

絵になる キャラポーズの 法則

伊原達矢 著

アントラポスト^を応用した
画期的な
ポーズの基本





絵になる キャラポーズの 法則

伊原達矢 著

エントラポスト^を応用した
画期的な
ポーズの基本

絵になる キャラポーズの法則

目次

コントラポストを応用した画期的なポーズの基本

はじめに 004

第1章 コントラポストとは

01 ポーズを決めよう 006

美少女を描いても女性的にならないのはなぜ? 006

02 コントラポストの基礎知識 008

コントラポストとは 008

重心の説明 009

03 コントラポストの基本ポーズ 010

コントラポストのポーズのとり方 010

正面からのコントラポスト 011

背面・斜めから見たコントラポスト 012

骨格アタリをとる作図法 013

ポーズを意識した作画 014

ポーズを意識した作画 (アオリ・フカン) 015

いろいろなポーズ 016

04 リラックスと緊張 018

リラックスから生じる「コントラポスト」 018

緊張から生じる「コントラポスト」 020

05 イスに座る 022

シーソーの原理 022

背面・斜め・アオリ・フカン 024

06 床 (地面) に座る 026

シーソーの原理 026

重心移動 027

床 (地面) に座ったポーズの例 028

斜め・アオリ・フカン 029

07 床に寝る 032

寝ても「コントラポスト」のポーズがつかれる 032

08 「胸」と「腰」と「お尻」をおさえる 036

S字を強調する 036

胸 (バスト) の描き方 038

美しい「デコルテ」 040

意外と描けていない胸と筋肉のつながり 042

腰の描き方 044

お尻の描き方 048

09 「脚」と「足」をおさえる 052

「足」の描き方 052

コラム①「コントラポスト」を意識しないポーズ 054

第2章 かわいい・ちょっとセクシー・優雅 をコントラポストで演出する

01 「コントラポスト」を強調する、頭・肩の傾き 056

頭・肩の傾き 056

頭を傾かせてS字を強調する 057





02	かわいらしさを強調する「コントラポスト」	060
	3つの魅力	060
	「かわいらしさ」を学ぶ	062
	幼稚園児・制服	064
	幼稚園児・私服	066
	小学校低学年	068
	小学校高学年	070
	中学生	072
	高校生	076

03	ちょっぴりセクシーなポーズへの応用	080
	より女性らしいポーズとは	080
	第二性徴・前期（小学校高学年）	082
	第二性徴・前期（中学生）	086
	第二性徴・後期（高校生）	090
	第二性徴・後期（20代前半）	094
04	なにげない動きで優雅なポーズをつくる	098
	優雅なポーズとは	098
	小学校高学年	100
	中学生	102
	高校生	106
	20代前半	110

コラム②	インパクトのあるコントラポスト	112
------	-----------------	-----

第3章 アクションにおける コントラポスト

01	動きの基礎	114
	その1「走る」	114
	その2「ジャンプ」	116
	その3「投げる」	118
	その4「打つ」	120
	その5「蹴る」	121
	様々なスポーツの独得な動き	122
	戦うアクション	132

02	連続した動き	136
	テニス	136
	バレーボール	138
	背面跳び	140
	フィギュアスケート	142
	バレエ	144
	体操	146
	カンフー	148
	日本刀	150
	ショートソード	152
	ロングソード	154

コラム③	動きの中のコントラポスト	156
------	--------------	-----

第4章 小道具を持ったときの コントラポスト

01	日常的な小道具	158
	携帯電話	158
	マイク	160
	ショルダーバッグ	162
	旅行用バッグ	164
02	ファンタジーな小道具	166
	巫女の小道具	166
	魔法使いの小道具	168
	魔法少女の小道具	170
	特撮ヒロインの小道具	172

コラム④	独自解釈によるコントラポスト	174
------	----------------	-----

イラストレーター紹介	175
------------	-----



はじめに

女性キャラクターを描くことは、とても楽しいことだと思います。

しかし女性らしいポーズを描こうとすると、なかなか思うようにいかず、悩まれる方も多いと思います。

せっかく顔が可愛らしく描けたのに、ポーズの悪さですべてが台無しになってしまうことも多いでしょう。

女性キャラクターを上手く描くコツはあるのでしょうか？ ……あります。

その方法のひとつが「コントラポスト」です。

「コントラポスト」とは、もともと人体彫刻の技法で、「人体のポーズを美しく見せる」テクニックです。それは古代ギリシャから始まり、古代ローマ、ルネッサンス期に受け継がれます。代表的な作品としては「ダビデ像」がもっとも有名です。

現代ではモデルのポージングとして「コントラポスト」が応用されています。

ただでさえスタイルがいいモデルが、それをより美しく見せるためのテクニックとして「コントラポスト」が使われているのです。

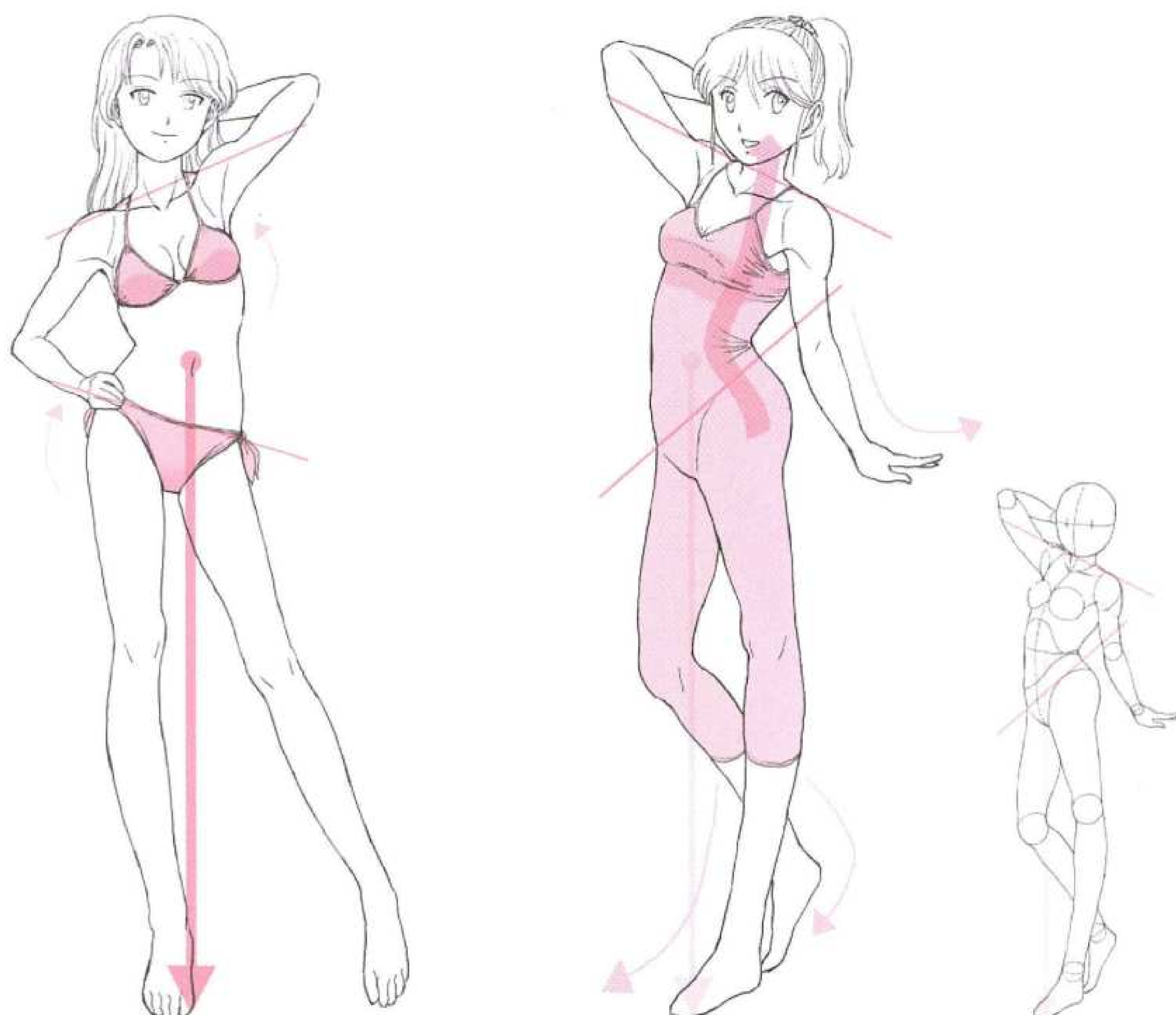
もちろん「コントラポスト」は絵にも応用できます。

あなたが描く女性キャラクターに「コントラポスト」の理論を使えば、より女性的な魅力を出せることでしょう。

そこで、ポージングの基本テクニックとして「コントラポスト」を学ぶことをお勧めします。

「コントラポスト」であなたの絵は劇的に変わることでしょう。本書がそのための参考になりましたら著者として幸いです。

伊原達矢



第1章

コントラポストとは

Contrapposto



体に傾きをつくることで、曲線的でしなやかなポーズが生まれます。では、どのように体を傾ければいいのでしょうか？ 自然な傾きをつくるためには「コントラポスト」を意識するときれいなポーズを描くことができます。この章では、「コントラポスト」を基礎から学び、自然な体の傾きをわかりやすく解説していきます。



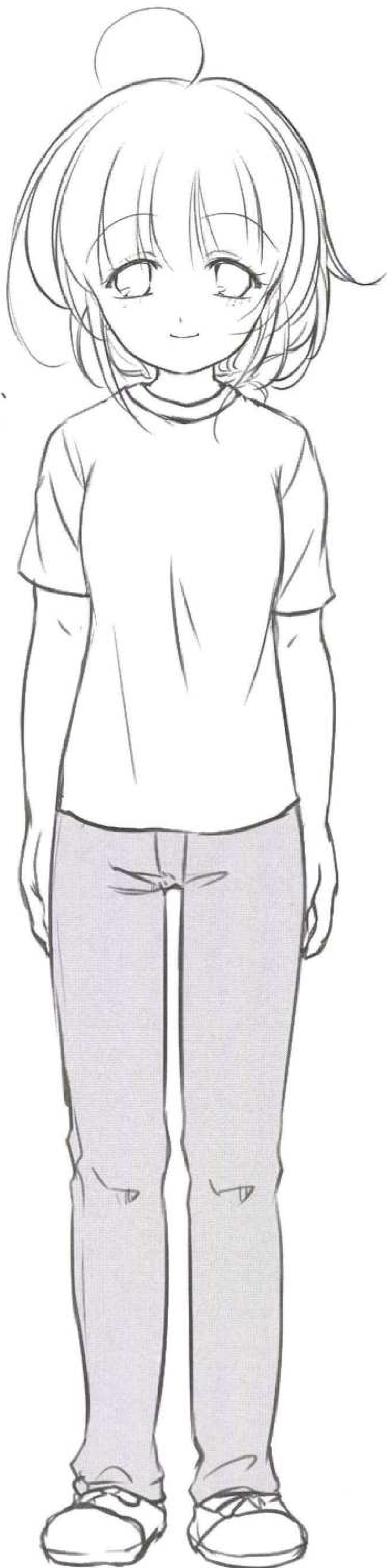
美少女を描いても女性的にならないのはなぜ？

美少女のイラストを描いても、なぜかポーズが女性的にならないということはありませんか？
 せっかく顔がうまく描けていてもポーズになんの工夫もないと絵としての魅力が生まれません。
 女性特有のかわいらしさや色っぽさがないと、もったいないです。



棒立ち

ポーズが直線的なため、
 女性特有の魅力ある曲
 線的なボディが消えて
 しまいます。



姿勢が悪い

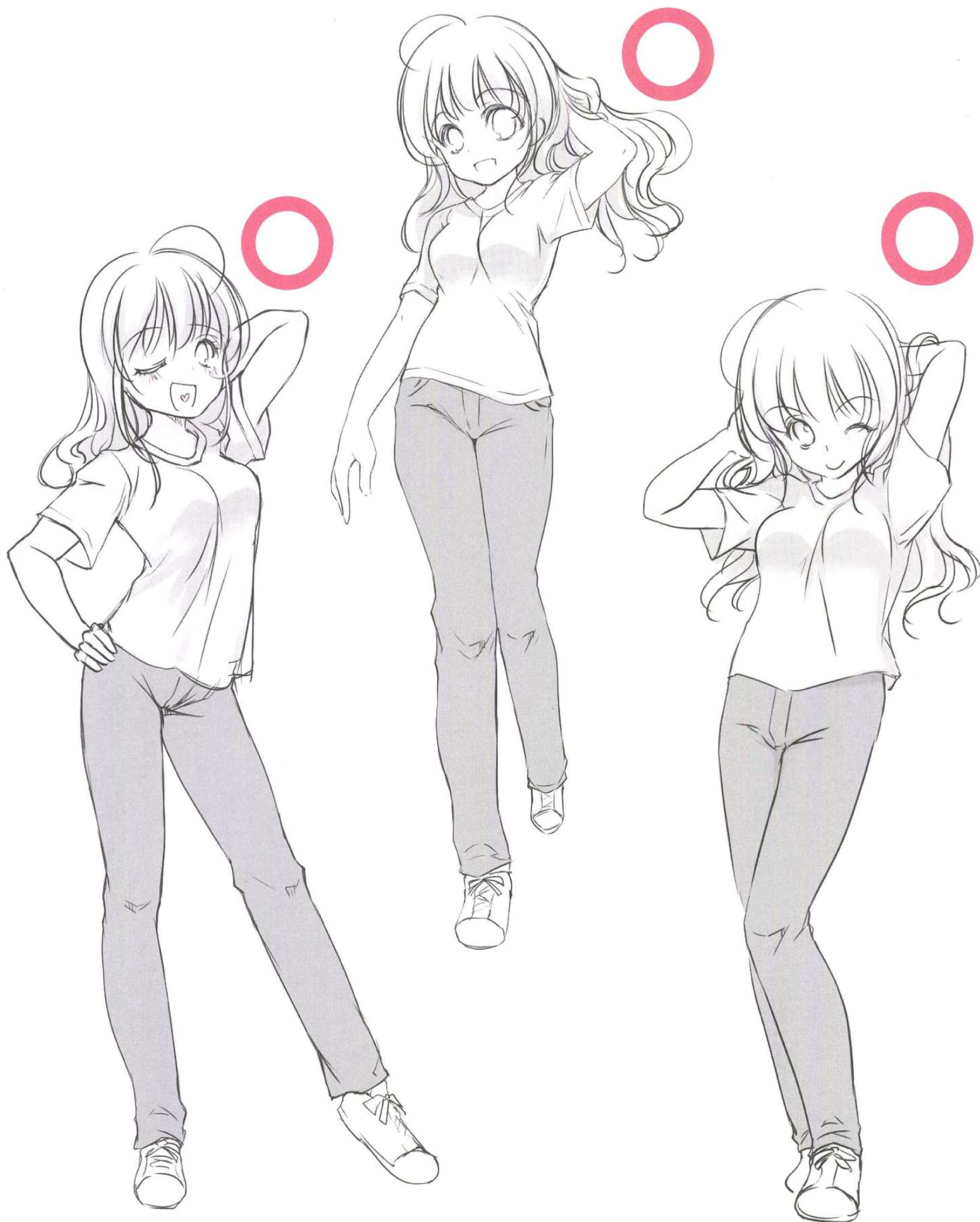
猫背になるため、胸の
 膨らみが目立ちません。
 へっぴり腰はポーズが
 格好悪くなります。



上のポーズは日常的でなんの飾り気もなく、それなりに味わいがあったり、かわいかったりするのですが、いわゆる「女性」を意識させていません。女性的なしなやかな色っぽさを表現するには「女性的なポーズ」で演出させる必要があります。

「コントラポスト」を利用したポーズ例

女性的なポーズとはどういうものなのでしょうか？ 女性のボディラインは曲線的にできています。それを活かすためにはポーズも曲線的にすることです。しかし、ただポーズを曲線的にするだけではまだまだ魅力的にはなりません。そのために必要な技術が次に紹介する「コントラポスト」の理論です。「コントラポスト」を使えば下の絵のように女性が、より女性的に描けます。

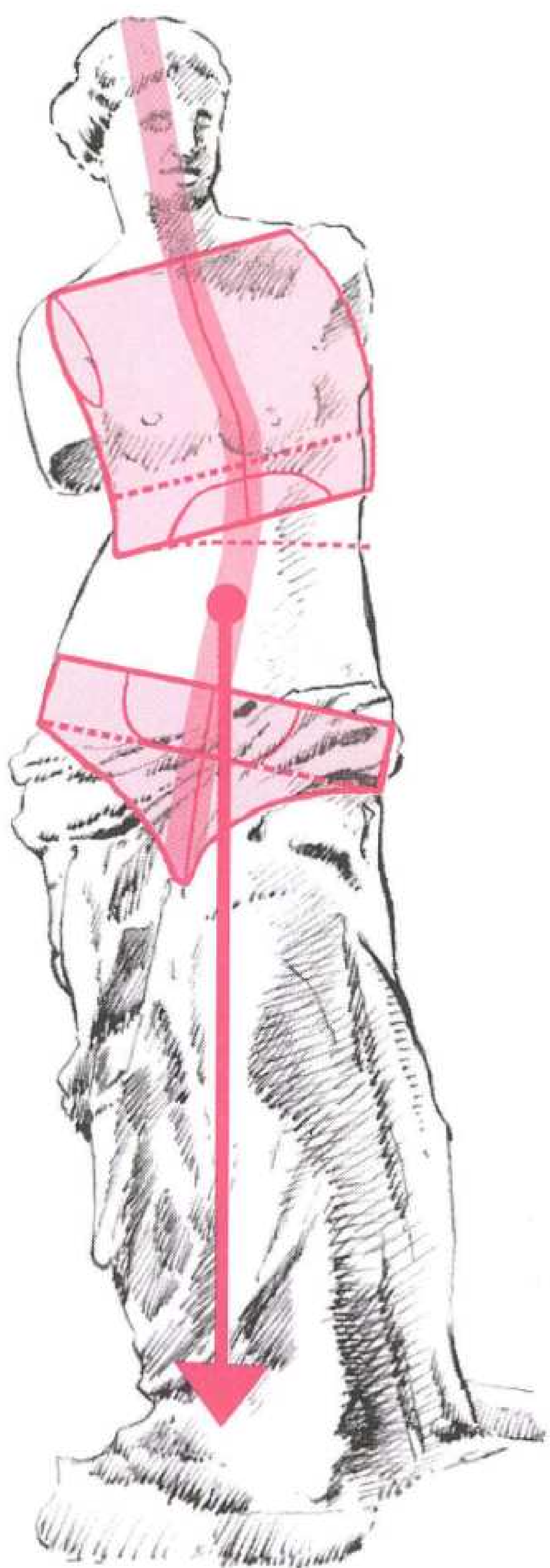


02 ▶ コントラポストの基礎知識 ◀

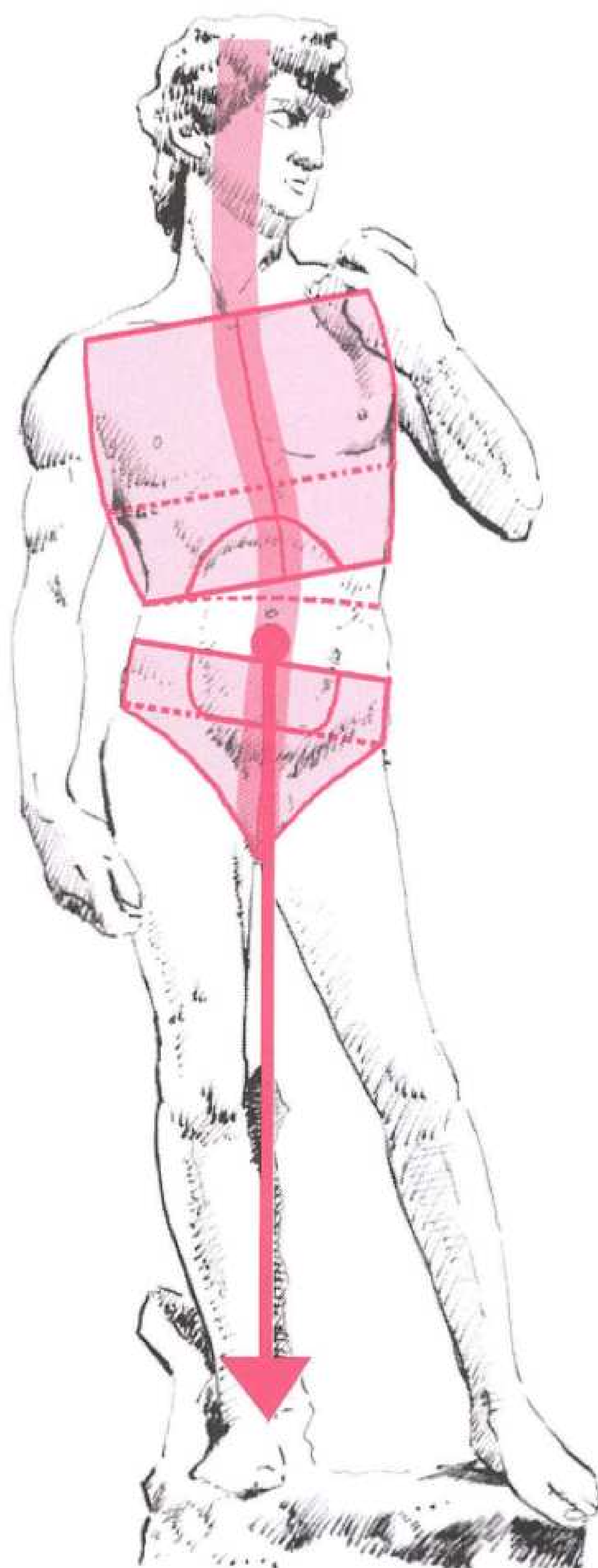


コントラポストとは

「コントラポスト」とは「人体を美しく見せる技法」です。もともとは人体彫刻の技法として生まれたもので、古代ギリシャ、古代ローマに見られ、その後ルネッサンス期に理論として確立されました。この技法の特徴が見られる代表的な人体彫刻の2点を例に「コントラポスト」の説明をします。



『ミロのヴィーナス』
作者不明・古代ローマ



『ダビデ像』
ミケランジェロ作・ルネッサンス期

このふたつの像には共通点があります。それは「片側の脚に体重を寄せている」ことです。直立状態では左右の脚に均等に体重がのります。それが、腰を横にずらして体重を片側の脚に寄せると、体を安定させるために自然と肋骨と骨盤が相反した傾きになります。そのため直立状態を正面から見たときに一直線だった体の軸がS字の形に崩れます。この軸の崩れがポーズに曲線的な美しさを生みます。

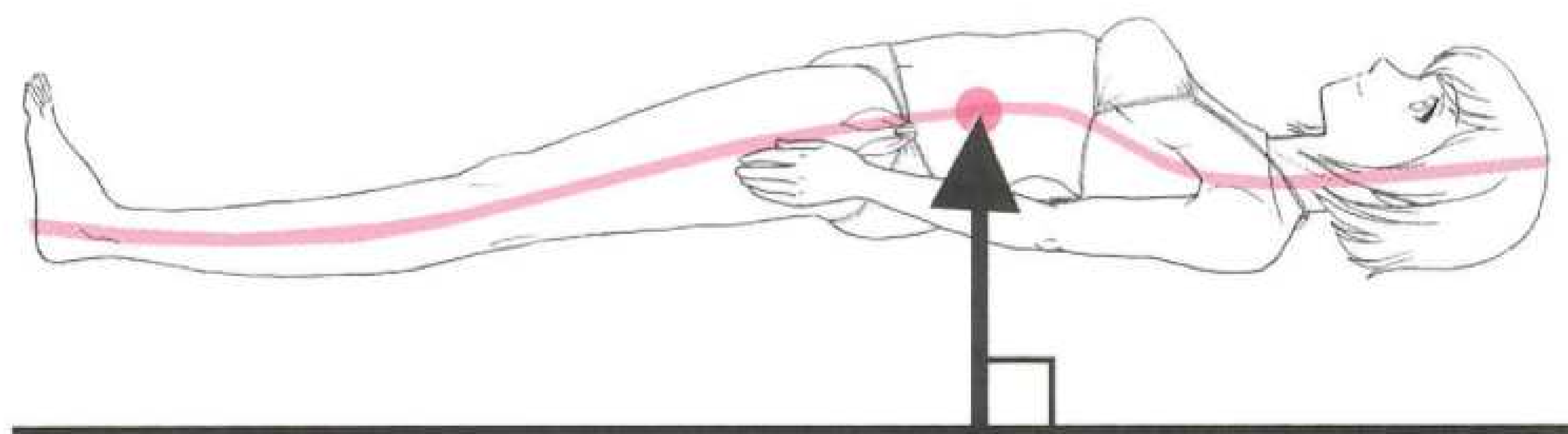
- ❶ 体重を片方の脚に寄せる。
- ❷ 肋骨と骨盤を相反した傾きにする。
- ❸ 体の軸をSの字の形に崩す。

これが人体を美しく見せるポーズ「コントラポスト」です。



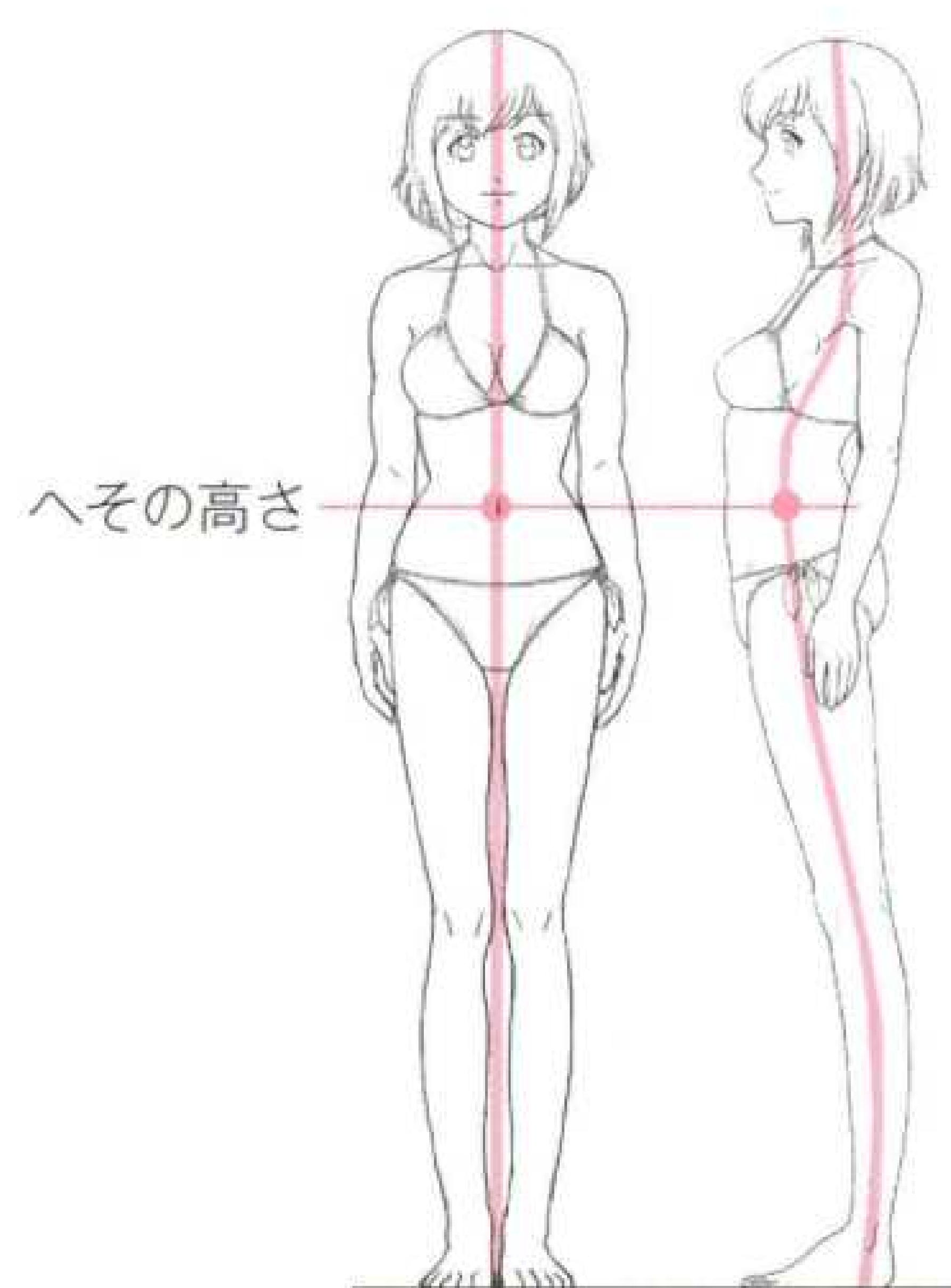
重心の説明

人体における重心とは「体重の中心点」です。その場所は諸説ありますが、大体へそと背骨の中間地点にあります。つまり、極端な話ですが、人体をやじろべえだと考えたときに、重心の点だけを支えればバランスが釣り合うということです。

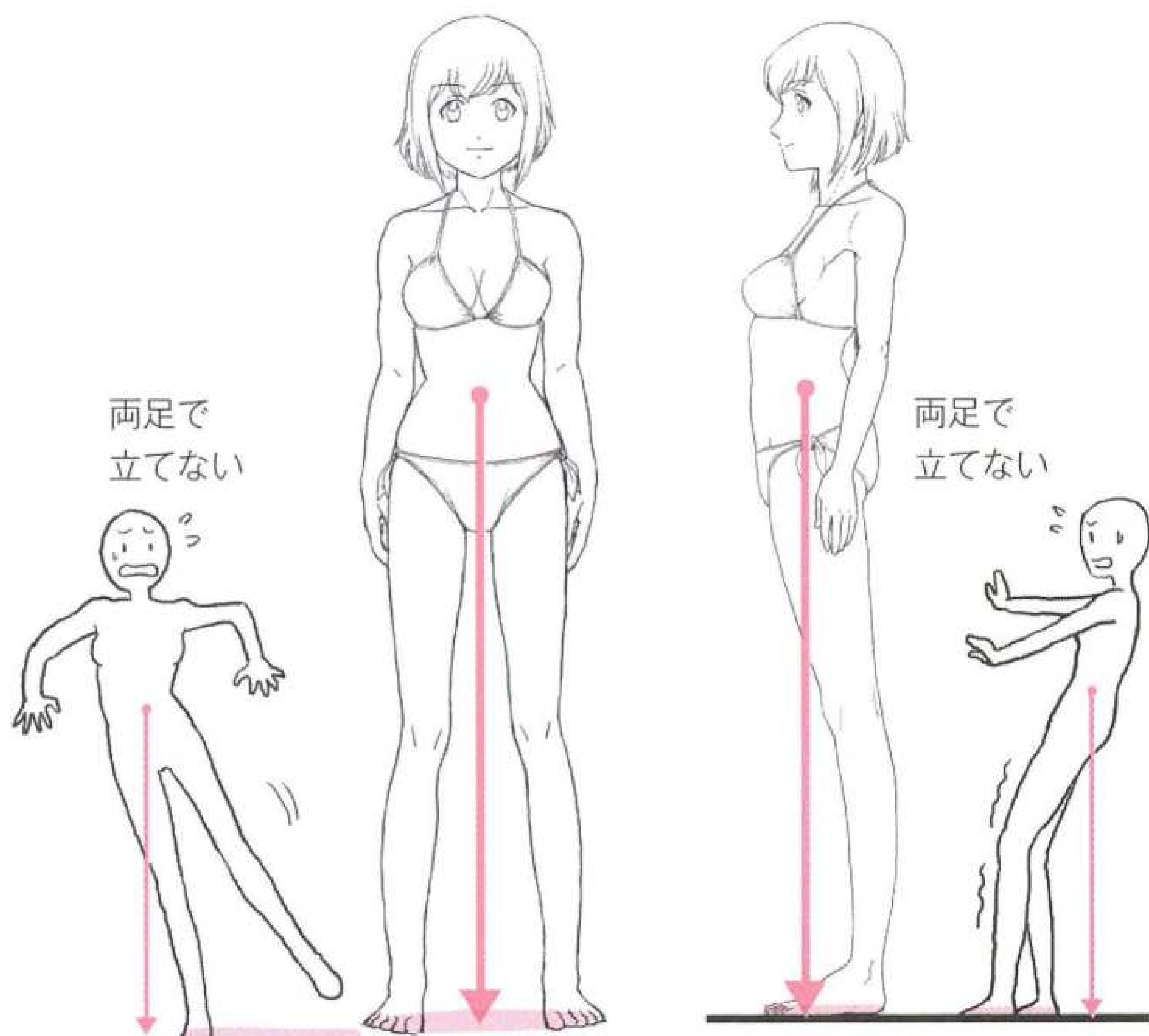


「コントラポスト」ではこの「重心」が重要になります。

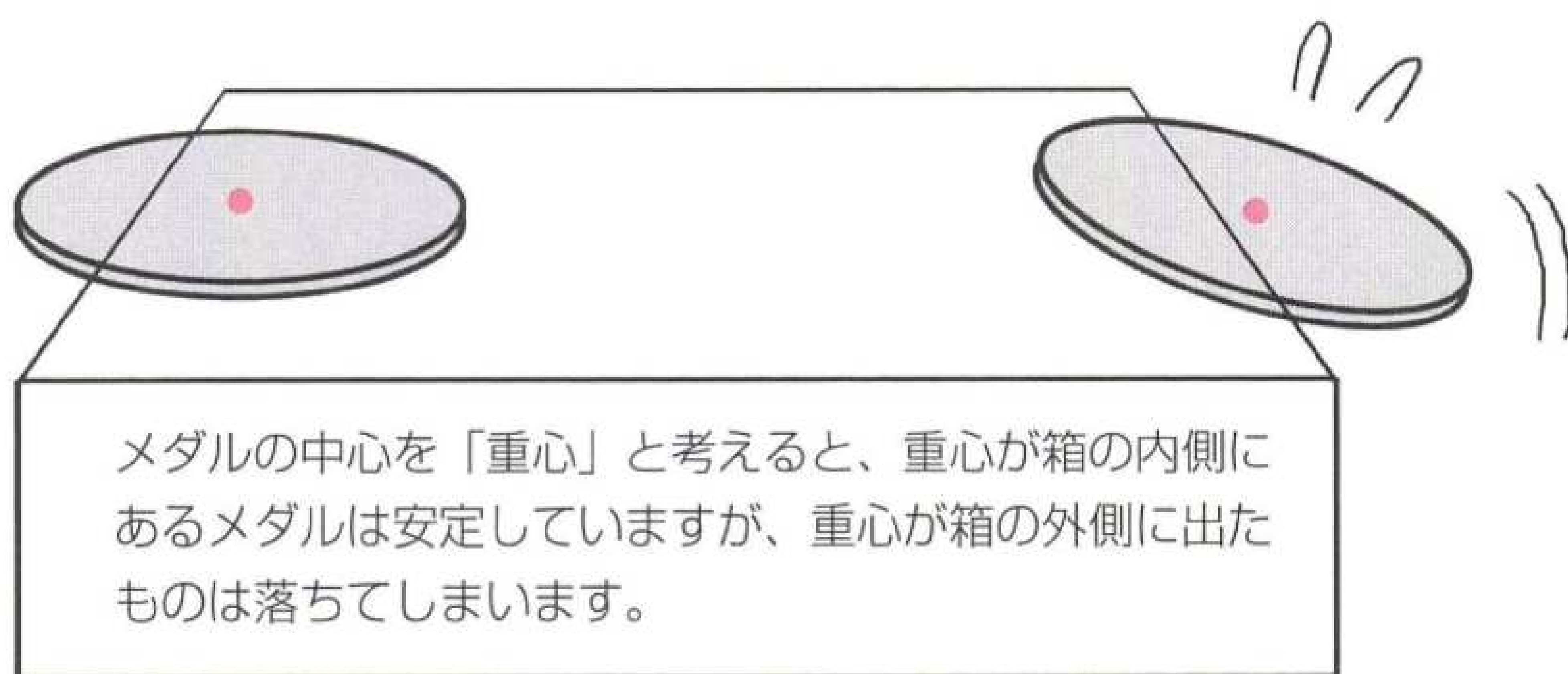
●が重心の位置です。



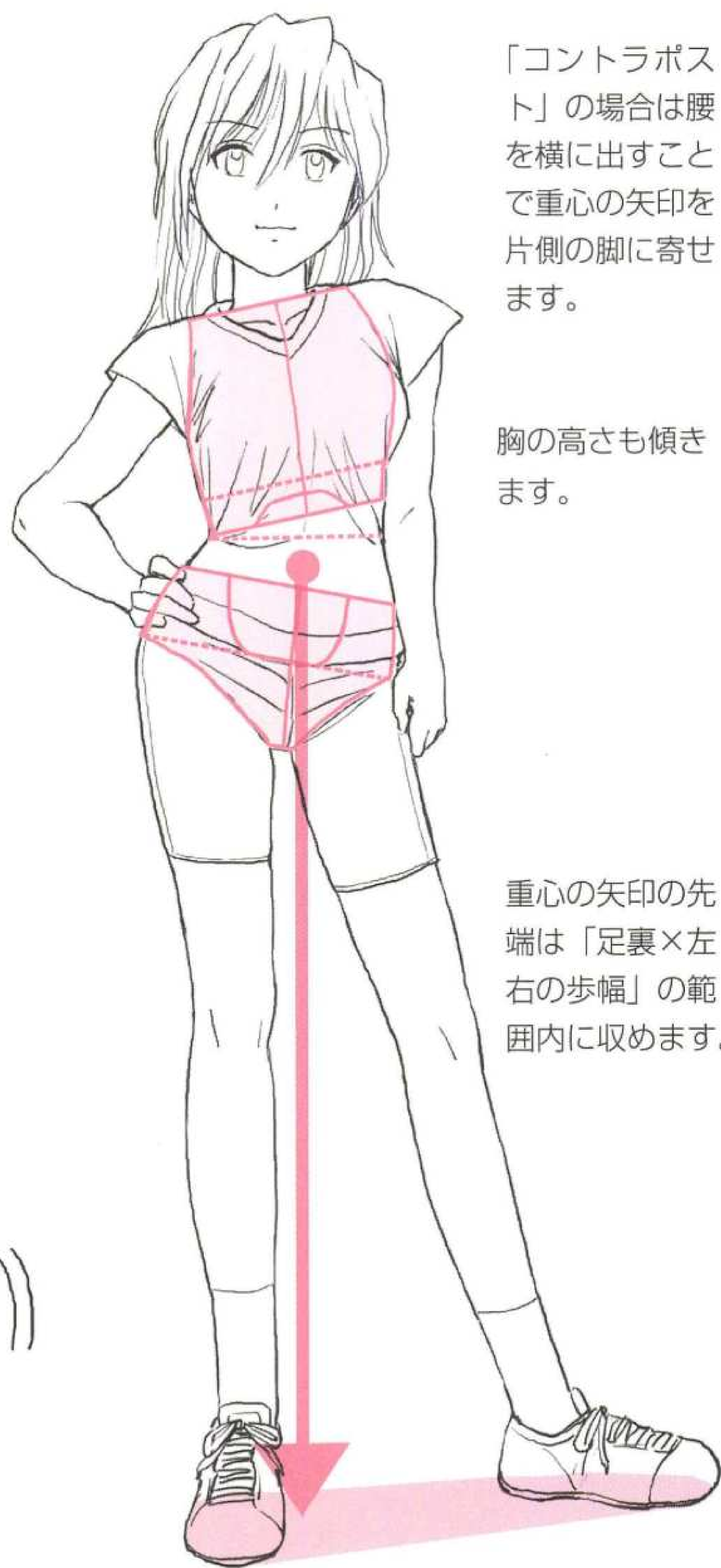
人体を左右に二分
人体を前後に二分



重心は垂線真下方向に力がはたらきます。「足裏×左右の歩幅」の範囲内に重心の矢印の先端が入れば、安定した立ちポーズになります。矢印の先端が範囲外に出ると両足で立つことが難しくなります。



メダルを中心を「重心」と考えると、重心が箱の内側にあるメダルは安定していますが、重心が箱の外側に出たものは落ちてしまいます。



「コントラポスト」の場合は腰を横に出すことで重心の矢印を片側の脚に寄せます。

胸の高さも傾きます。

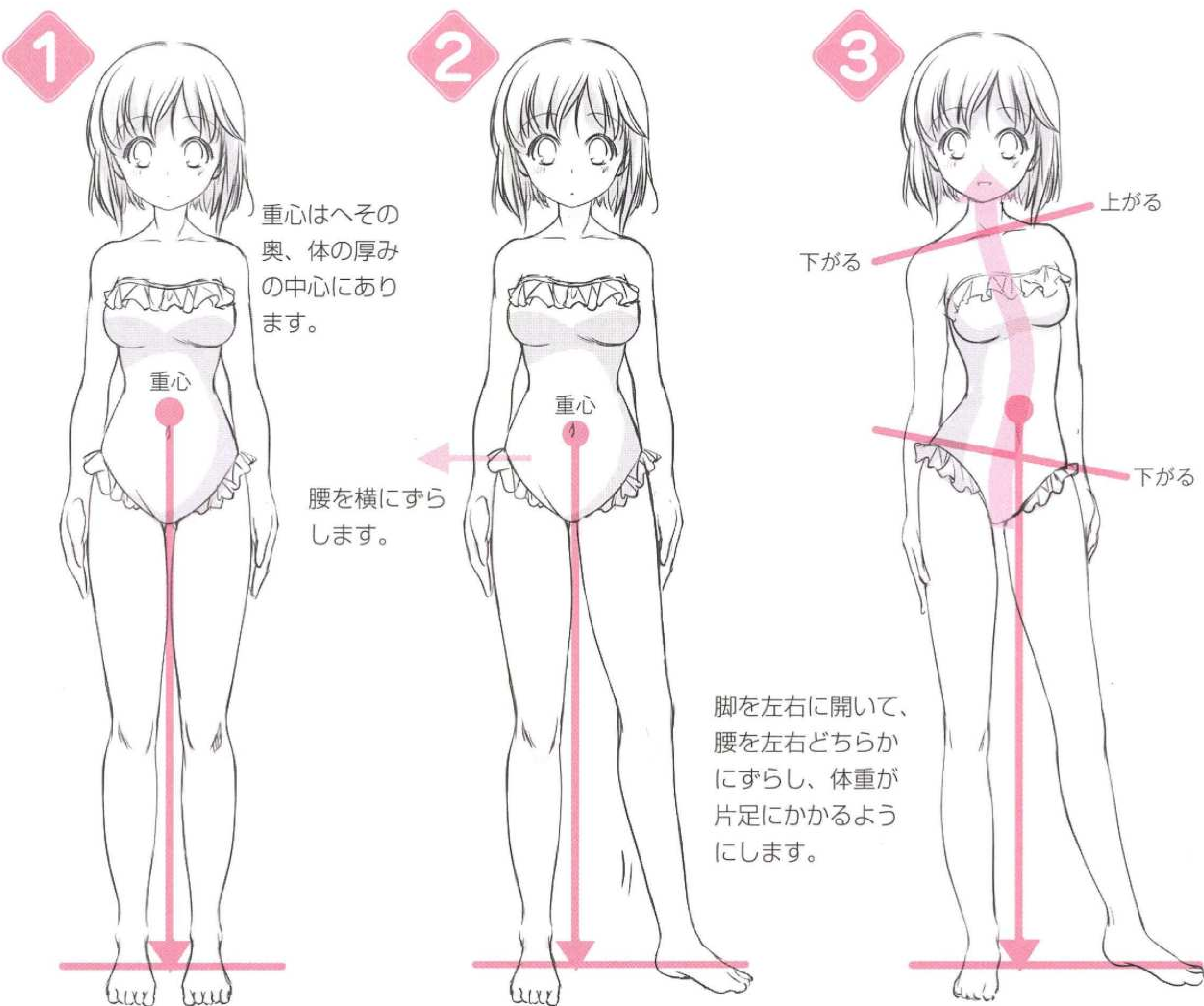
重心の矢印の先端は「足裏×左右の歩幅」の範囲内に収めます。

03 ▶ コントラポストの基本ポーズ ◀



コントラポストのポーズのとり方

直立している場合、体重は両脚に均等にかかり、安定感がありますが、魅力あるポーズにするには、以下の手順で左右対称のバランスを崩してみましょう。

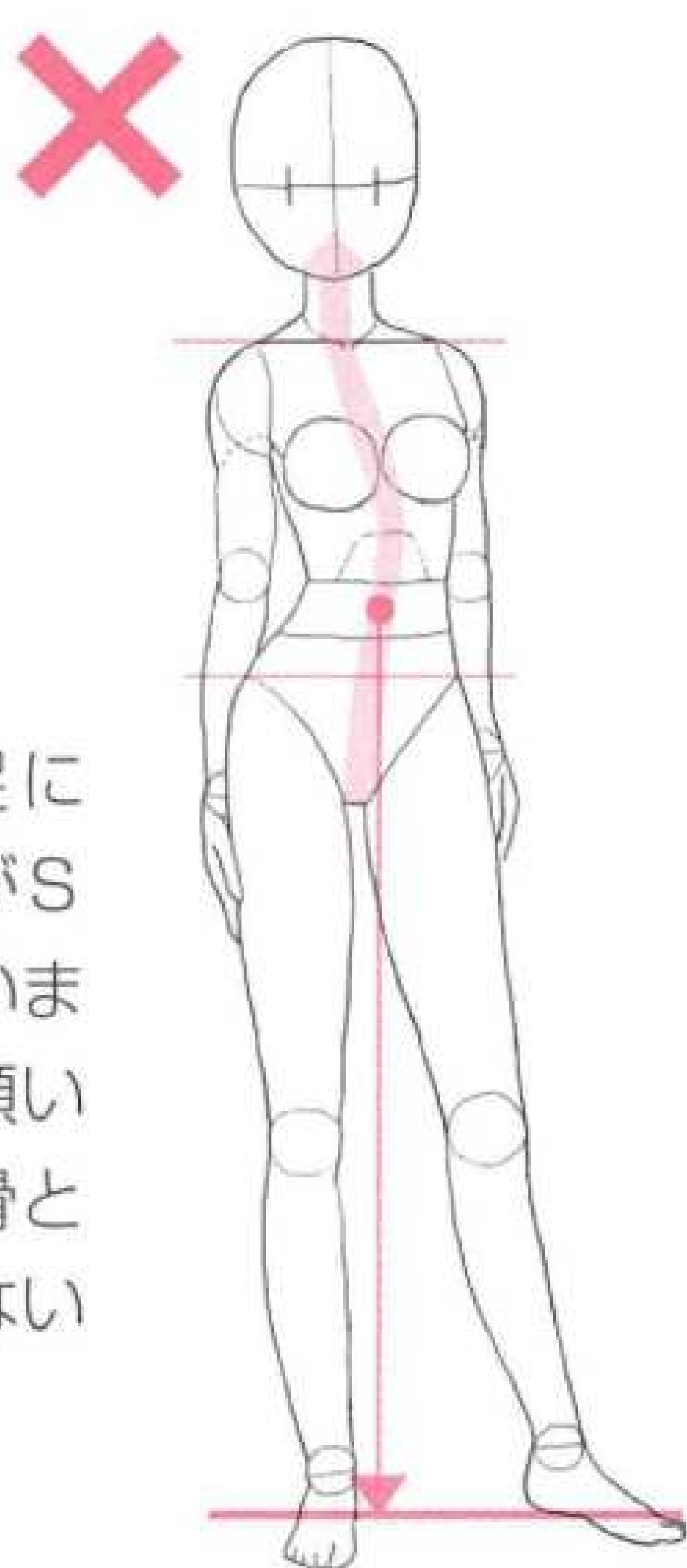


矢印は体重がかかる方向を表します。

体重移動します。

体重を片足にのせると、自然に体がバランスを取ろうとして肩と腰が相反して傾きます。このときの体の流れがS字の形の曲線を描き、美しいポーズになります。これがコントラポストです。

体重が片側の足に寄って、体の軸がS字の形になっていますが、肩と腰が傾いていません。肋骨と骨盤が傾いていないということです。

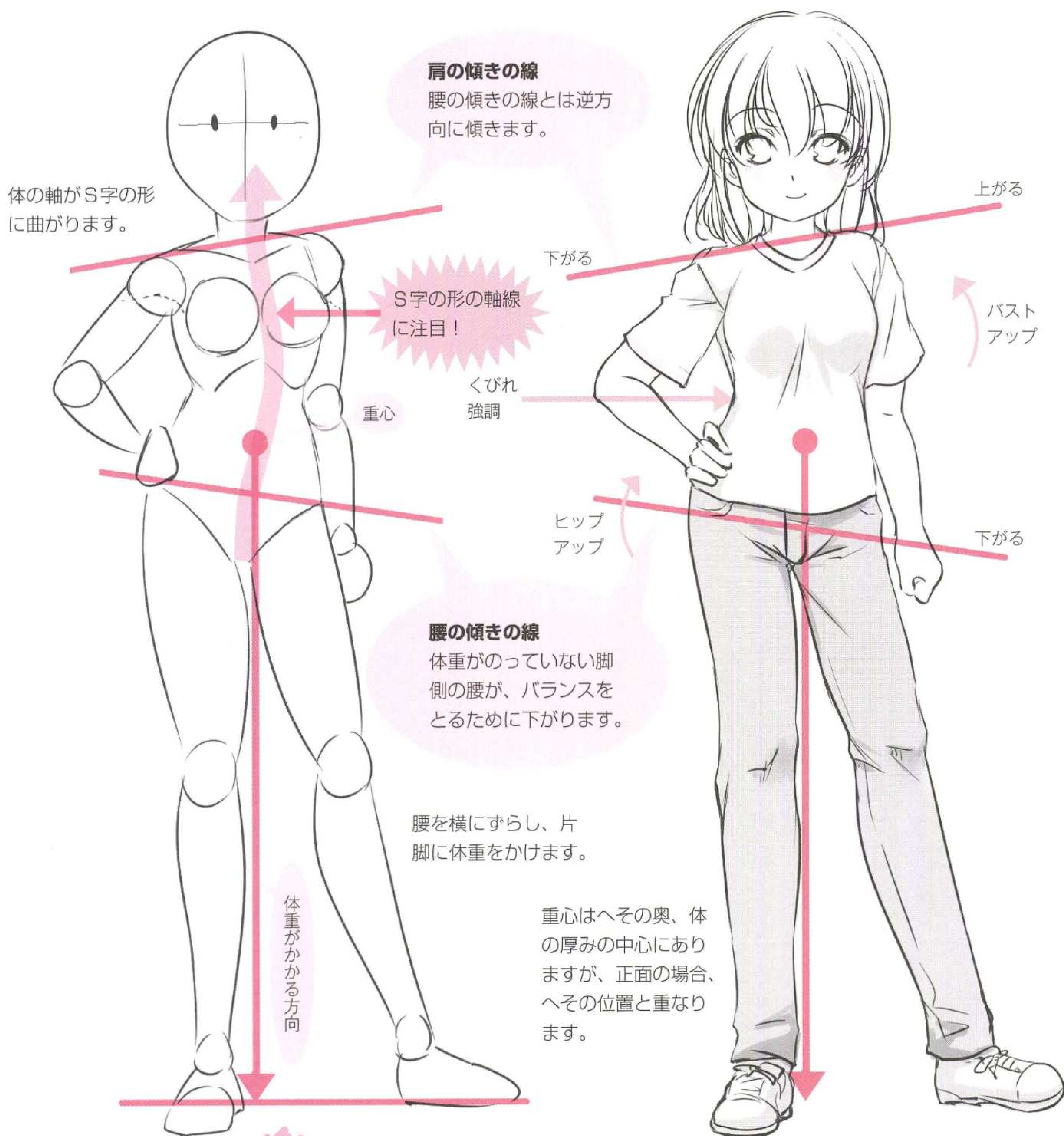


重心からの垂線が足幅の外側に出ているので、両足で立つことが無理になります。



正面からのコントラポスト

「コントラポスト」のポーズをとると体の軸がアルファベットのS字の形のように、ゆるやかな曲線を描きます。このとき女性のポーズはしなやかで魅力的なものになります。



Point

「S字ライン」と「コントラポスト」

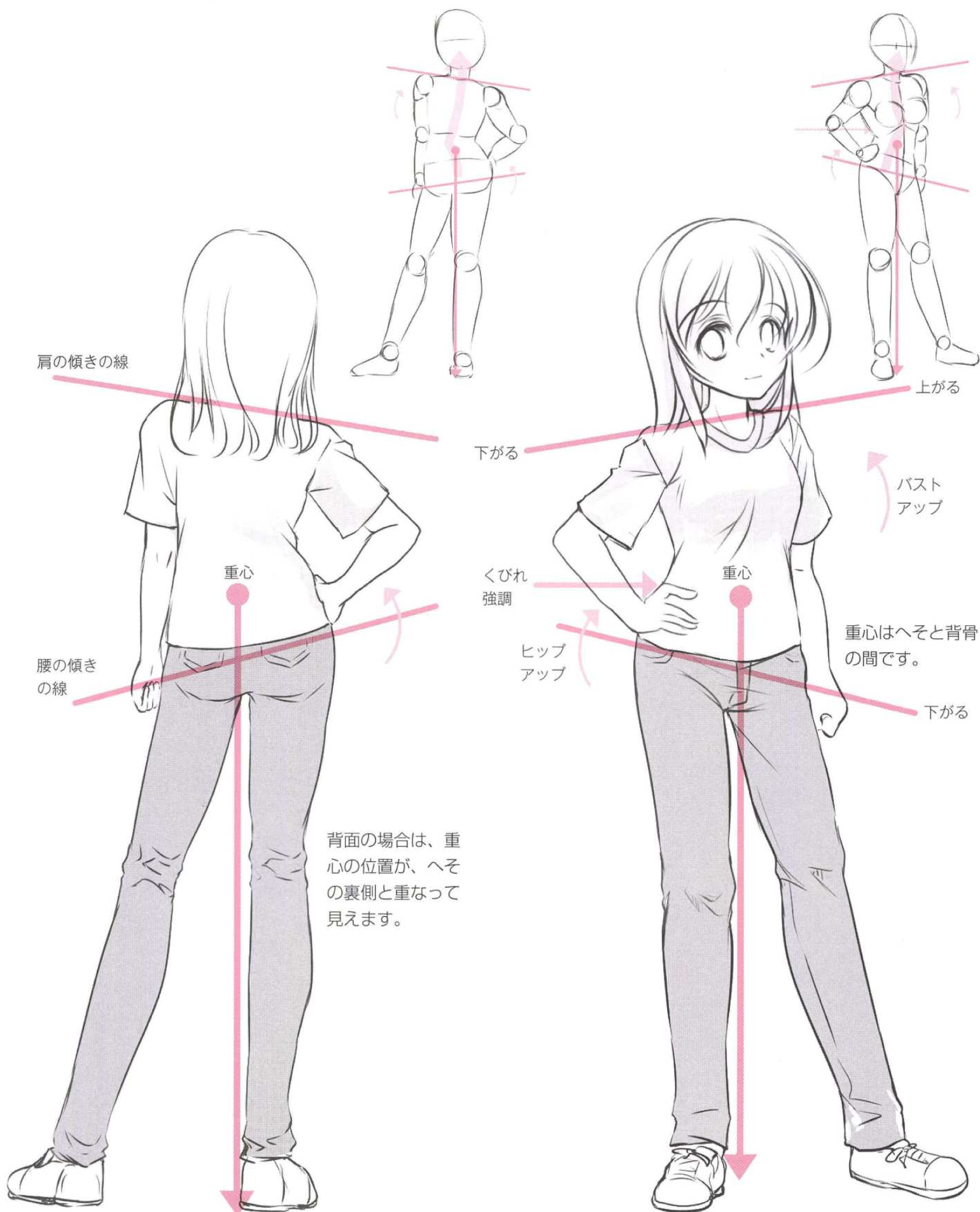
体の軸をS字の形に曲げると、しなやかで女性的な魅力あるポーズになります。これを、「S字ライン」と呼びます。これは女性のポーズを魅力的にする総合的な技法です。

「コントラポスト」は体重を片側の足に寄せて、肋骨と骨盤を相反する傾きにさせることで、体の軸をSの字の形にさせるので、「S字ライン」を生むための一技法とも言えます。



背面・斜めから見たコントラポスト

「コントラポスト」の背面と斜め向きです。肩と腰の傾きが相反するのは同じですが、背面の場合はお尻全体が見えるので、ヒップアップが目立ちます。



斜めの場合も肩と腰の傾きが相反するのは同じです。ただ正面と背面の場合と見え方が違い、重心がへその奥にあることがよりわかりやすくなるので、重心から下ろした垂直線の矢印が足と足の間の位置にくるように注意して、体重が片方の脚にのるように描きます。



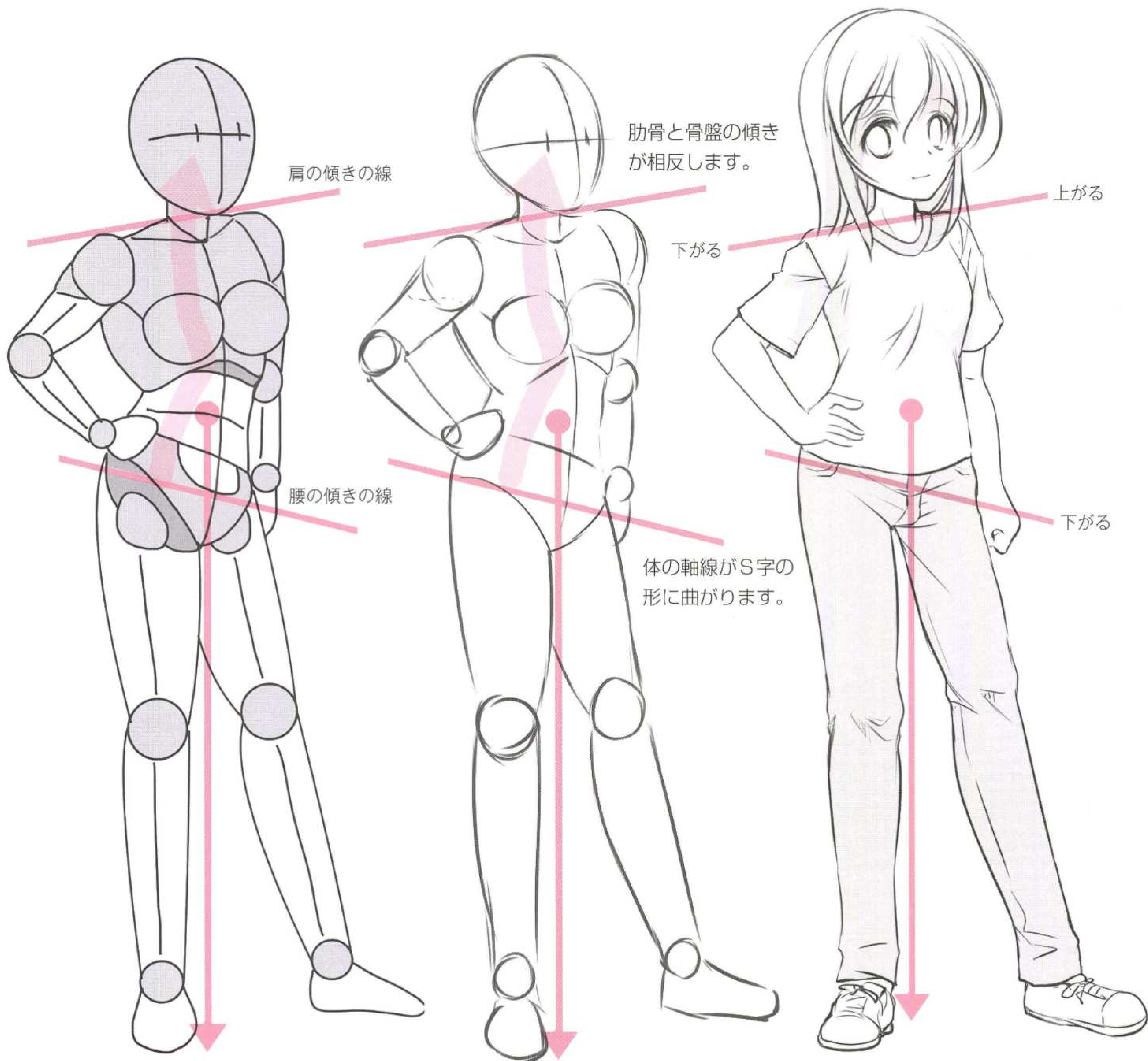
骨格アタリをとる作図法

正面と背面の「コントラポスト」は肩と腰の厚みが見えないので、「平面的」に傾きをつくり、比較的描きやすいですが、斜め向きになると厚みが見えて、体が「立体的」になるので、肩や腰の傾きはそれぞれ「肋骨」「骨盤」の形を意識して描きます。

骨格アタリ

人体アタリ

清書

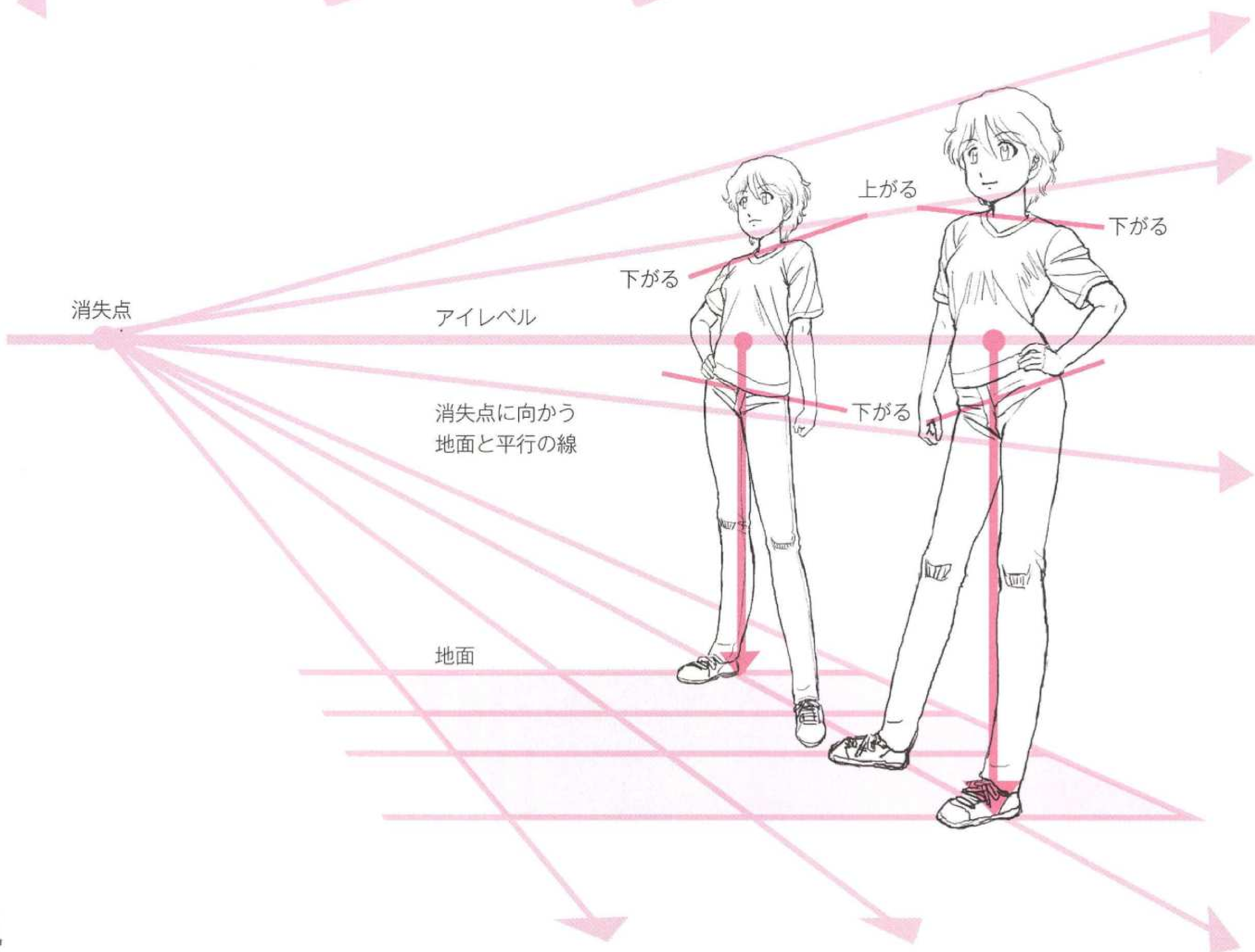
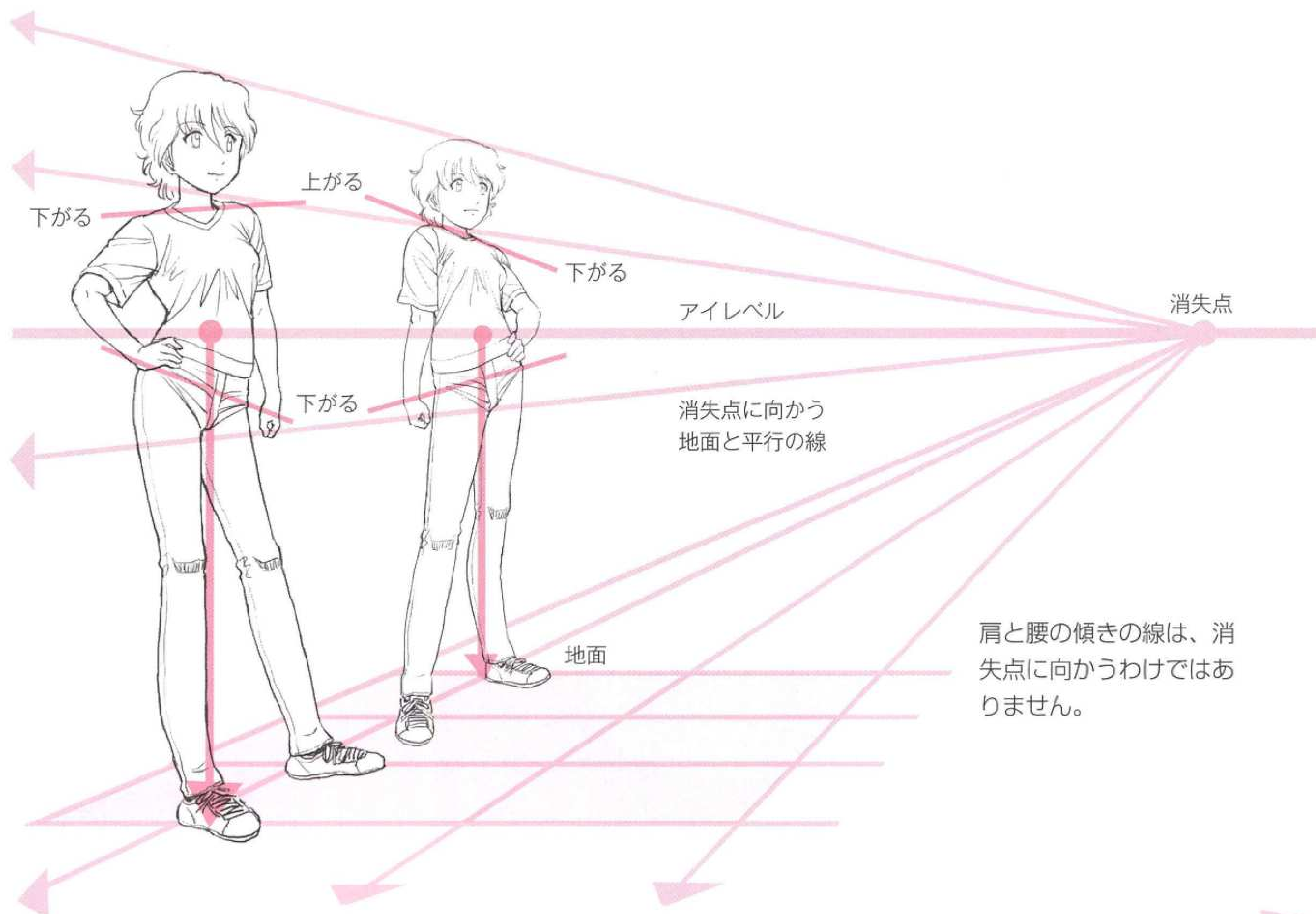


肩と腰の傾きは、そのまま「肋骨」と「骨盤」の傾きでもあるので、片方の脚に体重をかけたときの骨盤の傾きを基準にして肋骨の傾きを逆にします。アタリをとるときは上図のような人体のアタリだけではなく、骨格を簡略化した「骨格アタリ」をとって「肋骨」と「骨盤」を立体的な意識を持って肩と腰の傾きをつくると、どんな方向から描いても傾きを実感できます。



パースを意識した作画

体が斜め向きの場合、体にパースがつきます。下図は1点透視図法の場合です。消失点に向かって地面と平行の線を数本引き、その線をアタリにして肩と腰の傾きをつくります。

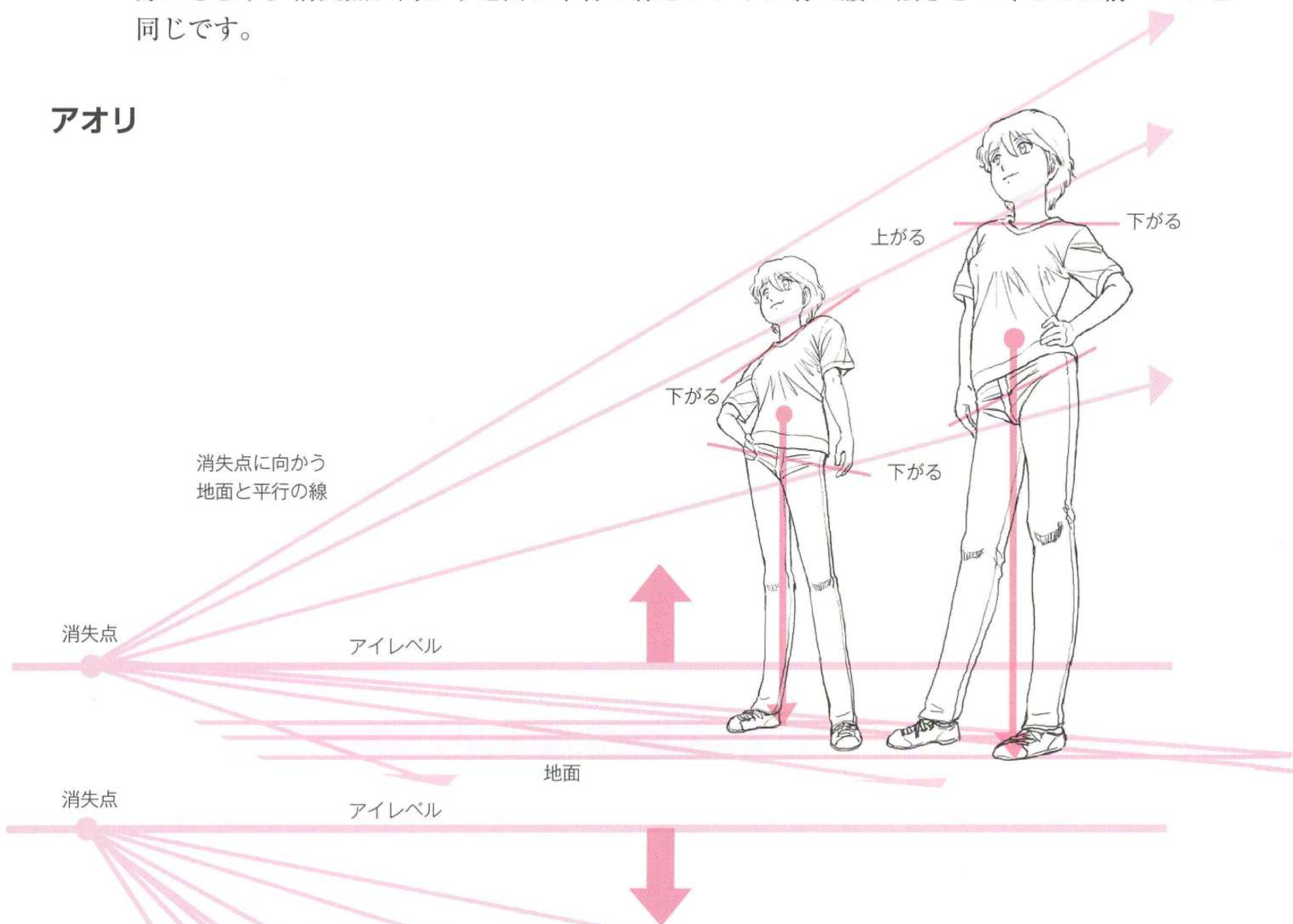




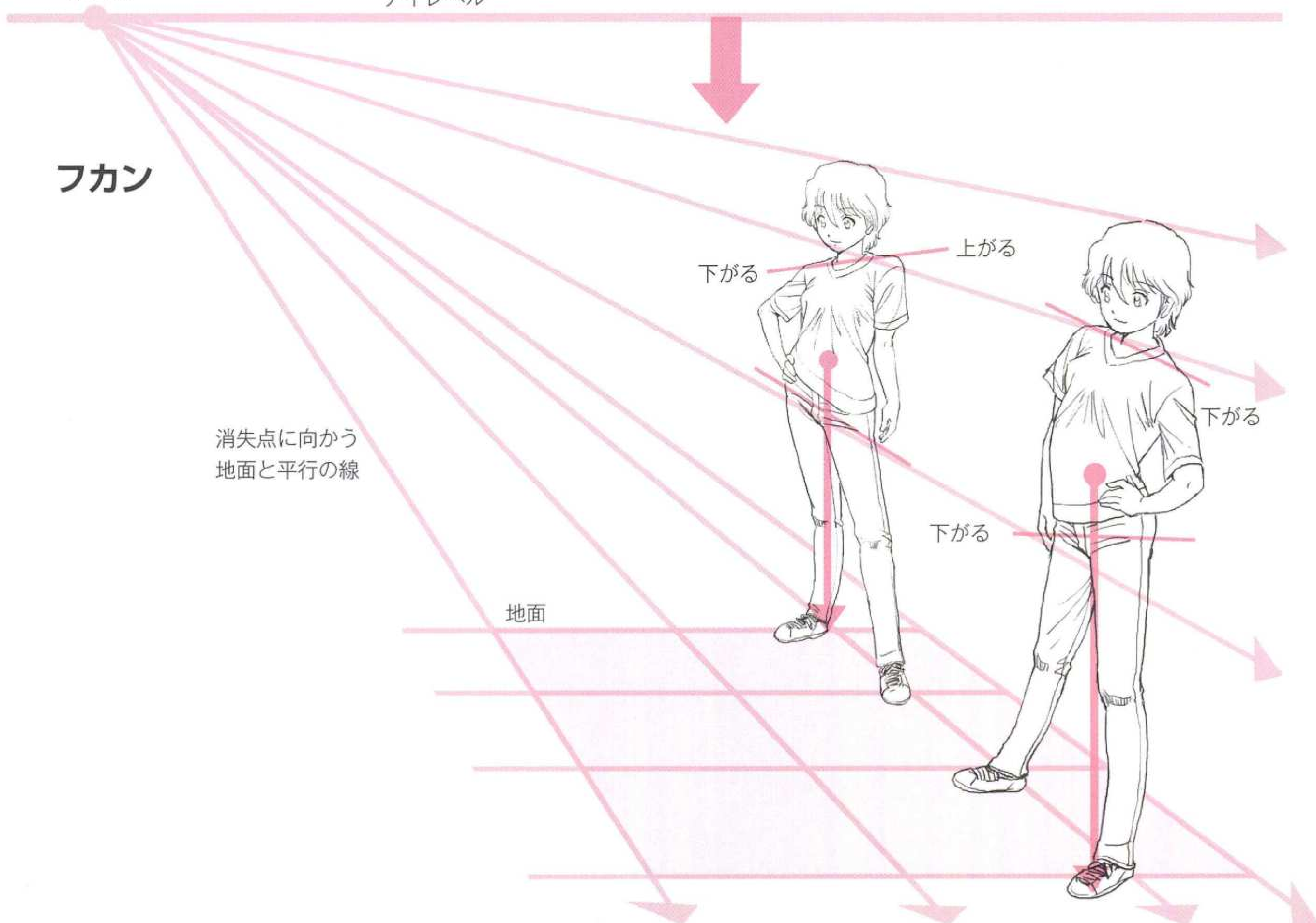
パースを意識した作画（アオリ・フカン）

アオリの場合はアイレベルが、体の下方にきます。また、フカンの場合はアイレベルが体の上方にきます。消失点に向かう地面と平行の線をアタリに肩と腰の傾きをつくるのは前ページと同じです。

アオリ



フカン





いろいろなポーズ

「コントラポスト」を意識して描くと、ポーズが魅力的になるという例です。「肩と腰の傾きを相反させる」ことで、自分のキャラクターがしなやかな動きになります。



重心から垂直に下がる矢印は、片側に寄せて、足の外側に出ないようにします。



肩と腰が傾くことによってできるS字の形のポーズはやわらかい印象になります。



「コントラポスト」に女性らしいしぐさを加えてポーズを魅力的にします。

「コントラポスト」は
動きのあるポーズにも
対応ができます。



「コントラポスト」に
大きなしぐさを加える
と、ポーズが優雅にな
ります。



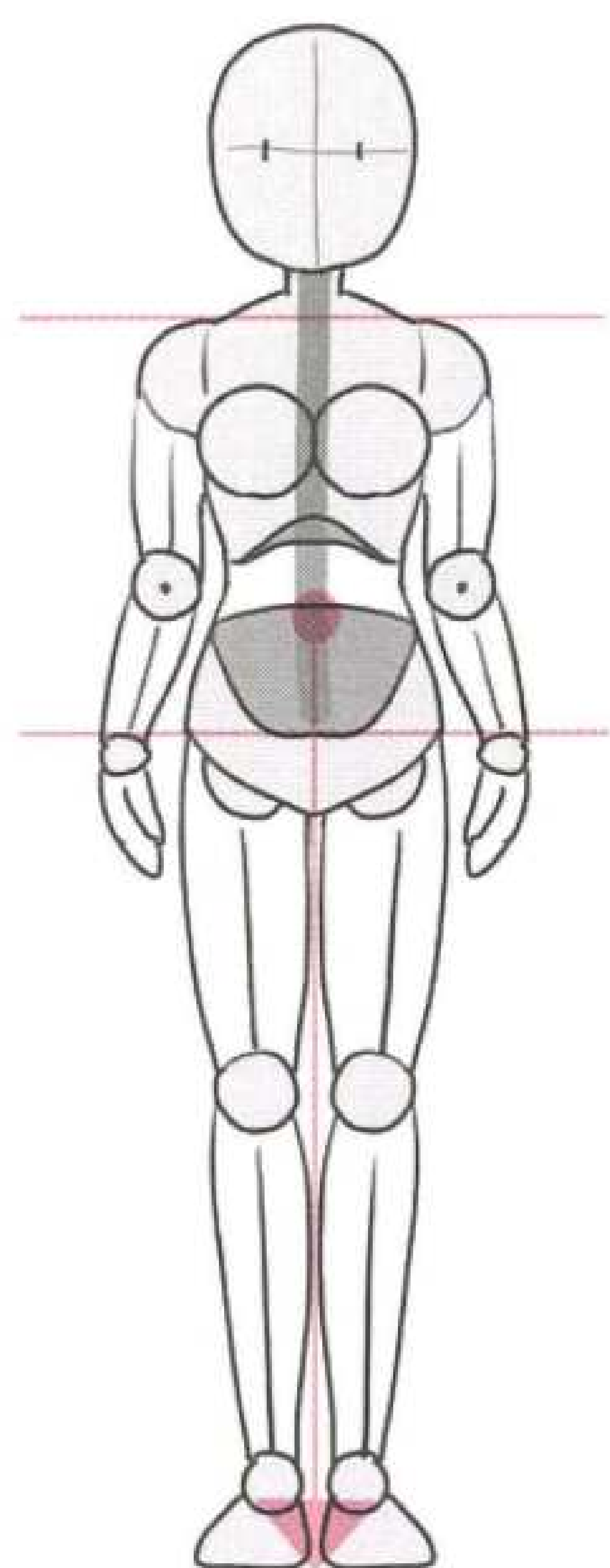
指先とつま先を伸びや
かに美しく。

04 ▶ リラックスと緊張 ◀

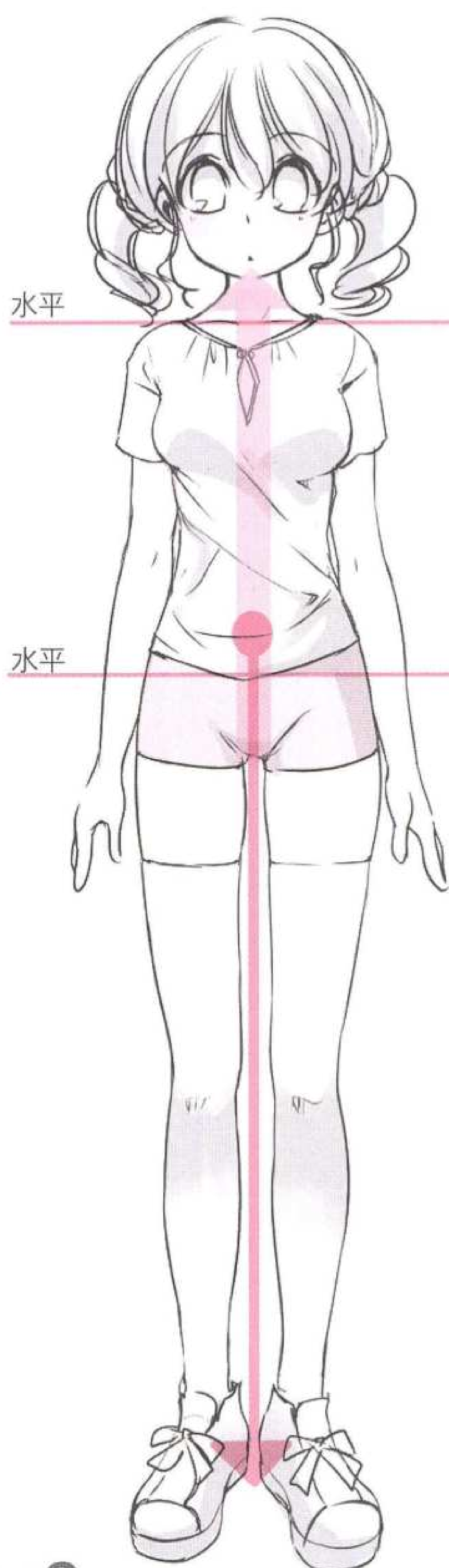


リラックスから生じる「コントラポスト」

直立のポーズは「気をつけ」、コントラポストは「休め」のイメージです。人間はずっと直立してられないので、「休め」のようにちょっと崩したポーズにすると自然とリラックスした味のあるポーズになります。



直立



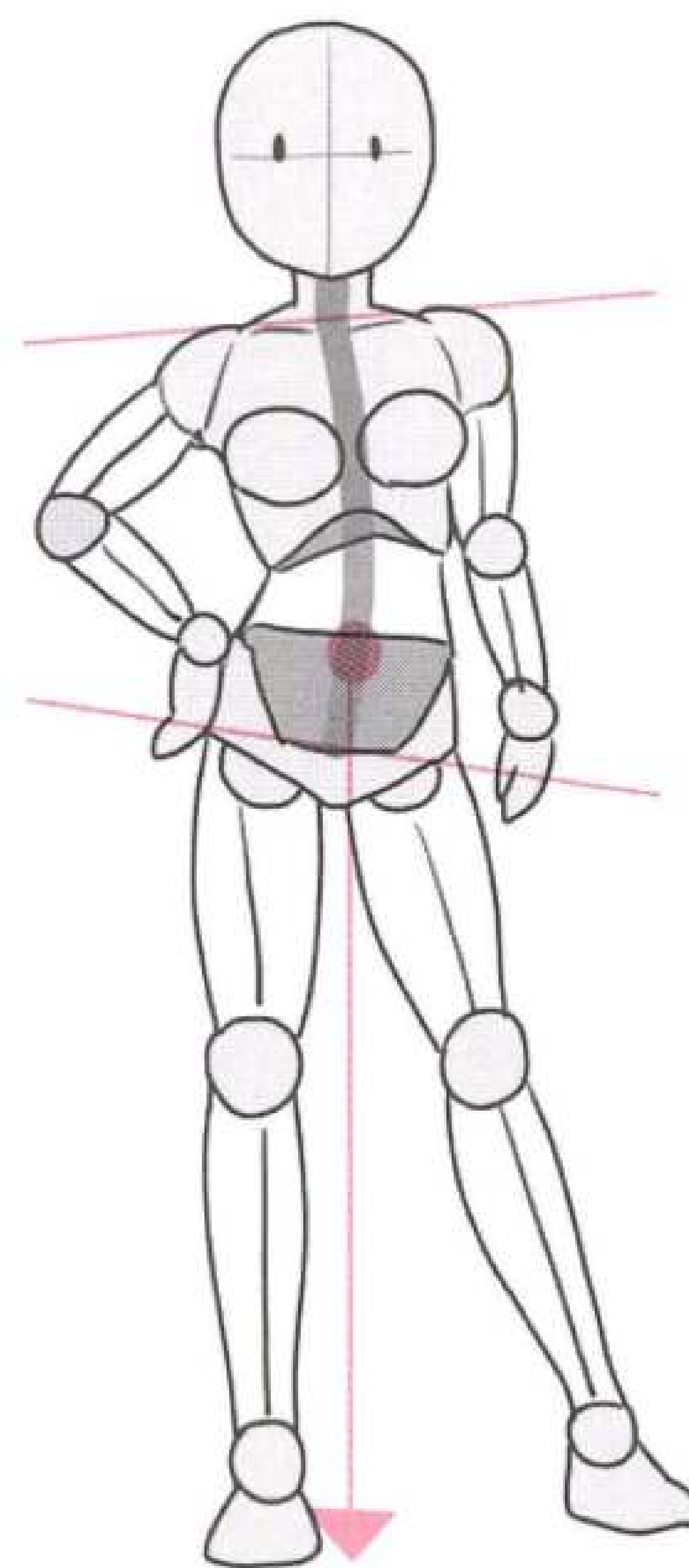
「気をつけ」のポーズ

肩と腰が水平。

安定感と緊張感があります。

体の流れがまっすぐで
堅いイメージ。

人間の骨格を簡略化した「骨格アタリ」です。これを人体を描くときの
アタリとして使います。左が直立、
右が「コントラポスト」のアタリに
なります。



「コントラポスト」



上がる

「休め」のポーズ

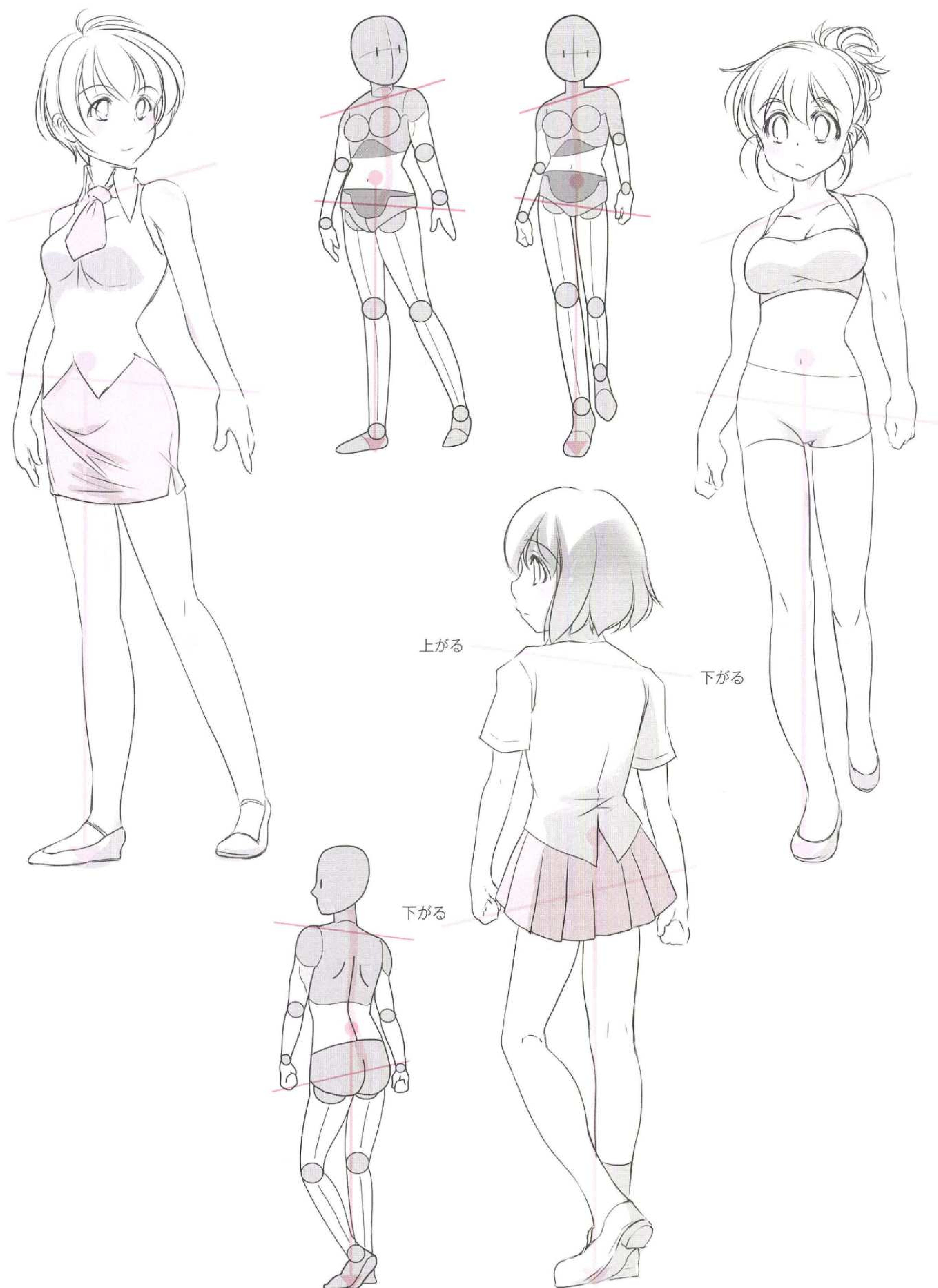
肩と腰が相反する傾き
になります。

下がる

姿勢が崩れてリラック
スした安心感がありま
す。

体の流れがS字でやわ
らかい印象。

リラックスしたポーズの例



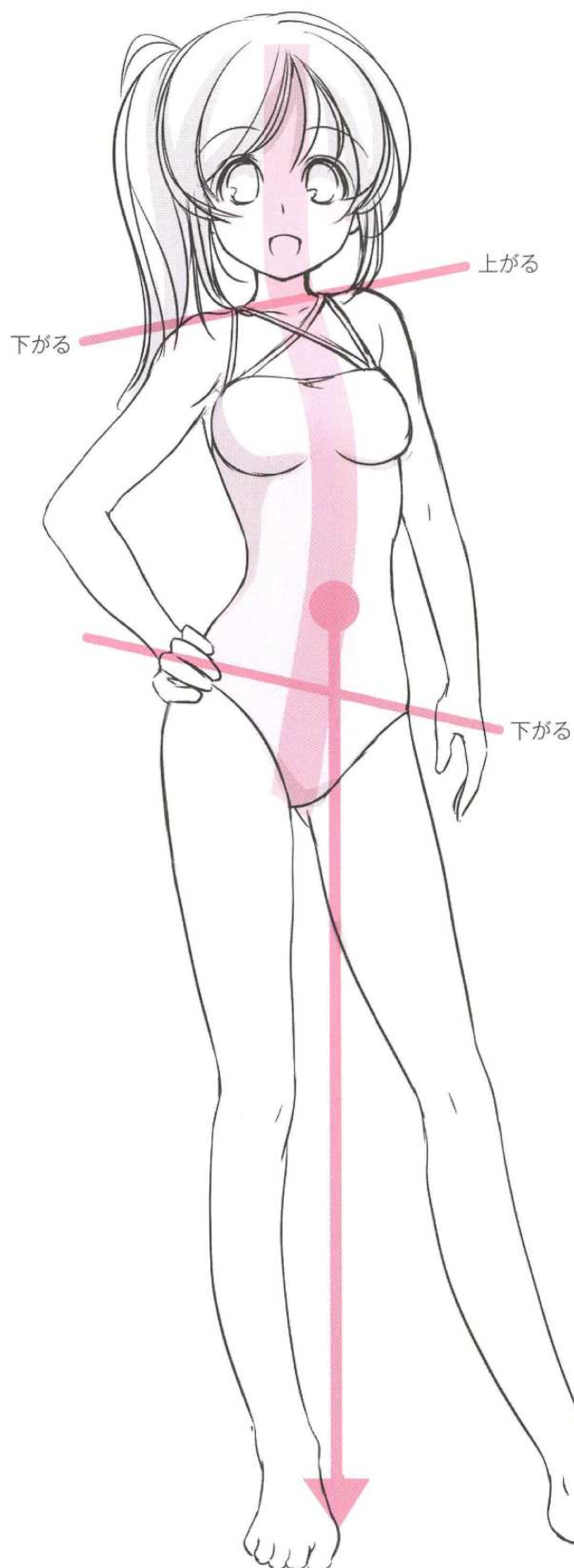
自然でリラックスしているポーズから、やわらかさ、しなやかさが生じます。棒立ちは人体を描くときの基本ですが、本書では一歩進んだ、傾けた重心バランスより生じる非対称のコントラポストを「女性キャラクターを魅力的に描くポーズ」と位置づけます。



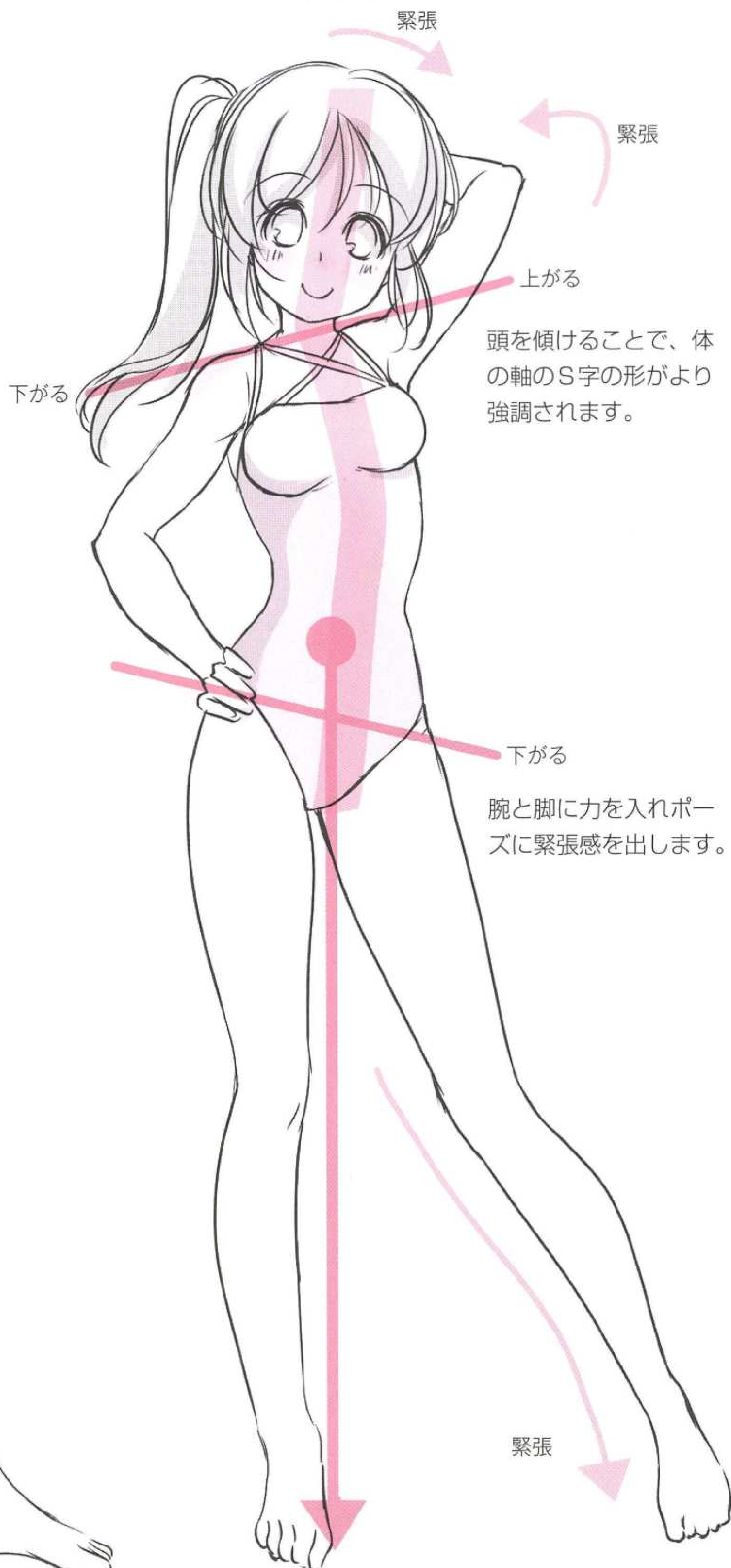
緊張から生じる「コントラポスト」

直立から力を抜いてリラックスさせると自然と「コントラポスト」の形になりますが、逆に意図的に肩と腰を相反して傾かせ「コントラポスト」を強調させることで、より女性的で凛とした緊張感のあるポーズをつくれます。絵の中だけではなく、ファッションモデルなどもポーズに緊張感を持たせ、ボディラインを美しく見せるためにコントラポストを活用しています。

リラックス

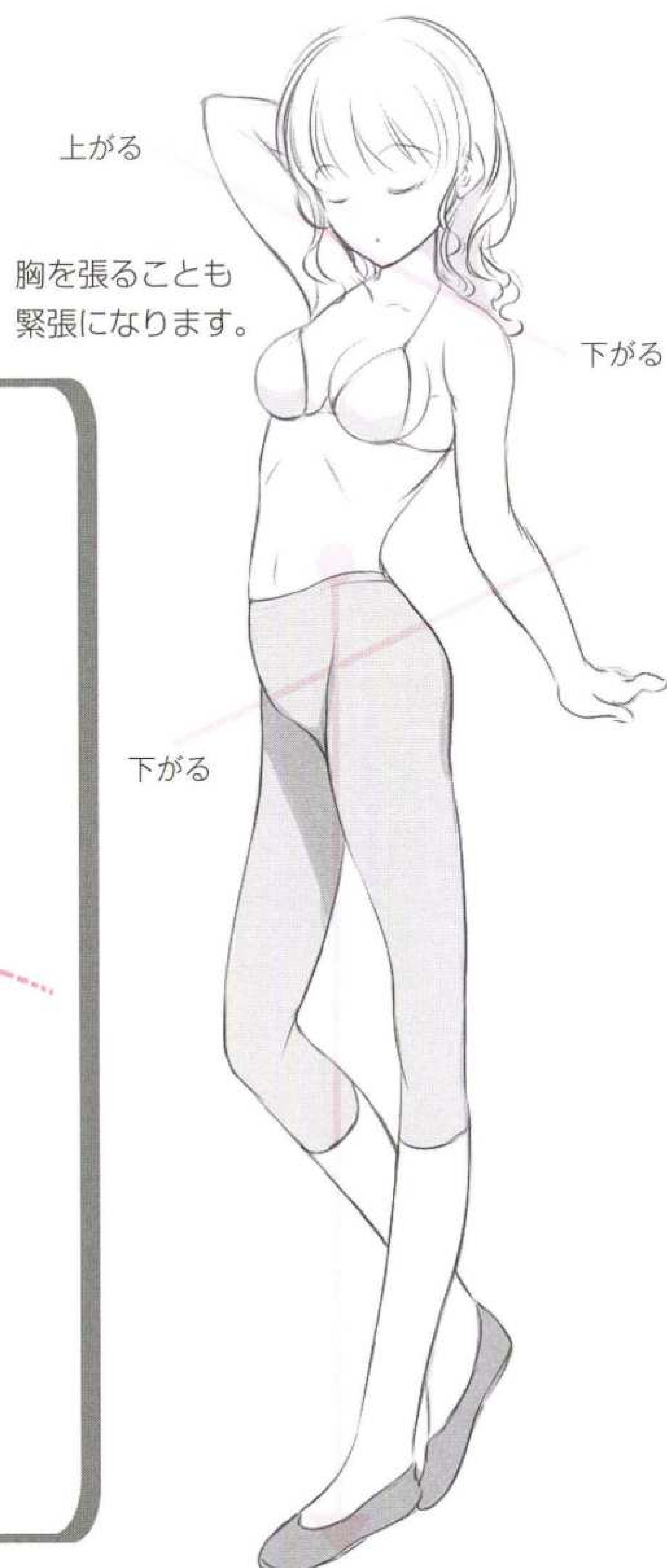
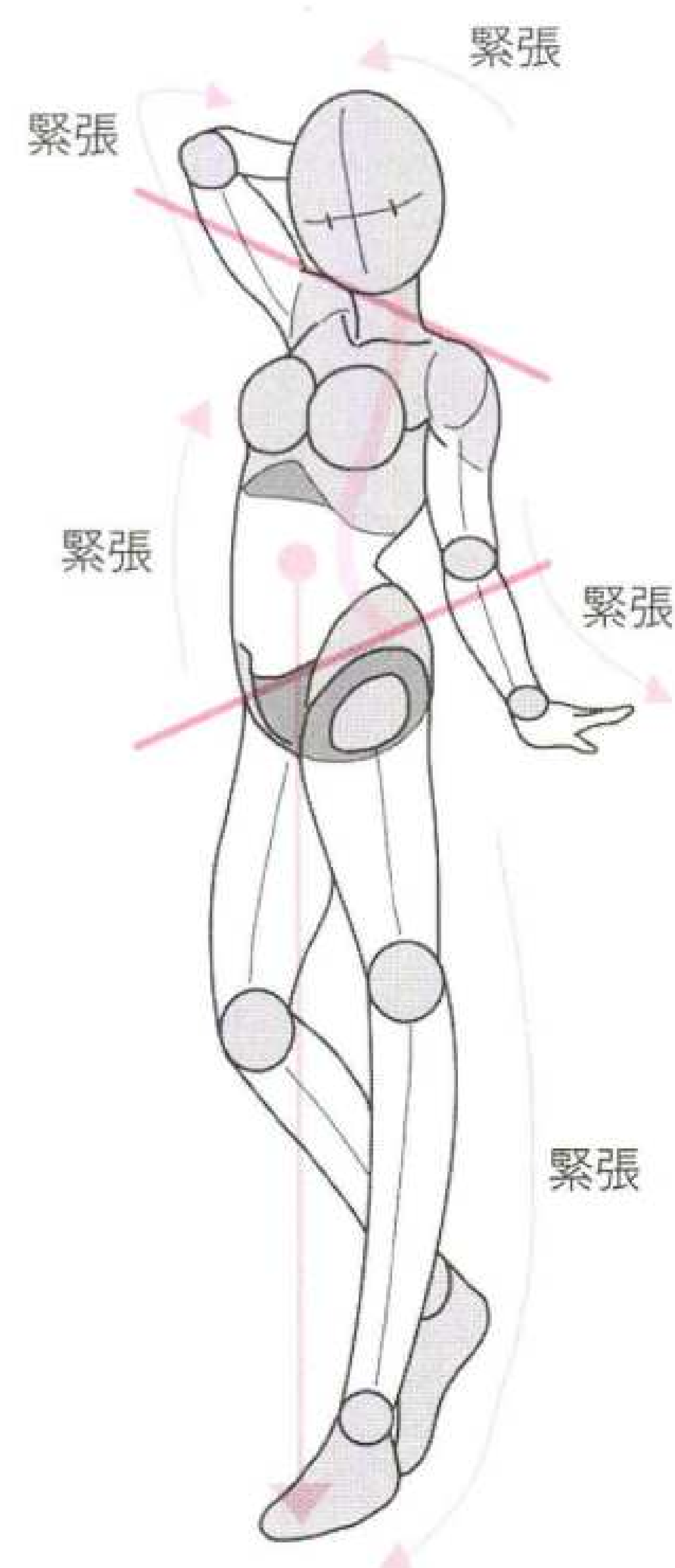
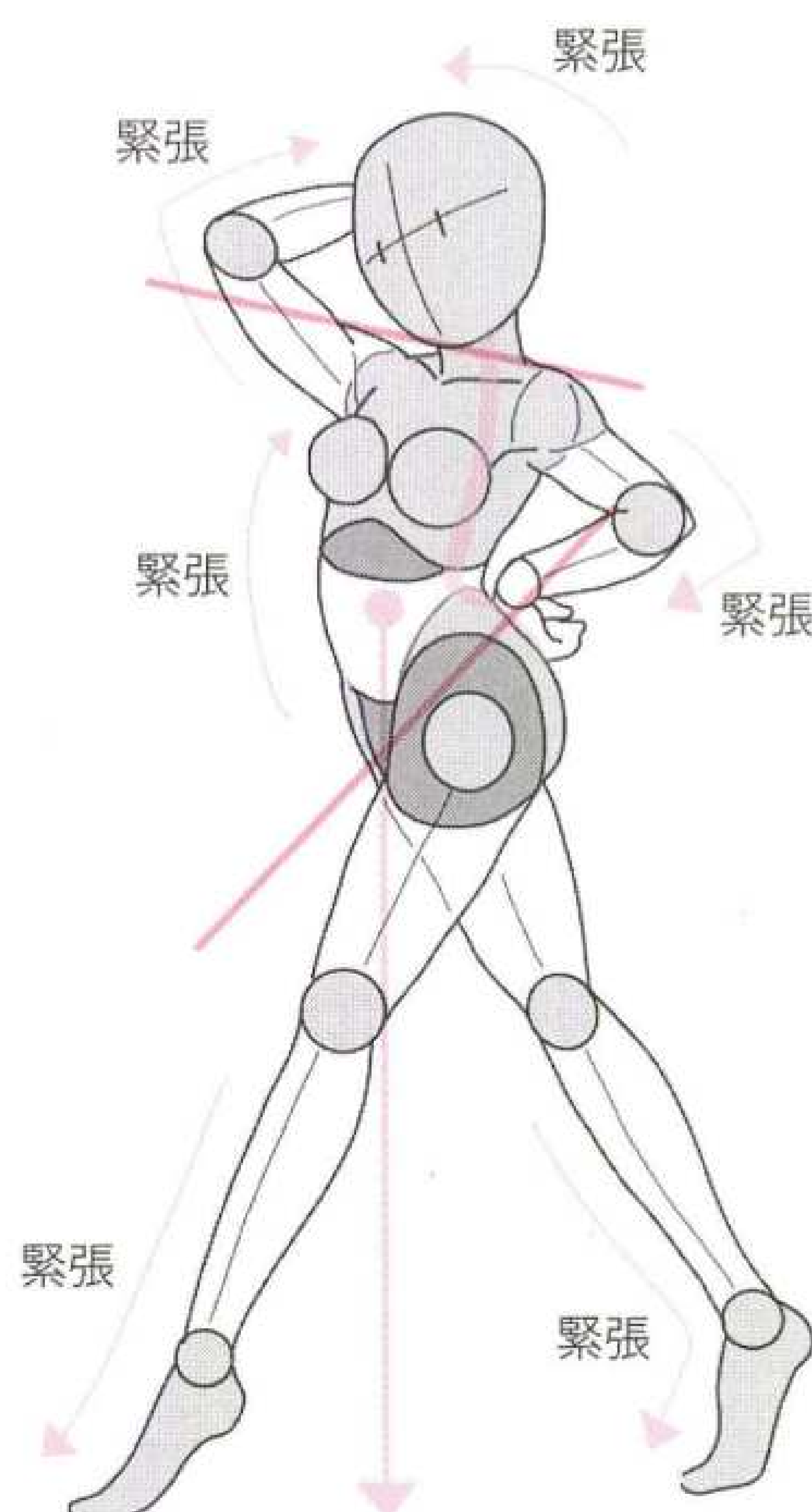
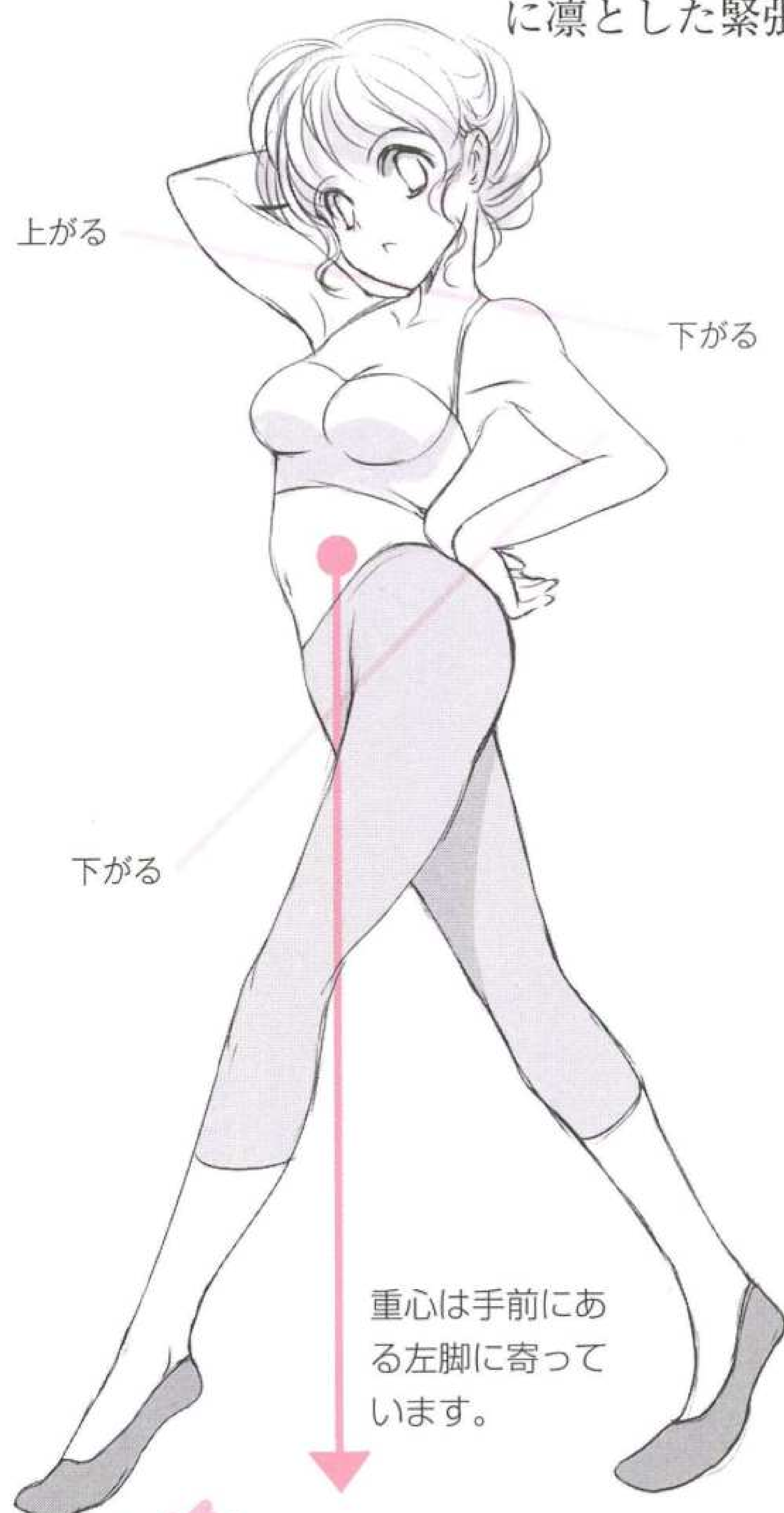


