

でやせ見え!



お悩み体形 1

太ももが太い



タック入りパンツで 太もも周りに自然な ボリュームを出す

「太ももが張っている人は、タック入りのパンツを選んで。腰を落とし気味にしてはくことで、腰から太ももまでの体のラインを洋服が拾わず、やせて見えます」

ドレープジョガーパンツ 2990円／ユニクロ

同じ悩みを抱える 読者がトライ!

平田 恵さん
(31歳・人材・営業)

「転職してから太ってしまって、スカートばかり。ジャケットは必須ですが、クラシックの業界に合わせて柔らかさを感じさせる着こなしを目指しています」



「太って見ると“こなれた着こなし”になりません」とスタイリストの橋本ワコさん。そこで体形別に、着やせして見える超定番服の選び方＆着こなしのコツを伝授します。

写真／sono(bean／アイテム、澤田さん、松本さん)、竹井俊晴
スタイリング／橋本ワコ

私が教えます

パーソナルスタイリスト
橋本ワコさん

会社員の傍ら、スクールなどでスタイリングやメイクアップの技術を習得。2007年に「自分以上の自分に出会う」サービスを提供するwaco stylingを設立。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/

身長150cmの
私がこんなに
スッキリ見えるワザ、
伝授します！

ユニクロの Lサイズニット

「普段Sサイズの
私ですが、今年は
肩を落としてオーバーサイズで着ています」



ユニクロの タイトスカート

「腰周りが気になるので黒の締め色に。ニットの白とスカートの黒で色のメリハリを」

ユニクロの ヒートテックタイツ

「冷え性の私。ヒートテックのタイツは手放せません。下半身を締め色でまとめて、やせ見えを狙います」

Pants NEWS

これ、売れてます！

ユニクロの ストライプ アンクルパンツ

「この春、下半身が気になる女性たちにおすすめの1着。縦のラインは締め色に匹敵するやせ見え効果があります。さらにきゅっと引き締まった足首を見せることで、脚全体を細く、長く見せられますよ」。2990円／ユニクロ



おなか、お尻、太もも…
体形のお悩みを解決!

お悩み体形 3

背が低い



同じ悩みを抱える
読者がトライ!

菅原未来さん
(27歳・IT・人事)

IT企業のスピードリンクで新卒採用を担当。「身長152cmと小柄で、パンツをカッコよくはけません。アクセはつけず、紺や黒でまとめることができます」。

白色パンツと
ベルト使いで
重心を上に見せて
脚長効果を出す

「厚手のコットンなど、脚のラインをしっかりと出す素材のセンタープレスパンツが◎。脚にボリュームを生む白のパンツに、ウエスト位置を上げるカラフルベルトで脚長的印象に」

ストレッチクロップドパンツ 2990円／ユニクロ

トップス
ZARAで昨年冬に購入、2000円。

ブーツ
通販サイトのバイマで約6000円で購入。



普段の
オフィス服拌見

ガウチョパンツ
4000円で昨年秋に購入、ViSのもの。

OK 白のパンツ+ベルトで
身長が高く見える
NG ネイビーでまとめる
メリハリのない印象



締め色トップスで色のメリハリをつくり、脚の長さを強調。重心が上がって見えるカラフルベルトは、アクセサリー感覚でつけて。

メッシュニット2990円／ユニクロ ベルト790円、パンプス2490円／共にGU

こんな悩みも
上半身を華奢に見せたい

「Vネックニットなど、首周りに開きをつくるアイテムが◎。素材もローレジではなく、目の詰まったハイゲージタイプの方が、膨張して見えにくいです」(橋本さん)

パンツとニット

お悩み体形 2

お尻が大きい



黒またはネイビーの
8分丈
幅広パンツで
細見えを狙う

「体のラインがはっきり出ると、お尻が大きく見えてしまう。柔らか素材の幅広パンツなら、お尻の形も出にくいのでおすすめです。足首を出すことで、下半身がやせて見えます」

ドレープワイドクロップドパンツ 2990円／ユニクロ

トップス
通販サイトのアウトレットで、ピークで数千円だった。

ブーツ
通販サイトで、6000円で購入したばかり。



普段の
オフィス服拌見

スカート
バナナリバブリックで1万円弱で購入。

同じ悩みを抱える
読者がトライ!

