

# フラットシューズ & スニーカーでかなえる 美脚お仕事コーデ

べたんこ靴派に朗報! ヒールなし、なのに太く短い脚に見えない——そんな夢のコーデを発見! ボトムと靴との合わせワザだけで美脚になれる秘訣を教えます。

写真/竹井俊晴 スタイル/橋本ワコ



教えてくれたのは  
パーソナルスタイリスト  
橋本ワコさん

仕事の傍ら、スクールなどでメイクアップやスタイリングの技術を習得。07年に「自分以上の自分に出会う」サービスを提供するwaco styling設立。社団法人日本スポーツビューティ協会代表理事。 www.wacostyling.com/

Check!  
足に優しい  
フラットシューズ  
& スニーカーは  
こう選ぶ!

- かかとがしっかりしたものを  
かかとが柔らかいべたんこ靴は、足のサポート力に乏しい。かかとがしっかりしたものを選んで。
- 靴底が硬過ぎるものはNG  
歩くときに足裏の反りと同時に、靴も反ることが大切。靴底が硬すぎて曲がらないものは避けて。
- 靴ひもは平らなタイプがベター  
足の甲を固定する役割を担う靴ひも。楕円形より平型のタイプが、緩まずしっかり結べるのでおすすめ。

Q 脚を太く短く見せる  
“おブスシューズ”って  
どんな靴?

A 足元が重くなる黒一色の  
べたんこ靴は要注意

基本色だからとつい選びがちな「黒」。肌色とのコントラストが強く、足首が強調される上、重たい足元が脚を短く見せてしまう。

Q 「べたんこ靴で脚長」を  
かなえるコーデの  
絶対条件は?

A 「足首に視線を集めない」  
スタイルづくりを

べたんこ靴でも脚を長く見せる秘訣は「足首から視線を外す」こと! 「デザインや色で目を引く靴がおすすめです」



美脚コーデ技  
白ベーシック  
パンツ  
×  
ビビッド  
カラー靴



脚悩みはコレ!  
脚長と足トラブルに悩  
み、靴探しに一苦労

entry 03  
証券・広報  
松崎裕美さん(32歳)  
取材対応やセミナー開催などの広報業務を担う松崎裕美さん。「男性の多い業界なので、トップスや靴で明るい色を取り入れています。普段はヒール靴がメイン。痛くないフラットシューズを見つけたいです」

美脚コーデ技  
ふんわり  
スカート  
×  
飾り付き  
べたんこ靴



美脚コーデ技  
異素材  
セットアップ  
×  
肌色  
レース  
アップ靴



脚悩みはコレ!  
スリムなボトムだと太  
ももが目立つ...

entry 02  
新聞・事務  
田中真由美さん(31歳)  
事務職の田中真由美さんは内勤でデスクワークが中心のため、オフィス服はカジュアルな7分丈パンツスタイルがメイン。「外反母趾でヒール靴は痛くて。スニーカーで通勤することも多いんです」

美脚コーデ技  
麻素材の  
パンツ  
×  
モノトーン  
スニーカー



美脚コーデ技  
ガウチョ  
パンツ  
×  
メッシュ  
レースアップ靴



脚悩みはコレ!  
太ももが気になり、パ  
ンツスタイルが苦手

entry 01  
PR・営業  
仁尾明美さん(27歳)  
幅広いクライアント先へ出向くことの多い営業職の仁尾明美さん。腰周りや太腿が気になり、仕事ではスカート派。「7~9cmヒールの靴を頑張って履くこともあります。べたんこ靴でスマートに見える方法を知りたい」

美脚コーデ技  
レースの  
膝下丈スカート  
×  
肌色系パンプス

真夏の白いパンツは  
靴の色選が勝負

白のパンツは、脚に自信のない女性たちがつい避けがちなアイテムの筆頭格。でも、パンツのシルエットと靴の色、その2つのポイントを押さえれば大丈夫! 裾周りに少し余裕のあるパンツが、足首を細く見せる。カラフルな色の靴を合わせると、ボトムがぎゅっと締まって見える。