緊張



緊張したポーズの例

リラックスの「コントラポスト」は全身の筋肉が緩んでいますが、緊張の「コントラポスト」の場合は、体の部位を可動限界近くまで持っていき、ポーズに凜とした緊張感を持たせます。



Point★

各部位の可動限界

力を入れた緊張したポーズを描くためには、人間の可動域ギリギリまで、弓の弦をひきしぼるような力を表現します。

直立の場合の背骨は胸を張って垂直から後方約 20°

手を腰に当てた場合の可動限界

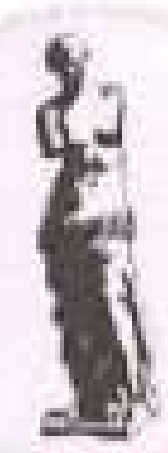
肘を曲げている場合は垂直まで

足首は 90° を少し越えるぐらいで、伸ばした場合は脚と水平になります。

膝を後ろに引いた場合、直立から後方約 45° まで

首を横に倒した場合、背骨に対して約 45° まで

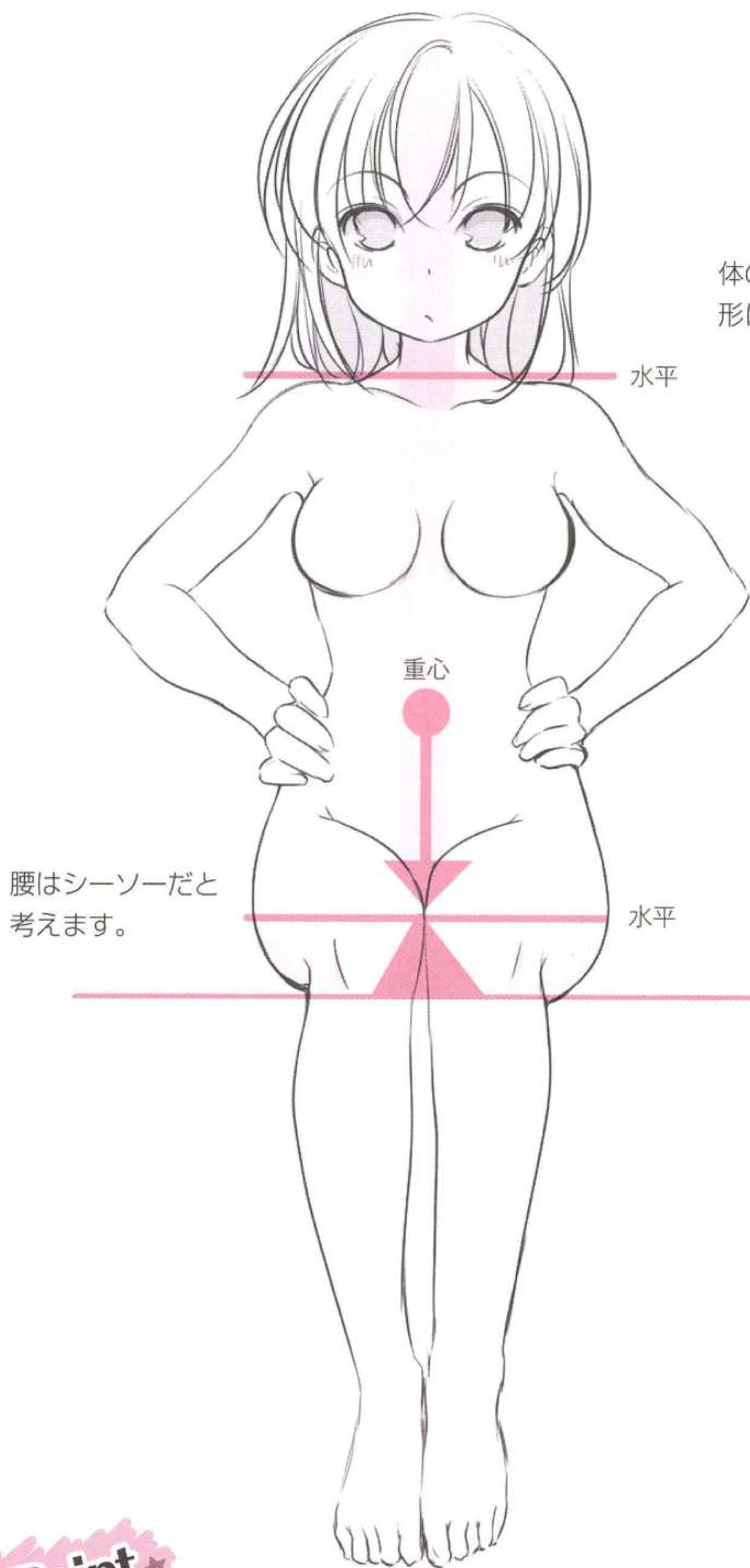
05 ▶ イスに座る ◀



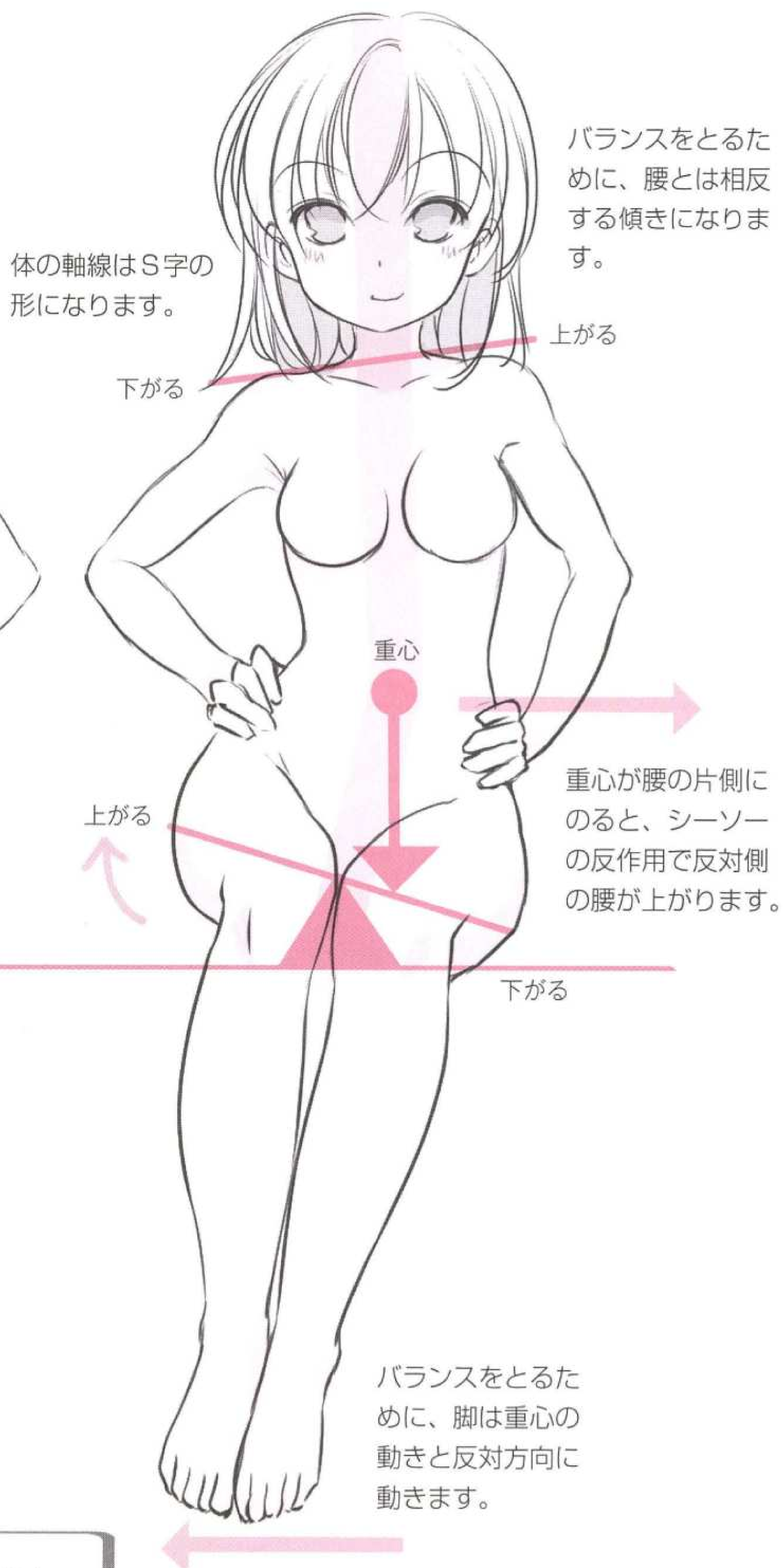
シーソーの原理

「コントラポスト」の立ちポーズの場合、体重がのっていない脚側の腰は「下がり」ましたが、イスに座っている場合には、体重は脚ではなく腰に体重がのります。片側の腰に体重がのるとシーソーの原理で倒れ、体重がのらない側の腰が「上がり」ます。立ちポーズとは重心を片側に寄せたときの「腰の傾きが反対」になるので注意します。

正面



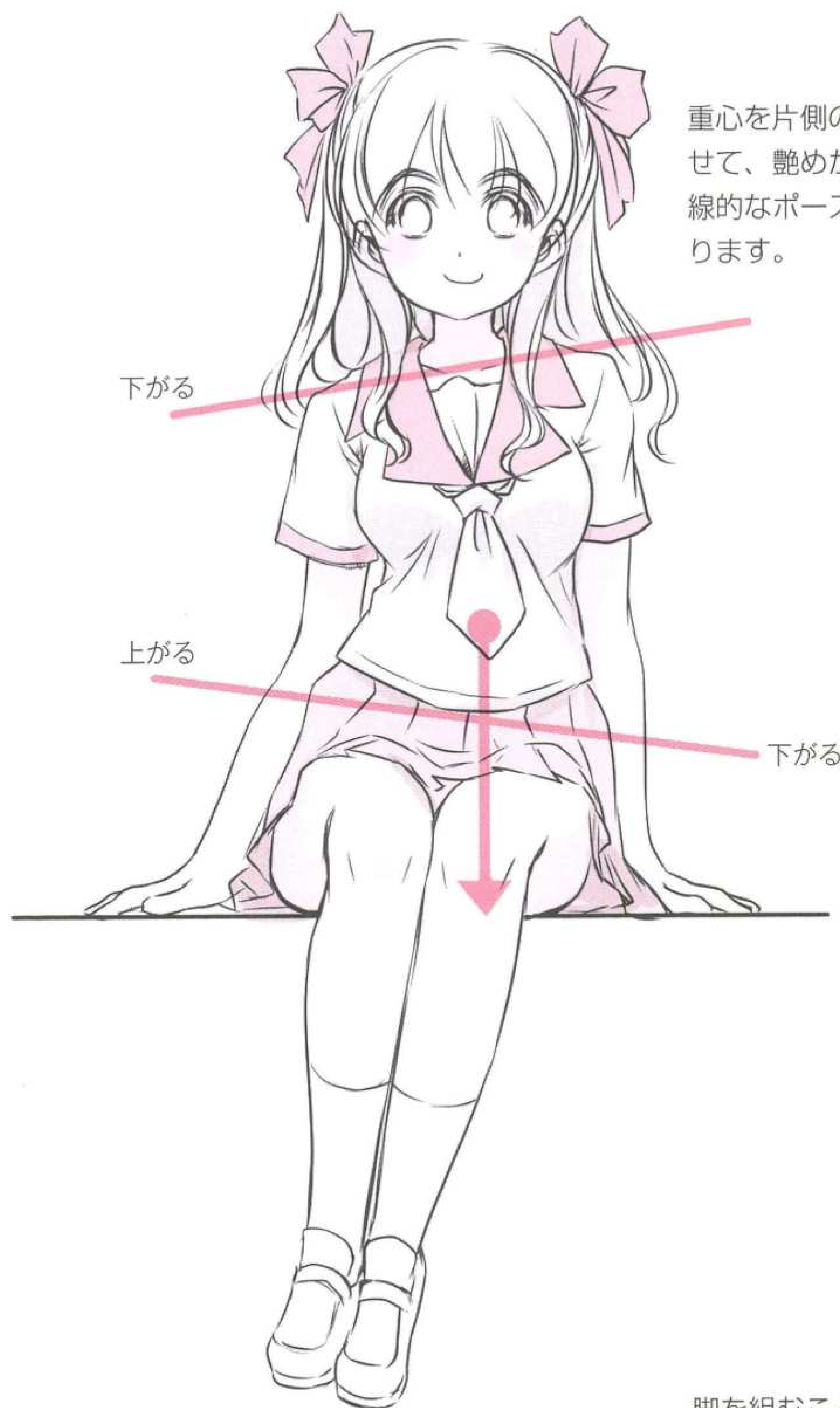
「コントラポスト」



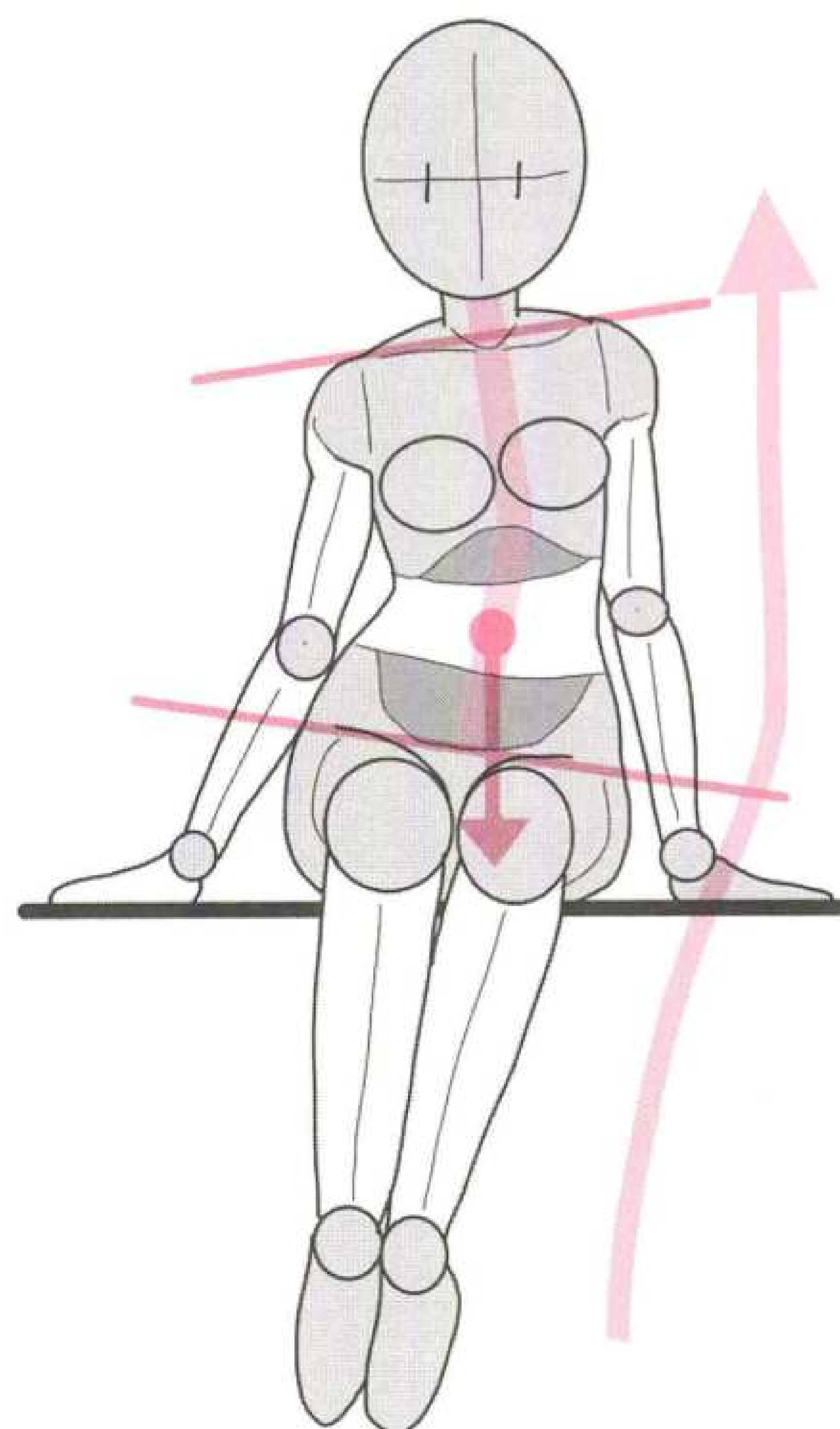
Point★

- ・ 立ちポーズ…体重がのっていないほうの腰が「下がる」
- ・ 座りポーズ…体重がのっていないほうの腰が「上がる」

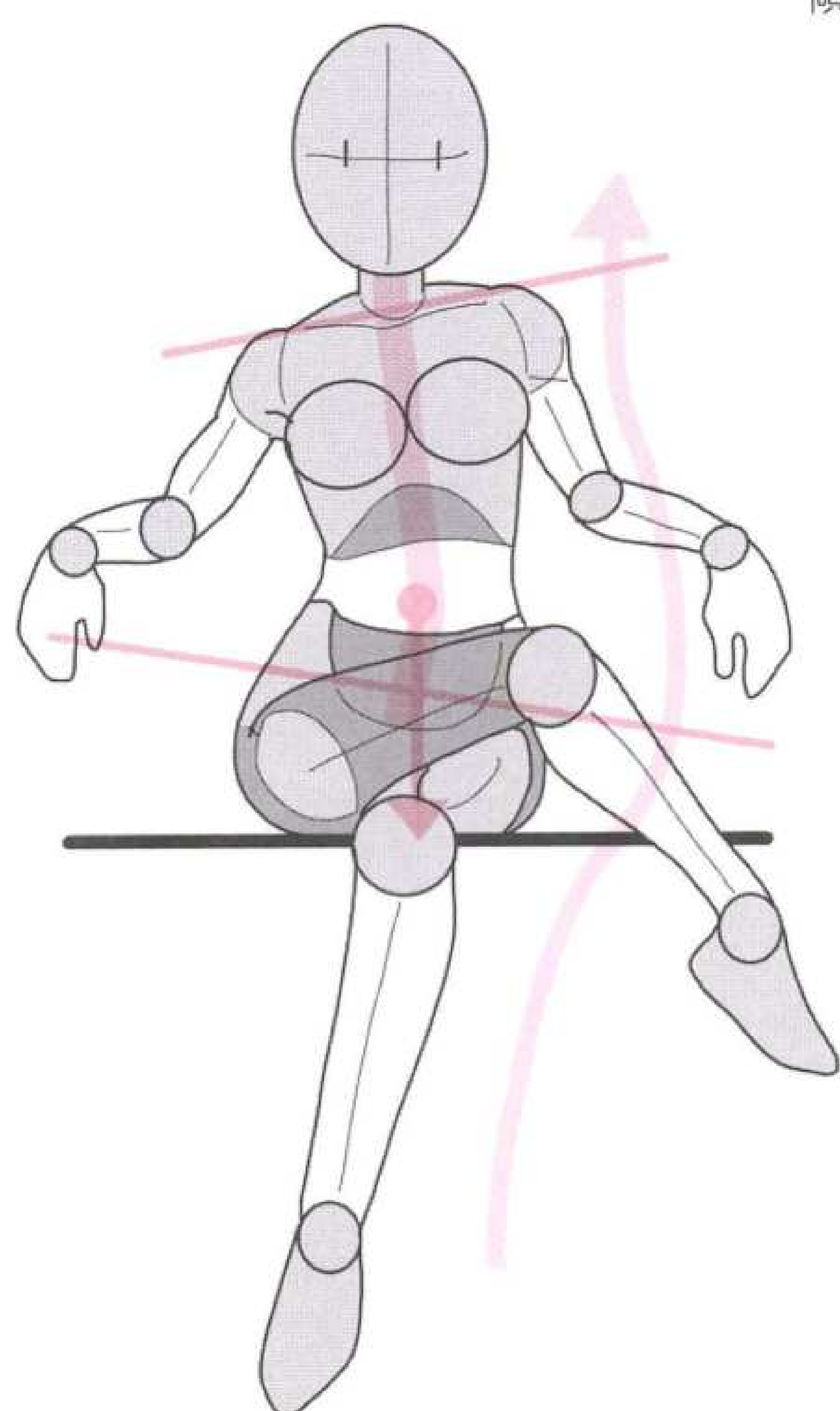
イスに座ったポーズの例



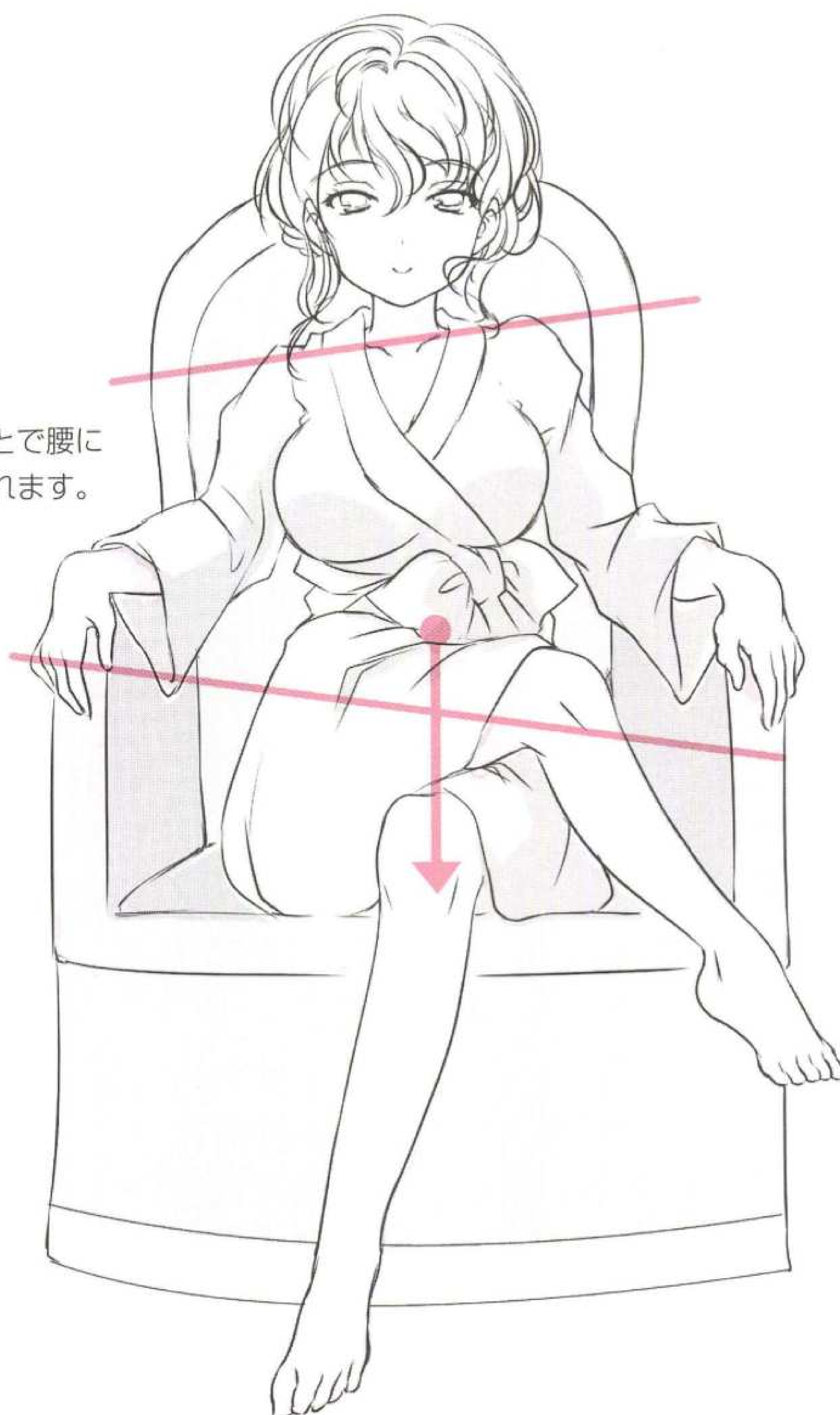
重心を片側の腰にのせて、艶めかしい曲線的なポーズをつくれます。



重心が寄るほうの腕は、体が倒れるのを支えるので、反対側の肩が下がります。



脚を組むことで腰に傾きが生まれます。

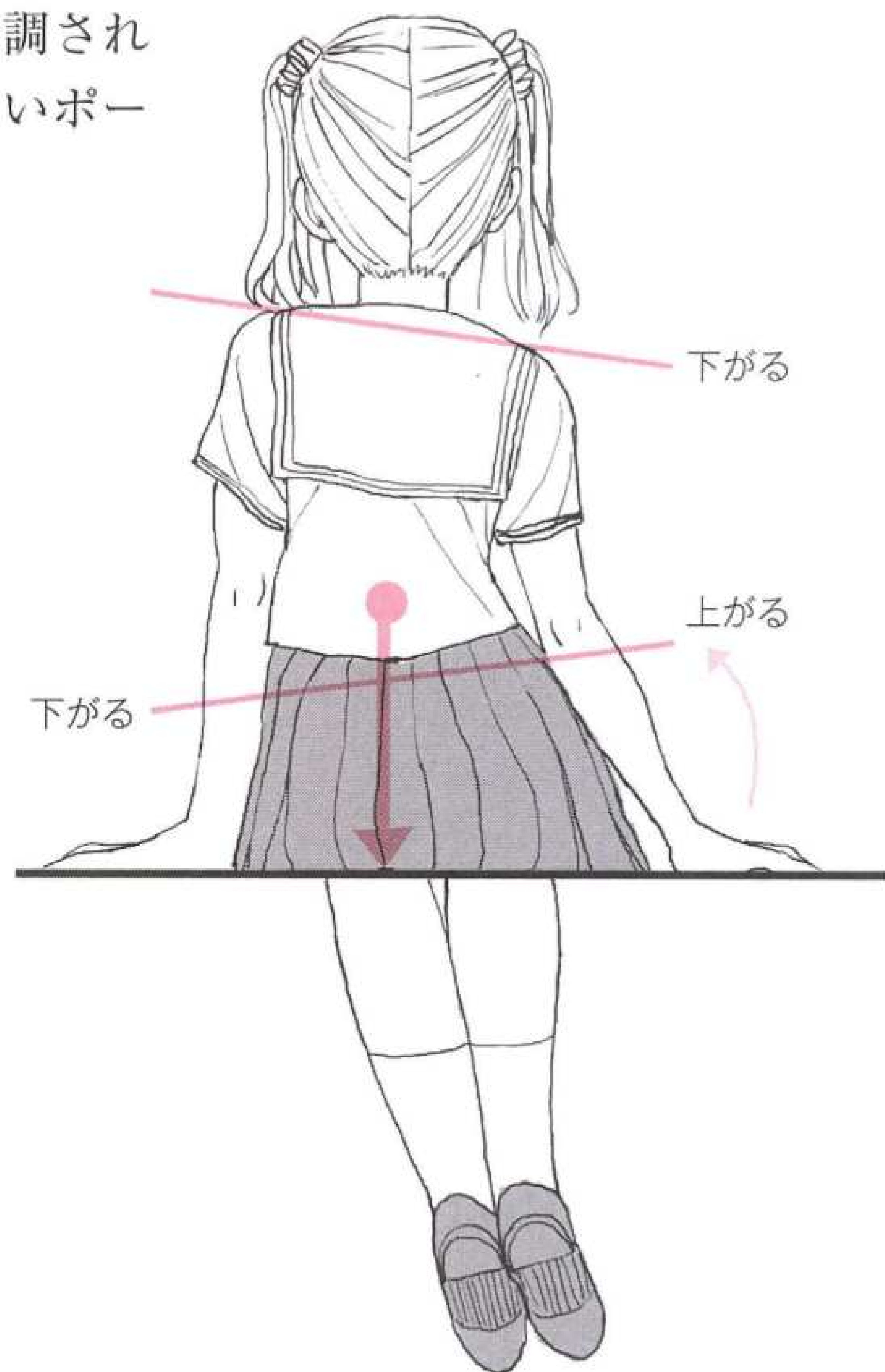
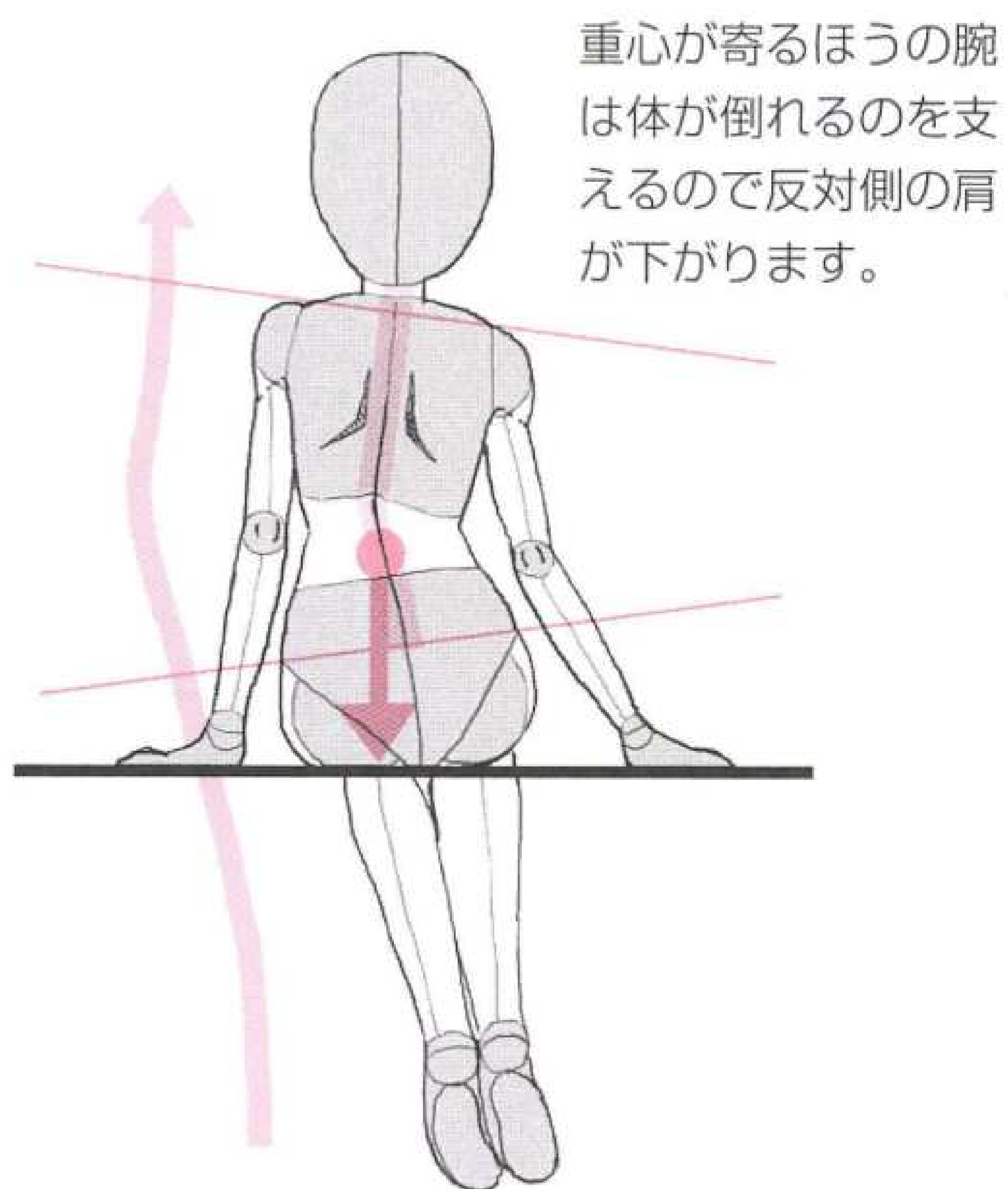




背面・斜め・アオリ・フカン

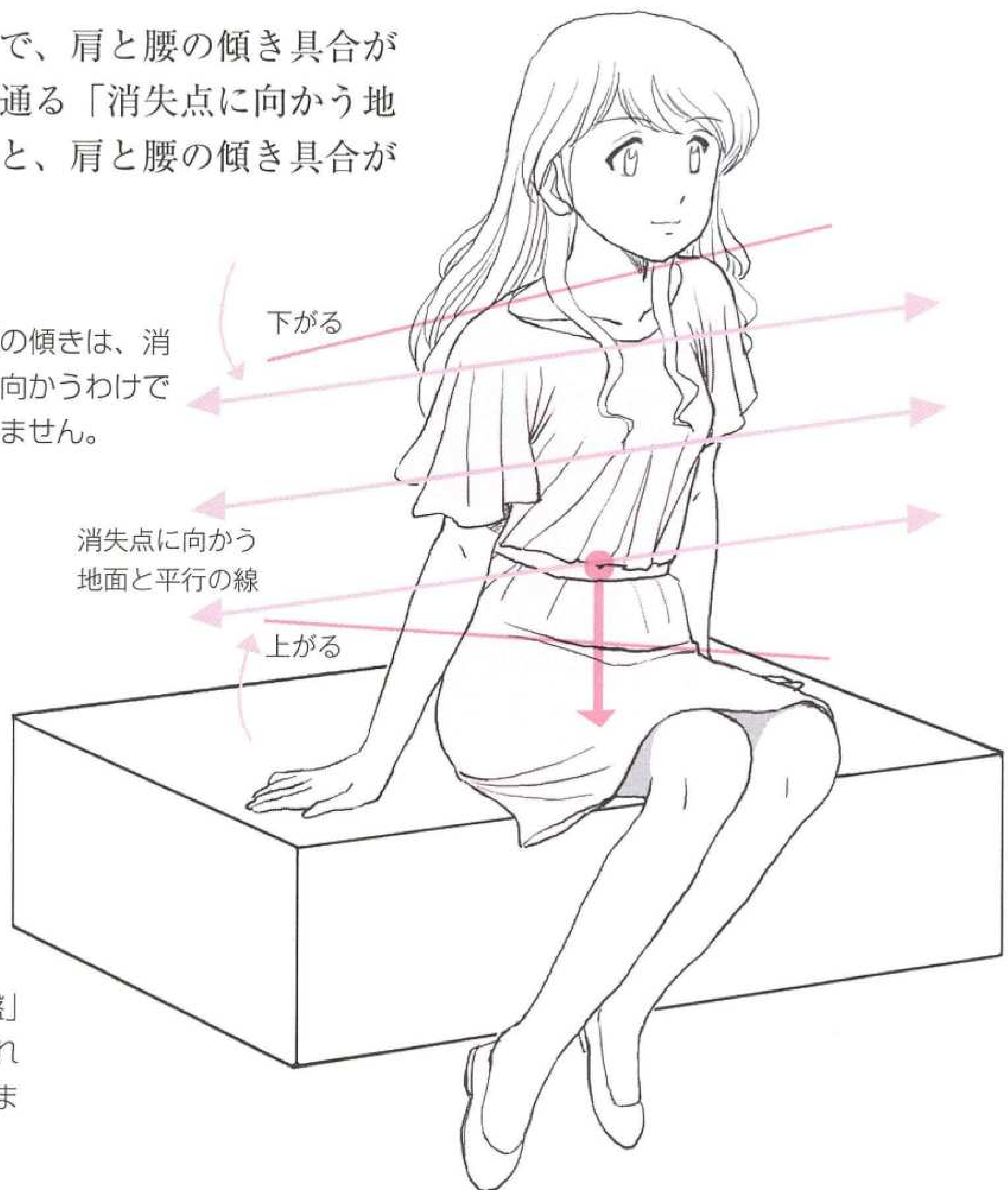
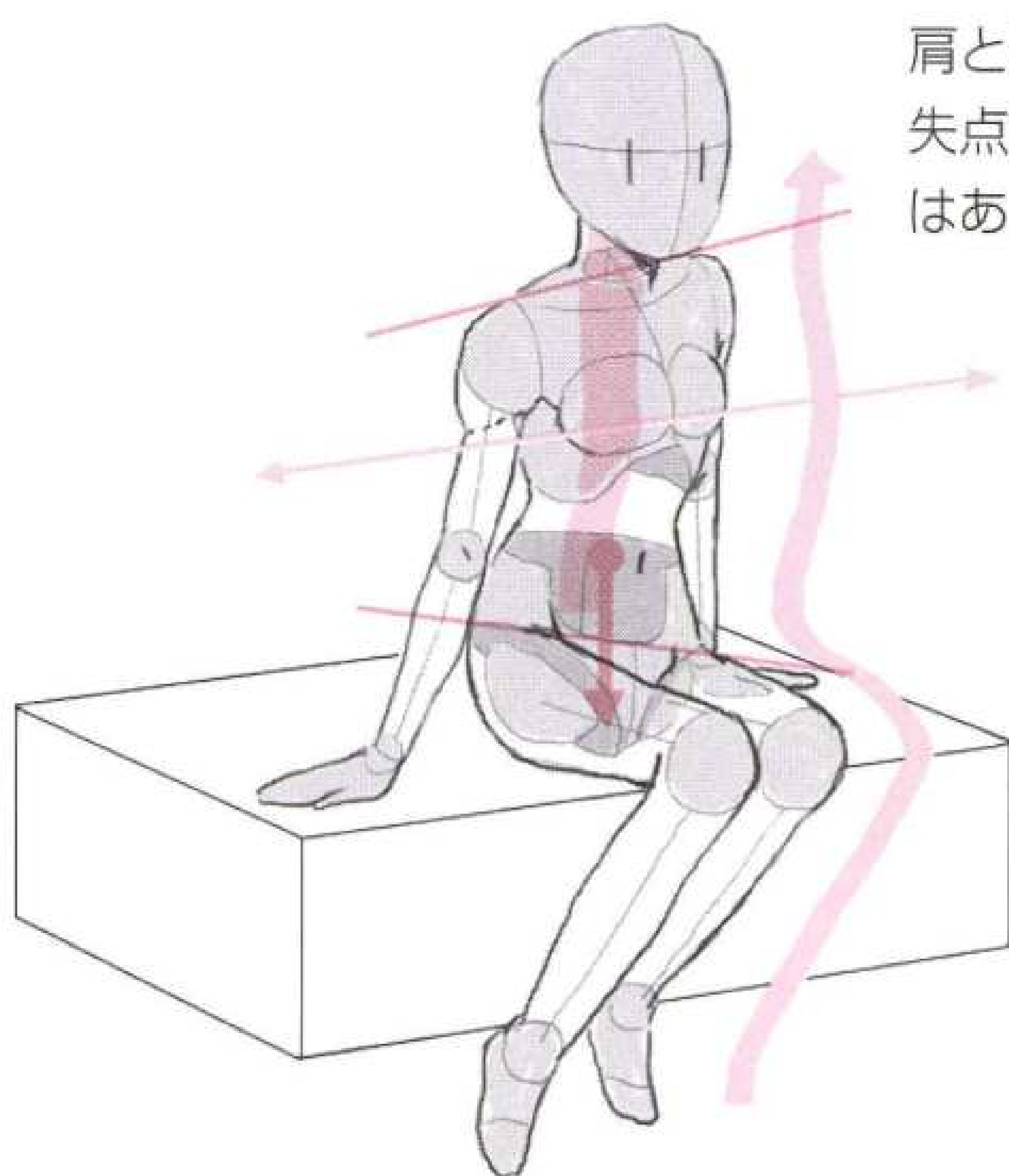
背面

背面はお尻を向けているため、ヒップアップが目立ちます。ヒップアップすると、ウエストのくびれが強調されるので、全身のラインが曲線的になり、艶めかしいポーズになります。



斜め

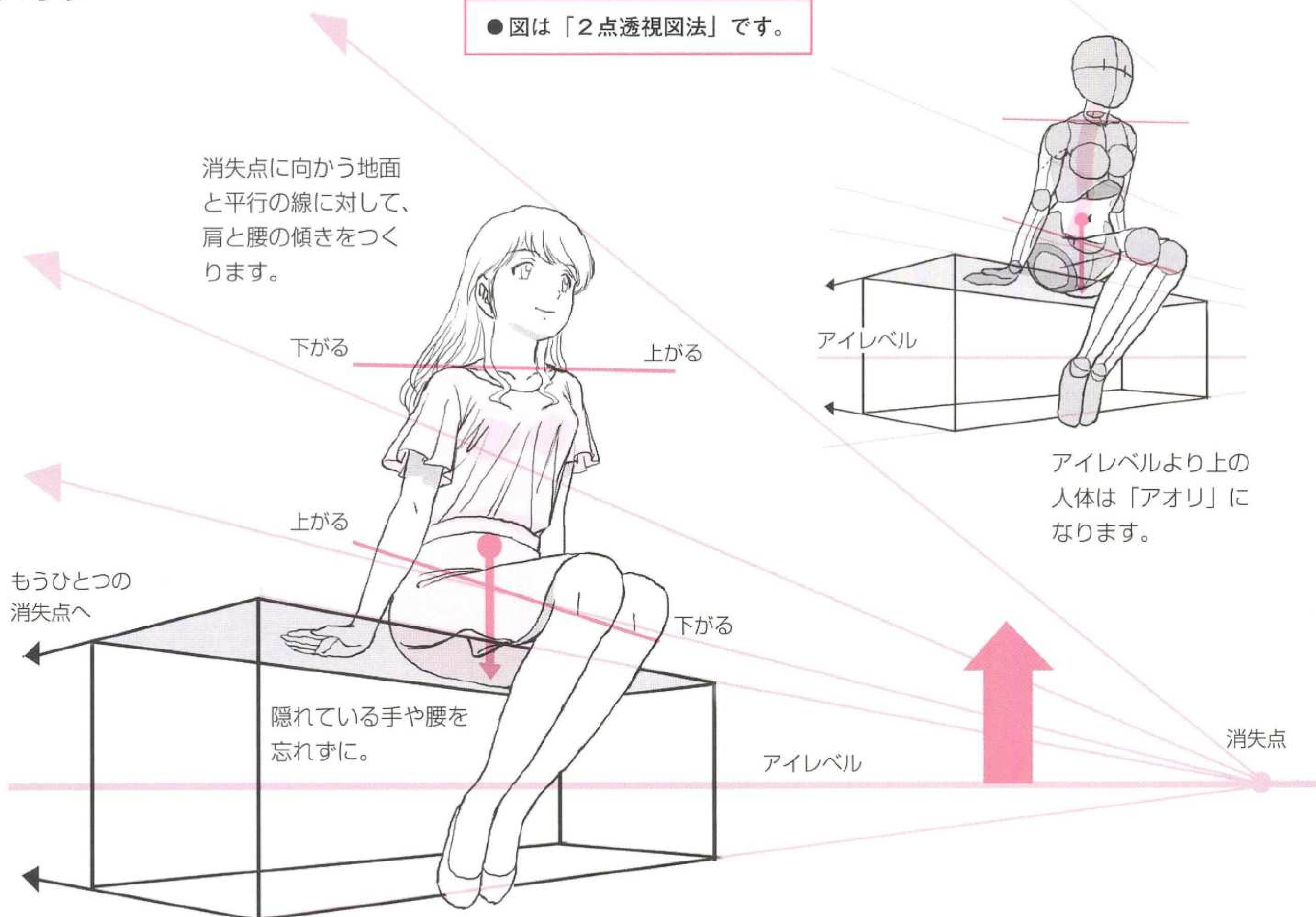
斜め向きの体はパースがつくので、肩と腰の傾き具合が描きづらいですが、体の左右を通る「消失点に向かう地面と平行の線」をアタリにすると、肩と腰の傾き具合がつかみやすくなります。



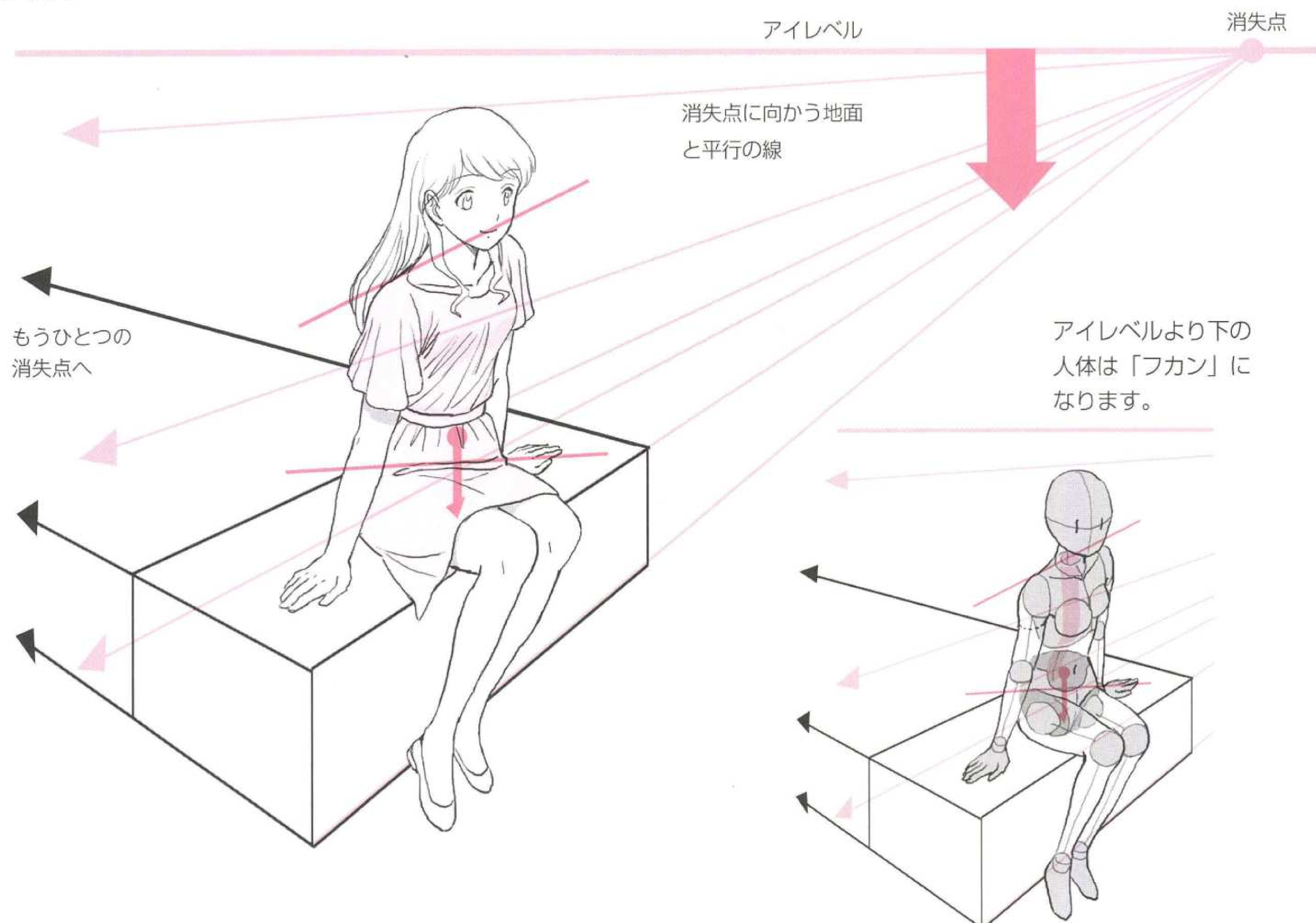
斜めは胸と腰を「肋骨」「骨盤」として立体的にとらえ、それぞれ相反する傾きをつくります。

アオリ

●図は「2点透視図法」です。



フカン



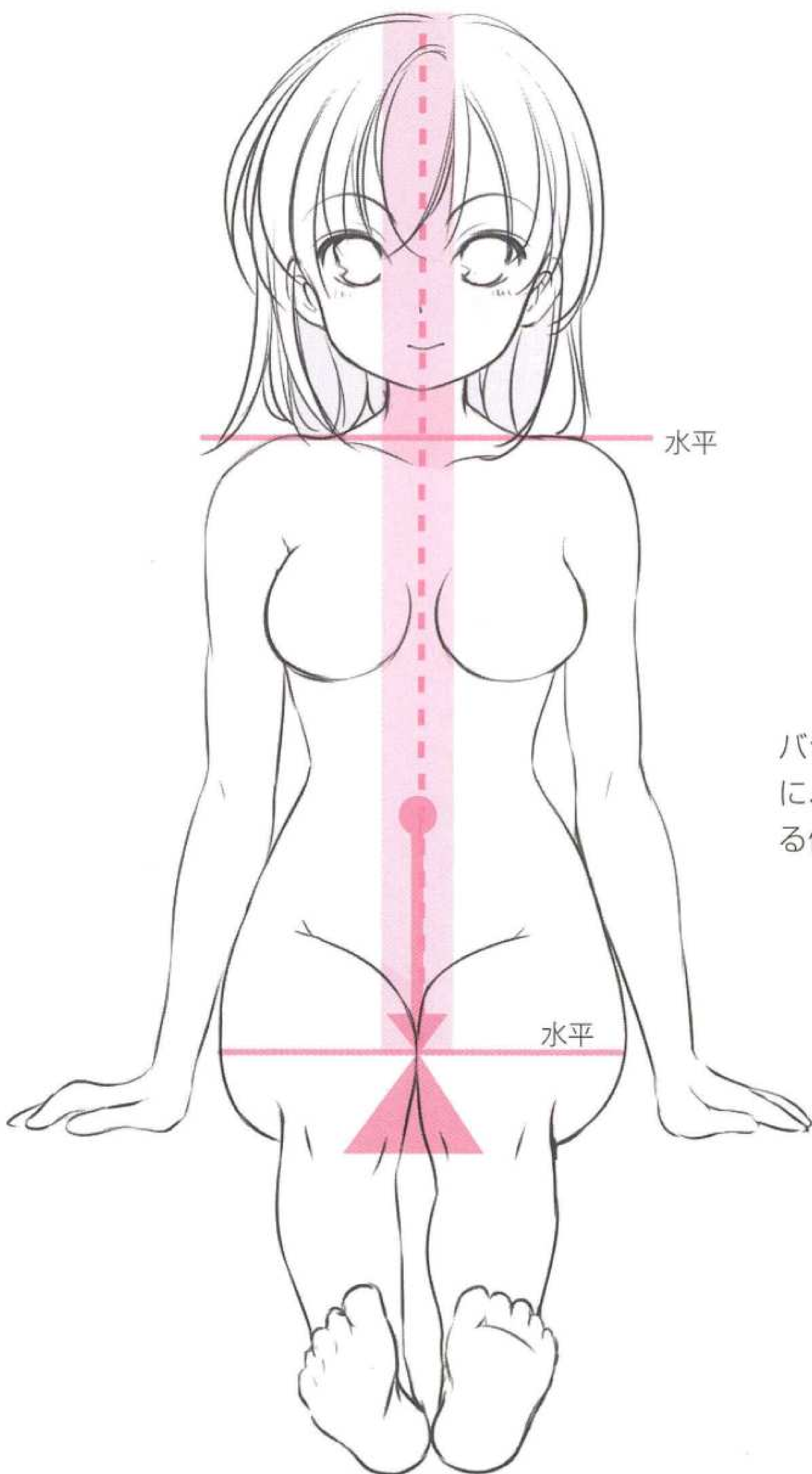
06 ▶ 床（地面）に座る ◀



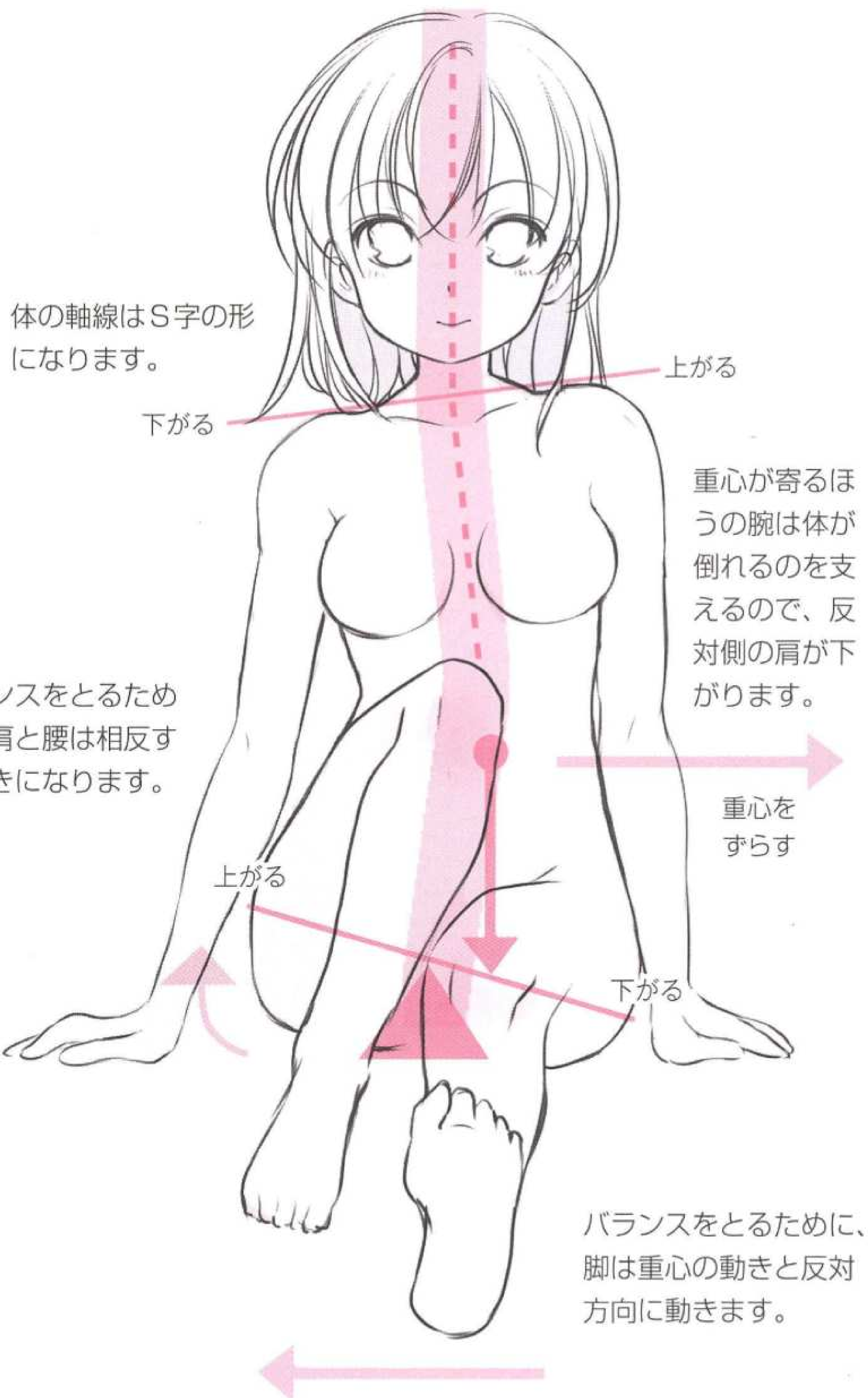
シーソーの原理

床（地面）に座る「コントラポスト」のポーズの場合、体重がのっていない脚側の腰はイスに座っている場合と同じで、シーソーの原理で体重がのらないほうの腰が「上がり」ます。イスに座ったときのポーズと違うのは、膝を立てることができるので、また違ったポーズのバリエーションが増えるところです。

コントラポストでない正面



コントラポストの正面

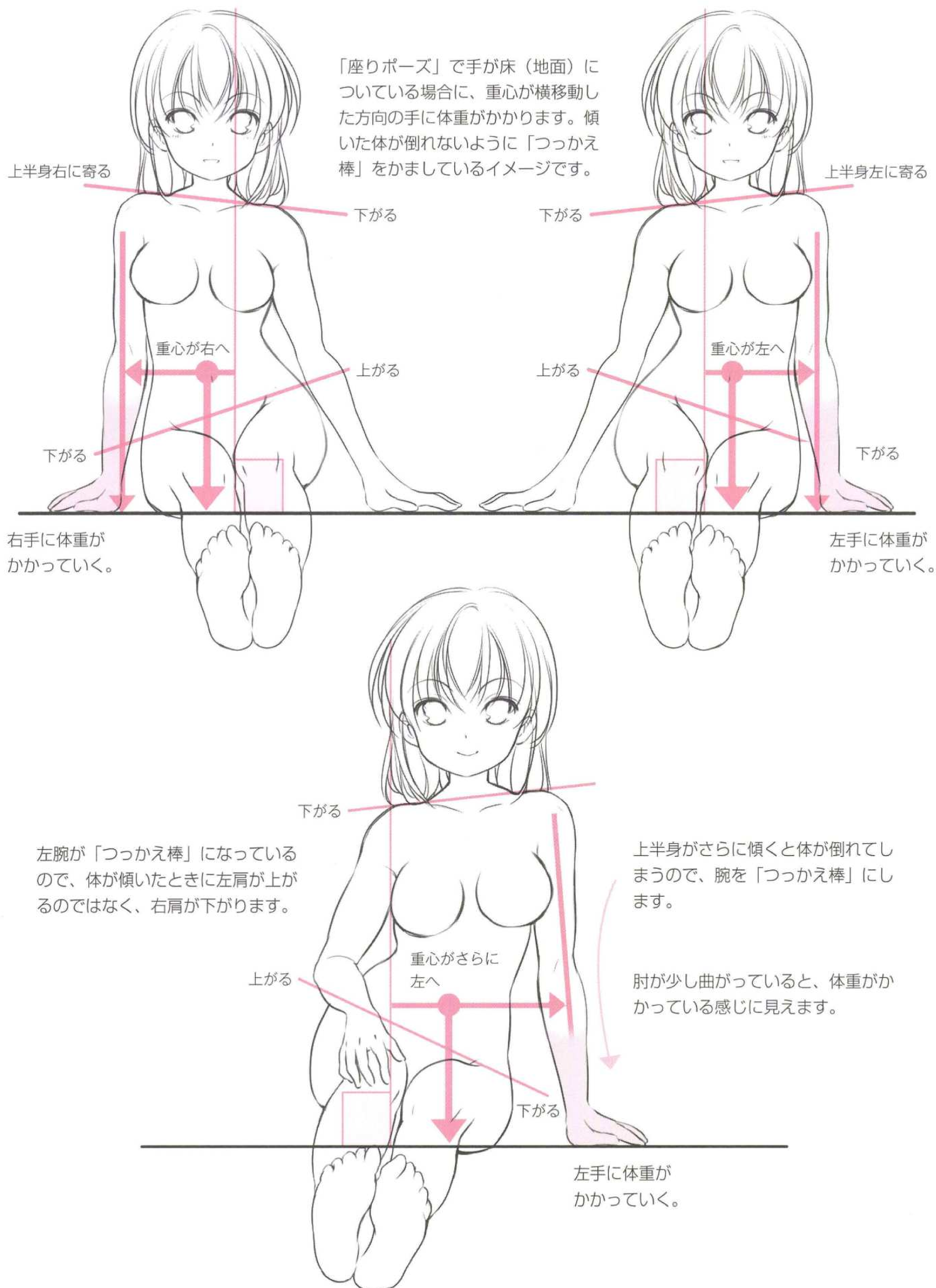


重心を片方の腰に寄せるだけで、肩と腰がバランスをとるために自然と傾くので、ただまっすぐ座るよりも、体をくねらせる色気のあるポーズが簡単にできます。モデルの座り方も大体このようなポーズで、より女性らしさをアピールしています。



重心移動

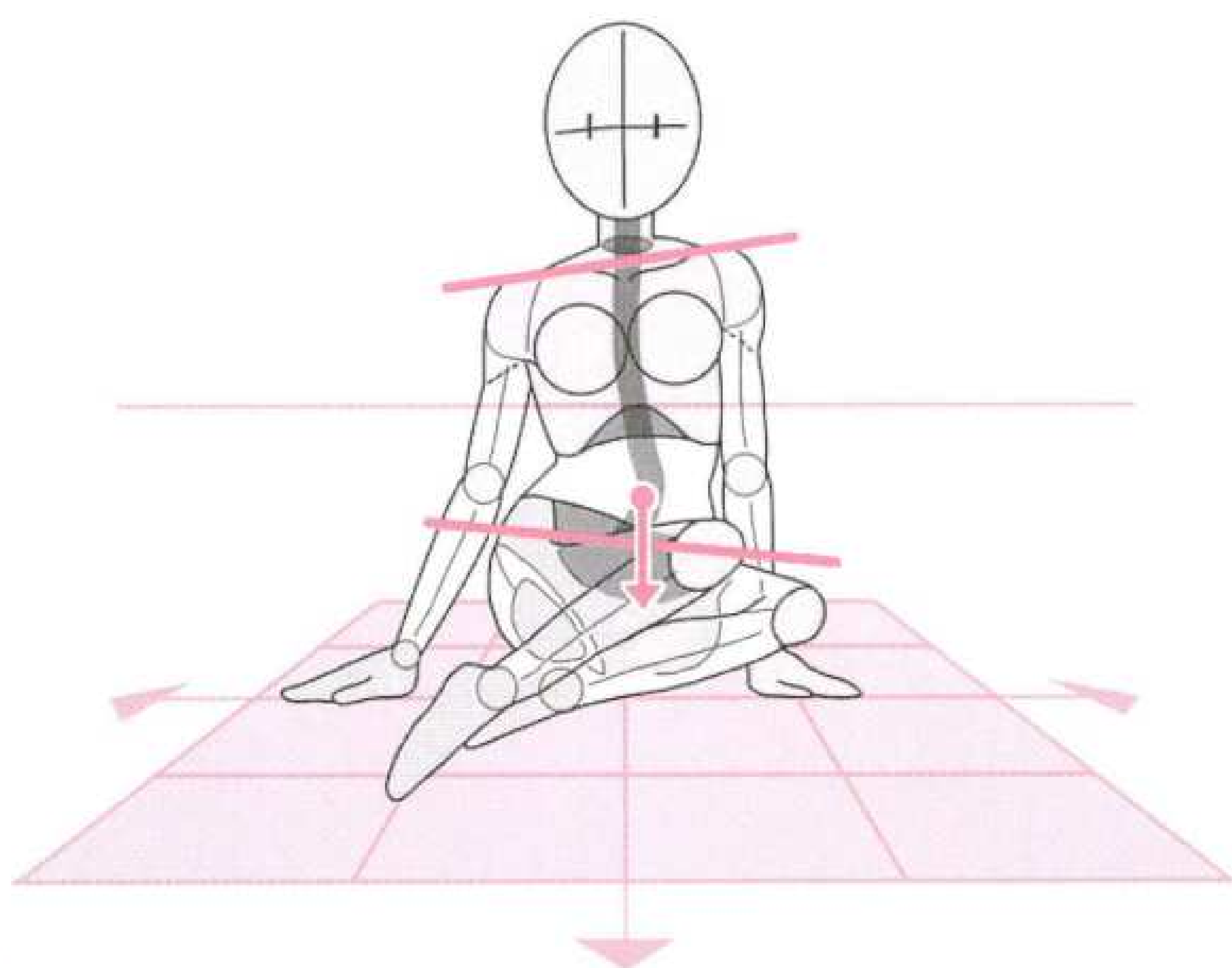
「コントラポスト」は重心を片側の脚に寄せることで、肩と腰が相反する傾きが生まれます。つまり、重心の動きは左右どちらかへの「横移動のみ」ということになります。



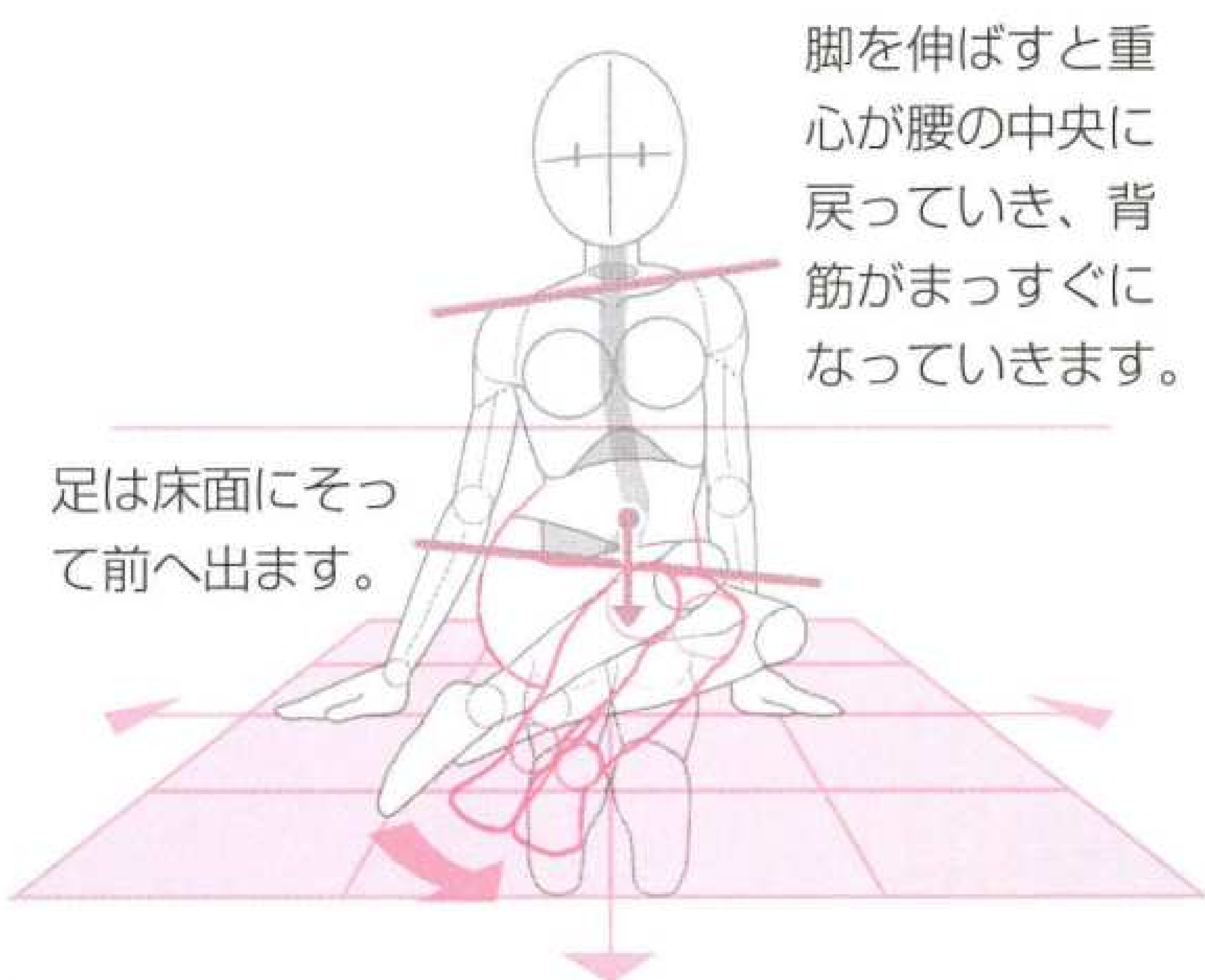


床（地面）に座ったポーズの例

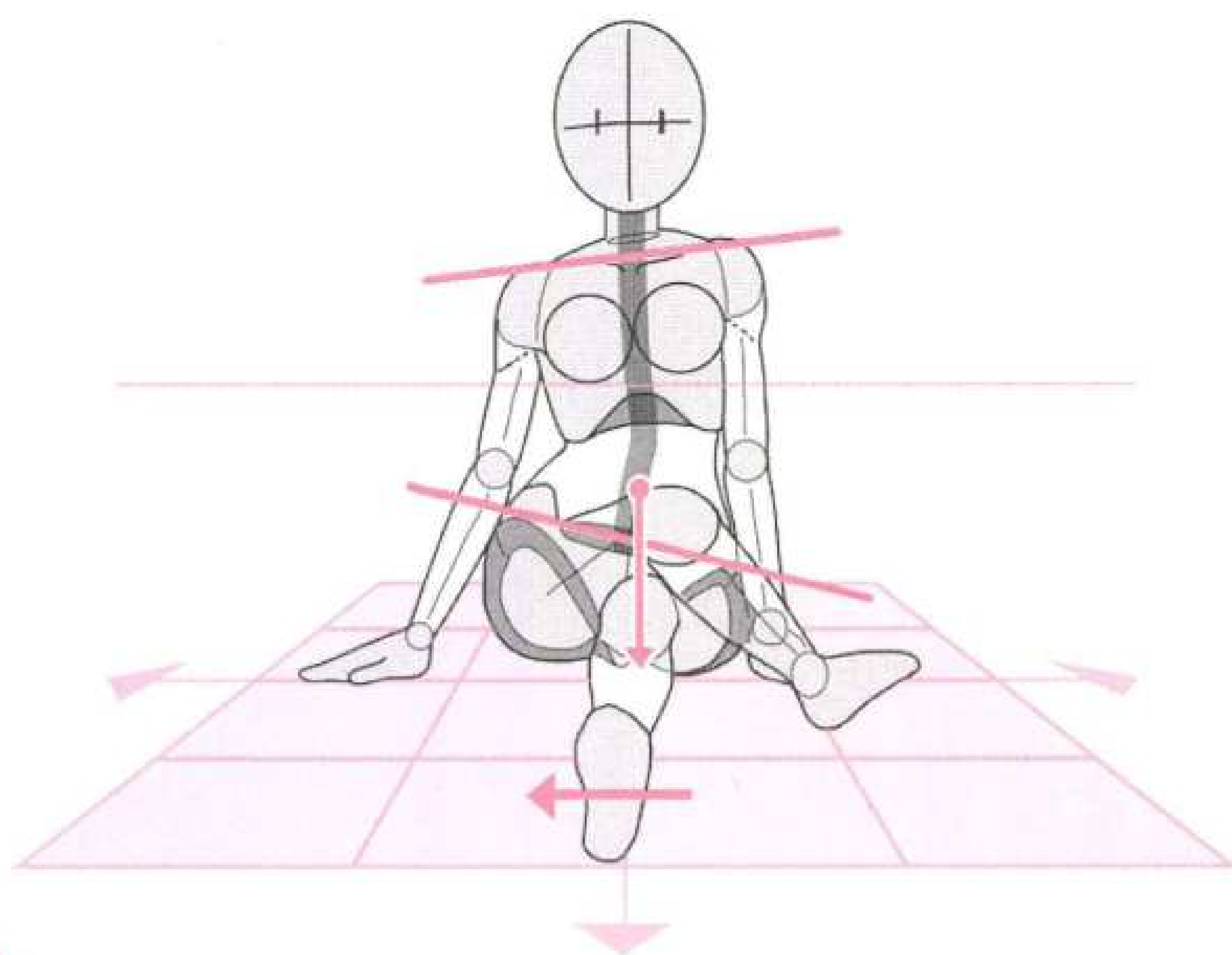
足を曲げた状態から伸ばす



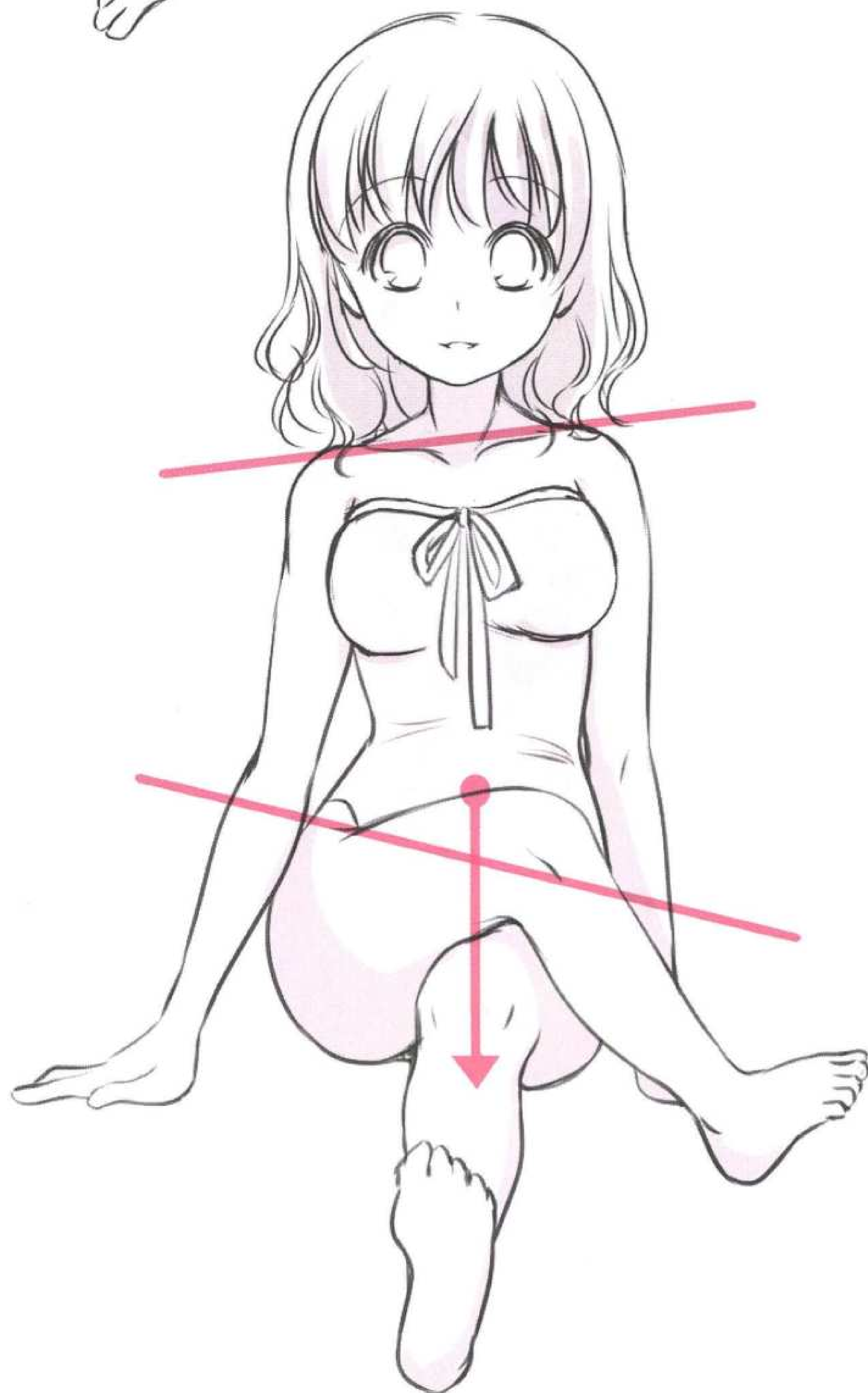
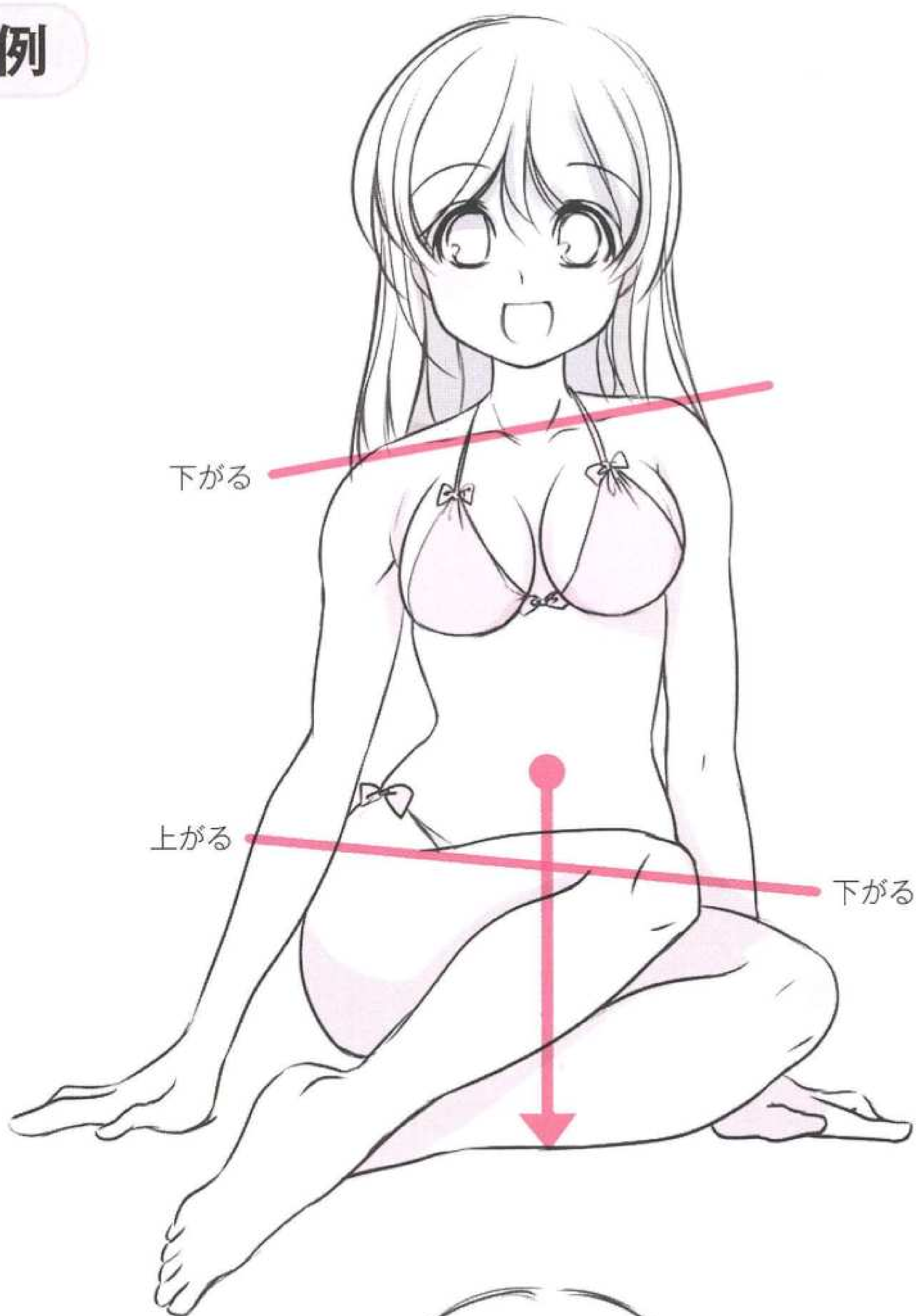
- 1 接地している腰や手を目安に前後左右の方向を割り出し、タイル状にして任意の床面アタリを描きます。



- 2 両足をまっすぐ前に伸ばした状態のアタリを描いて、それを目安に足を伸ばすまでの中間を描きます。



- 3 図は両足を前に伸ばしてから組んだ例です。右脚を上に乗せているために、右腰が浮き気味になり、左脚はバランスを取るためにやや右に寄ります。

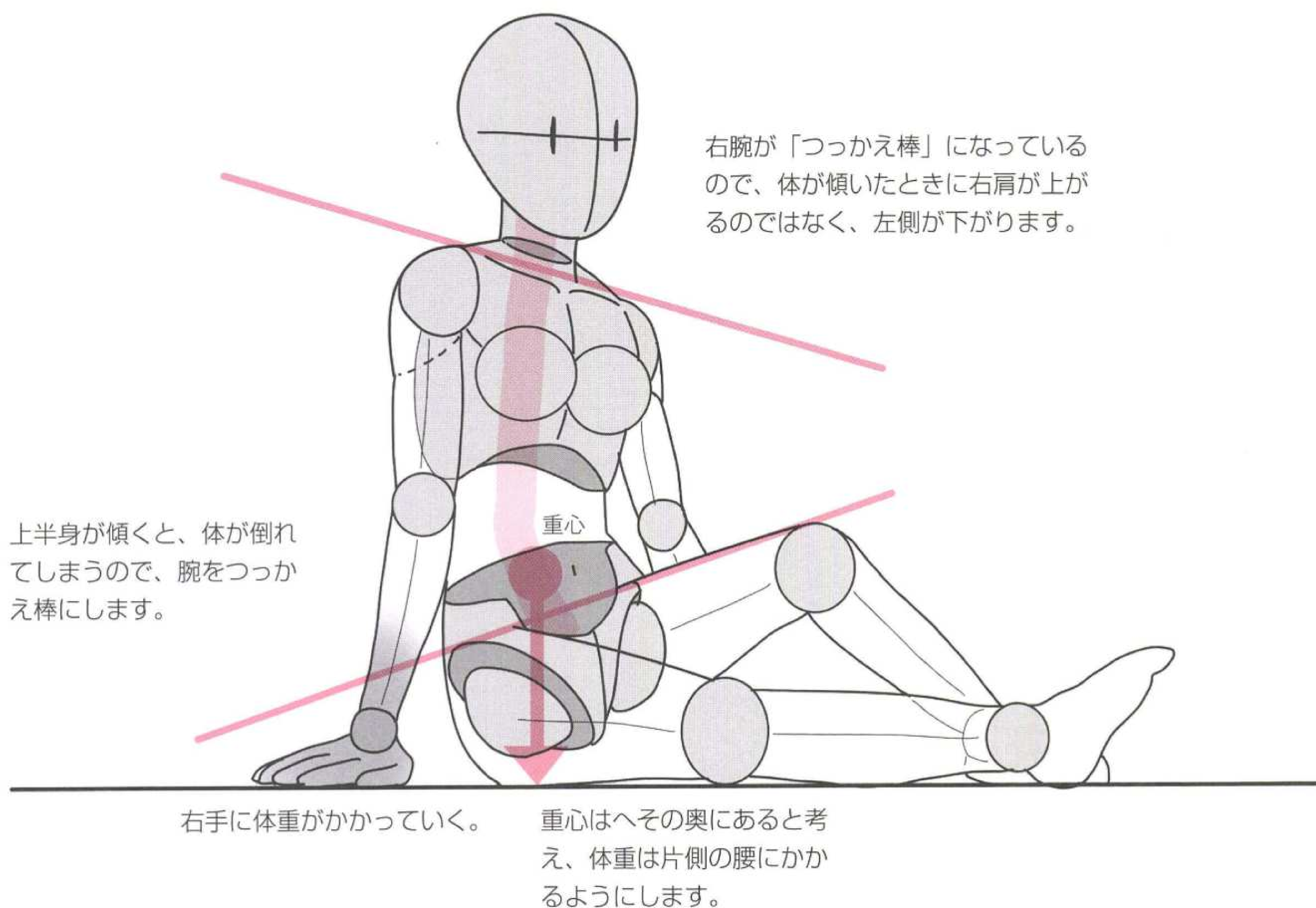
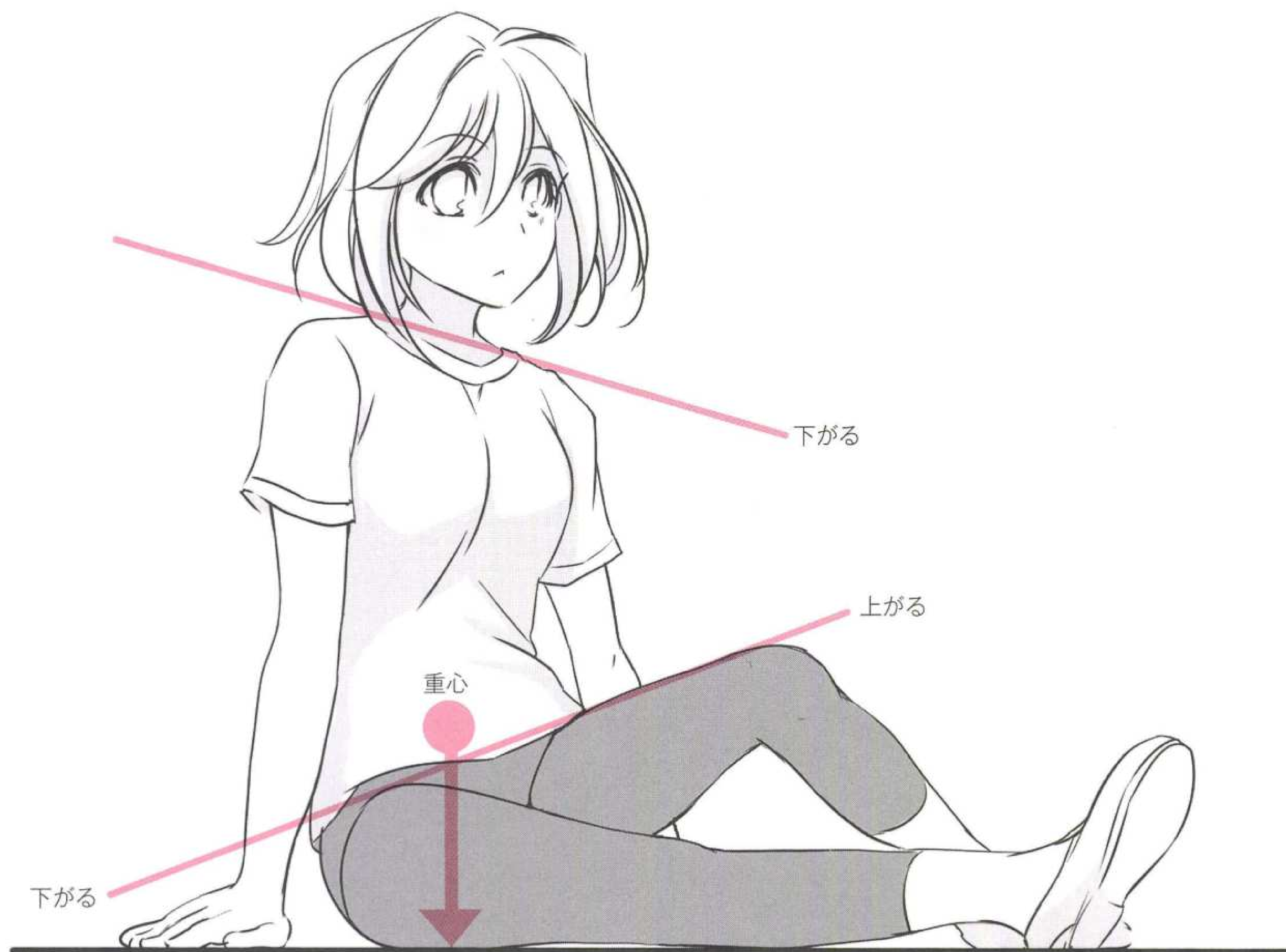




斜め・アオリ・フカン

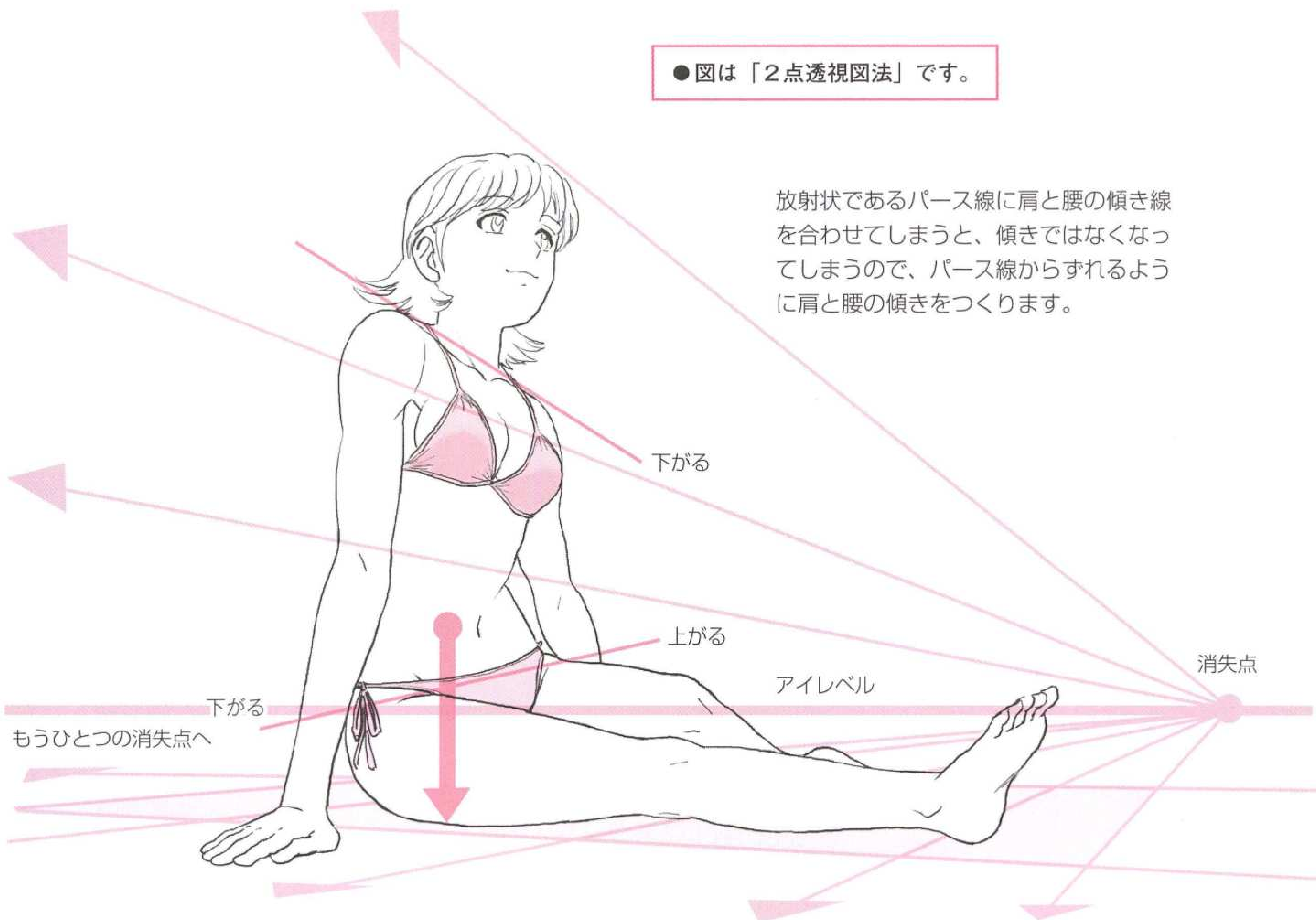
斜め

体が斜め向きになると、体の正面と側面が同時に見えるので、立体的に描く必要があります。「肋骨と骨盤」を「胸と腰」の立体ととらえ、背骨を軸にして肋骨と骨盤を相反して傾かせます。

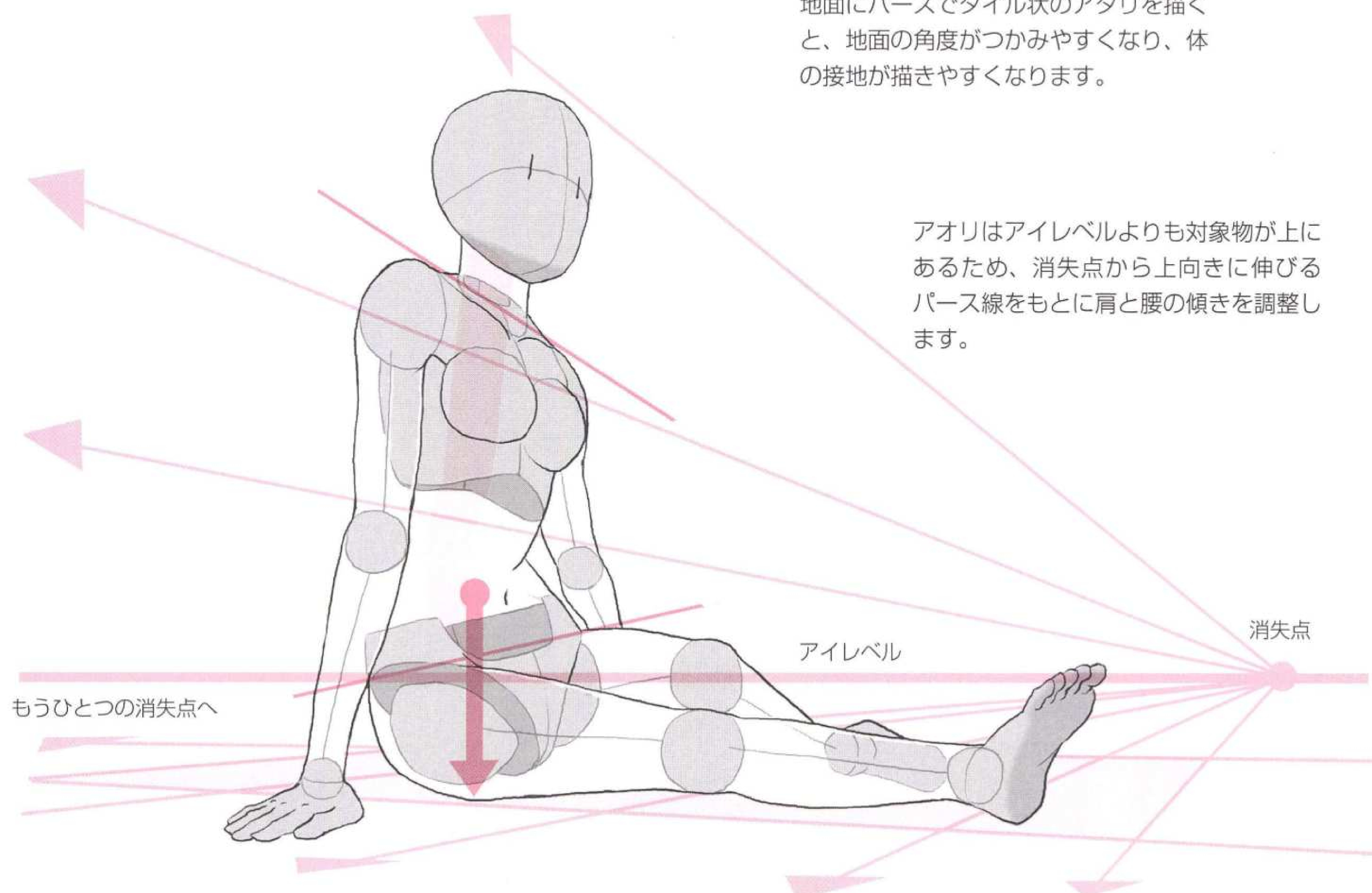


アオリ 床（地面）に座っているポーズでは、アイレベルを地面より下に下げることは、地面を掘らない限りできないので、アオリは地面近くから見上げる形になります。

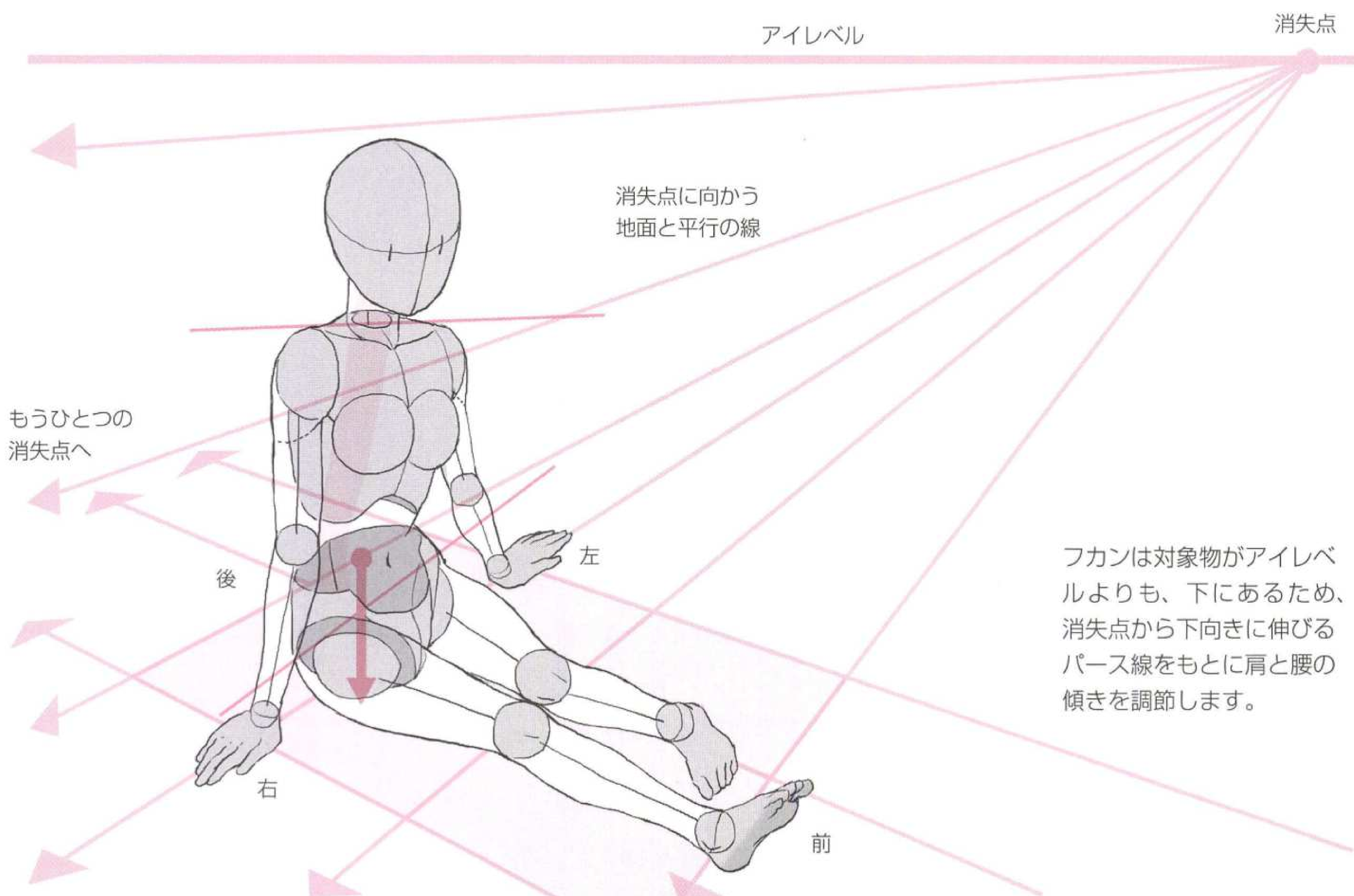
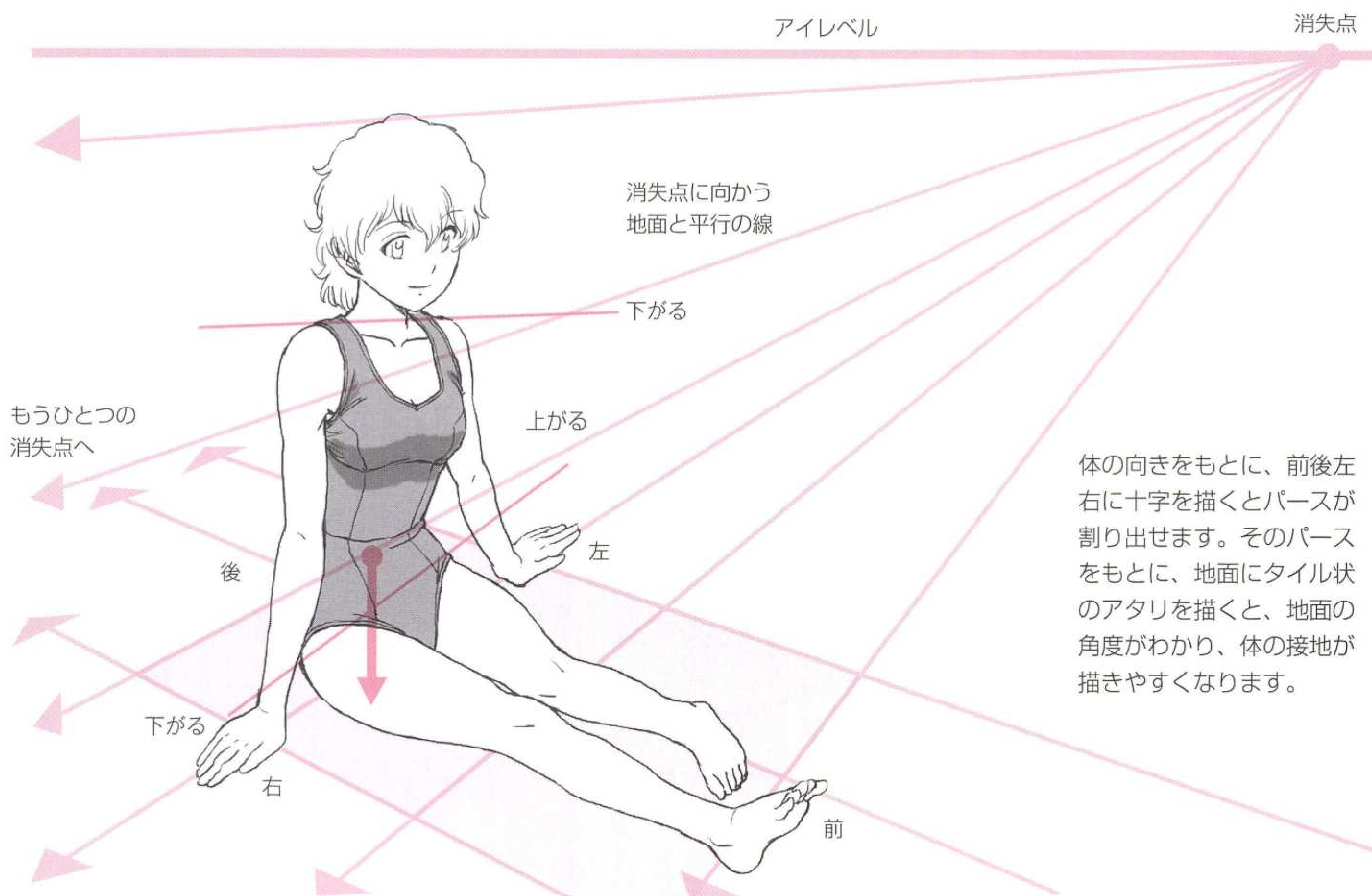
●図は「2点透視図法」です。



地面にパースでタイル状のアタリを描くと、地面の角度がつかみやすくなり、体の接地が描きやすくなります。



フカン アイレベルより下の対象物は「フカン」になります。



07 ▶▶ 床に寝る ◀◀



寝ても「コントラポスト」のポーズがつくれる

体を横にしたとき、図1のように体の軸線がまっすぐなままという状態はとても無理があるので、重心が腰の片側にかかることもあり、図2のように体の側面が床にベッタリくっつく状態になります。このときにくびれているウエストが強制的に床にくっつくので、連動して肩と腰が傾きます。

