本章对人体各部位的构造进行了详细的罗列。通过确认、认识解剖的人体各部位，了解它们的机能和比例。另外，根据对内部的认识，透过人体的外观表现内脏器官的体征，为您提供参考。

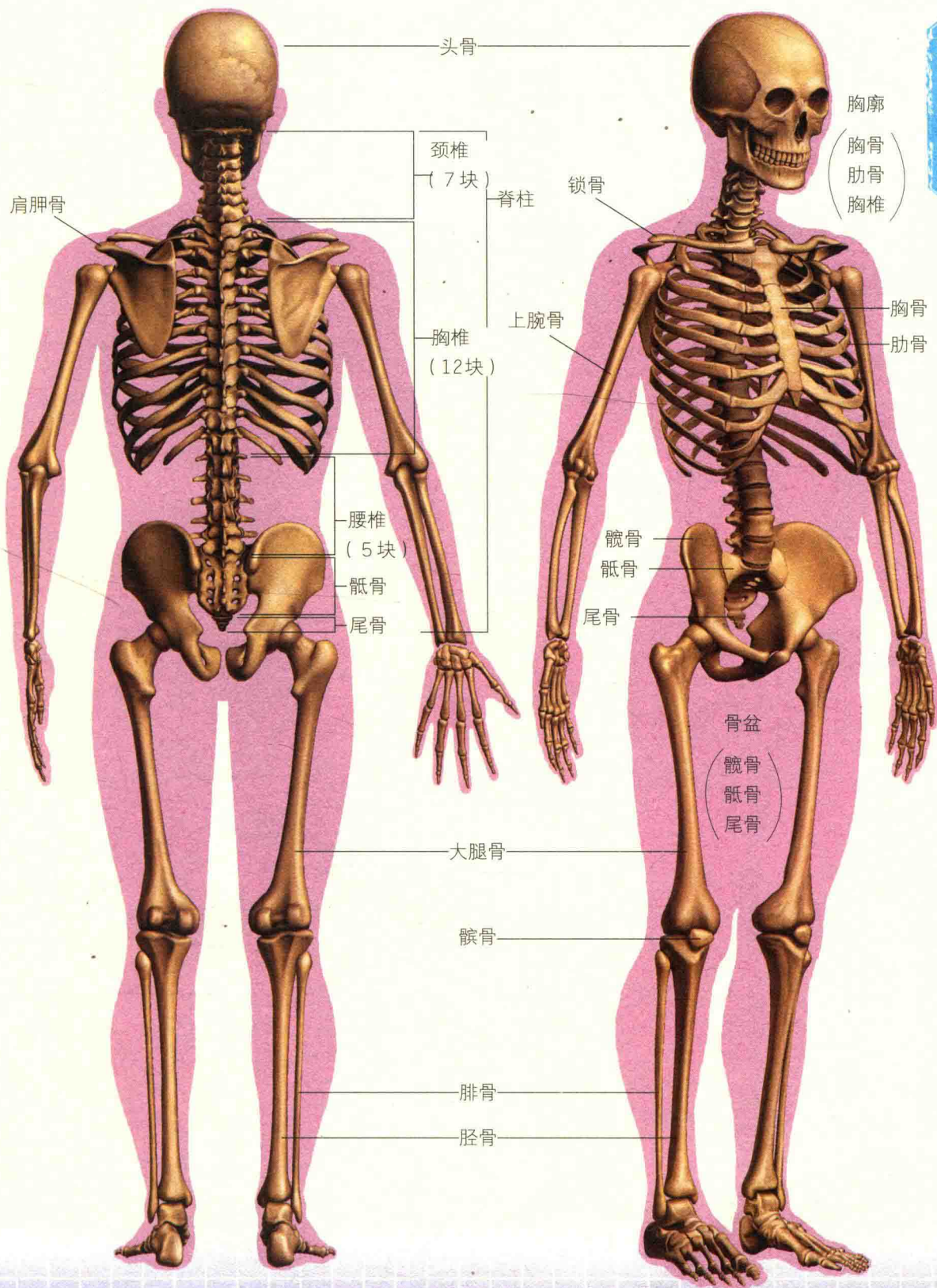


01 骨骼的形状与区别

第1章
从人体解剖图中
学到的

01 骨骼的形状与区别



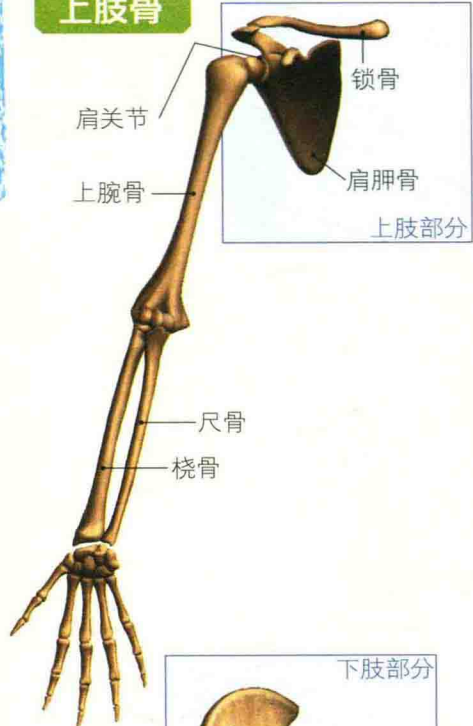


02 骨骼的划分(各部位)

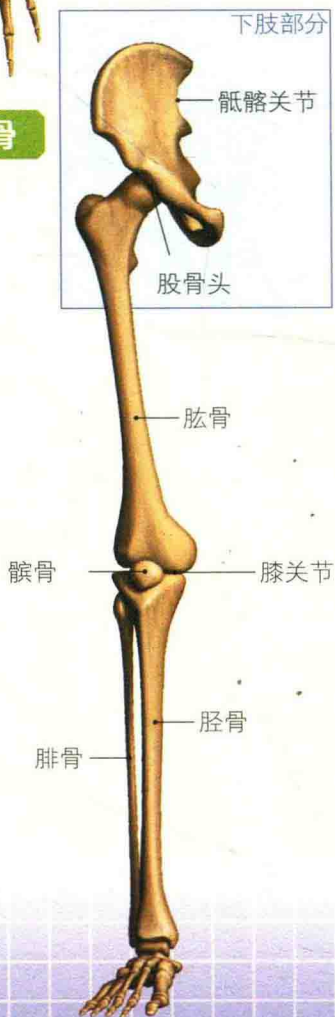
第1章
从人体解剖图中
学到的

02 骨骼的划分(各部位)

