

STOP!

服のムダ買いプロジェクト③

「買っても着ない服」をなくしたい!

一番似合う服が分かる

女性同士でチェックし合うと
より診断しやすい

同性の友人同士で見比べたり触れたり
と、比較し合うことで違いが分かる。

似合う服が見つかる “骨格”を診断しよう

各タイプで当てはまる項目をチェックし、最も点数の高いものが自分の骨格タイプ。合計点が同じ場合は、「2点」の項目数の多いほうを選べ。

Aの点数が一番高い人は

体に厚みがあり、
重心が上のほうにある

「ストレートタイプ」

立体的で、メリハリのある体形が特徴。体に厚みがあり、筋肉のハリを感じさせる。シンプル・シックな服が似合う。

こんな
有名人!

藤原紀香、米倉涼子、
グレース・ケリー、マドンナ

- 後頭部が出ている…2点
- 首は短いほうだ…1点
- 鎖骨が目立たない…2点
- 上半身に厚みやハリがある…2点
- この腕の外側に筋肉が付きやすい…1点
- 腰の位置が高い…2点
- 太ももの筋肉が張っている…1点
- 膝の皿が小さく、目立たない…1点
- ふくらはぎが細い…1点

合計 点



TYPE
A

Bの点数が一番高い人は

体に厚みがなく薄い、
重心が下のほうにある

「ウェーブタイプ」

体が緩やかな曲線を描き、華奢。脂肪の柔らかさを感じさせる。華やかな装飾が施されたものや、かわいらしい服がぴったり。

こんな
有名人!

松田聖子、神田うの、
オードリー・ヘプバーン、
ナオミ・キャンベル

- 後頭部が絶壁気味…2点
- 首はどちらかという長く、細い…2点
- 上半身の厚みが薄い…2点
- バストの位置に高さを感じない…1点
- 腰の位置が低め…2点
- 手首の骨の形が平べったい…1点
- 膝の皿がぼっこり出ている…1点
- 骨に太さを感じない…1点
- 運動しても筋肉が付きにくい…1点

合計 点



TYPE
B

Cの点数が一番高い人は

関節が目立ち骨ばっている

「ナチュラルタイプ」

骨太で関節が大きく、肉つきを感じさせない体形。ラフなスタイルが似合う。太りにくいが、やせても華奢な印象になりにくい。

こんな
有名人!

今井美樹、天海祐希、
アンジェリーナ・ジョリー、
ジェーン・パーキン

- 鎖骨が目立つ…2点
- 首は長いほうだ…1点
- 上半身の厚みの有無に関わらず、肩のラインや骨が目立つ…2点
- 顔、体の一部が骨ばっている…2点
- ヒップが出ていない…1点
- 手が筋ばっている…2点
- 体の割に手足が大きい…1点
- ウエストのくびれがあまりない…1点
- 極端に太ることが少ない…1点

合計 点



TYPE
C

次のページで、骨格タイプ別に似合う服をチェック!

骨格診断にトライ

せっかく買った服も、似合わなくて着ない…。そんな買方ではお金を浪費するばかり。自分の“骨格タイプ”を知れば本当に似合う服が分かり、ムダ買いの悩みも解決します!

写真/竹井俊晴 スタイリング/橋本ワコ

「骨格」ってなあに?

体のラインやその人の印象に影響を与えるのが、筋肉や脂肪のつき方と骨の大きさであり、それらを形成するのが「生まれ持った骨格」。

生まれ持った骨格

(筋肉・脂肪のつき方に影響) (骨と関節の太さ・大きさに影響)

体のラインや厚み、全体の印象を決定

骨格タイプを知ることがおしゃれへの近道だった! 「最近お気に入りの洋服が似合わない」「カジュアルなアイテムが着られなくなった」—そんな経験はない? 太った、疲れ顔、が原因だと思ってる人、ちょっと待って! 「もしかしらば、自分の骨格タイプとは違った洋服を着ているせいかもしれません。そう話すのは、パーソナルスタイリストの橋本ワコさん。骨格タイプって、いったい何!?