図1

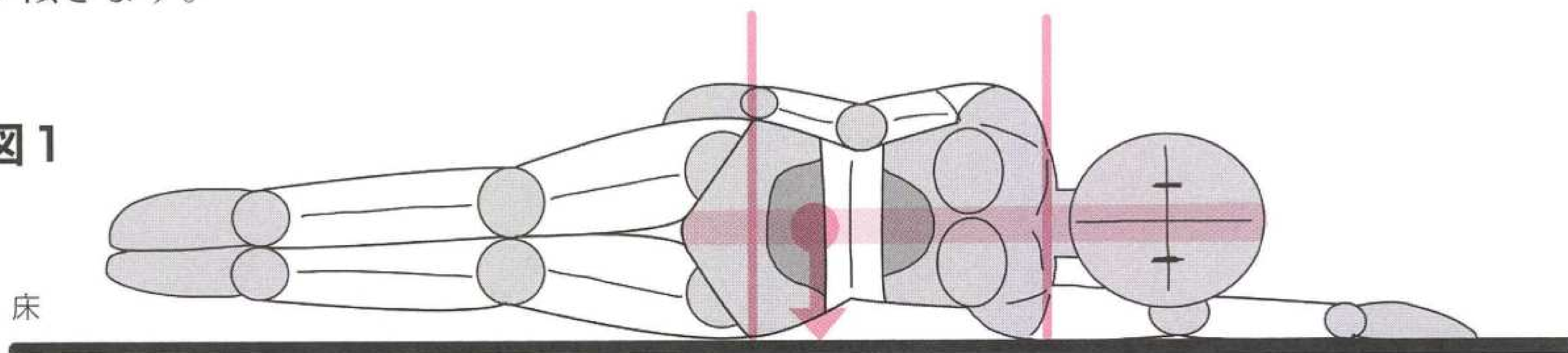
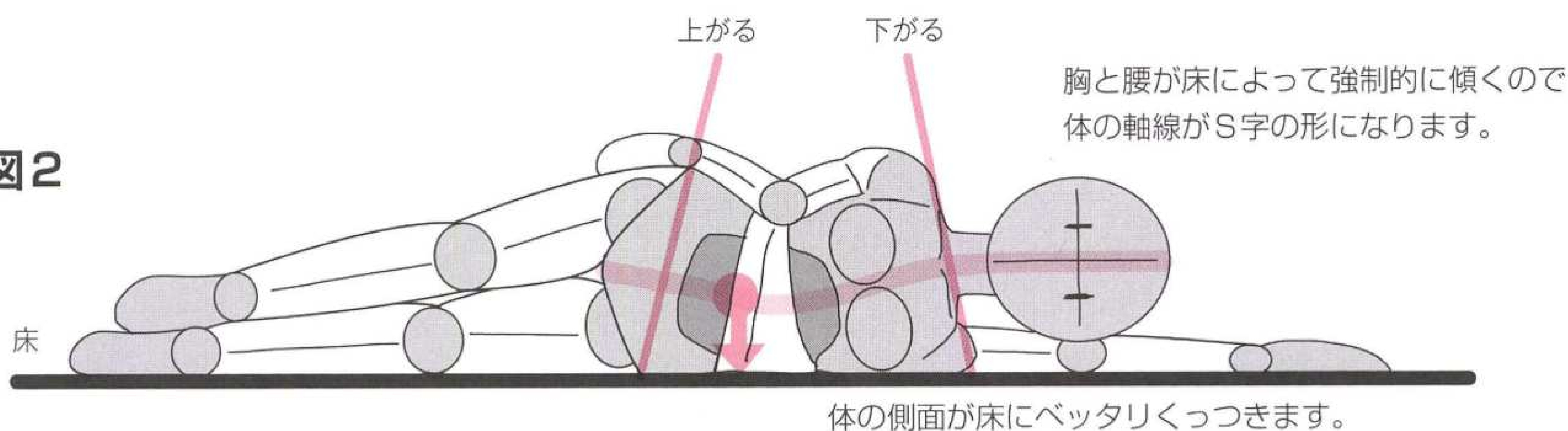


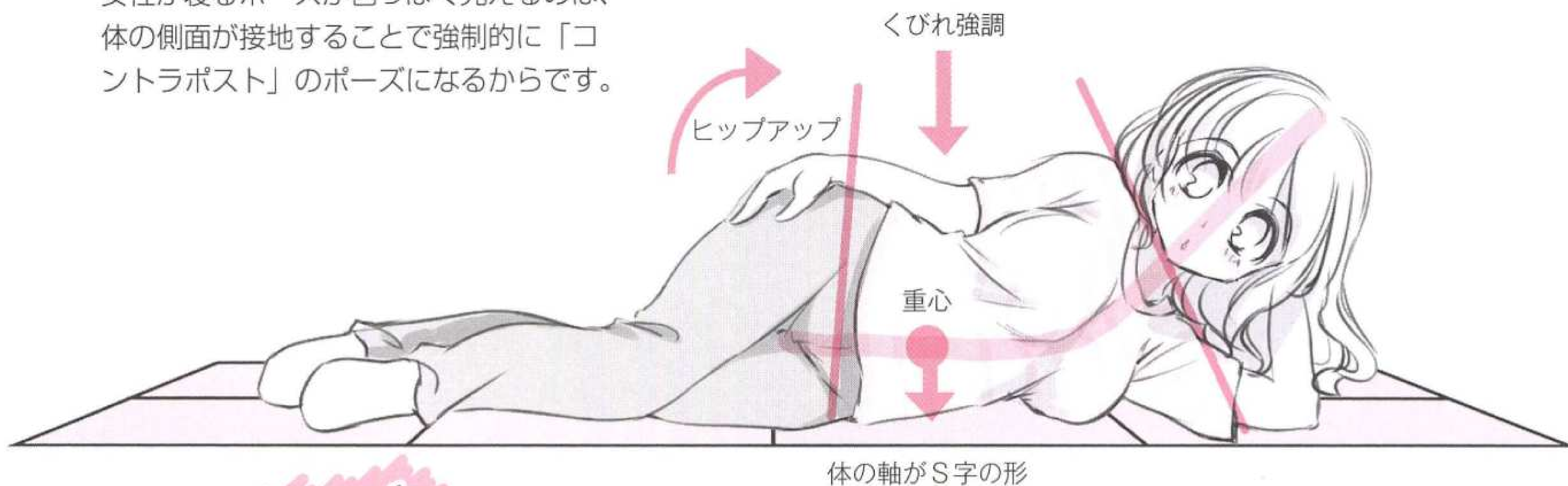
図2



これは、肋骨と腰骨の形によるものですが、「重心が腰の片側に寄って腰に傾きが生まれる」のと「体の軸線がS字の形になる」ので、無理やりな解釈ですが、「コントラポスト」と同じ形になっていると言えるでしょう。また「重心を寄せた側の反対側の腰が上がる」ことから、座る、寝るのように腰がイスや床に接している場合は、重心による腰と肩の傾きは同じだと言えます。

床に寝る「コントラポスト」のポーズの例

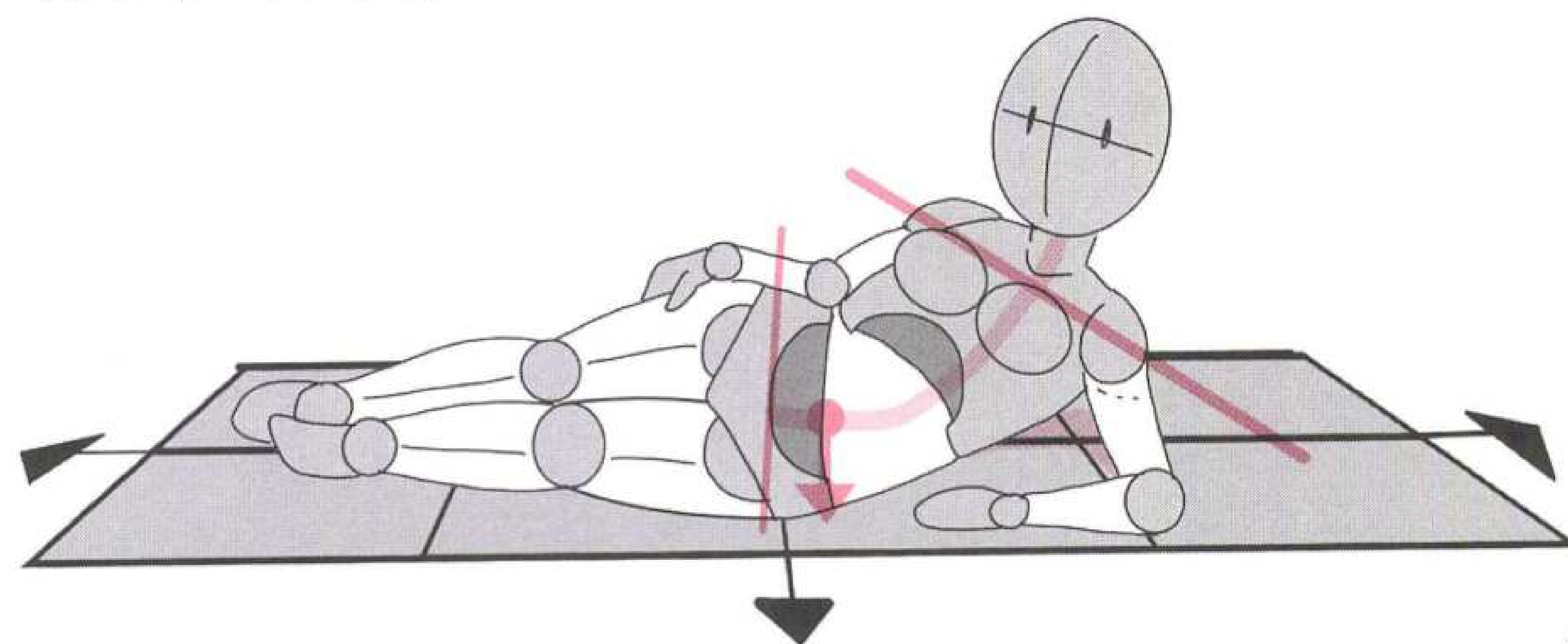
女性が寝るポーズが色っぽく見えるのは、体の側面が接地することで強制的に「コントラポスト」のポーズになるからです。



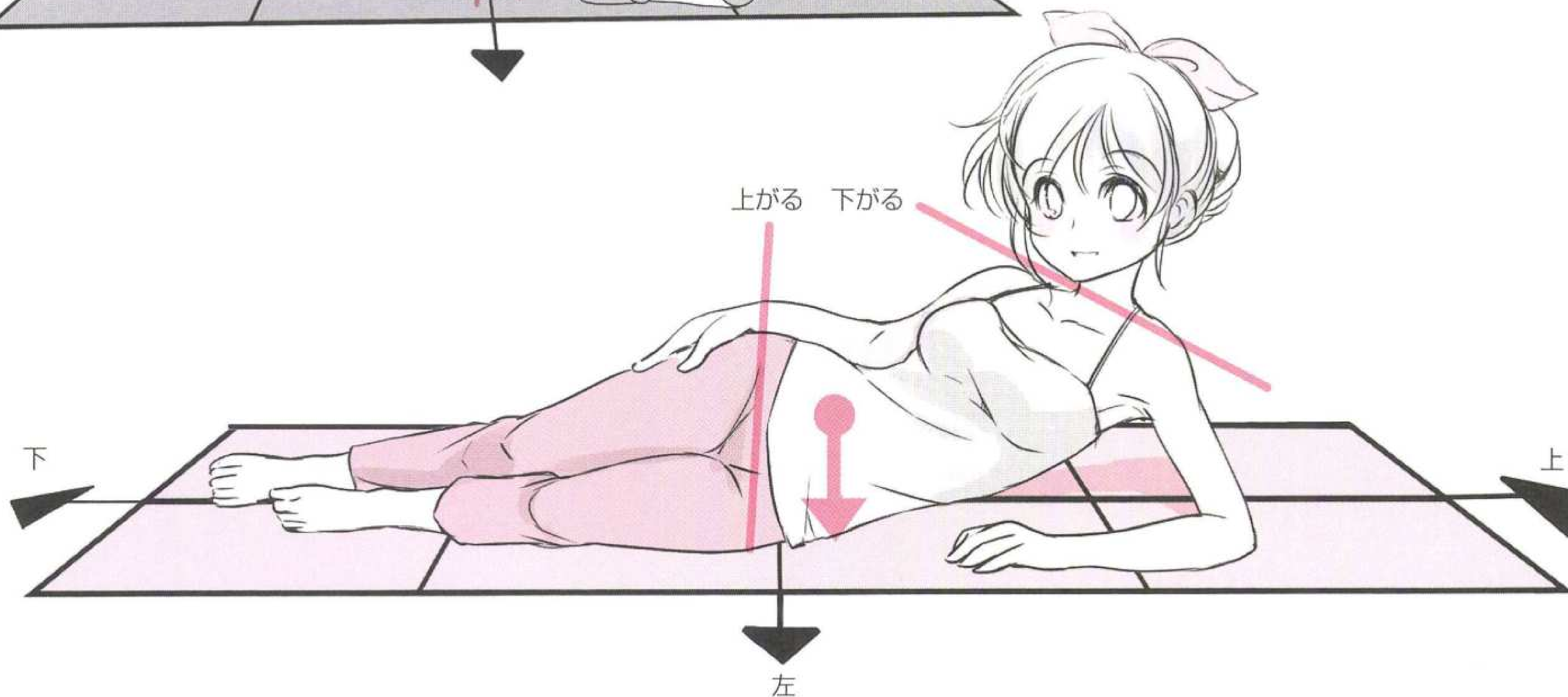
Point★

- ・立ちポーズは、体重がのっていないほうの腰が「下がる」。
- ・腰が床や椅子に接しているポーズ（座る・寝る）は、重心がズレたときの腰と肩の傾きが「立ちポーズの逆」になります。

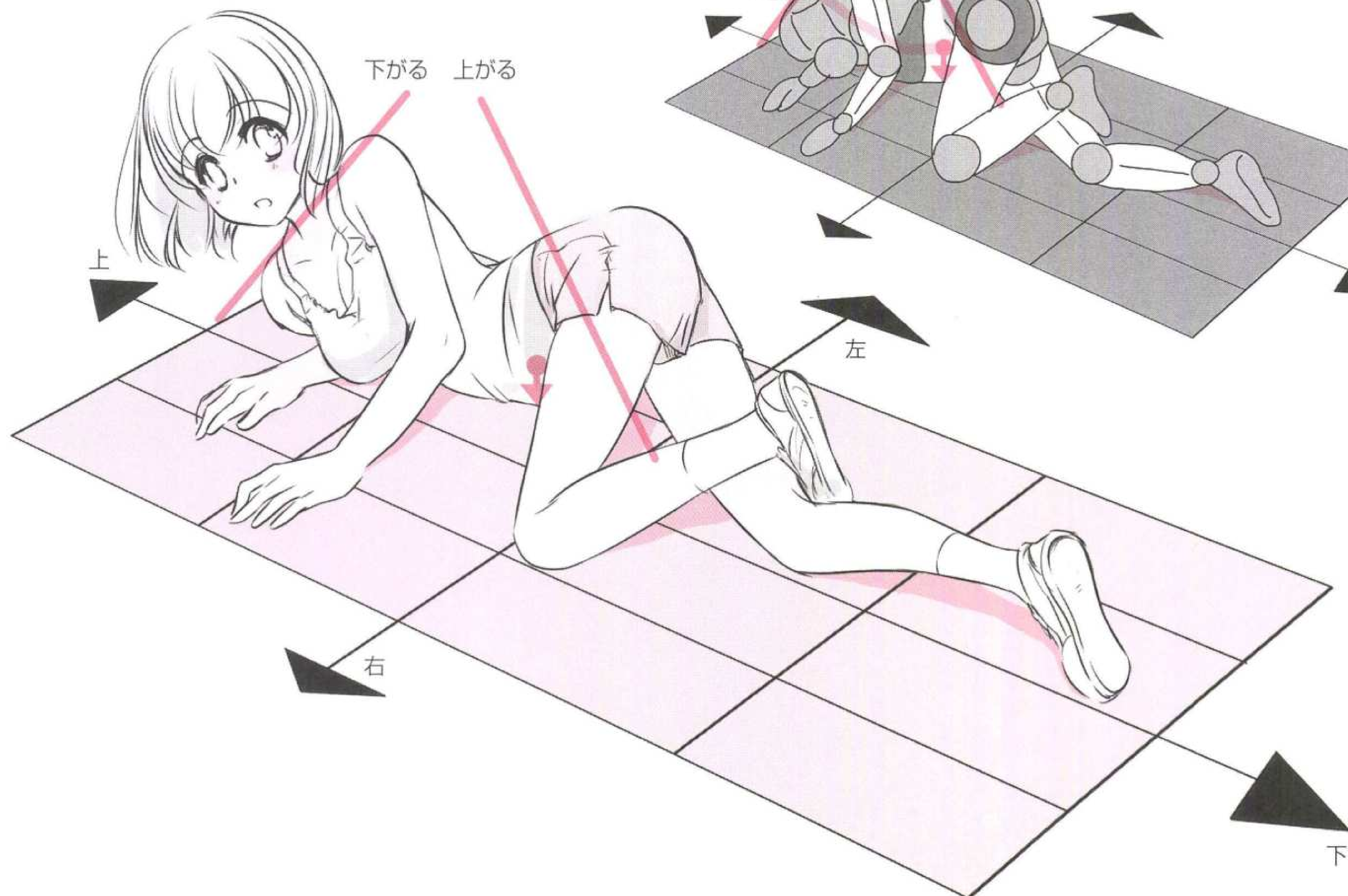
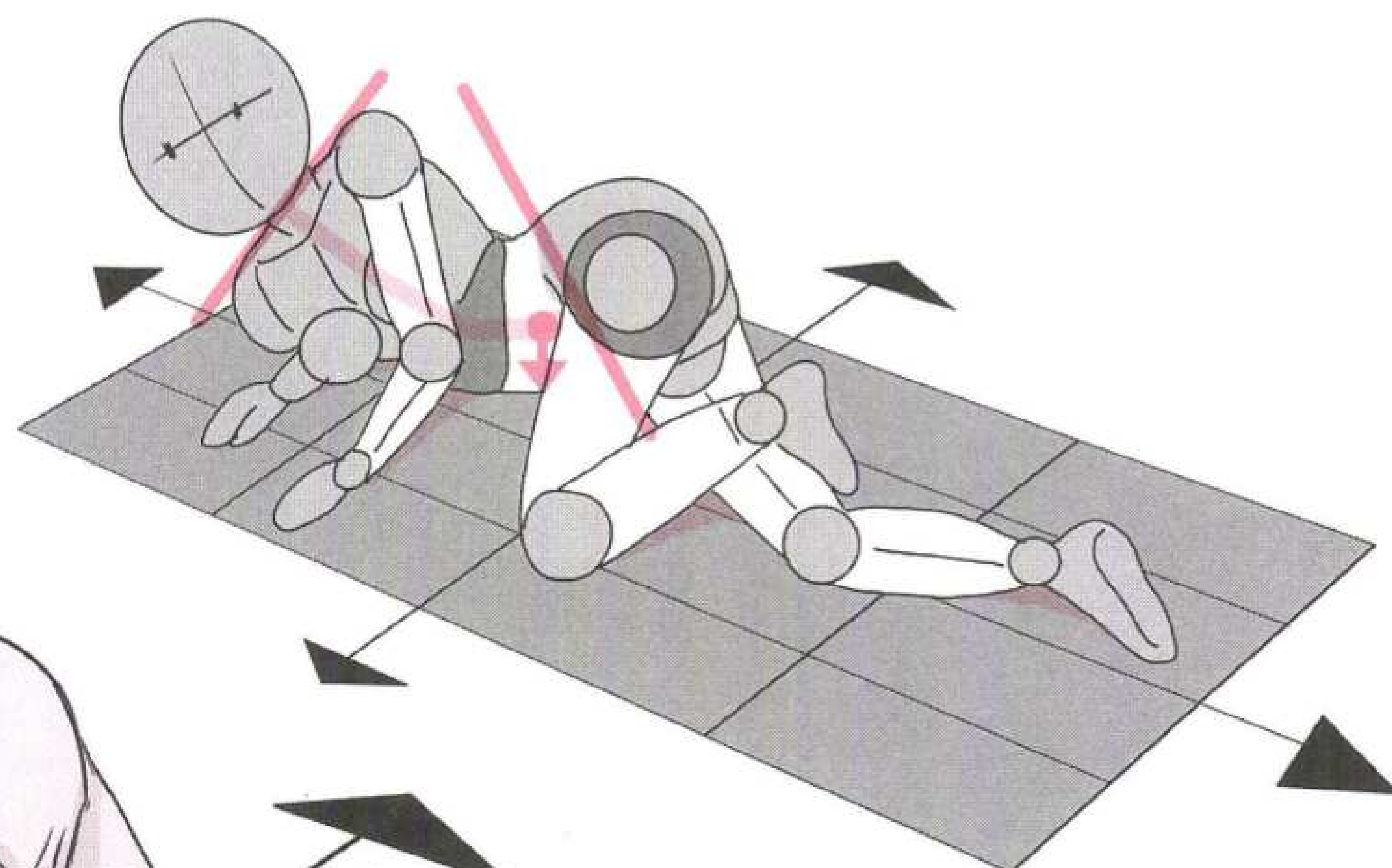
寝るポーズの例



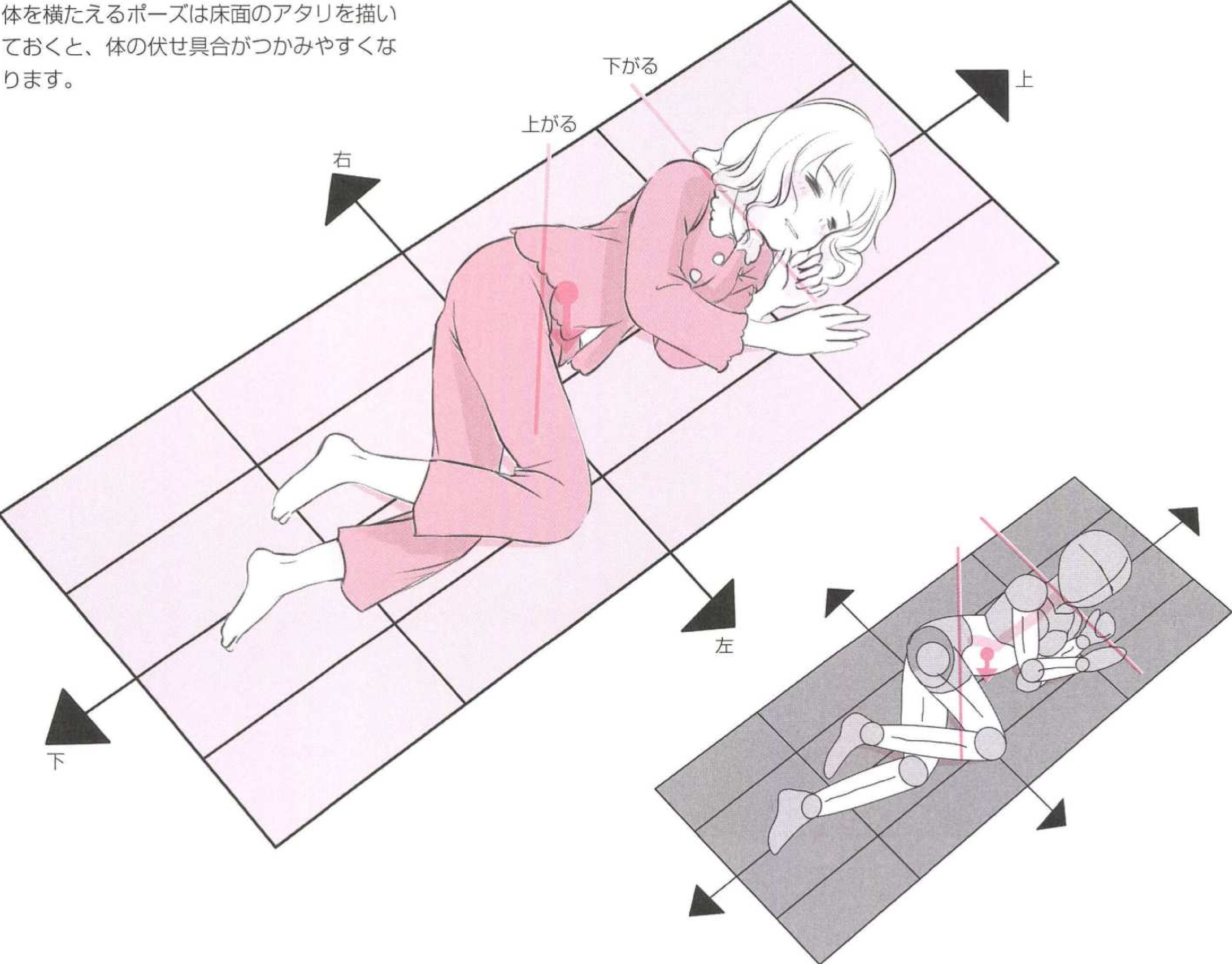
上半身を起こすと、ウエストのくびれがより強調されます。



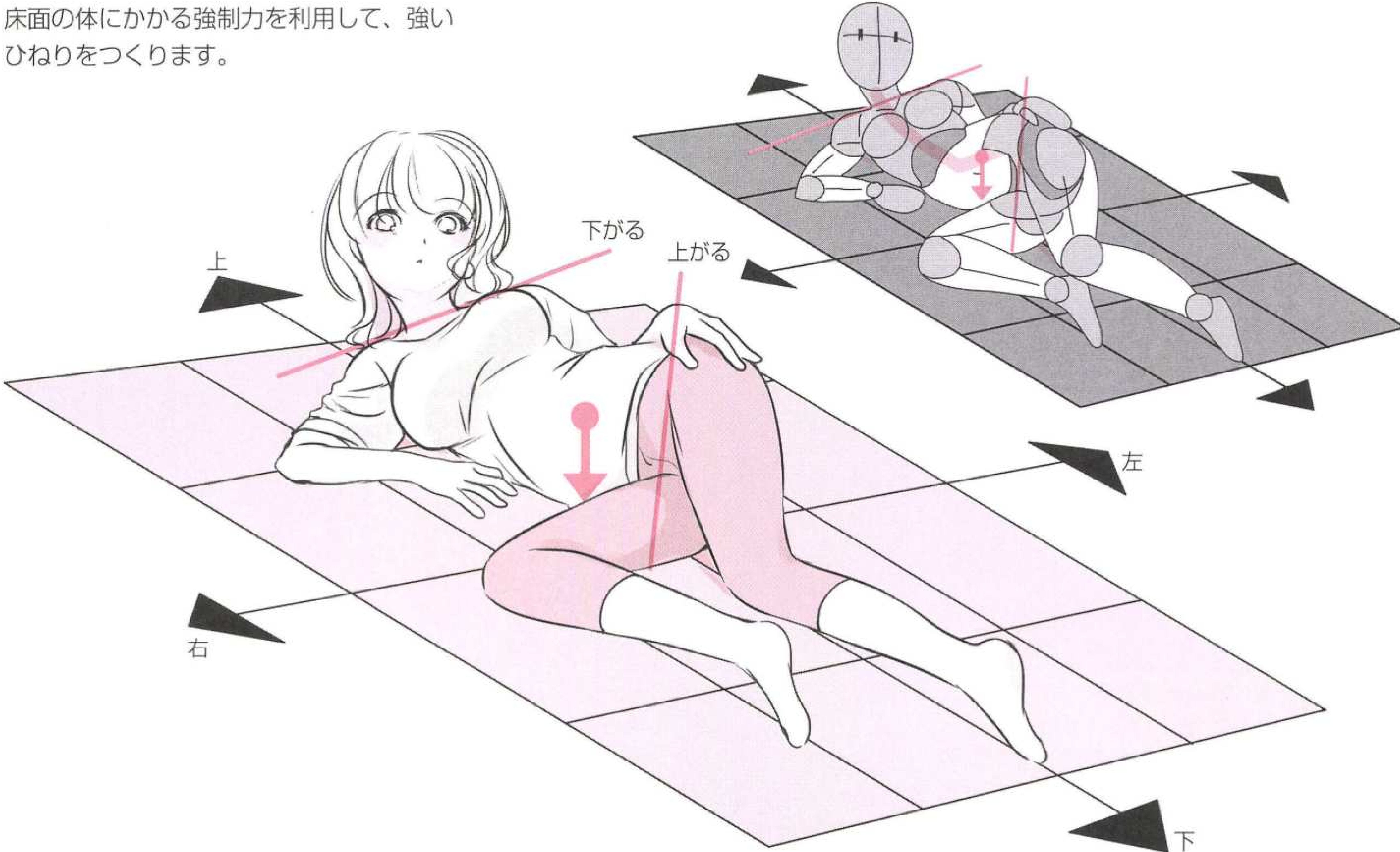
上半身と下半身にひねりを入れると、肩と腰の傾きが強調され、体の軸線がS字の形で強調されます。

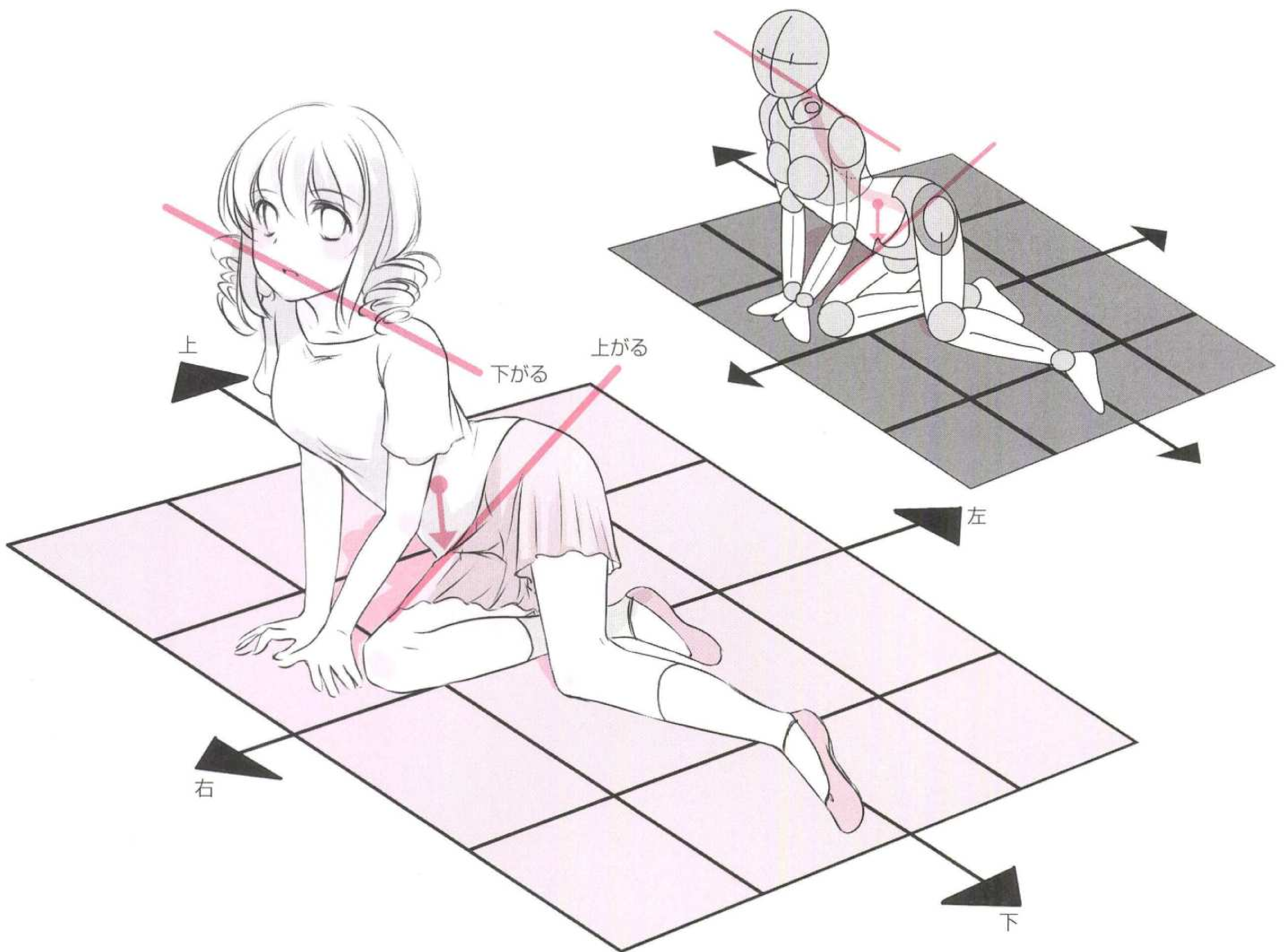


体を横たえるポーズは床面のアタリを描いておくと、体の伏せ具合がつかみやすくなります。

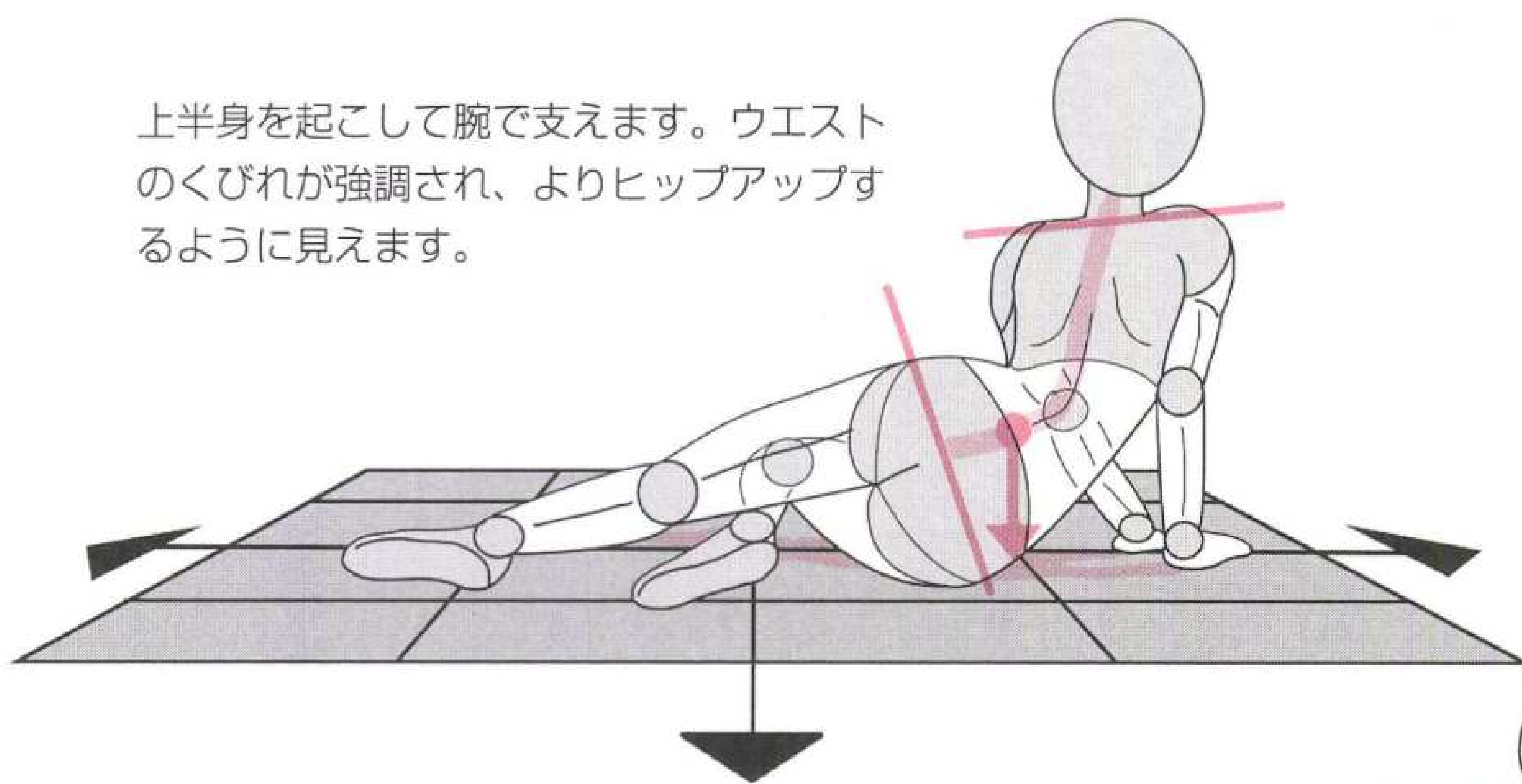


床面の体にかかる強制力を利用して、強いひねりをつくります。

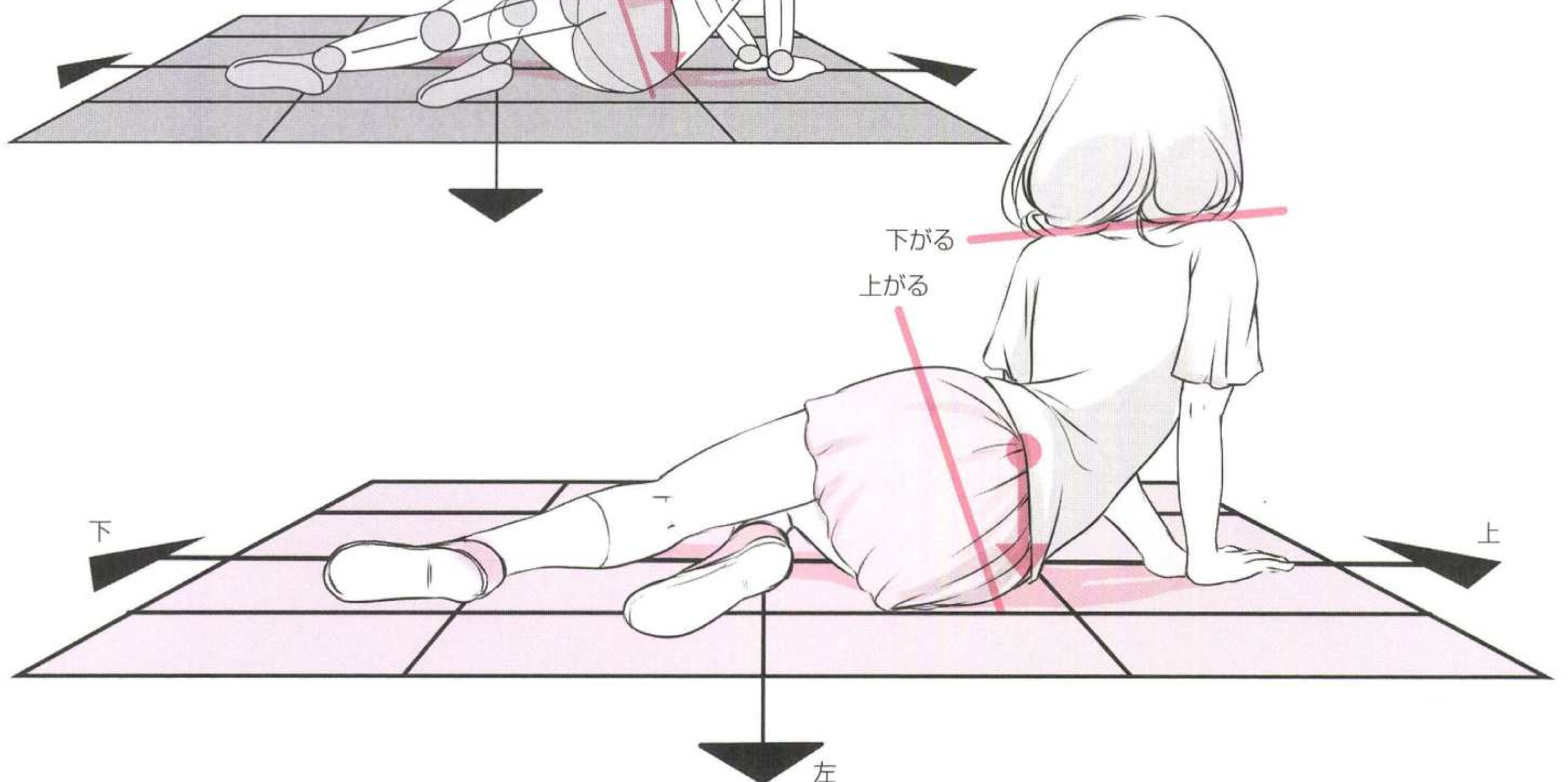




上半身を起こして腕で支えます。ウエストのくびれが強調され、よりヒップアップするように見えます。



背面を見るとヒップアップの具合がよくわかります。背骨、お尻、脚にかけて美しいS字の形を描きます。



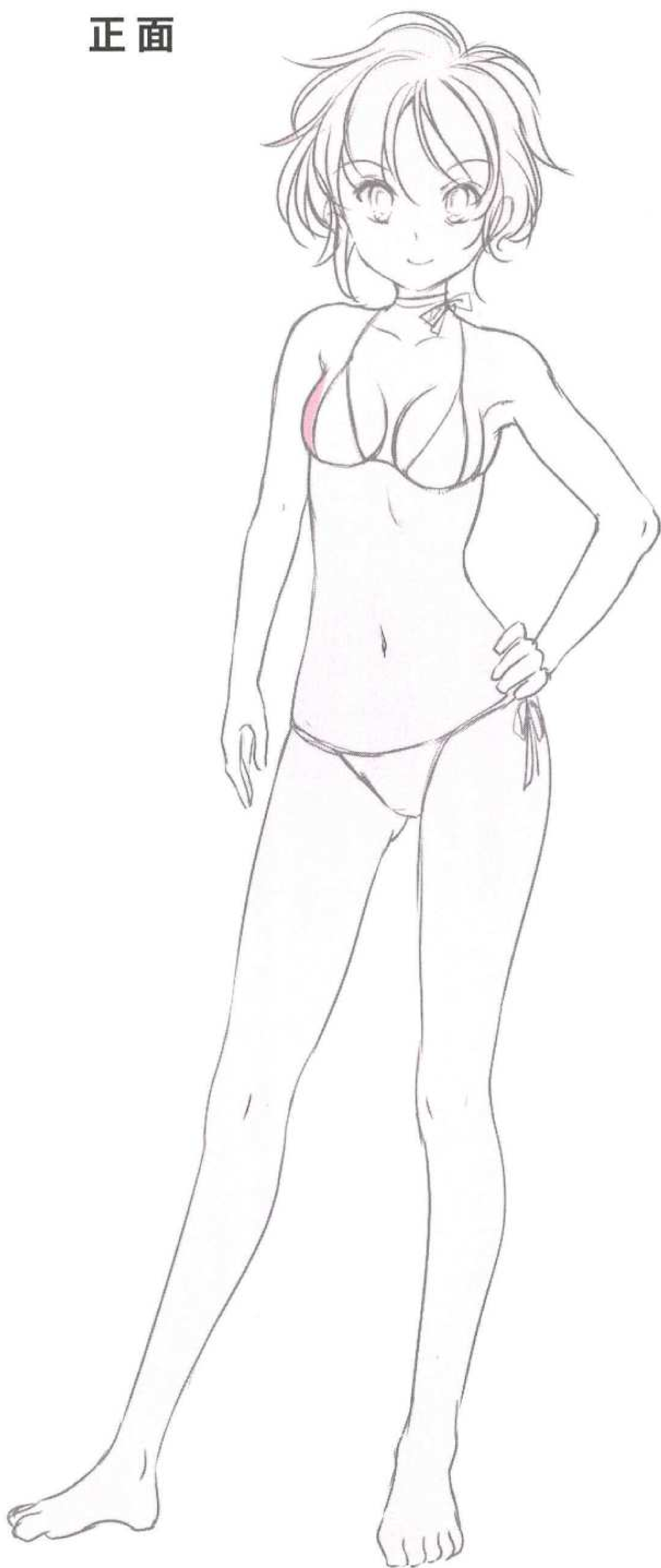
08 ▶▶ 「胸」と「腰」と「お尻」をおさえる ◀◀



S 字を強調する

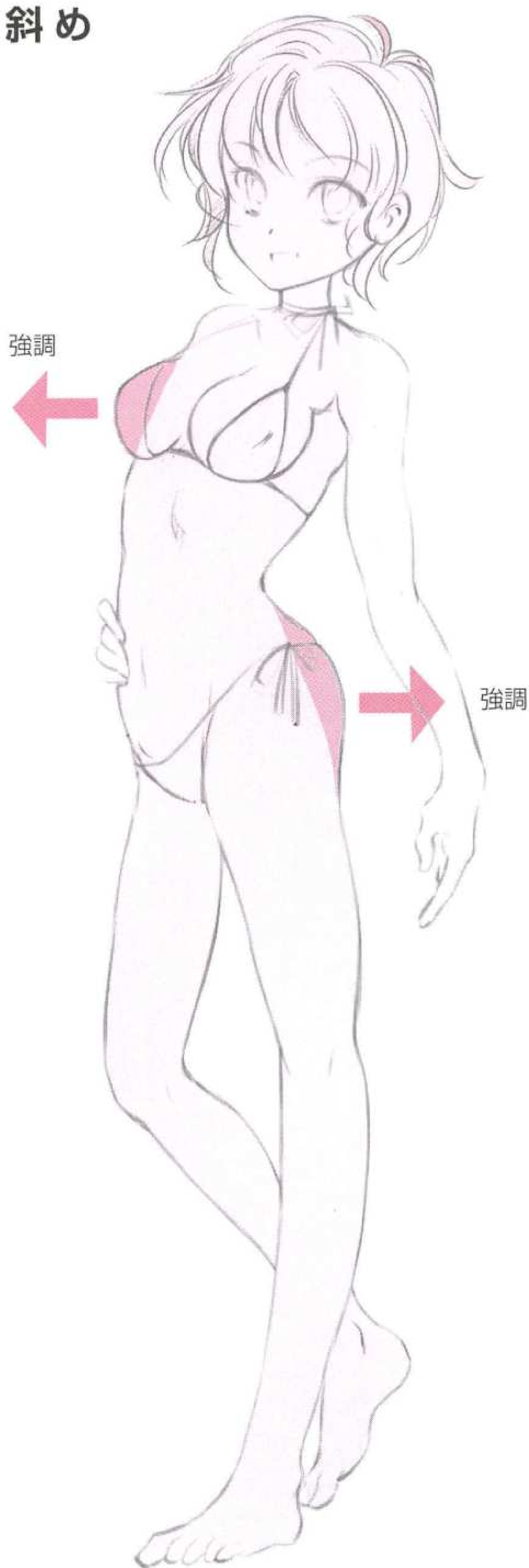
女性特有のこれらのパーツをおさえ、ポーズを強調するために応用できるようにしましょう。女性には胸と腰が出っ張っているため、S字の曲がり具合をシルエットでさらに強調させることができます。

正面



正面を描くと、「コントラポスト」によってできるS字の形は胸、腰の出っ張りにあまり影響されません。

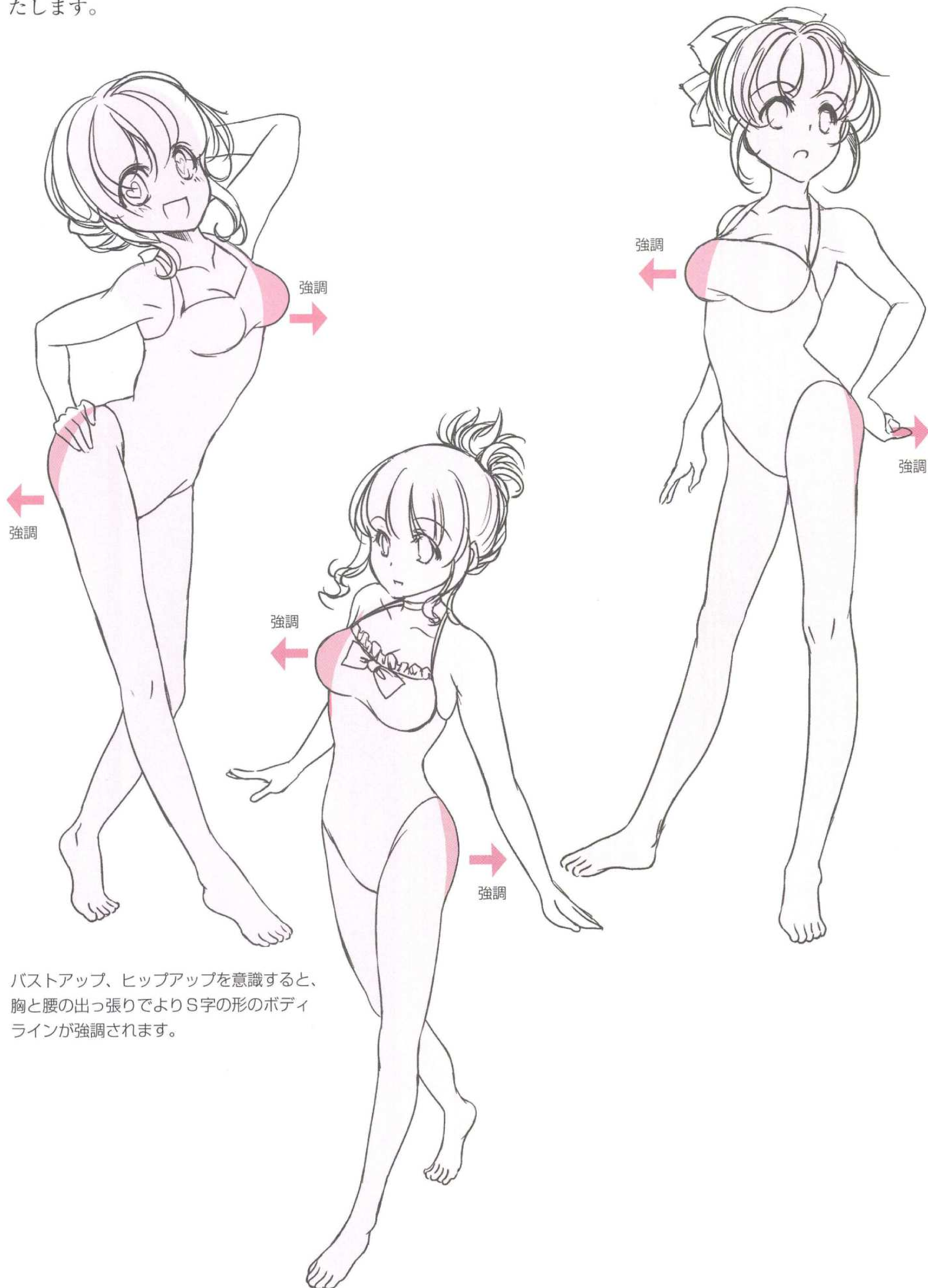
斜め



しかし斜めの場合、「コントラポスト」によってできるS字の形は胸、腰の出っ張りによって曲線の頂点が外側に強調されます。

S字を強調したポーズの例

女性特有の肉体的特徴である、出っ張った「胸」と「腰」は、S字の形の曲線的なボディラインをさらに強調する大事な部位なのです。これから「胸」と「腰」の構造と、描き方を説明いたします。



バストアップ、ヒップアップを意識すると、胸と腰の出っ張りによりS字の形のボディラインが強調されます。



胸（バスト）の描き方

女性の身体的特徴のひとつ、「バスト」は体の中でも特に立体的なので、描くことは簡単ではありませんが、そのコツを覚えましょう。



女性のバストは「ゲル状の饅頭」であると考えましょう。

壁に貼りついた場合、自身の重さで少し垂れ下がります。

上の部分が伸びます。

自身の重さで下のほうに寄ります。

重力

表面に張りがあり、やわらかく、自身の重さで少しつぶれます。



つまり、壁に貼りついた「ゲル状の饅頭」が女性のバストの形であると考えればわかりやすくなります。



胸板の上に載せるイメージです。

大きい

小さい

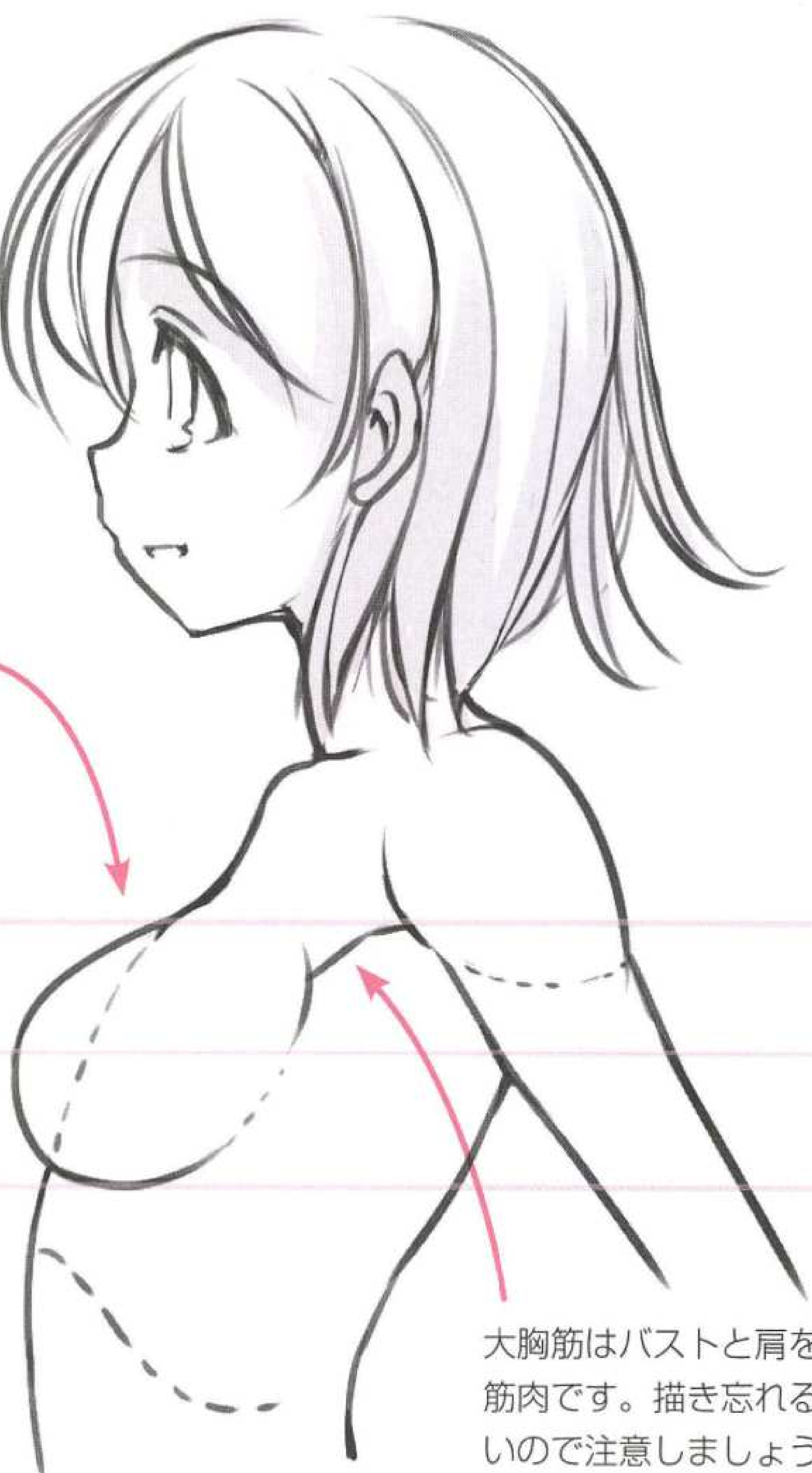


トップ

アンダー

胸を張ったとき、バストが大きくても小さくても、バストトップの高さは、バスト全体の半分の位置になります。

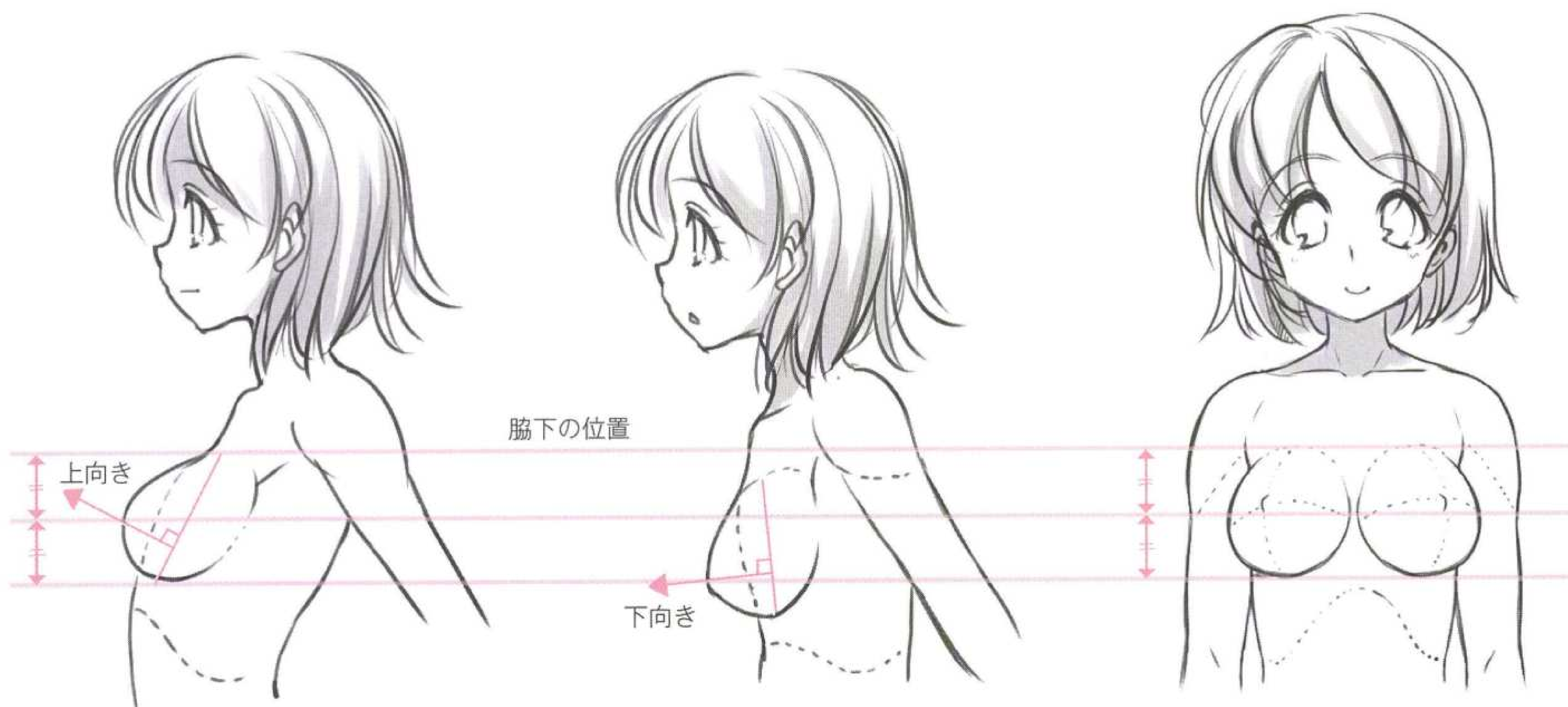
バストの上は脇の下の高さと同じです。



大胸筋はバストと肩をつなぐ筋肉です。描き忘れる人が多いので注意しましょう。

美しいバランス

姿勢がよいとバストは美しく見え、姿勢が悪いとバストが下がって見えます。



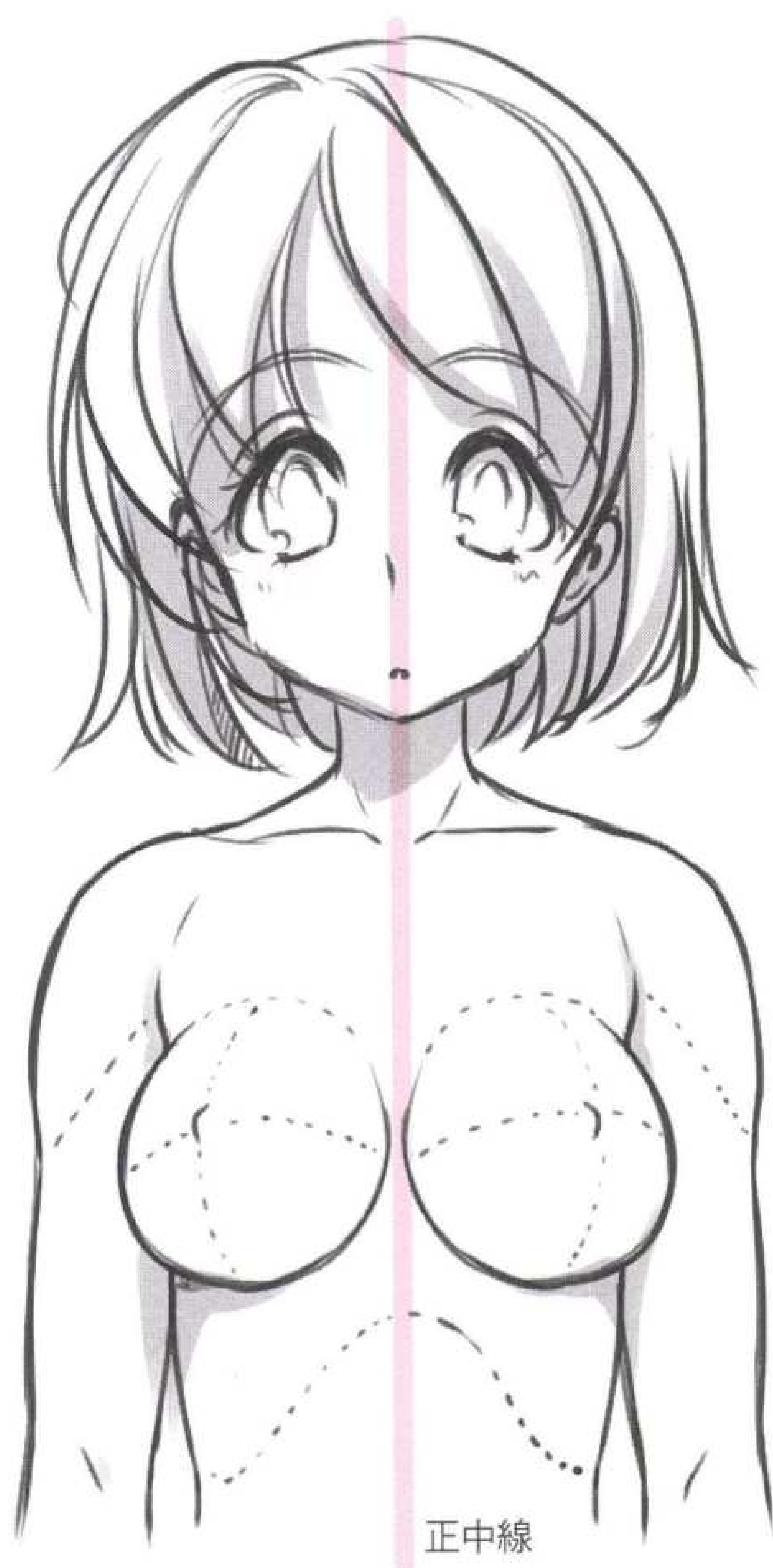
胸を張っている場合のバストトップの位置は、バストの半分になり、必然的にバストトップが上向きになります。

猫背になるとバストトップがバストの下の方に見えるため、バストが下がって見えてしまいます。

体が正面を向いても、胸を張っている場合のバストトップは、バスト全体の半分の位置になります。

正中線

バストの谷間に正中線（人体を縦に2等分する中心の線）が通ります。



バストトップが上向きになると美しいバストになります。



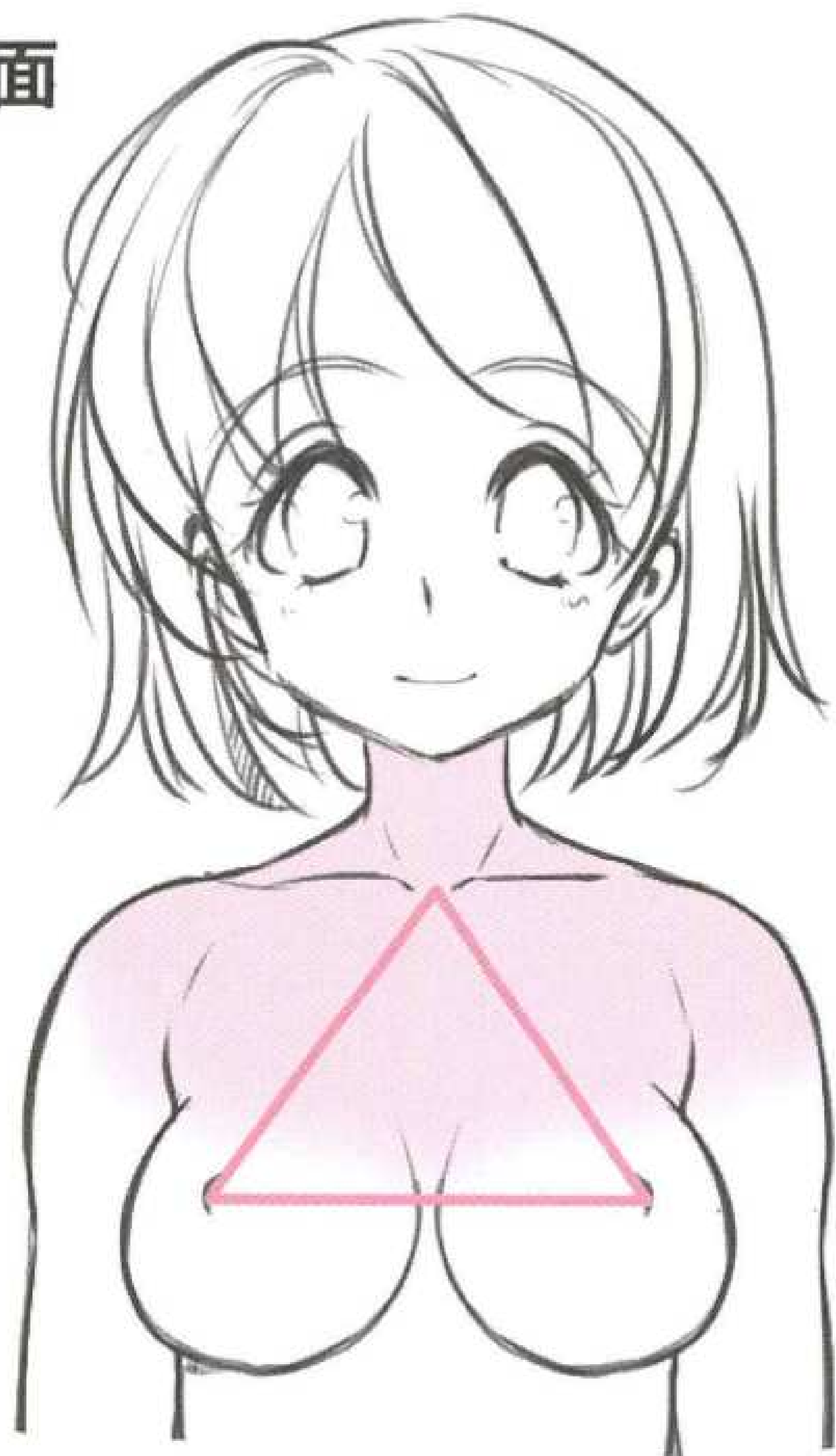
胸板は曲面なので、そこにゲル状の饅頭を載せると必然的にバストトップが外側に向きます。



美しい「デコルテ」

「デコルテ」とは、胸元が大きく開いた服を着たときに見える、首から胸元にかけて肌が露出する部分です。

正面



斜め



着色部分が「デコルテ」です。

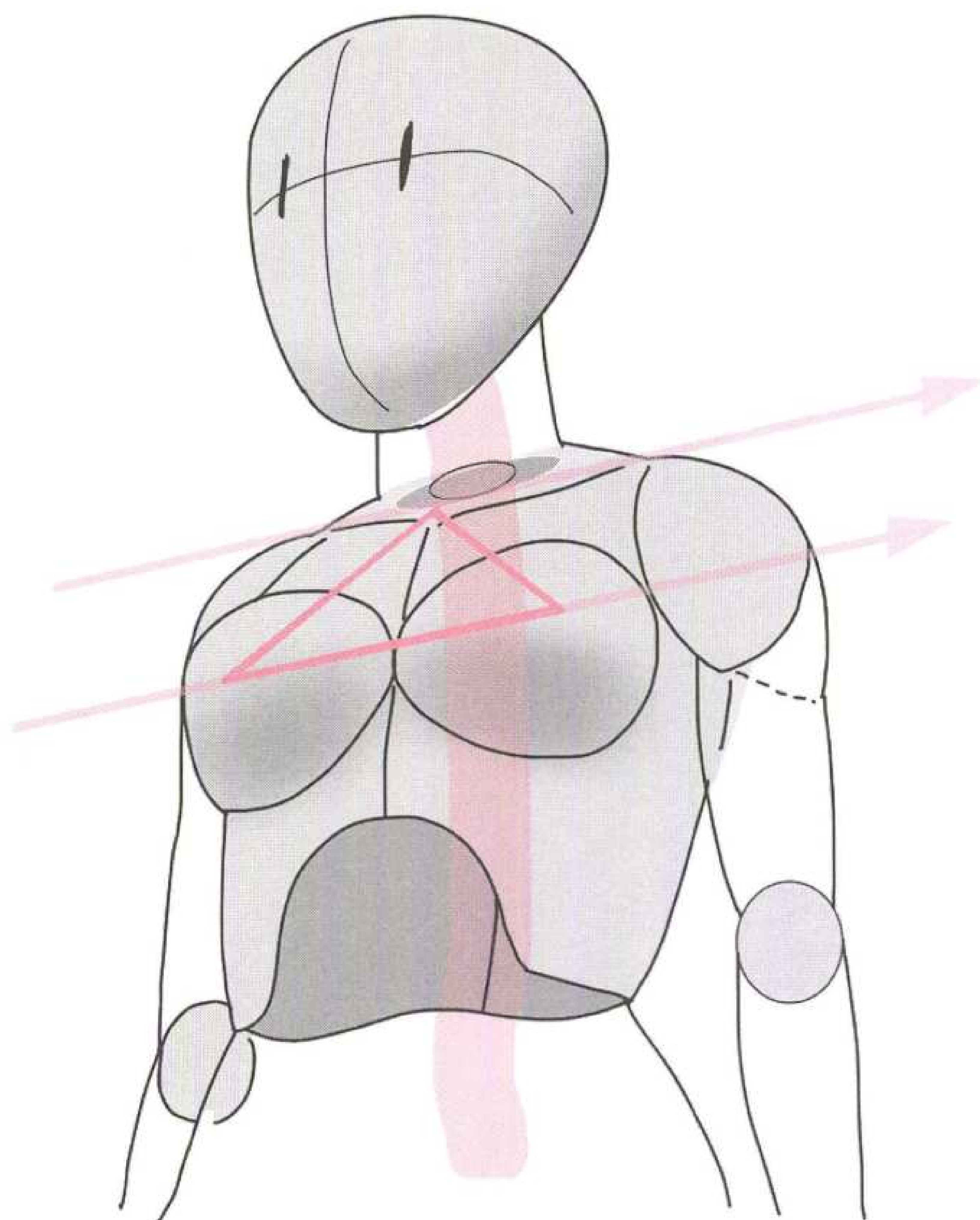
正面から見て「鎖骨の根元」「左右のバストトップ」が「正三角形」を描くと、美しいバランスの「デコルテ」になります。



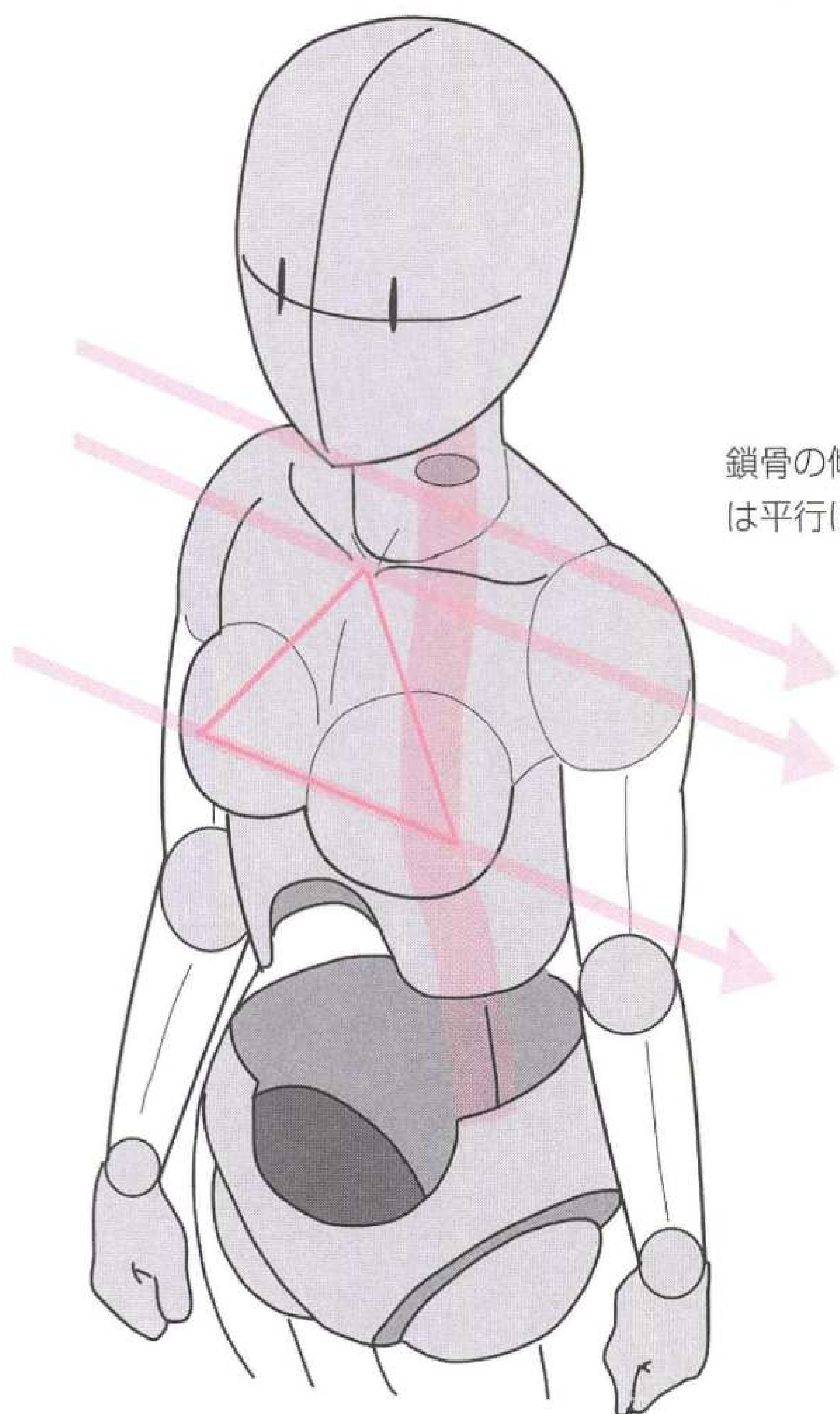
鎖骨の傾きと胸の傾きは平行になります。



アオリ



フカン



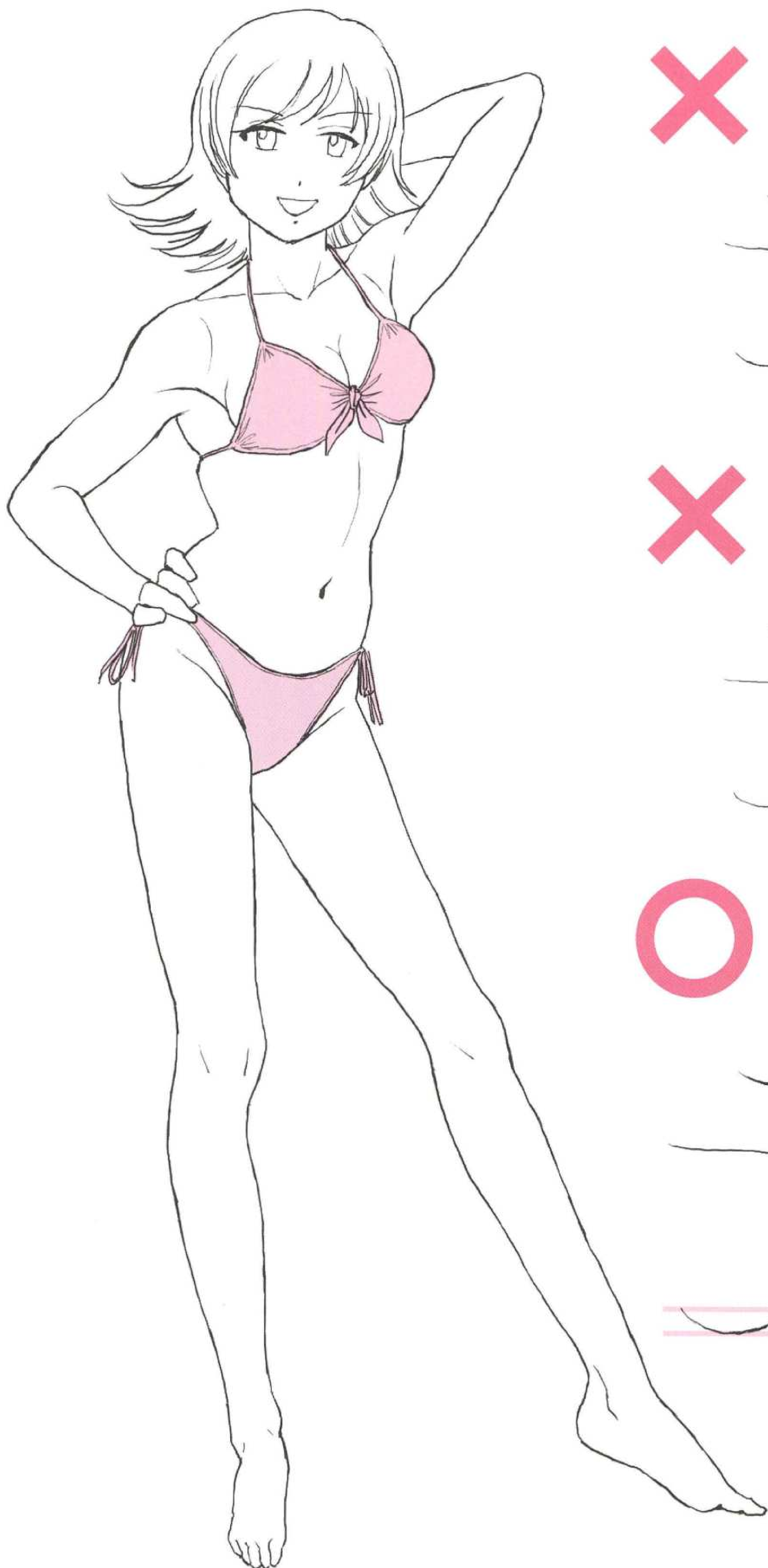
鎖骨の傾きと胸の傾き
は平行になります。



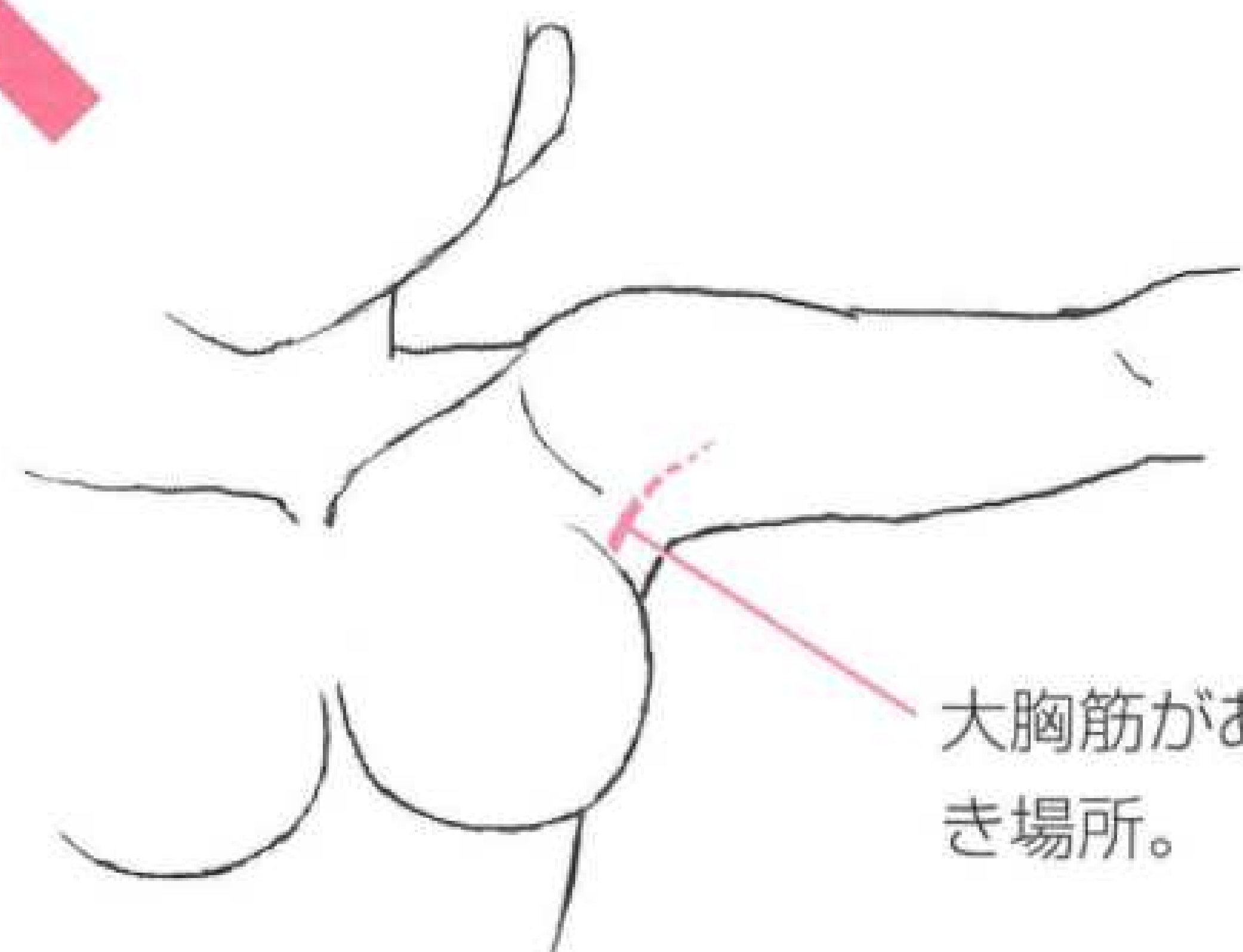


意外と描けていない胸と筋肉のつながり

「コントラポスト」を使ったポーズでは、胸を強調するために腕を上げるポーズをすることがあります。しかし、腕を上げたときの胸と肩のつながりがおかしい絵をよく見かけます。胸と肩のつながりは胸のラインを美しく見せるので、ていねいに描くことが大切です。



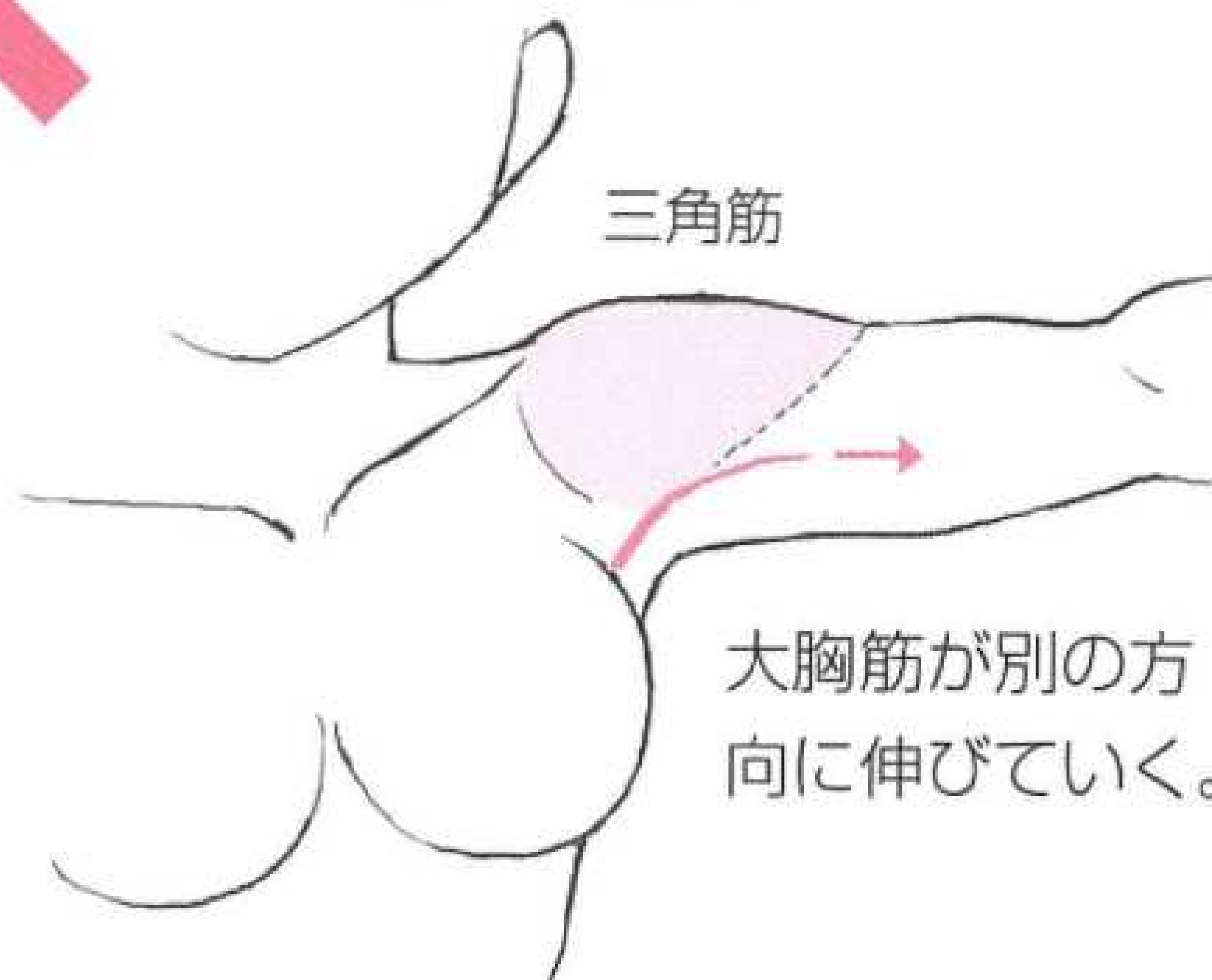
大胸筋がない。



大胸筋があるべき場所。

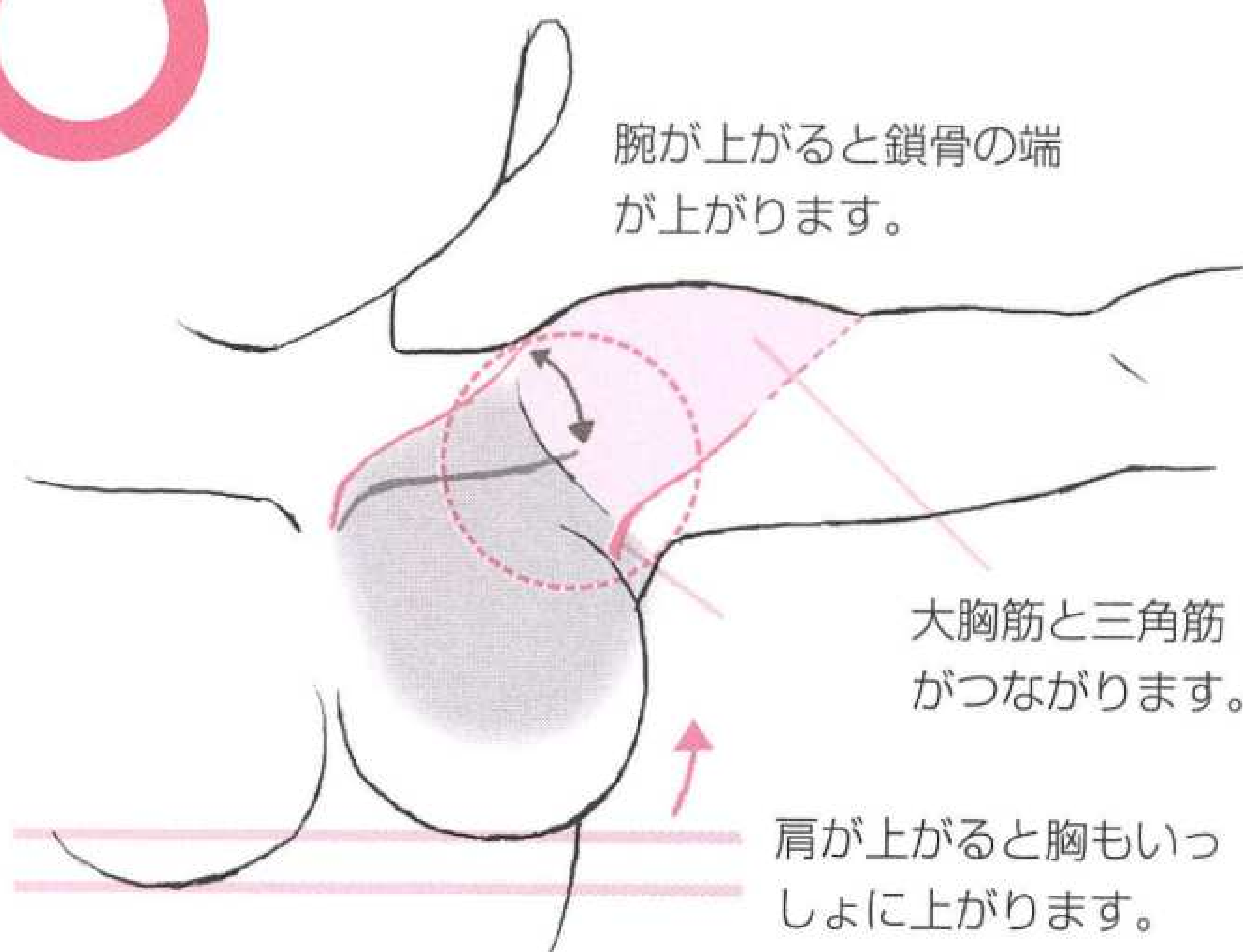


大胸筋と三角筋がつながらない。



三角筋

大胸筋が別の方向に伸びていく。

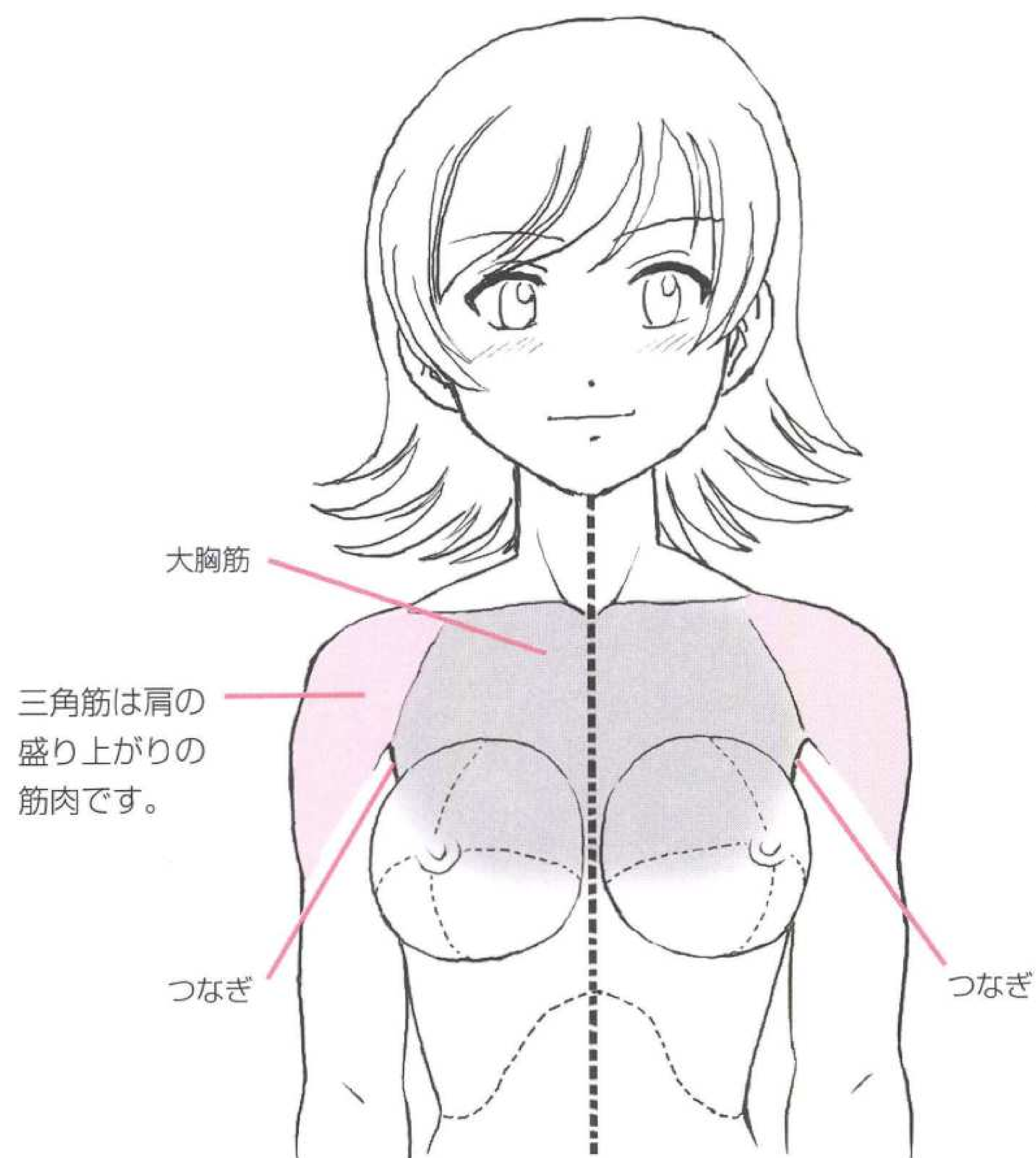


腕が上がると鎖骨の端が上がります。

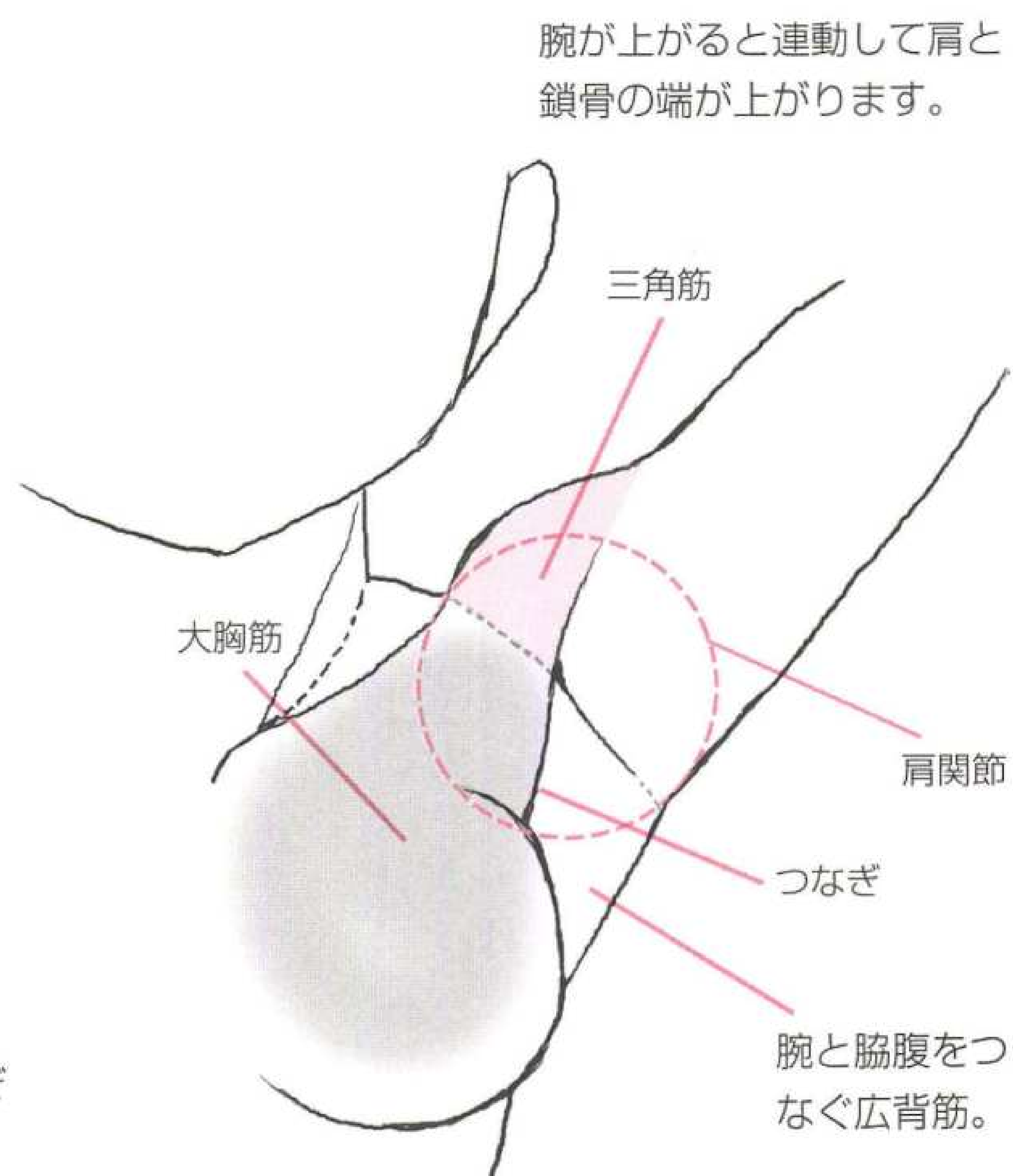
大胸筋と三角筋がつながります。

肩が上がると胸もいっしょに上がります。

腕を下ろす



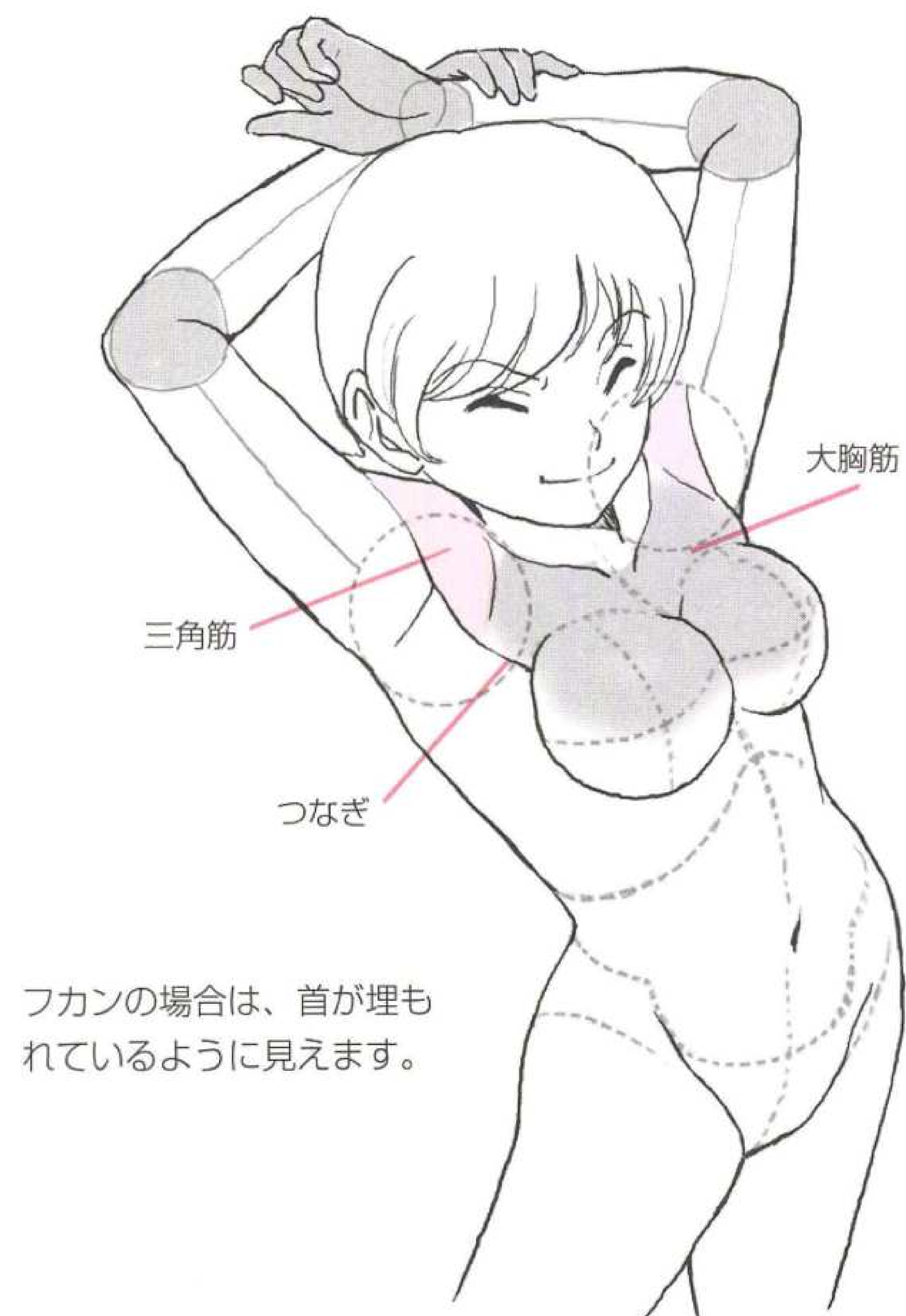
腕を上げる



アオリ



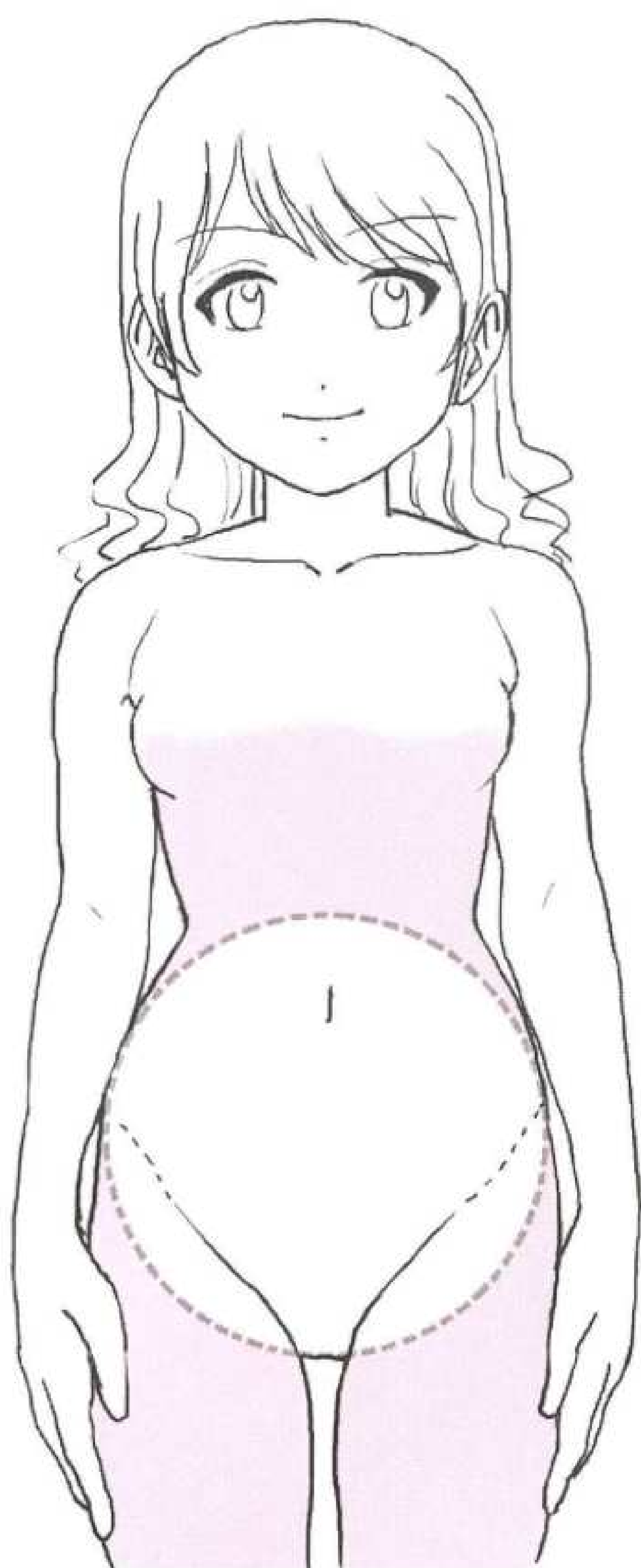
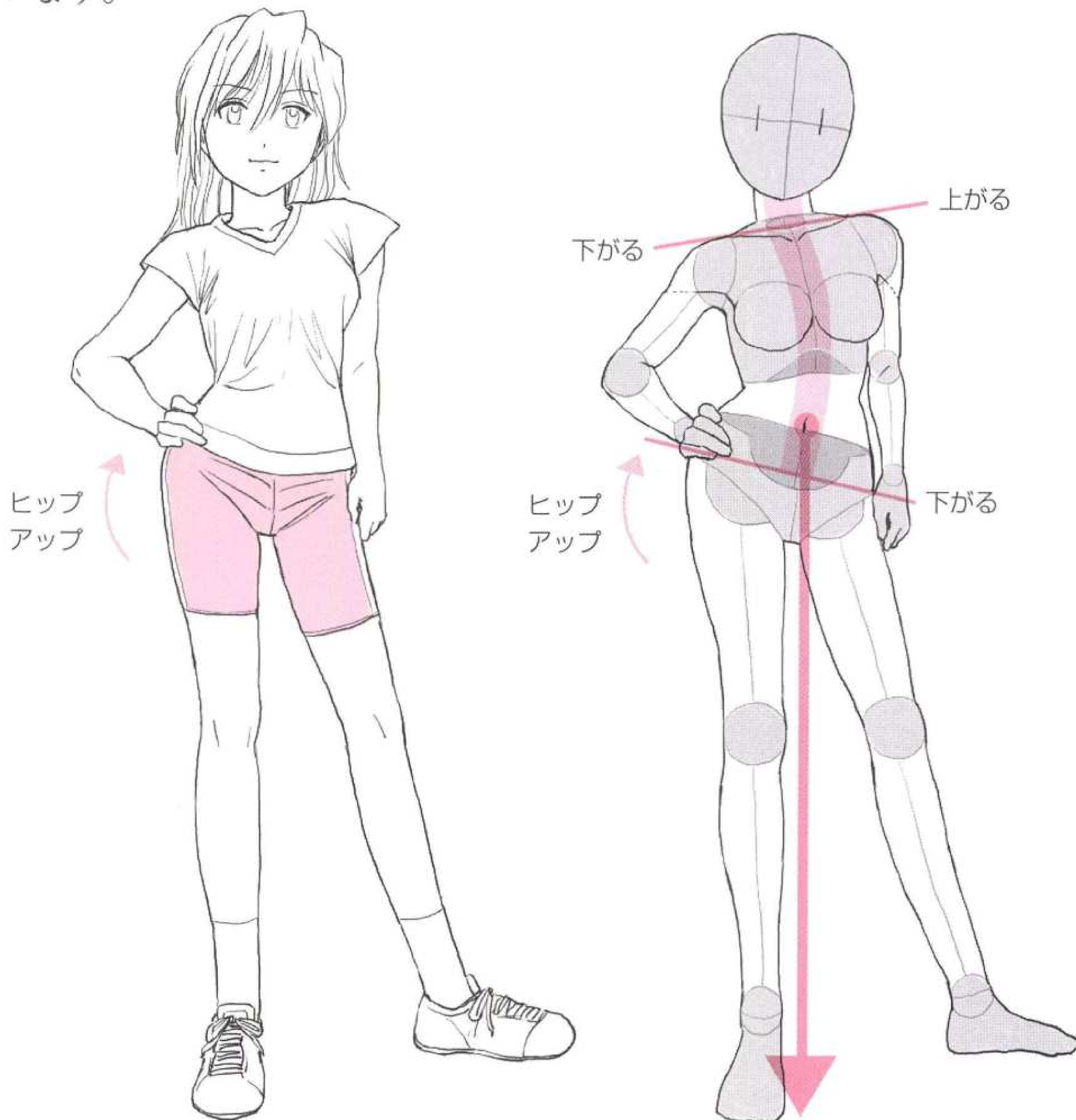
フカン