上肢骨



下肢骨



头骨



脊柱



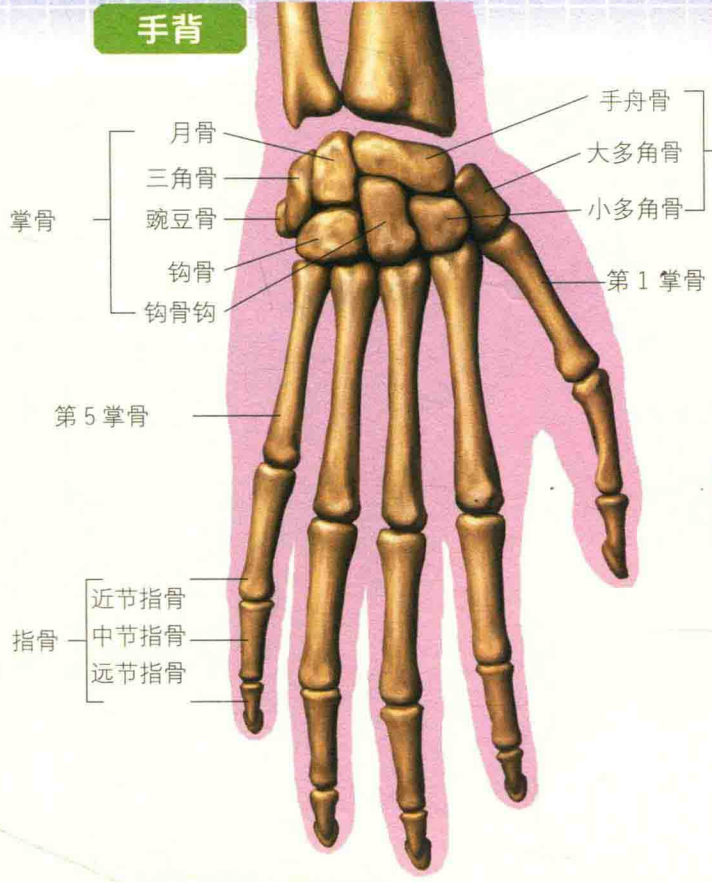
胸骨



骨盆



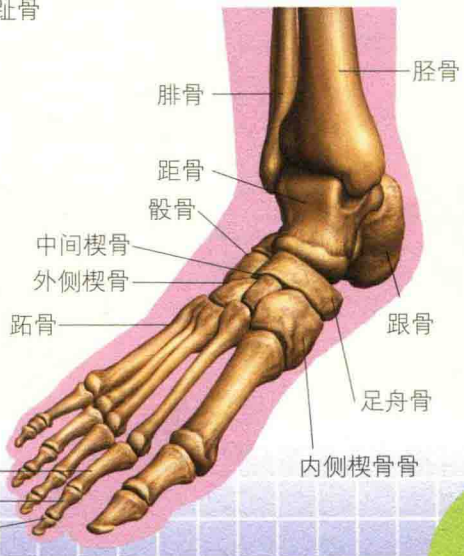
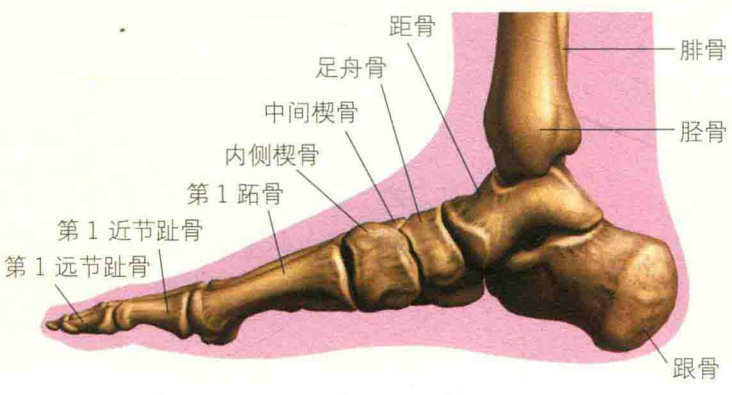
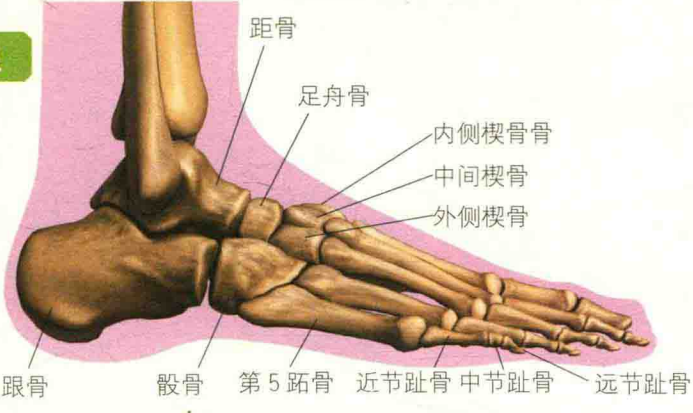
手背