「脂肪や筋肉のつき方を決定づける骨格は、生まれつき備わっているもの。年齢を重ねるにつれて、骨格によって作られる体の厚みやラインといった特徴が、顕著に表れます。はつきりとしたデータはありませんが、触って感じる肌の質感や全体の印象も、骨格による影響が大きいと感じます」

※一般社団法人骨格スタイル協会が提唱

Let's Try! 自分の骨格タイプをチェック!



私が解説します!
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。
<http://www.wacostyling.com/>



金さんの骨格は
C「ナチュラルタイプ」
でした!

シンプルな服は、
コーディネイトが
難しく、敬遠
しがちです



オークローンマーケティング
商品マーケティング・企画
堀木宮子さん(41歳)

堀木さんの骨格は
B「ウェーブタイプ」
でした!

カジュアルブランドを
なかなかうまく
着こなせません

「買っても着ない服」
をなくしたい、働く女子
3人がやってみました



30歳を過ぎて、
甘めの洋服が
似合わなくなりました

リベルタ
カスタマーリレーション本部
海野容子さん(35歳)

自社のボディ関連商品に関するユーザーからの問い合わせ対応やイベント企画を行う。「このTシャツはH&Mのもの。毎シーズン、着回しのきくベーシックアイテムをカジュアルブランドで探しますが、納得の行くものに出合いづらく、妥協して買うと、だらしなく見えることもしばしば」。

海野さんの骨格は
A「ストレートタイプ」
でした!

骨格で選ぶとこんなにキレイ!

骨格タイプに合う洋服を選べば、着こなしがグンと素敵に。
カジュアルブランドの服で3人がトライしました。

Q 自分の骨格タイプに合うアイテムが苦手...

A 見直すべきは「サイズ感」。驚くほど似合うことも

「シャツを1サイズ大きめや小さめのものに変えてみる、首元の開き具合や丈の長さを変えてみるなど、サイズ感の調整だけで驚くほど全体の雰囲気が変わります」

Q トレンドのアイテムが自分とは違う骨格タイプのもの、どう取り入れる?

A 素材で妥協点を探ってみよう

「自分の骨格タイプに合うシルエットに近いものを選んでから、素材だけでもトレンドを意識してみるとよいでしょう。“今っぽい”こなれ感が演出できるはず」

Q 好きな服と骨格のタイプが違う、どうすべき?

A 自分の骨格タイプの素材かデザイン、どちらかひとつだけ取り入れて

「まずは好きな服の素材をチェックし、自分の骨格に合うものか確認。次に首元やウエストが骨格に合うデザインかもチェック。どちらか該当すれば“似合わない”は防げます」

骨格タイプ別ファッションにまつわる
Q&A

中性的な骨格の人に多い

ナチュラルタイプは

ざっくり感のある重心が下に落ちるスタイルがイイ!

これが正解!

ラフなシルエットがおしゃれ

ローゲージニットで女性らしさを

幅広パンツで脚が細く見える



ニット9167円、ガウチョパンツ1万2963円、イエローパンツ1万2963円/すべてバナナ・リパブリック
※ニットは10月上旬発売予定 ネットレスはスタイリスト私物

～スタイル解説～

骨っぽさを感じさせる直線的な体形で、手足が長く、大きい人が多い。硬い質感を感じさせる骨格なので、ざっくりしたラフなアイテムが好相性。アシンメトリー、ドルマンスリーブなど遊びのあるデザインのアイテムや、着崩しが似合う。体に沿った服は骨ばった印象が目立つので避けたい。

異なる骨格(ウェーブタイプ)のアイテムを着ると...

NG!



× 肩が張って見える

× 太って見えてしまう

× 手足が大きく見える

(ナチュラルタイプにぴったりのアイテムはコレ!)



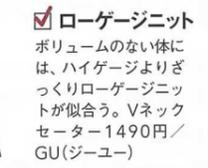
ゆったりブラウス
ラフな着こなしで、大人の色気を演出できること間違いナシ! ブラウス1万2963円/バナナ・リパブリック



フォルム
ラフでカジュアル、凹凸感があるナチュラルなデザインが似合う。



ガウチョパンツ
変形や自由度の高いデザインのものに似合う。ラフさが際立つイチオシのアイテム。5546円/ZARA(ZARA JAPAN)



ローゲージニット
ボリュームのない体には、ハイゲージよりざっくりローゲージニットが似合う。Vネックセーター1490円/GU(ジーユー)

やせ型の人に多い

ウェーブタイプは

これが正解!