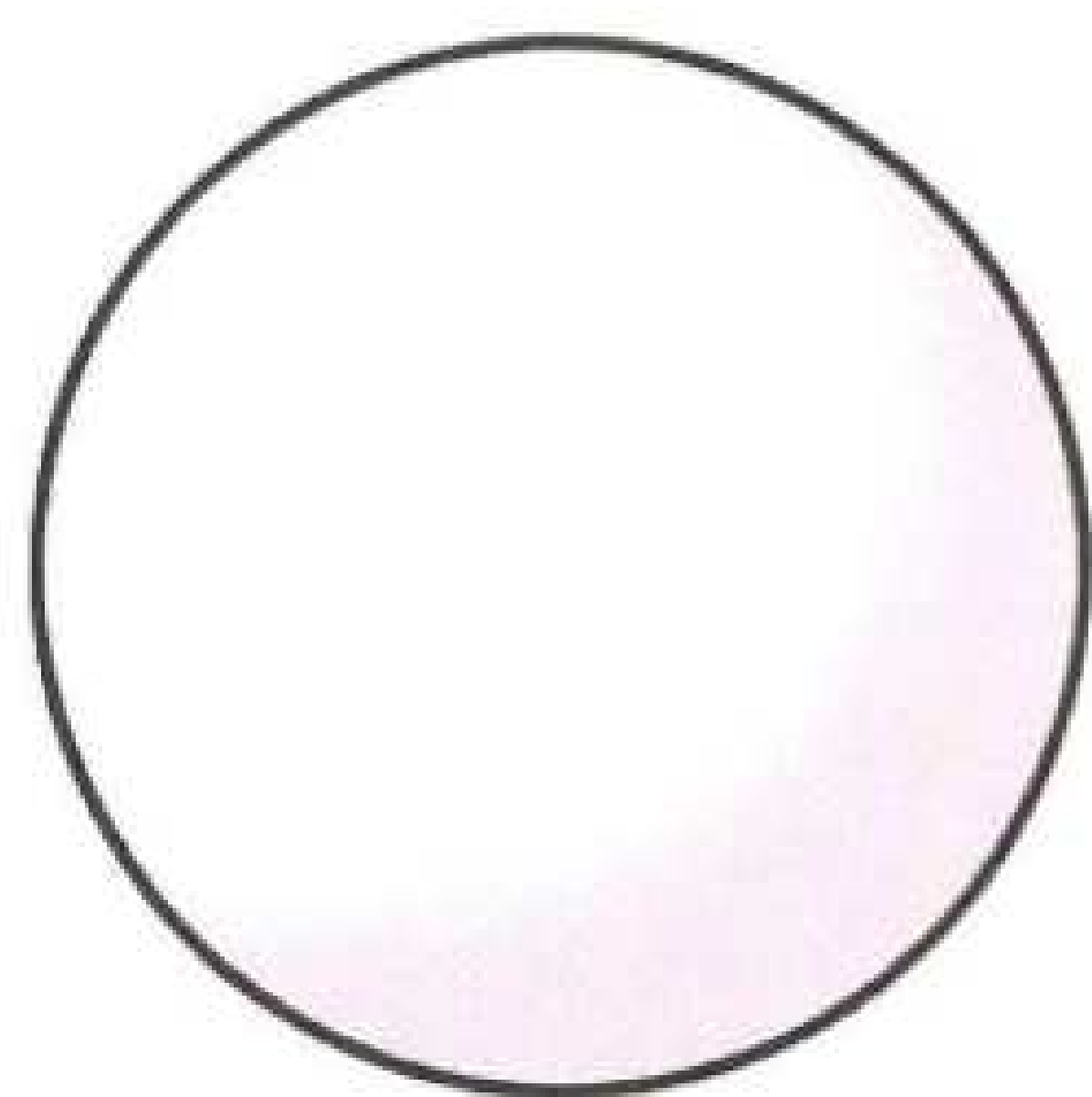


腰の描き方

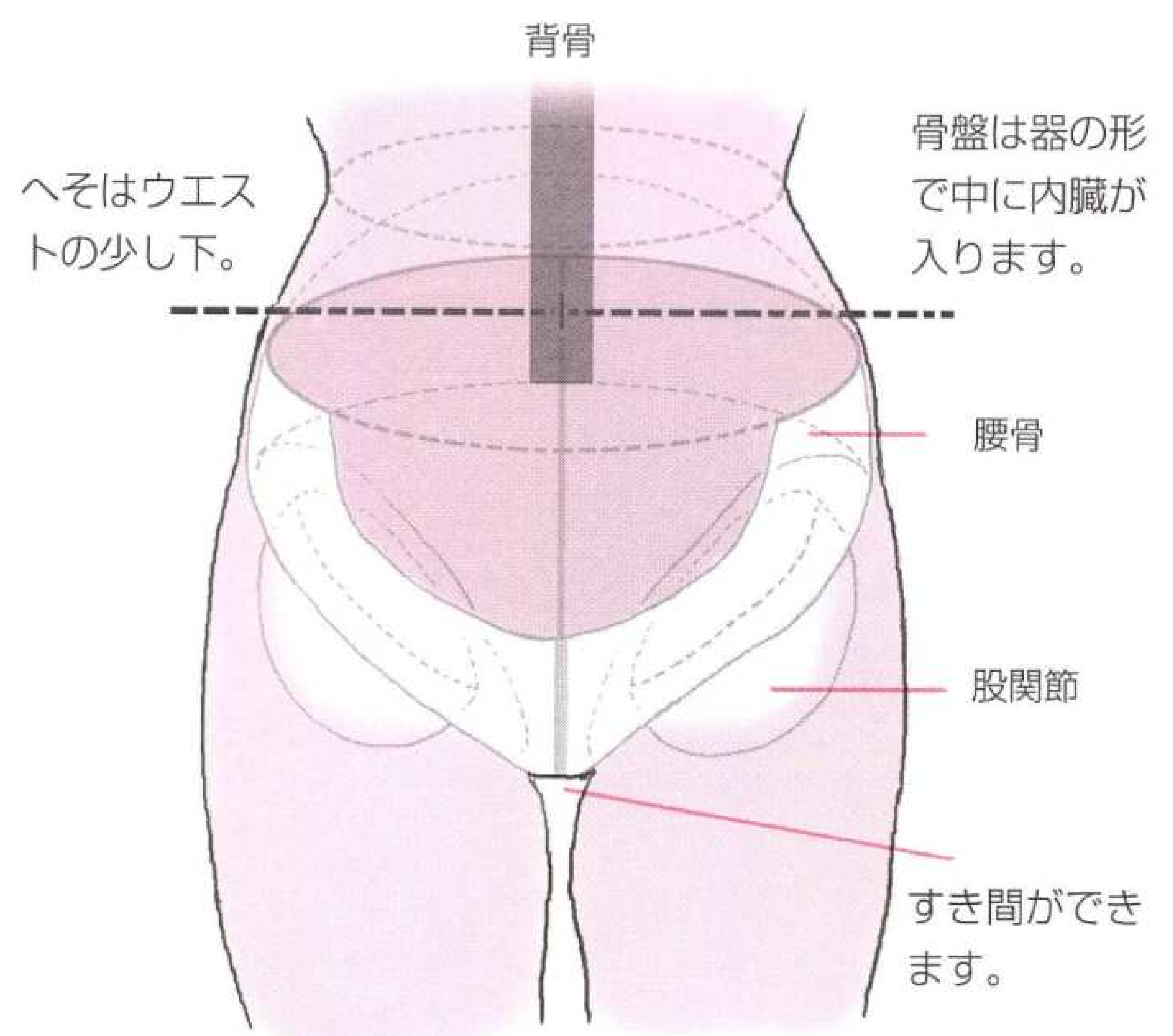
「コントラポスト」は、腰を傾けるポーズで、この傾きは「ヒップアップ」になるため、くびれをより強調するメリハリのきいた腰つきになります。女性の腰は男性に比べて幅広で丸みを帯びています。



女性の腰は「球」の形が基本です。

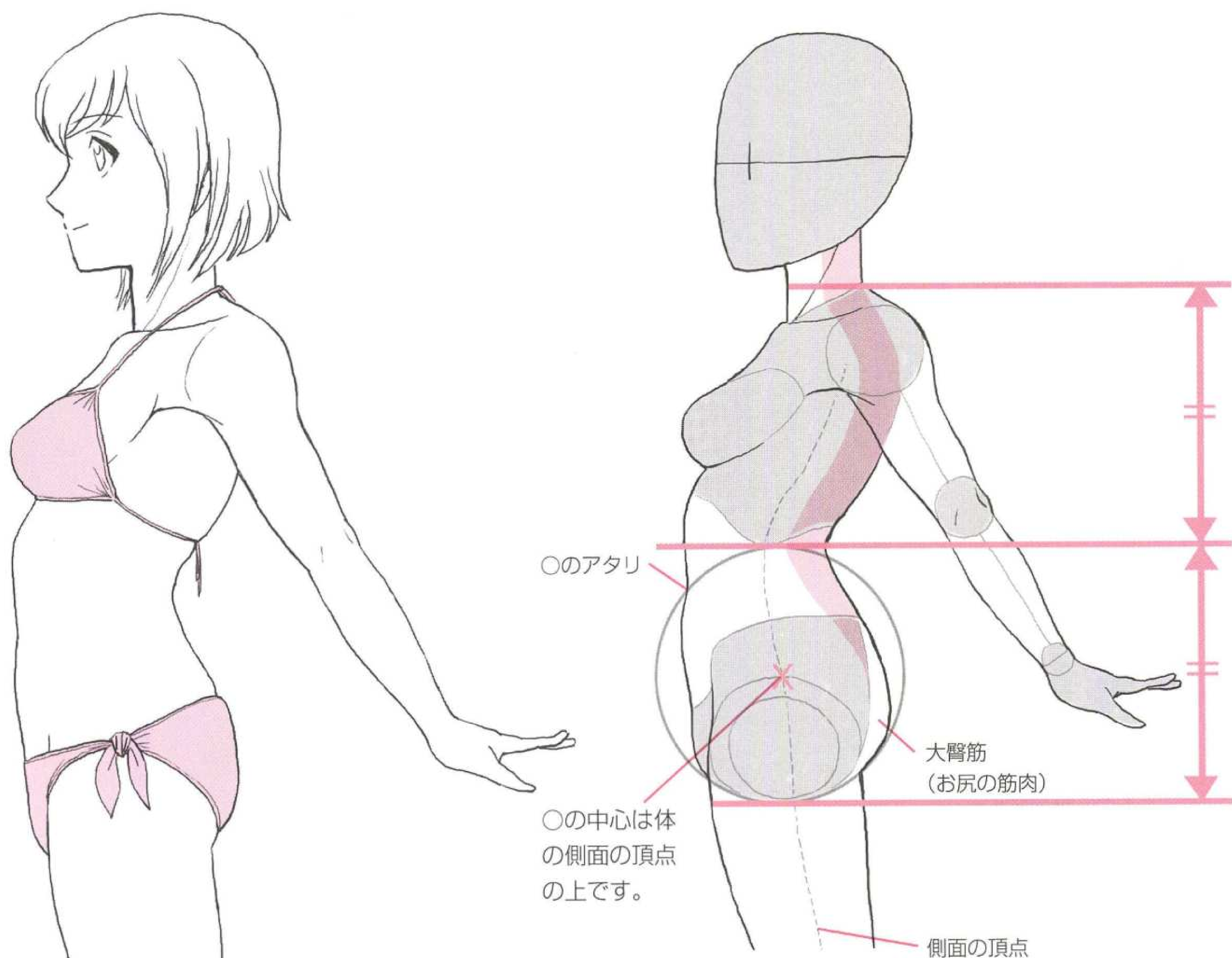


腰の構造（骨盤簡略化）

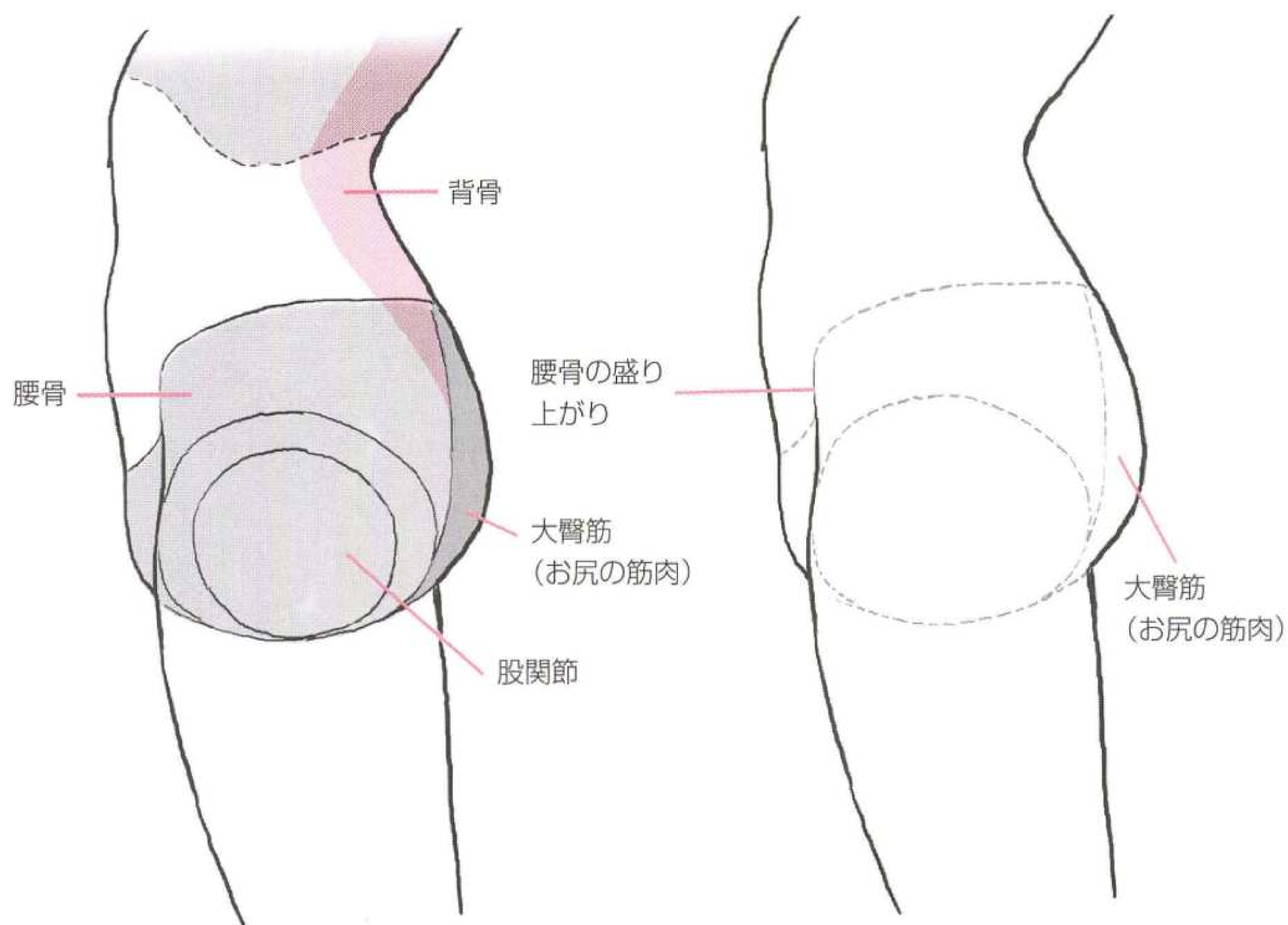


側面

体が横向きの場合、骨盤の後ろにお尻の筋（大臀筋）がつくのでお尻が出っ張ります。腰に○のあたりを入れると描きやすくなります。

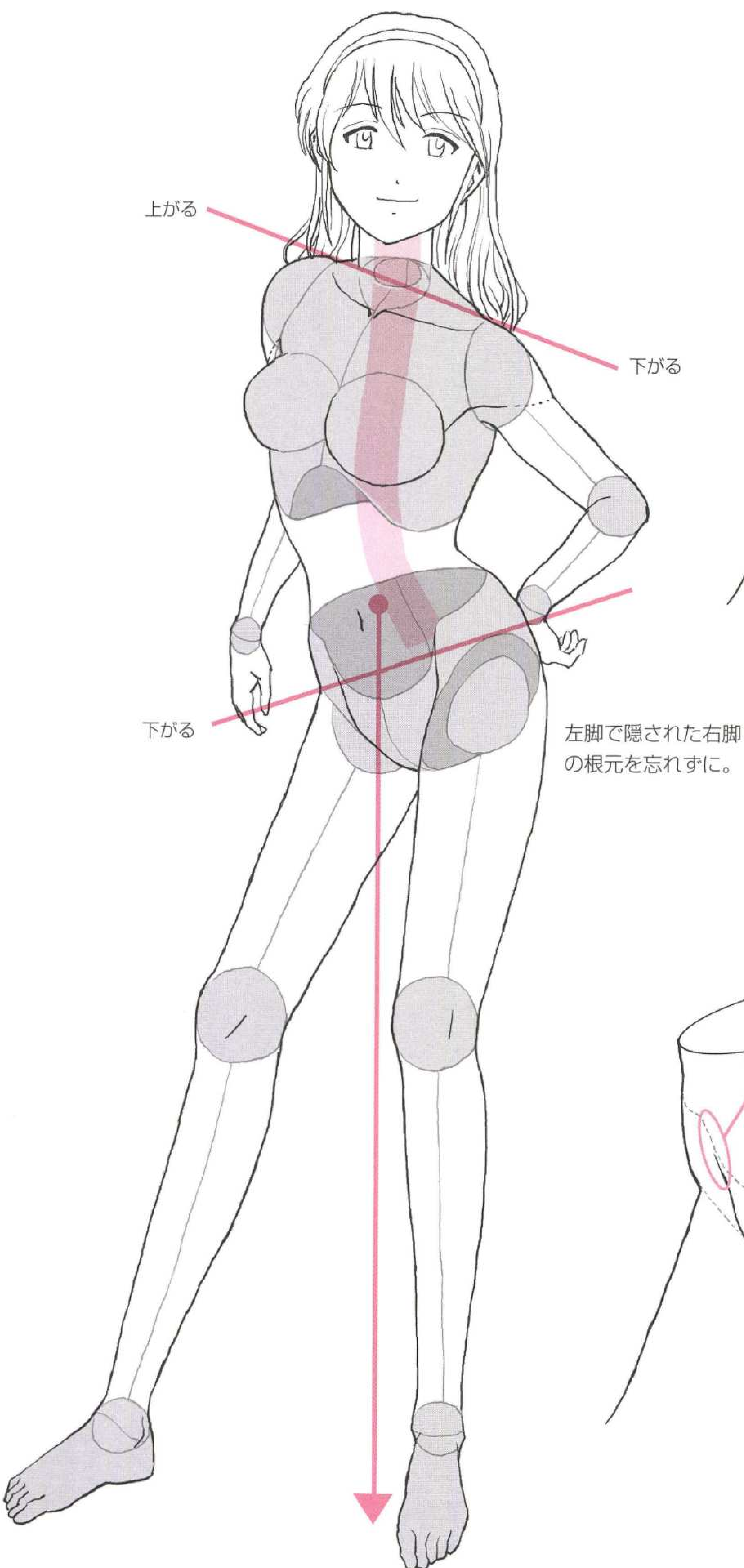


横向きの骨盤

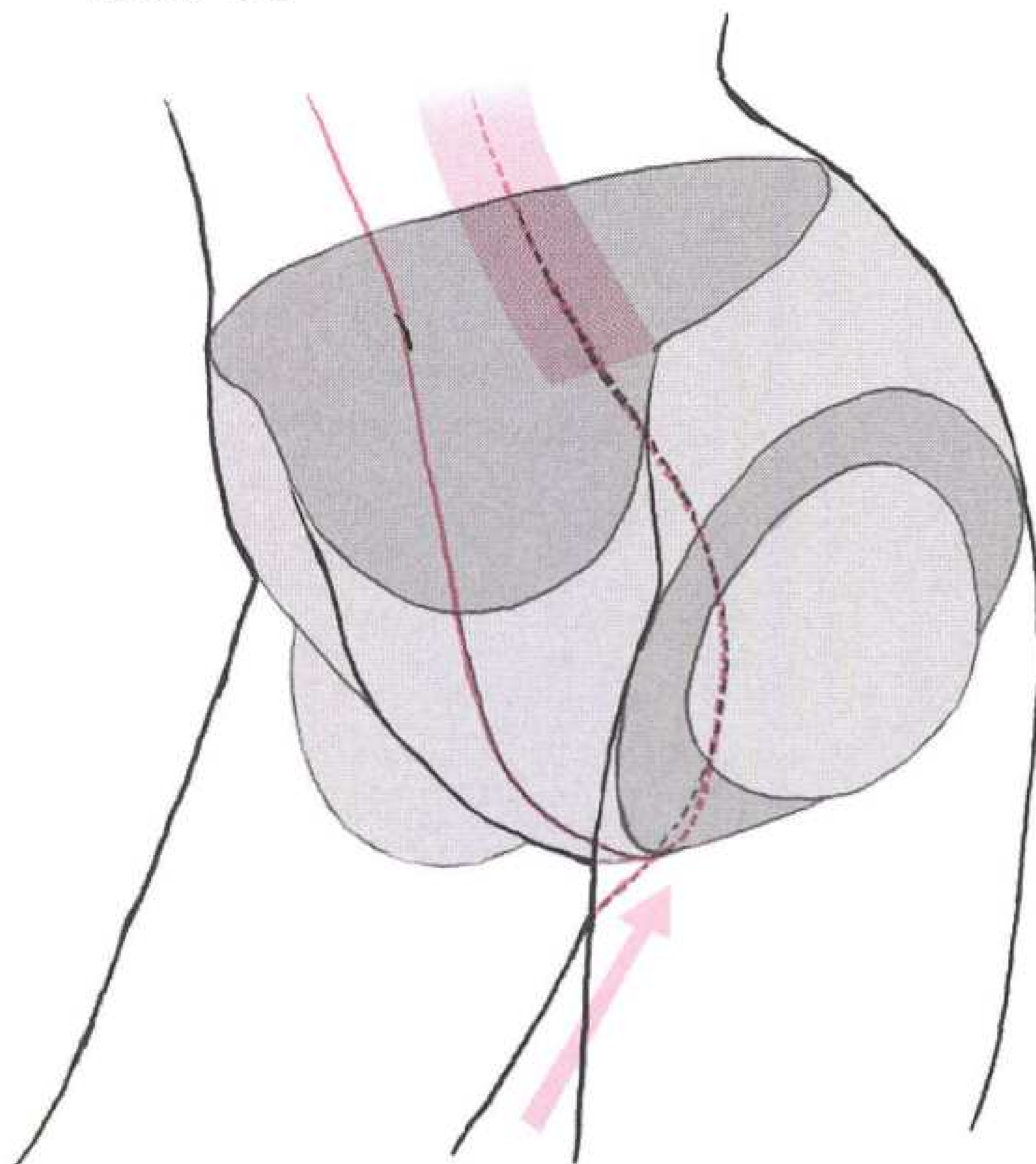


斜め向き

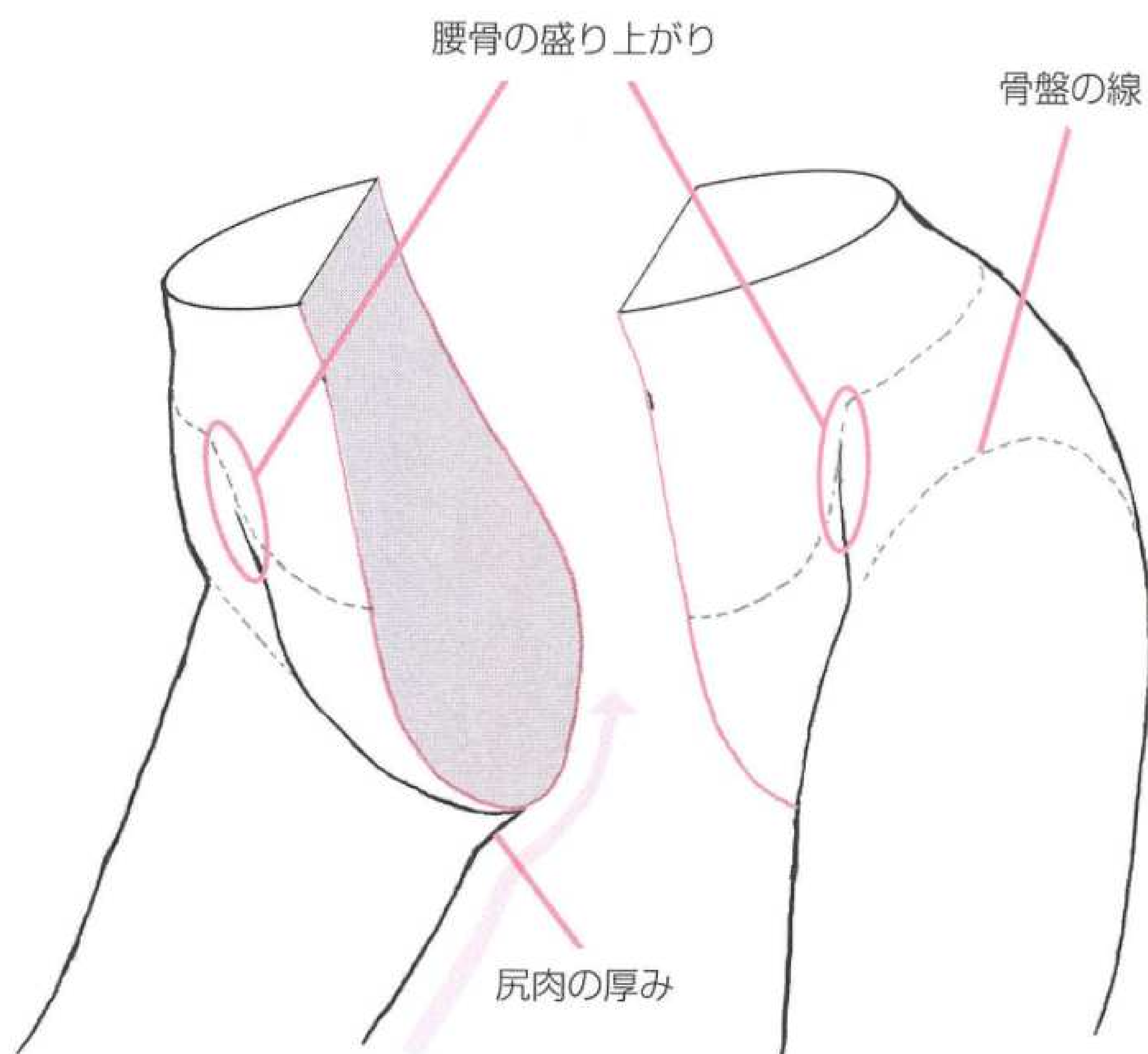
骨盤は立体的にとらえます。また、腰骨の引っ張り方は脚の線につながります。



腰が斜め向きになると、片方の脚が反対側の脚の股とのつながりを隠します。



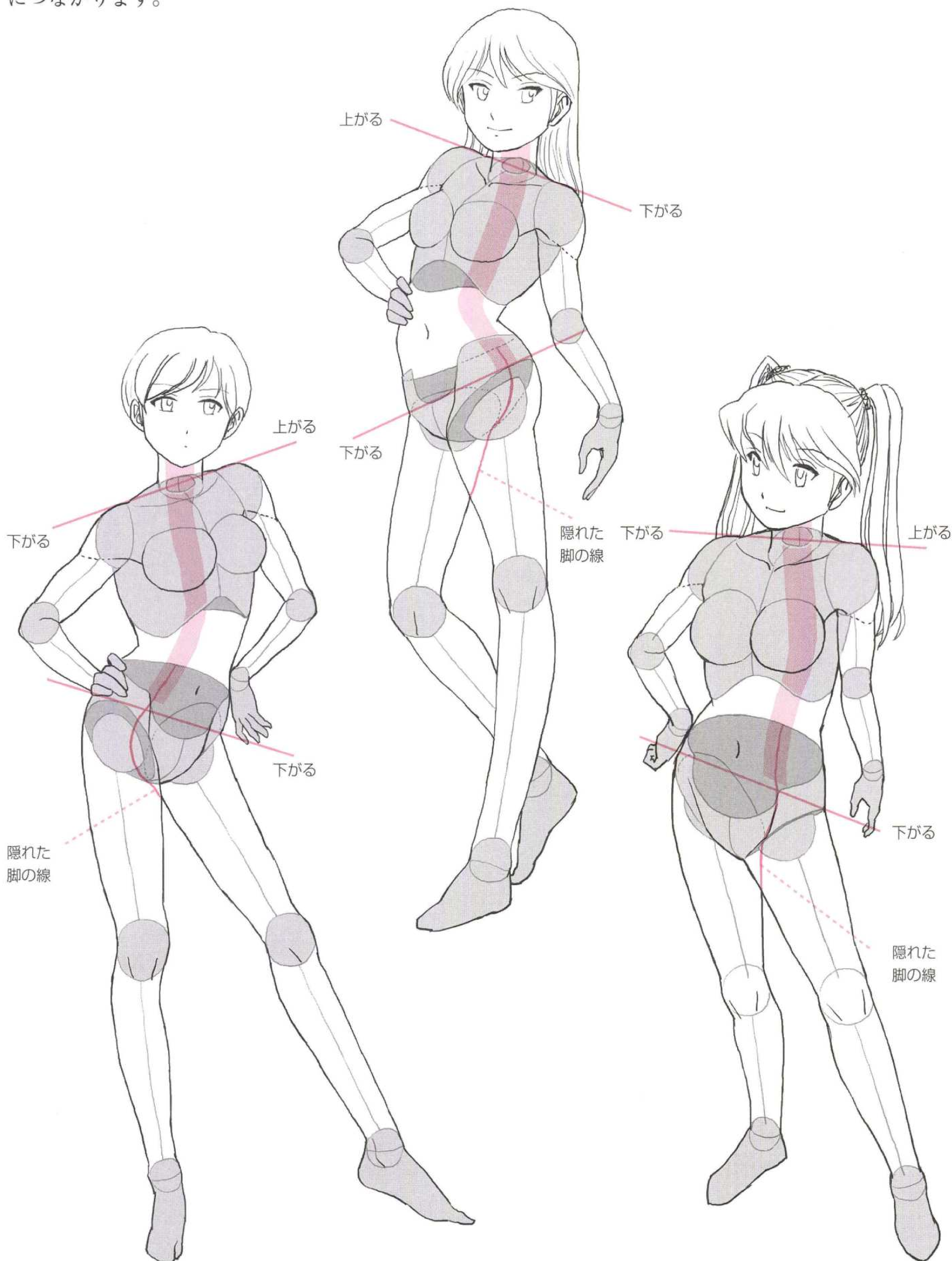
左脚に隠されている右脚は、お尻からの正中線につながります。



腰を正中線で左右に二分した図です。右足の線が尻肉の厚みをとおり、お尻の割れ目、背骨へとつながっていくのがわかります。

斜めの腰のポーズの例

腰が斜め向きになると、左右の脚がつけ根付近で重なります。隠れている脚の線は、お尻の線につながります。



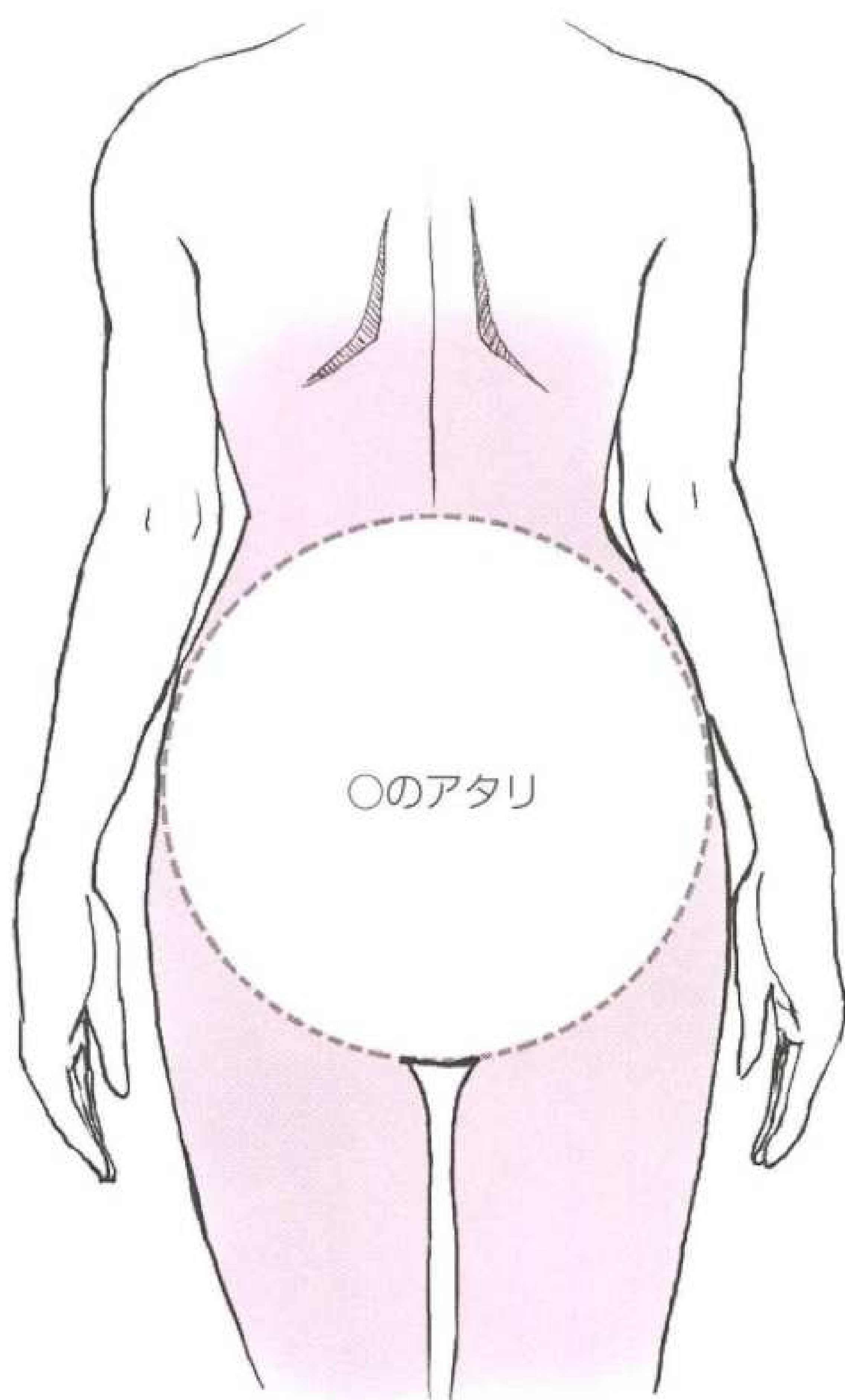
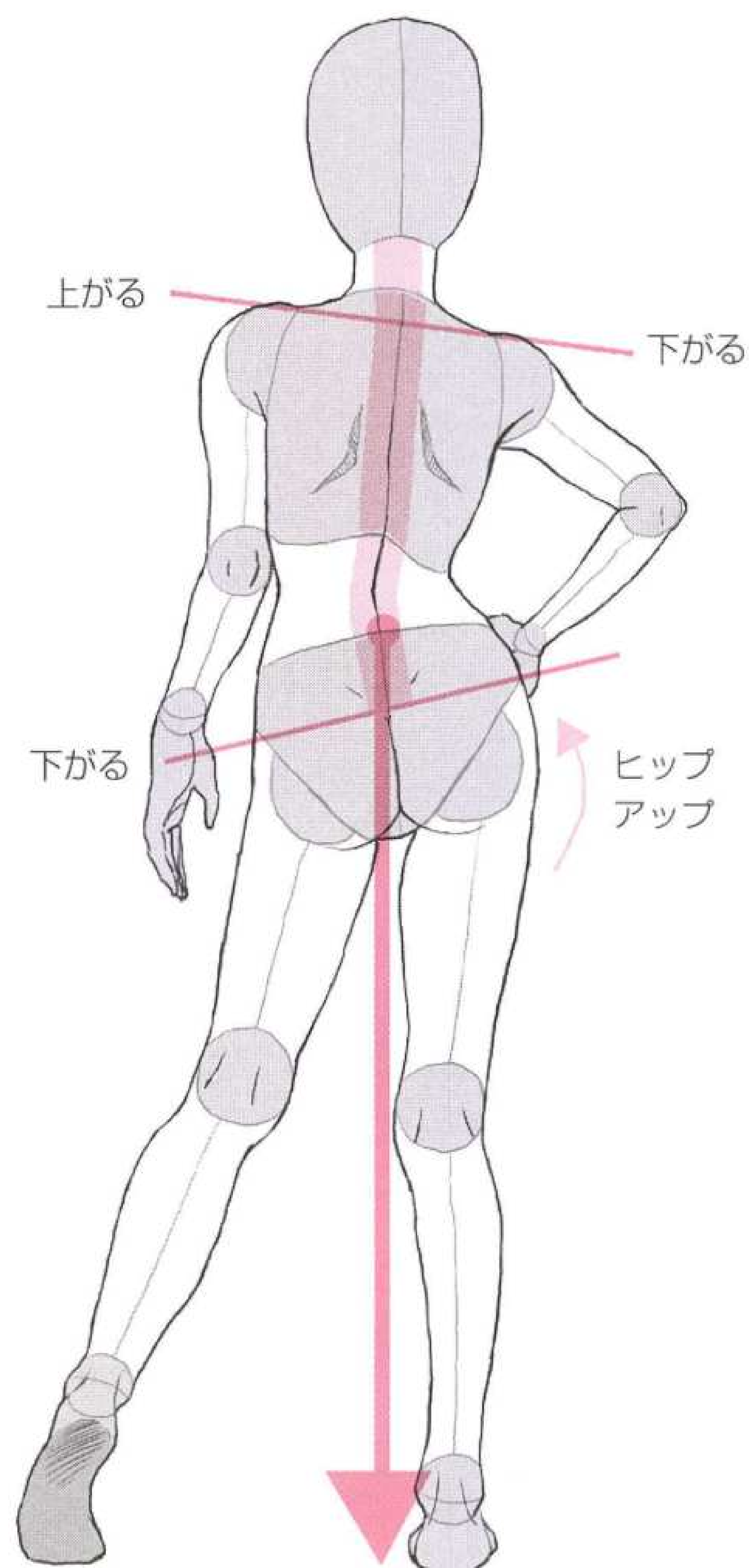
腰の傾きは「コントラポスト」の要になります。体が斜め向きになったときの、左右の脚の重なりが決まると、ポーズがカッコよくなります。



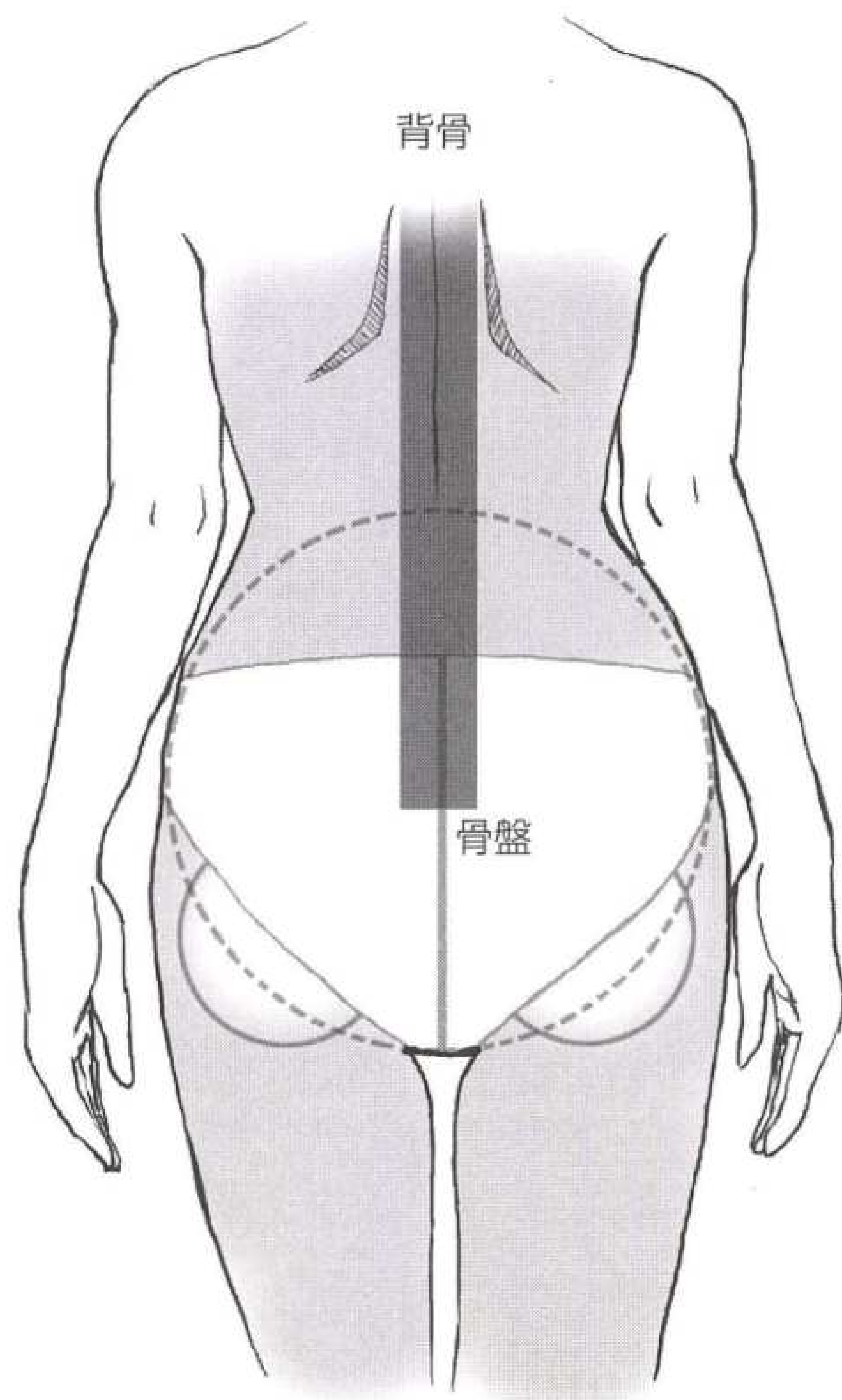
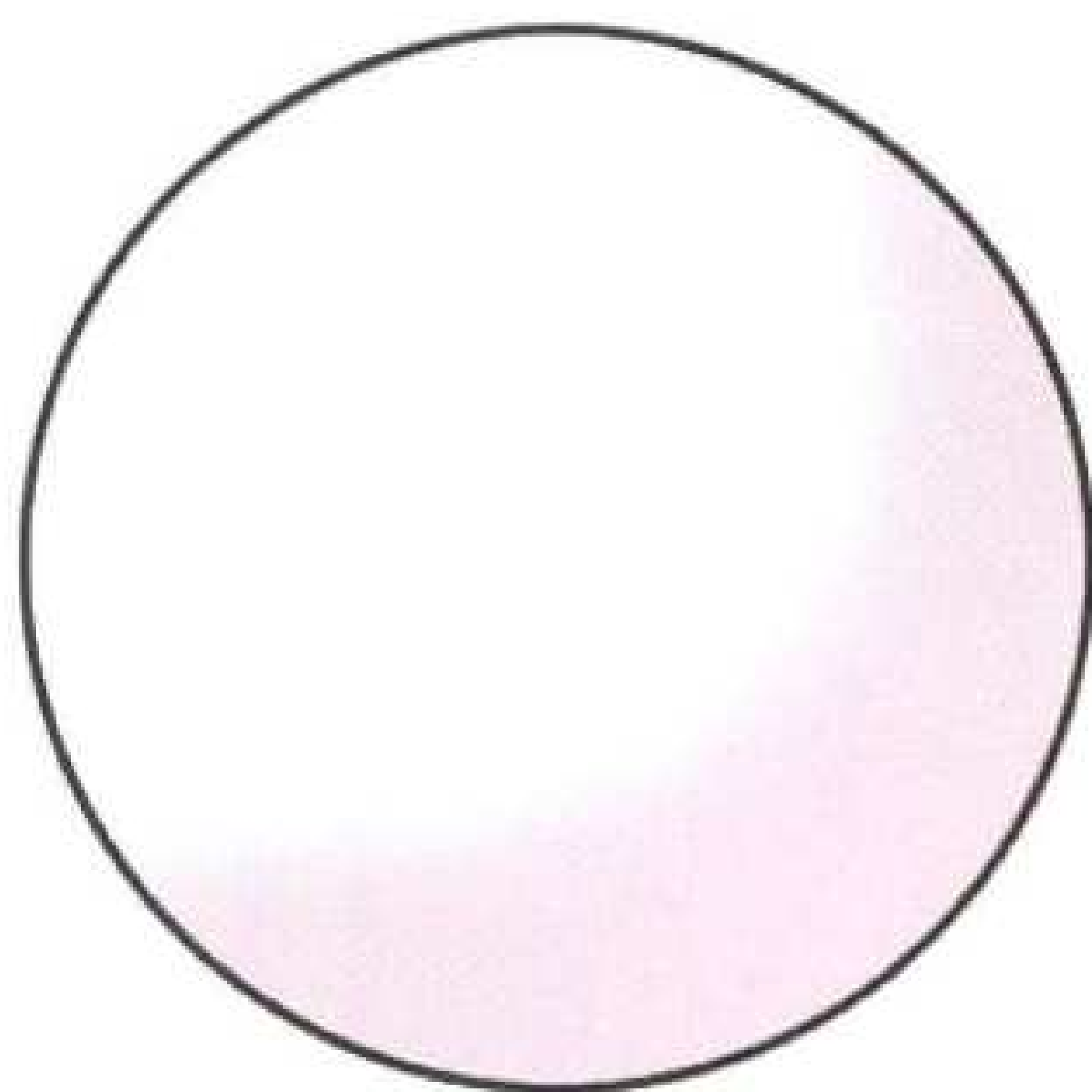
お尻の描き方

背面の「コントラポスト」の場合、お尻が大事なポイントになります。背面で一番目立つ体の部位はお尻なので、お尻をていねいに描くことでキャラクターの女性美が際立ちます。

特に背面は、お尻を傾けるヒップアップになるので、より強調されることになります。

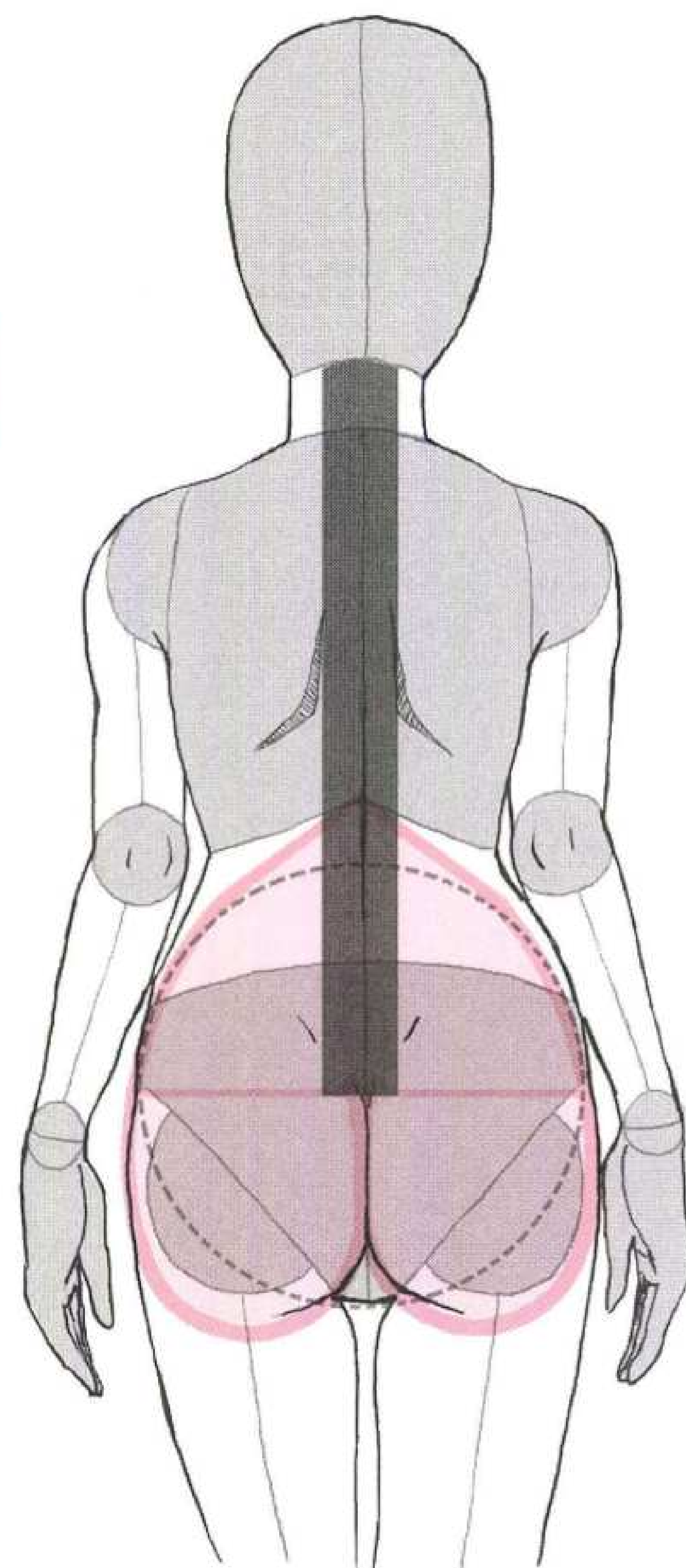
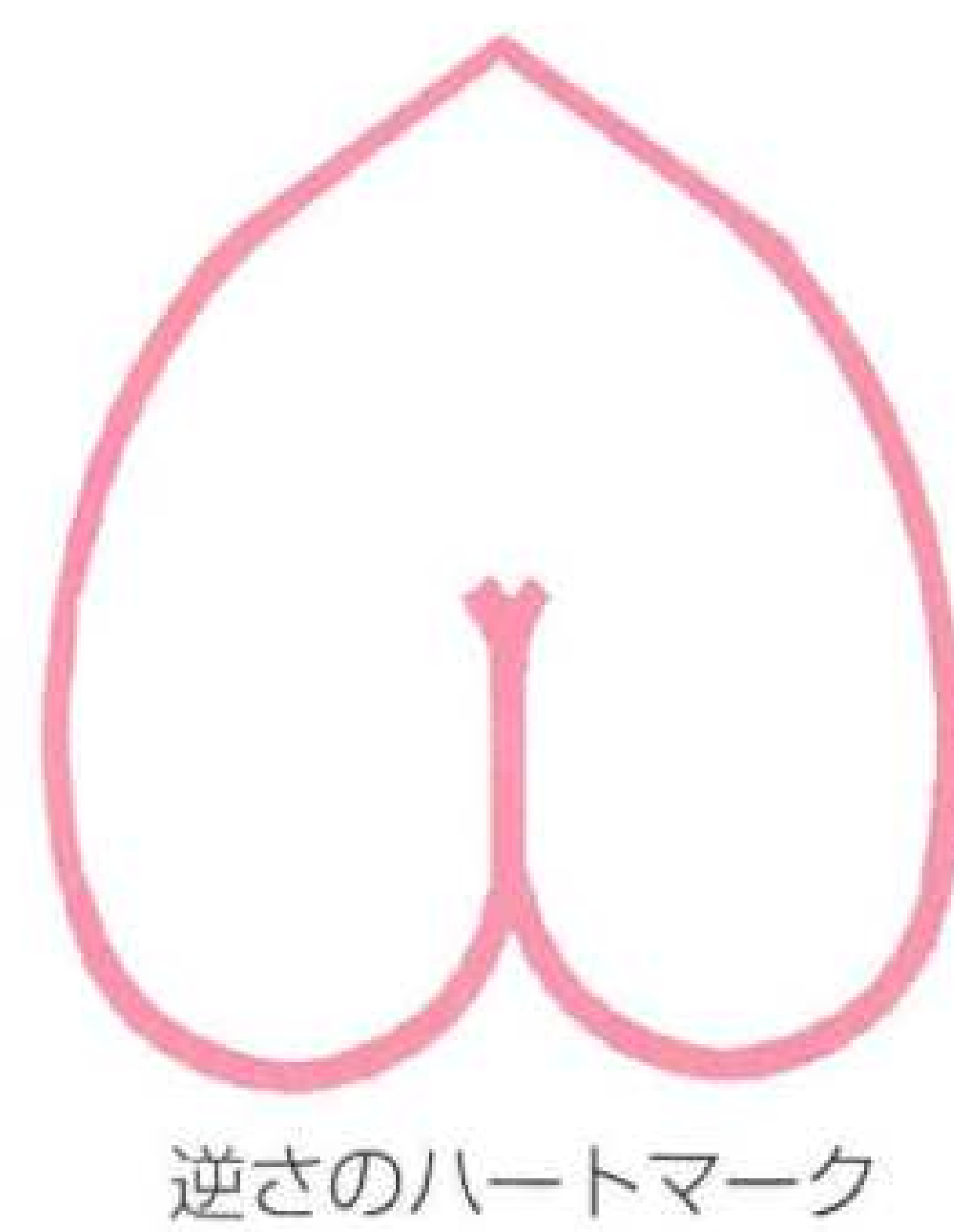
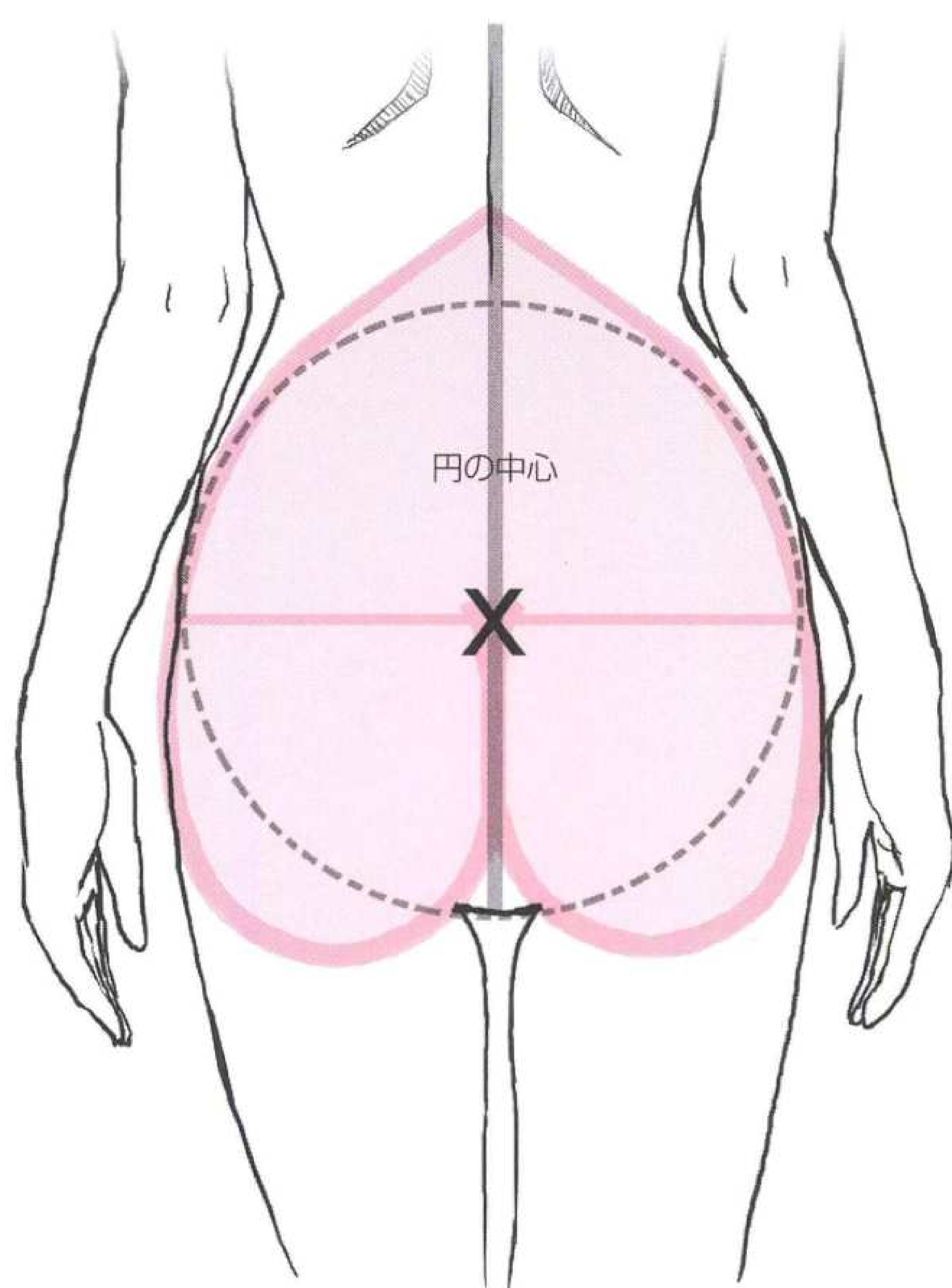


腰同様、お尻のアタリは「球」の形が基本です。「丸い」「立体的」を意識します。



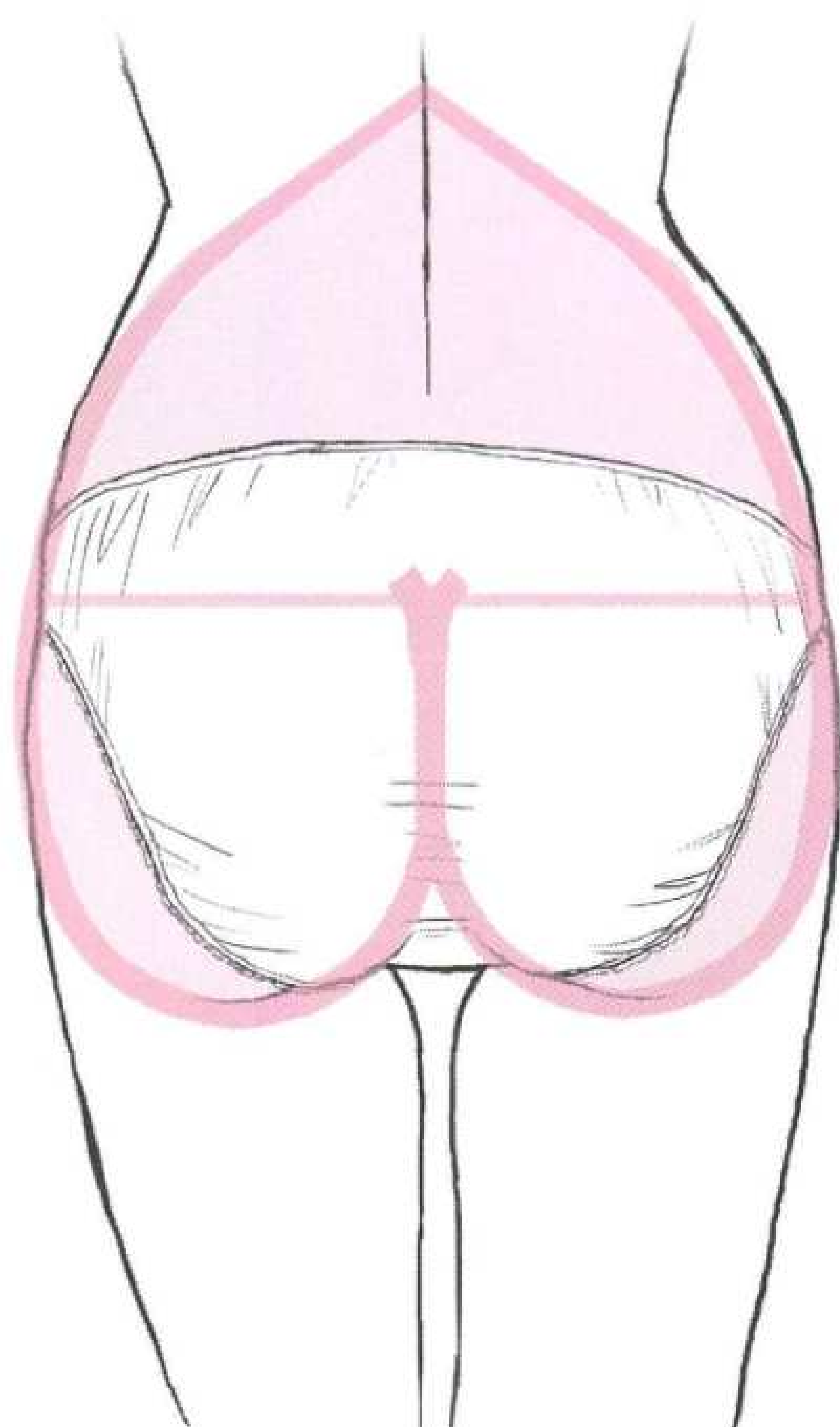
逆さのハートマーク

お尻の形は逆さのハートマークのイメージです。

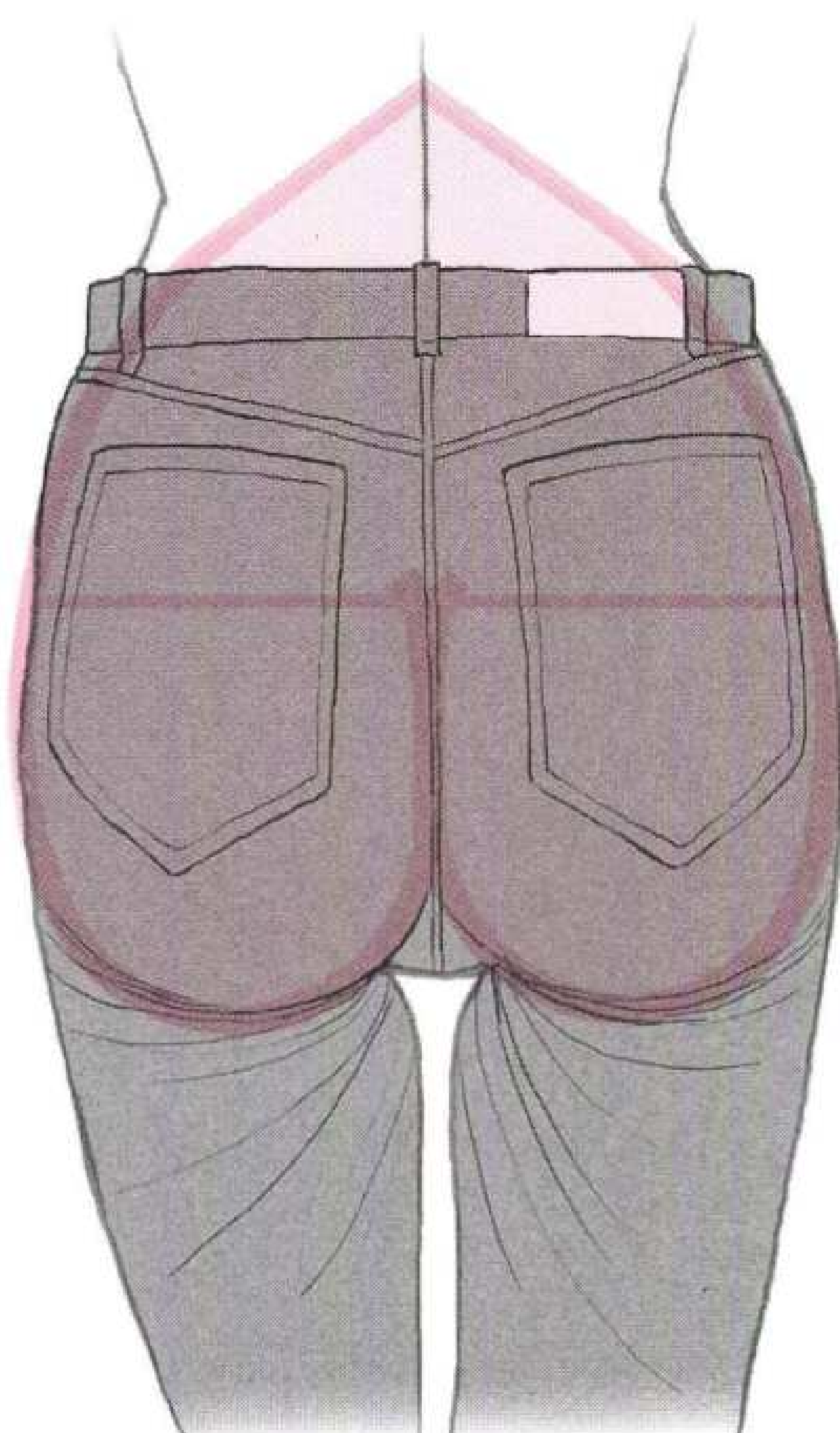


服を着たときのお尻

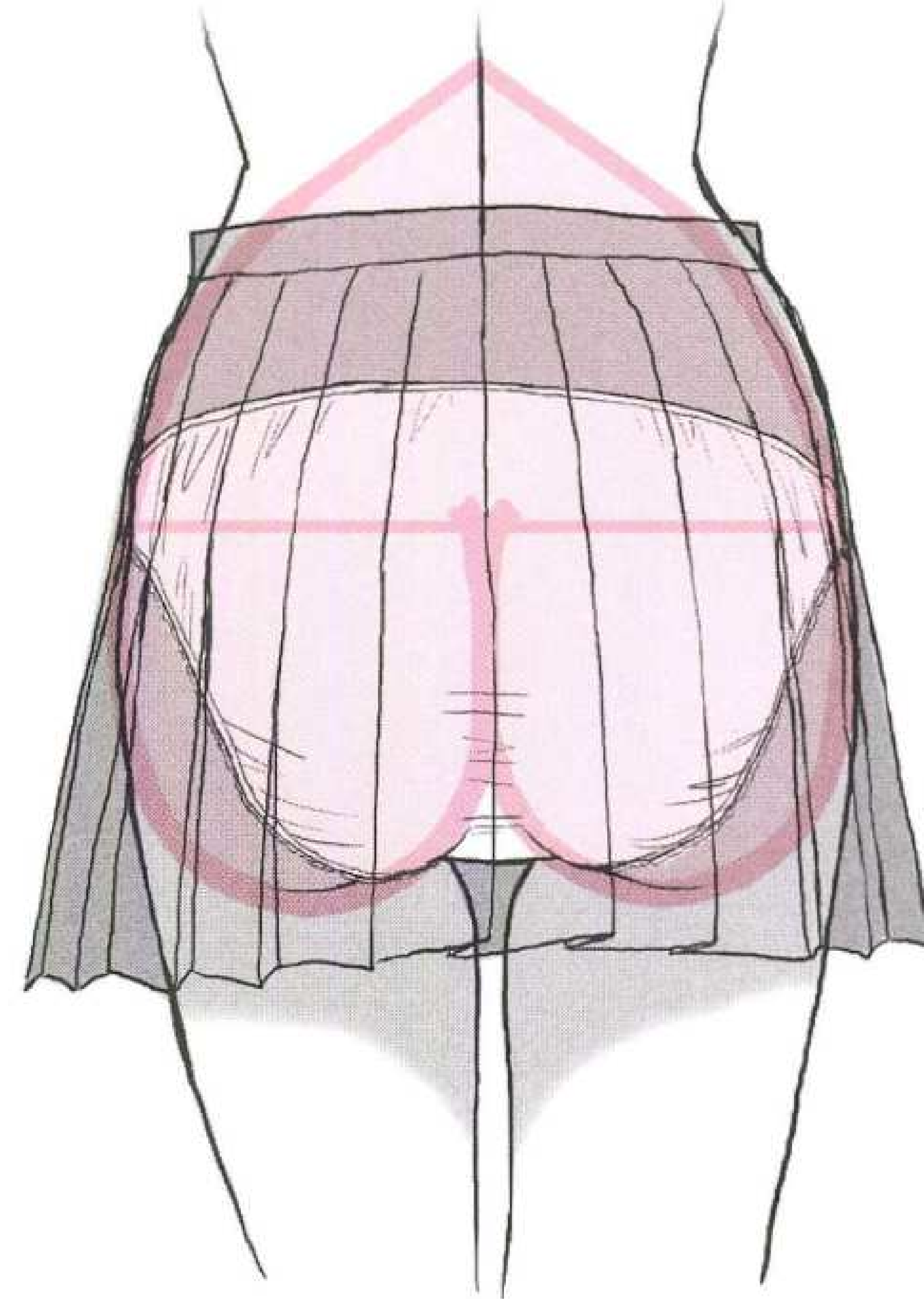
服はお尻の立体の形に影響を受けます。



ショーツ



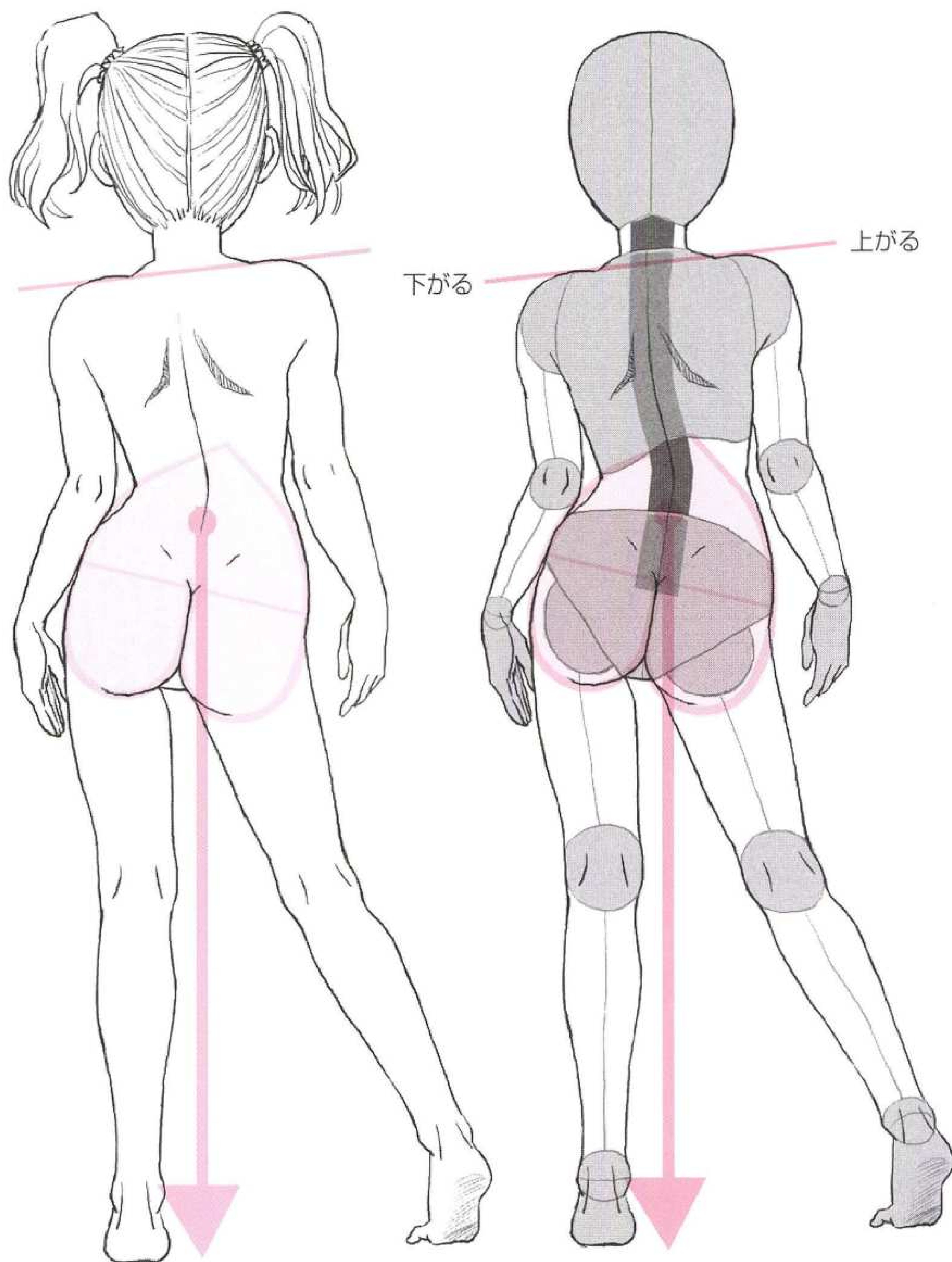
ジーンズ



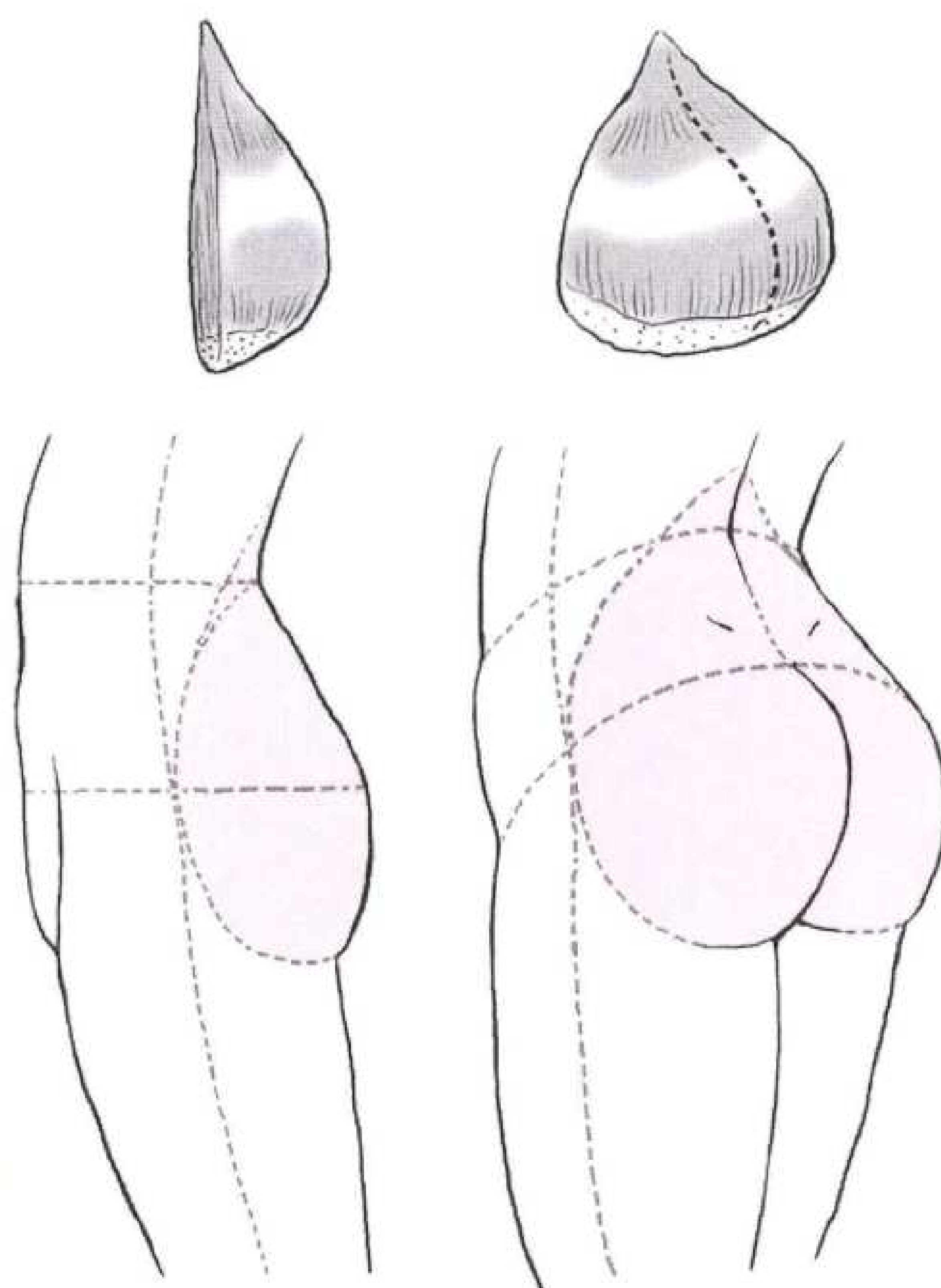
スカート

コントラポストでのお尻

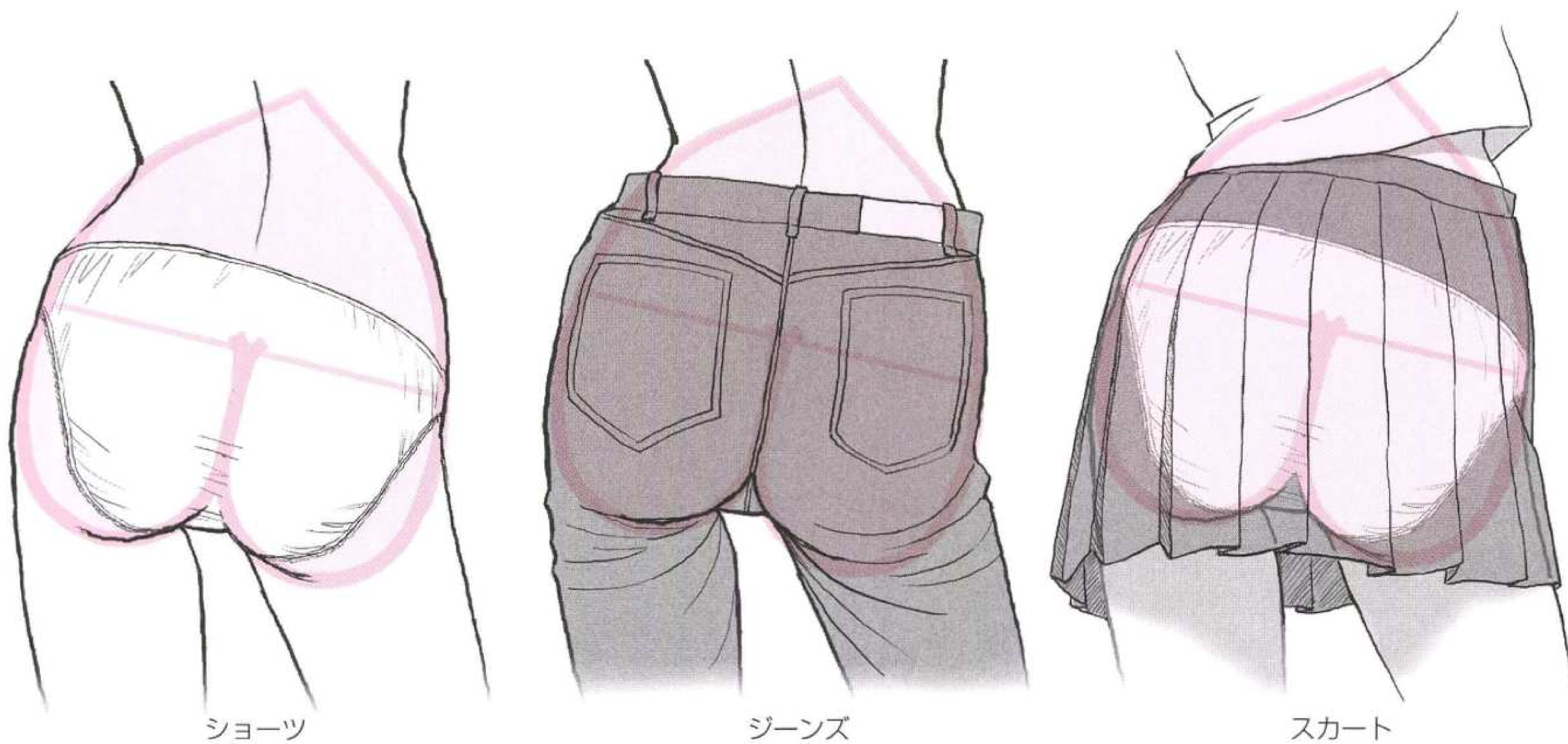
「コントラポスト」のポーズで、お尻の逆さのハートマークは腰の傾きに合わせて動きます。



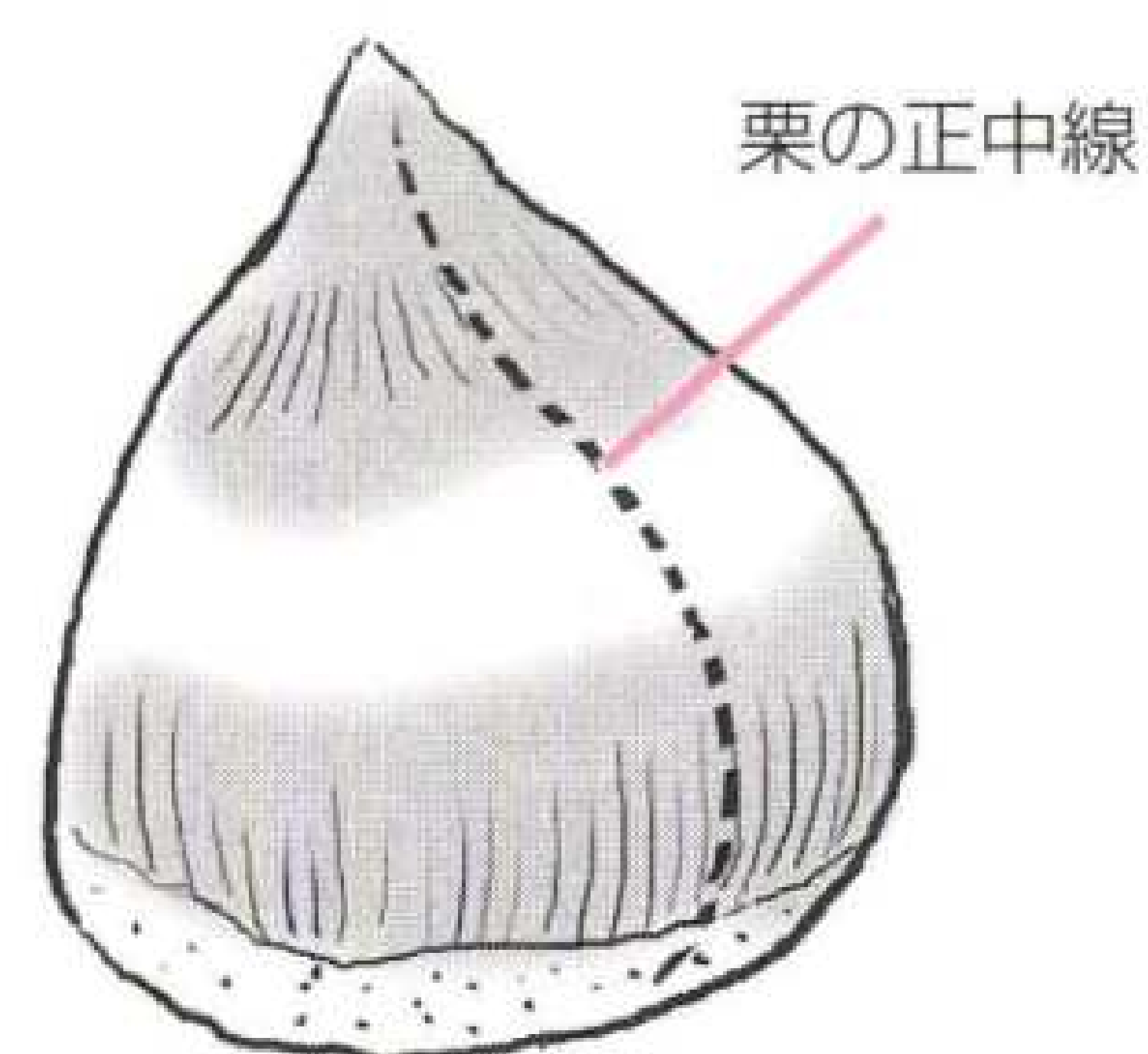
お尻の逆さのハートマークは立体で考えると片面が平らの「栗」のイメージです。



服を着たときの「コントラポスト」のお尻



体が斜め向きになると、お尻の「逆さハートマーク」は立体的になり、「栗」の形になります。腰に栗がついていると考えて、体の向きに合わせた「栗」の角度を割り出してお尻を描きます。ウエスト、腰幅、体の側面に線を入れ、体の角度に合わせた「逆さハートマーク」を描き入れて、それに「栗」を合わせます。

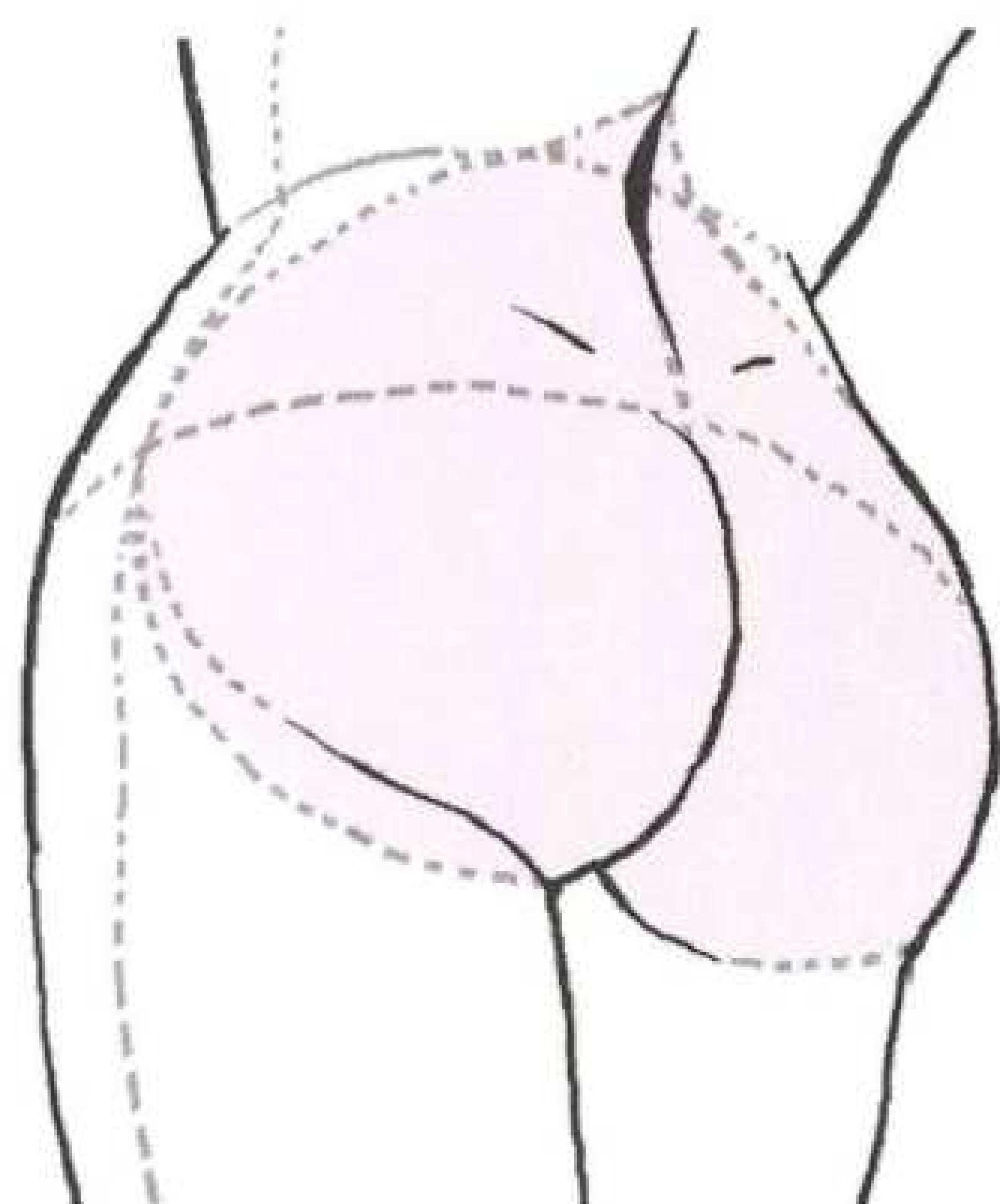


「栗」の幅は腰幅です。

アオリ



脚を後ろに引くと、
尻肉が持ち上がります。

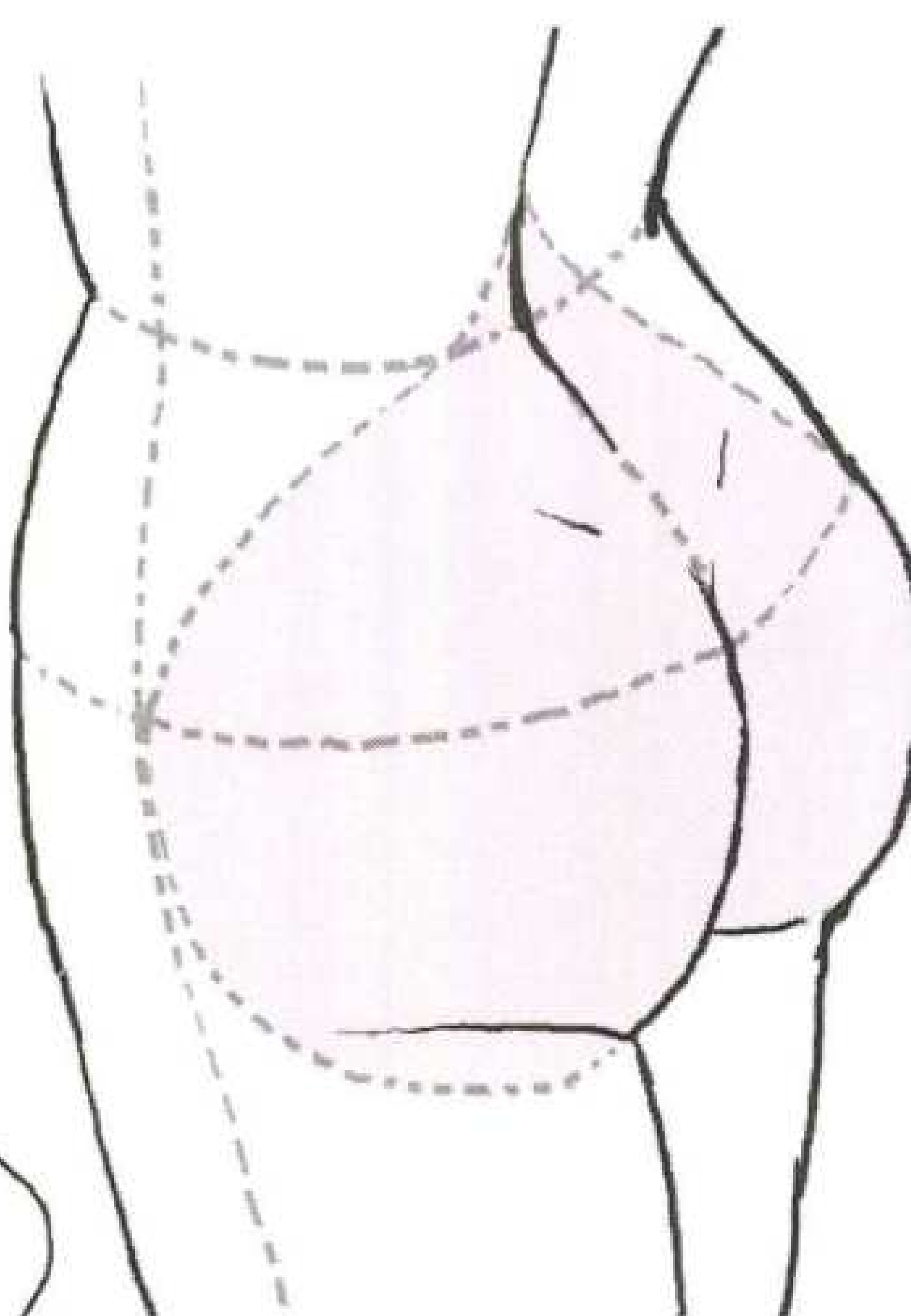


斜め

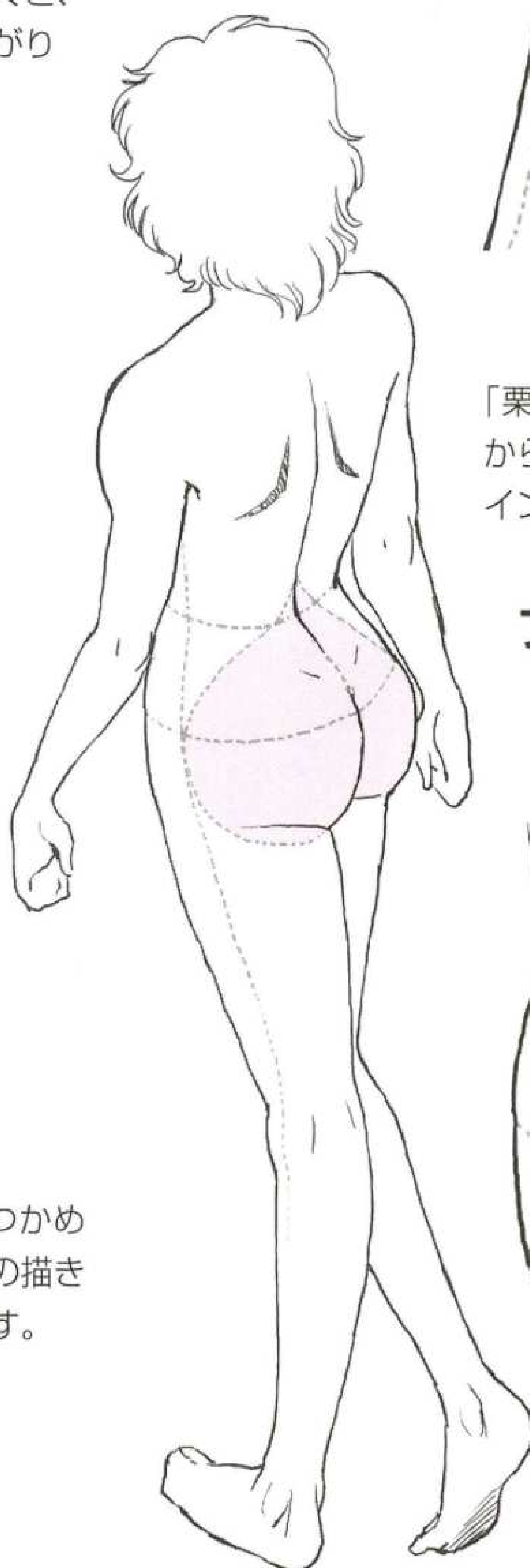


「栗」の正中線は背骨
からお尻の割れ目のラ
インになります。

フカン



「栗」の正中線の感覚がつかめ
ると、角度がついたお尻の描き
方がわかるようになります。



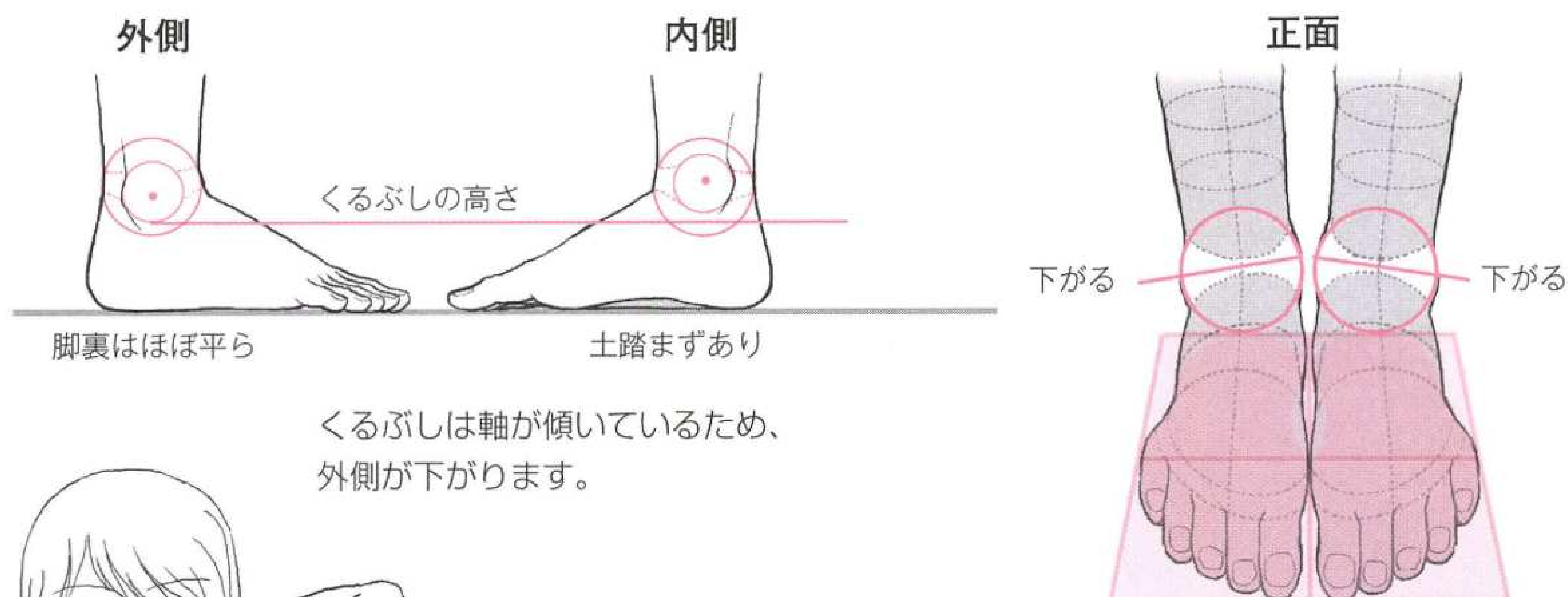
09 ▶ 「脚」と「足」をおさえる ◀



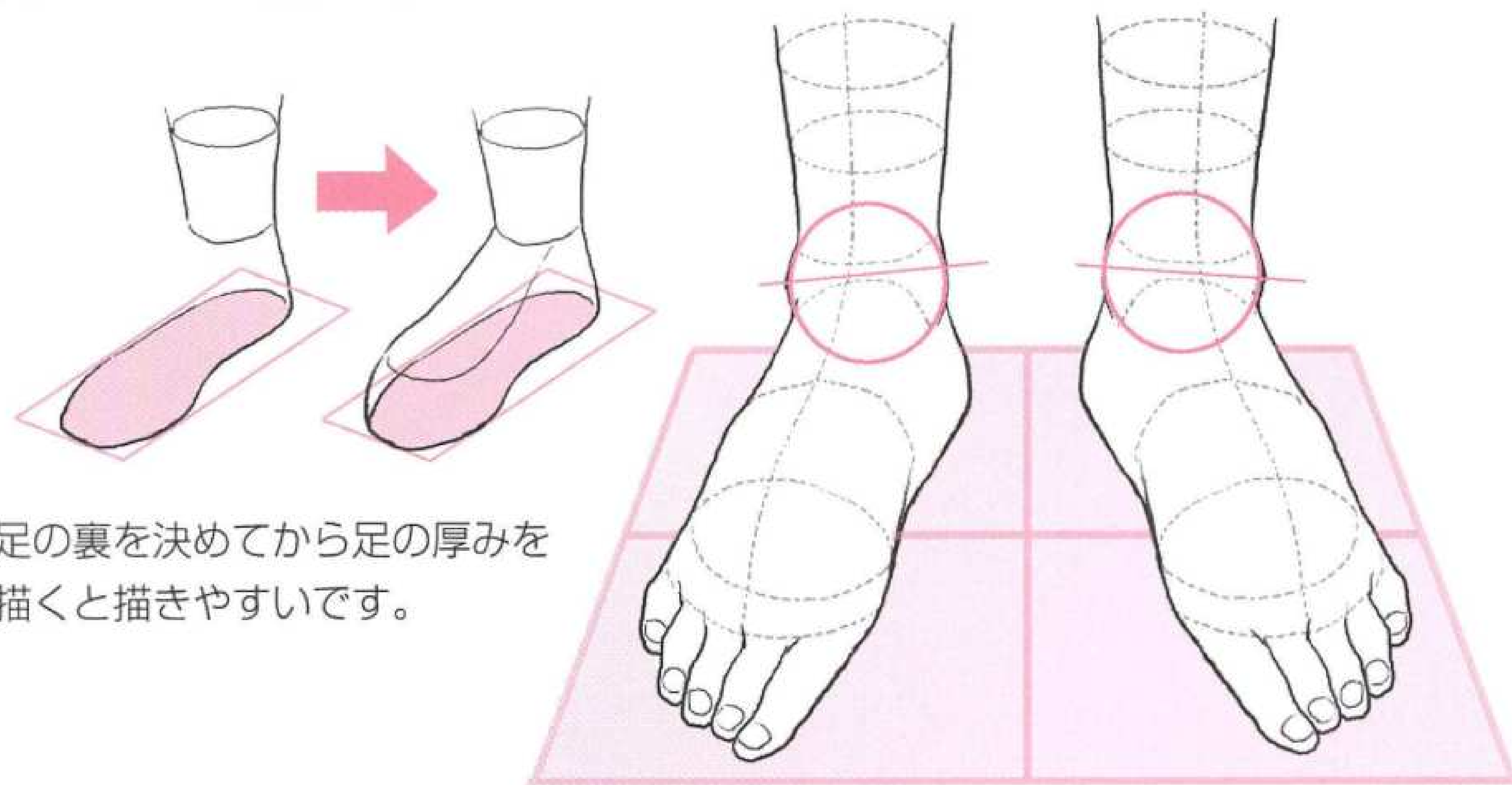
「足」の描き方

「コントラポスト」では、体重が片側の脚にのるため、足に踏ん張りができたり、反対側の足はつま先を伸ばして脚を長く美しく見せたりするなど、足に表情が出ます。足をていねいに描くことは「コントラポスト」の重要なポイントです。

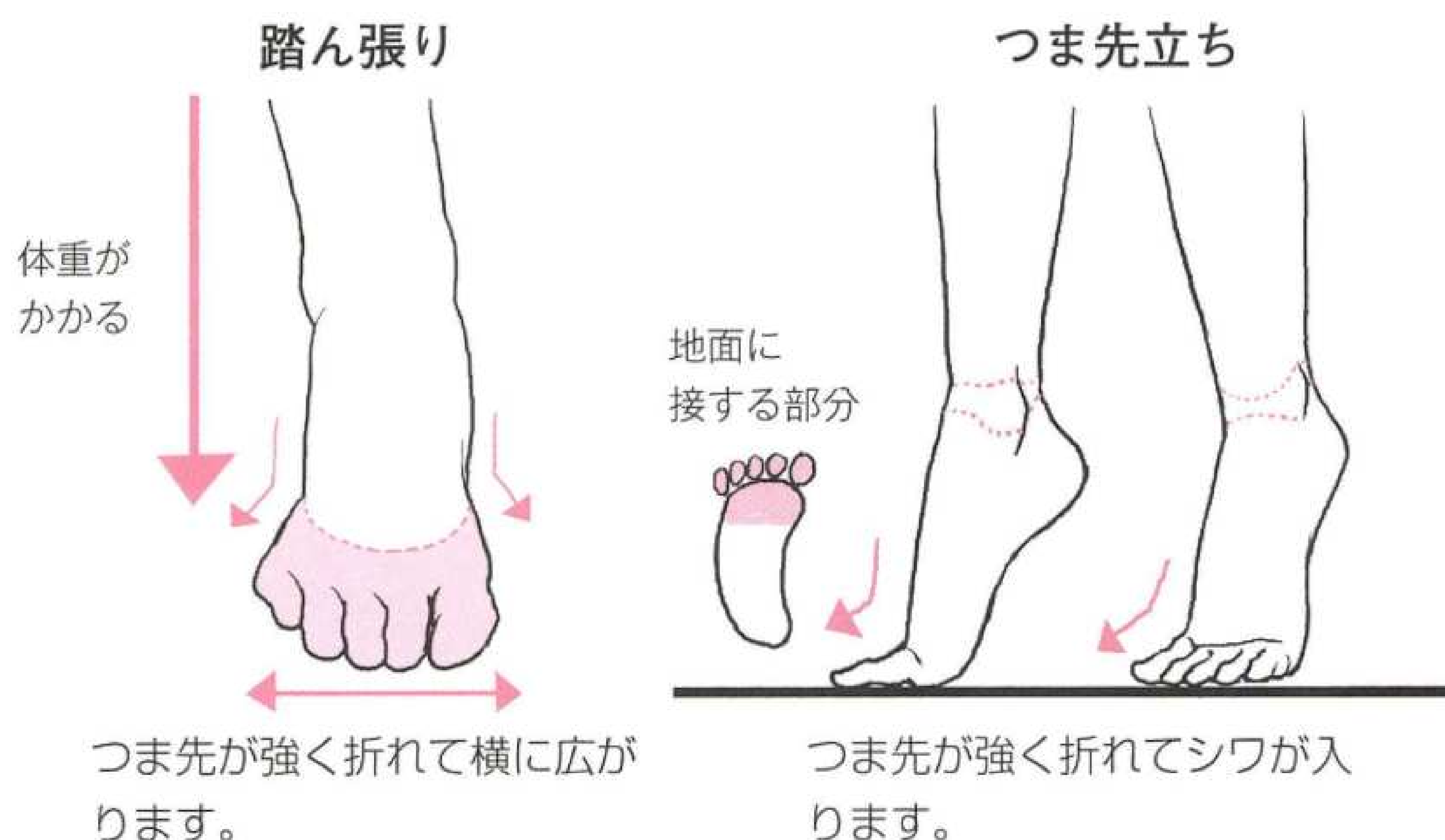
足の構造 右足の場合（左足は左右反転です）



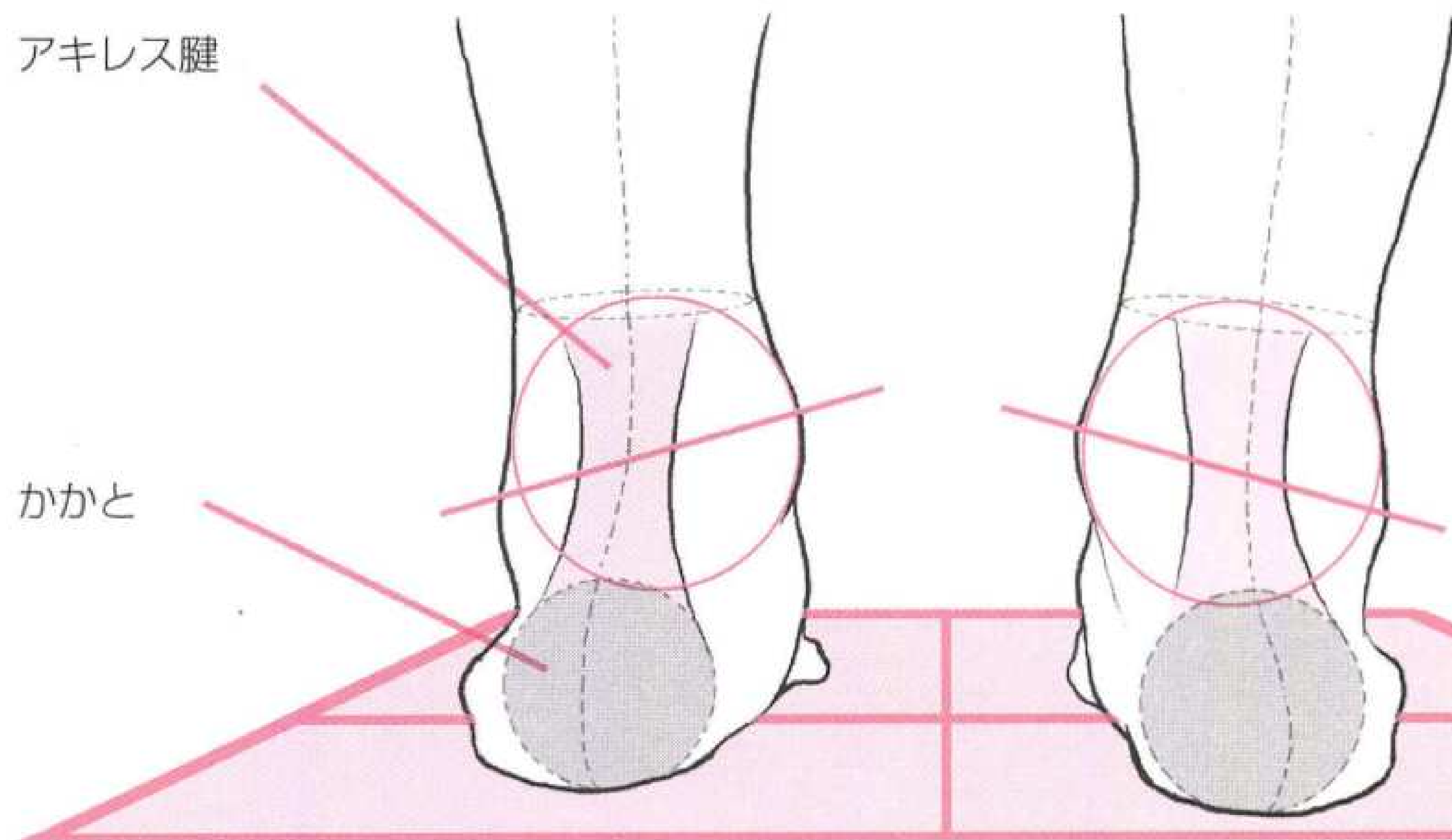
開いた足の描き方



「コントラポスト」での足の形



後ろから見た足

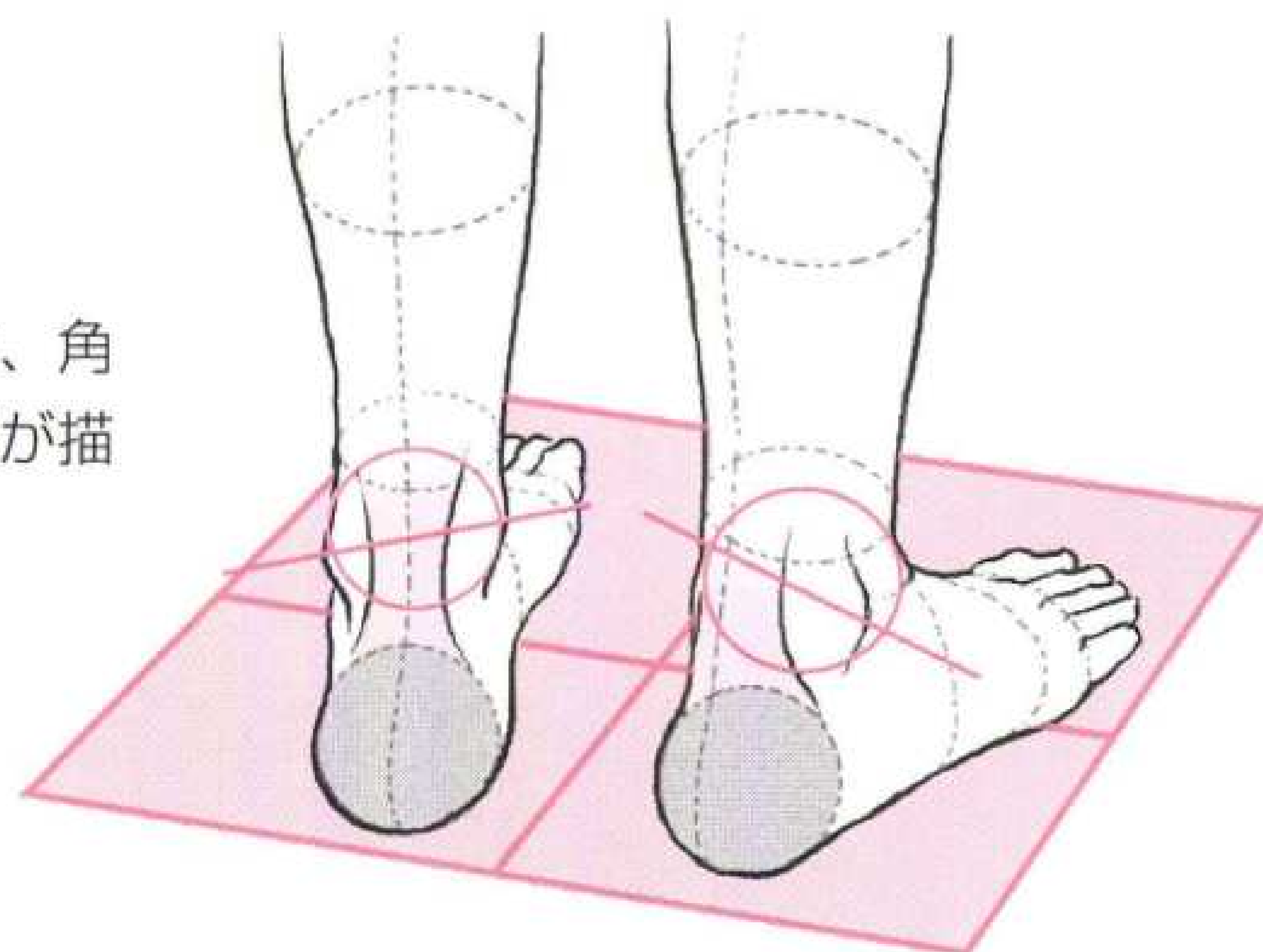


かかとは丸い骨の塊です。かかとから上に向かって、細いアキレス腱が伸びています。

後ろから見た脚は、アキレス腱やかかとの丸みなど、とても特徴的な形をしています。また、これは描きにくい角度でもあります。これが描けるようになると、「コントラポスト」でのポーズが美しくなり、格段に技術がアップします。