手掌



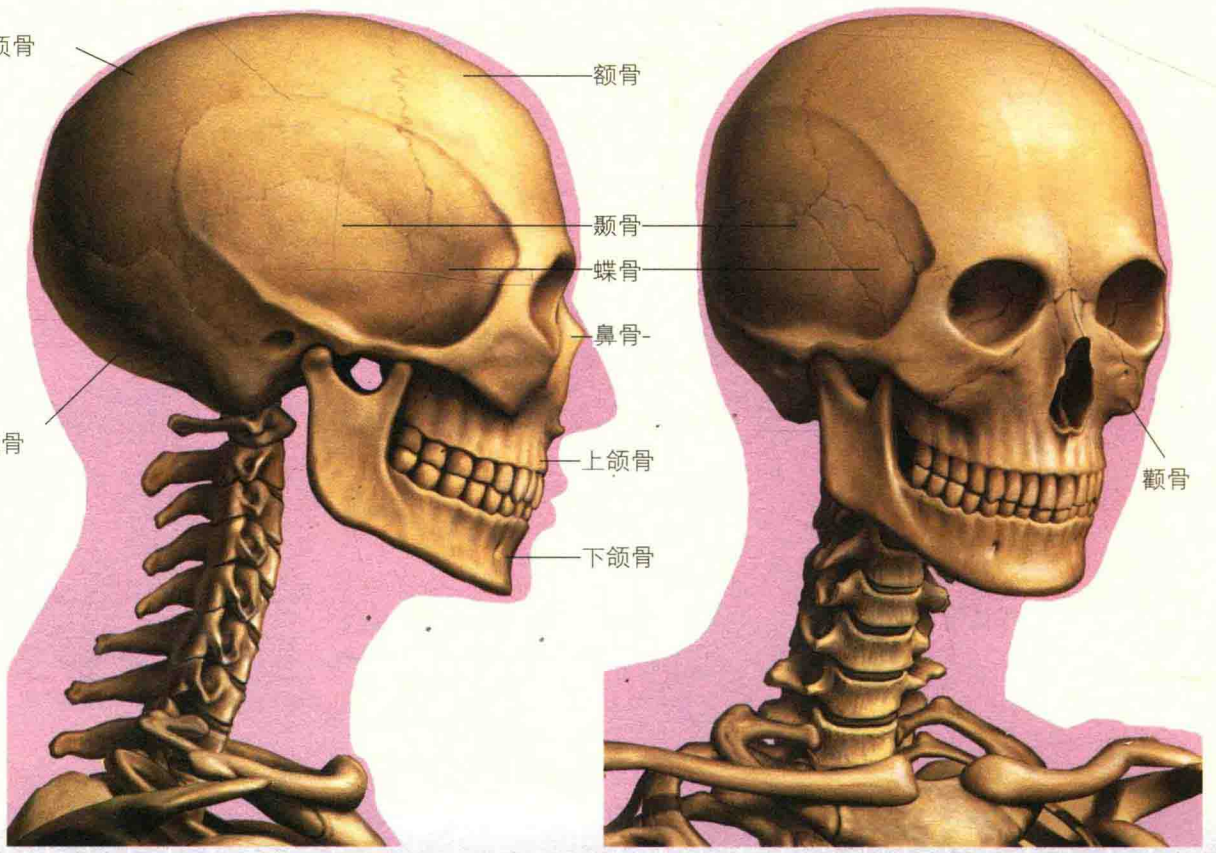