澤田玲奈さん
(41歳・IT・経営企画)

「昔からお尻が大きいことが悩み。本当はパンツをはきたいのですが、後ろ姿が気になってしまいスカートばかり。黒でまとめたコーデが多いです」



OK 細い足首を見せた、
縦に流れれる幅広パンツで
細見え

NG タイトなパンツはお尻の
形が顕著に出てしまふ

綿などハリ感のある素材より、柔らかな素材の幅広パンツは、体のラインを拾わない。締め色の黒かネイビーがおすすめ。

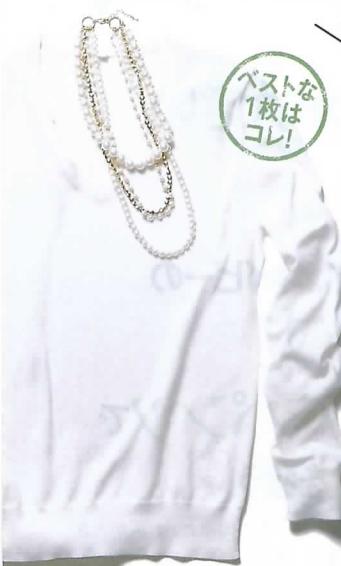
メッシュニット2990円／ユニクロ パンプス2490円／GU

こんな悩みも
いつも黒ばかりでまとめてしまがち…

「黒の洋服を着るときは、大きめのアクセサリーをつけるだけでも軽さが出ます。またカーデなど羽織りもので差し色を加えるだけで、顔周りが明るくなりますよ」(橋本さん)

お悩み体形 4

おなかが ぽっこりしている



ベストな
1枚は
コレ!

白のVネック ニットに 存在感のあるアクセで 視線を上に集中

「顔の明度を上げる爽やか白ニットは、春の必須アイテム。おなかボッコリに悩む人は、インパクトのあるアクセを胸元に付けるだけで、確実に目立たなくなるはずです」

コットンシルクVネックセーター 3686円／無印良品 有楽町



同じ悩みを抱える 読者がトライ!

齊藤恵理さん
(32歳・医療・秘書)

「職場では白衣を着るので、服装は自由。コーデを考える手間が省けるので、トップスにワンピを重ね着することが多いですね。昔からおなか周りが気になります」

OK

インパクトのあるアクセで
胸元に視線を集中



NG
ア...
おなかに視線が...
おなかがないとぽっこり

こんな悩みも
“隠れ肥満”で、
ついゆったりした
服を買うことも…

大ぶりアクセを胸元につけ、気になるおなかに視線を向けさせない超簡単テク。ニットの裾を少しブラウジングさせれば、さらにおなかボッコリが目立たない!

ネックレス990円/GU
アンクルパンツ2990円/ユニクロ

超定番のVネックニットは
「大きめシルエット」が
今年風の着こなしをつくる鍵に

今年のトレンドはビッグシルエットなので、サイズ選びが旬な印象をつくる鍵になります。さらに体形悩みをカバーするアイテム選びで、“こなれた着こなし”を楽しんでみてください。



橋本ワコさん
直伝!

みんなの体形お悩みランキング発表!