床のアタリを描いておくと、角度がついた後ろから見た足が描きやすくなります。



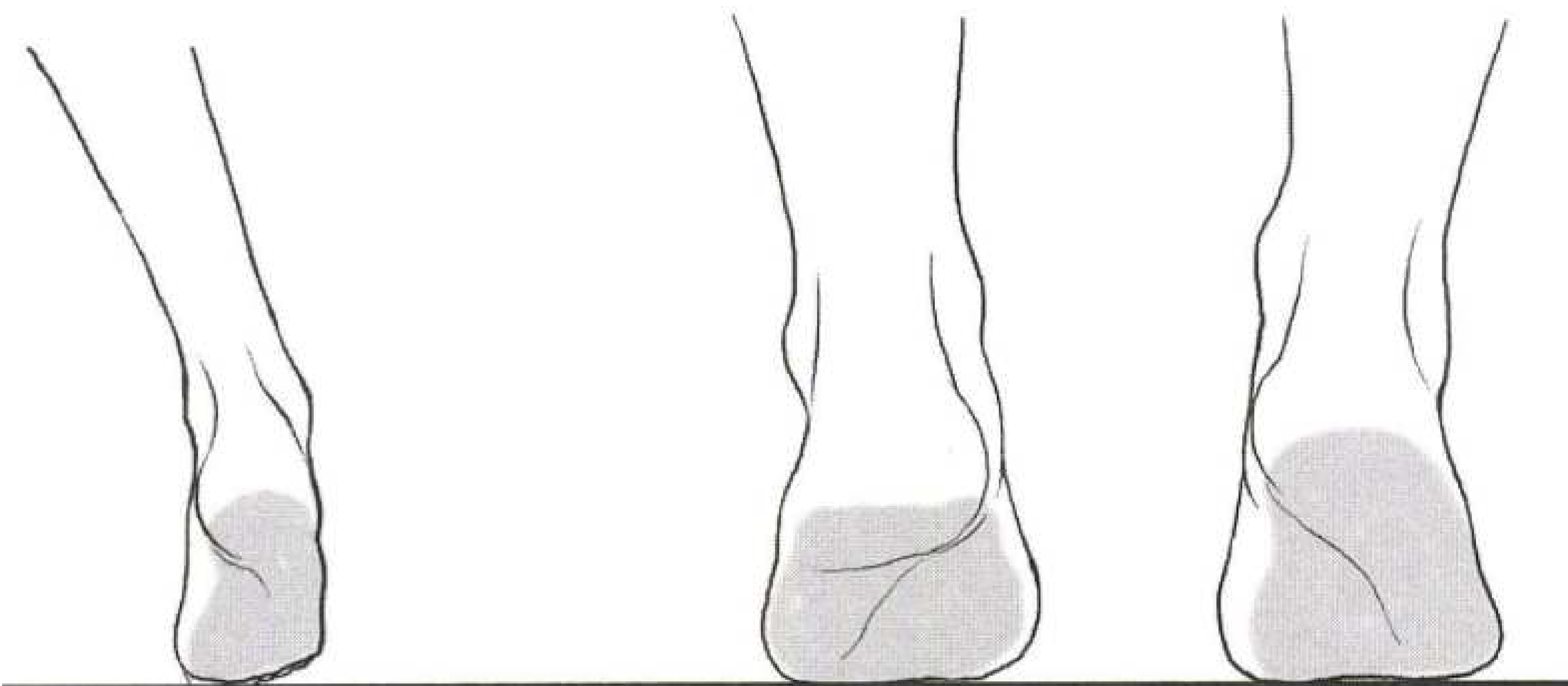
後ろから見た足が描けるようになると、ハイヒールを履いた後ろ姿が綺麗に描けるようになります。



「コントラポスト」での足の形

体重がかからない

体重がかかる

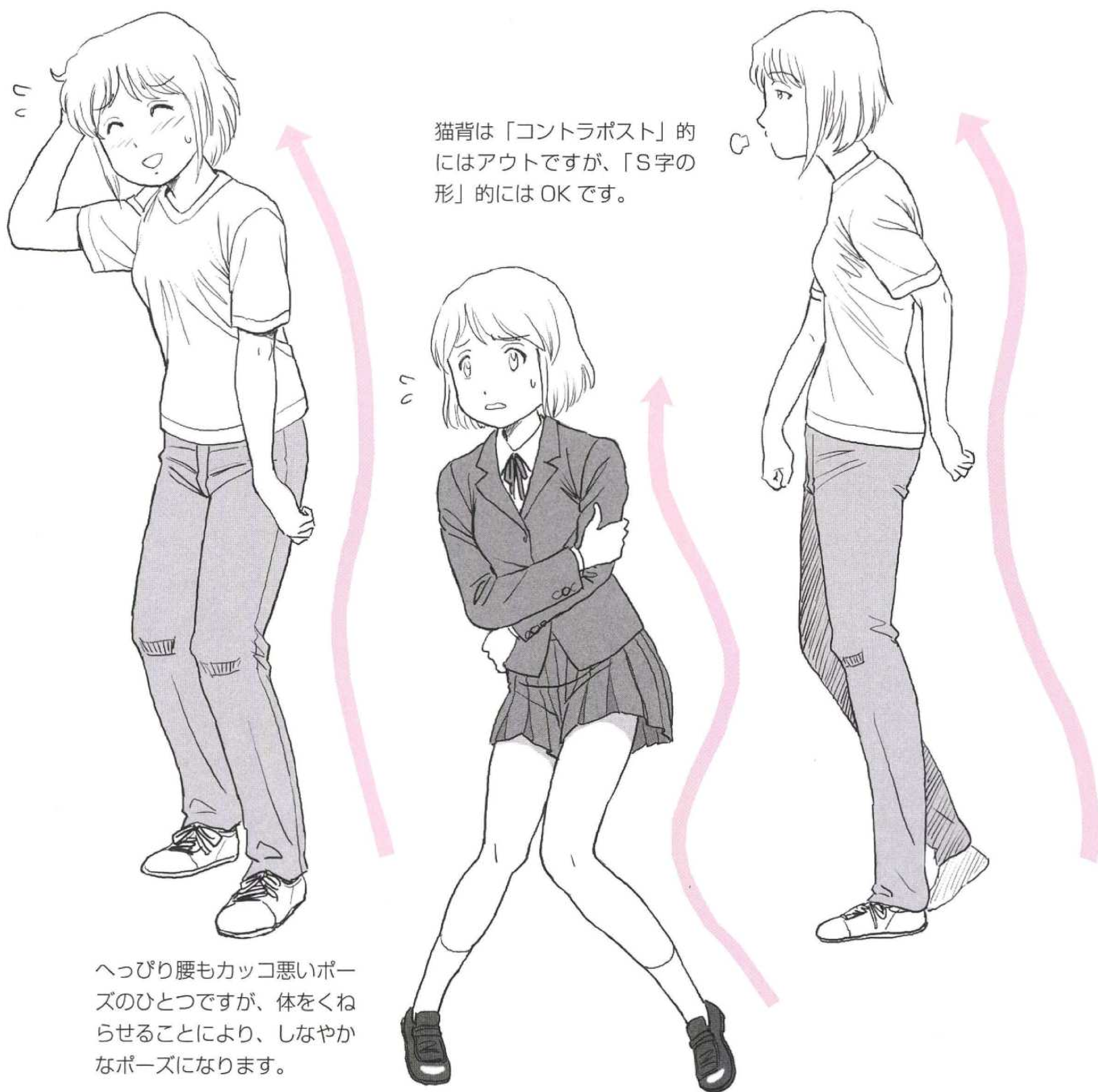


つま先が軽く床にさわります。

つま先の面が床に密着します。

「コントラポスト」を意識しないポーズ

先に「コントラポスト」は「人体を美しく見せるポーズ」と書きました。では、「コントラポスト」を使わないポーズは魅力的ではないかと言うと、決してそうではありません。「コントラポスト」は「カッコよく見せる」方向性の技法で、「コントラポスト」を使わないポーズでも、味わいがあり、かわいらしいものがあります。もちろん、これも女性美のひとつです。

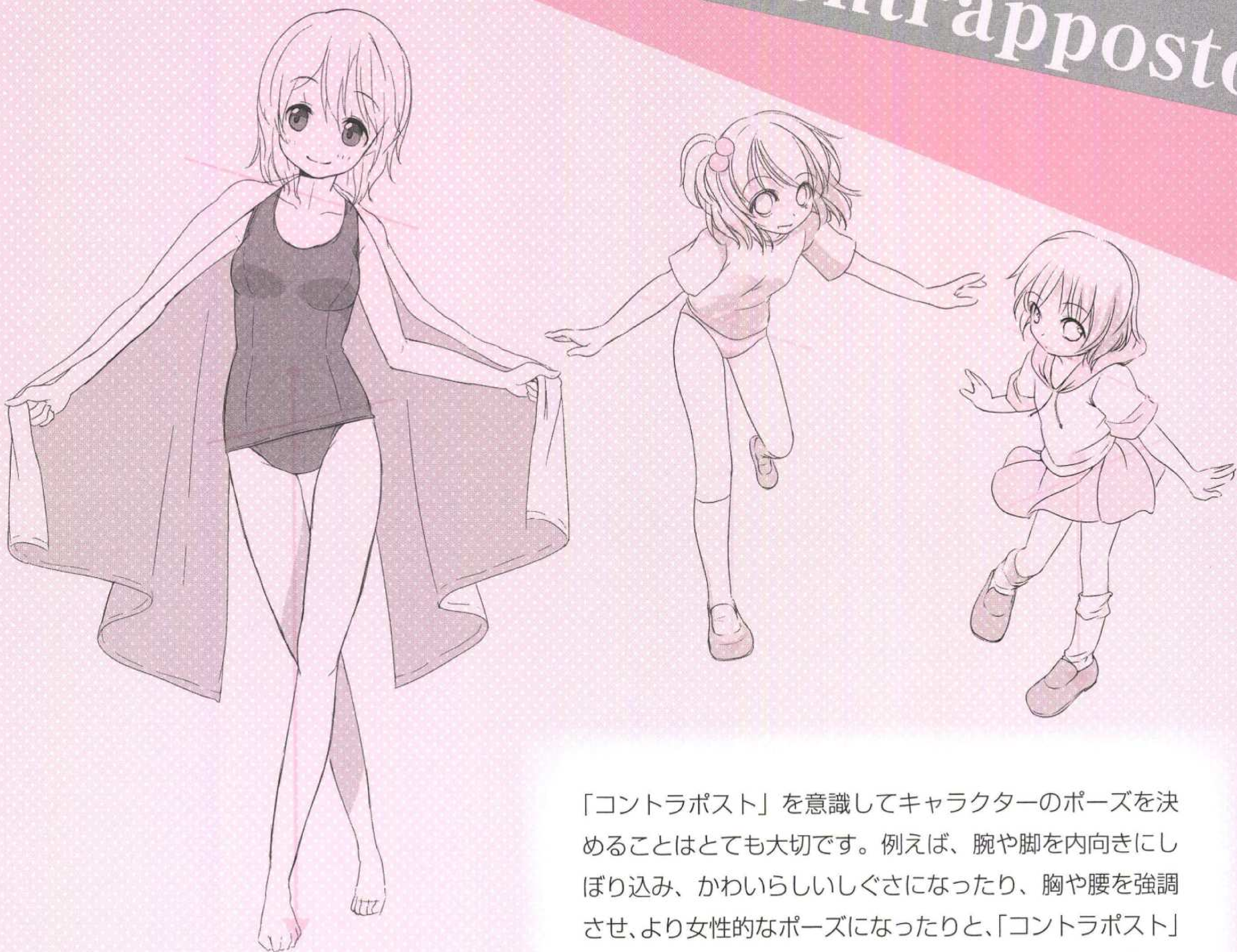


総合的に見てポーズが、カッコよくても悪くても女性らしく魅力的に見せるのは、ポーズを「S字の形」にすることなのです。体の軸線やシルエットを曲線的にすることがしなやかな女性美を描く秘訣です。「コントラポスト」は女性のポーズを「S字の形」にする技法のうちのひとつにすぎません。最終目的は女性のポーズを「S字の形」にすることだと心がけましょう。

第2章

かわいい・ちょっとセクシー・ 優雅をコントラポストで演出する

Contrapposto



「コントラポスト」を意識してキャラクターのポーズを決めることはとても大切です。例えば、腕や脚を内向きにしぼり込み、かわいらしいしぐさになったり、胸や腰を強調させ、より女性的なポーズになったりと、「コントラポスト」を意識することにより、様々なポーズをつくることができます。



頭・肩の傾き

「コントラポスト」は基本的に、肩（肋骨）と腰（骨盤）を傾けて体の軸線をS字の形に曲げて、ポーズを魅力的にしますが、さらに「頭の傾き」を加えることでS字の形を強調し、ポーズをよりかわいく、魅力的に、優雅にします。

頭の傾き

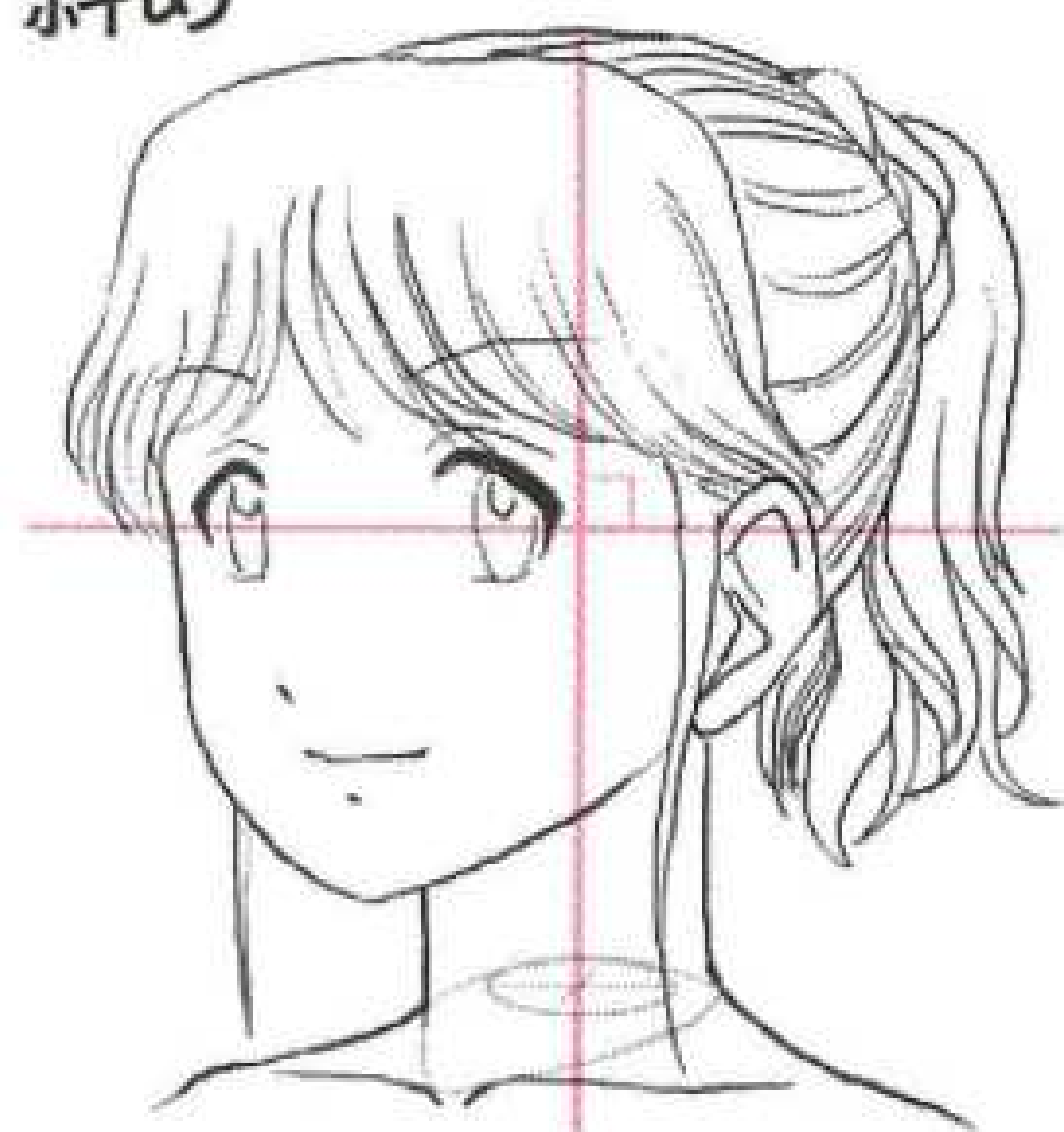
頭の傾きで重要なのは「目・耳の傾き」です。両目を結ぶ線、両耳を結ぶ線は、体の軸線に対して直角になります。この関係は頭がどの角度に傾いても同じです。

正面



人物を水平に見ている場合、目と耳の傾きの線の高さは同じになります。（横顔は傾き線が点になるため割愛しました）

斜め



アオリ



パースの上で
軸と直角

アオリ・フカンの場合は目と耳の傾き線は異なりません。お互いが水平になります。

フカン



パースの上で
軸と直角

頭を傾かせてS字を強調する

正面から見て、鼻の奥に背骨と頭蓋骨の接続点があり、これを軸にして頭はさらに傾きます。

さらに傾く

あごが回ります



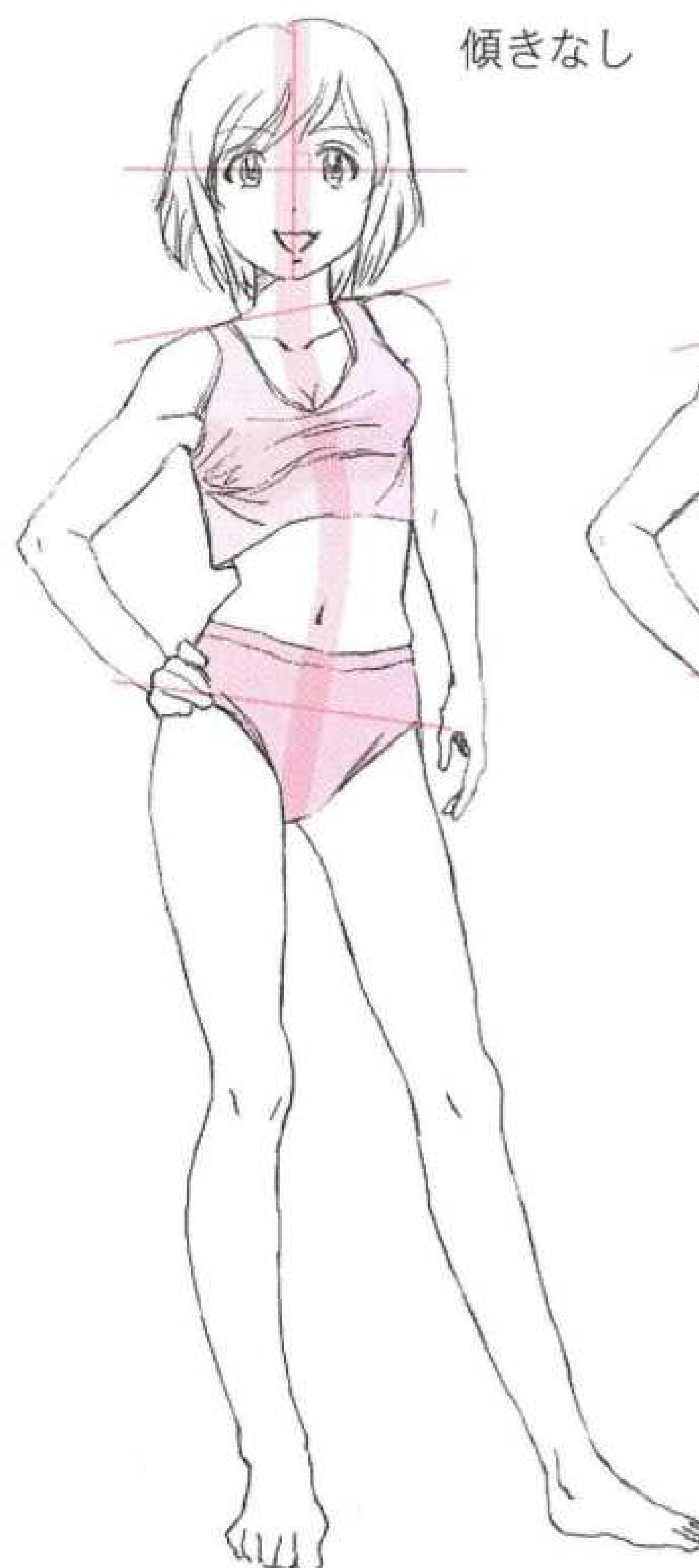
肩の傾き
強調

鎖骨の根元の奥にある背骨が、首が傾く軸になります。

頭を傾けると、傾けた側の肩が上がりやすくなります。頭と肩は相反する傾きになり、お互いの傾きを強調するようになります。

一般的なコントラポスト

傾きなし



頭を傾けてS字強調

傾きあり



頭が傾くことで、S字の形が強調され、より曲線的でしなやかなポーズが作れます。

頭を傾かせることで、肩、腰に加えて傾きをつくるポイントが3カ所になります。



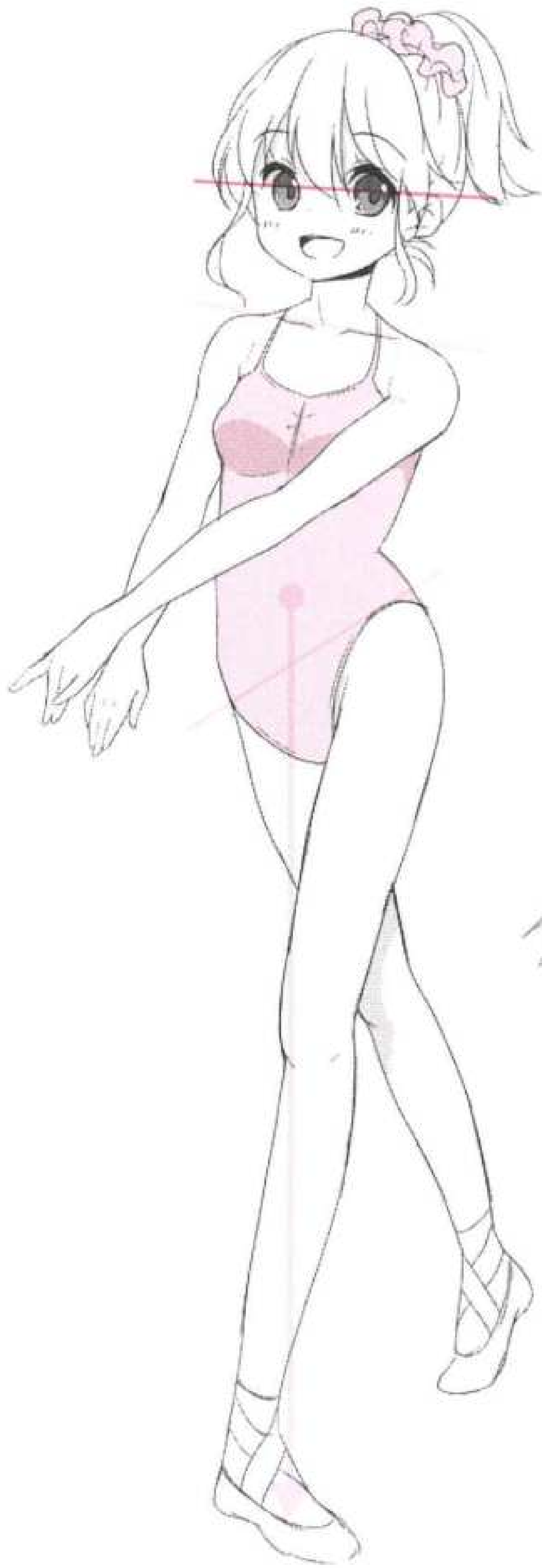
頭を傾かせて S 字を強調する

「コントラポスト」によってできる S 字の形のポーズに、さらに頭を傾けることによって S 字を強調します。



バレエの動きから、頭の傾きを見る

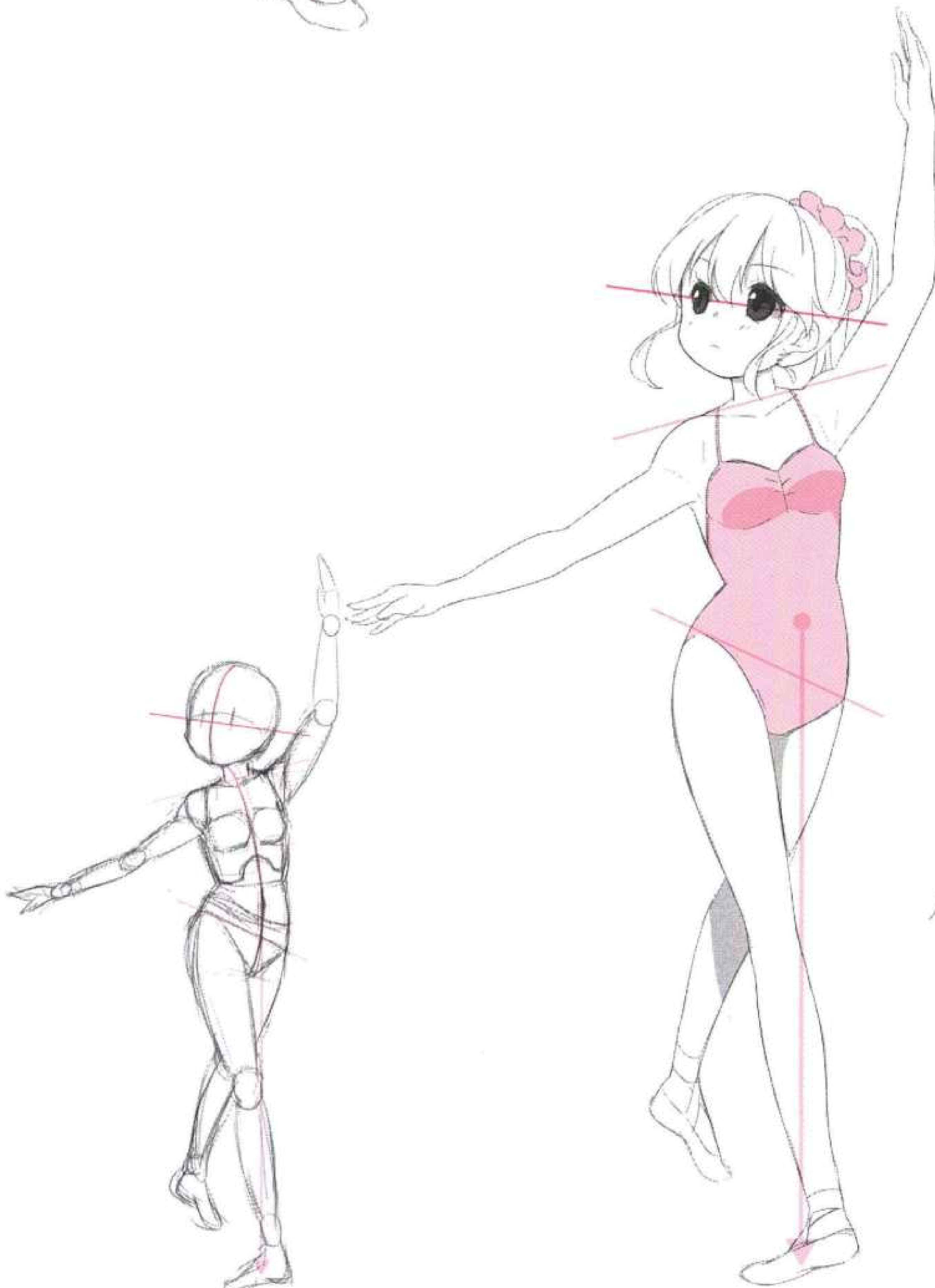
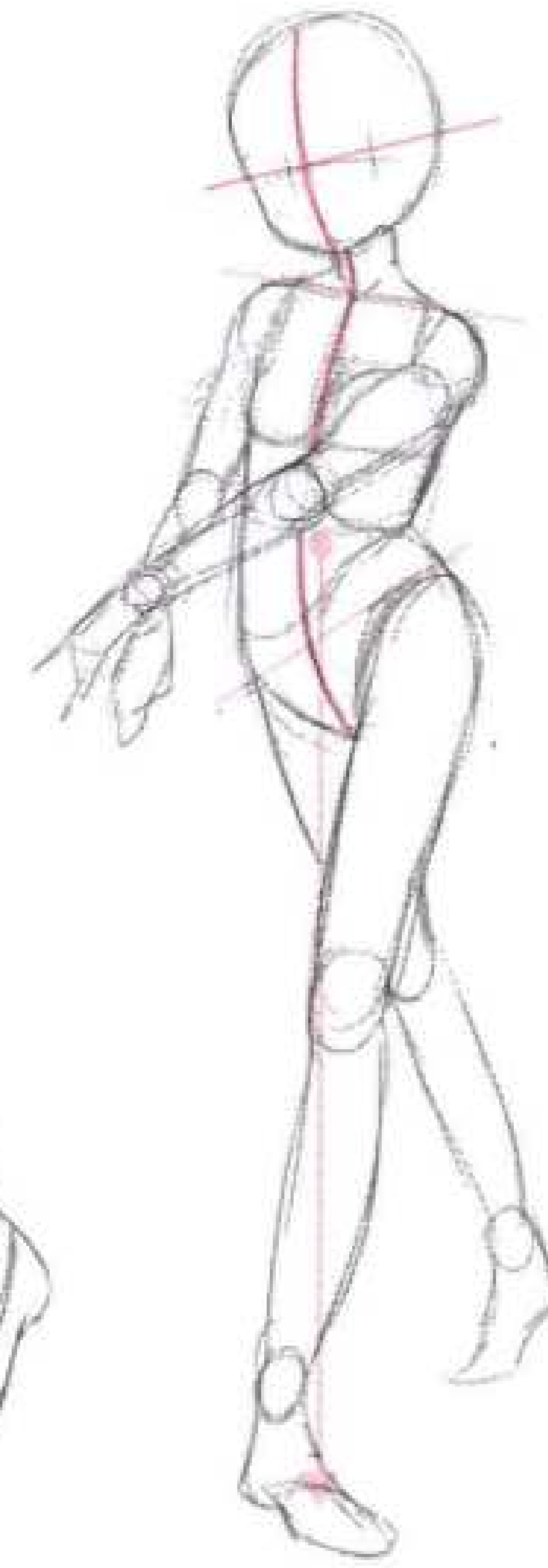
腕を曲線的にしなやかに伸ばす、つま先を伸ばして凛と立つなど、バレエは優雅な動きの基本です。腕や脚を大きく使いポージングするのに加え、頭を傾けてS字を強調してより優雅さを演出します。



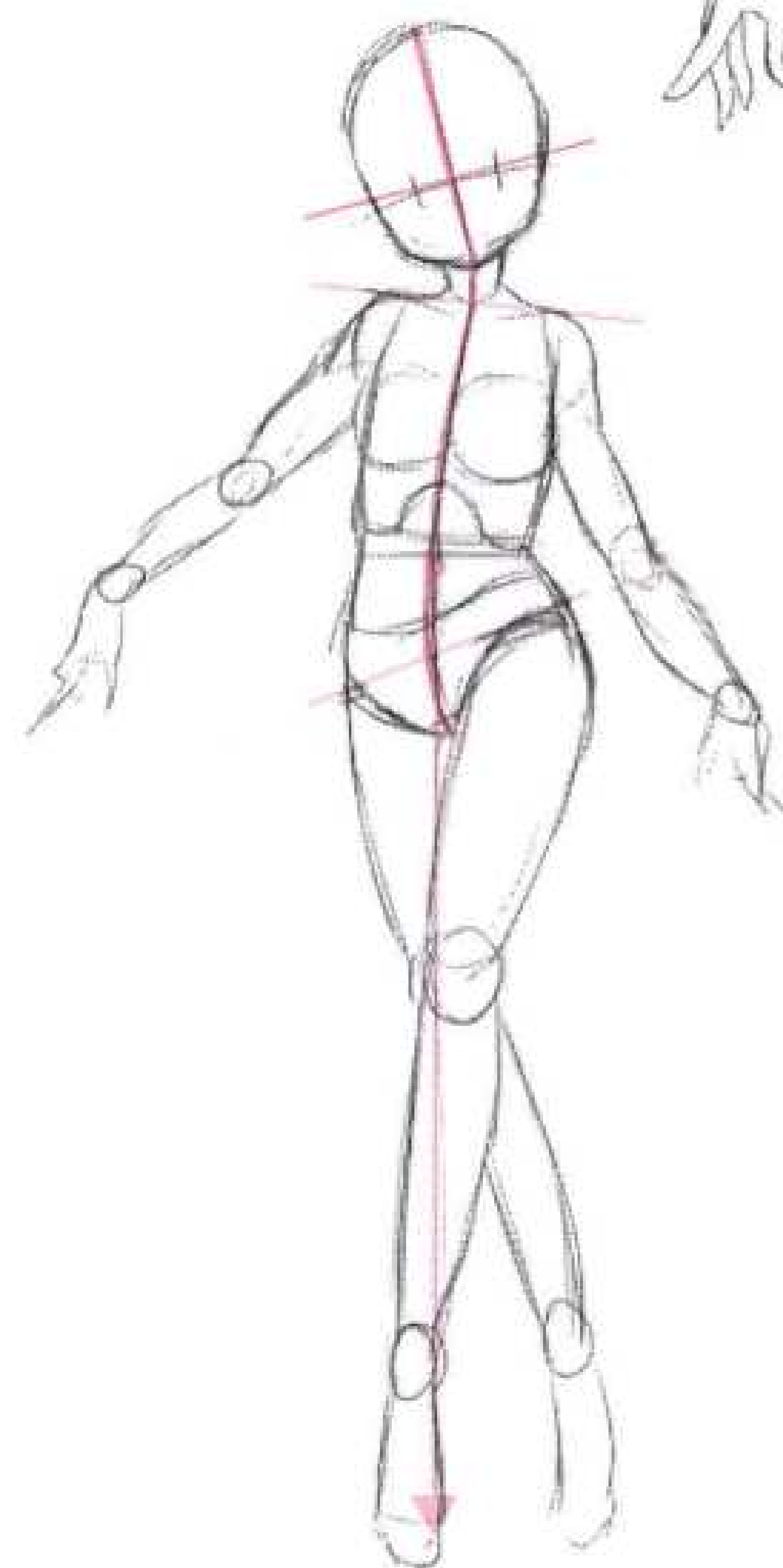
傾きなし
S字を意識した美しいポーズです。



傾きあり
頭を傾けることで、S字を強調した、より美しいポーズになります。

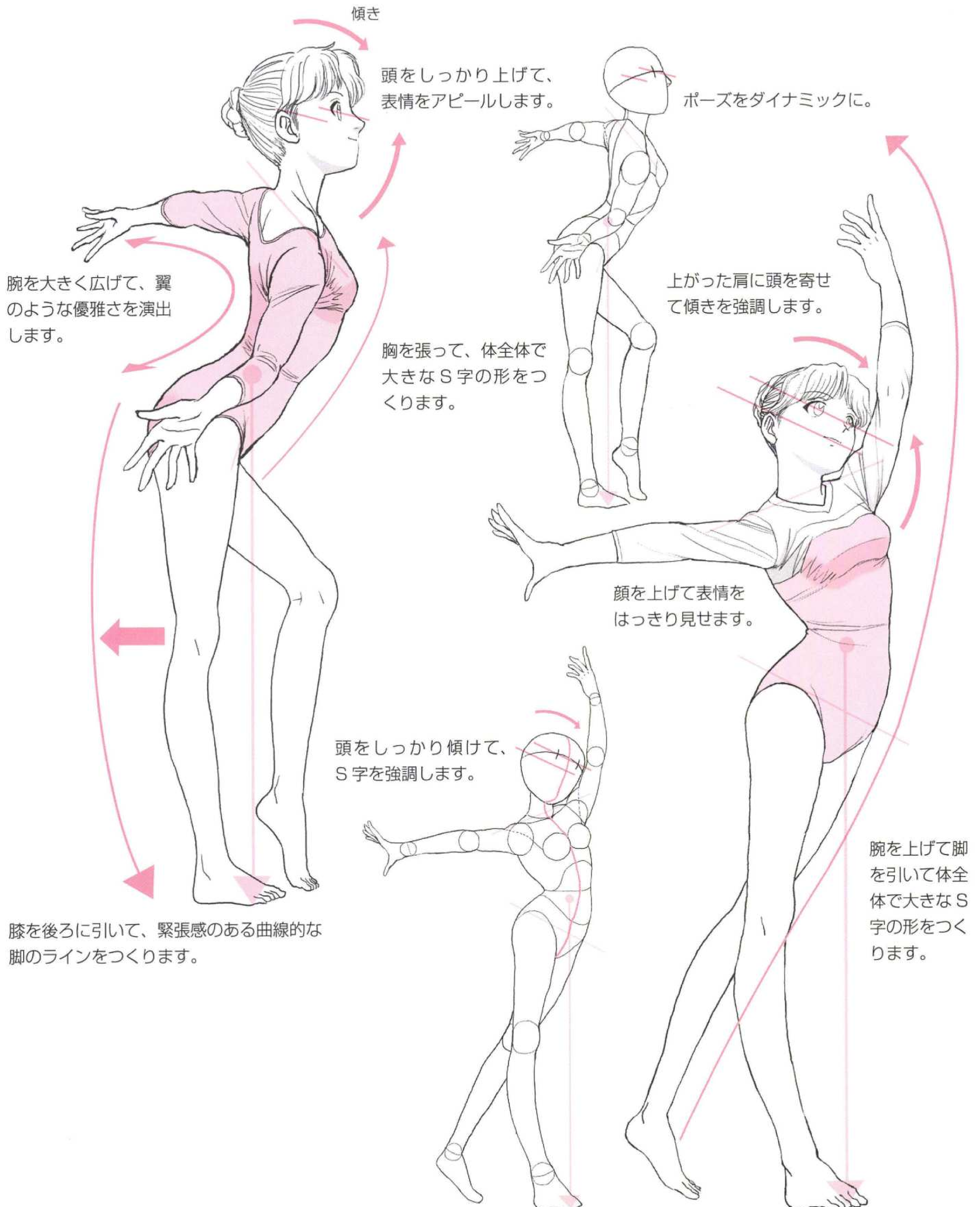


大きくしなやかに開いた腕、つま先立ちでしなやかに伸びた脚、さらに頭を傾かせることで、S字を強調させ全身を大きなS字の形のシルエットにします。



体操の動きから、頭の傾きを見る

体操、特に床の競技では、演技開始やフィニッシュで決めポーズをします。このとき「コントラポスト」のポーズで決めます。頭を上げ、頭を傾けてS字を強調して優雅さを演出します。



「コントラポスト」によってできるS字の形を強調させる頭の傾きは、肩（肋骨）、腰（骨盤）に続く、S字の形をつくる「第3の傾き」です。



3つの魅力

「コントラポスト」によるポーズで女性が魅力的になるポイントは、大きく分けて3つあります。以下この3つについて、この章で解説していきます。

1 かわいらしさを強調するポーズをつくる

かわいらしさは、しぐさの幼さから生まれます。腕や脚を大きく開けば元気っぽく、内側に絞るようにすれば、可愛さが表現できます。かわいらしいポーズがなかなかかけないと思う場合は、「コントラポスト」に幼いしぐさを加えると表現しやすくなります。



頭の傾きも、かわいらしく見せるしぐさです。



幼くともポーズ次第で「女性」を意識させるボディラインを演出できます。

2 より女性的な魅力を強調したポーズ

女性独得の肉体的特徴として、出っ張った胸と腰、そしてお尻があります。「コントラポスト」で胸、腰、お尻を強調するポーズをすると、ボディラインをより「女性」を意識させることができます。

スタイルのいい人は、よりスタイルよく、第二性徴が始まったばかりで、まだ胸、腰、お尻が少ししかでていない人でも「女性」を意識させることができます。

3 なにげない動きで優雅なポーズをつくる

優雅さは、舞うような動きで大人びたしなやかな立ち振る舞いで表現します。腕や脚を曲線的に大きく伸ばし、指先やつま先をピンとさせて凛とした緊張感をもたせるなどして、上品さと気高さを表現します。髪を大きくかきあげるお姫様のようなしぐさや、バレエや体操などで決めポーズとして、優雅さは演出されます。「コントラポスト」に腕や脚の曲線的しなやかさを加えることで、ポーズが優雅になります。



体操のフィニッシュでの決めポーズも優雅なポーズです。「コントラポスト」に加え、頭を強く傾かせることで、観客への強いアピールを表現します。



いかにもお嬢様的なゴージャスに髪をかき上げるしぐさは、まさに優雅です。



腕、体、脚を可動限界まで強く反ることで、ポーズに緊張感が生まれます。反りの曲線を意識することでポーズが大きくなり、優雅さが表現されます。



「かわいらしさ」を学ぶ

「コントラポスト」で体を傾けることで、体をくねらせるポーズになります。さらに腕や脚を内側にしぼり込むようにすると、しぐさが幼くなり、かわいらしさが強調されます。

脇をしめて腕を胸元に持つことで内向きのしぐさになります。

下がる



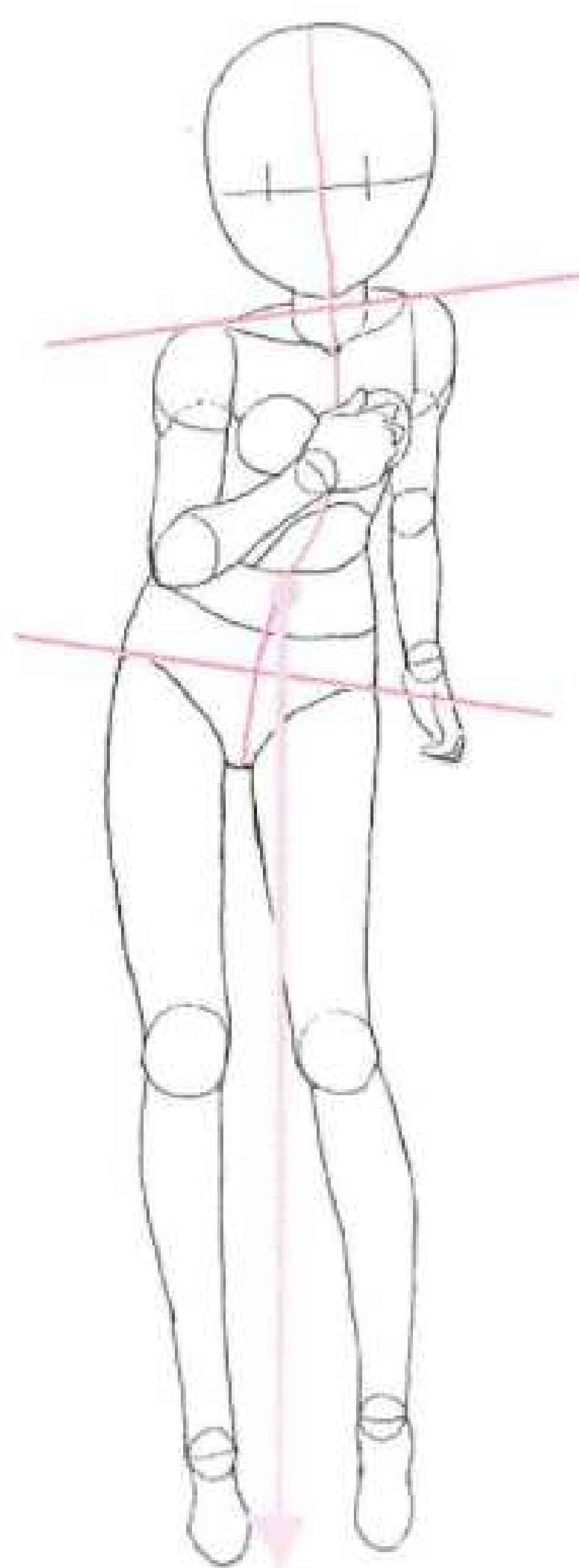
上がる

下がる

内股のように脚を内側にしぼり込んで、しぐさを制御します。

「かわいらしさ」は、腕や脚を内側にしぼり、しぐさに「抑制」をかけると強調されます。

強調前



強調後



強調前のポーズは「コントラポスト」でしなやかにはなっているものの、しぐさが弱いので、かわいらしさも、それなりのものでしかありません。

上がる

下がる

袖口をつかむ動作などもかわいらしさを演出します。

下がる

脇をしめ、手を外側に向けることで肘が内向きに入ったように見えます。

強調前



強調後

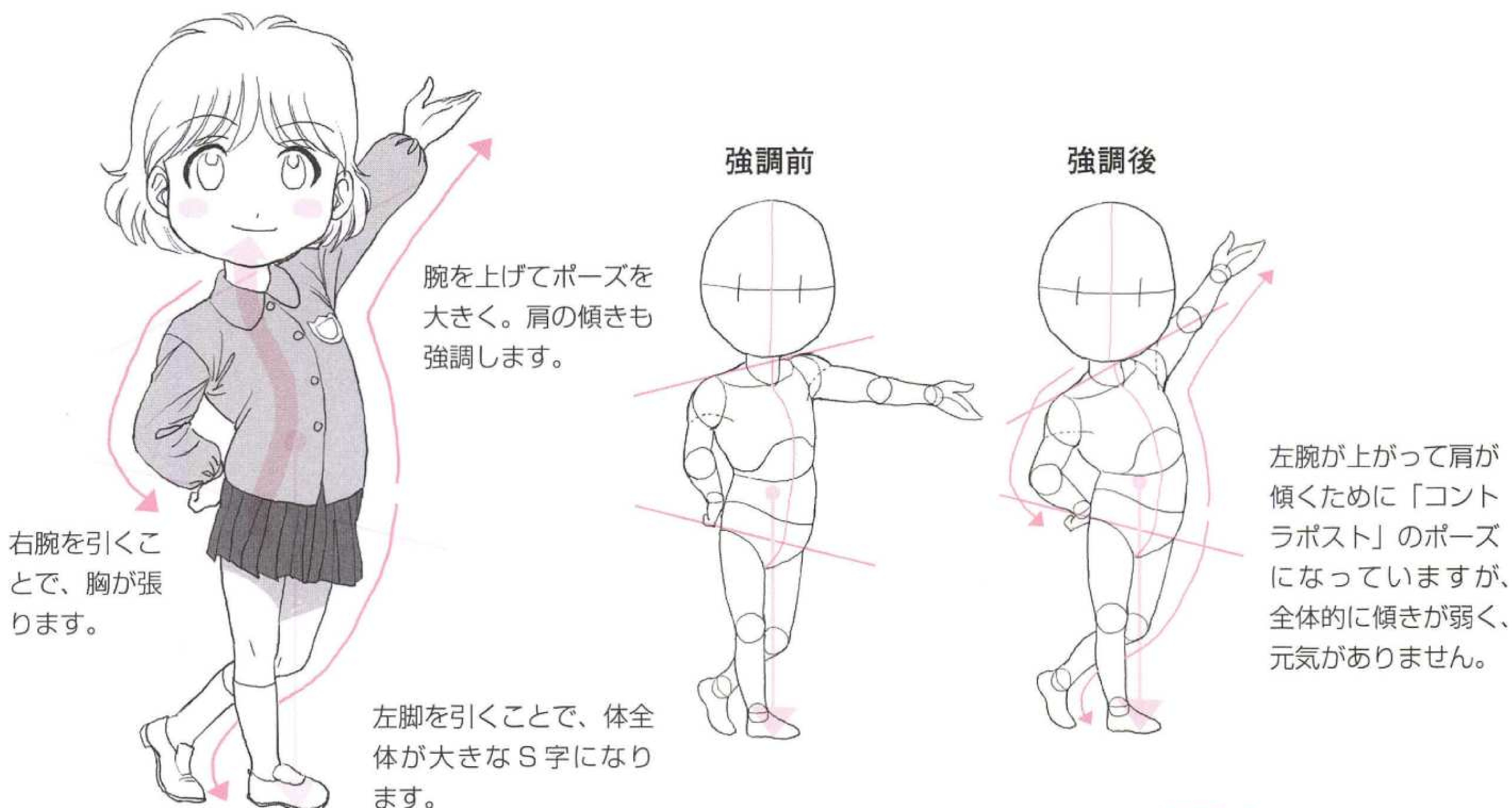


袖をつかんではいませんが、腕の上げ方が中途半端です。

「かわいらしさ」は幼さからくるものとして、かわいらしいポーズが合うのは、「幼稚園児～高校生」と仮定します。幼稚園児と高校生では、体格が違うので、それぞれの例を挙げてみます。

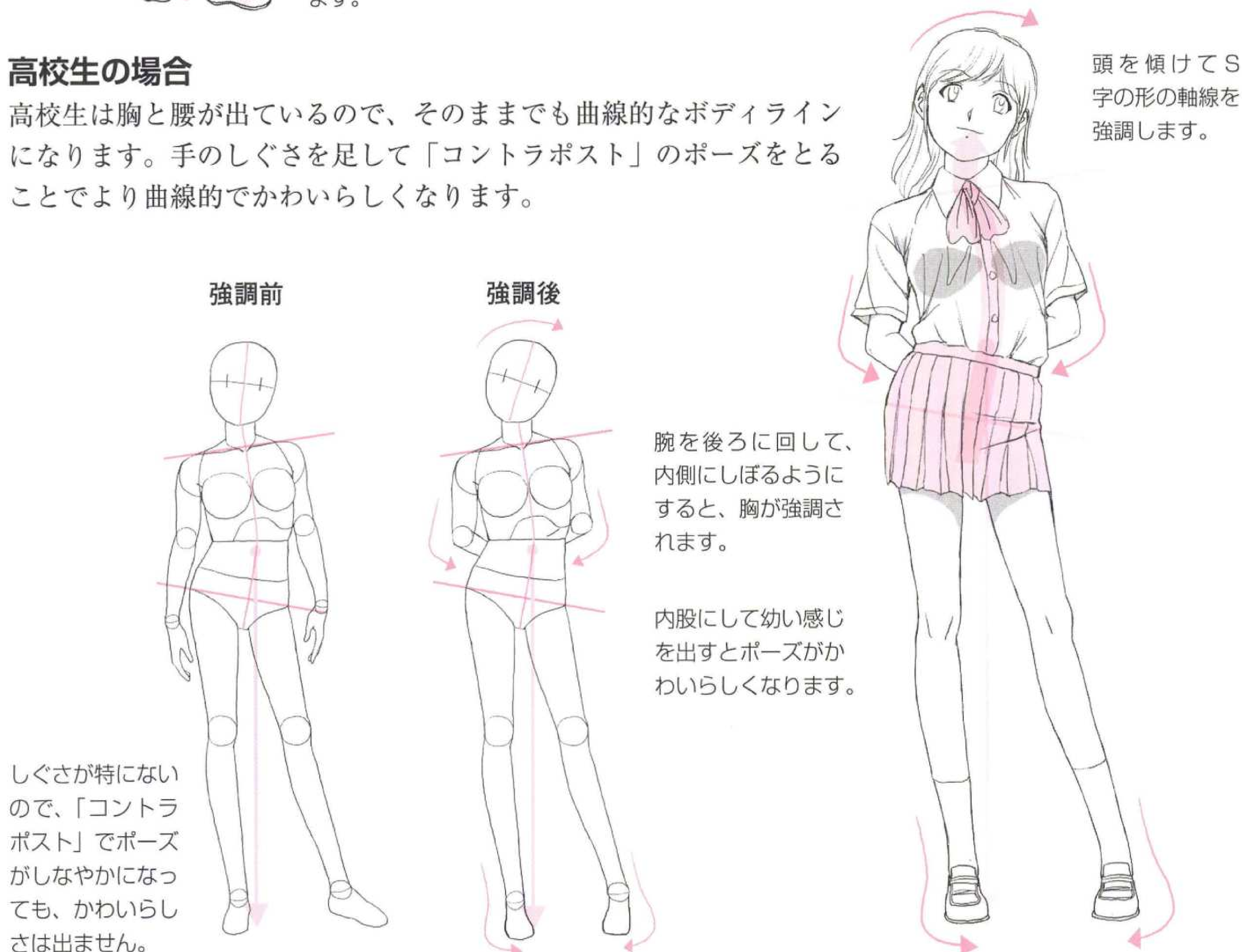
幼稚園児の場合

幼稚園児はまだ胸と腰が出ていないので、ポーズを大げさにとってS字の形のボディラインをつくってしなやかさを出します。また、子どもらしい元気さも表現できます。



高校生の場合

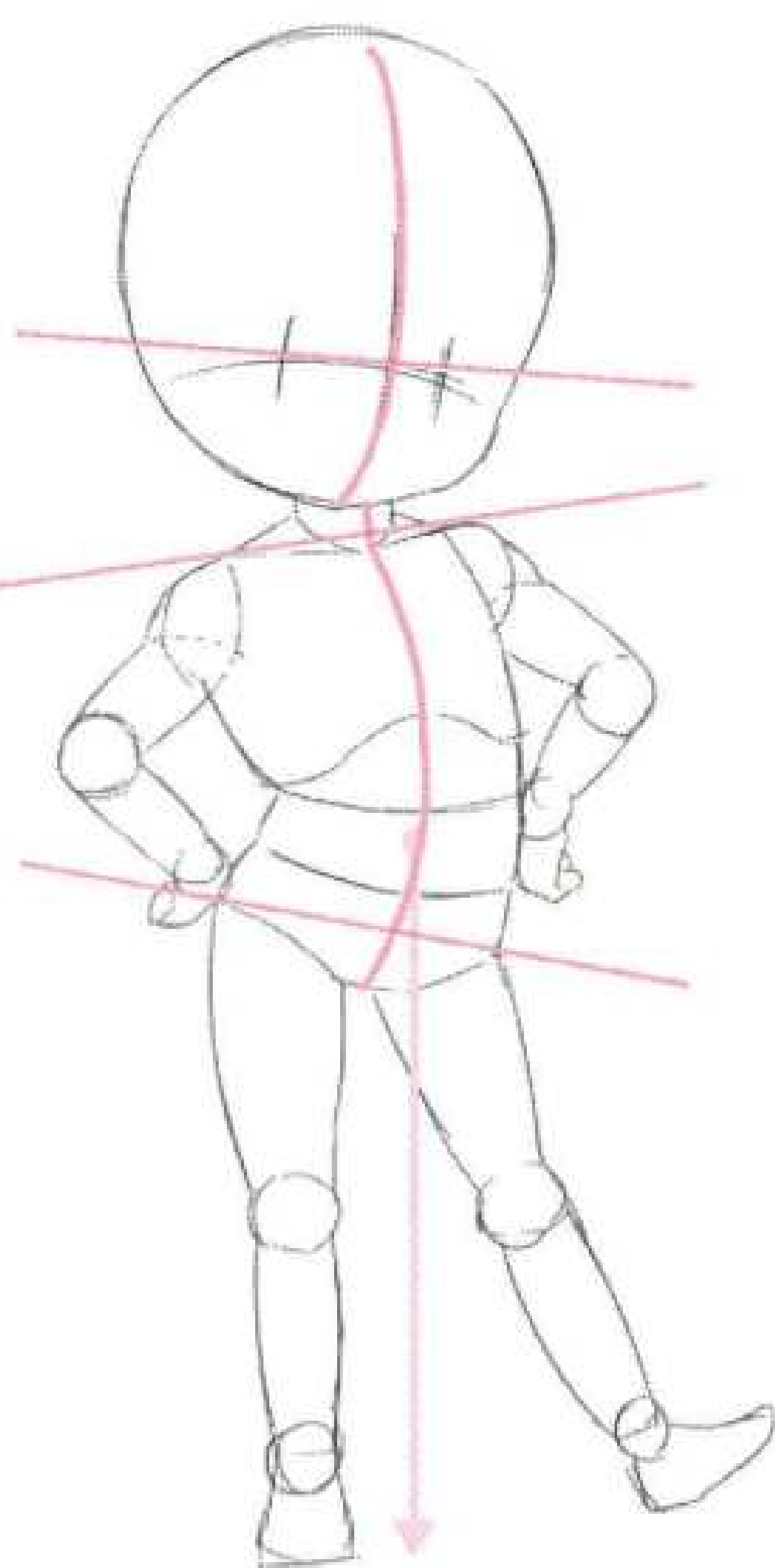
高校生は胸と腰が出ているので、そのままだでも曲線的なボディラインになります。手のしぐさを足して「コントラポスト」のポーズをとることでより曲線的でかわいらしくなります。



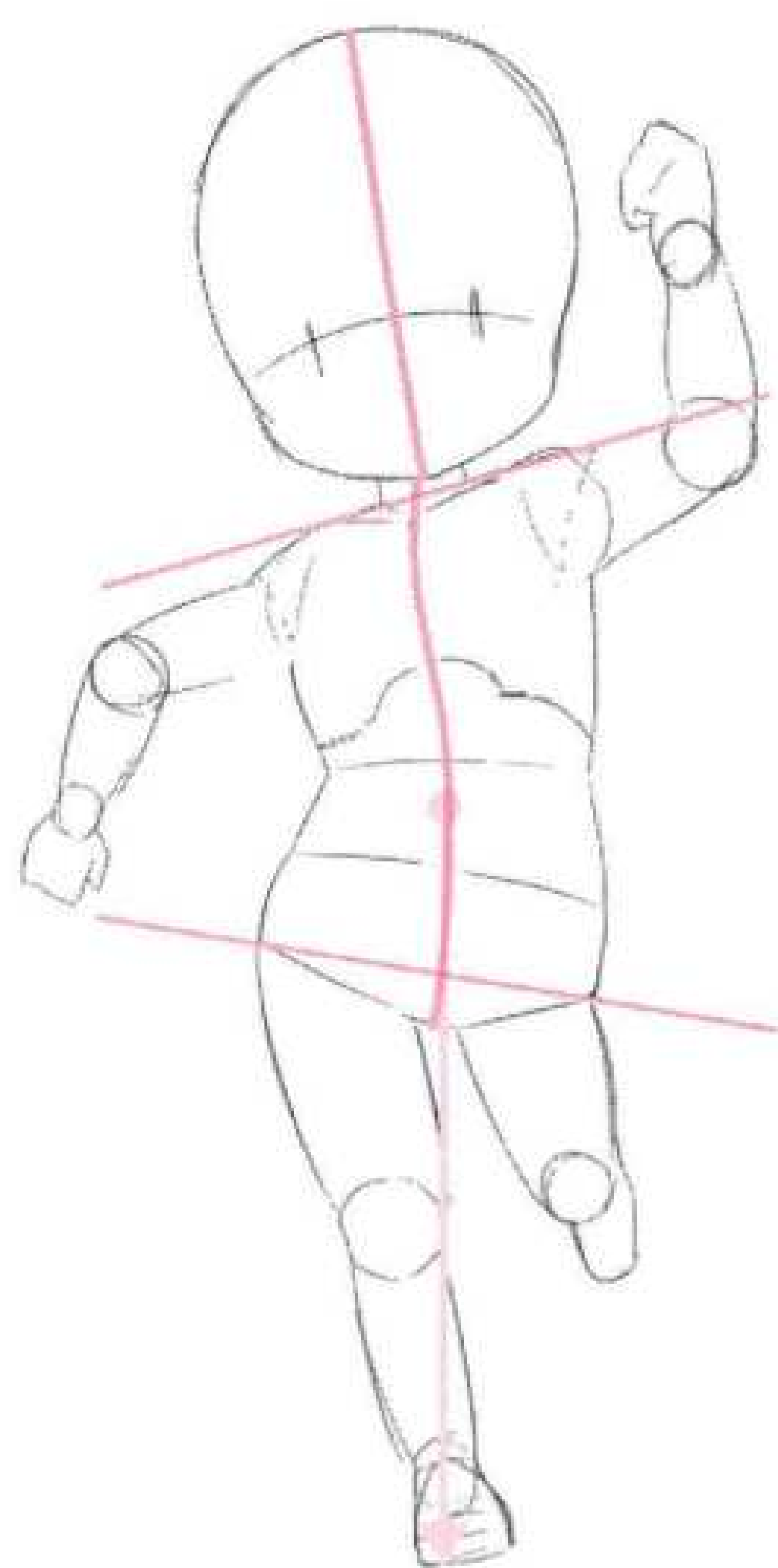


幼稚園児・制服

幼稚園児の「コントラポスト」です。体が小さいとポーズが目立たないので、腕や脚を広げて伸びやかにし、元気さを前面に出してポーズを大きく表現します。



ませたポーズがか
わいらしさをより
強調します。



腕を思いっきり上げて
ポーズを大きくって元
気さを表現します。

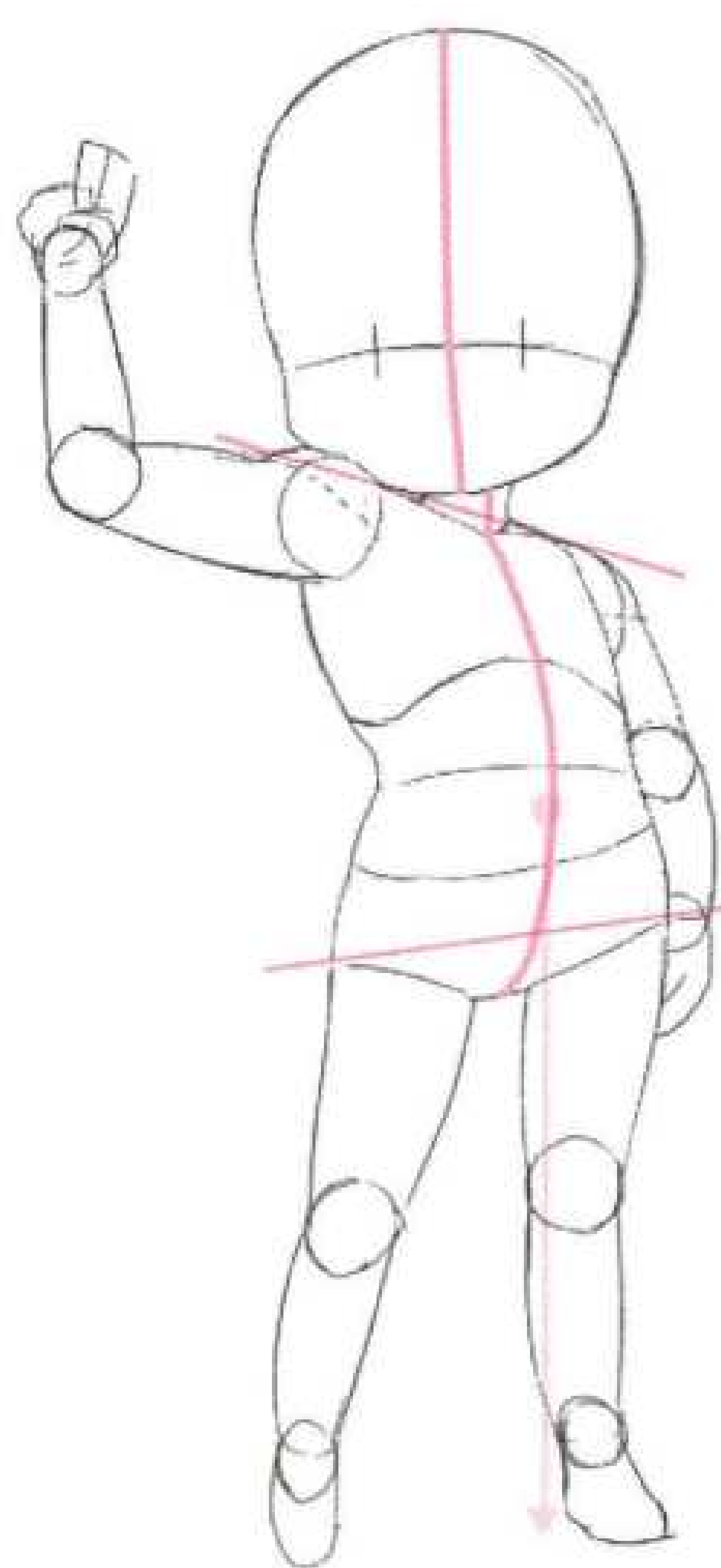


脚を力強く横に出
して脚線美(?)
を見せます。

腕を脇におくとポーズが
大きく見えて、曲線的な
ポーズを強調します。

体重がのった脚は膝を後
ろに引いて力強い曲線をつ
くります。

強調前



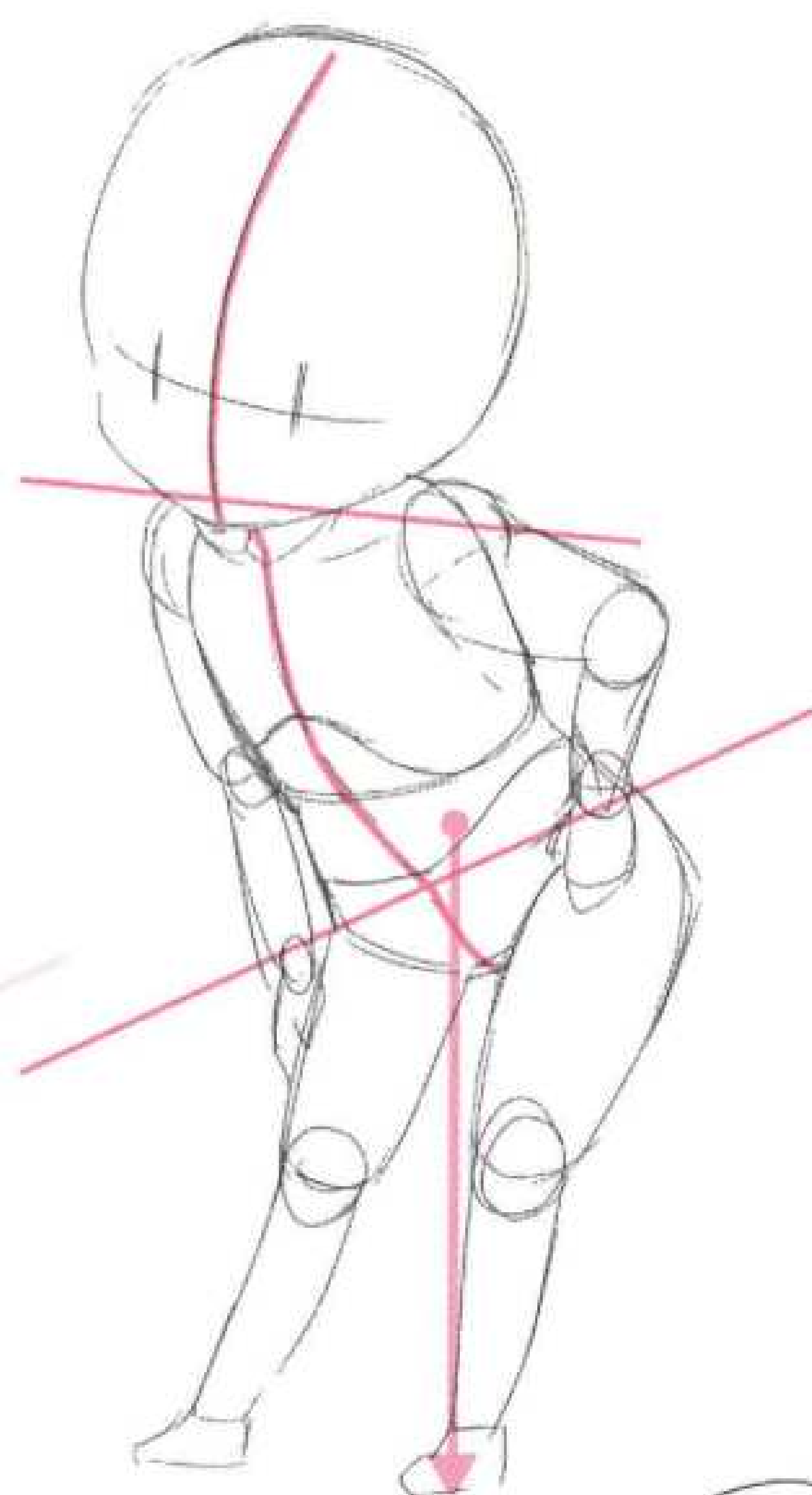
強調後



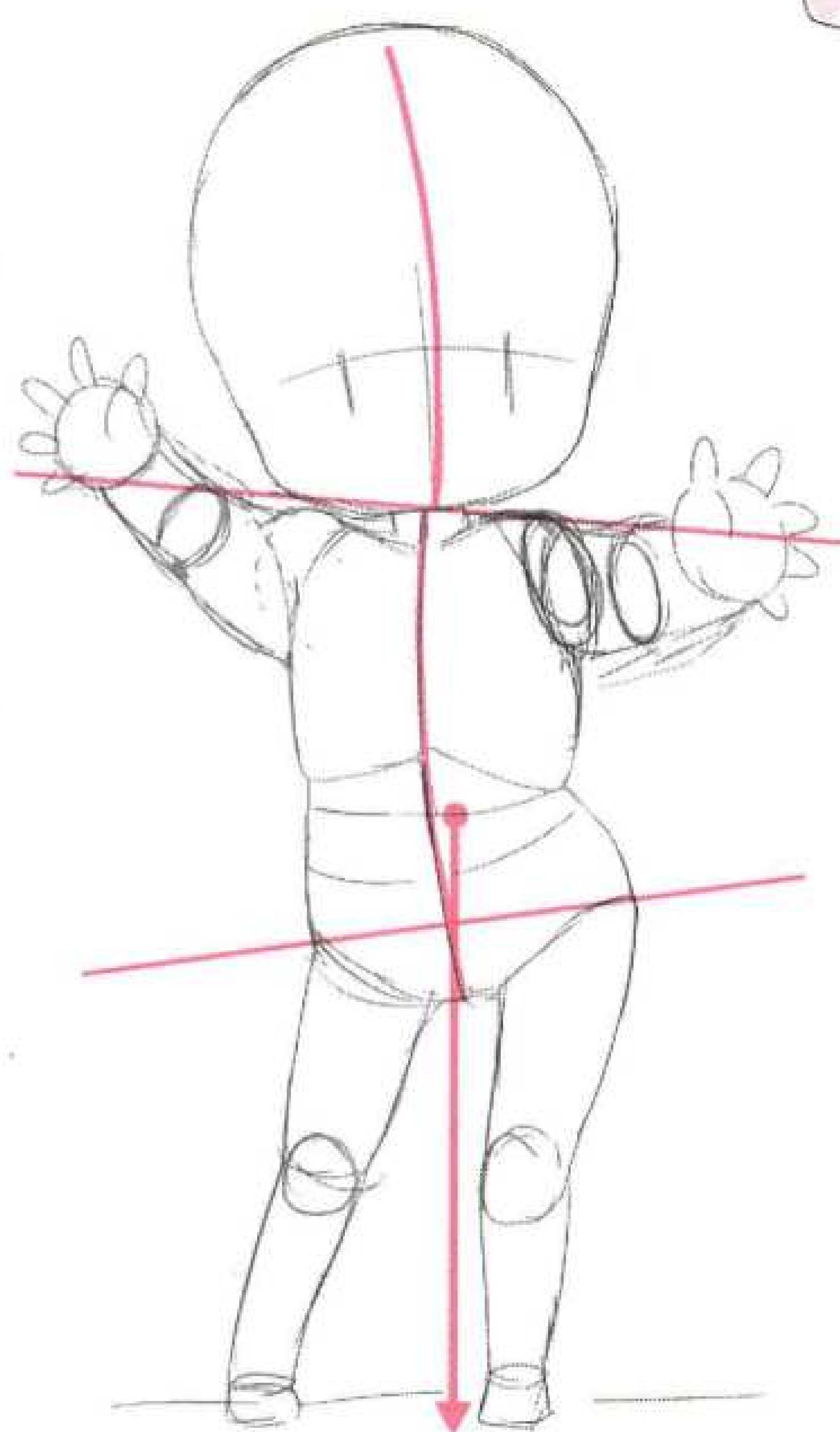
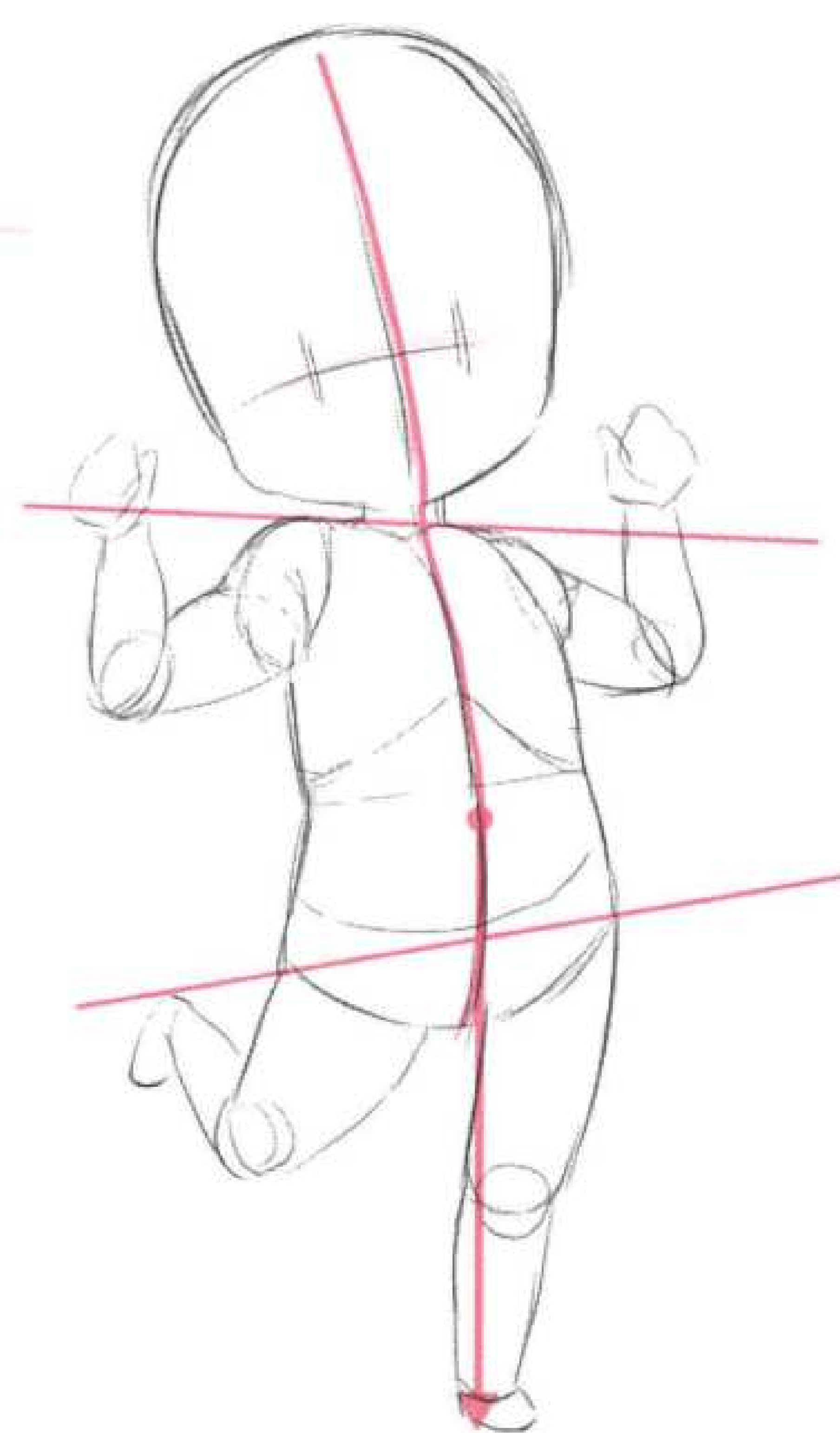
腕を中途半端に上げてい
るため、ポーズが小さく
元気が感じられません。



へその奥に重心があることを忘れずに。



肩と腰の傾きでS字の形の体の流れをつくります。





幼稚園児・私服

私服姿の幼稚園児です。体がS字の形に曲がっているので、服もその流れに合わせます。



片脚を上げている場合、
重心は体を支える脚の上
にのります。

ポーズに影響される服の形



靴下はルーズ
ソックス以外
は体に密着し
ます。

着色の線……おもに密着
スミの線……はためく
肩部分は基本的に服
に密着しています。

腕を内側に閉じているの
で、袖が腕の内側に引っ
張られて密着します。

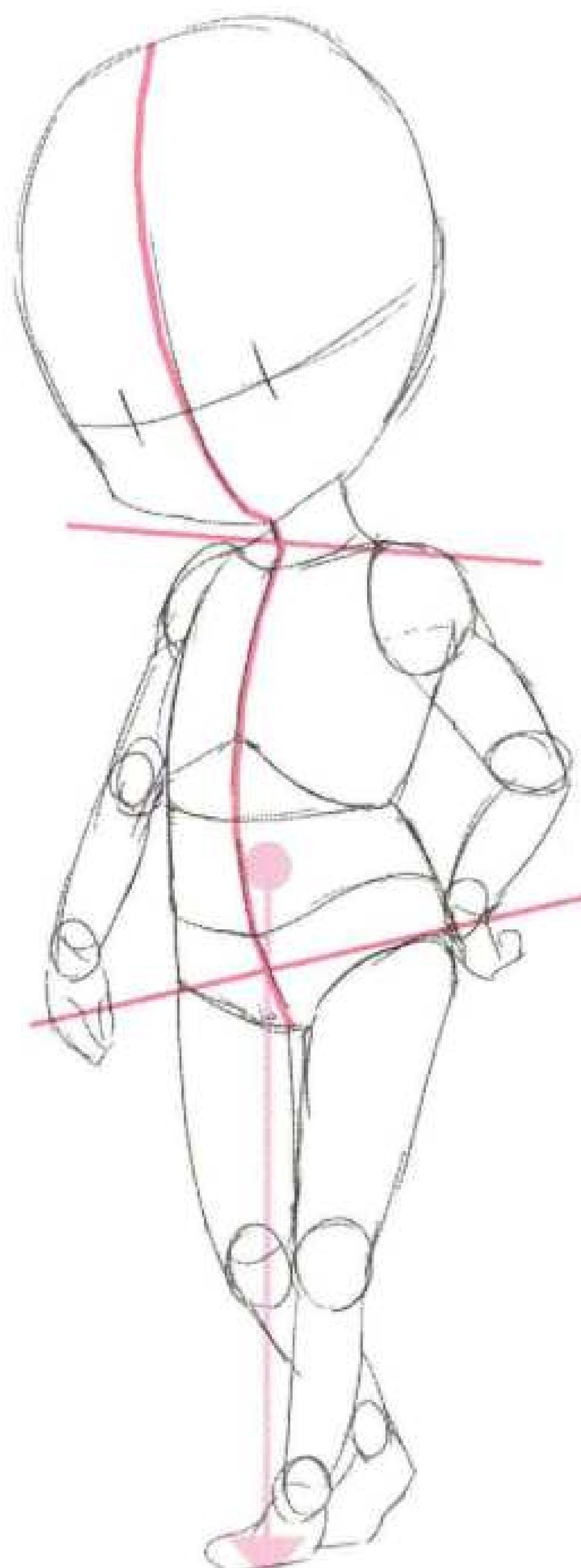
スカートのウエスト部分
は必ず体に密着します。

スカートの部分は密着、
または、動きが少ないで
す。腰幅より下、裾がは
ためきます。

服には体に密着する部分とは
ためく部分があります。ポー
ズをすると体に密着する部分
は動きに引っ張られて、ポー
ズにそった形になります。は
ためく部分は袖口やスカートの
裾などです。服の中には体
が入っているので、ポーズを
描くときには中に体が入って
いることを意識してその上に
服を載せます。

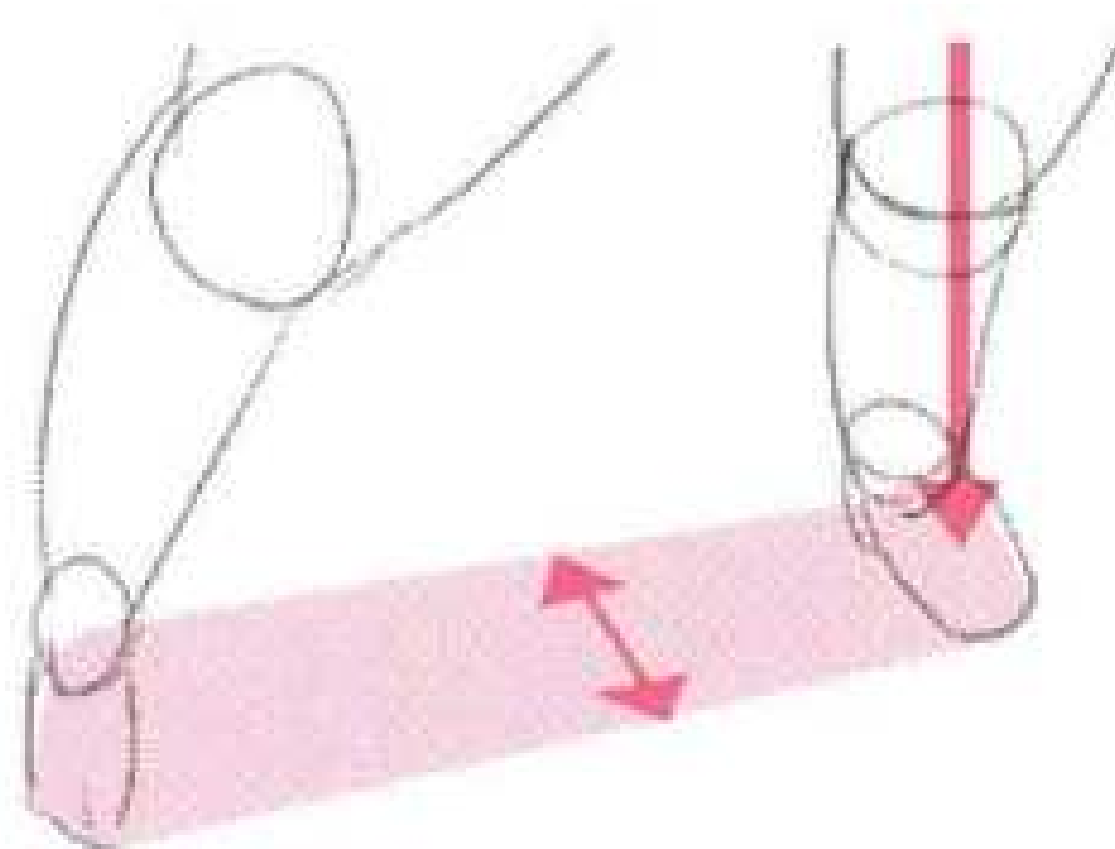
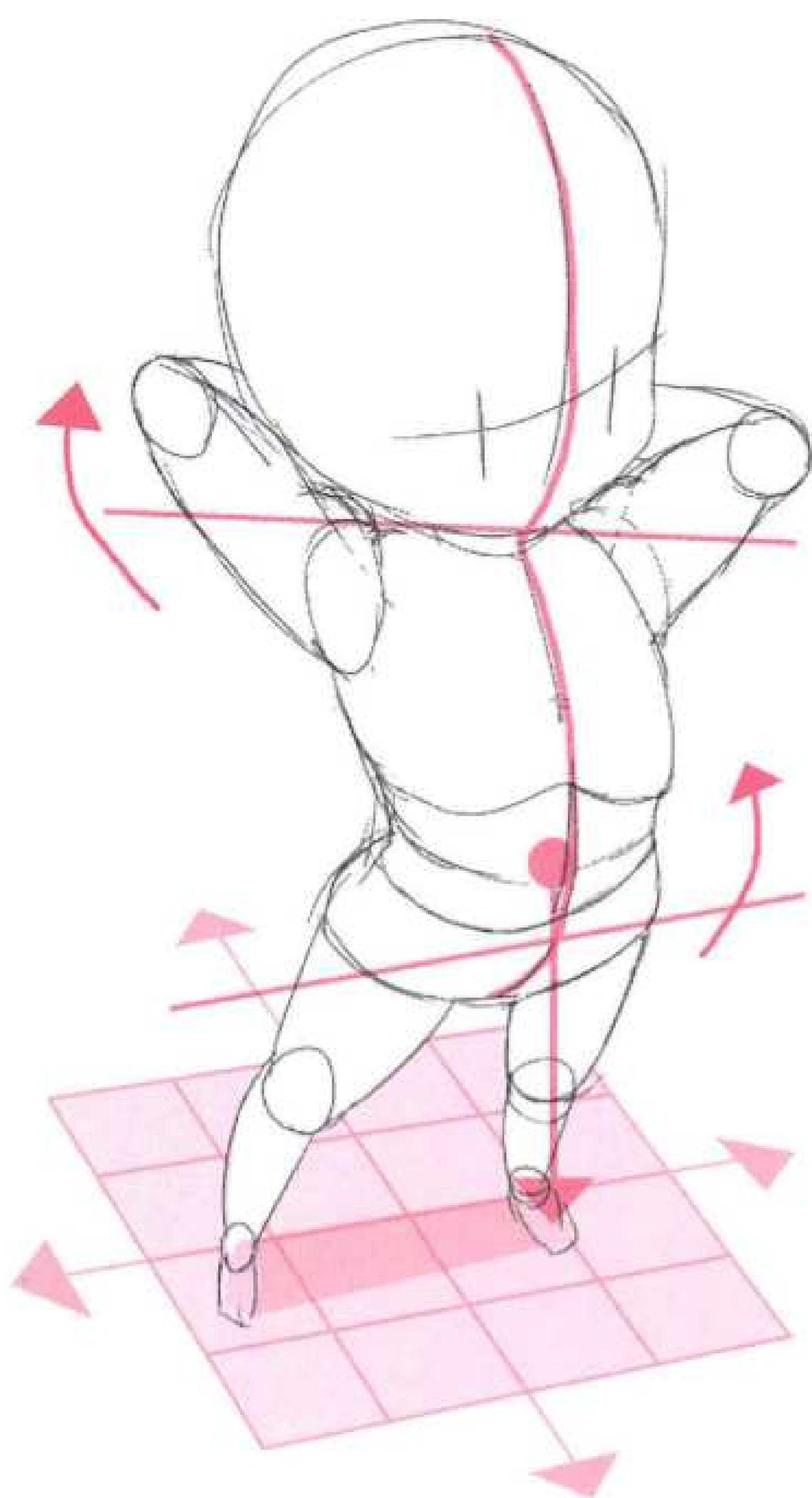


小首をかしげるしぐさは、かわいらしくなるとともに、S字の形の体の流れを強調します。



振り向くことで、体にひねりができ、S字の形を強調します。

フカンで見たポーズ



フカンになると、重心が安定する範囲が左右の足幅だけでなく、前後が面として見えやすくなります。この前後の面の範囲にも注意して重心の矢印が入るようにします。



体の向き、足の接地から前後左右の方向を割り出し、地面にタイル状のパスをつけたアタリを描きます。足の接地具合がつかめるので、立ち位置とポーズの傾き加減がわかります。

立ち位置と重心を調節して、そのうえで肩と腰の傾きを強調します。

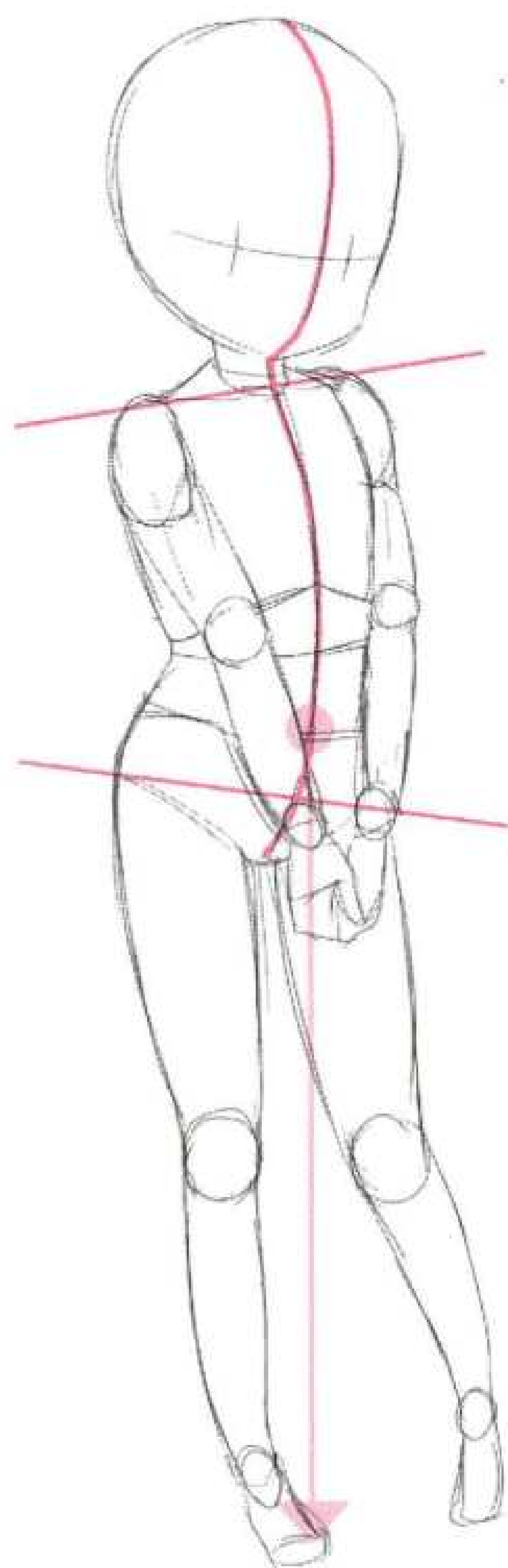


小学校低学年

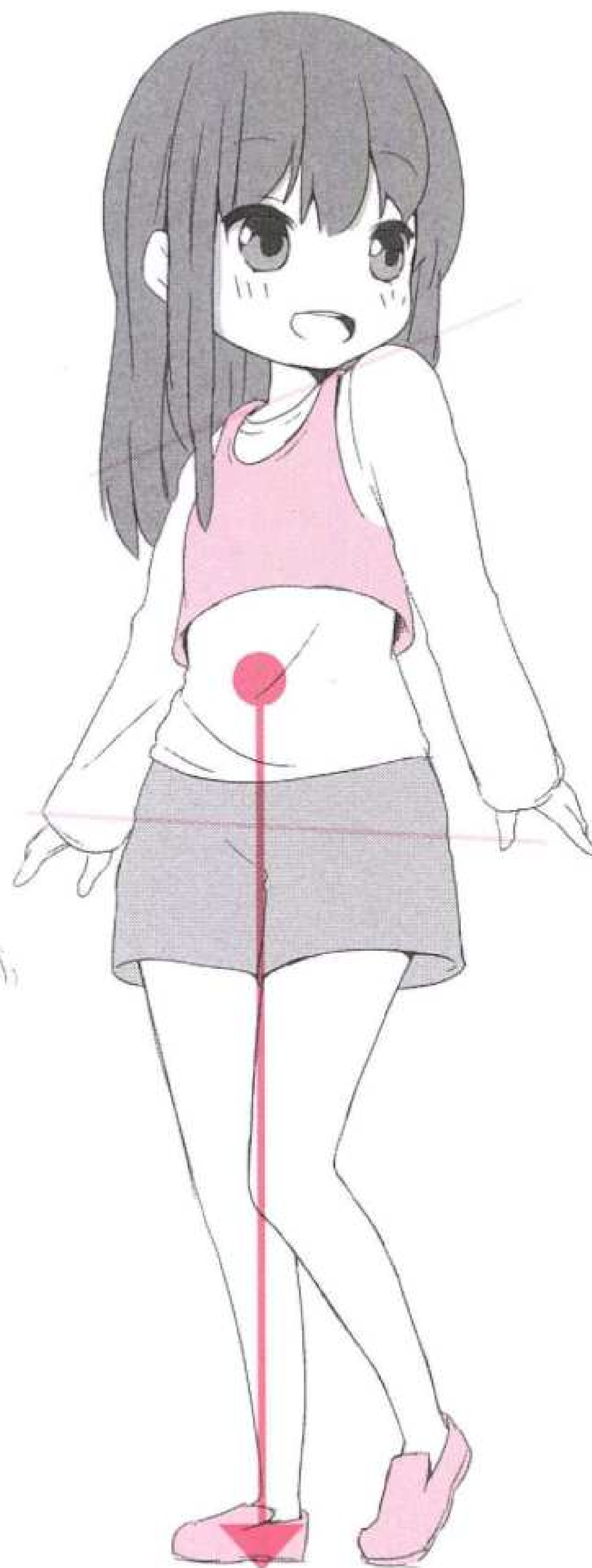
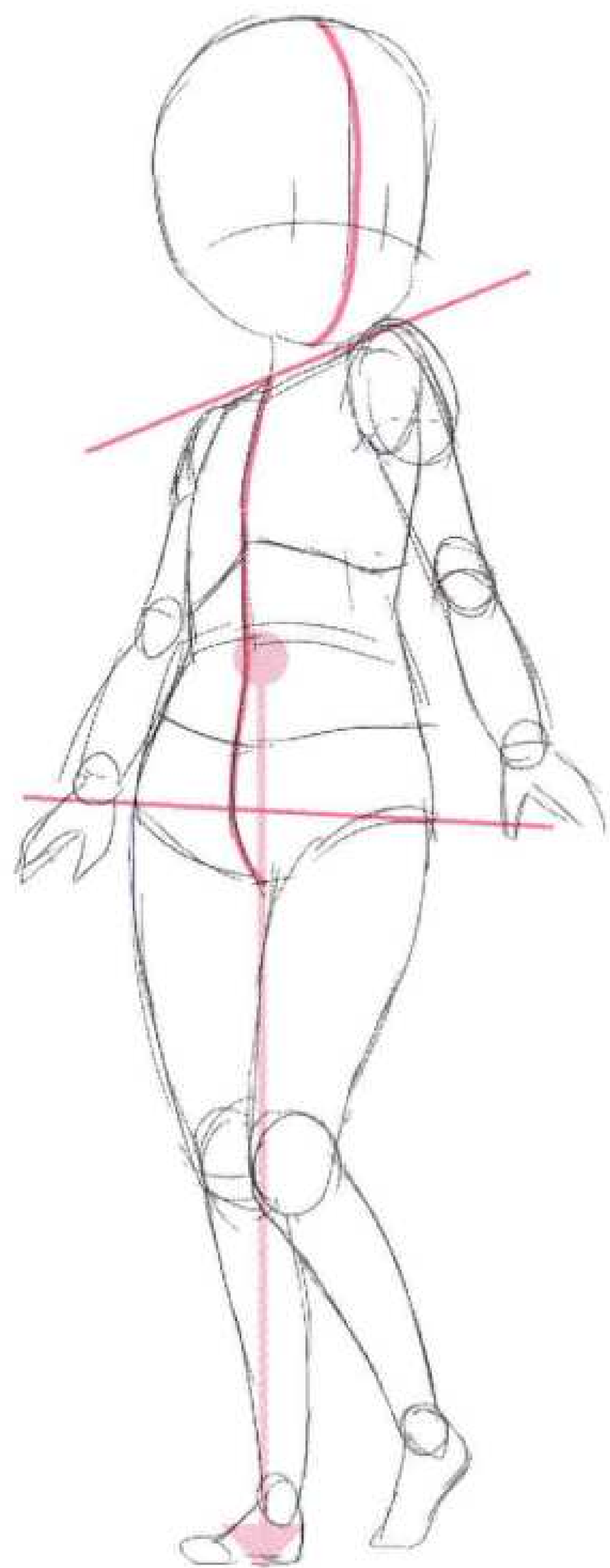
幼稚園児の場合は腕や脚が短いため、ポーズを大きくとることでかわいらしさを表現しましたが、小学校低学年になると頭身も上がり、腕や脚も伸びるなど体のバランスが変わるので、大げさなポーズでなくとも、かわいらしさを表現できるようになります。