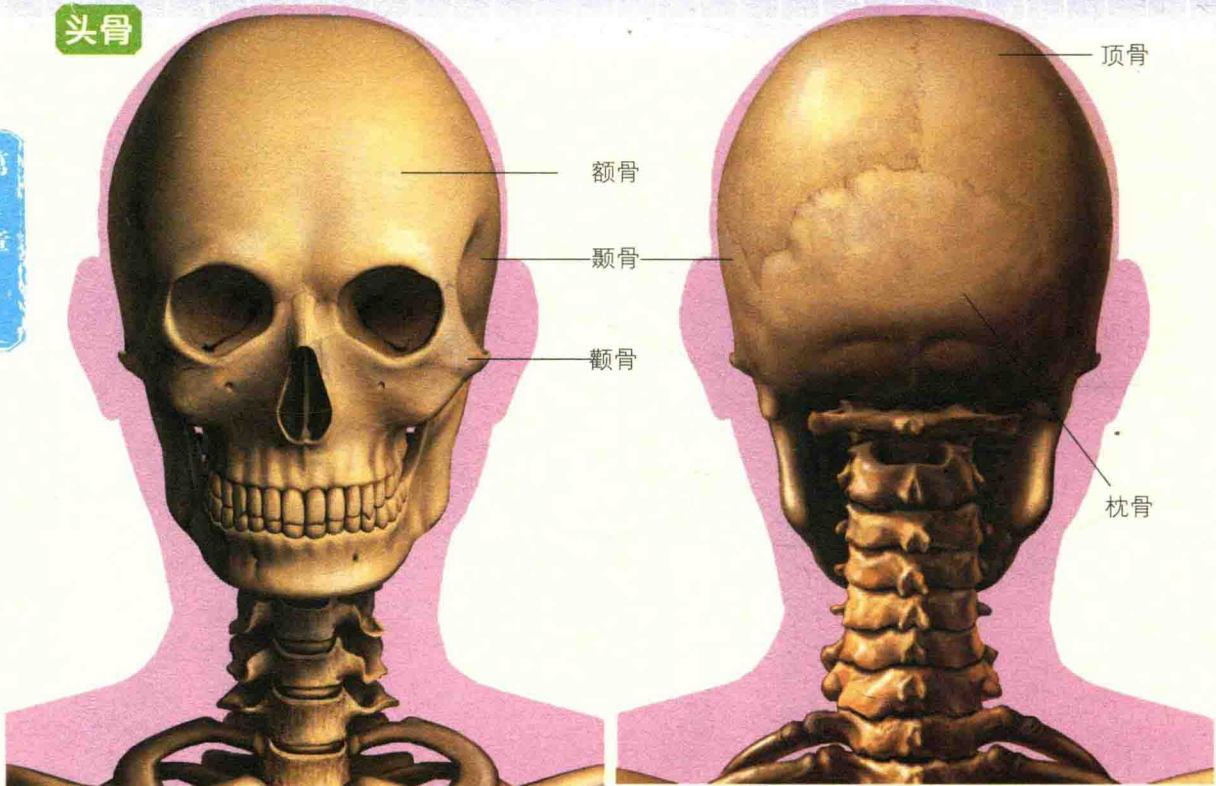
足