(複数回答)

- | | | |
|--|-----------------------|-------|
| | 1位 太ももが太い | 37.6% |
| | 2位 おなかが出ている | 29.7% |
| | 3位 お尻が大きい | 28.8% |
| | 4位 太っている | 26.3% |
| | 5位 背が低い | 21.2% |
| | 6位 ふくらはぎが太い | 19.9% |
| | 7位 猫背気味 | 17.4% |
| | 8位 ウエストのくびれがない | 17.2% |
| | 9位 胸が小さい | 17.0% |
| | 10位 胸が大きい | 15.8% |

読者のお悩みトップ3は、下半身に集中。なかでもボトムス選びに困る「太ももが太い」は、世代問わずお悩みの筆頭格。

V-neck knit NEWS

これ、売れてます!

無印良品の ライトグレーの コットンシルク Vネックセーター



「肌触り抜群のコットンシルク素材。V開きのタイプは、丸首よりも似合う人が圧倒的に多い形。超定番だからこそ、上質なものを着るだけでおしゃれ感がアップします」。3686円／無印良品 有楽町

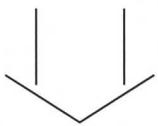
p.52~55の掲載商品問い合わせ先

ユニクロ 0120-090-296 無印良品 有楽町 03-5208-8241

GU(ジーユー) 0120-856-453 *お悩みランキングは読者アンケート(p.20参照)より。

お悩み体形 6

肩幅が広い…



白のドロップショルダーニットで柔らかなラインをつくる



「肩幅を強調しないアイテム選びが肝。デザイン的に肩に切り替えのないものが、素材は体のラインを曖昧にするざっくりニットがおすすめです。色は白を選ぶことで、よりラインを曖昧に見せ、柔らかな印象に」

ドロップショルダーニット 2990円／ユニクロ

同じ悩みを抱える 読者がトライ！

松本かおりさん(仮名)
(29歳・メーカー・営業事務)

「外勤時は黒のスーツスタイルが基本。オフィスで肩を隠す羽織りものは必須。縮まって見えそうな紺のカーディガンはよく着ます。ノースリーブは絶対無理！」



肩に切り替えのないニットは
なだらかなラインを生む



ドロップショルダーニットは、肩のラインを曖昧にするので重宝。また、髪が長い人は、下ろすだけでも視覚効果で華奢な印象に。

こんな悩みも

甘くてかわいい服。
何歳まで
着ていいですか？

「大人の女性におすすめなのは、ディテールか色のどちらか一方に甘さがある服。例えば、淡いピンク色のブレーンなトップスは何歳でも楽しめます」(橋本さん)

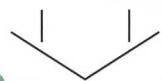


肩に切り替えがあることで
肩幅を強調してしまつ



お悩み体形 5

胸が大きく 太って見える…



黒やグレーの 大きめサイズ Vネックニットが◎



「胸が大きい人は、本来の服と違ったラインが出来てしまい、太って見えがちに。今年トレンドの、ゆったり感を出せるメンズまでサイズを広げて試着を。肩や袖に緩みが生まれ、やせて見えます。色は締め色の黒が濃いグレーがおすすめ」

コットンカシミヤVネックセーター(メンズLサイズ)
2990円／ユニクロ

2連アクセ

3COINSで300円。

ニット

H&Mで昨年冬に

1100円で購入。

スカート

高校時代に手

作りした。

パンツ

古着店のジャンブルス

トアで発掘、800円。

普段の
オフィス服拝見



同じ悩みを抱える 読者がトライ！

根本三津葉さん
(27歳・広告・営業事務)

「胸が目立たないのでジャケットを愛用しています。フツッとした服もシャツも太って見えるなど、アイテム選びは苦労の連続です」



メンズサイズで全体にゆとりが
生まれ、自然な体のラインに



ジャストサイズ(S)は胸元が
強調されて太って見える



こんな悩みも

顔が丸いのが悩み。
さらに太って
見えてしまう

「カジュアルシャツもおすすめ。胸元の開きをつくり、体の曲線ラインをきれいに出すので、ボディにメリハリがある人にぴったり。色も選びません」(橋本さん)

W

55

NIKKEI WOMAN 2016.4