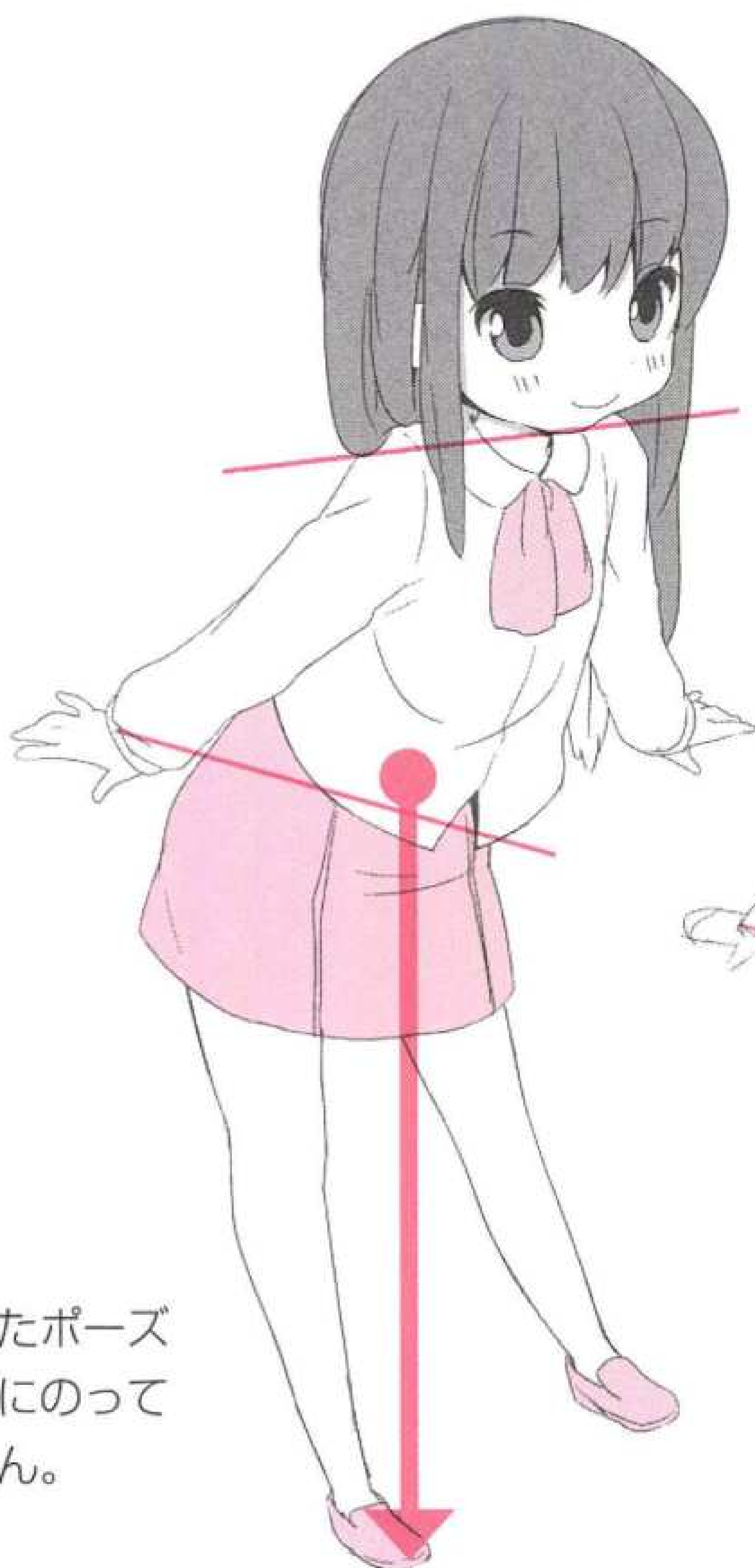
肘を内側にしぼり込んで抑制されたしぐさをつくります。



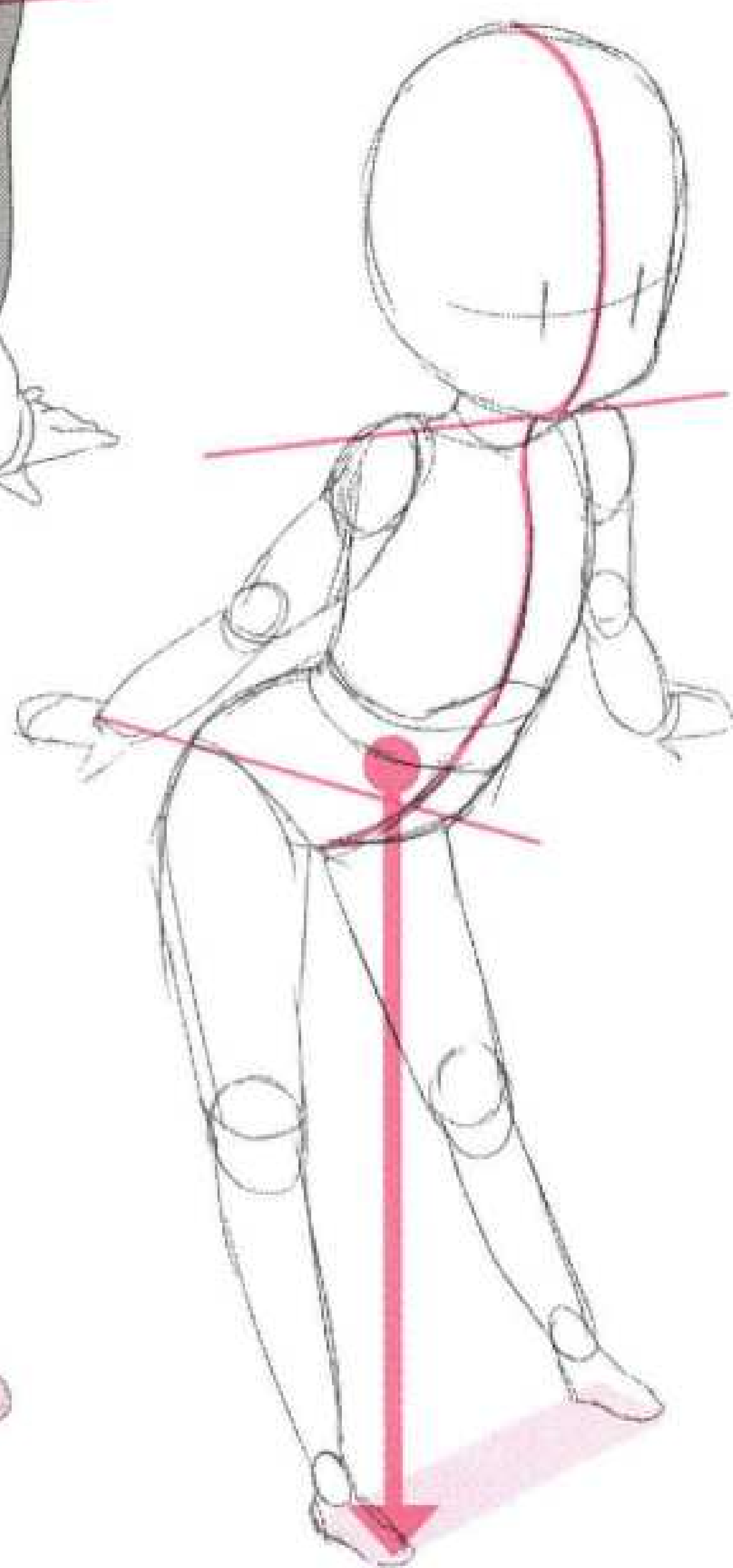
片脚を上げている場合、重心は体を支える脚の上にのります。



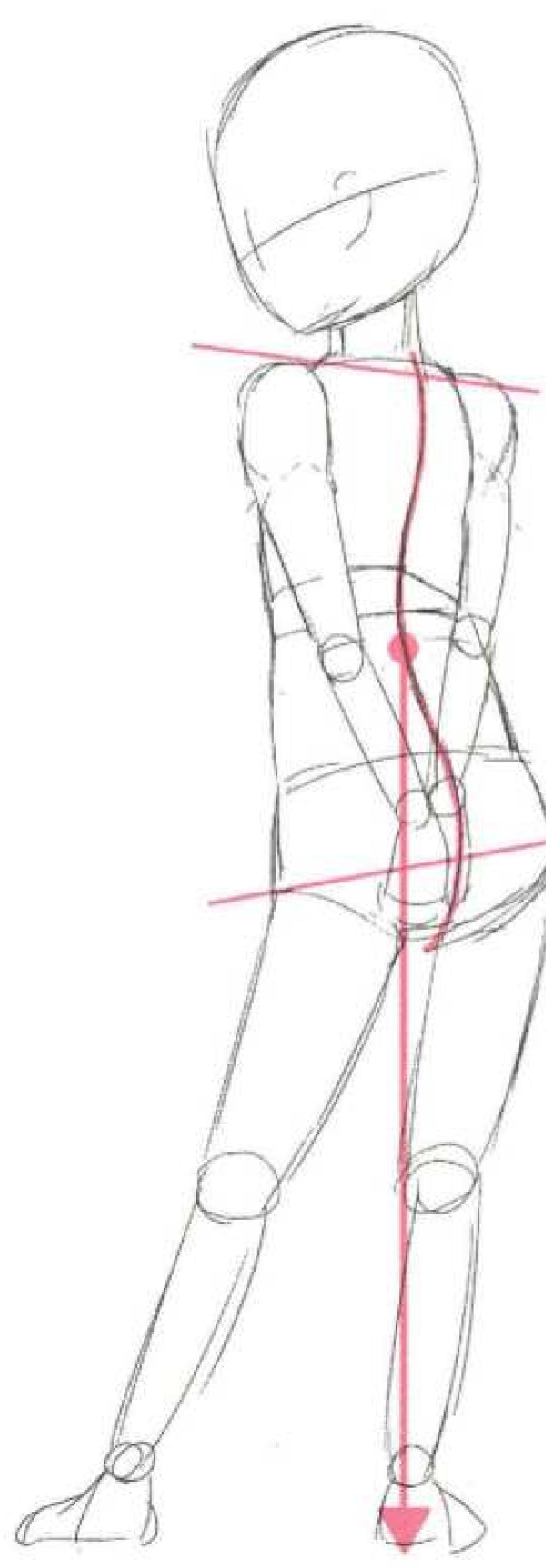
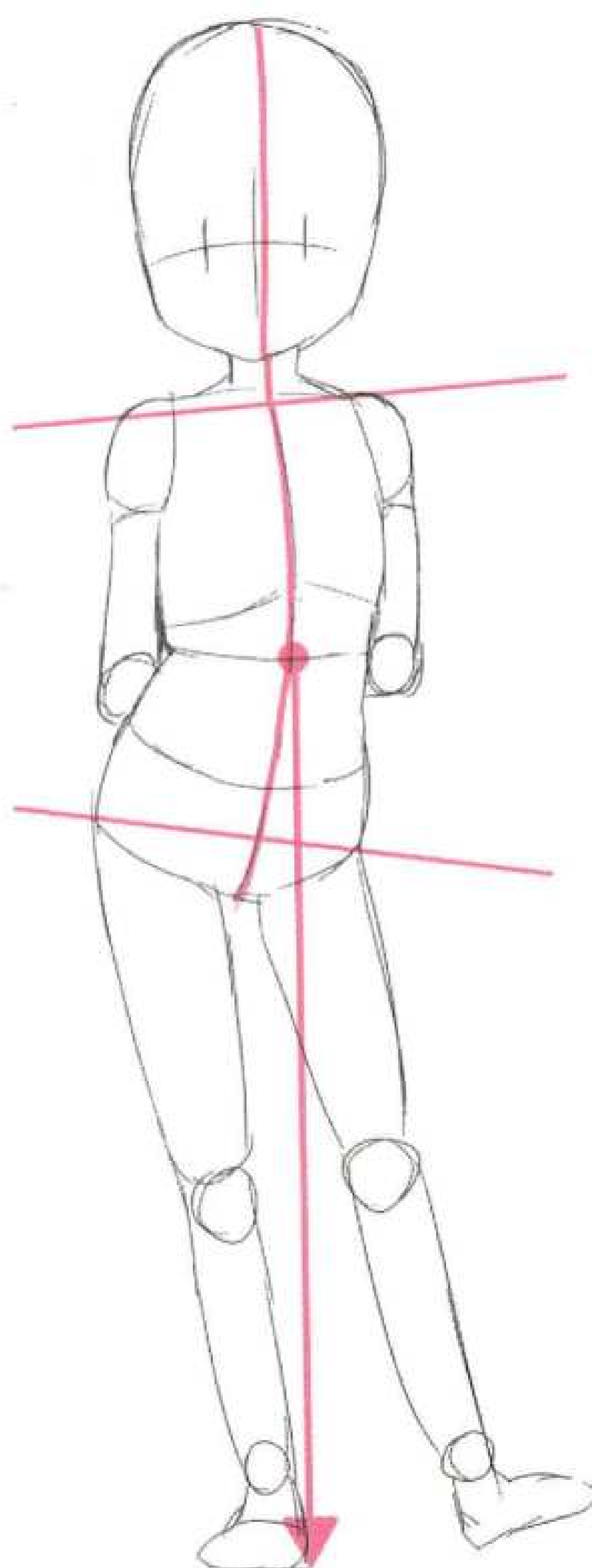
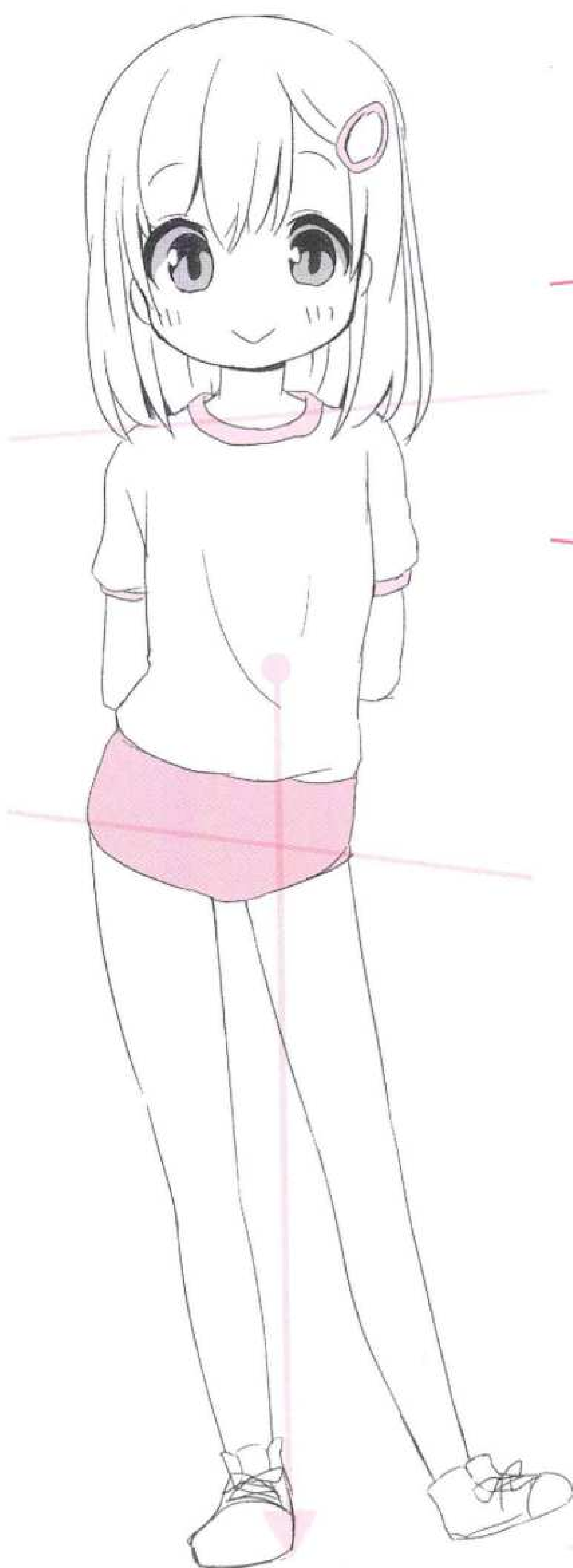
重心がのっていないほうの脚の膝を曲げると腰が傾きます。



腰を後ろに引いたポーズでも、重心が脚にのっていれば倒れません。

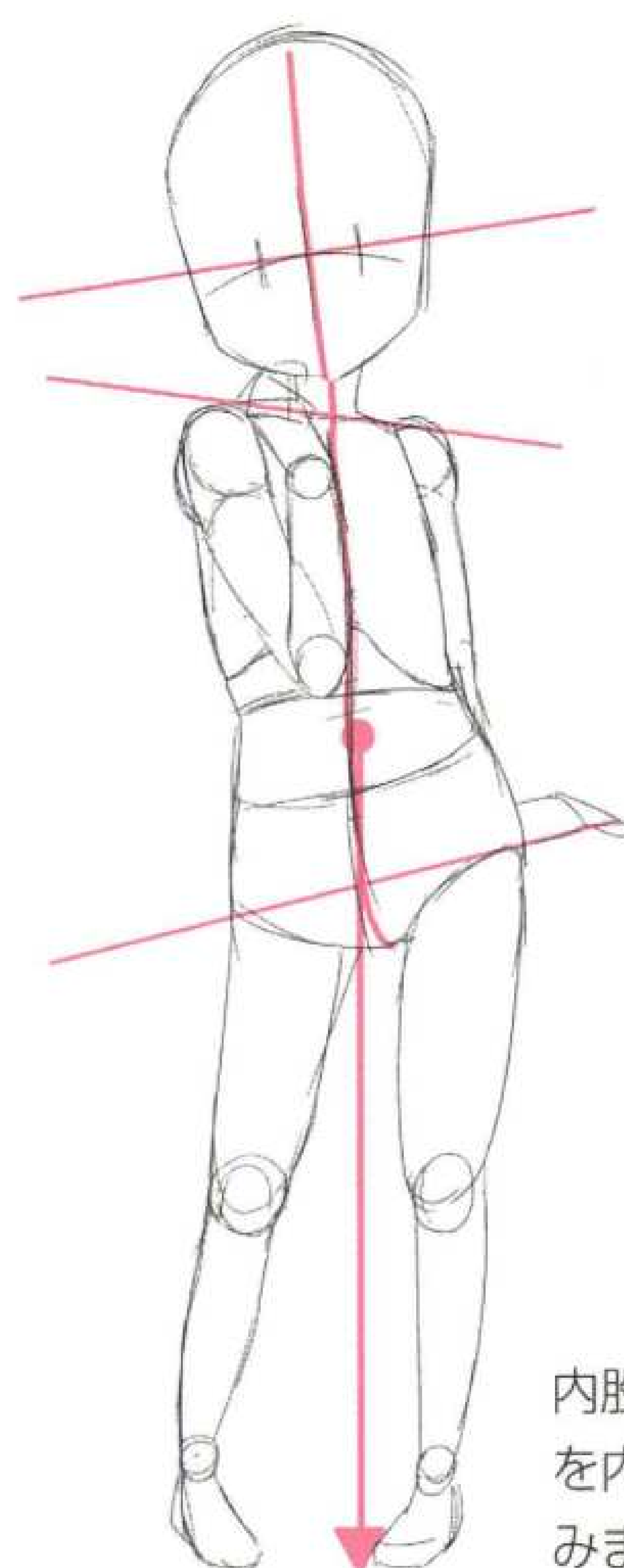


重心からの垂線が、左右の脚の間でかかとからつま先の間であれば腰を引いても体が倒れることはありません。



手を後ろに回してしぼり込みのしぐさを作ります。

脇をしめて、肘を内向きに入れます。

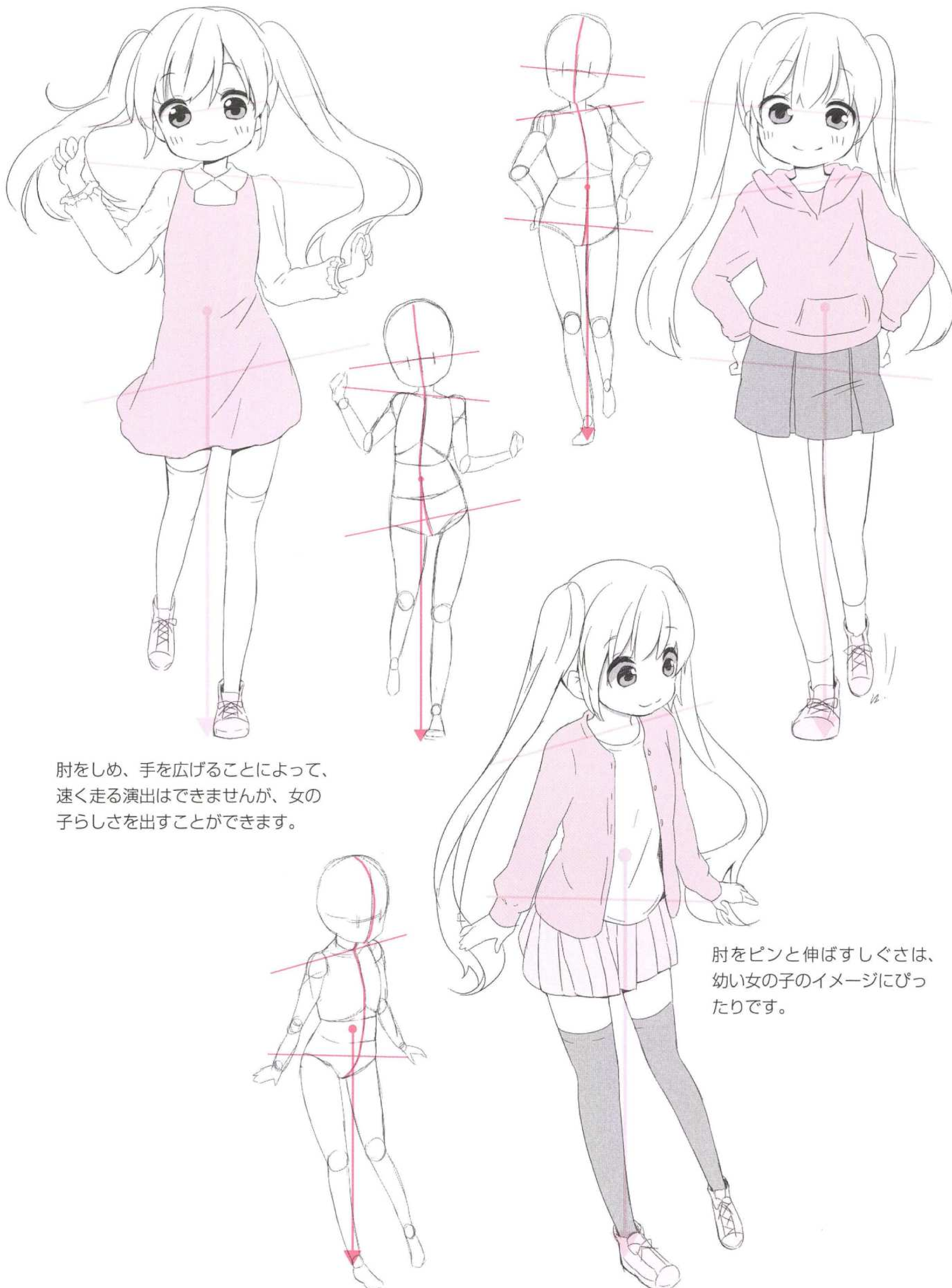


内股にすることで脚を内向きにしぼり込みます。



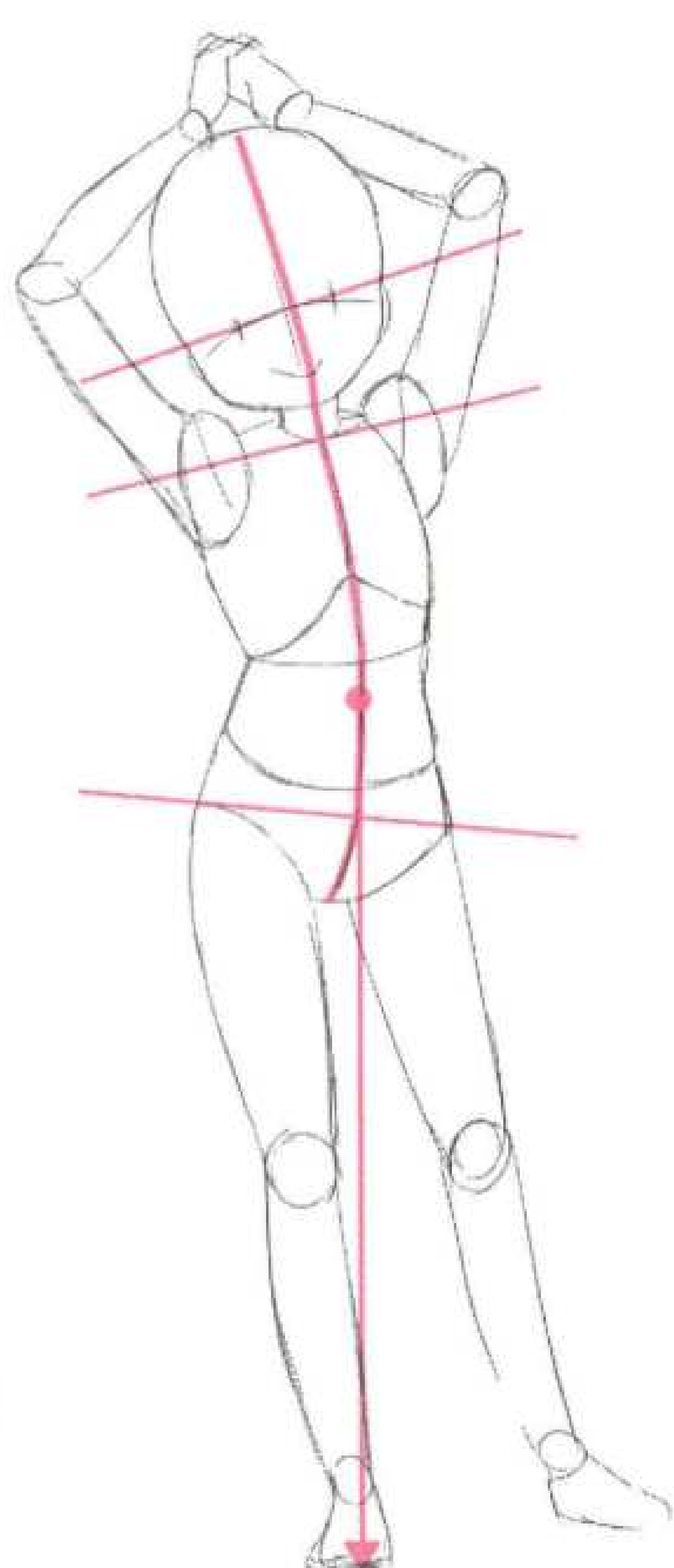
小学校高学年

小学生も高学年になると、低学年に比べて身長が伸びてスタイルがよくなってきます。子どもというより「少女」の体格になります。



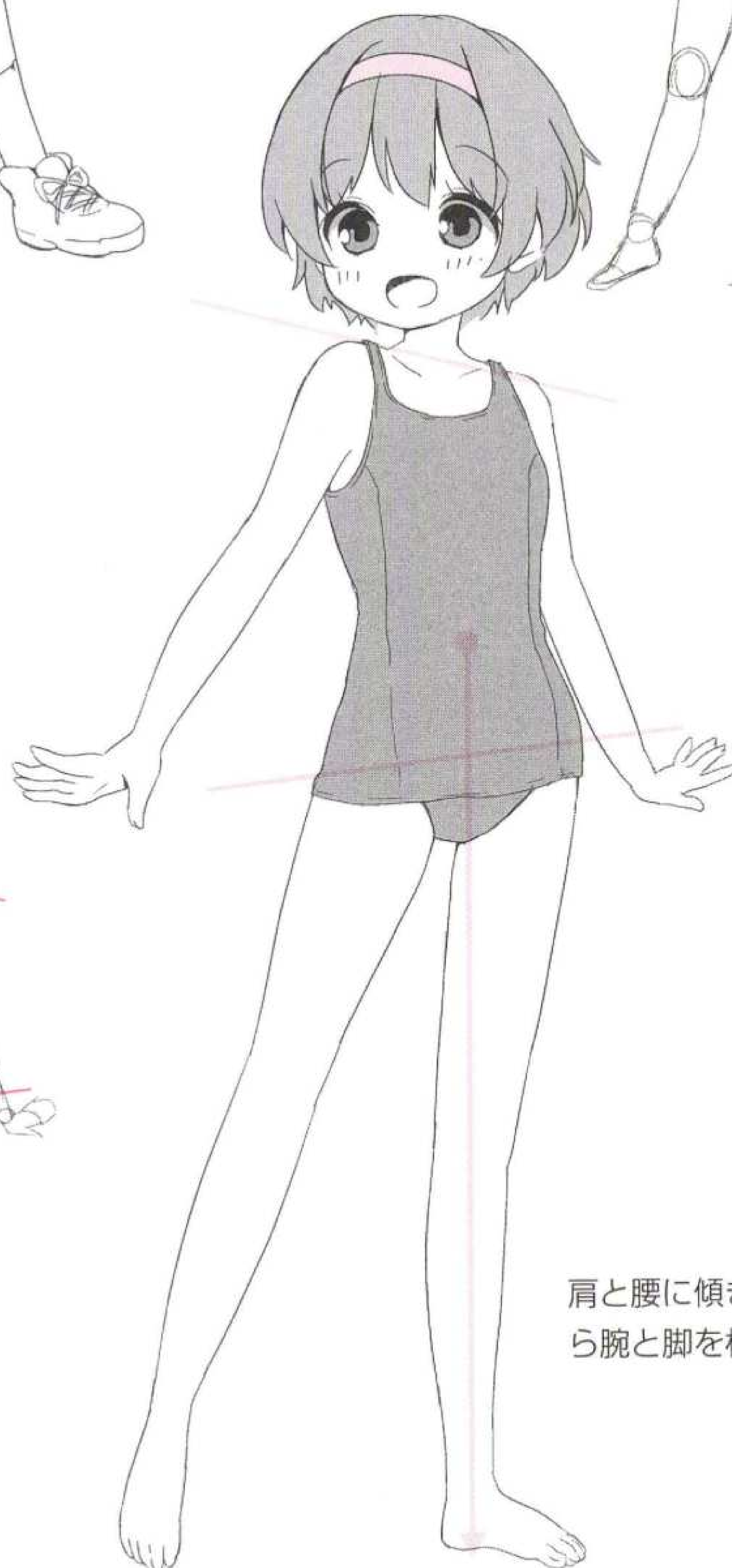
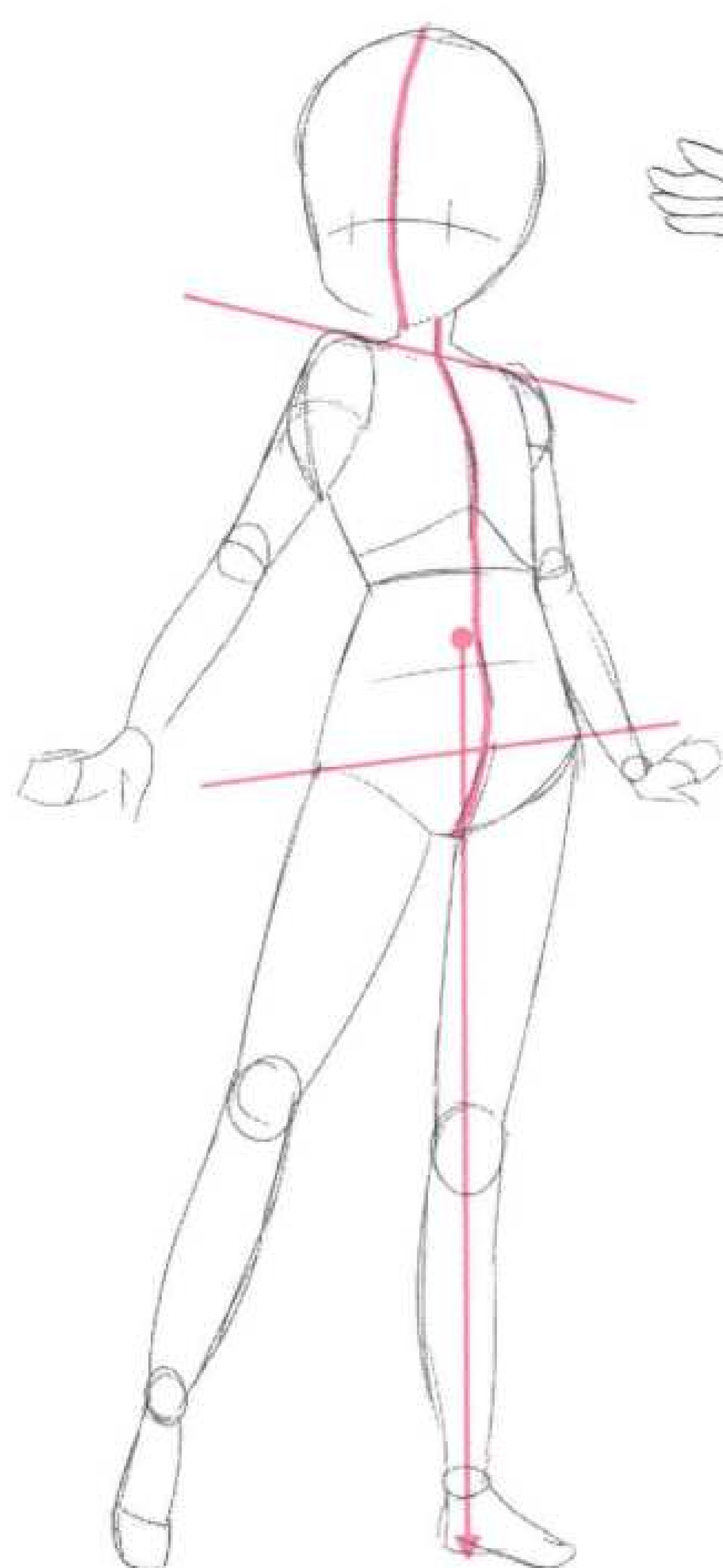
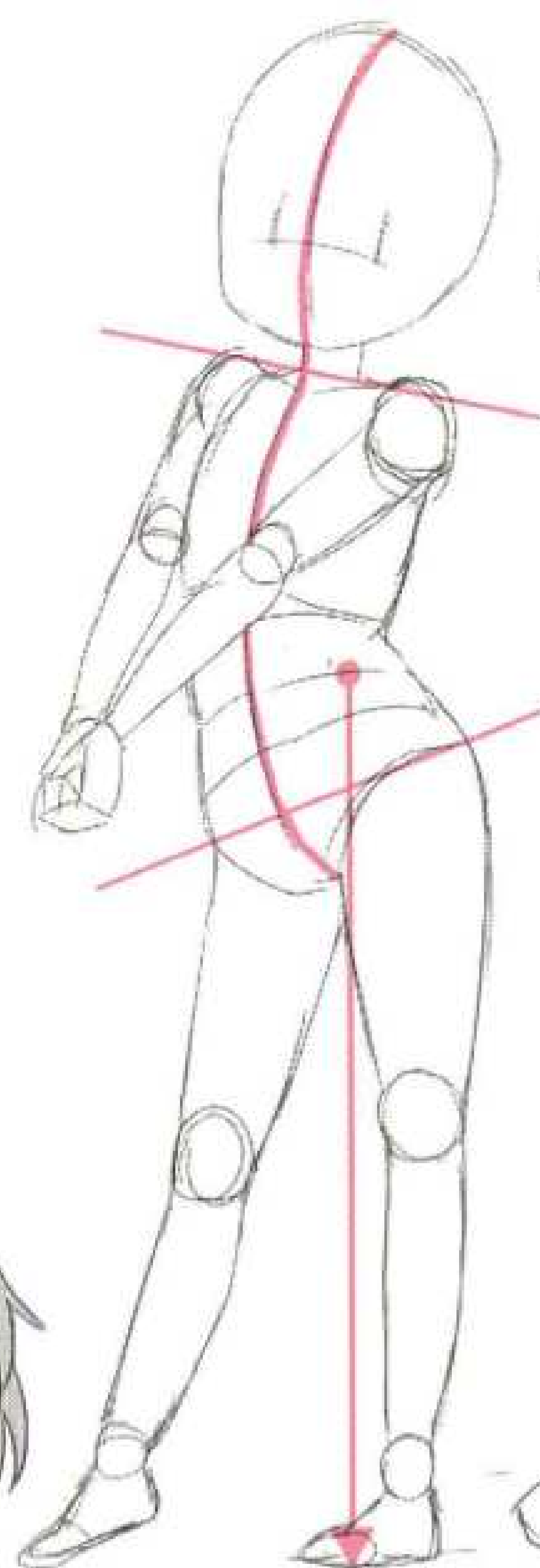
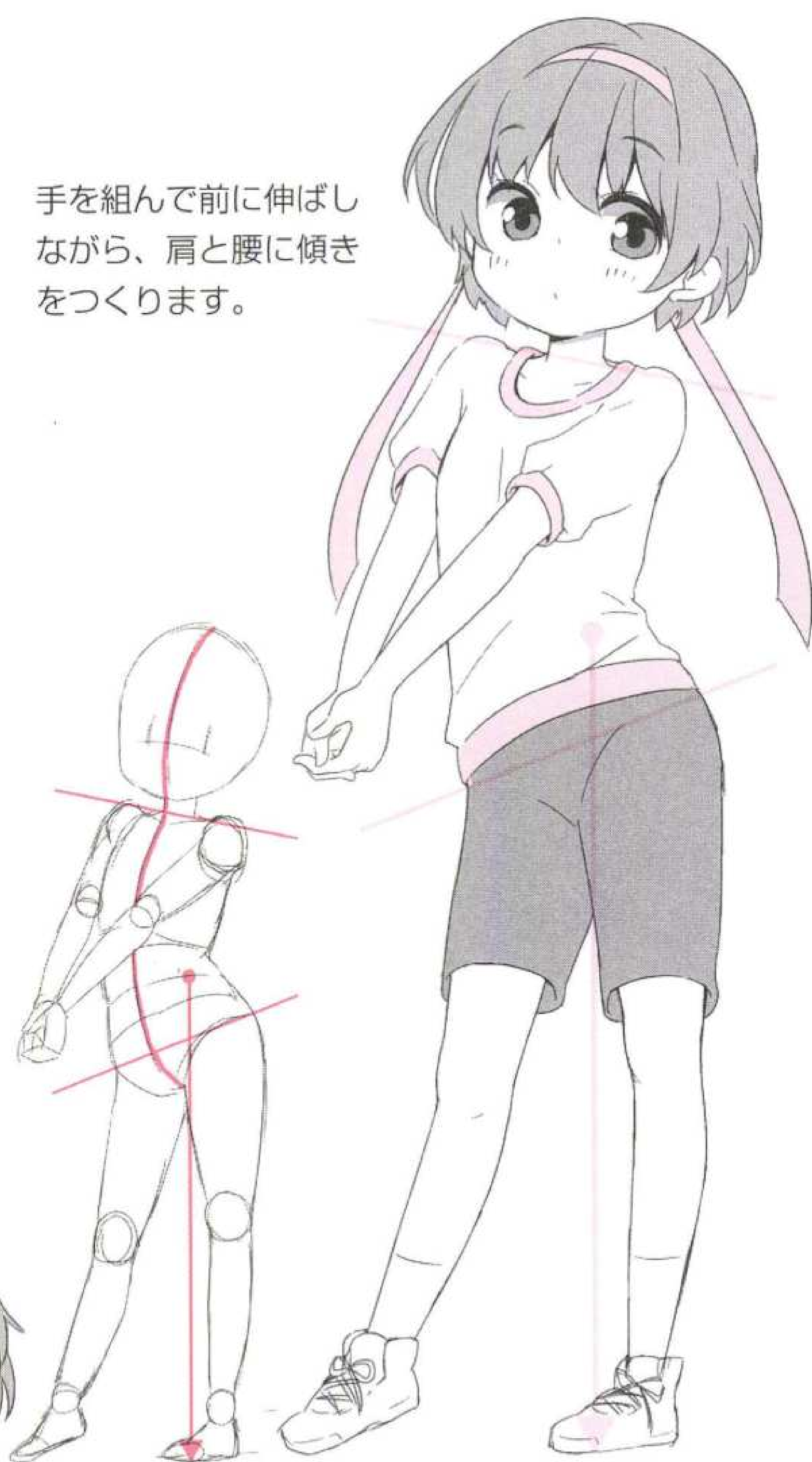
肘をしめ、手を広げることによって、速く走る演出はできませんが、女の子らしさを出すことができます。

肘をピンと伸ばすしぐさは、幼い女の子のイメージにぴったりです。



肩と腰に傾きをつくりながら伸びをします。

手を組んで前に伸ばしながら、肩と腰に傾きをつくります。



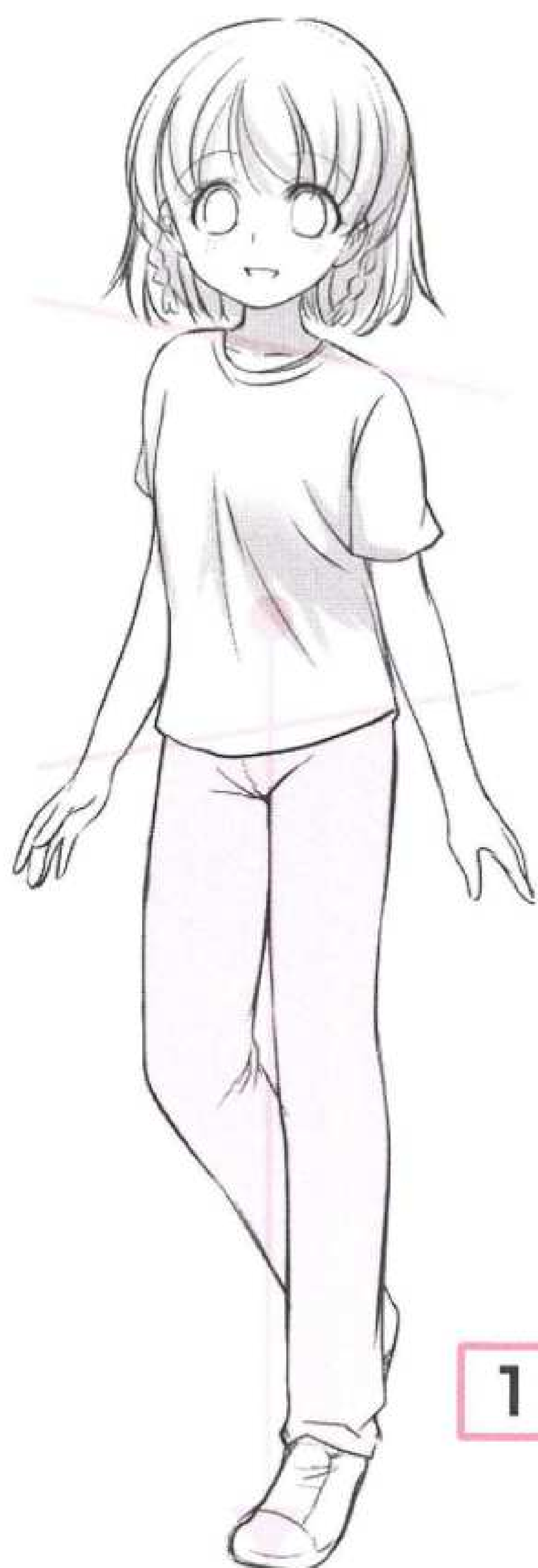
肩と腰に傾きをつくりながら腕と脚を横に開きます。



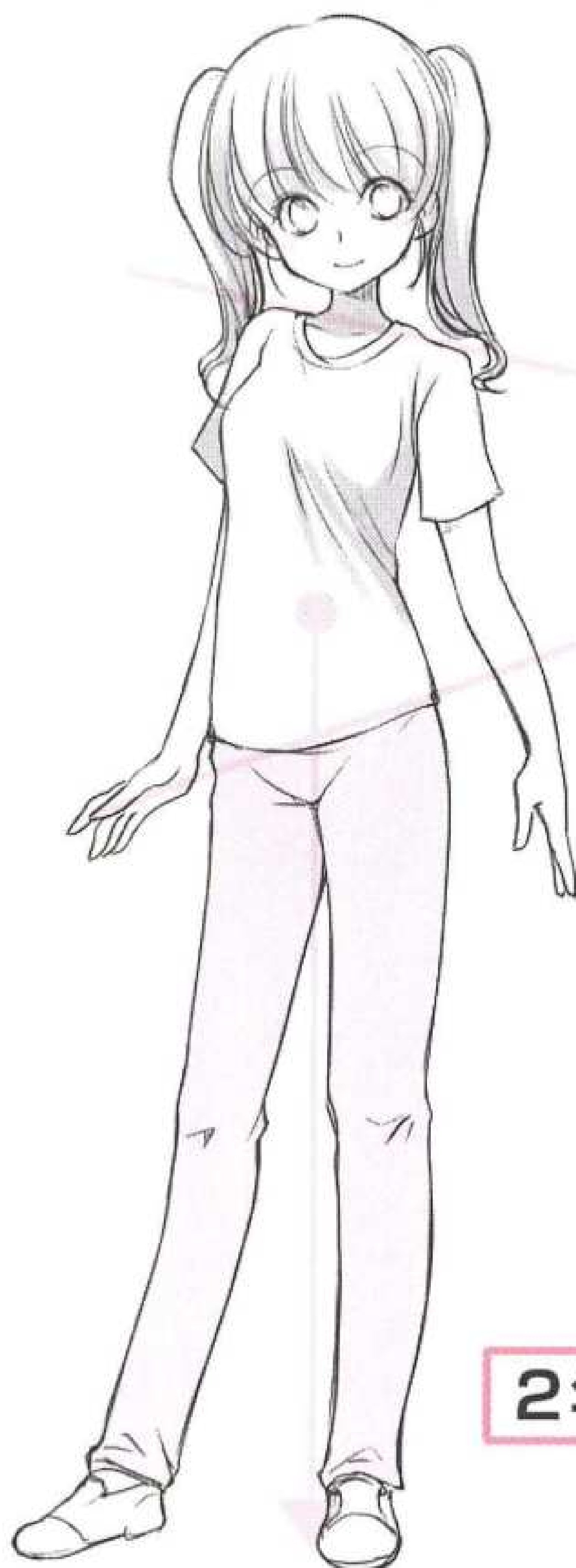
中学生

「コントラポスト」+ ボディライン

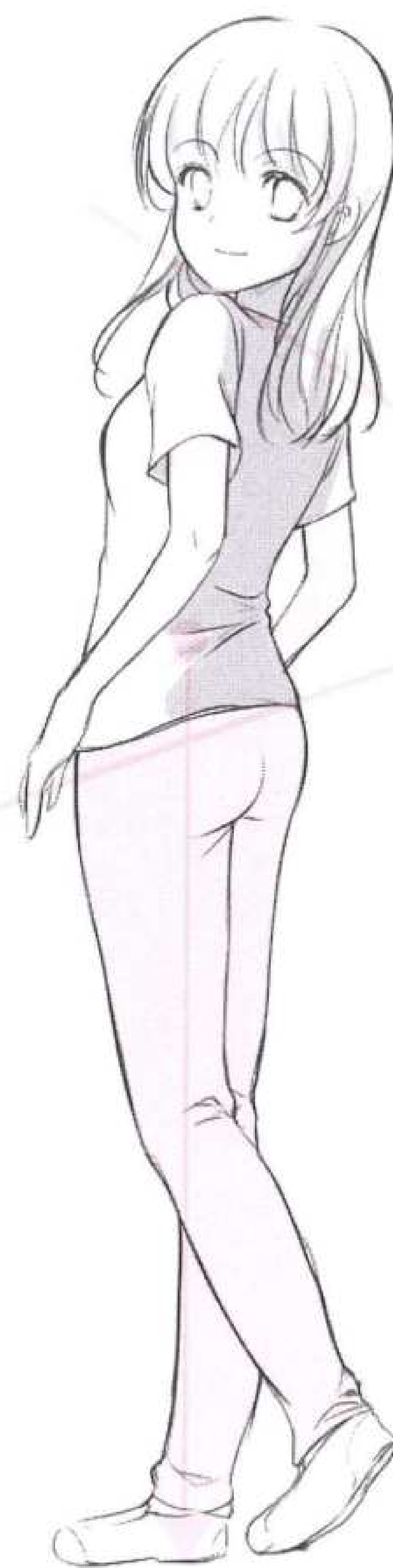
学年が上がるごとに身長が伸び、ボディラインが女性的になっていきます。かわいらしさも「にじみ出るもの」「意識して出すもの」が、まだ混在しています。



1年生

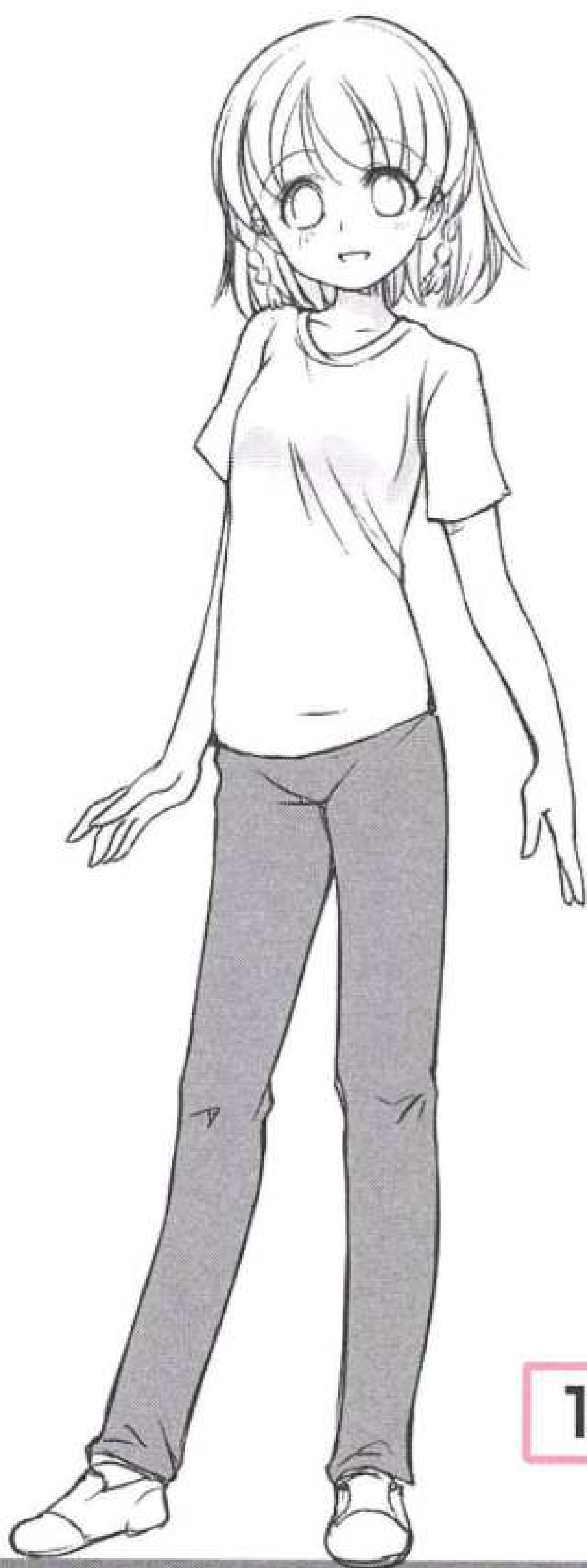


2年生

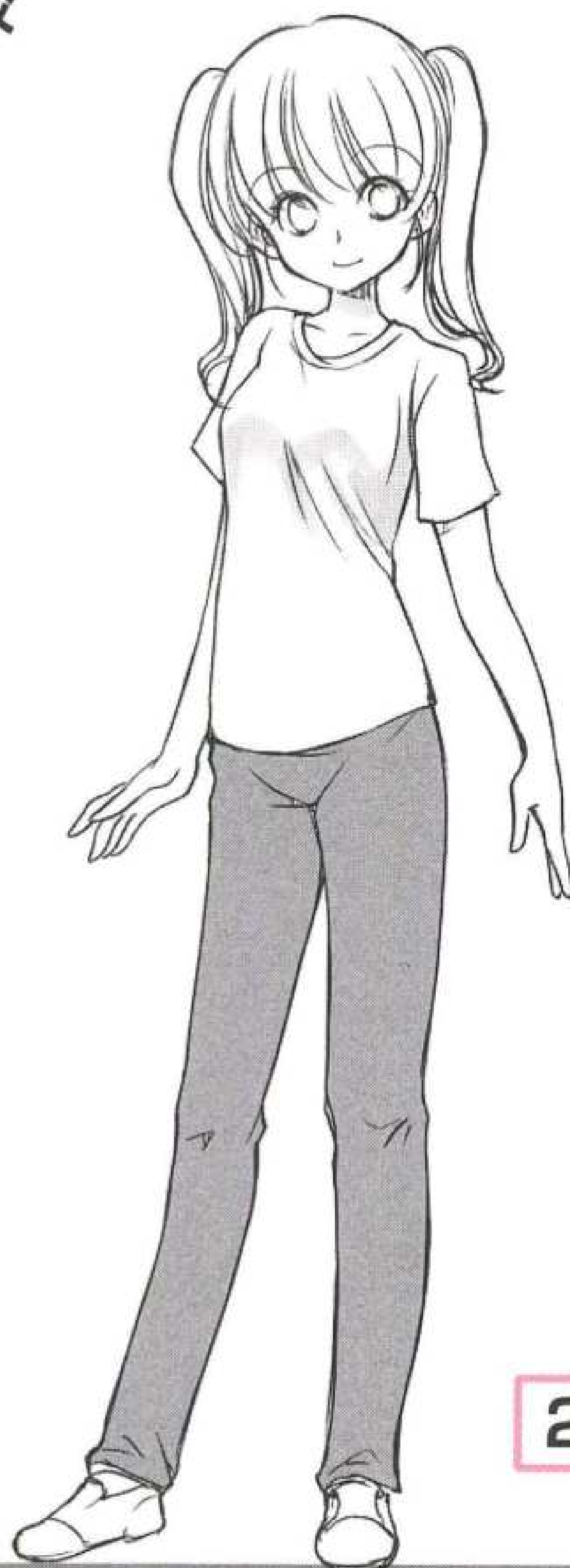


3年生

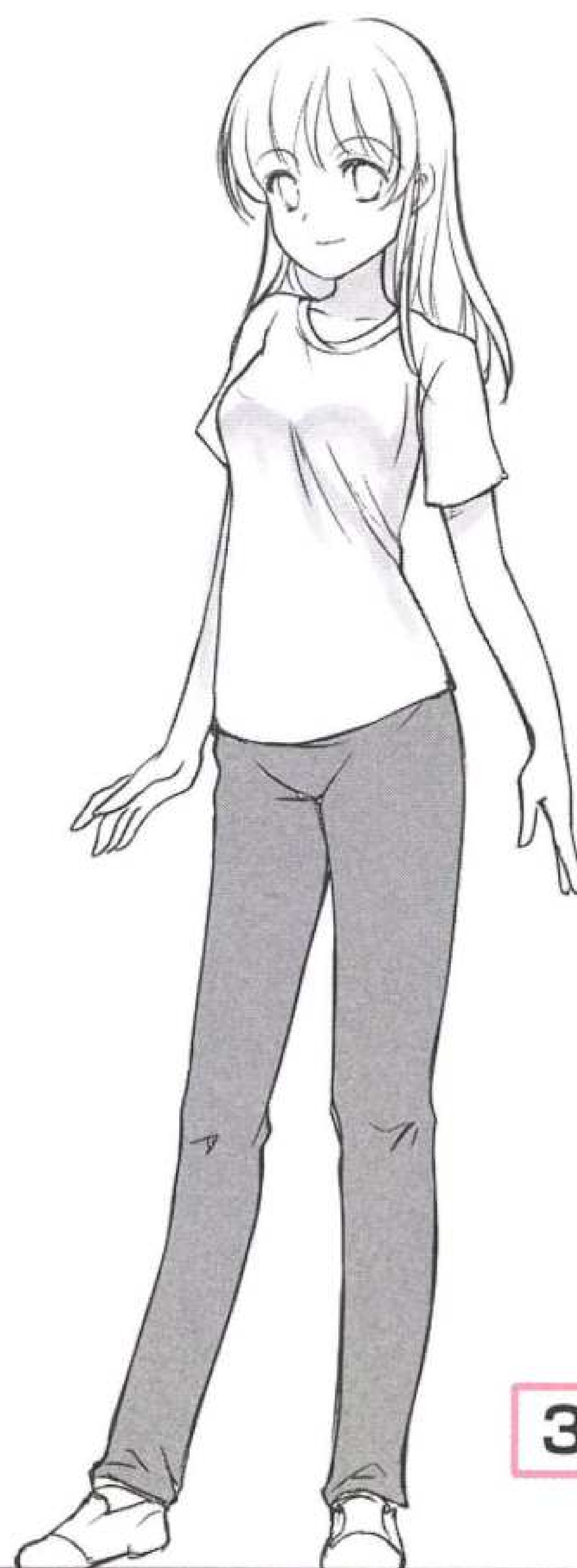
同じポーズによる体格比較



1年生



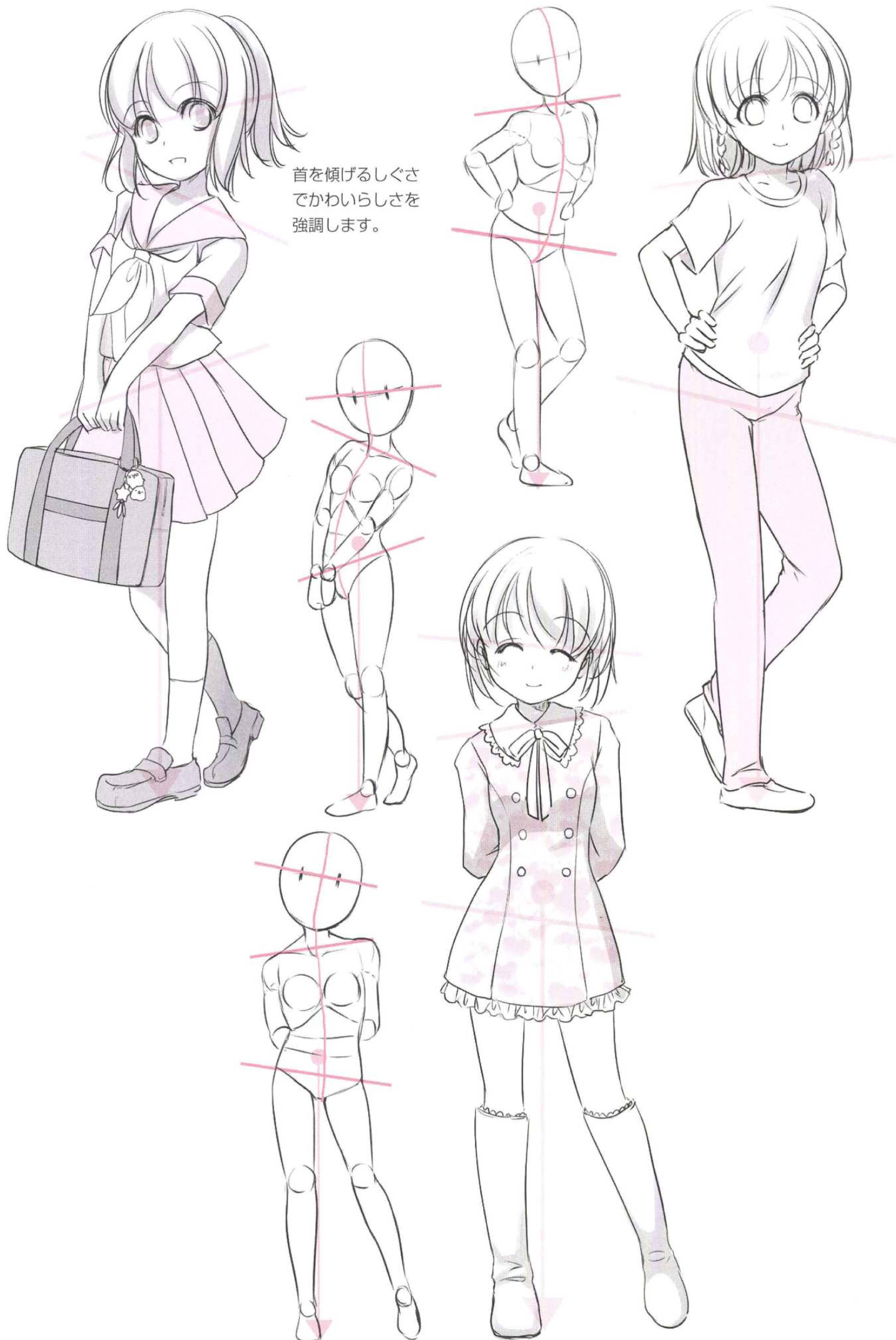
2年生



3年生

1年生

しぐさにもまだ子どもっぽい、あどけなさが残ります。



2年生

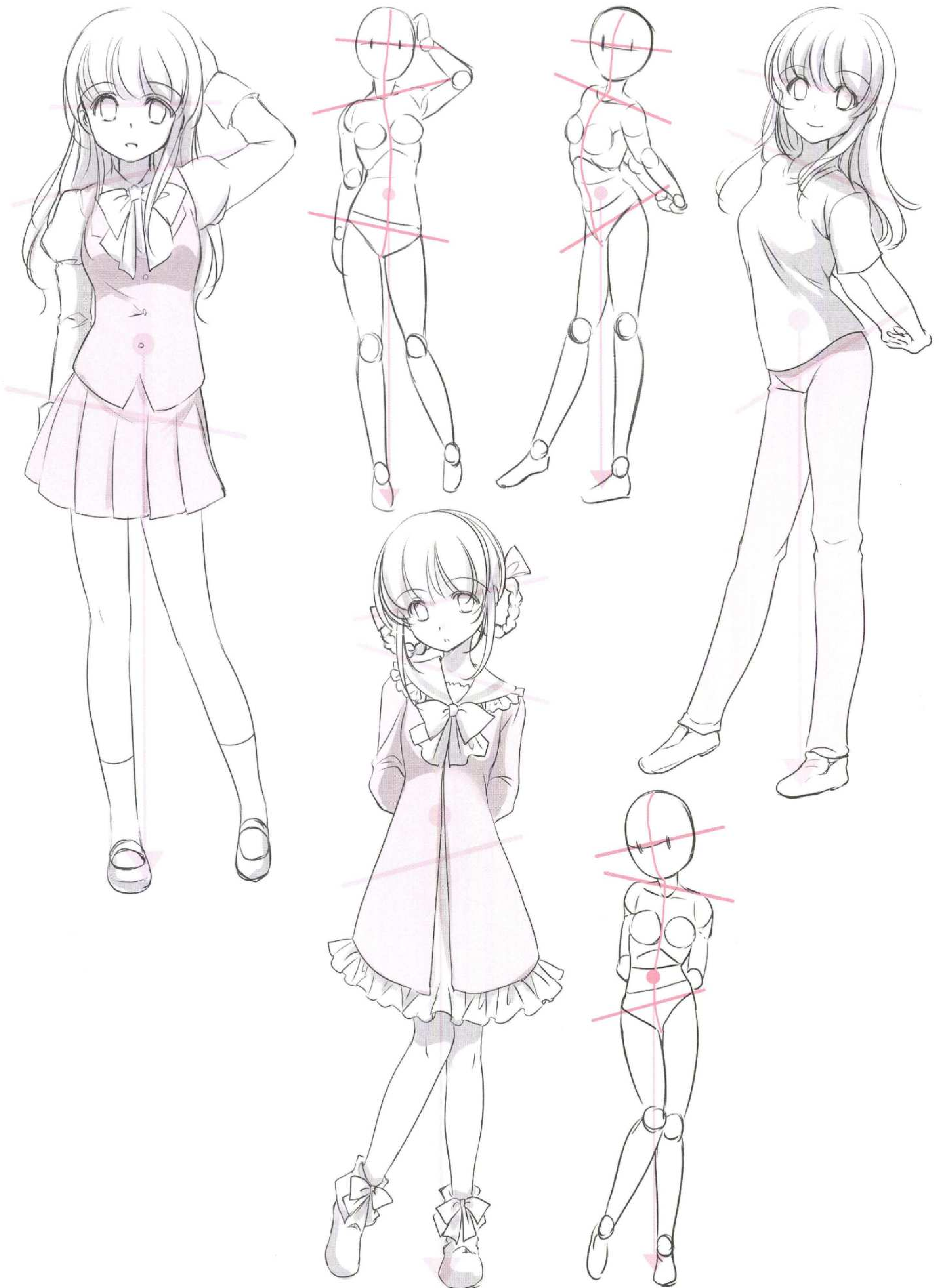
中学2年生はウエストのくびれが強まり、中学1年生よりも身長が伸び始めるため、全体的にスマートなボディラインになります。



スマートなスタイルで「コントラポスト」のポーズをすると、しなやかなS字の形の体の流れができます。

3年生

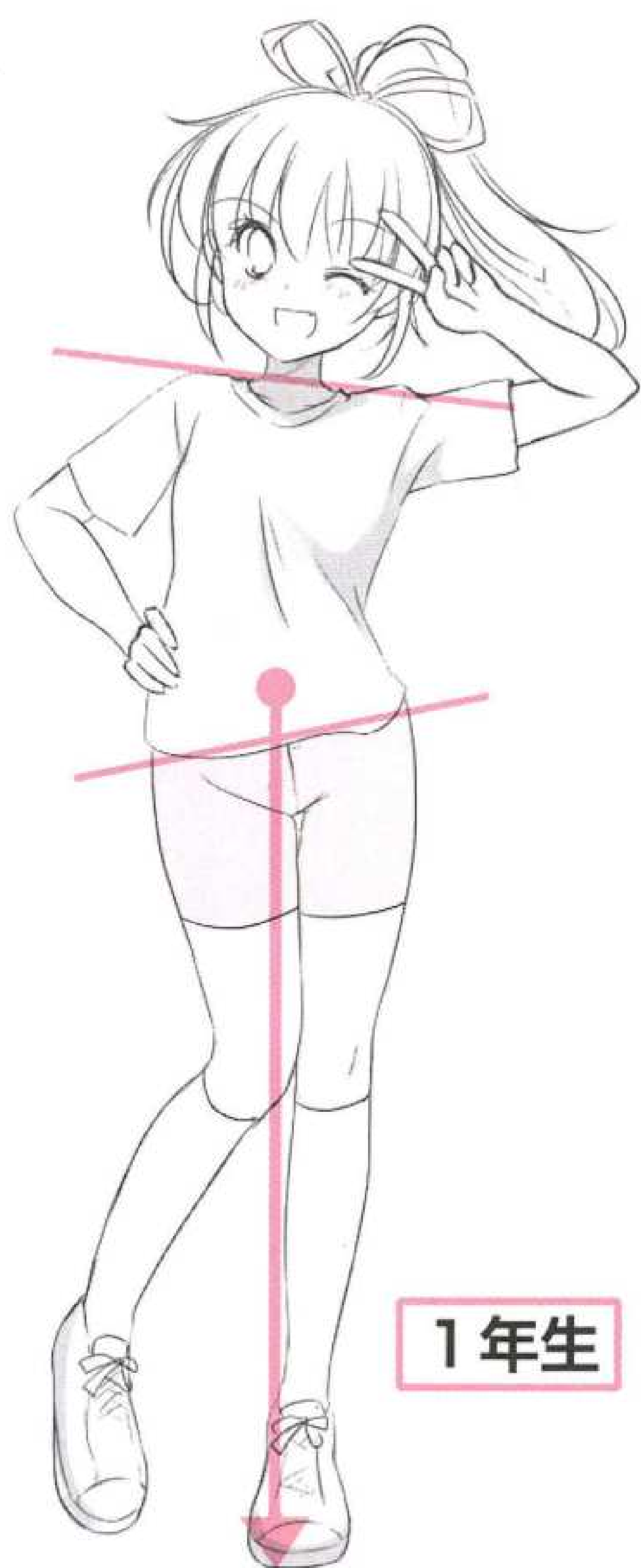
中学3年生になると、胸や腰の出っ張りがボディラインで目立ち始め、「コントラポスト」によってできるS字の形のシルエットを強調します。



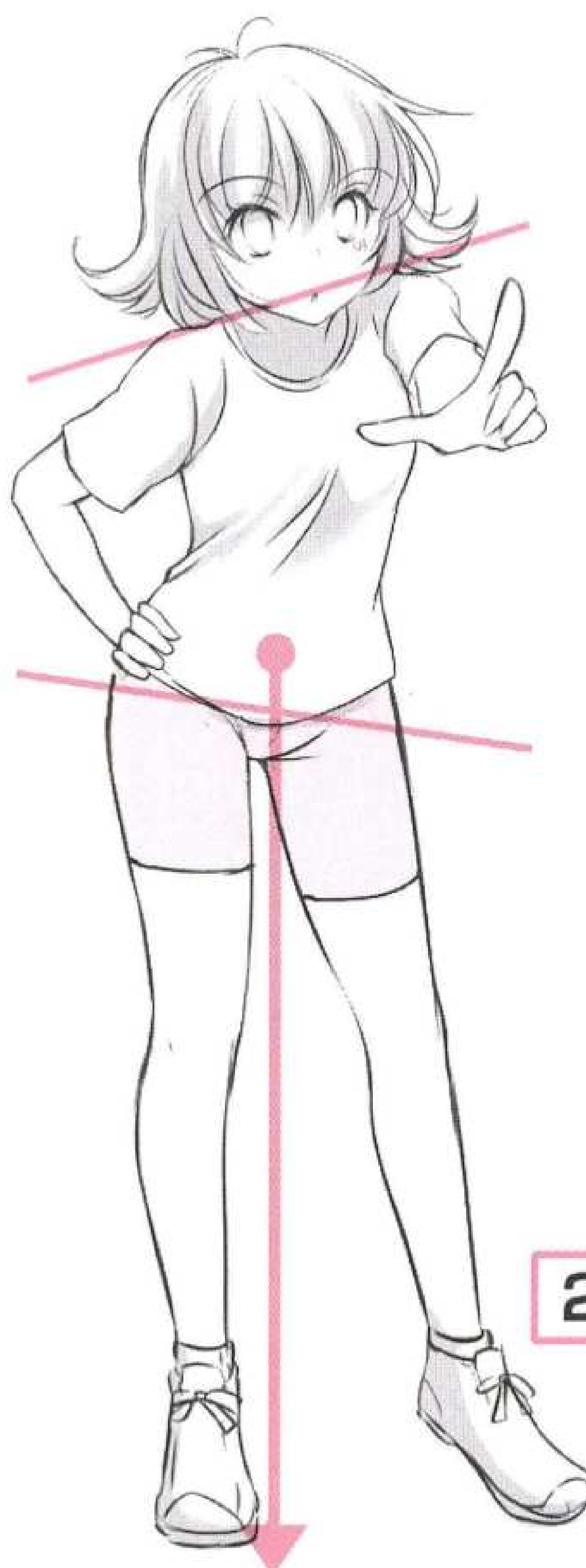


高校生

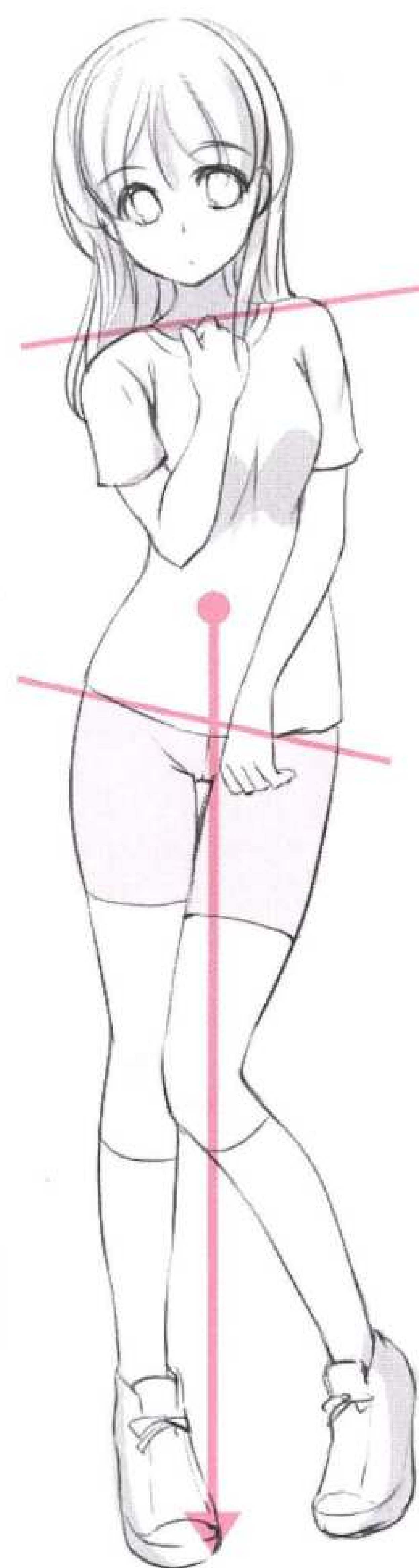
高校性の場合、1年生から3年生にかけて体格が少女から大人に変化します。また、顔も大人びてきますので、体格+顔つきで学年ごとの描き分けをします。



1年生

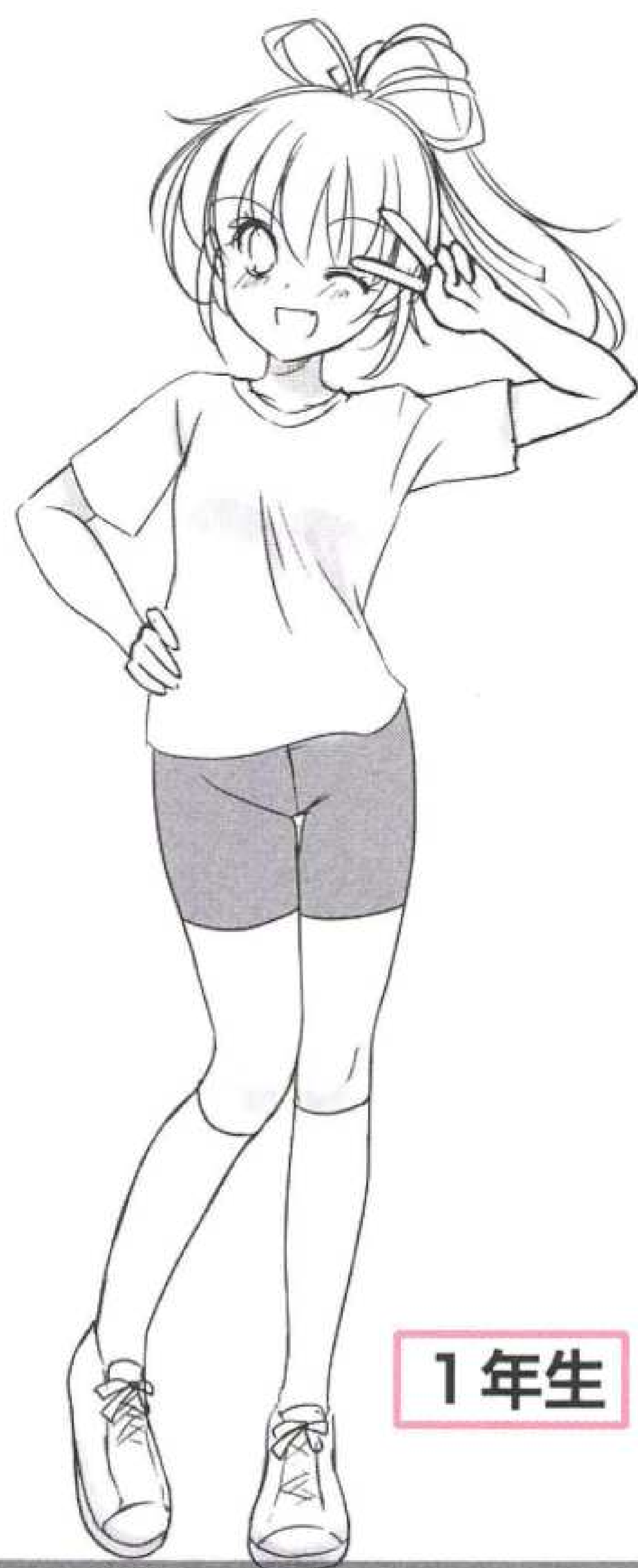


2年生

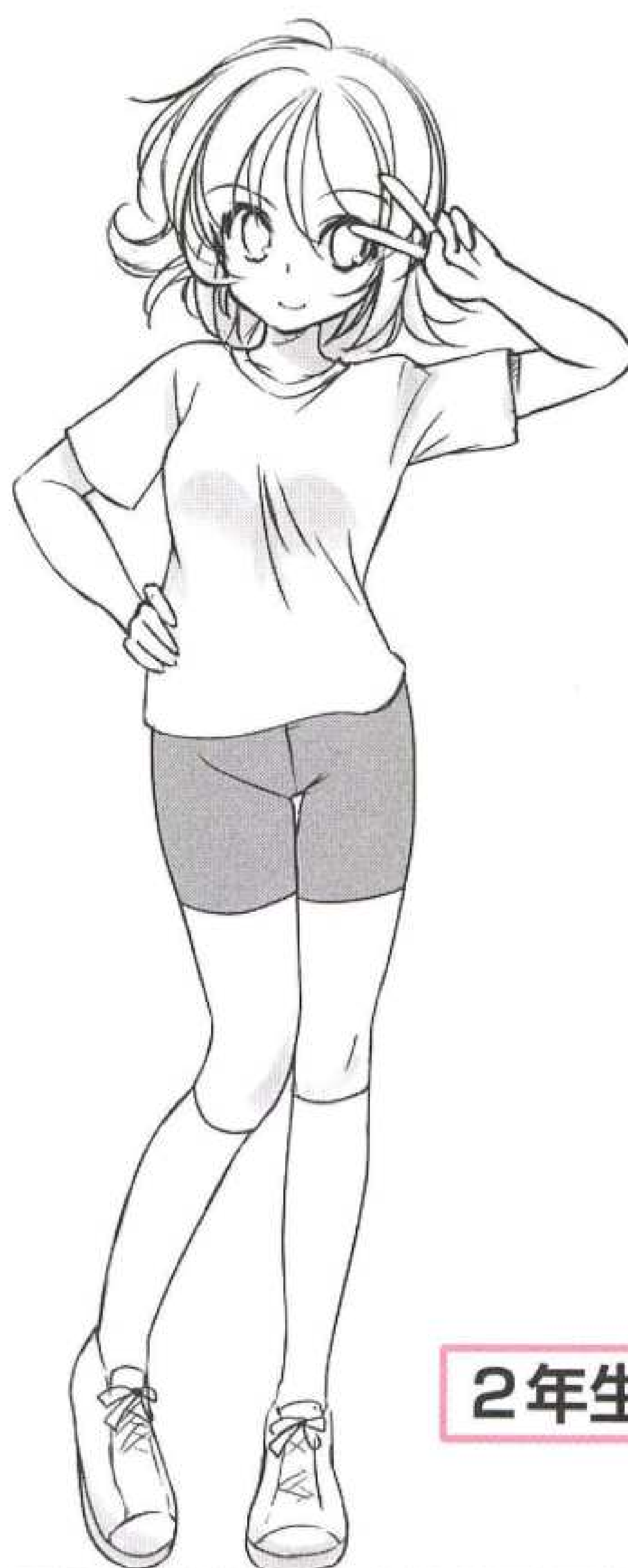


3年生

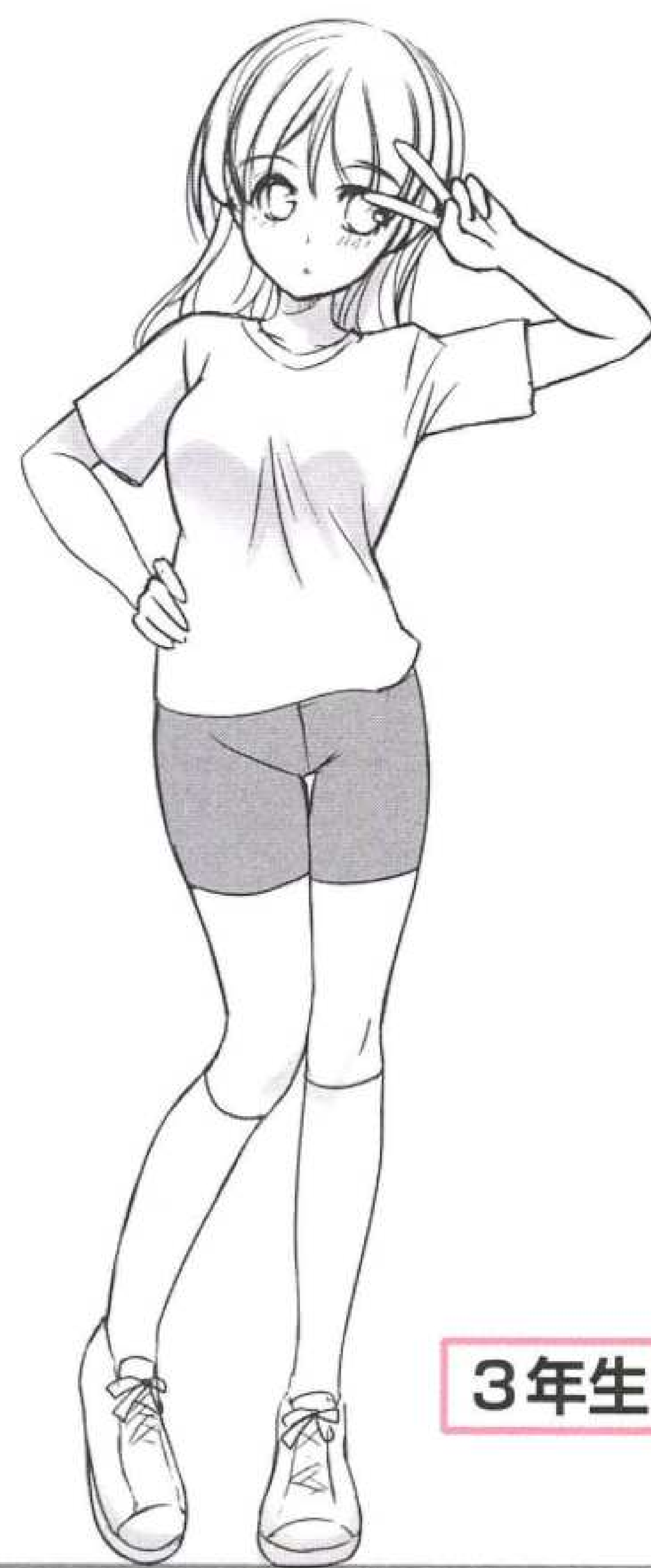
同じポーズによる体格比較



1年生



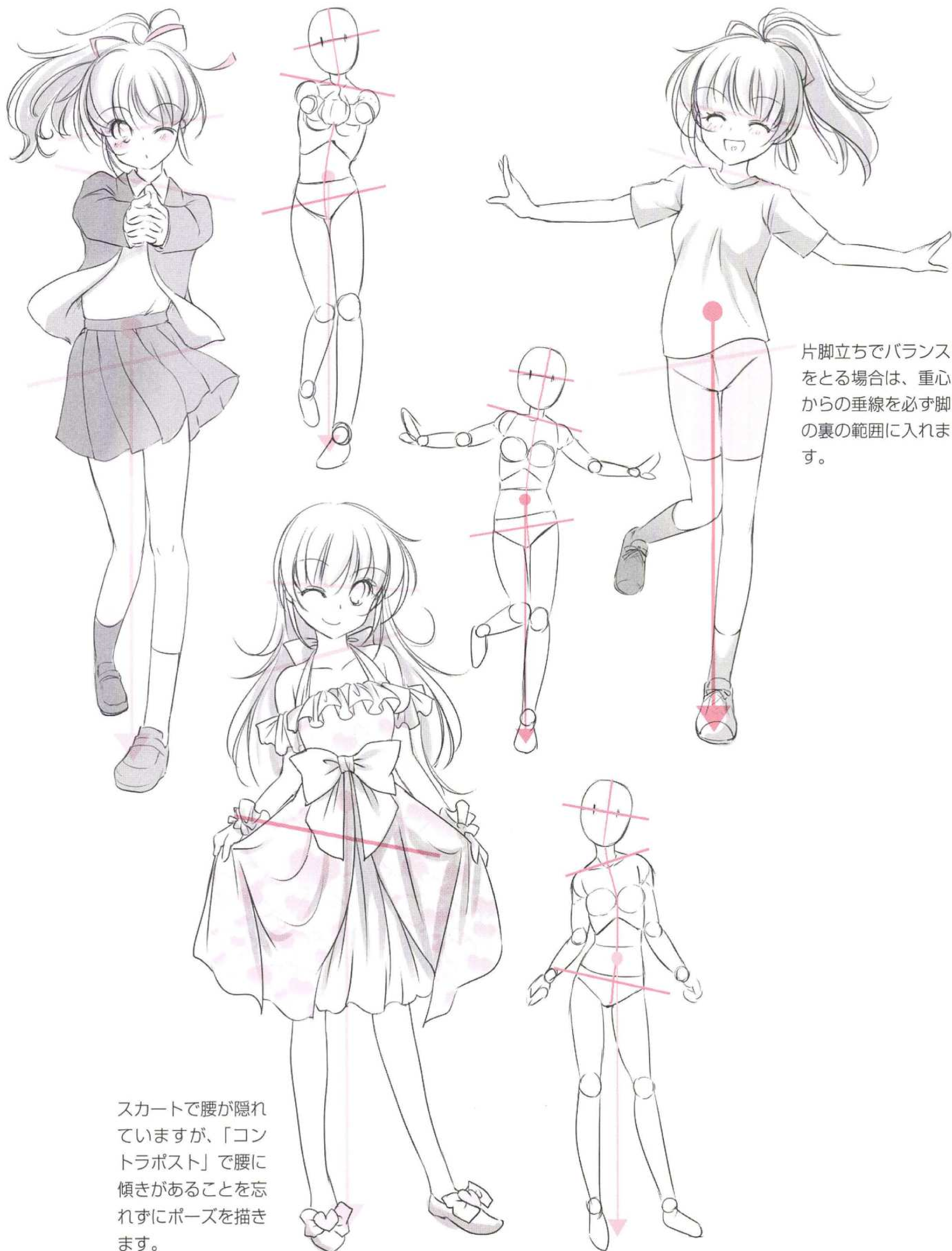
2年生



3年生

1 年生

高校1年生の体格は、子どもと大人の間にあります。「コントラポスト」で傾きをつくり、S字の形のポーズをさせて、少女らしいしなやかさを表現します。



2年生

高校2年生は、高校1年生とそれほど体格差はありませんが、顔をやや小顔にして大人っぽいバランスにして描き分けます。



手が隠れる萌え袖は、かわいらしさがアップします。



片脚立ちでバランスをとる場合は、重心からの垂線を必ず脚の裏の範囲に入れます。

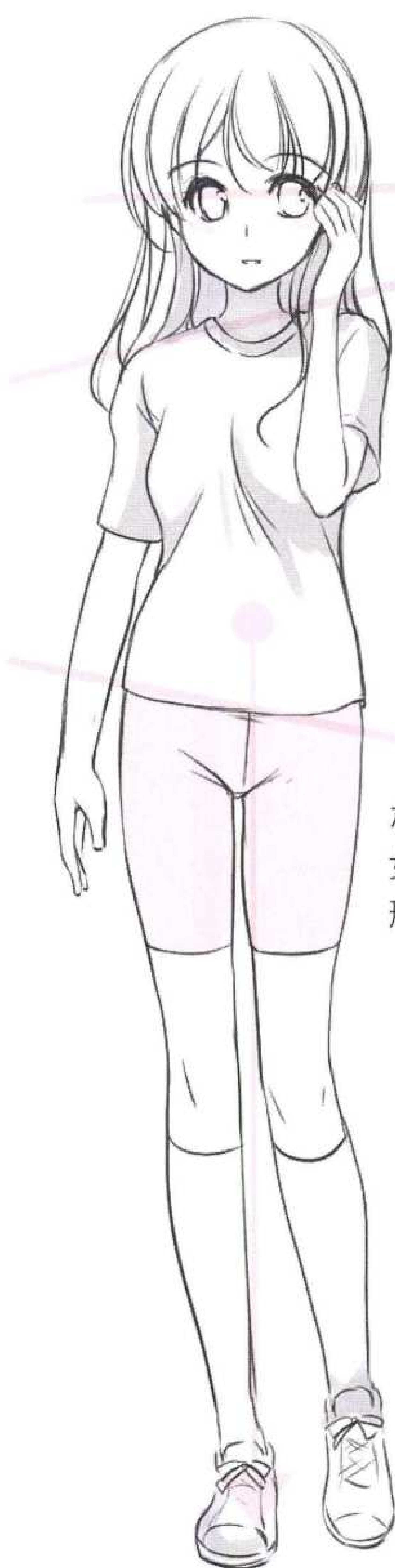


厚手の服を着ていても、肩と腰の傾きでできるS字の形の体の流れが見えるようにします。



3年生

高校3年生は顔つきや体格が大人っぽくなります。しぐさはさり気ないものにし、かわいらしさを演出します。



ボディラインが女性として完成形に近づきます。



肩と腰が傾くとボタンもゆるやかに傾きます。



胸と腰が出ているので、バストアップとヒップアップが強調されます。



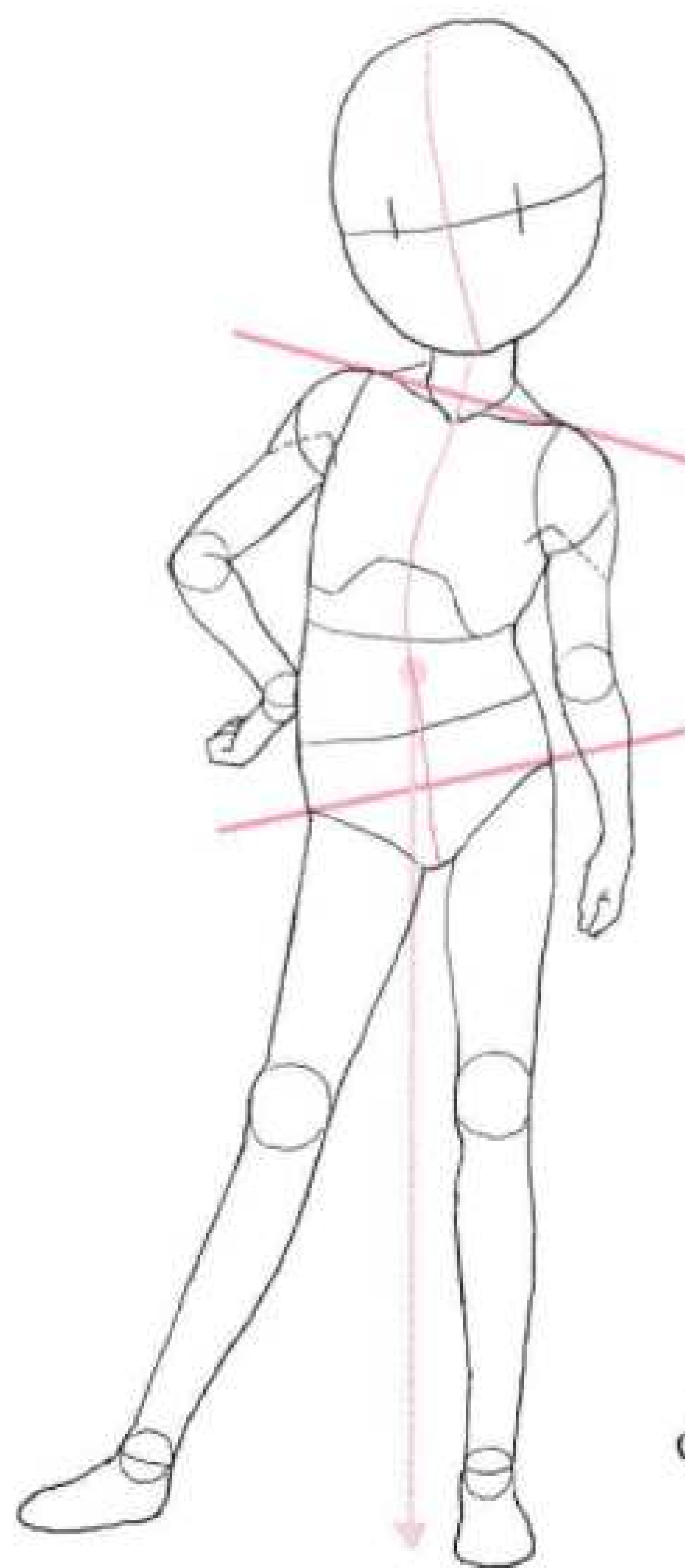
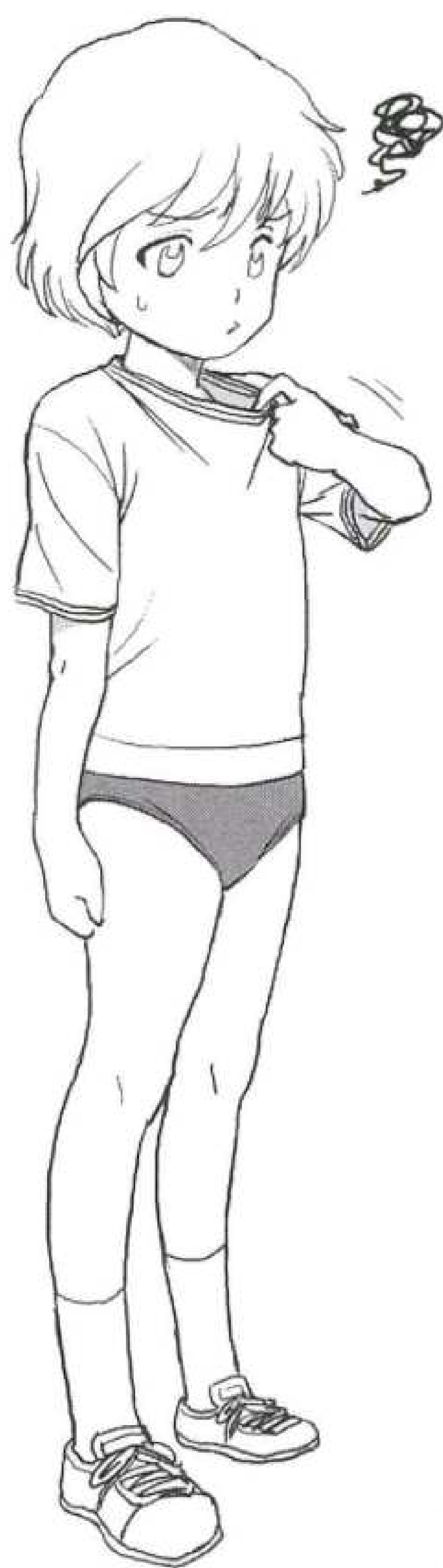


より女性らしいポーズとは

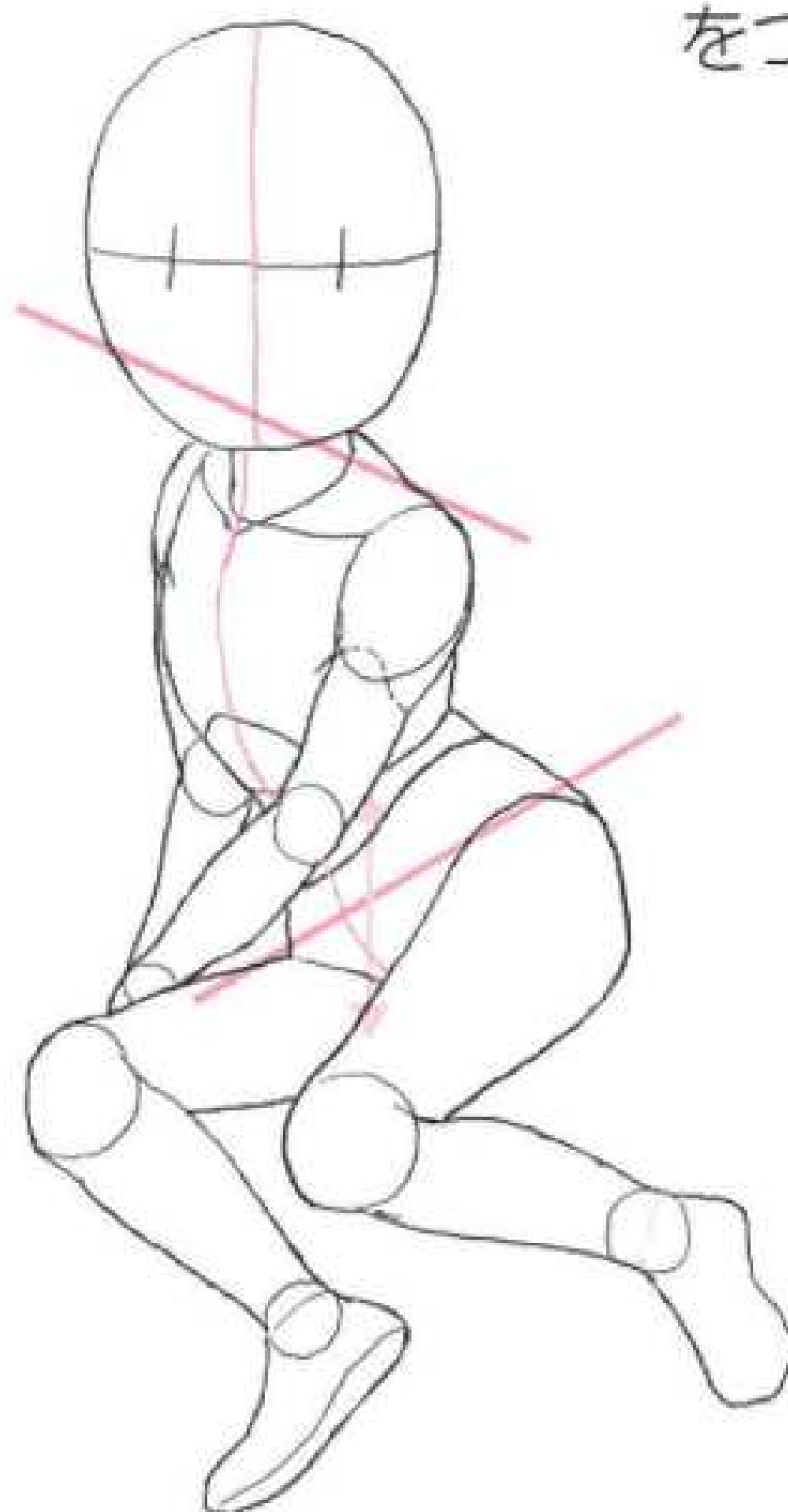
女性的なセクシーさは、なにも体格から出るものだけではありません。第二性徴期が始まるころから意識したポーズで、より女性らしさを醸し出させることができます（第二性徴期以前は、完全に「子ども」の範疇なのでこの項では扱いません）。

第二性徴・前期（小学校高学年～中学生）

まだ胸や腰が出ていない場合でも、「コントラポスト」を用いたポーズでより女性らしさを表現することができます。



かわいい、より女性的魅力を強調したものかは、この年代を描くときは微妙ですが、「コントラポスト」を利用することにより、そのどちらかを強調することはできます。

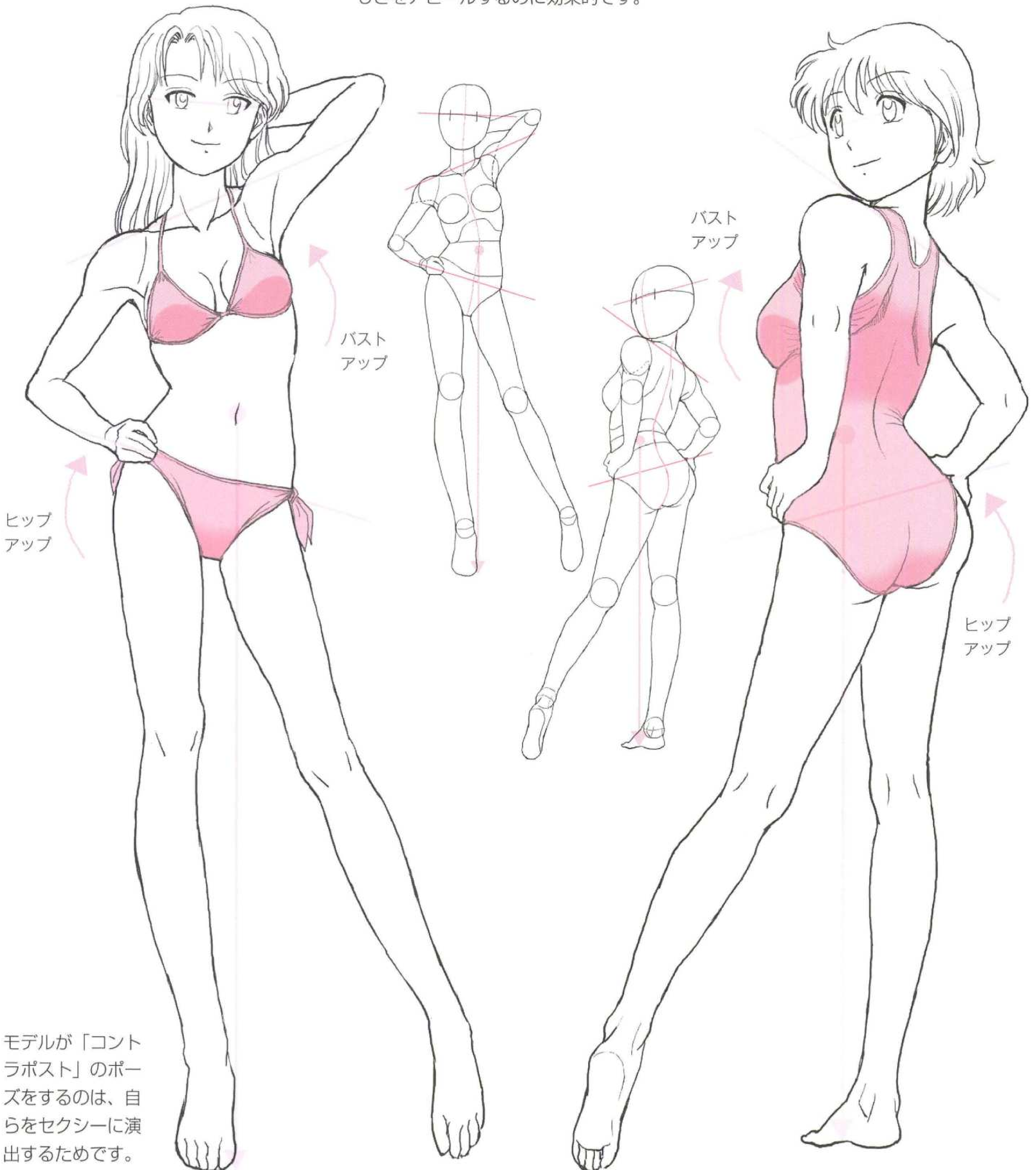


しなやかなS字の形をつくります。

第二性徴・後期（高校生以上）

高校生以上を「第二性徴・後期」とします。胸や腰の出方が顕著で、いわゆる「女性的な体つき」になります。「コントラポスト」でポーズングして、曲線的なボディラインを活かしセクシーさを醸し出します。

女性の肉体的特徴である胸と腰を「コントラポスト」で強調させ、セクシーさをアピールします。おもに、モデルなどが写真を撮る際にとるポーズングであり、体の美しさをアピールするのに効果的です。



モデルが「コントラポスト」のポーズをするのは、自らをセクシーに演出するためです。



第二次性徴・前期（小学校高学年）

横座り

まだ胸も腰もあまり出ていない小学校高学年でも、横座りになると、女のこらしさが際だつS字の形になり、ヒップアップになることで、ウエストもくびれるように表現できます。

崩した座り方が
ボディラインを
魅力的にします。

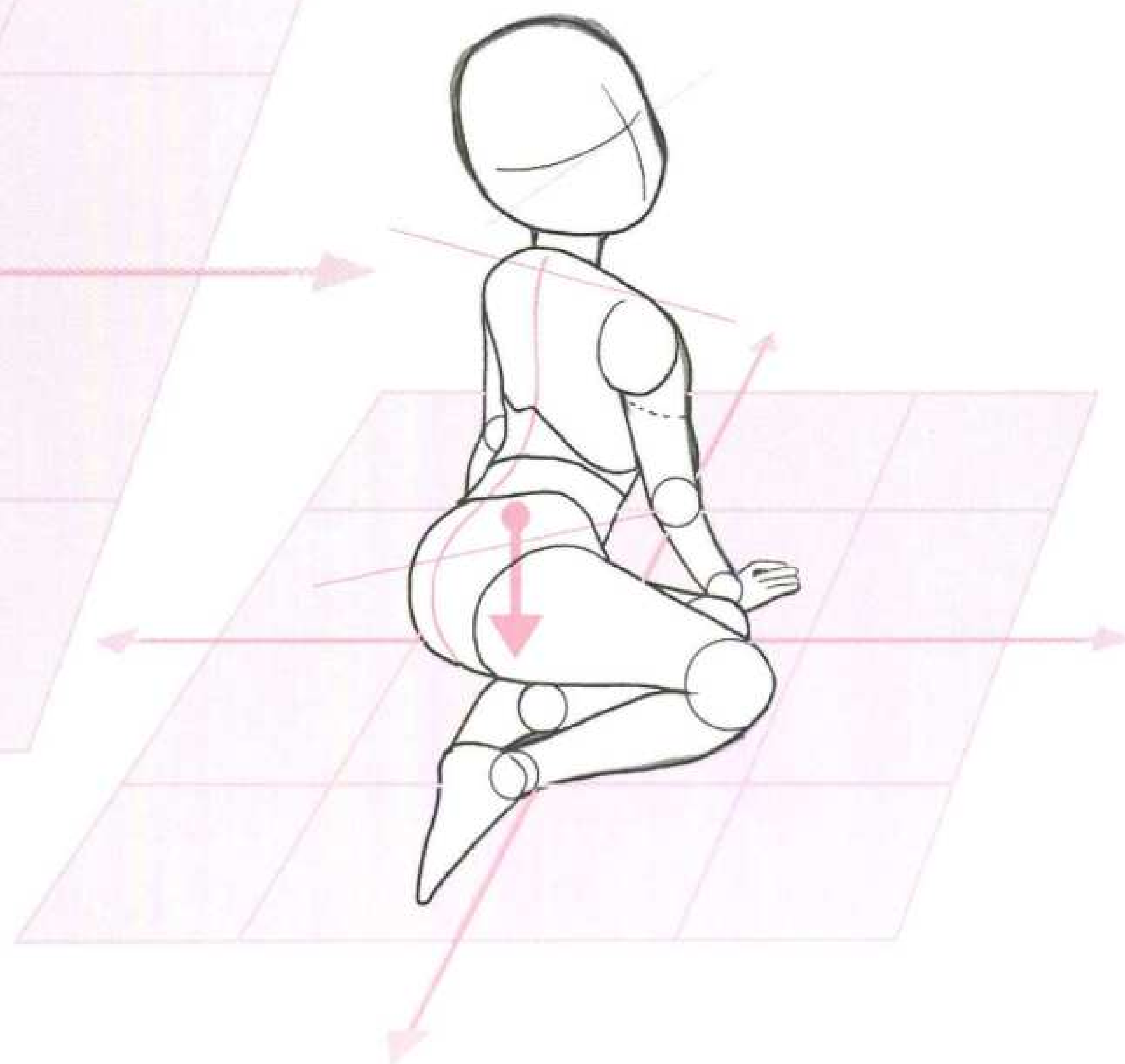
ウエスト
くびれ強調

ヒップ
アップ

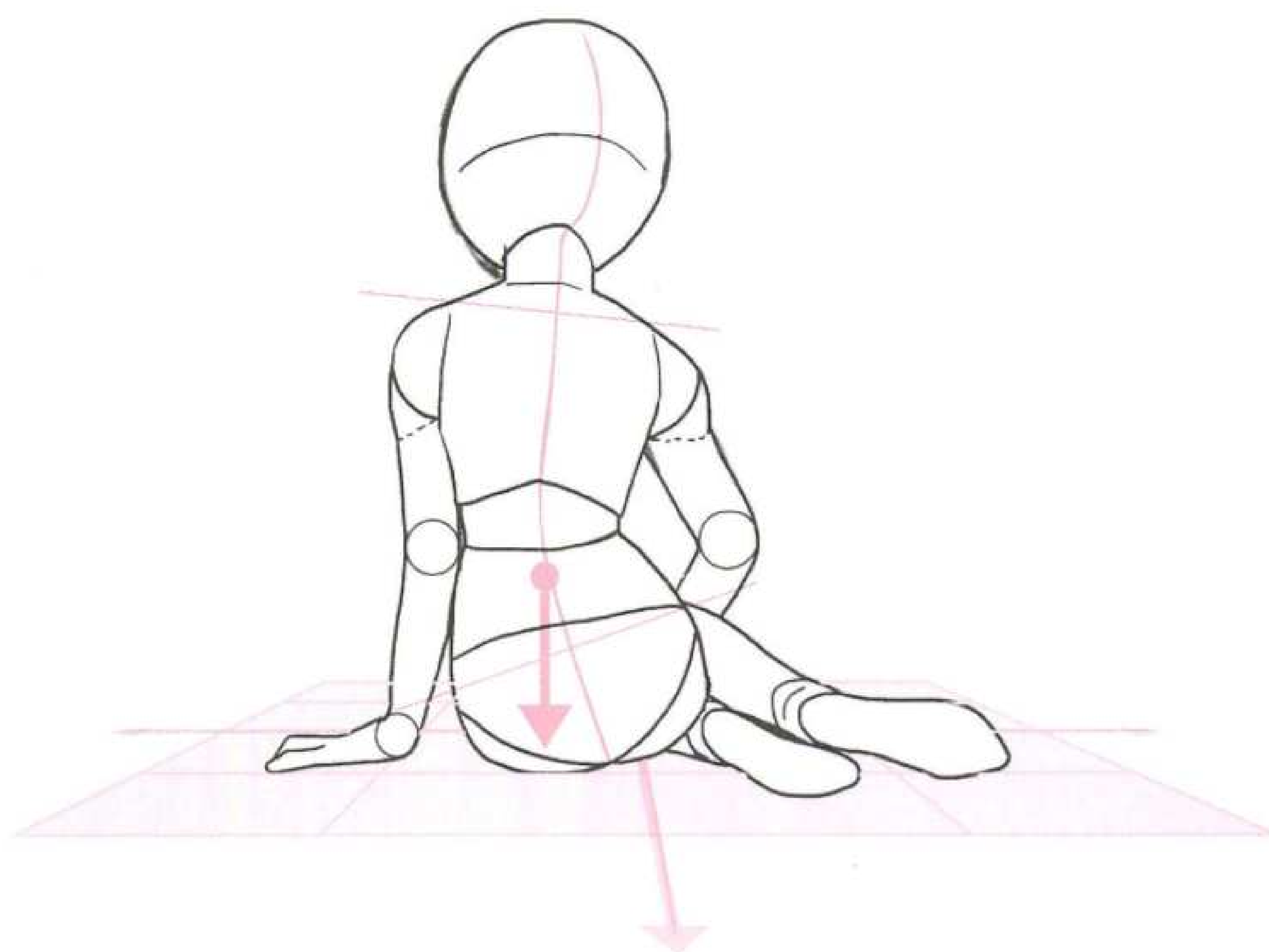
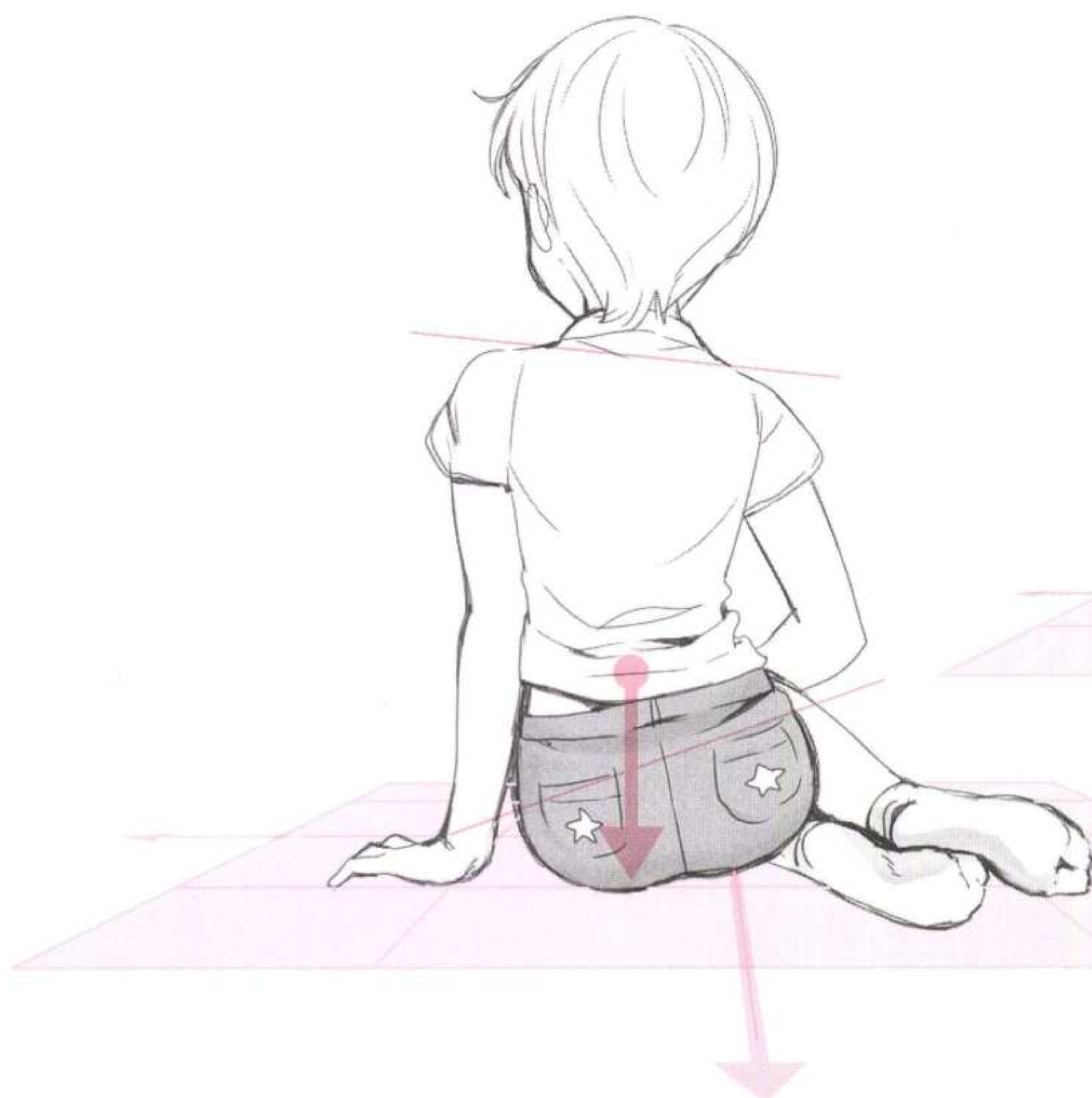
立ちポーズと違い、座るポーズは足と床の関係がよくつかめないので、パースを意識した格子状の床面のアタリをとって、見えない部分の構造やパースを確認しながら描いていきましょう。