头骨

第1章
从人体解剖图中
学到的

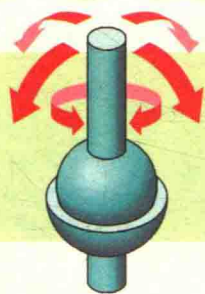
02 骨骼的划分 (各部位)



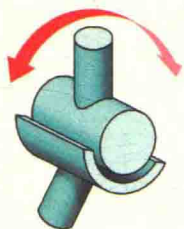
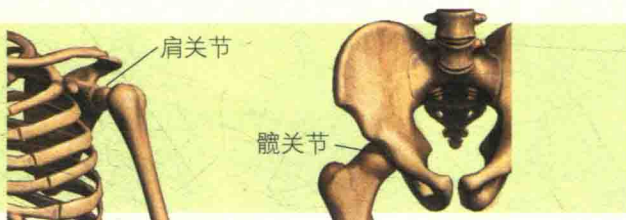
03 关节的种类 / 运动方向

从人体解剖图中
学到的
第1章

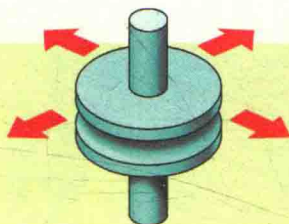
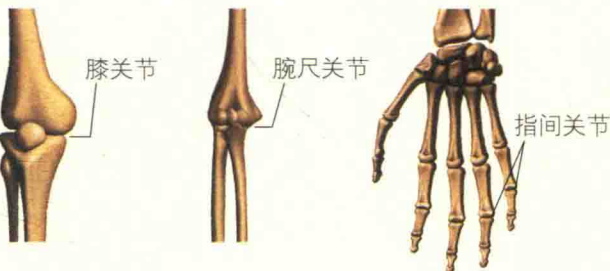
03 关节的种类、运动方向



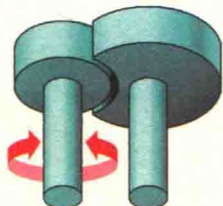
球窝关节



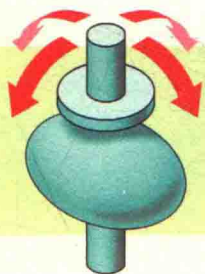
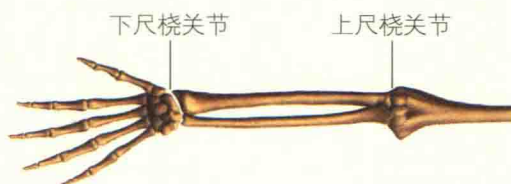
铰链关节



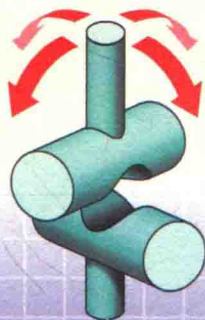
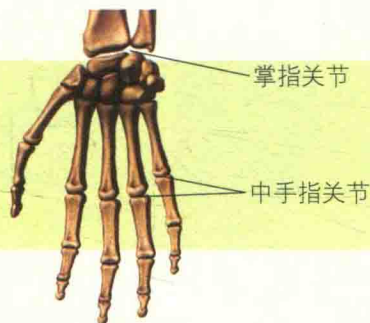
平面关节
(滑车关节)



车轴关节



椭圆关节
(桡腕关节)



鞍状关节

