

WOMAN読者が
チャレンジ!



大きめ&幅広の
シルエットを
生かしたスタイル

体のフレームがしっかりした体形な
で、ゆったり、大きめの形やナチュラ
ルなコーデをスタイリッシュに着こな
せる。

読者代表 木村 華さん
(38歳・イベント・営業事務・身長160cm)
IT業界の転職支援サポートを行う。デス
クワーカー。太りにくい体質。

鉄板コーデ Point

1 肩の切り返し部分が
落ちたトップス

肩に丸みをつくることで、肩幅のが
っしり感を目立たせず、女性らしく
見せられる。

2 トップス、ボトム共に
ゆったりシルエット

ビッグシルエットのアイテムを上下
で合わせるスタイルは今季のトレンド。
最も似合うのがナチュラルタイプ。

3 たるませて
“落ち感”をつくる

ゆったり、ざっくりした素材をたる
ませて着こなすことで、骨張った印
象を和らげる効果あり。

シャツ1990円／ユニクロ
パンツ1990円、パンブス
2490円、バングル590円
／すべてGU

甘めのテイストは
雰囲気に
合わない



ノースリーブは
肩が勇ましく見える

木村さんが昨夏に購入
したトップスとスカート。「ナチュラルタイ
プの人のがリルのトップスや膝上スカートを
着ると、顔も体も大きくな見え、年齢によ
っては老けて見えてしまうので、要注意です。」

膝上丈は
骨張った体形を強調



顔周りを華やかに、
ウエストを強調した
スタイル

上半身に厚みがないので、レースや装
飾のあるトップスでボリュームを出す
と◎。ウエストを強調して重心を高く
見せると、下半身がスッキリ見える。

読者代表 石崎杏子さん
(38歳・イベント・営業事務・身長160cm)
イベント企画を行う。最近、似合う服が
減ってきたと実感。着心地重視で選ぶ。

鉄板コーデ Point

1 胸元に華やかさの
あるデザイン

華やかでボリュームがあるトップス
で、華奢な体形を華やかに。

2 トップスをインして
ウエストを強調

くびれを強調したスタイルは、重心
が上がり、脚長に見える。

3 ウエストにタックが
入ったボトム

上半身が薄い分、下半身が重くなり
がち。タック入りなら細見え。

4 肌見せを意識、
華奢な体形を際立たせる

細い足首や手首を適度に見せる。

ブラウス1990円、パレエシ
ューズ2990円／共にユニク
ロ、パンツ1990円(一部店
舗のみ発売)、イヤリング590
円／共にGU

カーディガン5547円／無印良
品 池袋西武、パンツ1490円、
パンブス1990円／共にGU
インナーティッシュ、スカーフは
スタイリスト私物

上半身が薄く、華奢な体形。
筋肉より脂肪の柔らかな
印象を与える体形。太りにく
い人が多い。

骨太で関節が目立つ。すらりとスリリッシュな
印象をさせる体形。太りにく
い人が多い。

「クールに見せたい!」ときば

ウェーブタイプ

- ✓ 全体的に華奢な体形なので、寂しく見せない
- ✓ ボリューム感&華やかなデザイントップスが◎
- ✓ ウエストマークでくびれを強調、女性らしく

この秋 ウェーブ 似合うアイテム

**デザインと色で
シャープさを演出。
トップスインはマスト!**

首が詰まったトップスをウエストにインする着こなしはキープしつつ、辛口モチーフや色のチョイスでクールさを堪能して。「ボリュームのないAラインスカートも、トップスインでくびれを強調すれば似合います」。

セーター3990円／ユニクロ／イネス・ド・ラ・フレサンジュ(ユニクロ一部店舗のみで販売) スカート3990円／ユニクロ パンツ2490円、イヤリング590円／共にGU