●イエローのカラフルな足元に視線が集中! 靴1万5000円/タラント by ダイアナ(ダイアナ銀座本店 03-3573-4005)、プルオーバー1万1112円、パンツ1万186円/ともにバナナリパブリック、ネックレス3695円/ZARA(ガラ・ジャパン)



印象的な甲飾りで  
視線をそらし脚長に

甲の位置にリボンなど大ぶりの飾りをあしらったべたんこ靴なら、視線が足先に行き、スカートの脚見せも気にならない。ただし色味は黒以外を選ぶのが鉄則。黒は肌色とのコントラストが強く、逆に足首が目立ってしまう、脚が短く見えてしまうので注意しよう。

●大ぶりの甲飾りがポイント。視線が爪先に行くので脚長効果を期待できる。靴5547円/ヴェリコ(マルイプレスルーム)、カットソー1万円/スタイルフォーリビング(ユナイテッドアローズ 丸の内店)、ジャケット2万3000円/ユナイテッドアローズ(ユナイテッドアローズ 丸の内店)、スカート5547円/ZARA(ガラ・ジャパン)、ネックレスはスタイリスト私物、プレスレットは本人私物



足先までの一体感で  
パンプスに負けない脚長効果

トップスとボトムの上下が同色で異素材、そんな変化球のセットアップがトレンドの兆し。カーキ×ピンクベージュはおしゃれ感度の高い色合わせ。肌色に近い優しい色味に加えて、ノーズ(爪先の長さ)が長めのタイプの靴を選ぶことで、足先まで一体感を演出でき、脚長効果が期待できる。


●ボリューム感のあるレースアップシューズはシンプルコーデと好相性! 靴8324円/ZARA(ガラ・ジャパン)、ニットトップス9167円、スカート1万2963円/ともにバナナリパブリック、ネックレスとプレスレットはスタイリスト私物



メッシュ素材の  
スニーカーで軽快な印象

今年流行のノータックで、腰周りや裾周りに程よい余裕のあるシルエットパンツは、太ももを細く見せてくれる優秀アイテム! 涼しげで上品な麻素材を選ぶと、スニーカーと合わせてもカジュアルになり過ぎない。スニーカーはきちんと感のある黒に白を効かせたデザインで、重い印象を回避。


●通勤用なら黒ベースのスニーカーがカジュアルになり過ぎず◎。靴1万5000円/NIKE(ナイキ・ジャパン 0120-6453-77)、ニットトップス4250円/ZARA(ガラ・ジャパン)、パンツ1万5000円/ユナイテッドアローズ(ユナイテッドアローズ 丸の内店 03-5224-8051)、ネックレスはスタイリスト私物、時計は本人私物



ゆったりシルエットで  
足首を細く見せる

裾広がりのゆったりとした7分丈のガウチョパンツは、今シーズンのマストアイテム! 裾周りに余裕のあるシルエットで全体が細身の印象に。トップスの裾をパンツの中に入れると、ウエスト位置が高くなり、脚長効果が実現。足元はボトムと同色でまとめつつ、肌見え効果が涼しげに。

●黒と白とのコントラストが華やか。蒸れにくいメッシュ素材で快適。靴1万2963円/バナナリパブリック、プルオーバートップス4621円/ZARA(ガラ・ジャパン 03-6415-8061)、ガウチョパンツ1万2963円/バナナリパブリック、ネックレスは本人私物



足の肌色と同系色の  
パンプスで脚長効果

鉛筆のように裾まで真っすぐなラインの「ペンシルスカート」。タイトスカートのなかでも女性らしいシルエットで、今シーズンの注目株! 特に膝下丈で透け感のある人気のデザインなら、肌色に近い靴と合わせることで、肌感が足先までつながり、視覚的に脚長効果が期待できる。

●艶やかなメッシュ素材で上品な足元に。しっかりしたかかとで安心。靴6389円/ヴェリコ(マルイプレスルーム 03-3476-8000)、プルオーバートップス9167円、膝下丈スカート1万2963円/ともにバナナリパブリック 0120-77-1978、ネックレスはスタイリスト私物、時計は本人私物