描きにくいフカンの構図も
床面のアタリで描きやすくなります。

上半身を浮かせることで、胸やお尻を目立たせる状態になるので、自然とポーズが魅力的になります。

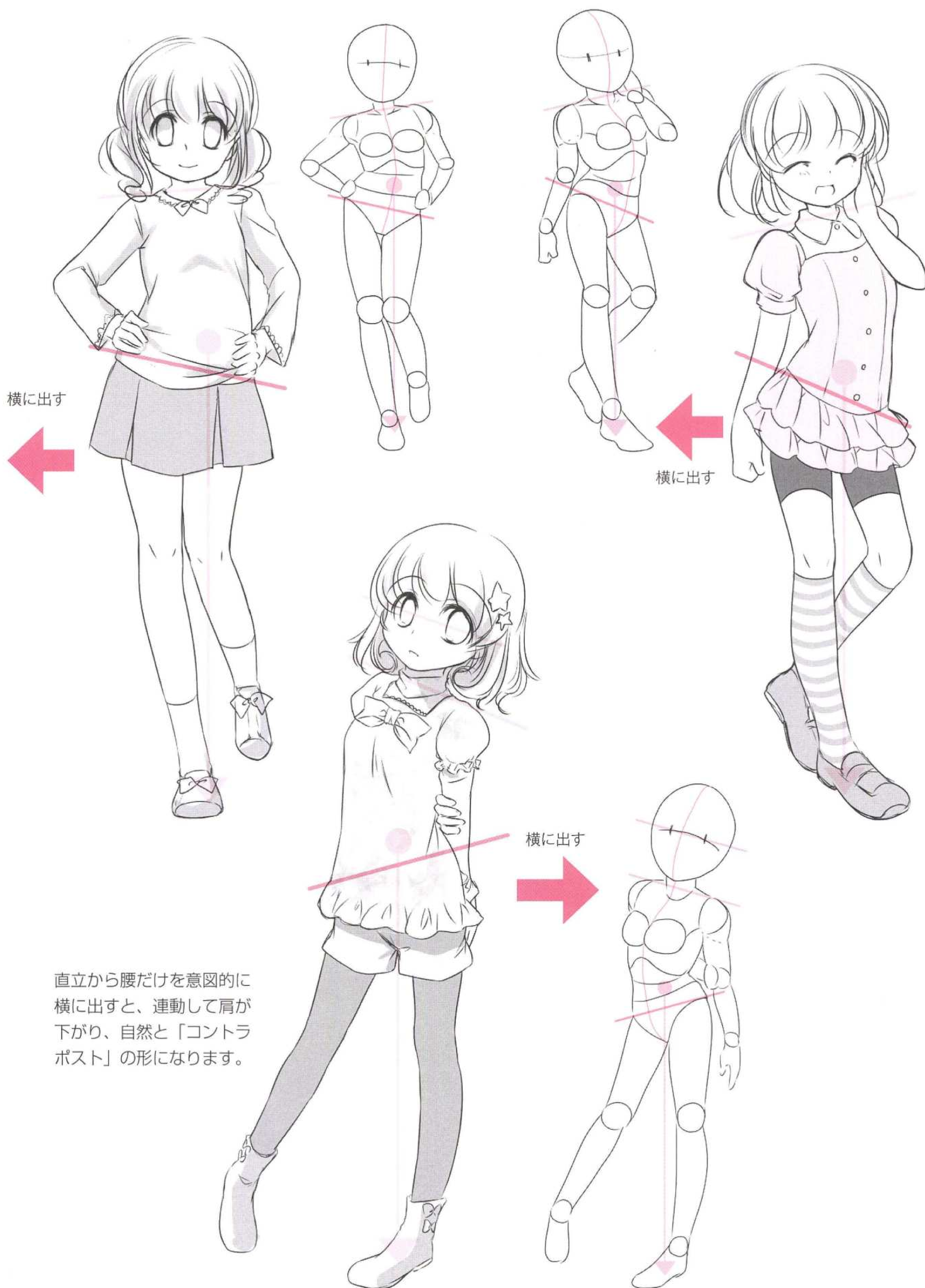


後ろから見ると、背中からお尻、脚にかけての流れるような曲線が魅力的になっていることがわかります。



腰を横に出す

腰を左右に振って歩くと左右にヒップアップするためにより女性的になります。また、左右に振ることで常に「コントラポスト」の形になります。

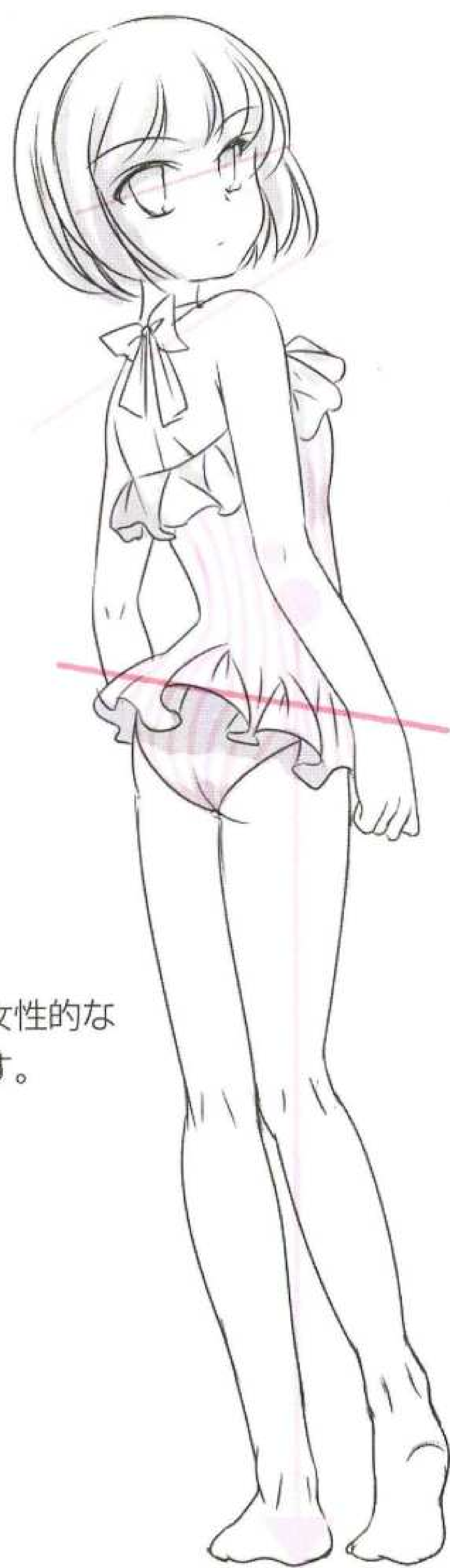
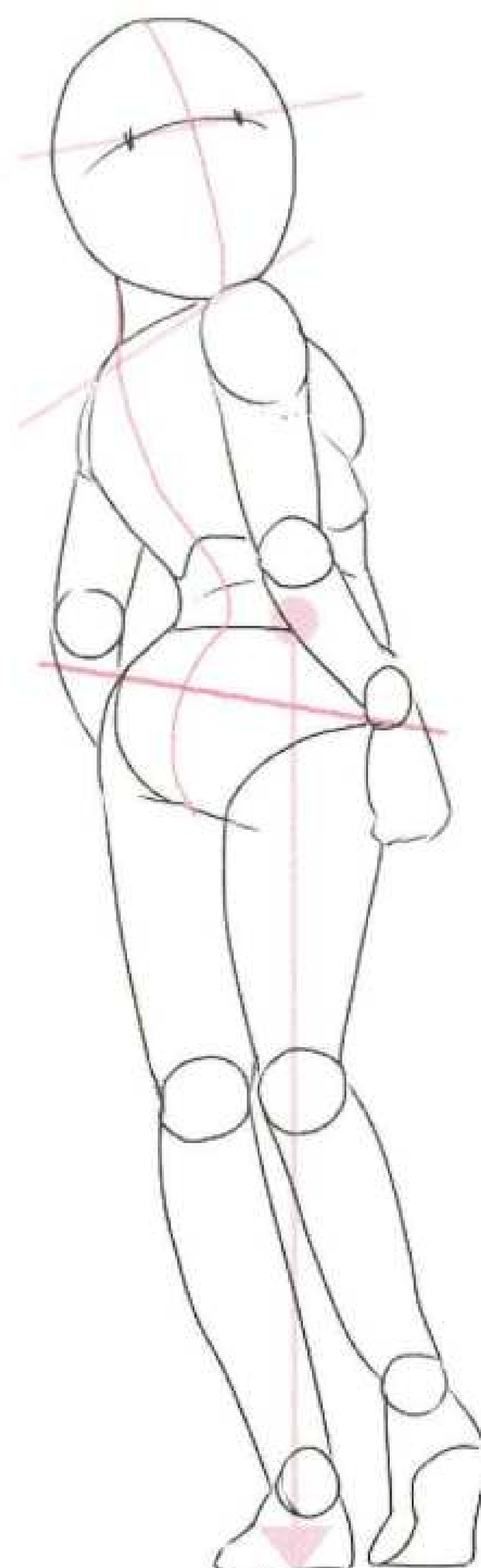
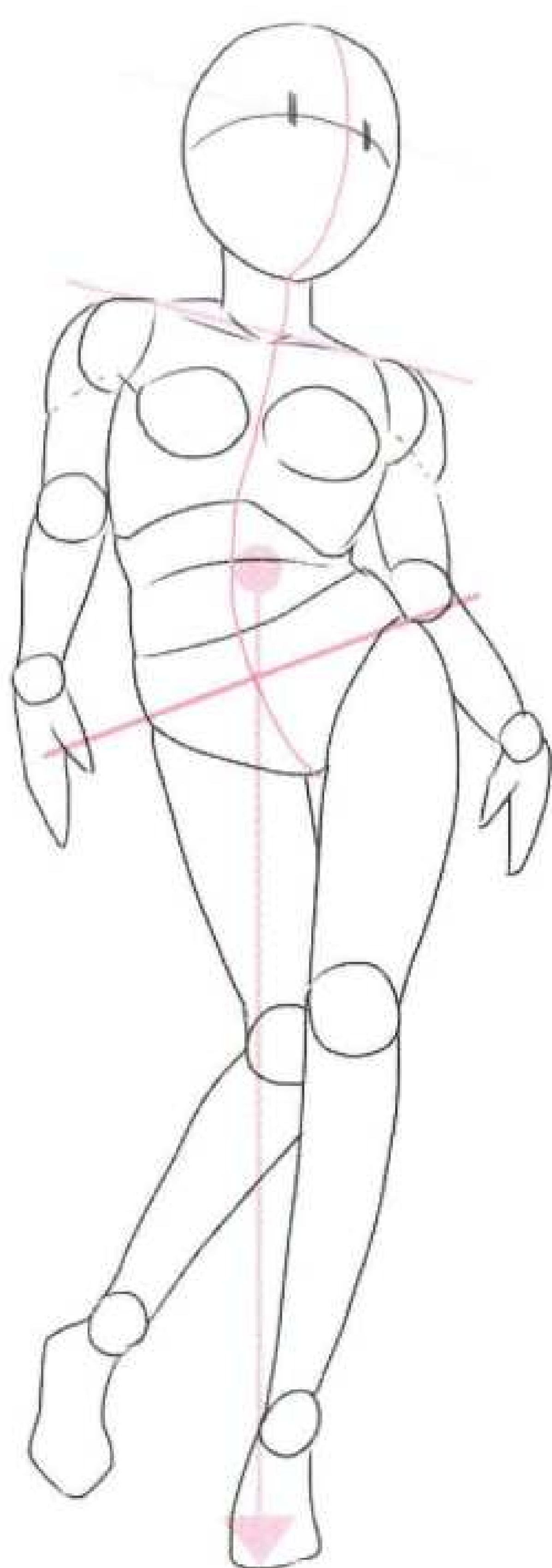
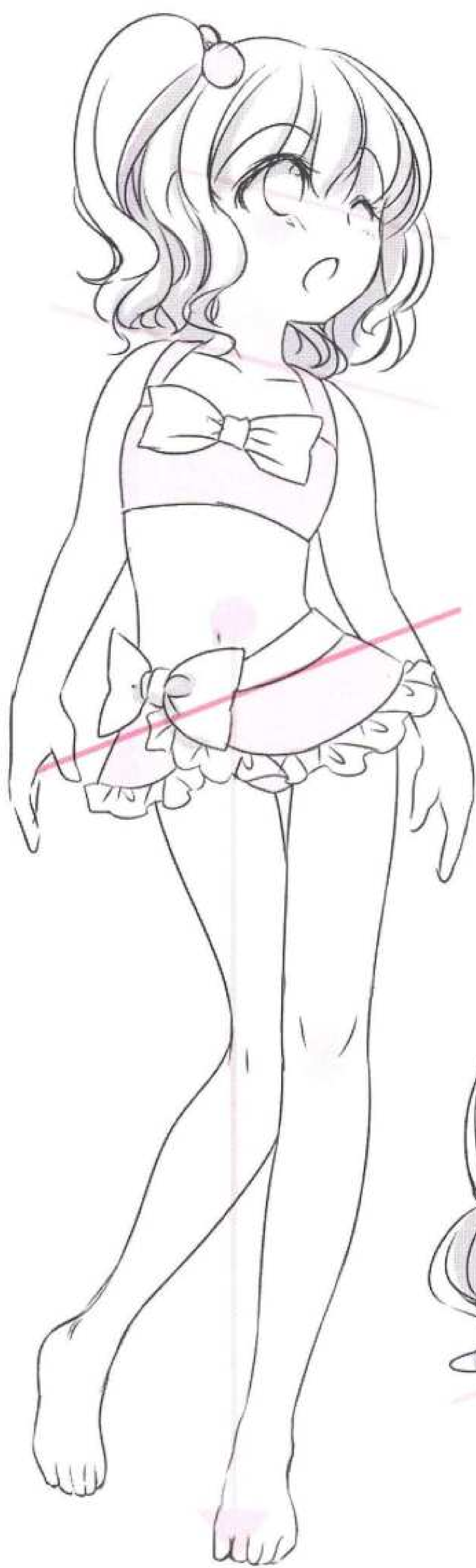


直立から腰だけを意図的に横に出すと、連動して肩が下がり、自然と「コントラポスト」の形になります。

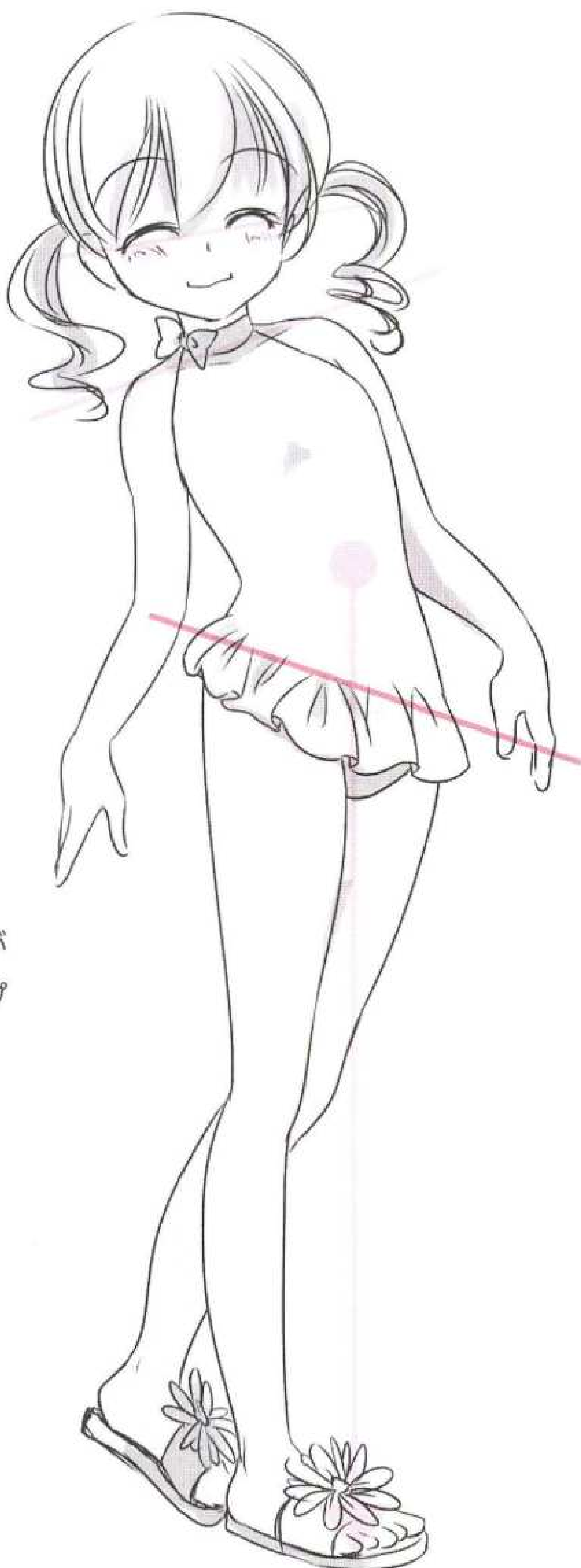
水着で腰をひねる

「コントラポスト」のポーズにひねりを加えて、S字の形のボディラインを強調して、より女性らしさを出します。

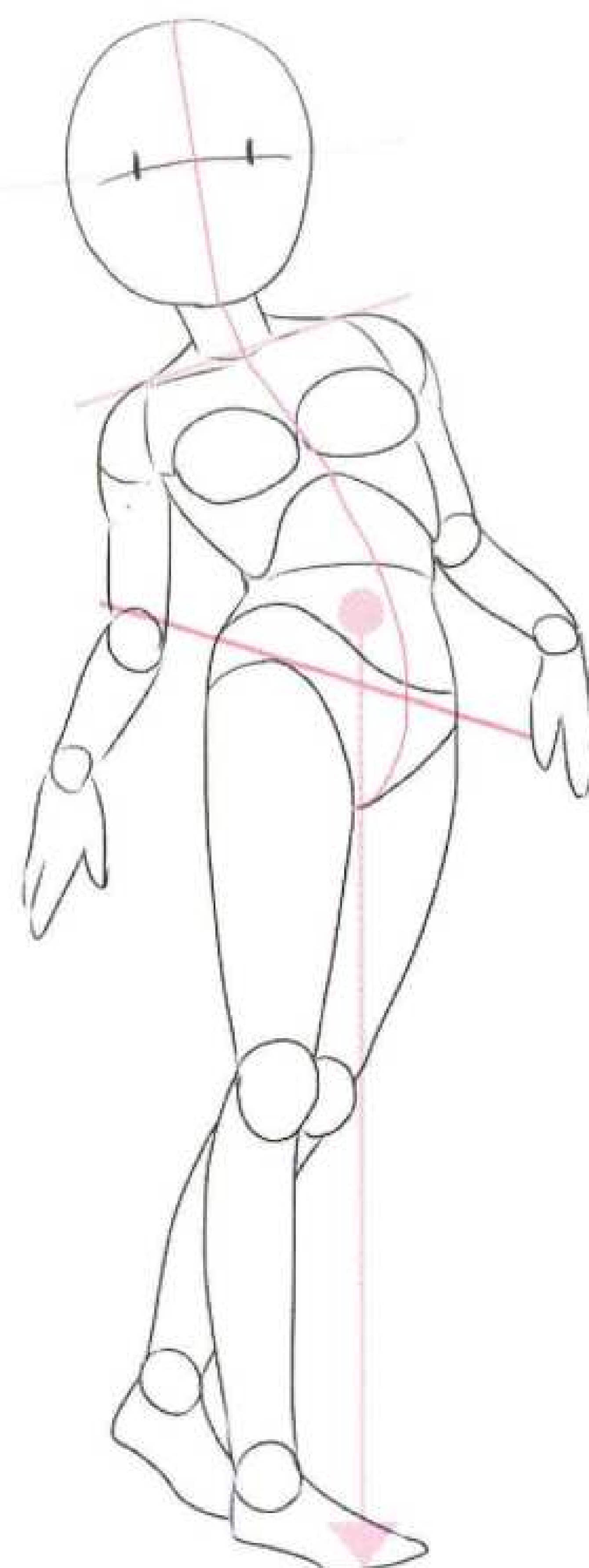
ひねりは強めにするとうポーズにメリハリがつきます。



見返りのポーズは女性的な魅力が強調されます。



腰をひねると、ウエストがしぼられ、連動してヒップアップします。





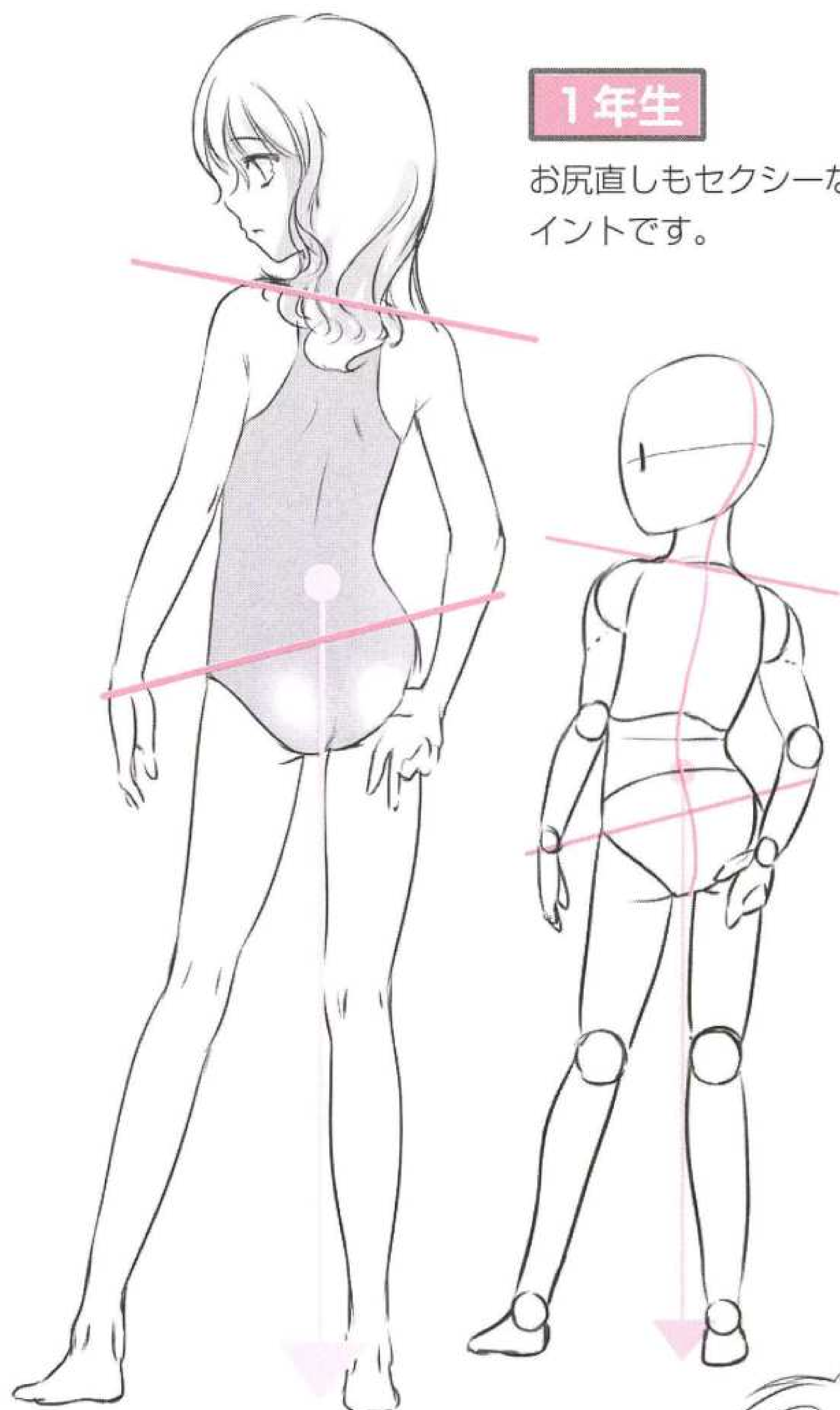
第二性徴・前期（中学生）

スクール水着

ボディラインが一番よくわかる服装です。まだメリハリの弱いボディラインでも「コントラポスト」で肩と腰の傾きをつくることでヒップアップやウエストのくびれができるため、女性的な魅力が強調されます。

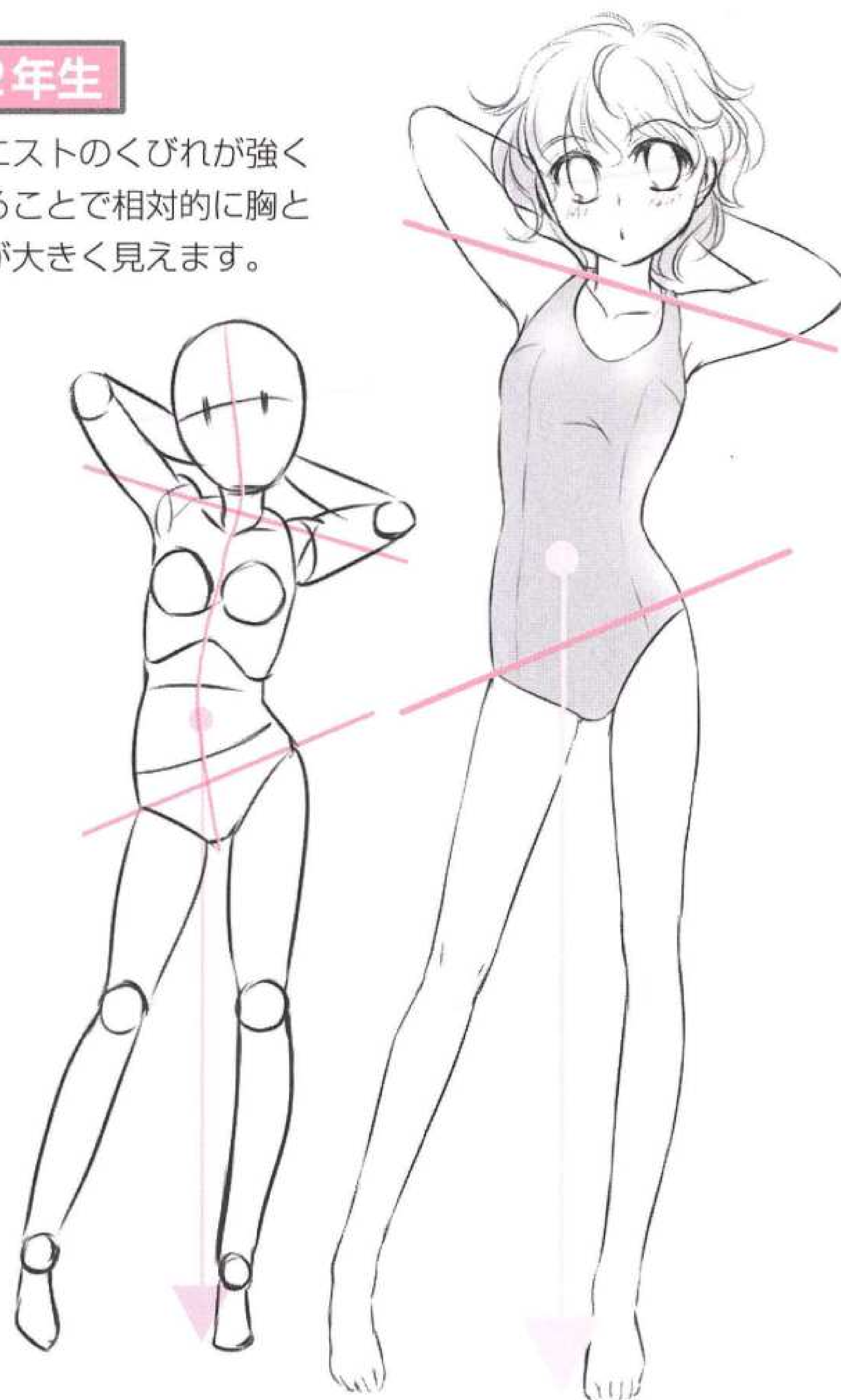
1年生

お尻直しもセクシーなポイントです。



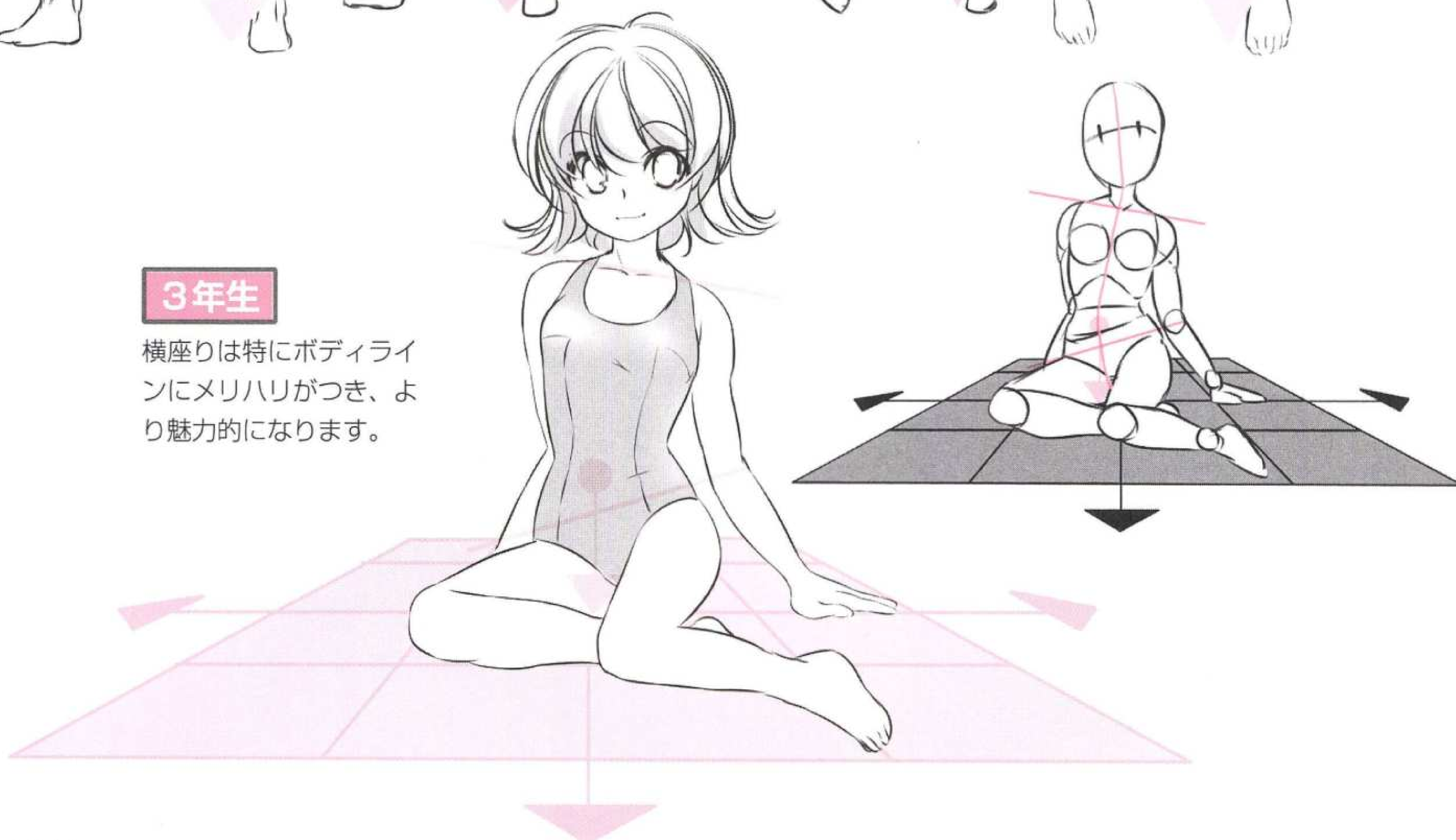
2年生

ウエストのくびれが強くなることで相対的に胸と腰が大きく見えます。



3年生

横座りは特にボディラインにメリハリがつき、より魅力的になります。



体操着・ブルマ

現実では、ブルマ着用の学校は激減していますが、マンガやアニメではまだまだ現役です。ブルマは腰のラインがそのまま生足が出ますので、「コントラポスト」でヒップアップすると、腰から脚へのラインが女性的な魅力が増して表現できます。

1年生

斜め向きの「コントラポスト」は体とウエストが細く見えて、胸と腰が出て見えるので、女性的なメリハリのあるボディラインを演出できます。

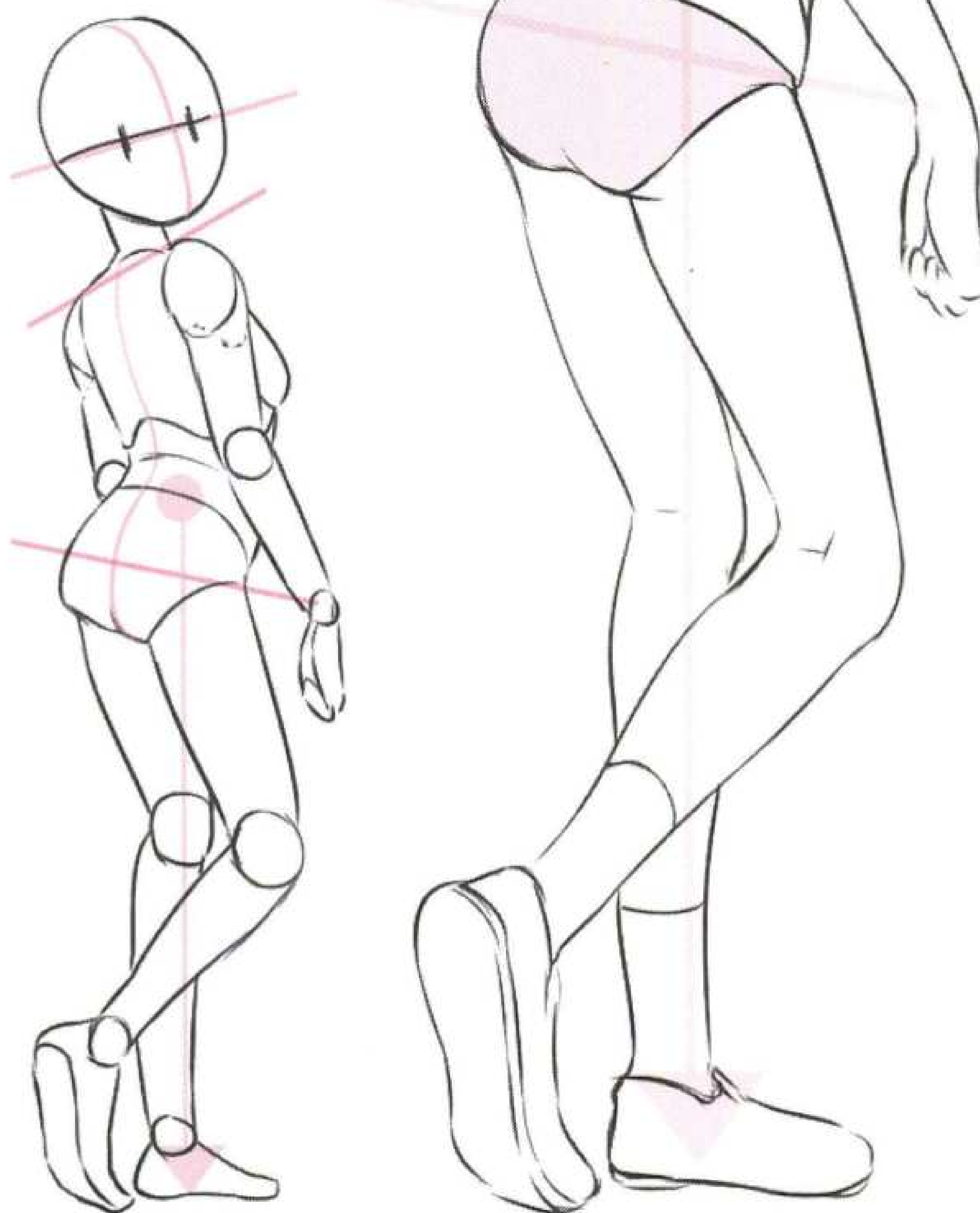


2年生

ブルマは腰部分を覆うため、「コントラポスト」の腰の傾きがよくわかります。また、脚のつけ根が上がり、脚を長く見せられます。

3年生

胸と腰が少し目立つようになるので、「コントラポスト」でバストアップとヒップアップを演出させて、女性的な魅力を強調します。



私服・ミニスカート

ミニスカートは腰の丸みにフィットする部分と、はためく裾があることで、腰つきや太ももが魅力的に演出されます。

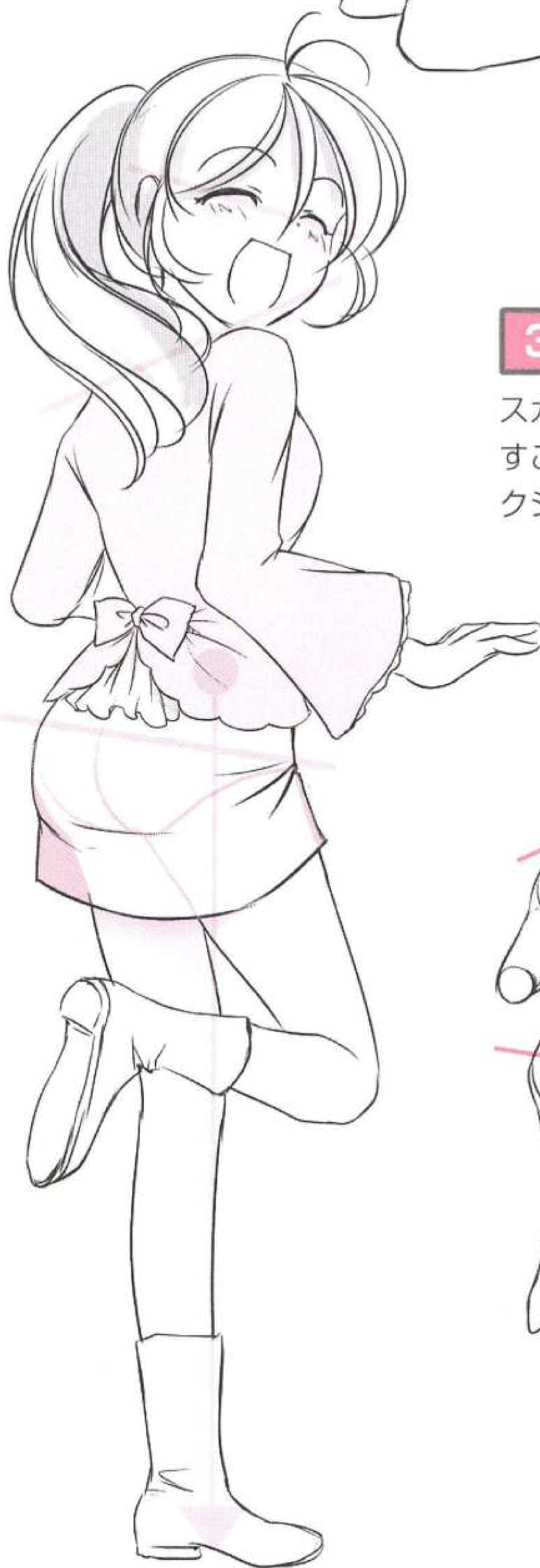
1年生

座りポーズの場合は、スカートが脚にピッタリまとわりつきます。



3年生

スカートの裾の影を太ももに落とすことで太ももに立体感が出てセクシーになります。

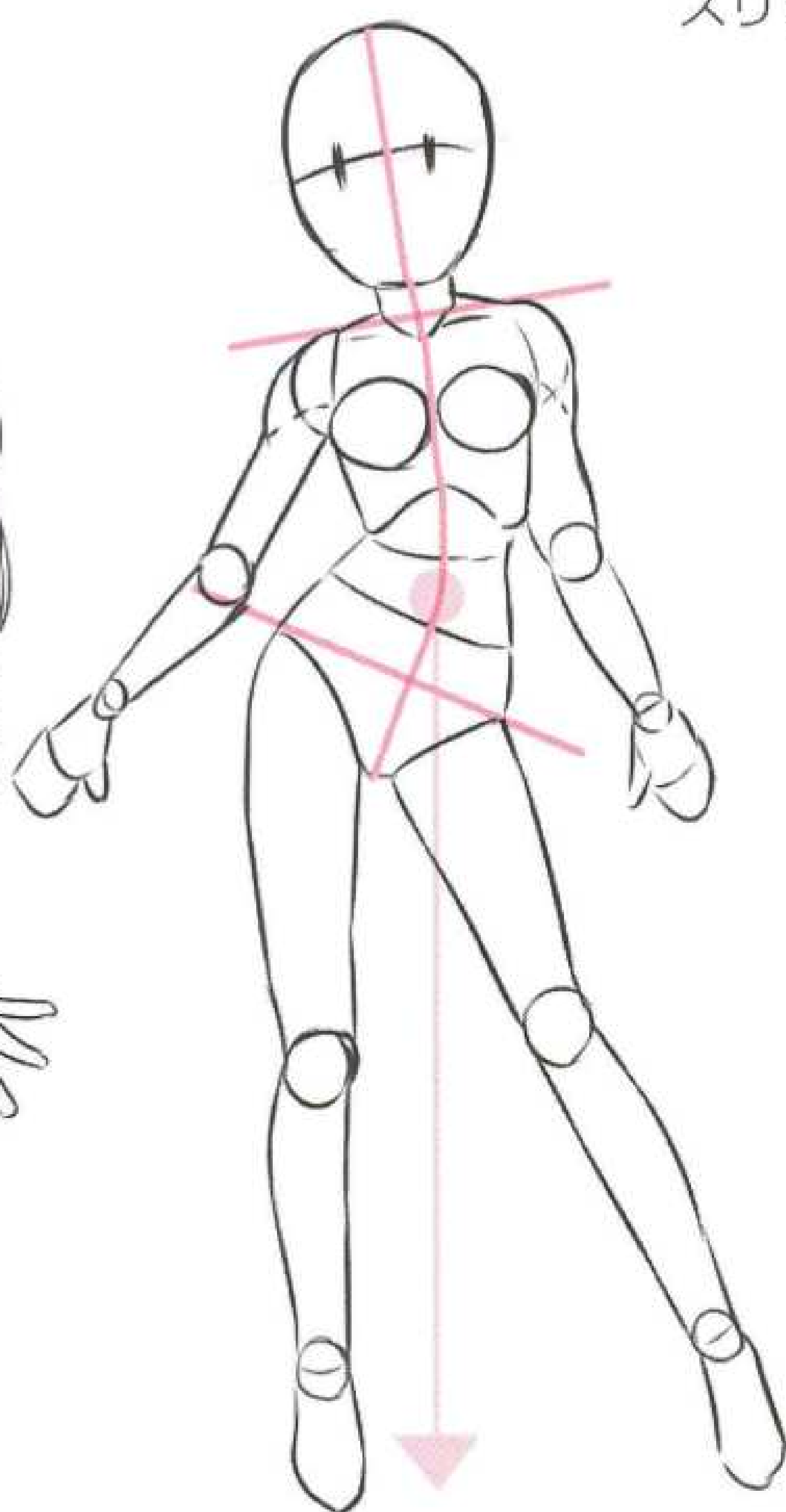


2年生

スカートはウエストから腰幅までがピッタリして、腰幅から裾がはためきます。

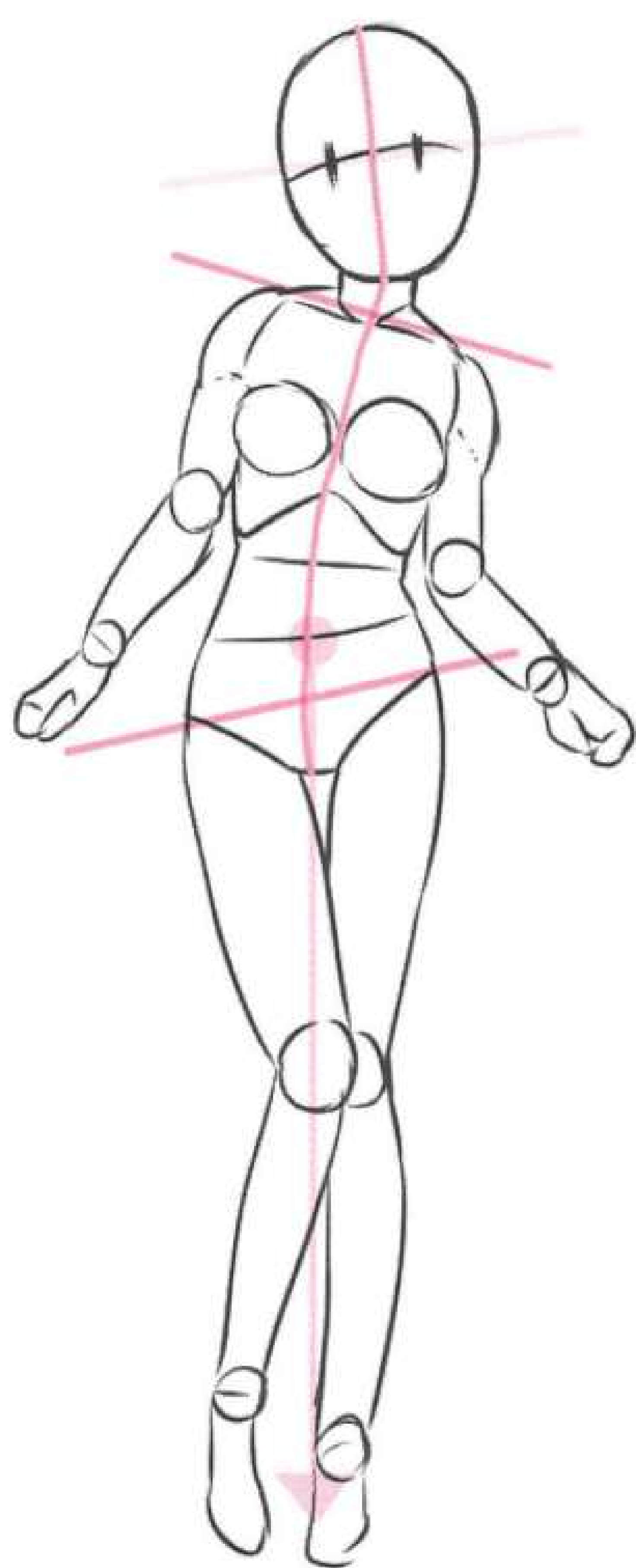
チャイナドレス

体にフィットし、脚と胸を強調し、スリットからのぞく生脚が映えます。



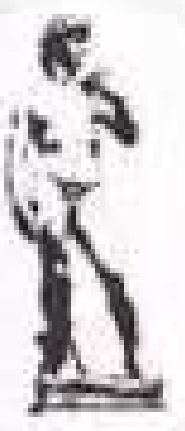
アニメキャラ

衣装のかわいらしさと適度な露出で魅力をアップさせます。



メイド服

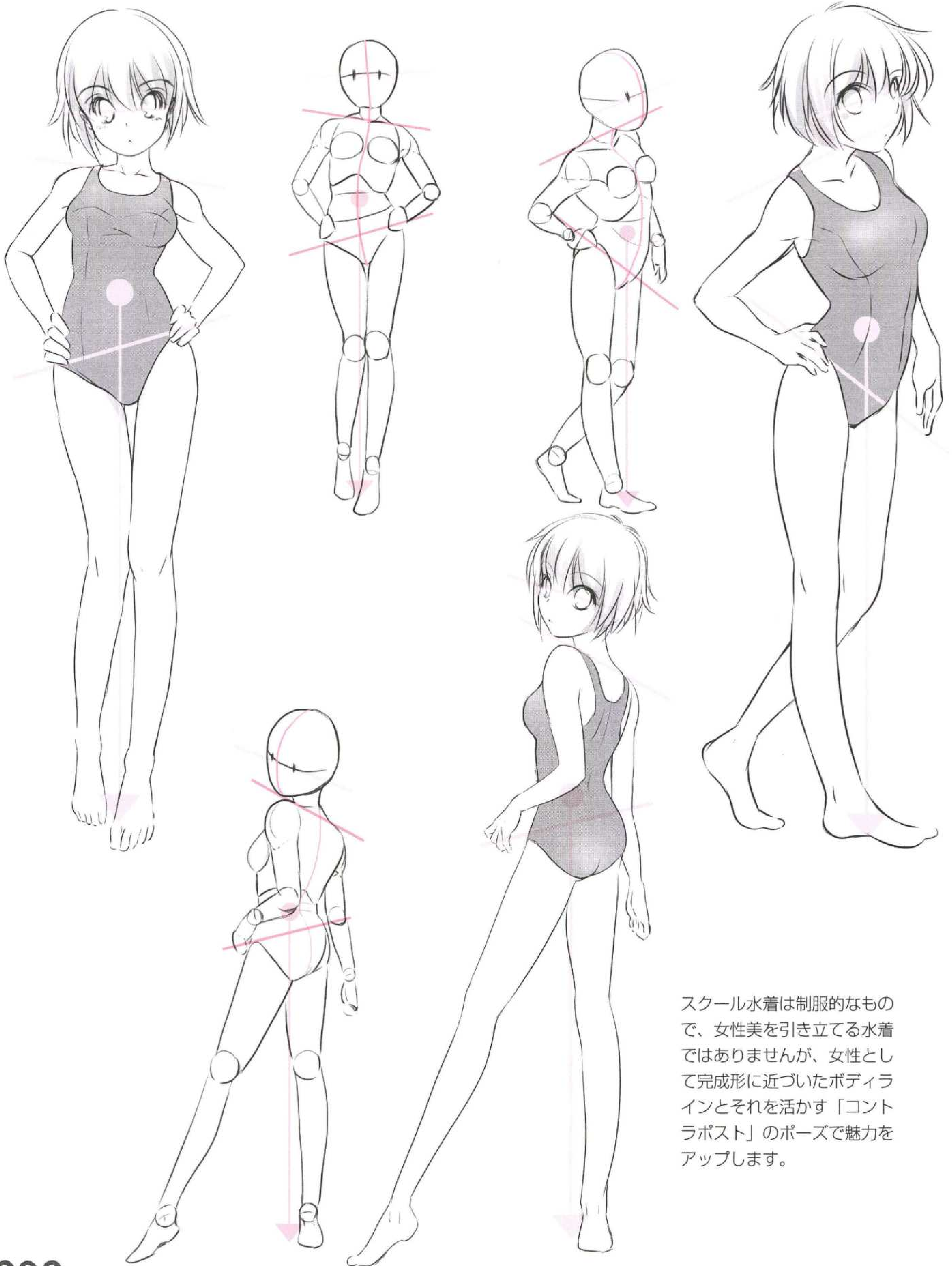
フリルでかわいらしいセクシーさを演出。スカートの裾とオーバーニーソックスの間にある肌部分（絶対領域）で悩ましさを出します。「コントラポスト」のポーズで魅力がアップします。



第二次性徴・後期（高校生）

スクール水着

高校生は、スクール水着もボディラインがメリハリの効いた、より女性的魅力があるものになります。

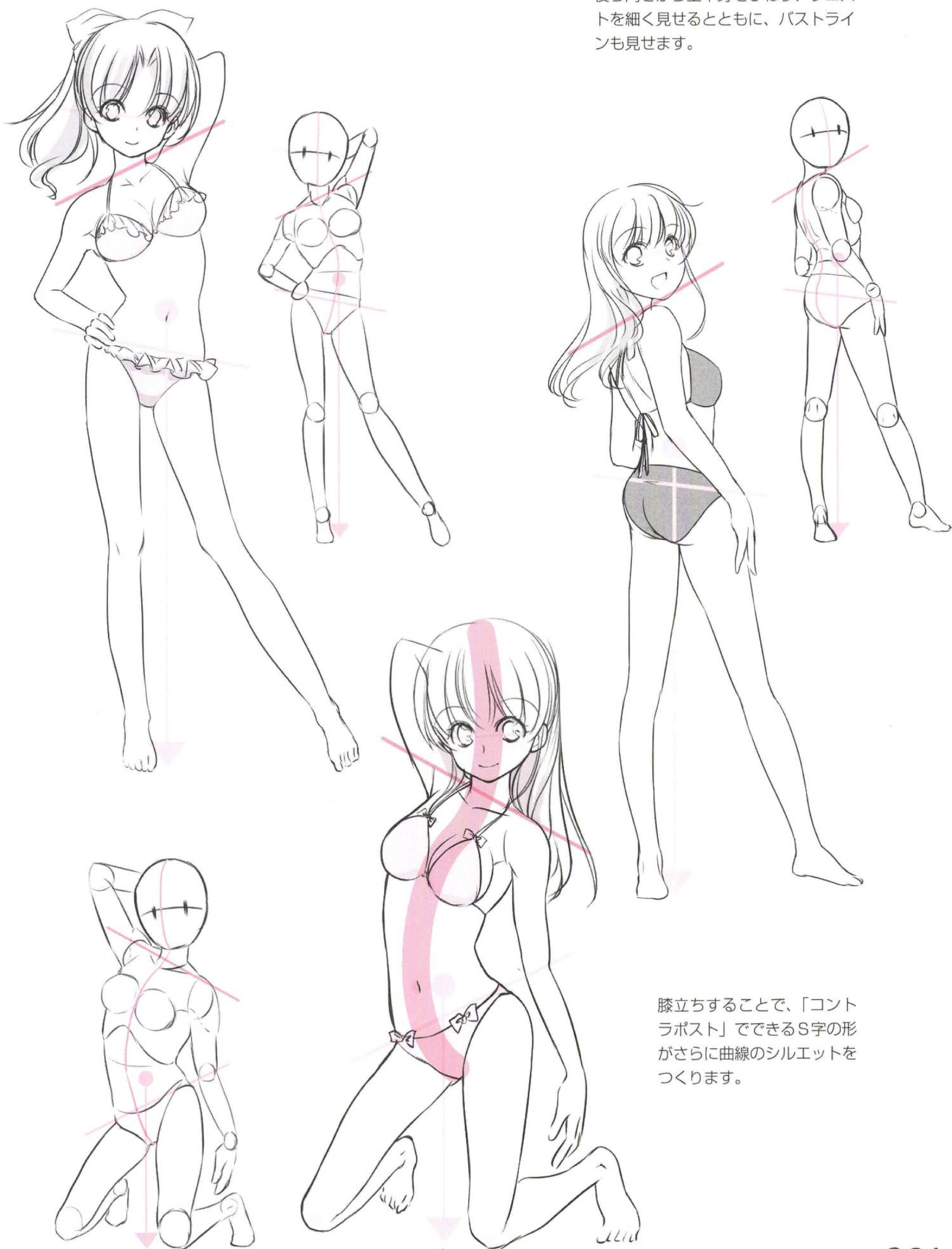


スクール水着は制服的なもので、女性美を引き立てる水着ではありませんが、女性として完成形に近づいたボディラインとそれを活かす「コントラポスト」のポーズで魅力をアップします。

ビキニ

高校生が身につけるセクシーなビキニにコントラポストを使えば、もはや無敵です。

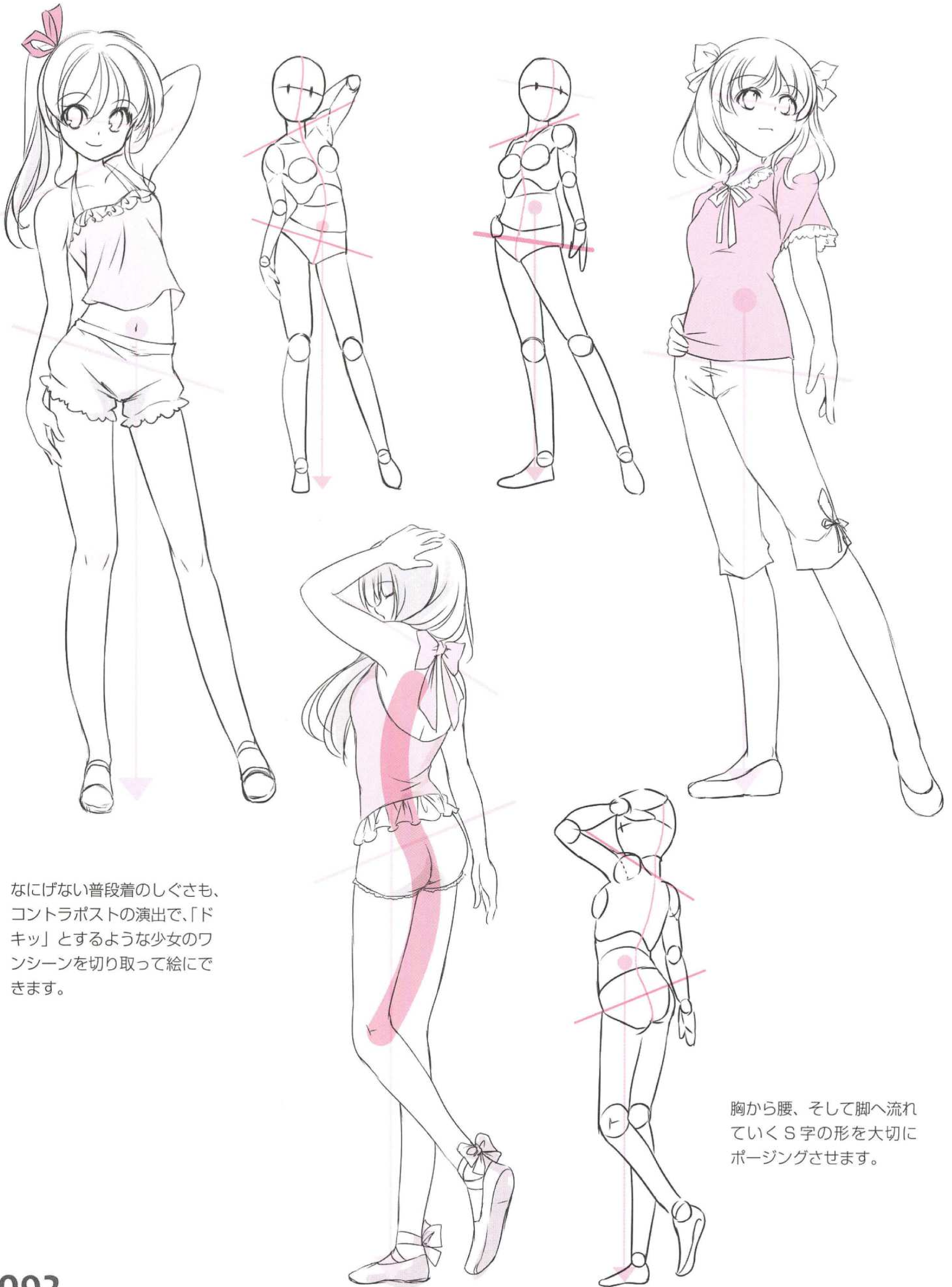
後ろ向きから上半身をひねり、ウエストを細く見せるとともに、バストラインも見せます。



膝立ちすることで、「コントラポスト」でできるS字の形がさらに曲線のシルエットをつくれます。

私服

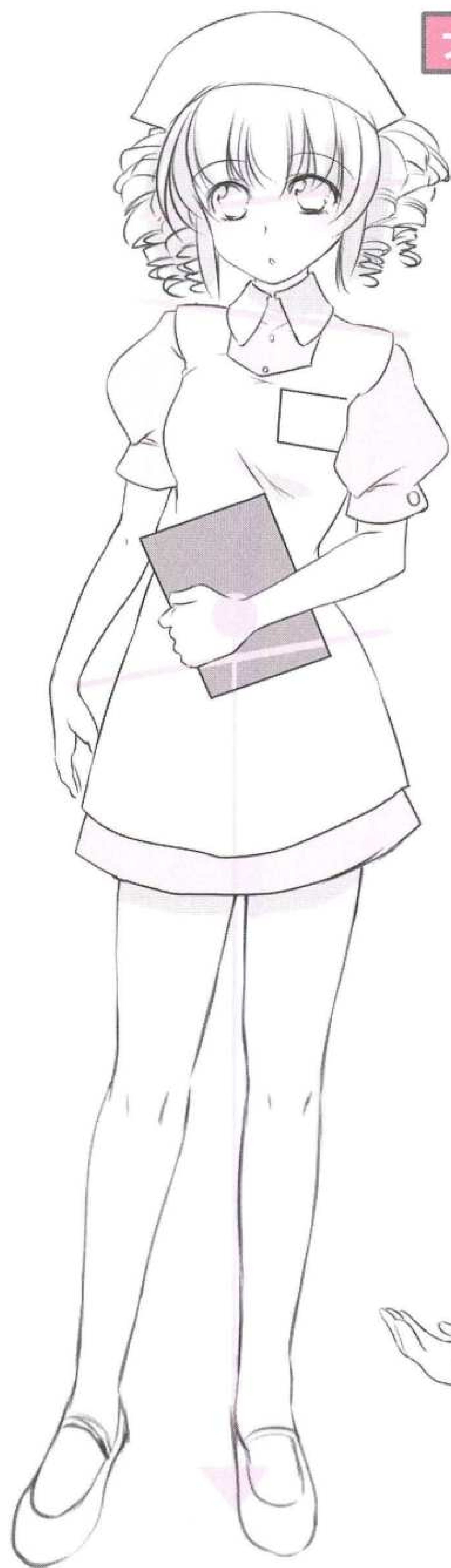
カジュアルな薄着をキャラに着せて、「コントラポスト」で胸と腰を突き出すようにして女性的な魅力をアピールをします。



なにげない普段着のしぐさも、コントラポストの演出で、「ドキッ」とするような少女のワンシーンを切り取って絵にできます。

胸から腰、そして脚へ流れていくS字の形を大切にポージングさせます。

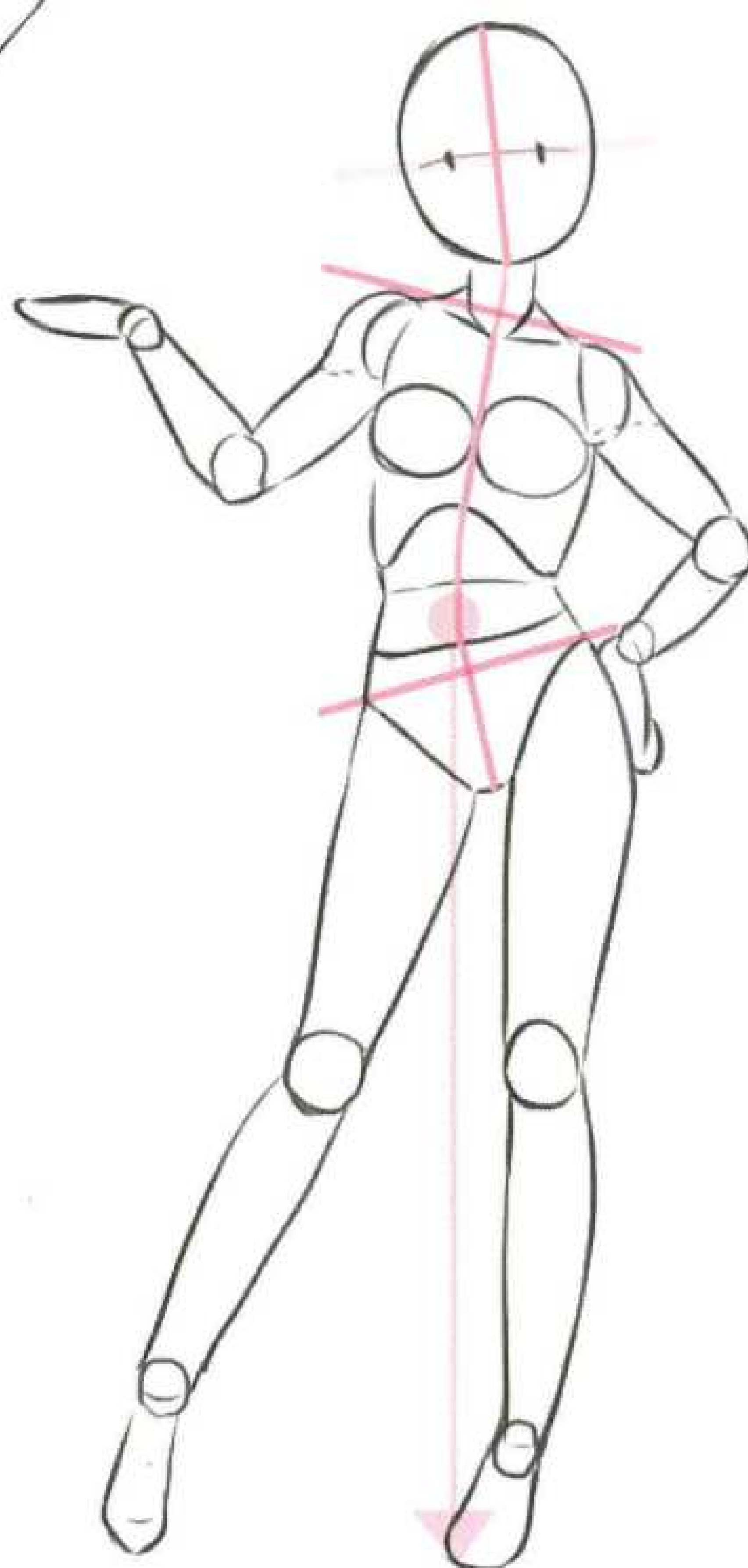
ナース



キャンペーンガール



バニーガール



体にフィットして肌の露出が多い服や、あるいは、チラッと見える女性らしい肉体美も演出されたポーズでないと、100パーセントの魅力を引き出すことはできません。つまり「絵になるポーズ」をつくるのが大切なのです。



第二次性徴・後期（20代前半）

私服

20代前半は、女性的な体格の完成形といえるでしょう。いわゆる「大人の女性」です。

ただ、まっすぐに立つだけですと、棒立ちになります。腰を横に出し、重心を片側の脚に寄せると、ボディラインがS字の形になり、セクシーな立ち姿になります。

顔はやや縦長で小顔です。目を小さくすると大人顔になります。

胸は大きく

ウエストのくびれは強く

腰幅は広く

太ももは肉づきよく

足首は細く

身長 160 ~ 170 センチ
7 ~ 8 頭身が目安

「コントラポスト」による肩と腰の傾きは「肋骨ごと」「骨盤ごと」で傾かせます。

下がる

脚の長さは身長
の約半分

背面の場合はお尻にボリュームをつけます。

腰が下がる分、膝も下がります。

上がる

下がる

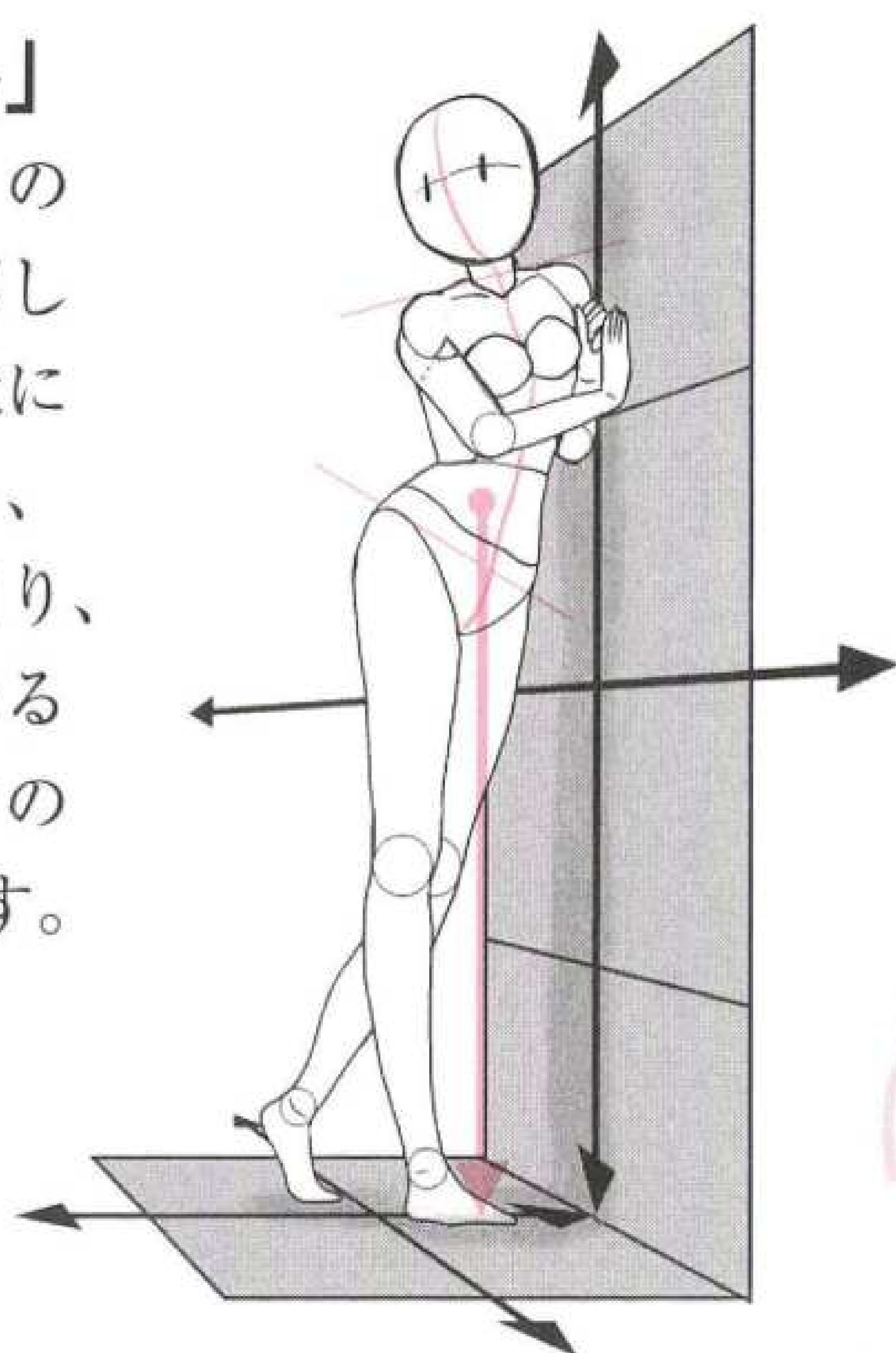
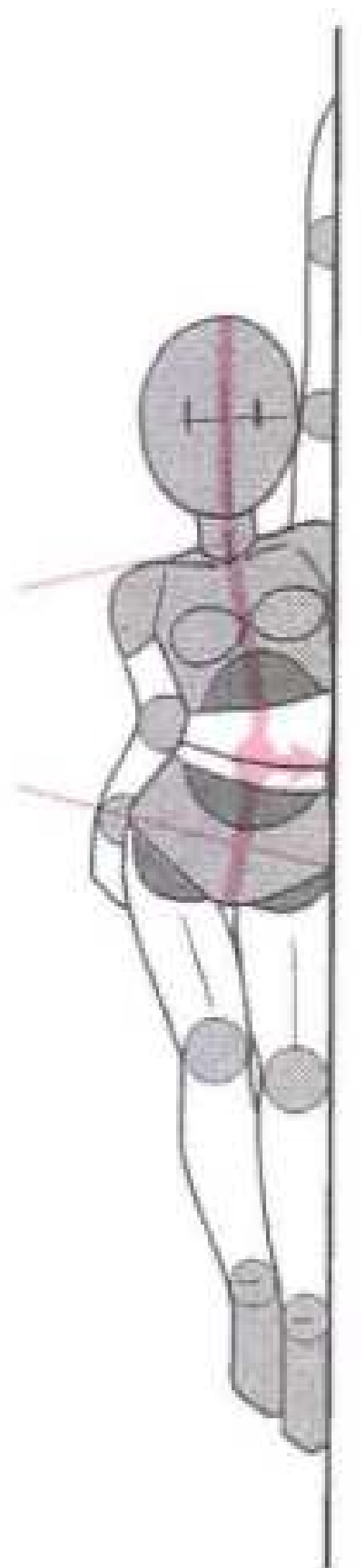
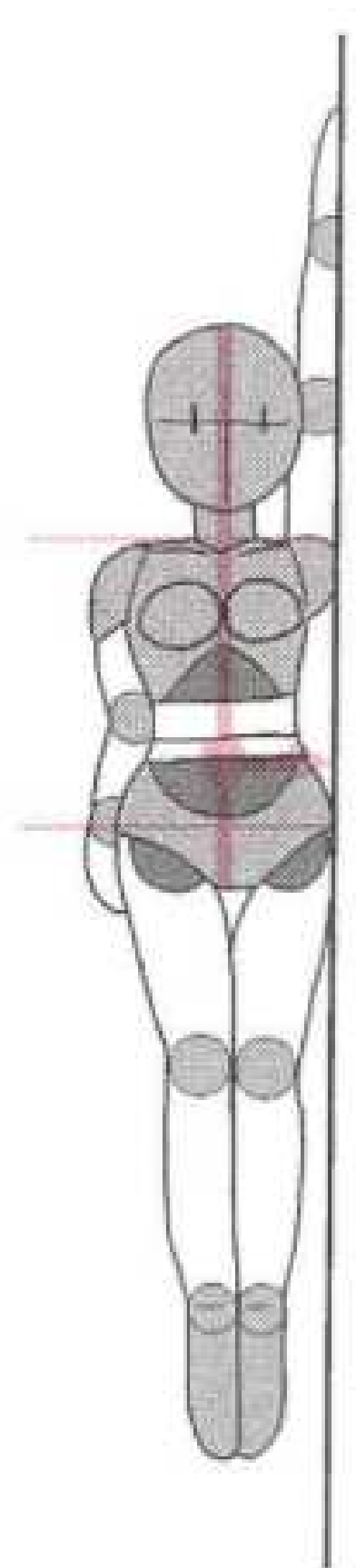
重心を片脚にのせると反対側の脚と腰が下がります。

寄りかかりの「コントラポスト」

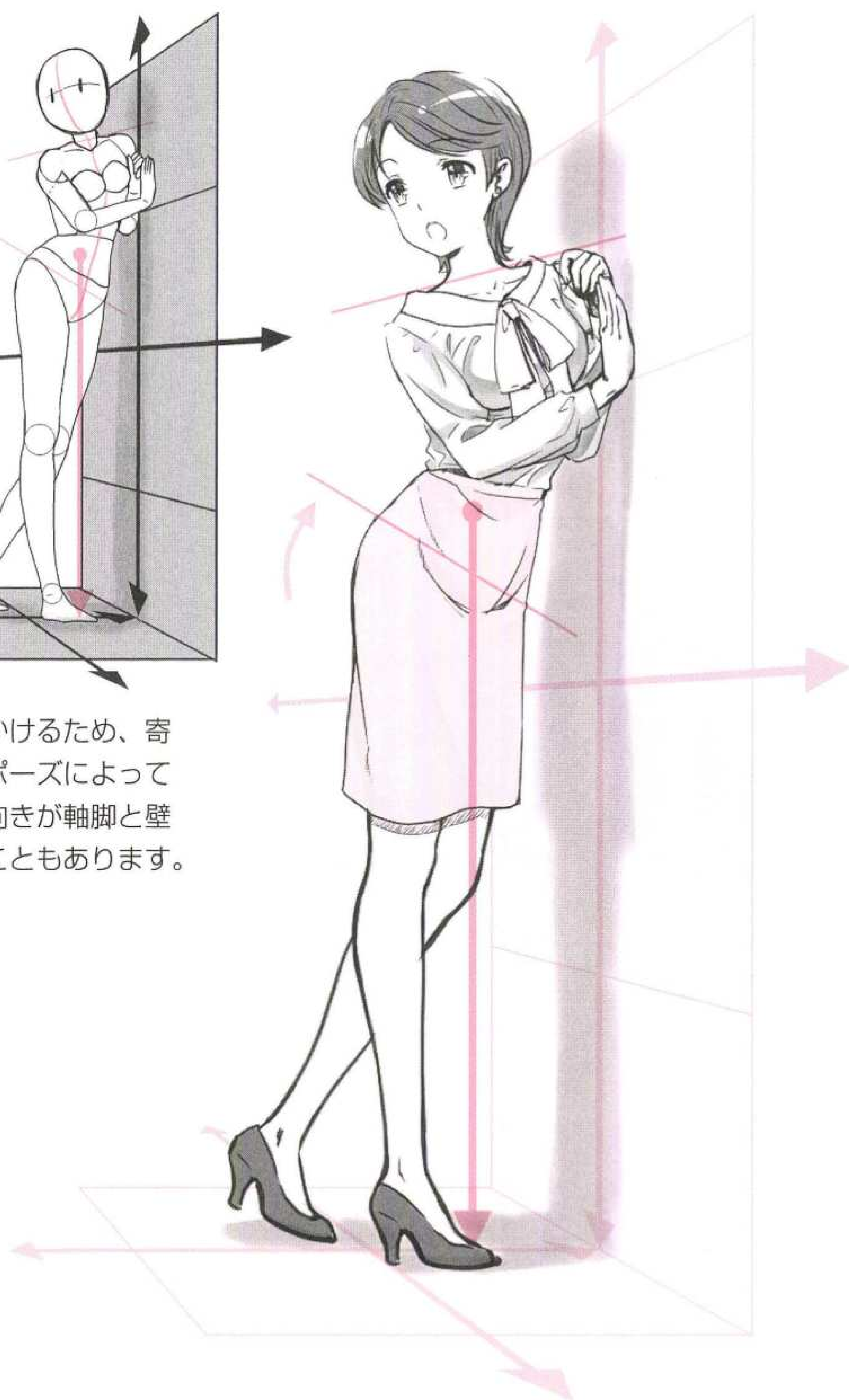
床に寝た場合の「コントラポスト」の図を立ててみました。体が平面に押しつけられた場合、肋骨と骨盤の形状により、それらが相反する傾きになり、体の軸がS字の形になります。つまり、壁などに寄りかかるポーズは寝ているポーズ同様、便宜上の解釈としての「コントラポスト」の範疇に含めます。

①平面への押しつけ

②体の外側が密着

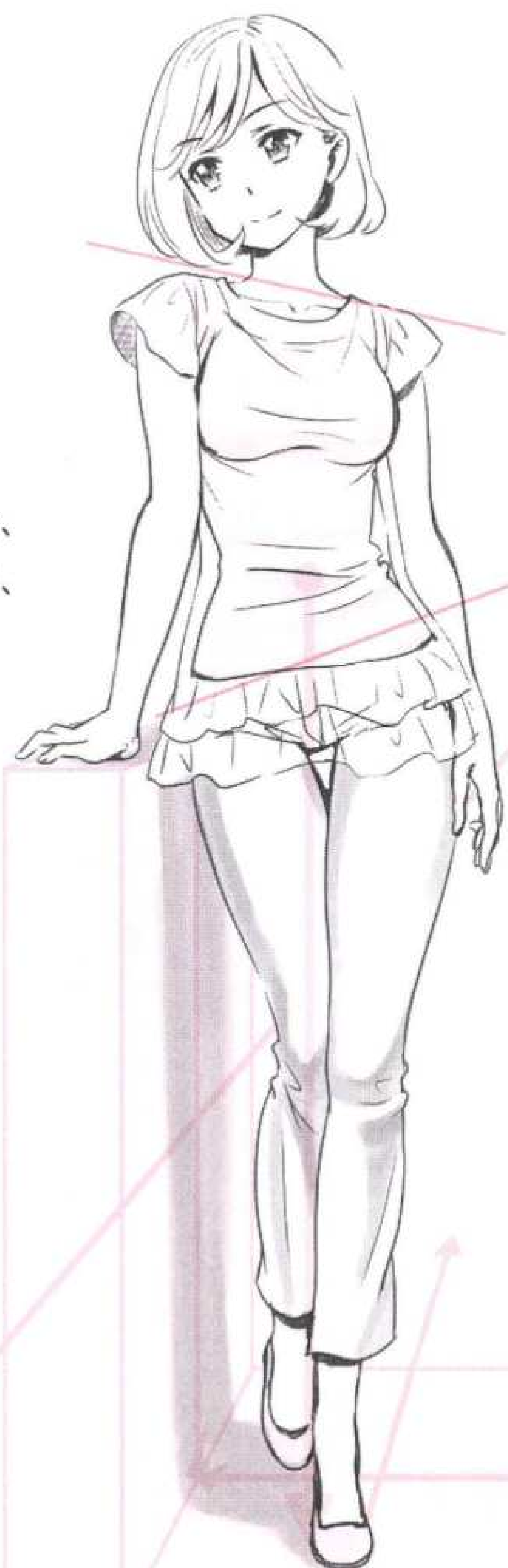


壁に体重をかけるため、寄りかかりのポーズによっては、重心の向きが軸脚と壁の間にくることもあります。

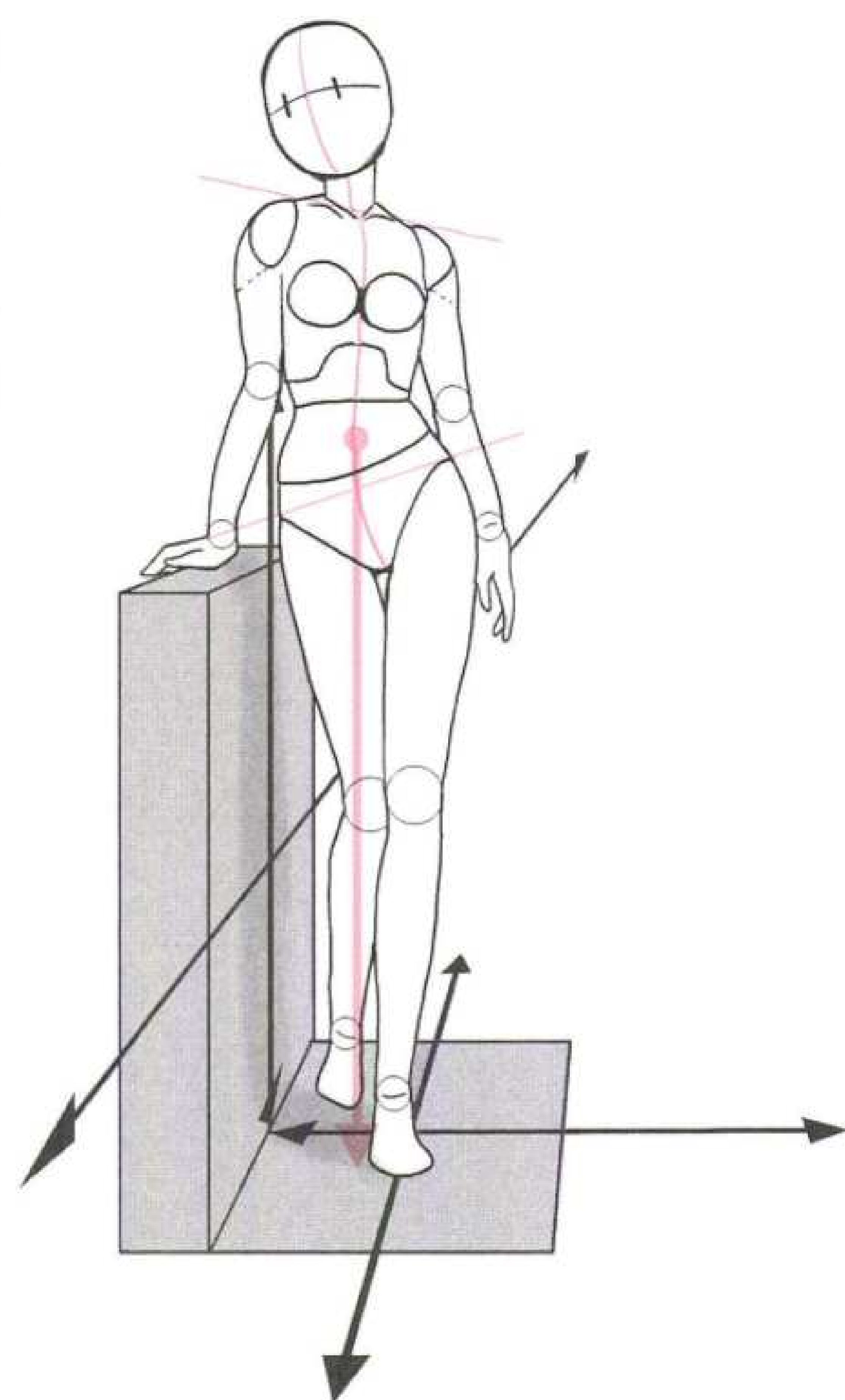


手すり等に寄りかかるポーズの場合

体が寄りかかる場合、腕がつかえ棒になり、片脚が傾きます。



人体から前後左右上下を割り出して壁面と床面のアタリを入れると、立ち位置や壁の接触具合が描きやすくなります。また、壁面と床面に人体の影をのせると空間の把握がしやすくなります。



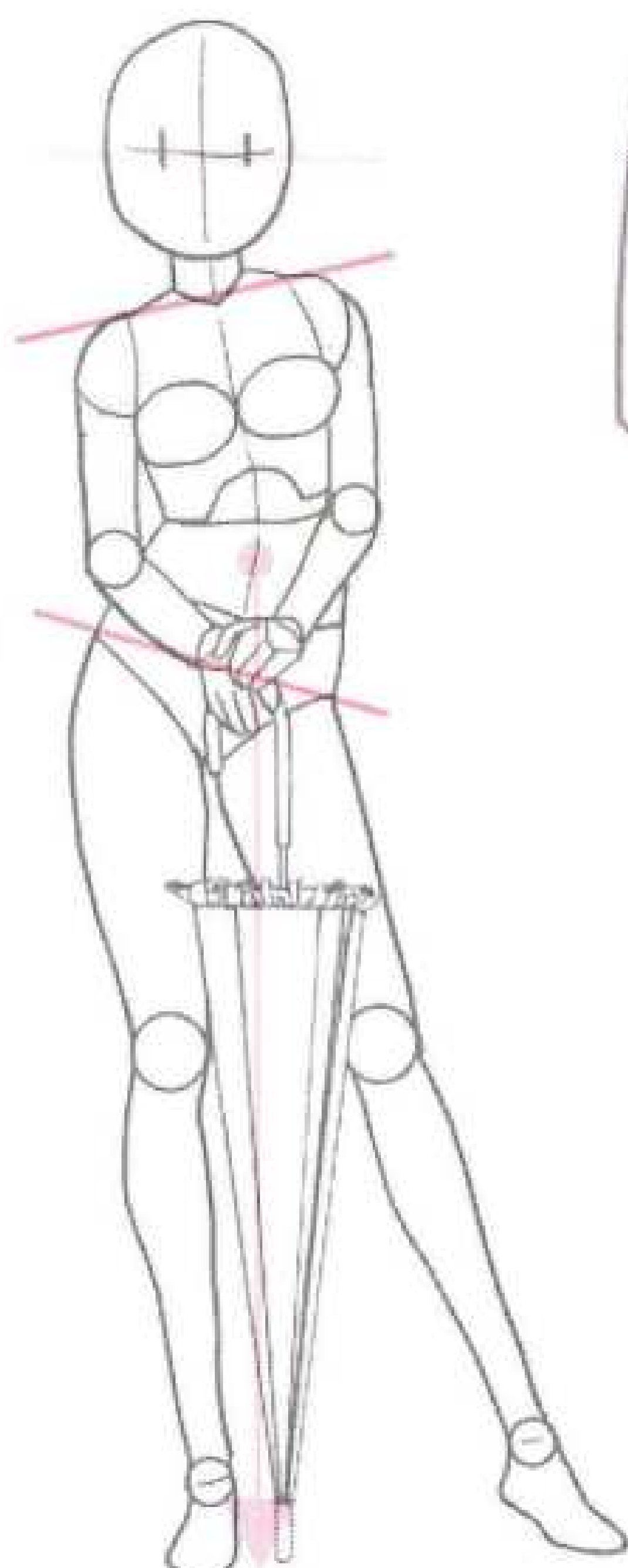
傘を持つ

小道具を持たせて「コントラポスト」のポーズをとると、ポーズが華やかになります。特に傘などは持ち方によってもセクシーさを演出できます。

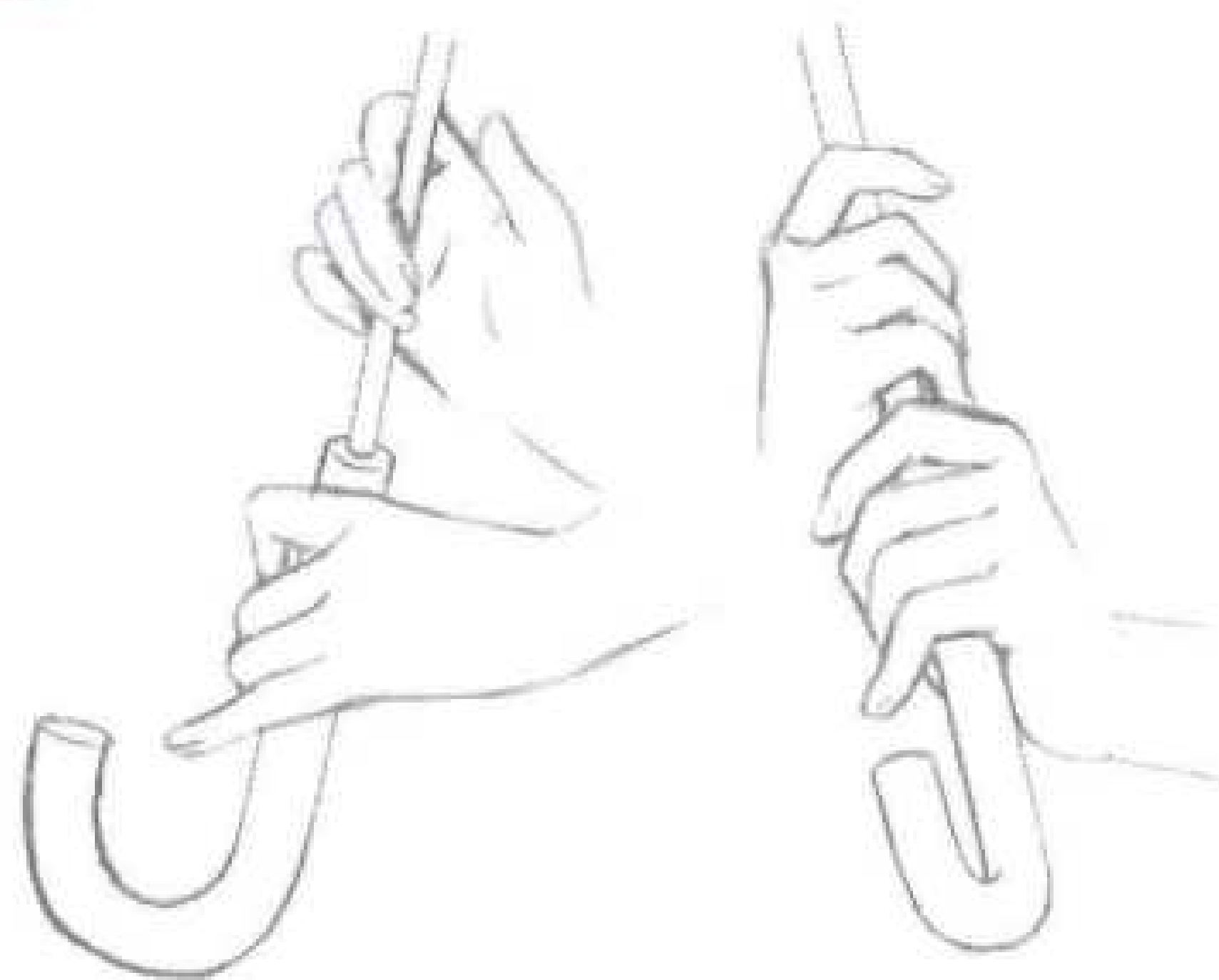
傘を持って振り返ると、体にひねりができ、美しいポーズになります。



傘を持って、少し傾けるとかわいらしさと、セクシーさが出ます。



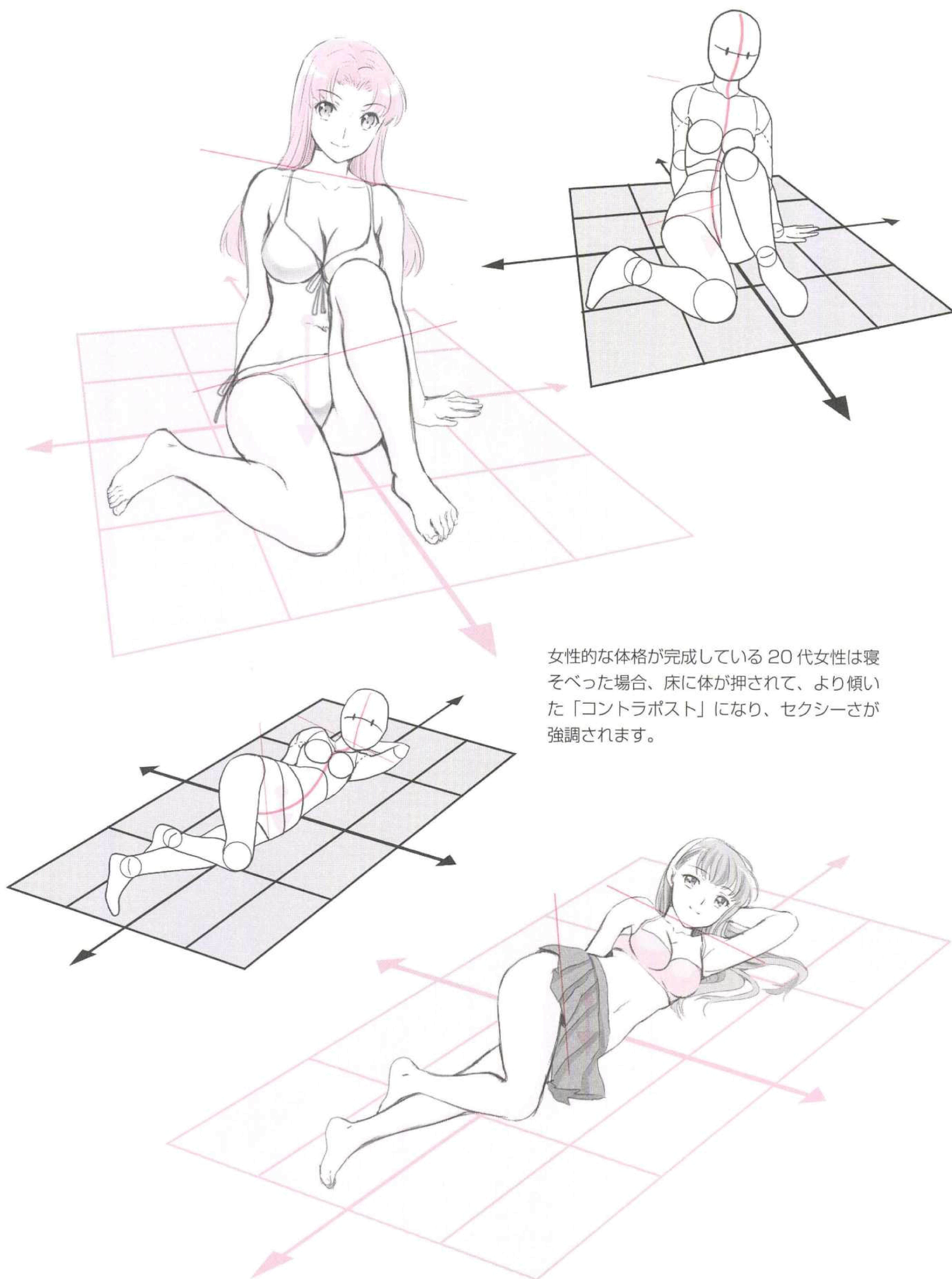
Point



傘を持つときは、力強く握らず、指の腹で握り手の中に、空間をつくるようにすると、しぐさがセクシーになります。

床に座る・寝る

床に座り、片膝を立てると、腰が傾き「コントラポスト」のポーズになり、S字の形のボディラインが生まれ、セクシーになります。



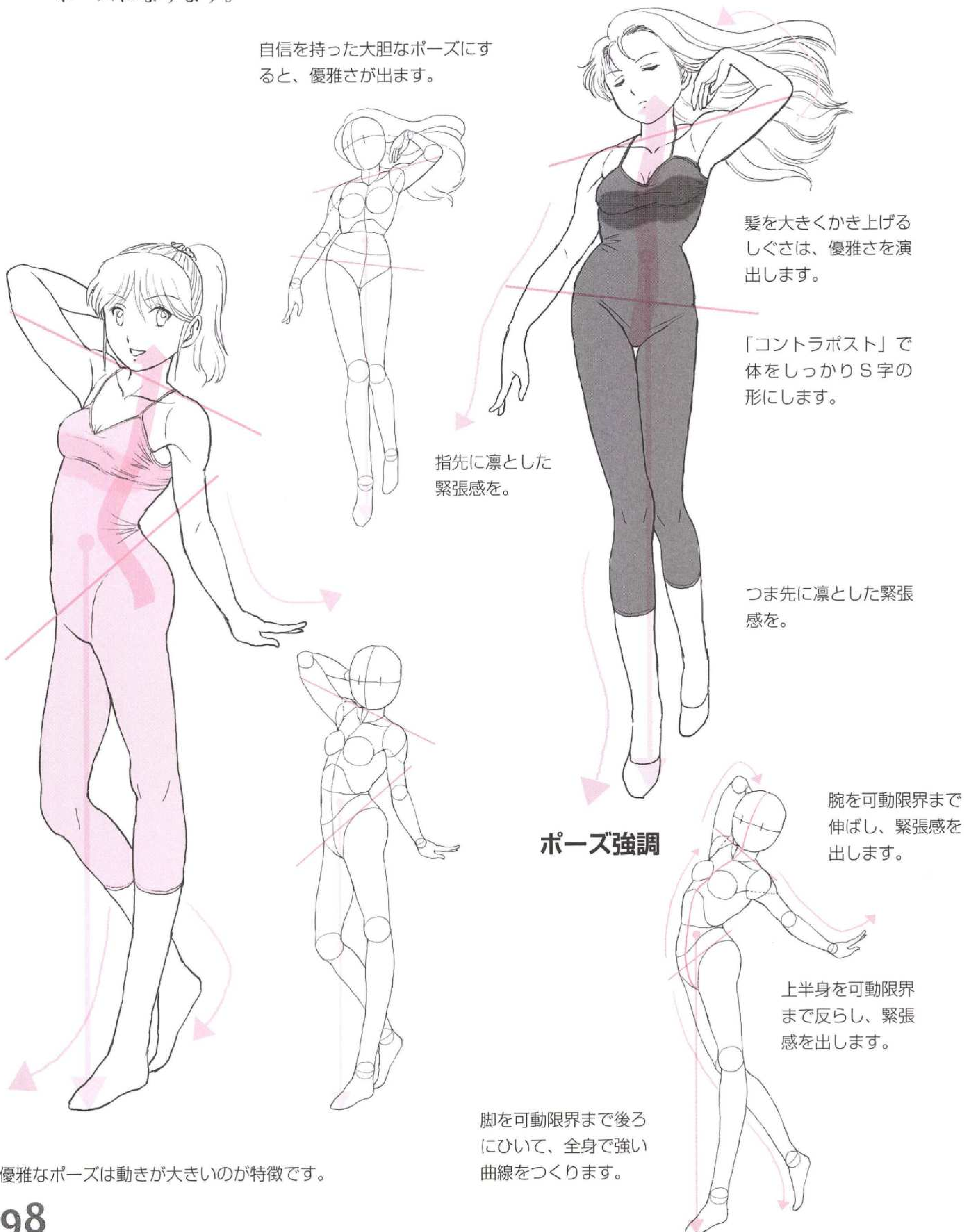
女性的な体格が完成している20代女性は寝そべった場合、床に体が押されて、より傾いた「コントラポスト」になり、セクシーさが強調されます。



優雅なポーズとは

「コントラポスト」でS字のボディラインをつくるだけでも優雅なポーズになりますが、指先とつま先に緊張感を持たせ、腕と脚を伸ばし、曲線的な動きをつくると、凛とし、より優雅なポーズになります。

自信を持った大胆なポーズにすると、優雅さが出ます。



優雅なポーズは腕の伸ばし方や手のしぐさが、重要なポイントになります。しなやかで、曲線的な腕のラインや美しい指先の流れが、優雅なポーズを生みます。

指は細長く、握りは強くせず、指先でつかむ感じです。



指先で軽くつまむように髪をさわります。



腕を水平に上げたとき腕を一直線にせず、ゆるやかな曲線を描きます。



指先で強調

腕は上に上げて、体のS字を上に延長します。



腕を曲線的に伸ばし、さらに指先で曲線を強調します。

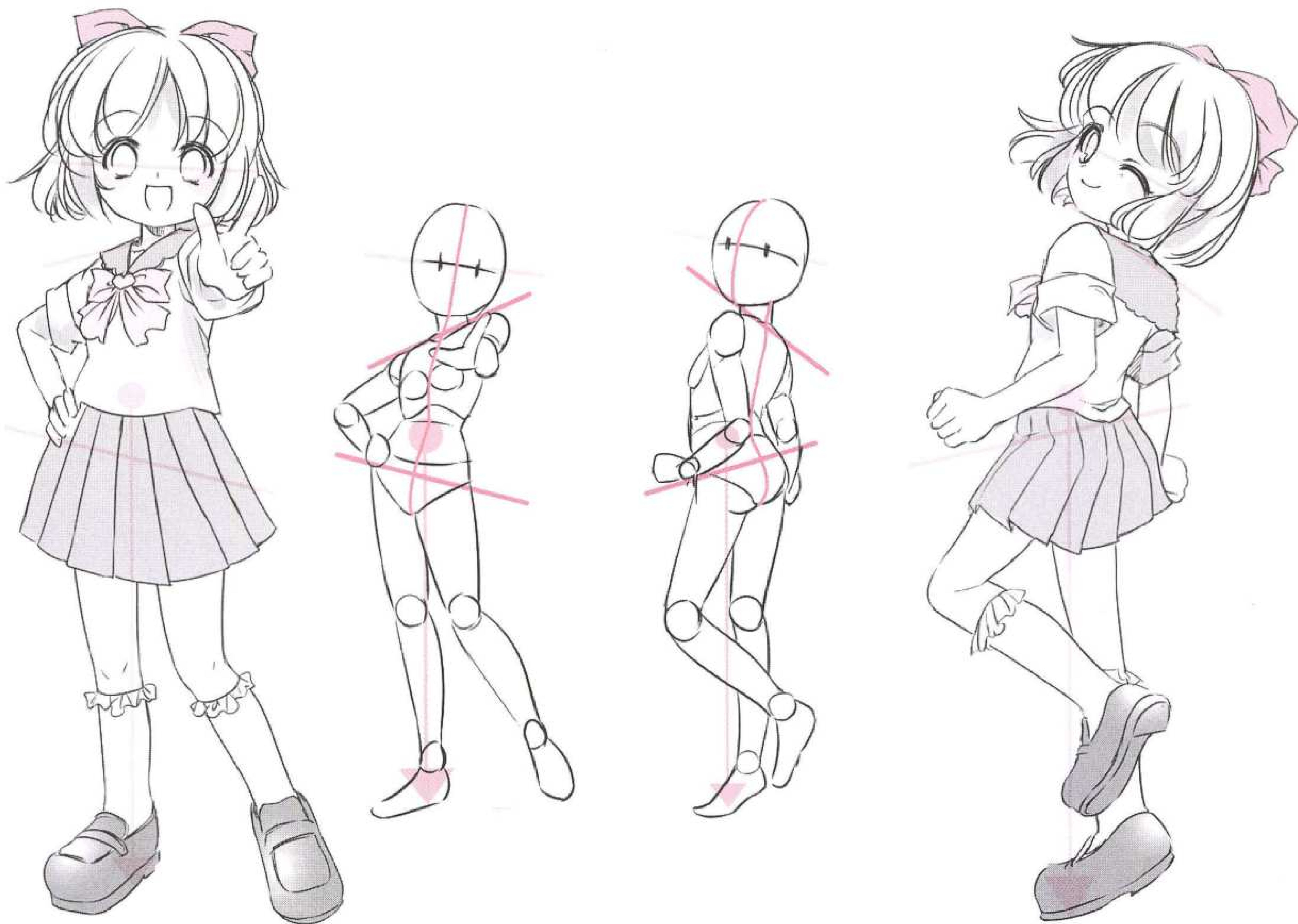


指を反らして、凛とした緊張感を出します。



小学校高学年

第二性徴期が始まるころから、女性らしい、しなやかなスタイルになるため、年齢的に幼くてもかわいらしさの中に、優雅なポーズで描くことができます。

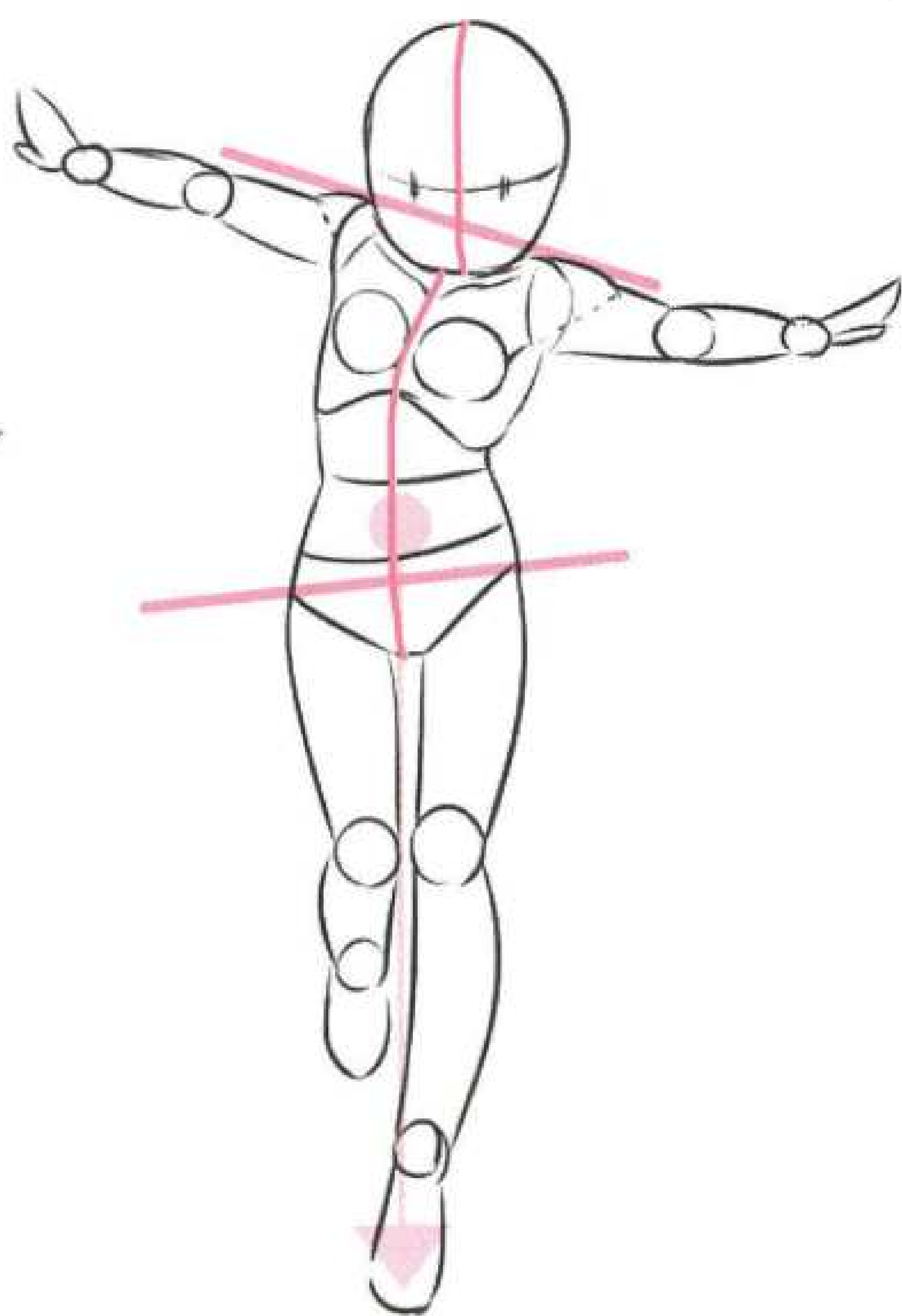
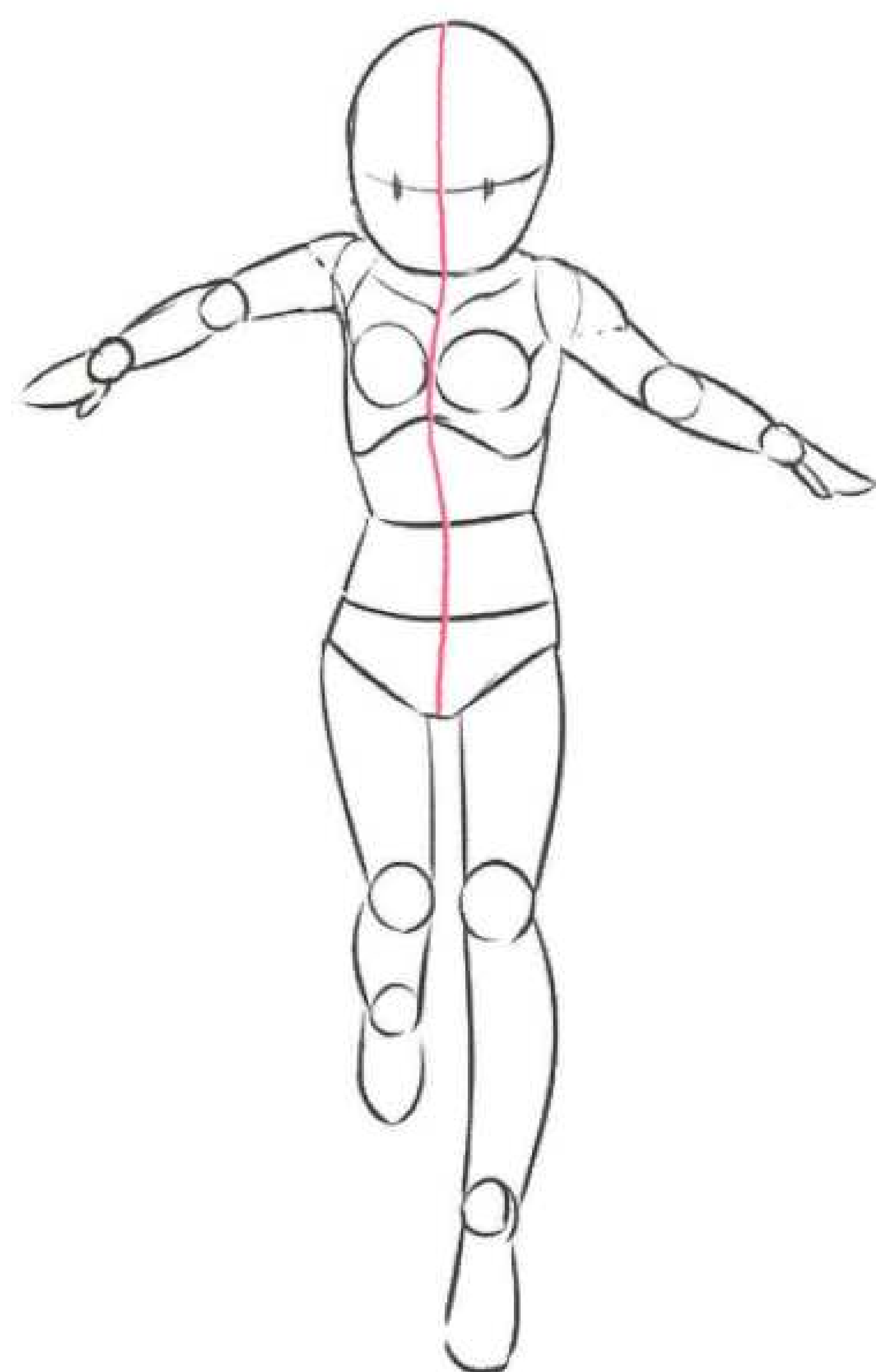