胸元のプローチ
女性らしい小物は好相性。顔周りを華やかに。

Aのブラウス

フレアスカート
タック入りボリュームスカートは得意。ハイウエストで脚長に見える。

デスクワークの日

ハイウエストのメリハリコーデで可憐に
リボンベルトでウエストを強調したボリュームスカートで華やかに。メリハリのあるスタイルが華奢な体形に◎。

ブラウス1990円、バレエシューズ2990円／共にユニクロ スカート1990円／GU プローチは私物

夜の約束がある日

**フリルトップスで
華奢さをカバー**
華奢な体形なので、たっぷりフリルのブラウスも気負いなく着られる。羽織り物を肩にかけても太って見えない。

ブラウス8241円／バナナ・リバブリック パンツ2990円／ユニクロ カーディガン3695円／無印良品 池袋西武 バッグ1990円、パンツ2490円／共にGU

小さめバッグ
丸みがある小さなフォルムは、かわいい印象をつくるスパイシに。

**手首、足首を見せて
女性らしい印象に。**

Bのパンツ

この秋 ウェーブ 似合うアイテム

**Aのラウンドオーバー
ブラウス**
光沢のあるとろみ素材は得意アイテム。今季は首元が詰まったボリュームのあるシルエットが旬。

ブラウス1990円／ユニクロ

**Bのハイウエストの
タック入りパンツ**
本来は細身のパンツが似合うが、人気のワイドパンツなら、タック入りのハイウエストのモノが◎。

パンツ2990円／ユニクロ

骨格タイプ別 鉄板ディリーアイテムの選び方

大人気ブランドの服を“ぜったい似合う”通勤スタイルに格上げさせるなら、骨格タイプに合うアイテム選びから！

外出のある日

直線を生かした 縦長コーデ

マニッシュなテーラードジャケットが似合う骨格。タイトスカートと合わせて上品に。白シャツはアイロンをかけて。

シャツ2760円／無印良品 池袋西武 スカート1990円、パンツ2490円／共にGU ジャケット2万1296円／バナナ・リバブリック ベルト替わりのスカーフとバッグは私物



この秋
ストレート 似合うアイテム

テーラードジャケット

鉄板アイテムの1つ。ボックスチェックで今風に。

タイトスカート

体のラインを拾わない直線的なラインが◎。

「女性らしさを出したい!」ときば

丸襟のシャツ

ハリ感のあるシャツをジャストサイズで着るのが◎。人気の丸襟も、前ボタンを開けてスッキリ。

シャツ2760円／無印良品 池袋西武 パンツ2990円／ユニクロ

ストレートタイプ

- ✓ シンプルなデザイン&クールなテイストが似合う
- ✓ ハリのある素材がリッチな体形をきちんと見せる
- ✓ トップスはVネック、ボトムは真っすぐなラインが◎



A 丸襟のシャツ

今季トレンドのワイドタイプのチノパン。王道のベージュより、縦長効果の高いネイビーがおすすめ。

シャツ2760円／無印良品 池袋西武 パンツ2990円／ユニクロ

B ネイビーのワイドパンツ

ハリ感のあるシャツをジャストサイズで着るのが◎。人気の丸襟も、前ボタンを開けてスッキリ。

シャツ2760円／無印良品 池袋西武 パンツ2990円／ユニクロ

ハイゲージ
Vネックニット

上質感のある目の詰まったニットを選ぶと、きちんと見える。

細ベルト

オフィス仕様に見せるベルトは、洋服と同色系なら、全身の縦ラインを妨げない。

デスクワークの日

同系色の締め色で
まとめた着やせコーデ

すっきりシンプルコーデが最高に映える体形。首元が開くとほそり見える。同系色で真っすぐ直線的に見せるのがポイント。

パンツ2990円／ユニクロ パンツ2490円／GU ニット、ベルトは私物

首元の開いたブラウスと
厚みのあるスカートをチョイス

「骨格タイプに合う服が好みと一致せず悩む人は多い」と橋本さん。マニッシュな服が得意なストレートタイプが女性らしさを出すなら、素材で柔らかさを出すといい。「とろみ素材のブラウスを選び、首元の開きはキープ。台形スカートも厚みのある生地なら縦落ち感が生まれ、うまく着れます」。

ブラウス9167円／バナナ・リバブリック バレエシューズ1490円、イヤリング590円／共にGU スカートは私物

同系色でまとめ
縦ラインを強調

Bのパンツ

32

骨格診断を受けて 服のムダ買い、減りました!

