

“自分にピッタリ”の服を知っておくだけで、もう毎日迷いません

いちばん似合う服で、仕事服

定番コーデを作る＝制服化のときに、最も大切なのが似合う服を選ぶこと。生まれつきの骨格で似合う服が分かる“骨格診断”を試してみよう！

この人に聞きました
パーソナルスタイリスト
橋本ワコさん



会員の傍ら、スクールなどでスタイリングやメイクアップの技術を取得。2007年にパーソナルスタイリストとして独立し、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も務める。http://www.wacostyling.com/

骨格タイプにぴったり似合う服はコレ

着こなし方はこうする！



ストレート

シャープな格好良さを目指して

ウエスト位置はジャケットに着こなすのが正解。ストライプ柄など、縦のラインを強調するアイテムが、全体的に直線的なスタイルを生み、シャープな印象になる。

ウェーブ

ウエストマークのメリハリコーデ

ややハイウエストなスタイルが脚長効果を生む。トップスはインしてくびれを強調することで、本来の女性らしい骨格を生かせる。腰周りにふくらみのあるボトムが◎。



ナチュラル

重心が下に落ちるざっくりスタイル

袖にボリュームのある旬のアイテムやカーゴパンツなど、やや遊びのあるアイテムも決してだらしない見えないのがナチュラルな骨格の特徴。幅広パンツは脚を細く長く見せる。



| ワンピース | シャツ | 春ニット | 骨格タイプ |
|--|---|--|--|
| <p>似合うのは直線的なライン 立体感のある体型を捨けないシルエットが◎。シャツワンピース3990円(ユニクロ)</p> | <p>シンプルでハリ感のある生地 “胸元スッキリ”ハリのある素材感◎が太って見えないコットンブラウス1990円(ユニクロ)</p> | <p>開いた胸元がスッキリ見える 深めのVネックが◎。Vネックニット3990円(ユニクロ)※売り切れ次第販売終了</p> | <p>Aの点数が一番高い人は 上半身に厚みがあり、重心が上のほうにある 「ストレートタイプ」 上半身に厚みがあり、存在感のあるメリハリ体型。筋肉のハリを感じさせ、華やかな印象を与える。</p> <p>こんな有名人！ 藤原紀香、米倉涼子、黒木メイサ、マドンナ</p> <p>タイプA</p> |
| <p>ウエストが強調された服 ウエストの細さを際立たせ、腰周りにふくらみのある立体的なシルエットが◎。(橋本さん私物)</p> | <p>テロンとした素材感 とろみ系ブラウスが特に似合う骨格。レヨンエアリーブラウス1990円(ユニクロ)</p> | <p>体に沿うリブのニットがおすすめ 体に沿うニットは華奢な体形が際立ちよく似合う。(p.97大川さんのユニクロのニット私物)</p> | <p>Bの点数が一番高い人は 上半身に厚みがなく、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、華奢で細く見える体形。脂肪の柔らかさを感じさせ、女性らしく可憐な印象を与える。</p> <p>こんな有名人！ 松田聖子、神田うの、ほしのあき、オードリー・ヘアバーン</p> <p>タイプB</p> |
| <p>シルエットや素材でラフさを 首が詰まった服も似合う。プレミアムリネンチュニック3990円(◎)※売り切れ次第販売終了</p> | <p>麻素材との相性の良さはNo.1 麻のラフな優しい質感が合う。フレンチリネンシャツ6000円(ナチュラルビューティーベーシック)</p> | <p>ふわっとラフなシルエット 厚みのない上半身には重心が下がるシルエットが◎。オフショルダー7分袖ニット1490円(GU)</p> | <p>Cの点数が一番高い人は 関節が目立ち骨感がある 「ナチュラルタイプ」 関節が大きく、骨太なので骨格のフレームがしっかりしている。肉づきを感じさせない体形で、すっきりした印象がある。</p> <p>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</p> <p>タイプC</p> |

◎ユニクロ/イネス・ドラ・プレザンジュ※一部店舗とオンラインストアのみ販売

を「制服化」しよう！

イラスト/naohiga



STEP 03 自分の骨格を知って似合う服を知る

※骨格診断＝一般社団法人骨格スタイル協会が提唱

STEP 01

似合う服が見つかる“骨格”を診断しよう

- ✓ 後頭部が出ている…2点
- ✓ 首は短めだ…1点
- ✓ 鎖骨が目立たない…2点
- ✓ 胸元の厚みやハリがある…2点
- ✓ この腕外側に筋肉がつきやすい…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
- ✓ ひざのお皿が小さく、目立たない…1点
- ✓ 太ももに比べてふくらはぎが細い…1点



合計 点

- ✓ 後頭部がゼツペキ気味…2点
- ✓ 首はどちらかという長く、細い…2点
- ✓ 上半身の厚みがなく…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
- ✓ ひざのお皿がぼっこり出ている…1点
- ✓ 骨に太さを感じない…1点
- ✓ 運動しても筋肉がつきにくいと思う…1点



合計 点

- ✓ 鎖骨が目立つ…2点
- ✓ 首が長い…1点
- ✓ 上半身に厚みはないが、肩のラインや骨が目立つ…2点
- ✓ 顔、体のどこかに骨感を感じる…2点
- ✓ ヒップが出ていない…1点
- ✓ 手が筋張っている…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
- ✓ 極端に太らない…1点



合計 点

クローゼットの中から制服化候補のアイテムを選ぶ

まずは手持ちの服で、制服化候補のアイテムを選ぼう。下の「制服化に必要な枚数の目安」を参考に。WOMAN読者調査では、手持ちの服のうち、ヘビロテするのは全体の2割以下という結果が！おのずと絞り込める人は多いはず。

✓ 制服化に必要な枚数の目安

アウター…1枚 トップス…5枚
ボトムス…3枚 ワンピース…1枚

WOMAN
読者調査

クローゼットに掛かる枚数は**31.7枚**
仕事服でヘビロテしている服は、わずか**6.1枚**

STEP 02

買い足しはトップスから

手持ちの「使えるアイテム」を把握したうえで買い足しの検討を。まず購入したいのが印象を大きく決めるトップスだ。「ボトムは体形に合わせて選んでいい。きちんと見せる上で一番大切なのは体型に合うトップス選び」(橋本ワコさん)。STEP3の骨格診断で似合う服を知ろう。

✓ 人の目線が行くのはトップス。印象を決めるキーアイテムに投資を。

✓ ボトムは体形に合わせて選ぶといい。