首元までの服で顔周りが華やか

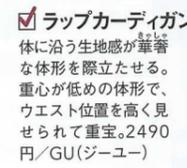
トップスインでくびれを強調

ウエスト位置が上がり脚長効果



クルーネックカーディガン3290円/ユニクロ スカート1万3889円/バナナ・リパブリック ネットレス990円/GU(ジーユー) 靴は本人私物

(ウェーブタイプにぴったりのアイテムはコレ!)



ラップカーディガン
体に沿う生地感が華やかな体形を際立たせる。重心が低めの体形で、ウエスト位置を高く見せられて重宝。2490円/GU(ジーユー)



フォルム
フリルや華やかな装飾のあるもの。体のラインにフィットしたものの。



タックパンツ
タック入りでウエストを強調。裾を折り返して細い足首を見せると、女性らしいラインを生かせる。1万2037円/バナナ・リパブリック

体に沿ったトップスとウエストマークのスタイルがイイ!

～スタイル解説～

曲線を描く、華奢で女性らしい骨格には、華やかなアイテムやアクセサリがぴったり。体にフィットしたデザインを選んで、優しい曲線を際立たせたい。ボトムスはタックの入った腰回りにふくらみがあるものがウエストを強調し、ヒップラインを高く見せてくれる。シンプル過ぎる着こなしは寂しく地味な印象に傾きがち。

異なる骨格(ナチュラルタイプ)のアイテムを着ると...

NG!



× 全体的に“洋服に穿かれて”感じ

× 腰周りが太く見える

× 腰位置が下がり、脚が短く見える

素材
柔らかく、透ける、伸びる素材が最適。ハリ感のある生地は地味な印象に。

フォルム
フリルや華やかな装飾のあるもの。体のラインにフィットしたものの。

柄
小さく、かわいい柄。ヒョウ柄などもOK。



グレンチェックトップス
首元が詰まったデザイン、細かなグレンチェック柄が、華やかな印象。1490円/GU(ジーユー) ※一部店舗とネットで販売

日本人女性に一番多い

ストレートタイプは胸元すっきり、直線的なスタイルがイイ!

これが正解!

胸元を開けて首周りがすっきり

シャツのハリ感できちんと見せる

縦ラインを強調してシャープな印象に



Vネックカーディガン3290円、アングルパンツ2990円/共にユニクロ シャツ2760円/無印良品 有楽町ポイントドパンツ2490円/GU(ジーユー) ネットレスはスタイリスト私物

(ストレートタイプにぴったりのアイテムはコレ!)



Vネックセーター
ストレートタイプは首が短めなので、胸元の開いたデザインですっきりと美しい印象に。2990円/ユニクロ



フォルム
きちんと感を生むのは、シンプル&ベーシックな形。



台形スカート
曲線よりも直線的なシルエットが似合う。膝上丈を選び、脚を見せるともキレイ。1490円/GU(ジーユー) ※一部店舗とネットで販売



コットンシャツ
ハリのあるシャツは立体的で厚みのある体形を、スタイリッシュに見せる最強アイテム。シャツ1490円/GU(ジーユー)

～スタイル解説～

全身のメリハリと立体感のある骨格には、生地にハリ感のあるシンプルな服が最も似合う。薄手の生地や凝った装飾が付いたアイテムは、体を大きく、太って見せてしまうことにも。シワ加工などヨレとした素材は、だらしく見えがちな体形なので要注意。立体感のある“リッチ”な自前の体形を生かそう!

異なる骨格(ウェーブタイプ)のアイテムを着ると...

NG!



× 顔が大きく見える

× 首が短く見える

× ウエストが太く臍に

素材
ハリのある上質なものが最適。薄い生地は体を大きく見せてしまう。

フォルム
きちんと感を生むのは、シンプル&ベーシックな形。

柄
大胆で大きめのモチーフや規則的な柄。縦のストライプが似合う。