骨格診断で服の買い方が変わったというふたり。骨格タイプに似合う服を、自分好みに着こなすワザも聞きました！



ナチュラルタイプ
木村 華さん (p.31)

「似合う」「今日イイね」と
褒められるようになった！

アパレル勤務の経験もあるほどの洋服好き。出産後に仕事を再開して、フリル＆リボン満載の自身のファッションに疑問を持ち、興味のあった骨格診断を受けた。「リボンの髪留めもやめました」(笑)。

膝出し、体のラインに沿った服…
好きな気持ちだけで購入



toccoで1万円ほど。
「腕が丸出しでごつい印象に」。

FOXYで購入。「お直しまでしたお気に入り。
膝が見えてる無理」。

「体のラインが出るのでしゃくり来らず、クローゼットで眠ってます」。

かつての
ムダ買い
コレクション



「かわいくて即買いしたパールネックレスも
しゃくり来らず」

ピアスはひと目ぼれして購入。「1度つけてお蔵入りに」。

ドット柄のフリル袖トップス。「子供っぽく見えてしまう」。

「好き」から「どう見られるか」を
重視するように

洋服選びは
こう変わった！

短時間でぴったりの服を
選べるように

「好き」という気持ちだけで選んでいた服を、骨格に合うかチェックするように。買って着ない服がなくなりました。トップスはダボッときだいのモノならたいてい似合うことが分かり、試着要らずに」

「似合う×
好き」
を選ぶコツ

もともと自分が
好きなブランドから探す

「ナチュラルタイプの人のブログを見て、似合うモノから自分が取り入れたいと思う範囲を決めています。ボトムは膝下が隠れる服を選ぶけれど、アクセサリーやバッグはスタイルに大きく影響しないと考え、自由に選びます」

診断前から好きだったブランドで似合うアイテムを選別。「お気に入りのアブワイザー・リッシュやViSは、本来ウェーブタイプ向きのブランドですが、私の骨格タイプに合う服を選んで、「好き」と「似合う」とを両立させています」。

「本当に似合う」
を実感！



Aのシャツ

肩を強調しないデザインで柔らかい印象に

大ぶりのアクセサリー

大ぶりのロングネックレスで、体の大きさとのバランスを取る。

ボリュームスカート

重量感のあるボトムで、重心を下げた着こなしもエレガントに。

デスクワークの日

フロントインで
おしゃれに着崩す

トップスの前だけウエストイーン、後ろはボリュームを出す今どきの着こなし似合う。厚みのあるコーデュロイのボトムも重さを感じさせず。

シャツ1990円(一部店舗のみで販売)、ネックレス590円／共にGU スカート2990円、ショートブーツ3990円／共にユニクロ ソックスは私物

長め丈のジャケット

丈が長めだと、気になる肩のボリュームが目立たない。

外出がある日

全身をAラインにすれば
ルーズに見えない

難易度の高い長め丈ジャケットやマキシ丈ボトム。重心を下げるAラインのスタイルは、がっかりした印象が中和されて女性らしく映る。

ブラウス1990円、バッグ2990円(一部店舗のみで販売)／共にユニクロ ジャケット3990円(一部店舗のみで販売)、スカート1990円(一部店舗のみで販売)、パンプス2490円、ネックレス590円／すべてGU

Bのパンツ

ナチュラルタイプ

- ✓ 肩や膝を覆う服で、がっしり体形をやせ見えさせる
- ✓ トップス、ボトム共にオーバーサイズでこなれた印象に
- ✓ カジュアルテイストも取り入れてラフさを演出



A 裾広がりの
カーキシャツ

人気のオーバーサイズシャツが最も得意な骨格タイプ。裾を出しても入っても自在に着こなしが可能。シャツ1990円(一部店舗のみで販売)／GU

B カーキの
スカート風パンツ

ボリュームパンツは長め丈◎。カジュアルに見えがちなカーキもきちんとした印象で着こなせる。スカート1990円(一部店舗のみで販売)／GU

「タイトあなたスタイルにしたい！」ときは…



トップスとボトムの
どちらかにタイトな
シルエットを

体に沿うアイテムを上下どちらかに取り入れてみて。「上半身に目線が集まりやすいので、トップスは得意のボリューム感のあるものに、ボトムをタイトめにすると失敗しにくい。膝や肩はしっかり隠し、レース素材など女性らしいアイテムを楽しんで」。

ニット1490円、スカート1990円、パンプス2490円／すべてGU ネックレスは私物