優雅なポーズへの強調

優雅なポーズで指先とつま先を伸ばすのは、ポーズに凛とした緊張感を与えるためですが、伸ばすことで腕や脚の流れをより曲線的に強調してポーズを美しくします。

強調前

強調後



腕を開いていますが、ポーズが「コントラポスト」ではなく、腕と指先が直線的であるため、曲線的な優雅さが表現されていません。

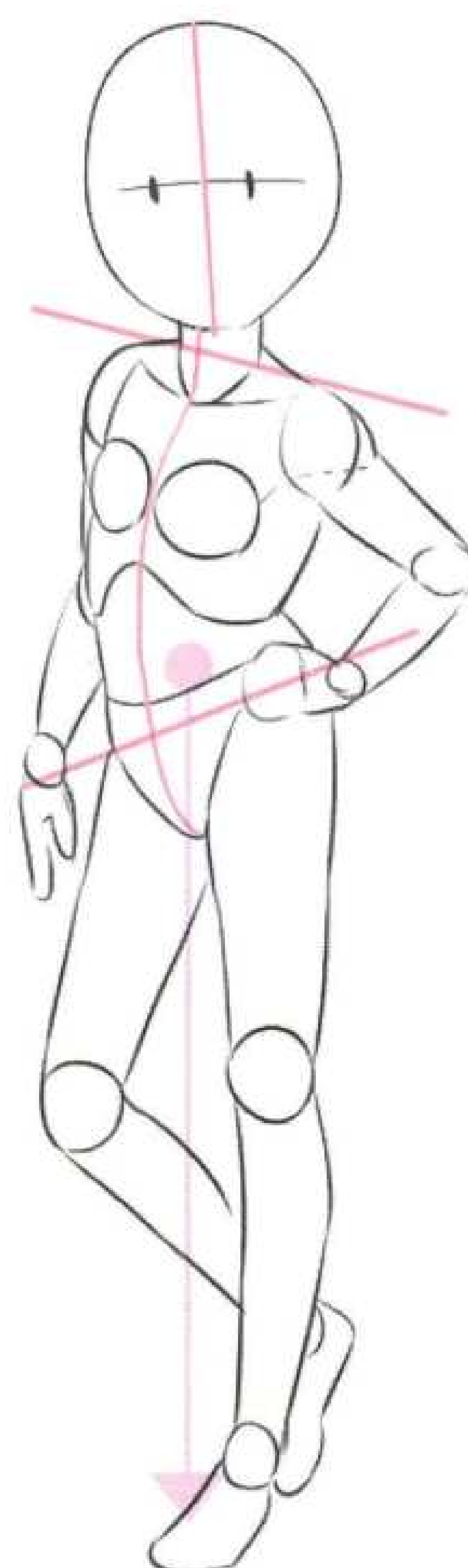
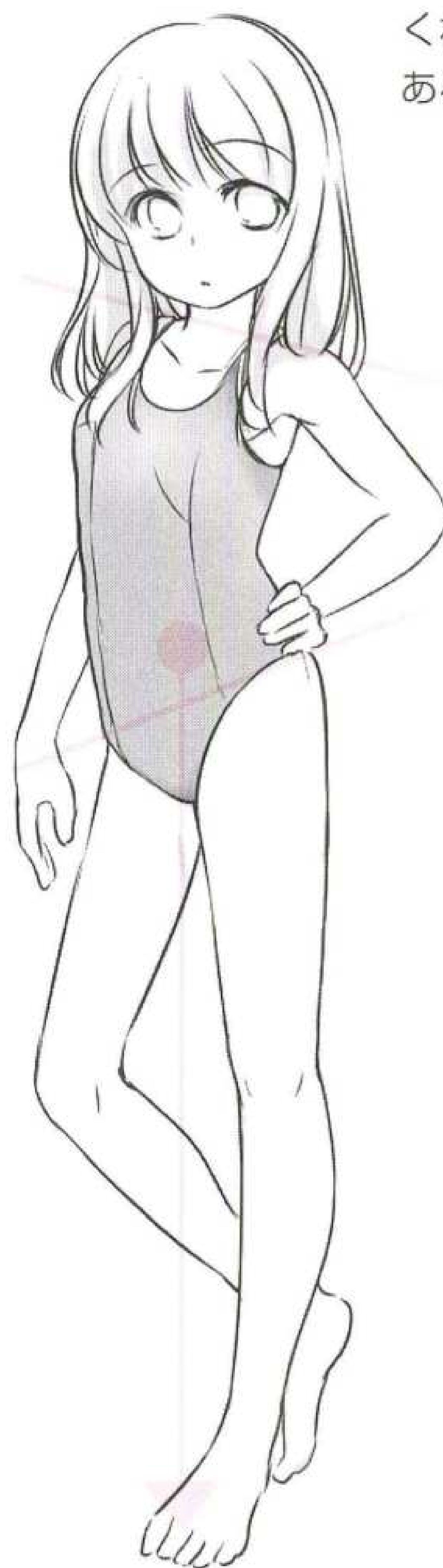
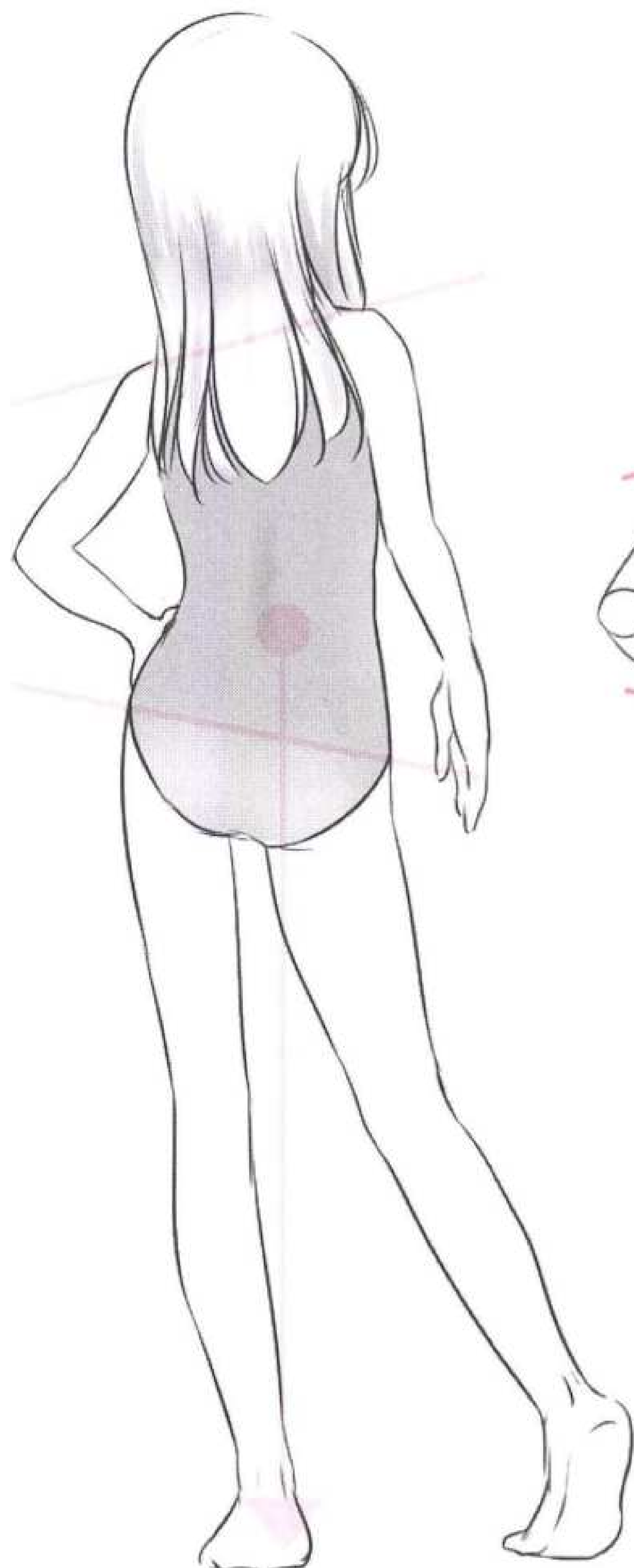
「コントラポスト」でポーズが曲線的になり、指先を伸ばすことで、曲線が強調されて、ポーズが優雅になります。

指先によって腕が曲線的に強調され、翼のように優雅になっています。



曲線的なポージングから、さらにつま先が伸びて凛とした緊張感が出ます。

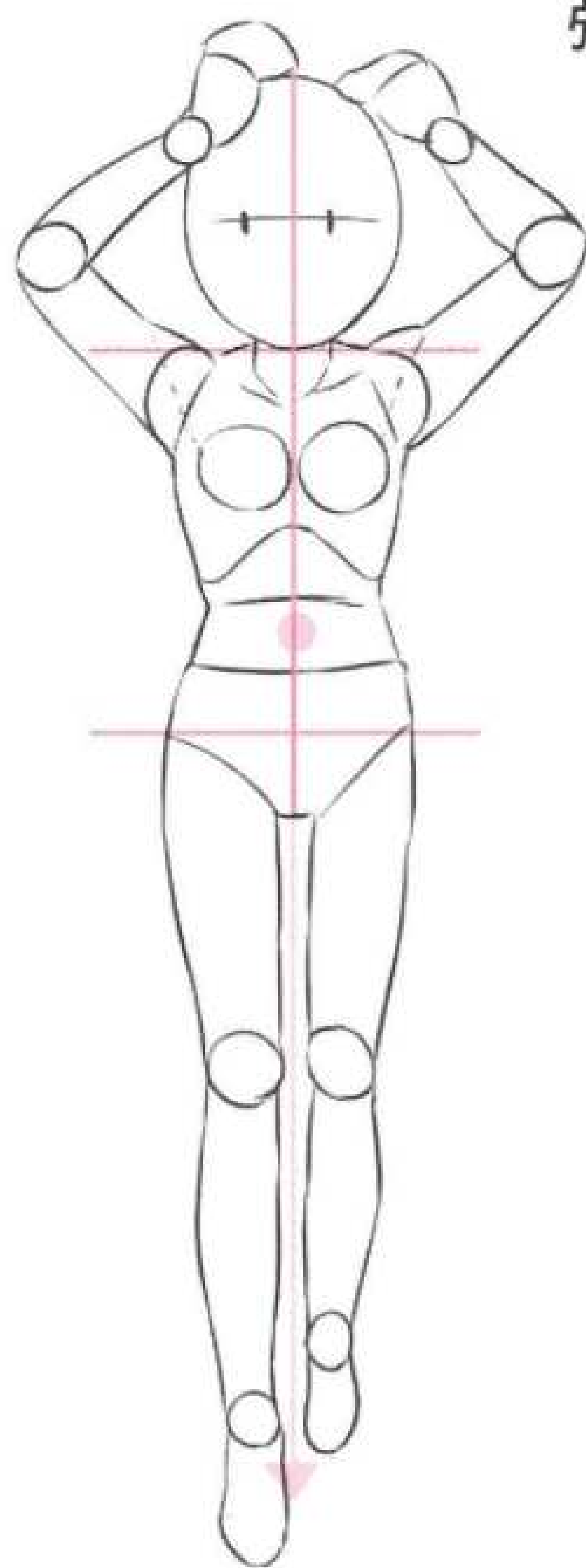
S字の形の体の流れをきちっとつ
くれば、年齢が幼くても気品の
ある優雅なポーズが出来ます。



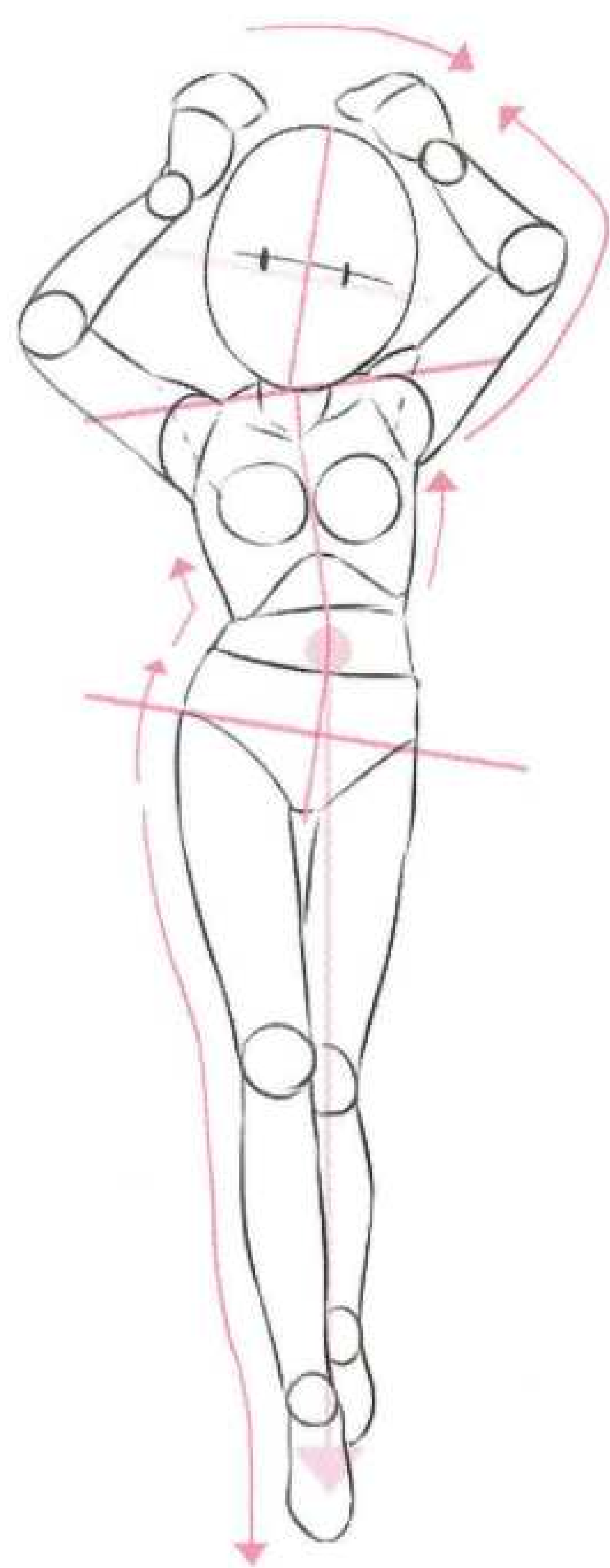
S字の形をつくる

「コントラポスト」によってできる体の軸のS字の形、優雅なポーズはこのS字の形が特に重要で、腕を大きく上げたり、指先や、つま先による強調も、ベースであるS字の形がしっかり決まっていればこそです。

強調前

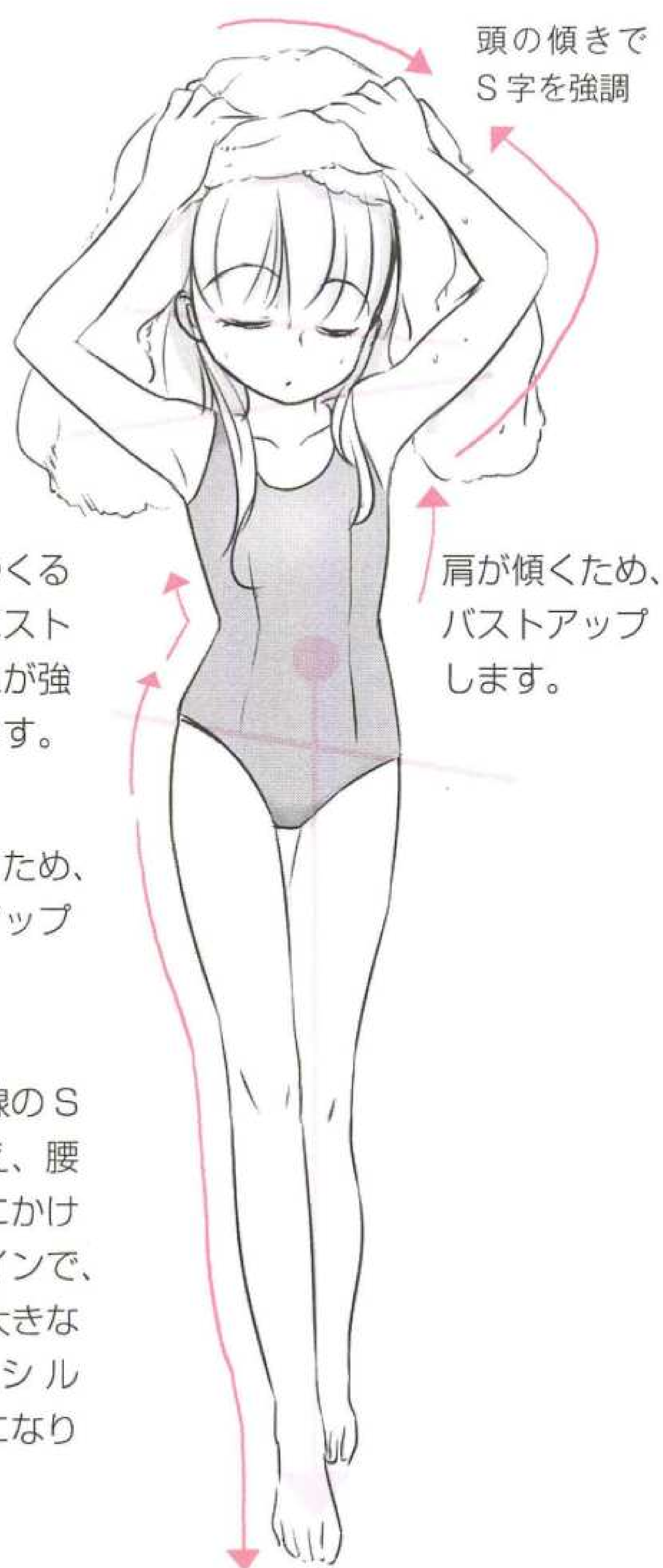


強調後



腕は大きく上がっていても、ポーズが直線的なため、優雅さが感じられません。

「コントラポスト」で体の軸線をS字に曲げ、さらに頭を傾けることで、S字を強調します。



頭の傾きで
S字を強調

肩が傾くため、
バストアップ
します。

S字をつくると、ウエストのくびれが強調されます。

腰が傾くため、
ヒップアップ
します。

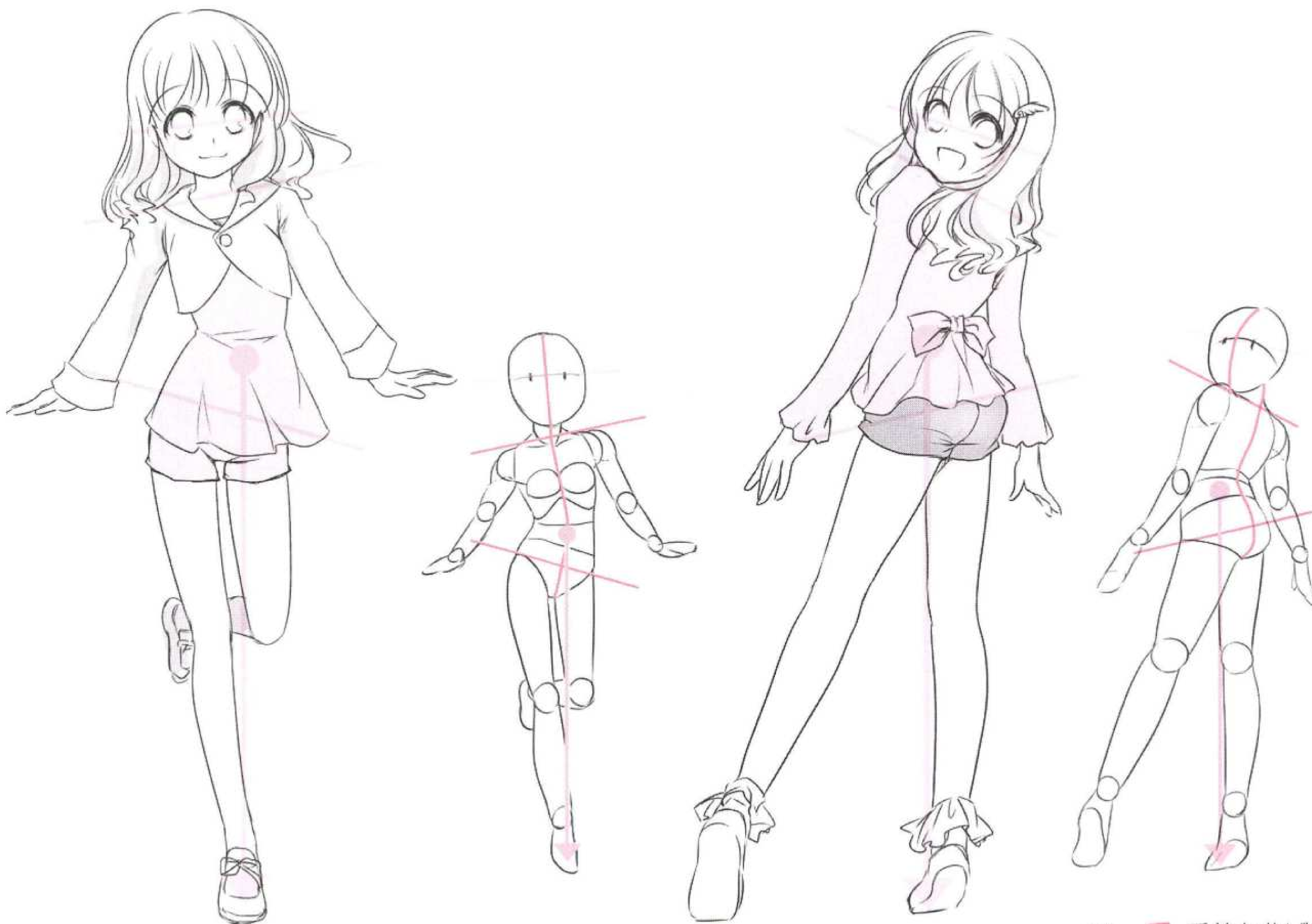
体の軸線のS字に加え、腰から脚にかけてのラインで、全身が大きなS字のシルエットになります。



中学生

私服

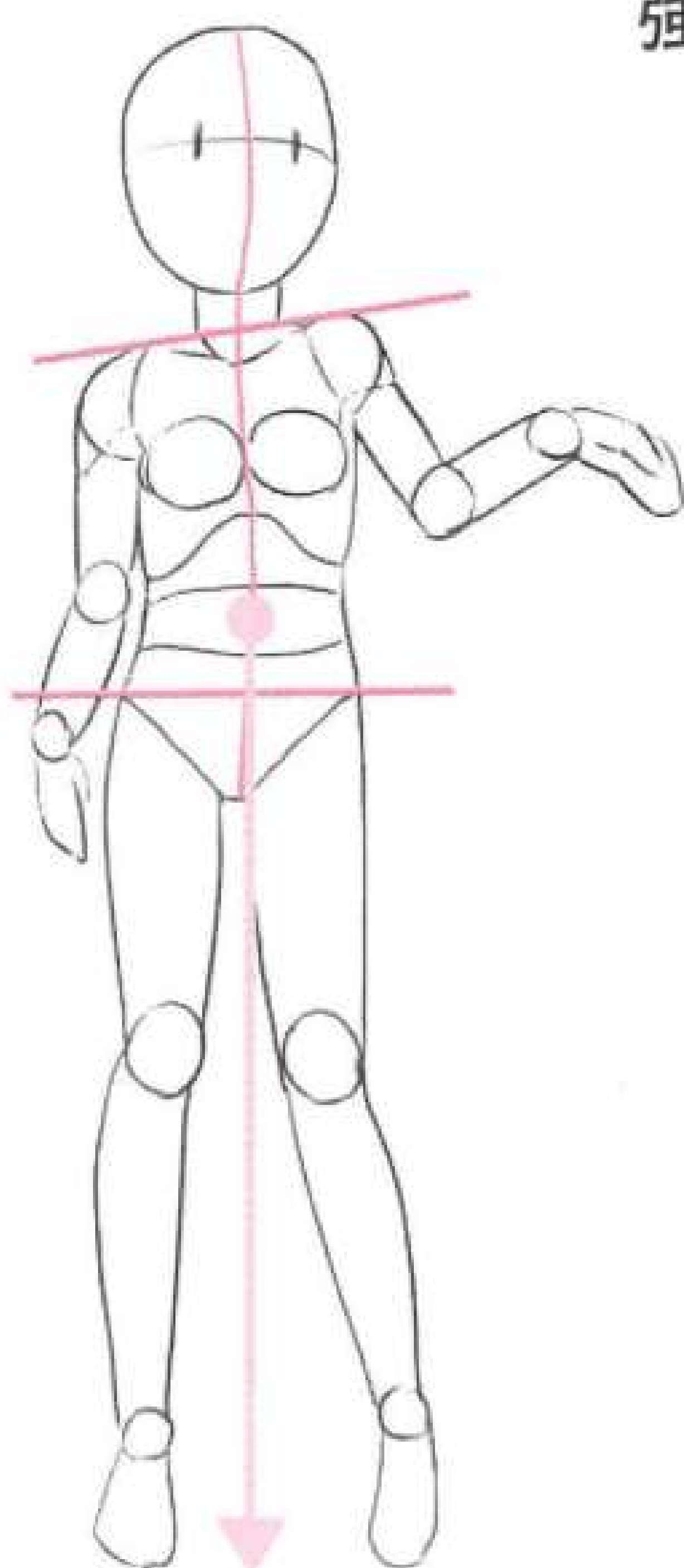
ポーズはしなやかに、大きくとります。年齢が上がると、より女性らしい優雅さが出てきます。



腕の動きを大きくする

腕は肩につながっているので、腕の動きを大きくすることで、肩の傾き具合を大きくします。

強調前



強調後



腕の動きが小さいために肩の傾きが少なく、「コントラポスト」になっていません。

腕を大きく上げることで、肩が大きく傾きます。バランスをとるために、腰も傾くので「コントラポスト」になります。



手首を曲げることで腕を曲線的に強調します。

肩が上がることで、バストアップになります。

つま先立ちで、足を長く見せて、より曲線的に強調します。

制服

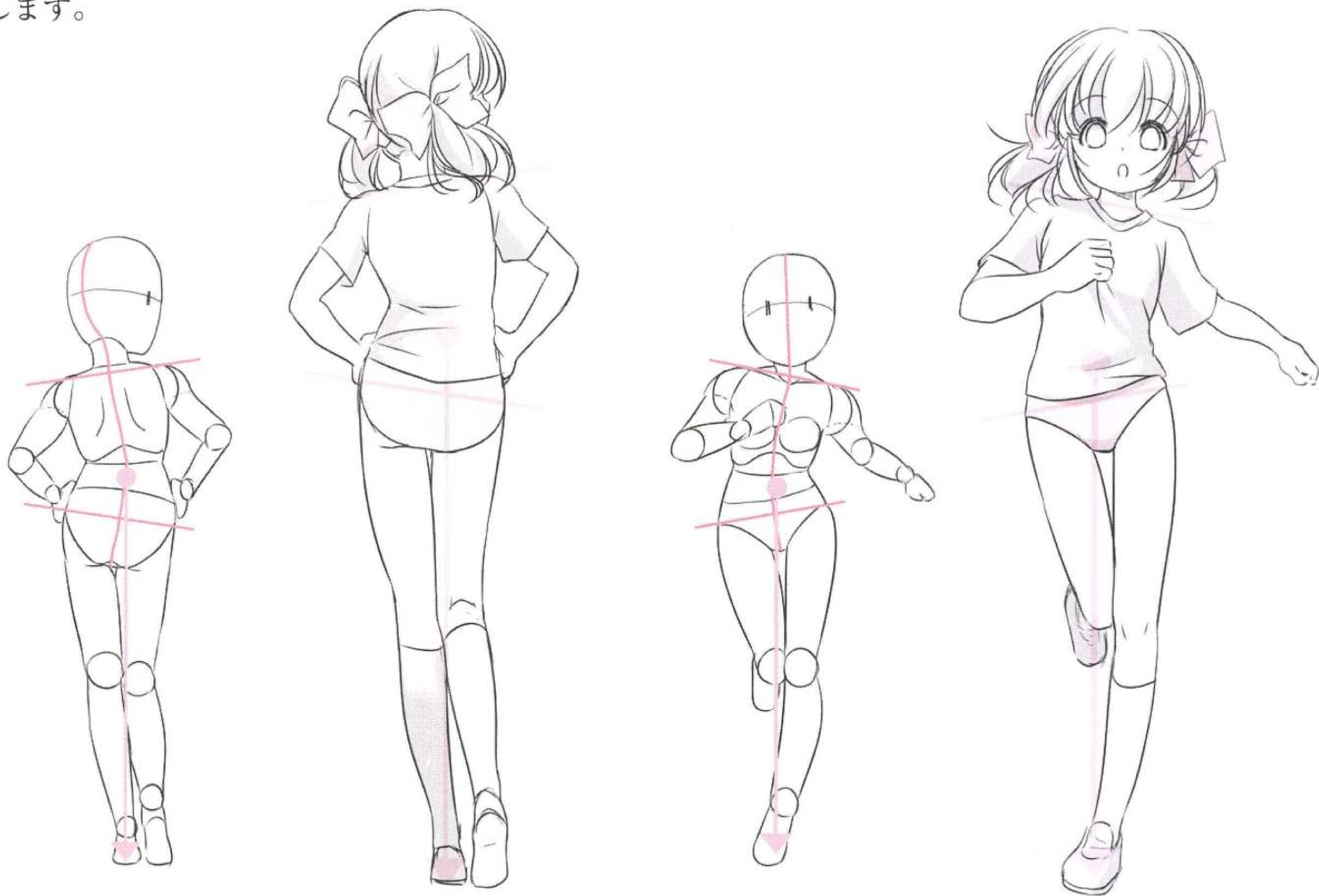
スカートは体の動きにともなって、密着、開き、ひるがえりなど、形が変わるので、ポーズをより優雅に演出できます。



肩と腰を傾けるとともに、体にひねりを加えます。

ブルマ

頭の大きさと手脚のひょろ長さがアンバランスな年代です。生脚を曲線的に伸ばして、優雅さを演出します。



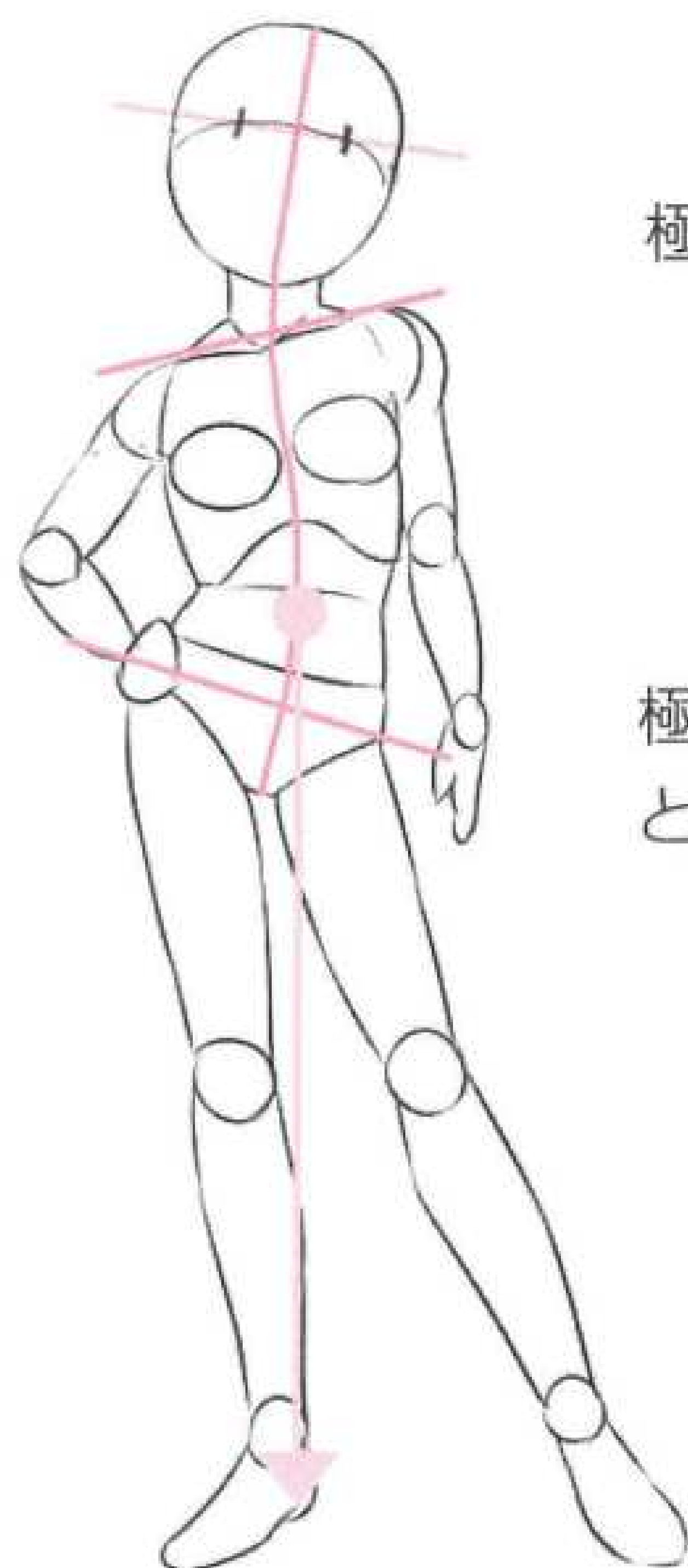
S字の形をより強調したポーズ

体の軸をS字に曲げると、しなやかで美しいポーズになりますが、肩と腰をさらに傾けてS字をより強く曲げると、極端にデフォルメされた優雅さが出ます。マンガ的な演出として、極端な優雅さを出したいときは、「コントラポスト」は守りながらポーズを思いっきり崩してみるのもひとつの方法です。

標準的な
「コントラポスト」



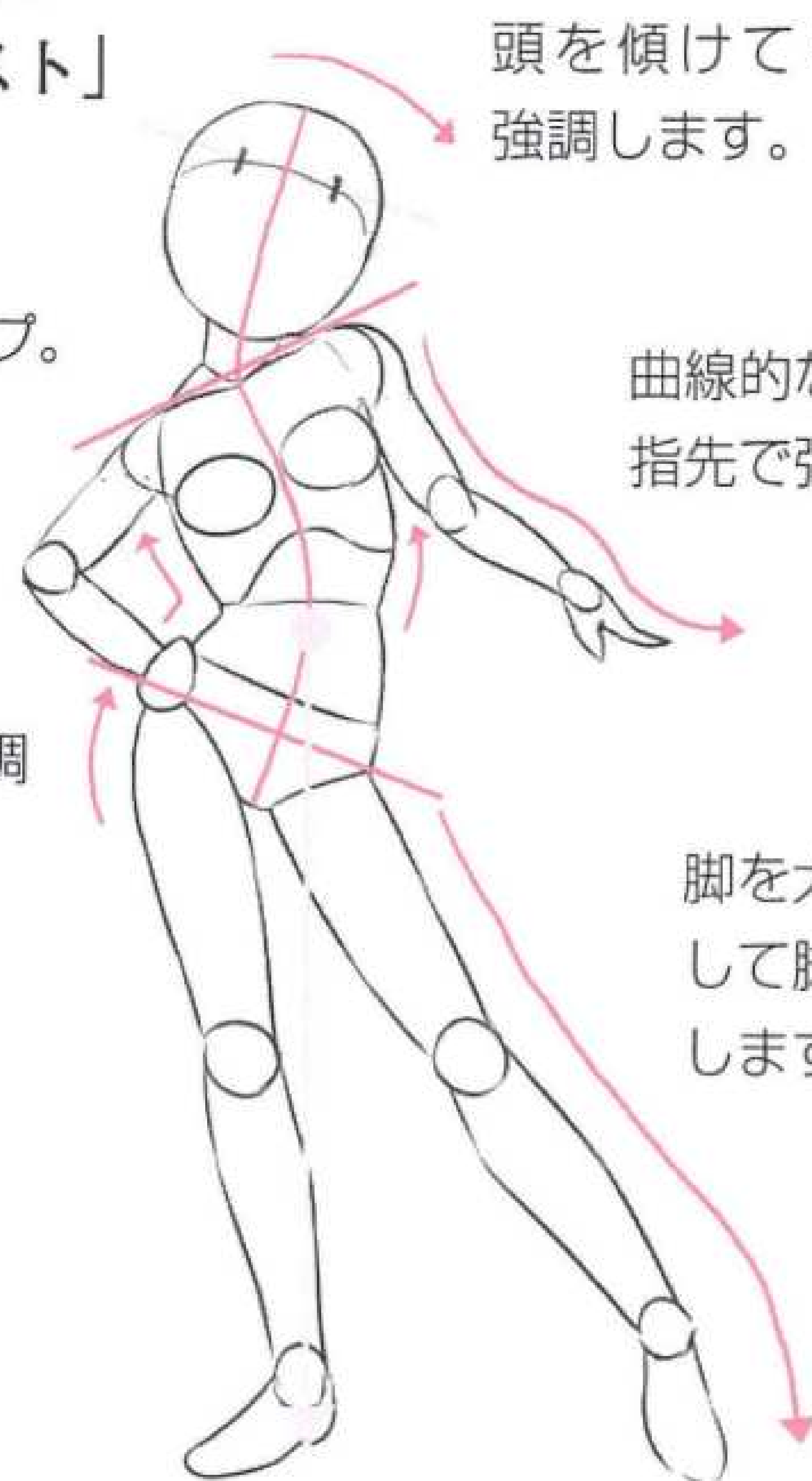
S字を利用した
「コントラポスト」



このままでも優雅なポーズとして通用します。

極端なバストアップ。

極端なウエスト強調とヒップアップ。



頭を傾けてS字を強調します。

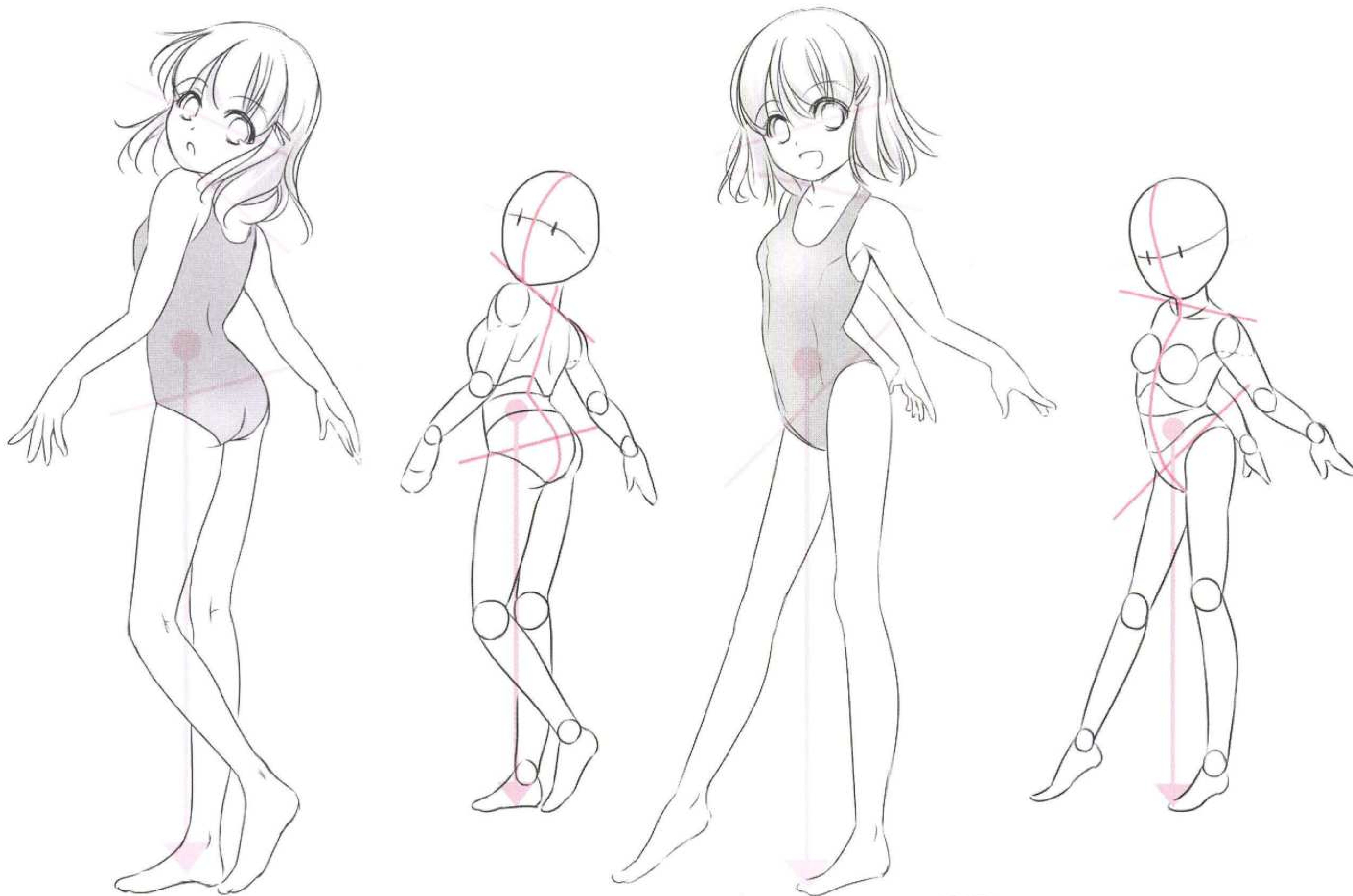
曲線的な腕の流れを指先で強調します。

脚を大胆に横に出して脚線美を強調します。

大胆にポーズを崩すことで、マンガ的な高飛車な態度が演出できます。

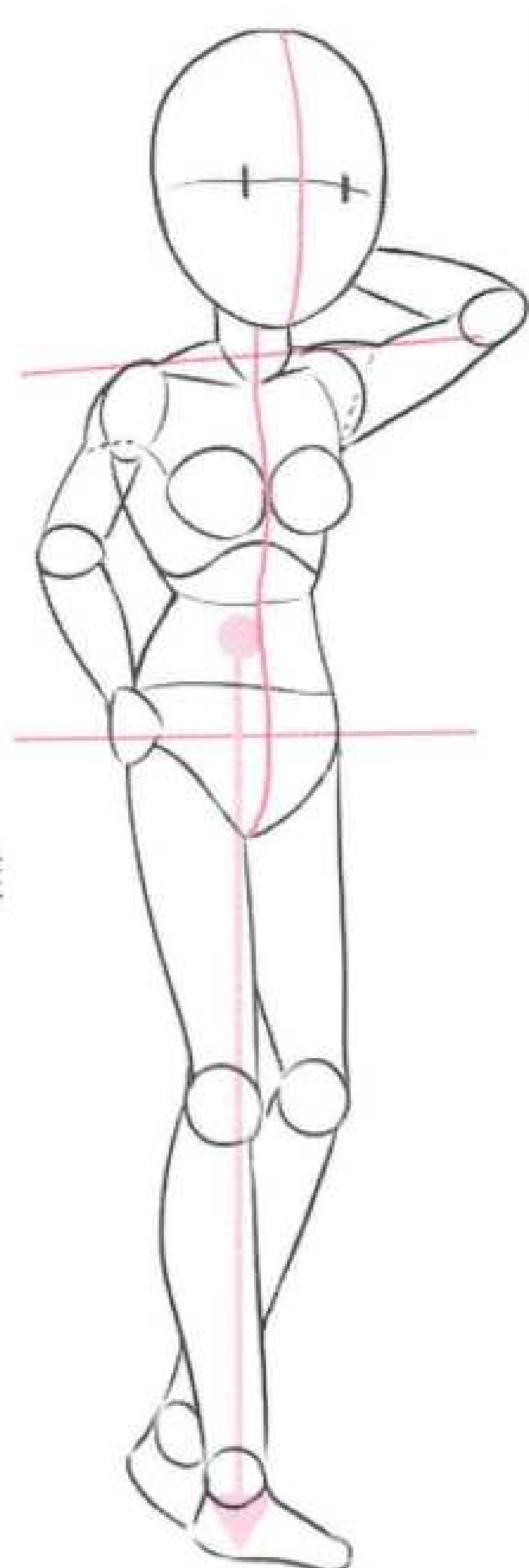
スクール水着

ボディラインそのままのコスチュームで、人体の基本になります。胸と腰を強調して優雅さを出します。

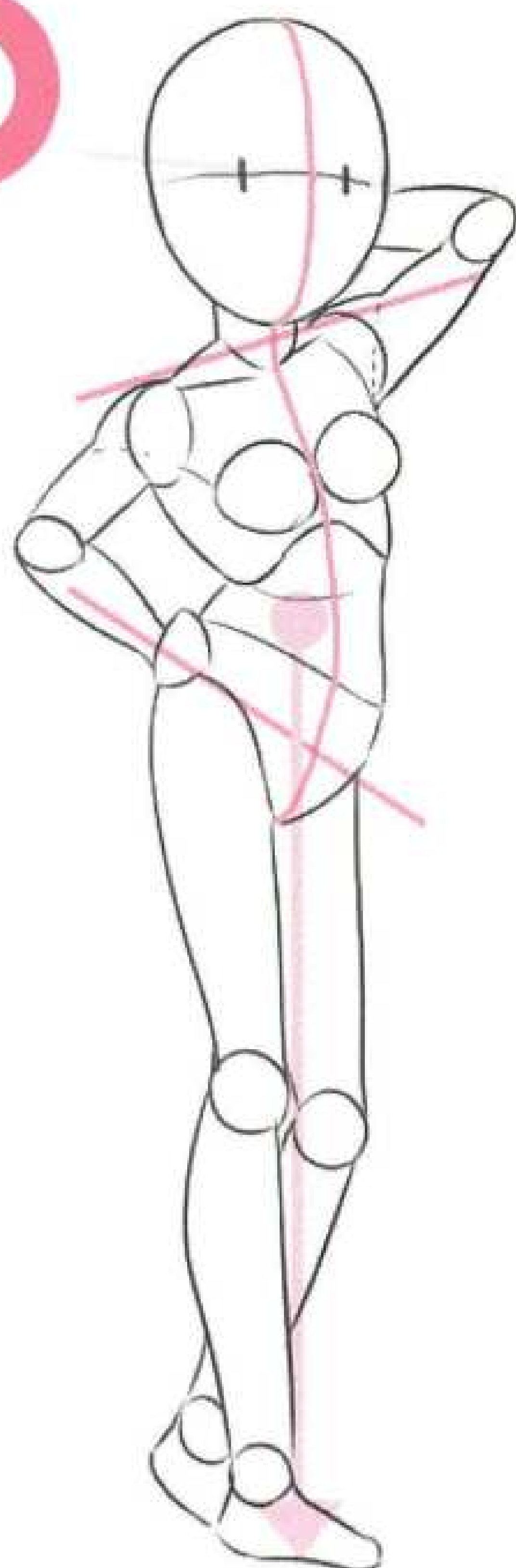


胸と腰を強調したポーズ

胸と腰を強調することで、シルエットが曲線的になり、ポーズが優雅になります。それにはまず、「コントラポスト」で肩と腰をしっかり傾けることが大事です。



動きが弱く、優雅さが乏しいです。



「コントラポスト」で肩と腰がしっかり傾いています。

腕の上がりが弱く、肩の傾きが少ないため、胸が強調されていません。腰も傾いていなく、「コントラポスト」になっていません。

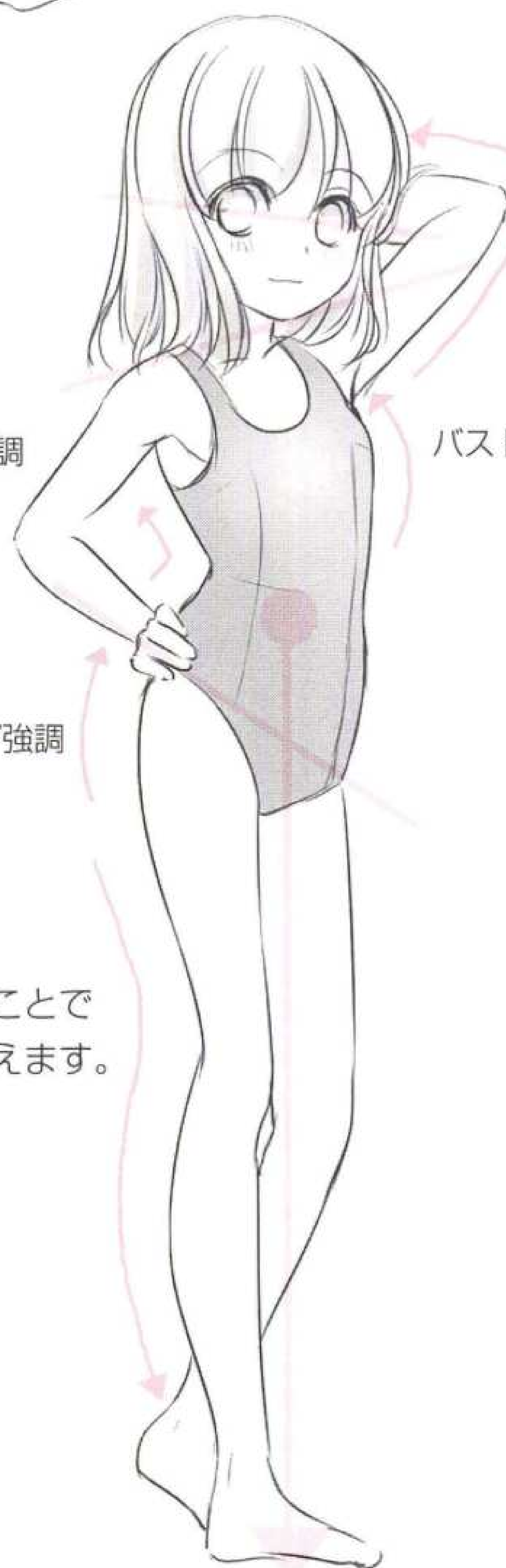
ウエスト強調

バスト強調

ヒップ強調

腰が上がることで脚が長く見えます。

腕を上げることで胸も上がり、ポーズが大胆になります。



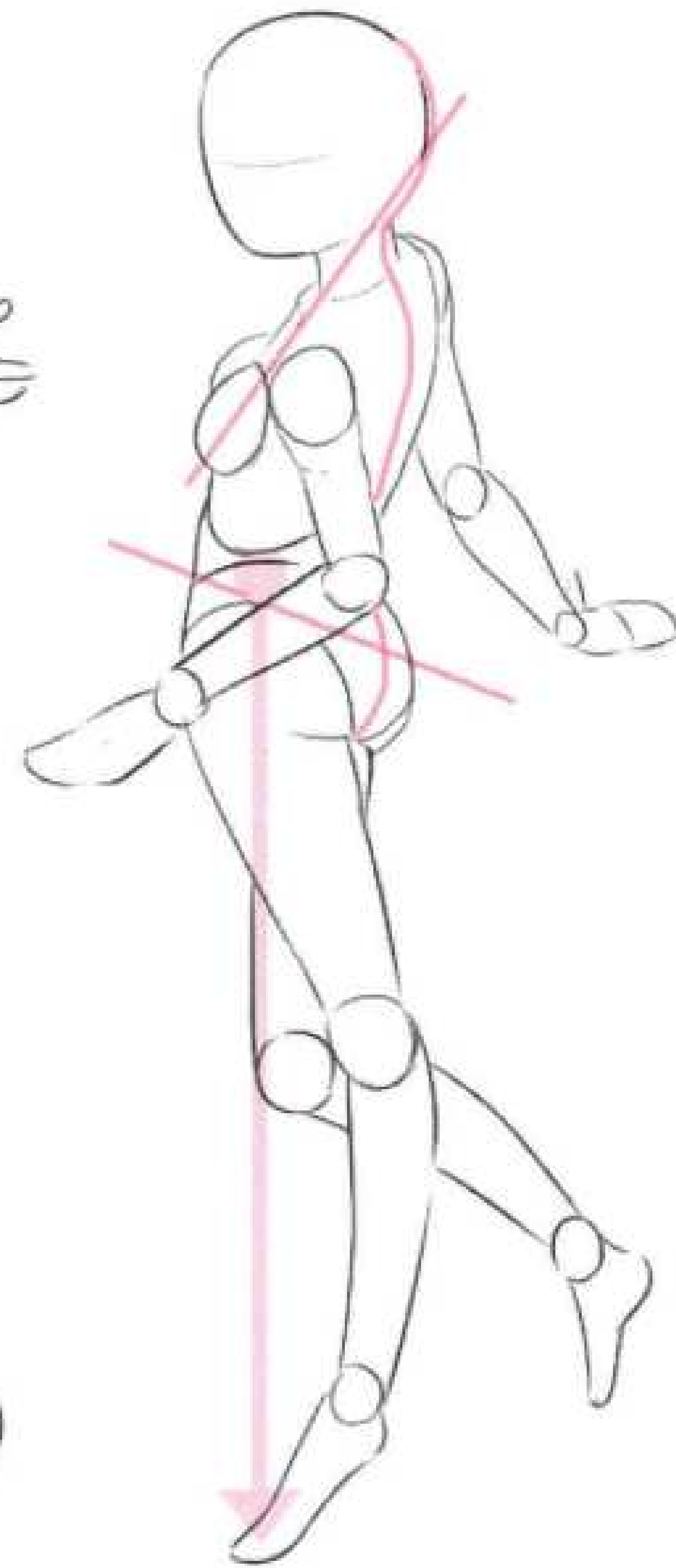


高校生

私服



しぐさを大きくして
優雅さを演出。



体が動いたときの服の変化

ポーズをとると、その動きによって服の動きも変化します。服の中に人体が入っていることを意識して、人体に密着する部分、空きができる部分をつくります。

ポージング前

首から肩の間
は必ず密着し
ます。

ウエストは必
ず密着します。

スカートの裾
は空きができ
ます。



ポージング後

バストの上半
分は必ず密着
します。

肘を曲げた内側
は布地を挟んだ
厚みのあるシワ
ができます。

ヒップアップで
スカートが腰に
密着して持ち上
げられます。



バストアップ
で密着部分が
持ち上げられ
ます。

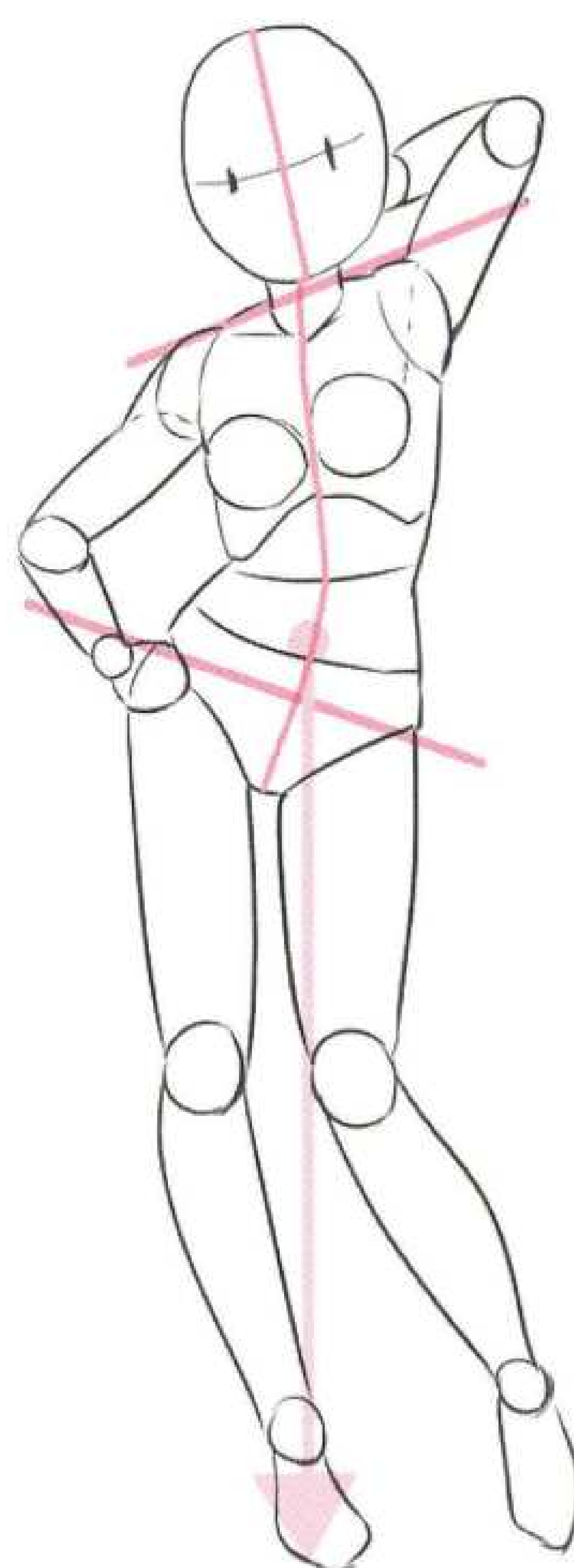
腰が傾くため、
スカートの空き
が多くなります。



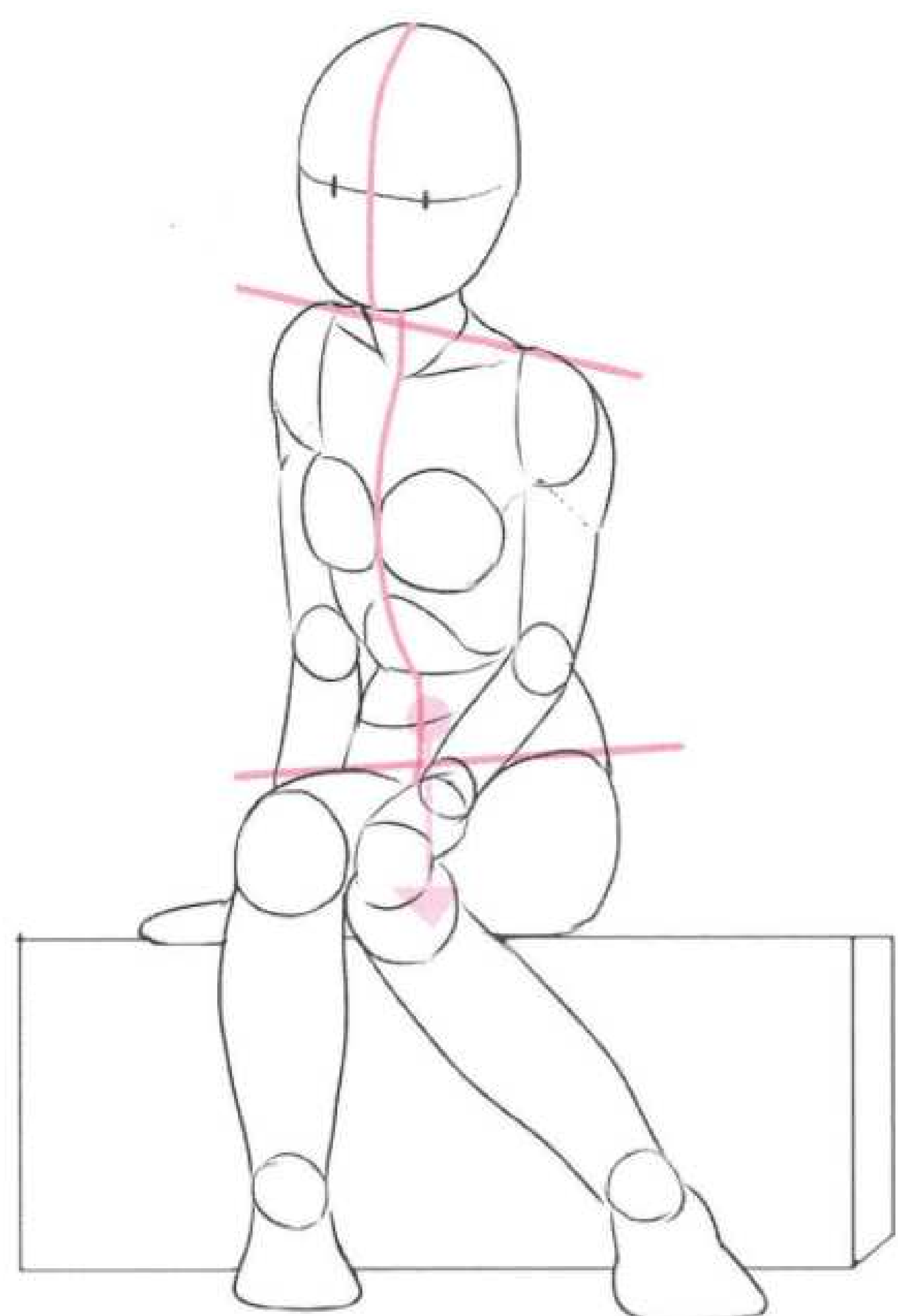
制服



足をクロスさせ、つま先立ちをすると脚が長く見えて優雅なポーズになります。



長い髪を大きく上げて優雅さを出します。



斜めに崩して座ることで、しなやかな体の流れが生まれて、優雅な感じが出ます。

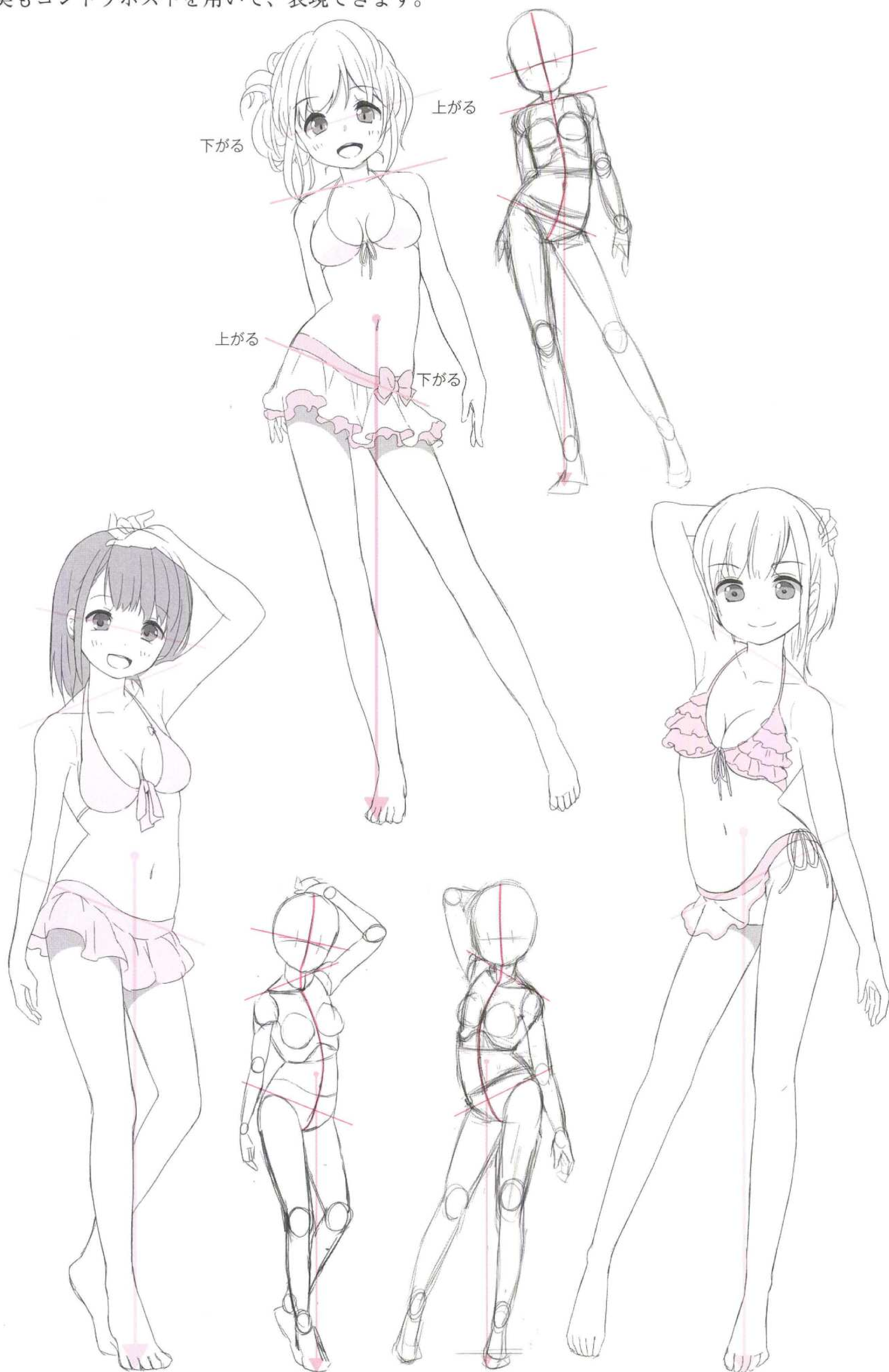
ブルマ

躍動感ある大きな動きで優雅さを出します。



その他の水着

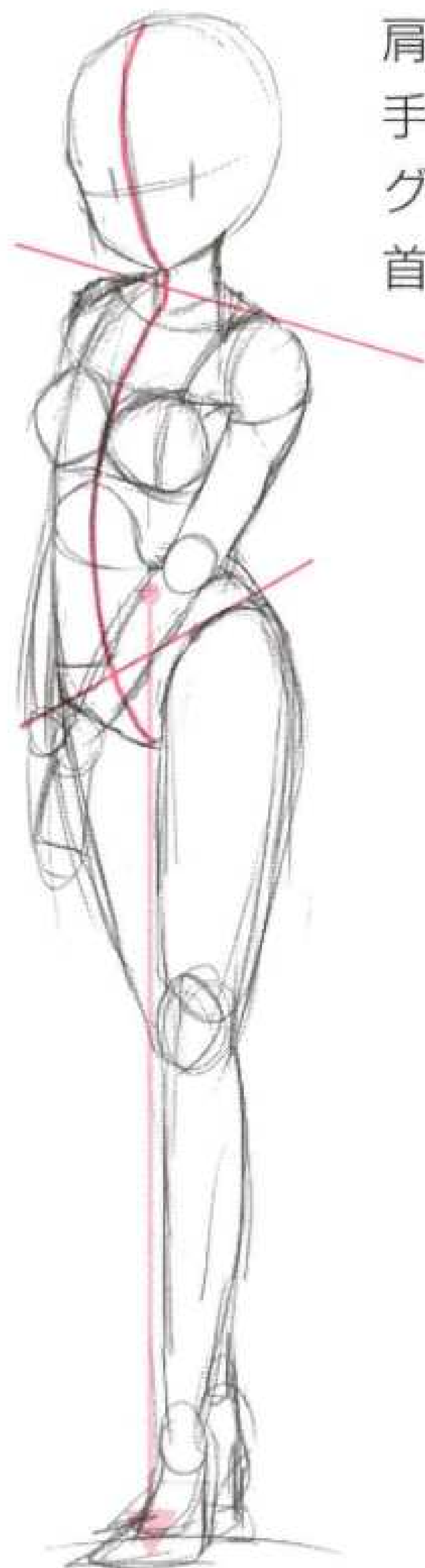
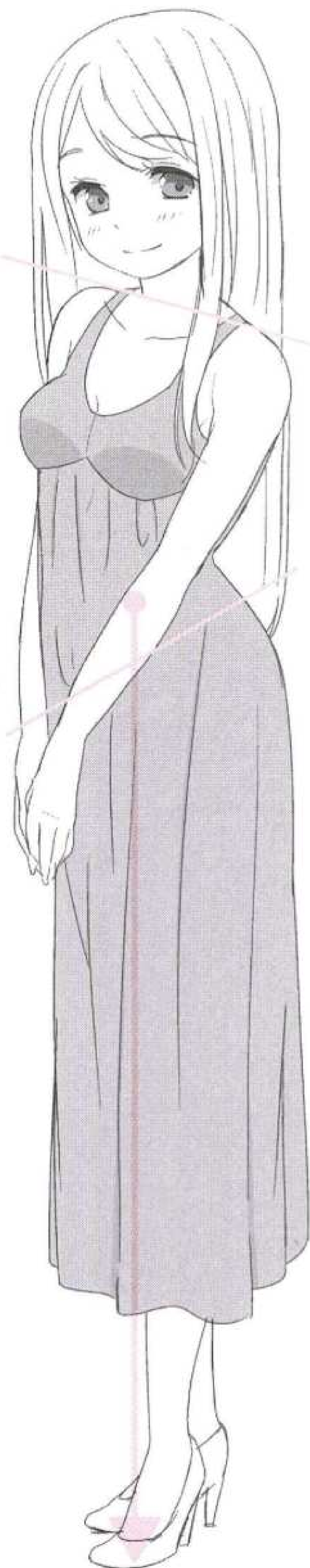
優雅さとは、つくらない大らかさで、「セクシー」とも「かわいい」とも微妙に違います。健康的な女性美もコントラポストを用いて、表現できます。



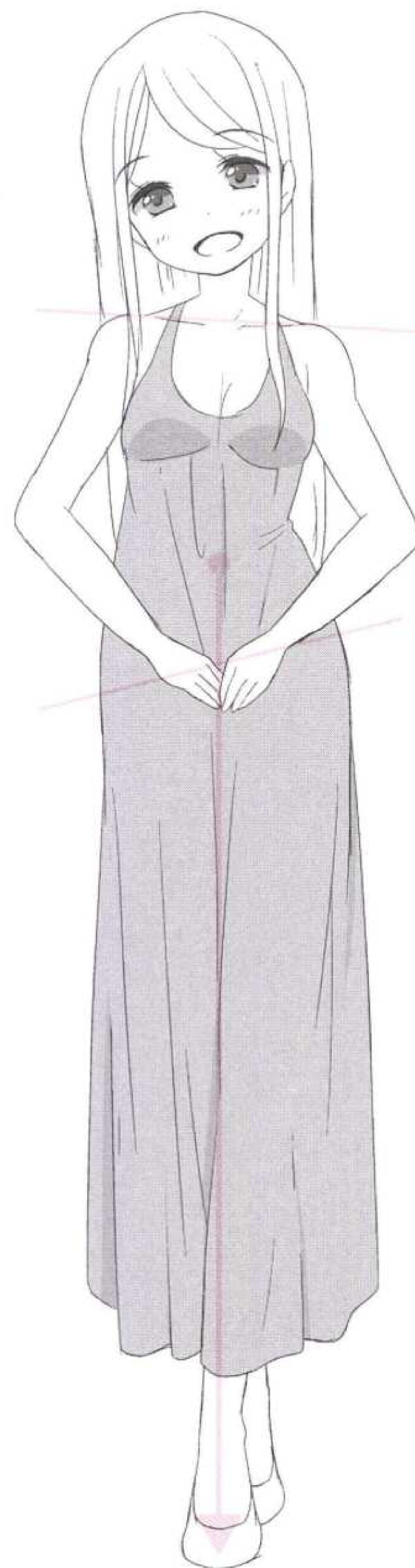
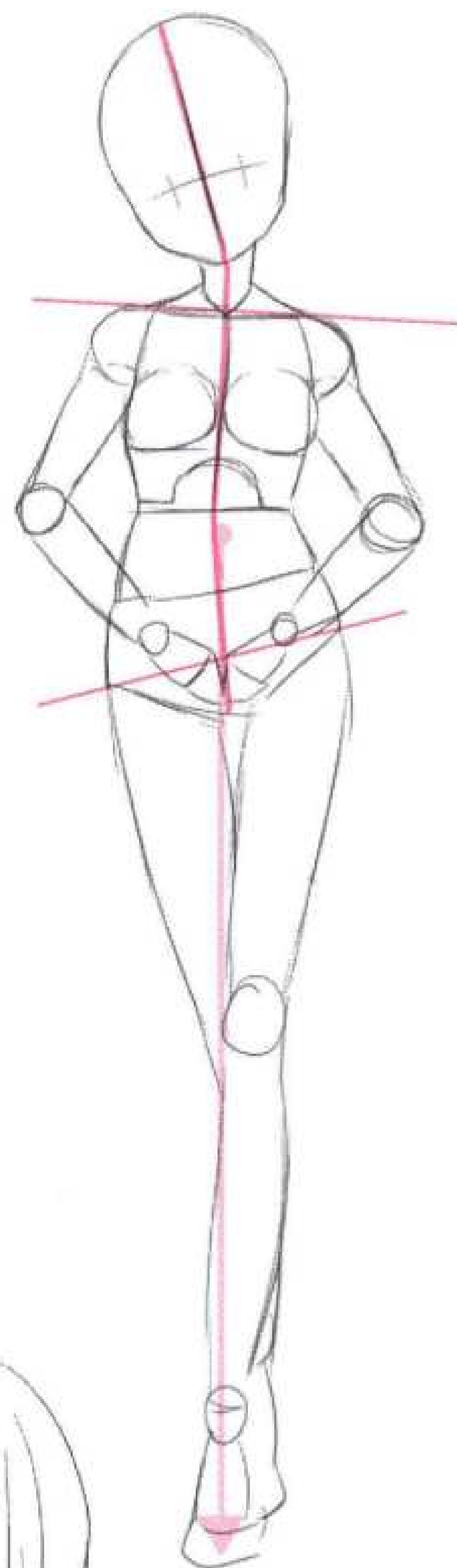


20 代前半

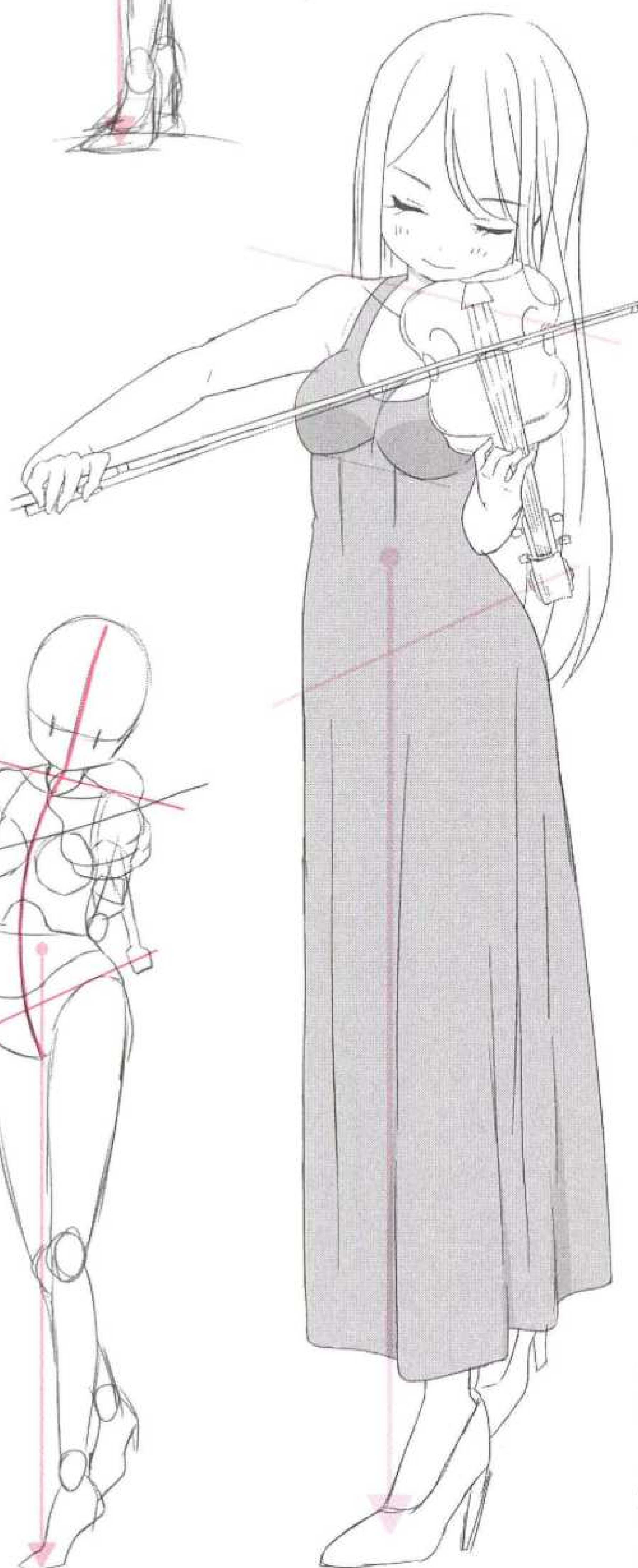
20 代前半の女性はしぐさだけではなく、大人としての立ち居振る舞いが上品になり、そこに「優雅さ」が生まれます。



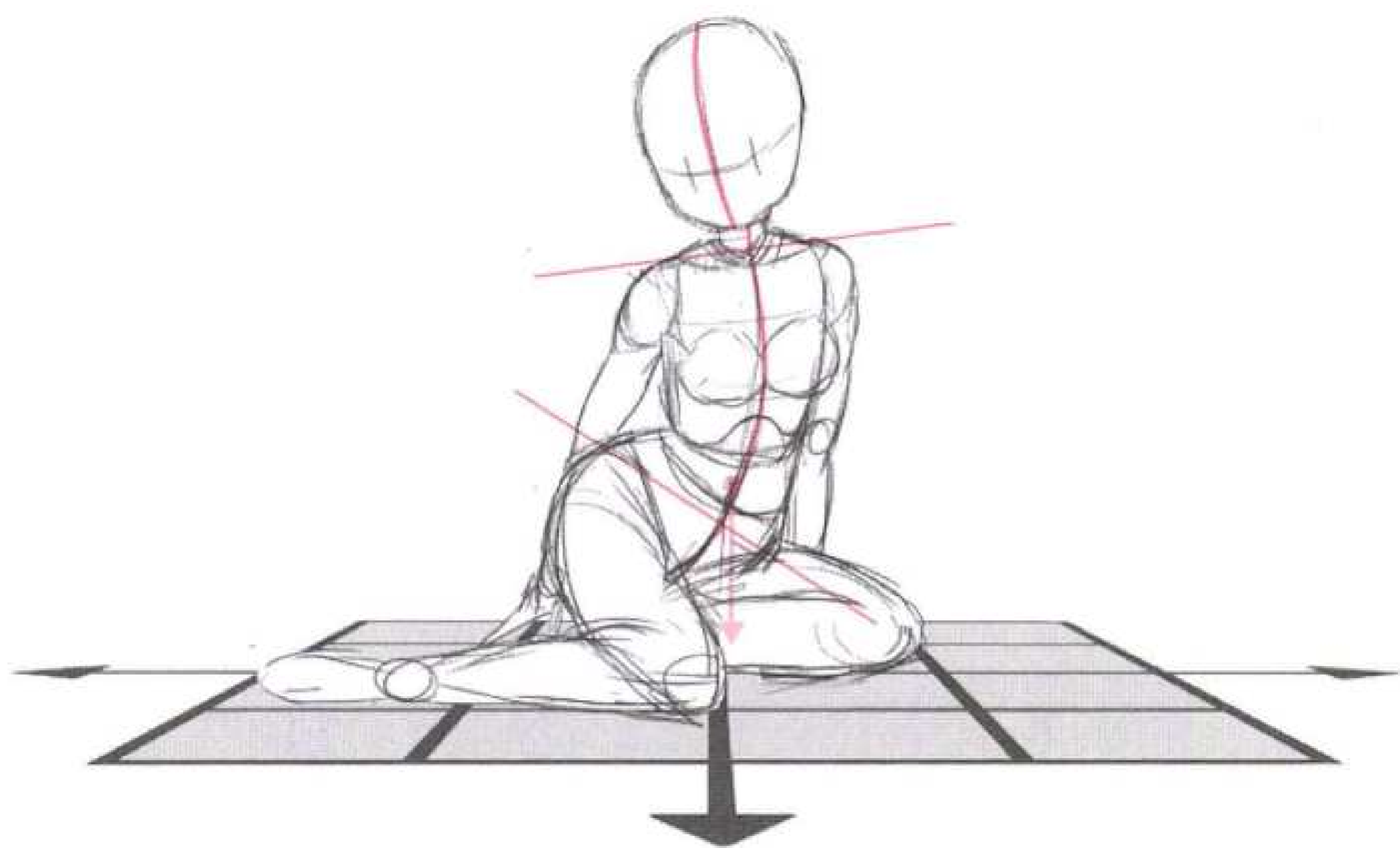
肩が下がるほうを
手前のカメラア
ングルでとらえると、
首が長く見えます。



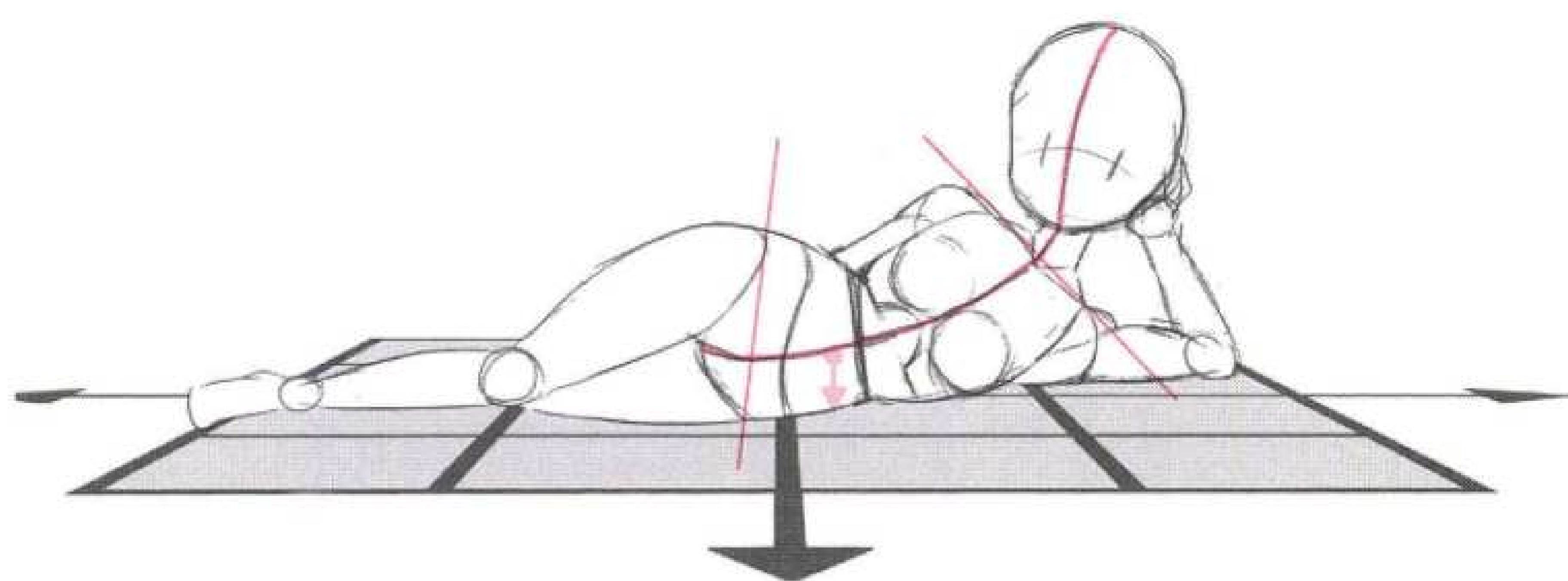
正面向きの立ちポーズ
は、棒立ちになりやす
いですが、「コントラ
ポスト」で肩と腰に傾
きをつくり、脚を前後
にそろえると優雅さが
出ます。



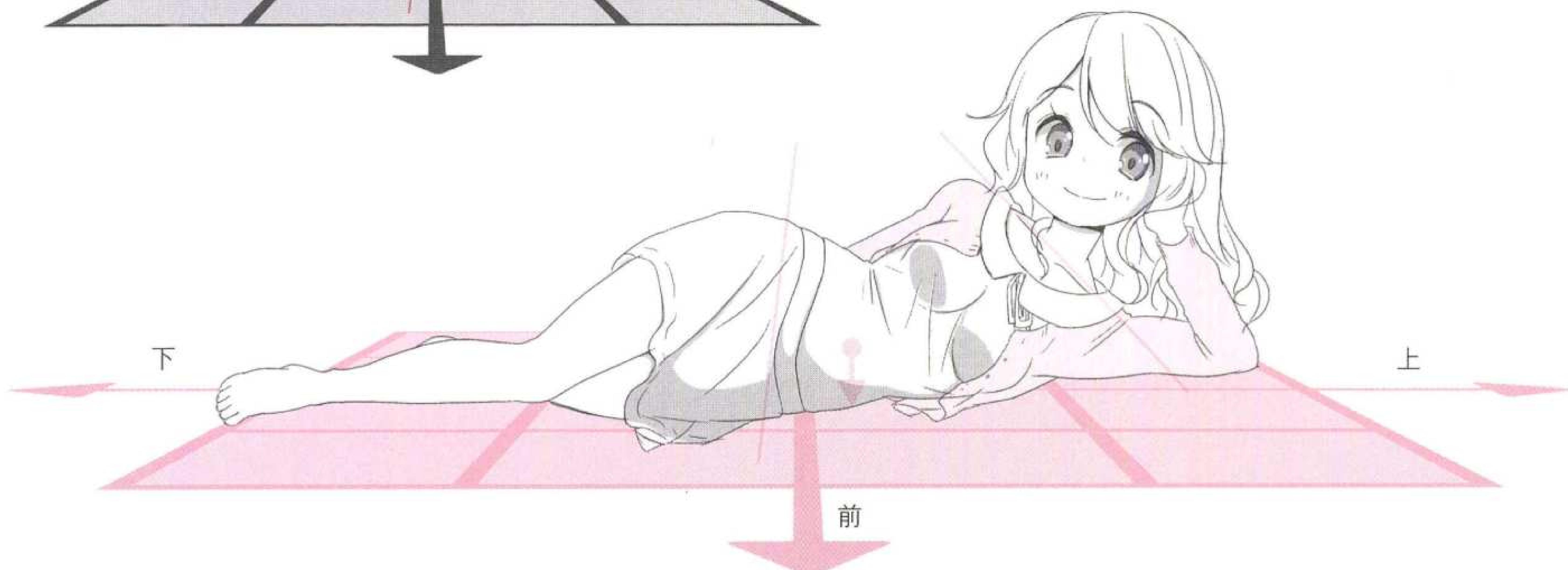
バイオリンを演奏する
ときは、凛とした立ち
ポーズになります。指
先に緊張感をもたせ
て美しい構えをつ
くります。



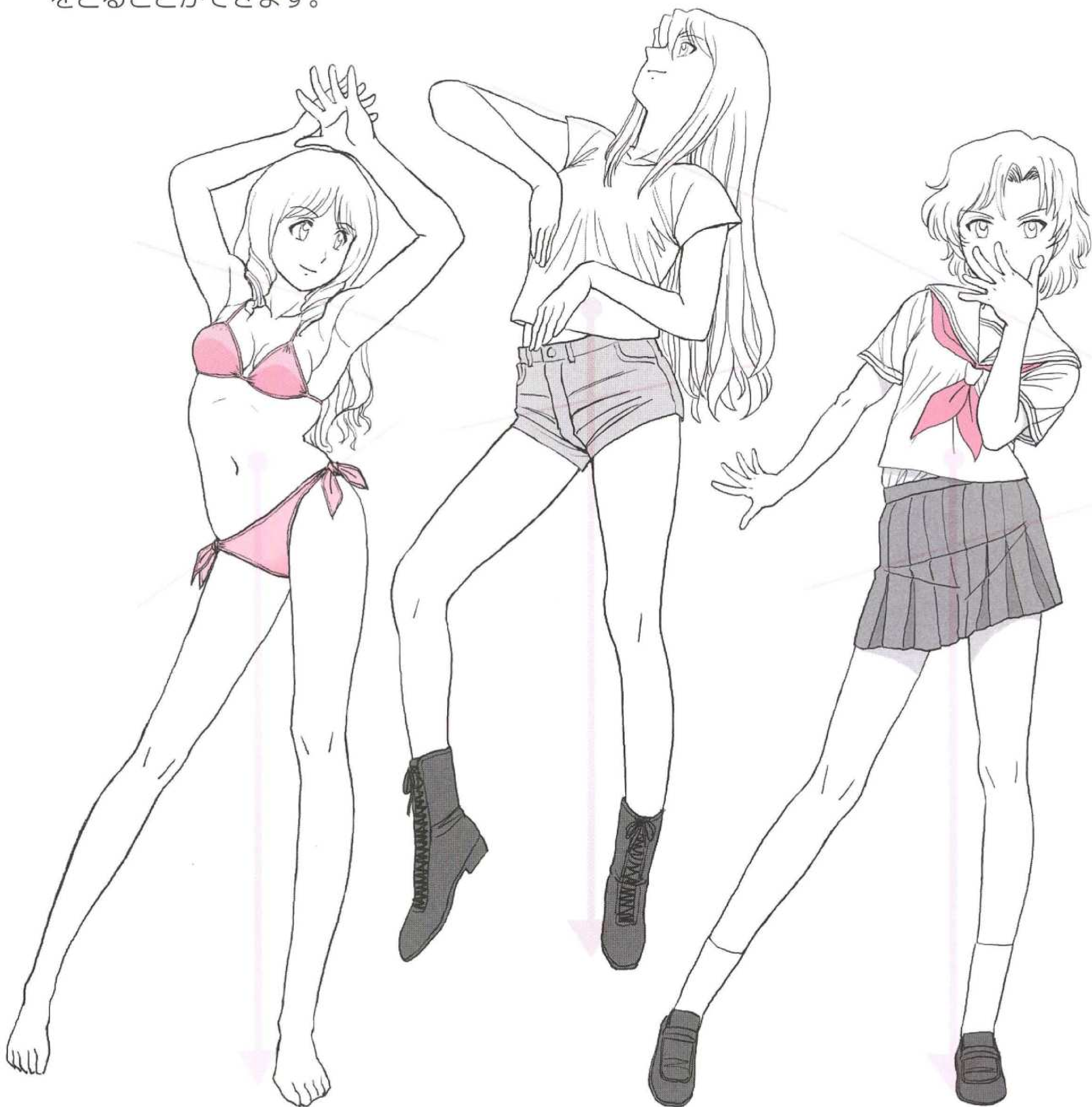
脚を崩す横座りは女性の曲線美をより強調して、優雅さを出します。



肋骨、骨盤それぞれの側面が接地することで強制的に「コントラポスト」になり、寝転ぶポーズが優雅になります。



女性キャラクターに「コントラポスト」のポージングをさせることで、かわいらしさ、セクシーさ、優雅さが表現できるようになります。今まで説明してきたポーズは派手なものもあるとはいえ、現実的なものばかりです。しかし、マンガやアニメなどではキャラクターを強調するために、現実的にはほとんどしない、でもカッコよくインパクトがあるポーズをとることができます。

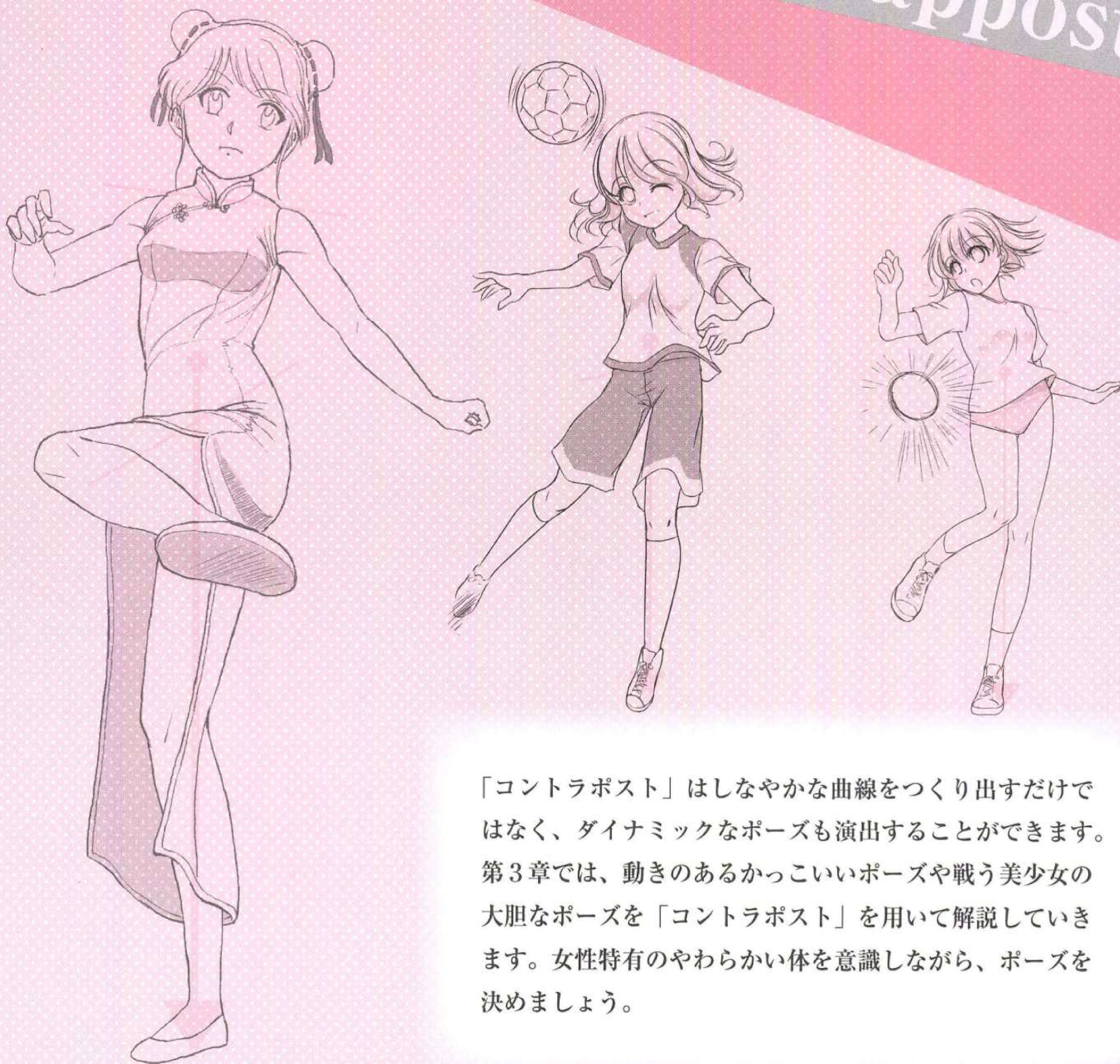


これらのポーズがカッコよく見えるのは、モデル立ちを極端にデフォルメさせているためであり、モデル立ちの基本として「コントラポスト」があるためです。試しにオリジナルのインパクトのあるカッコよいポーズをつかって描いてみてください。独特のカッコよさが決まるポーズは「コントラポスト」を含んだものであることがわかるはずです。逆にオリジナルのインパクトのあるカッコいいポーズをつくりたいときは、「コントラポスト」の原理を利用すればいいのです。

第3章

アクションにおける コントラポスト

contrapposto



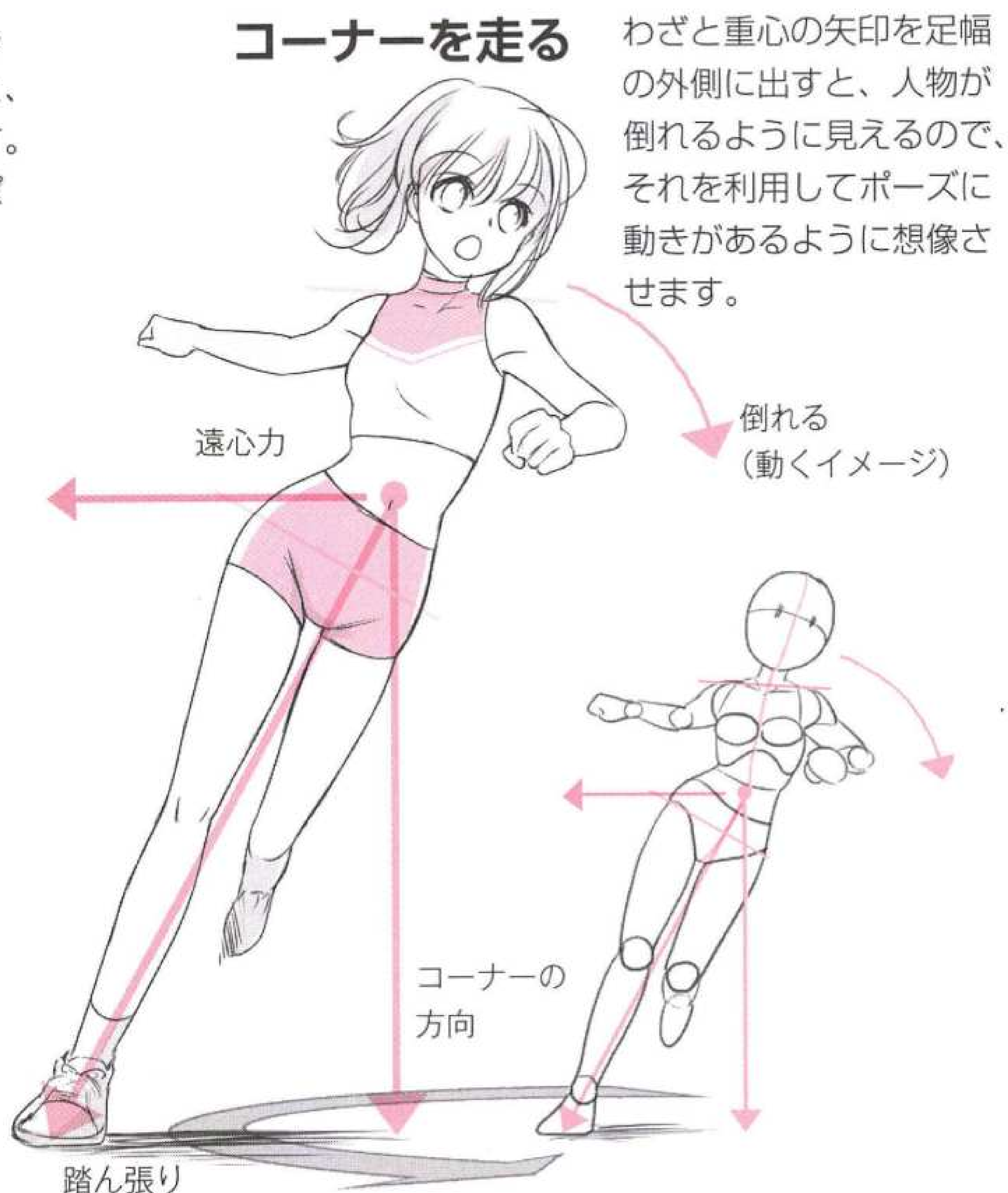
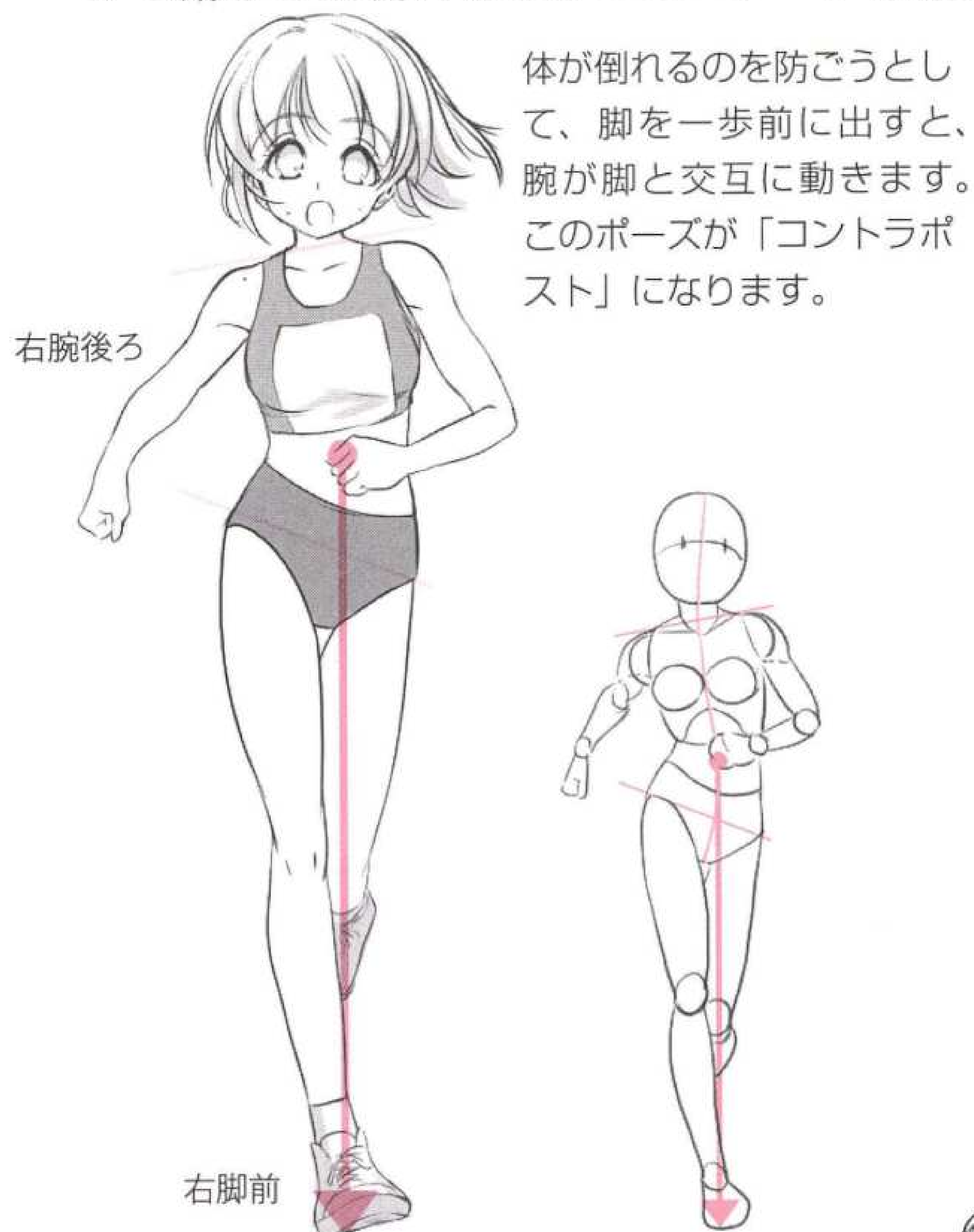
「コントラポスト」はしなやかな曲線をつくり出すだけでなく、ダイナミックなポーズも演出することができます。第3章では、動きのあるかっこいいポーズや戦う美少女の大胆なポーズを「コントラポスト」を用いて解説していきます。女性特有のやわらかい体を意識しながら、ポーズを決めましょう。

01 ▶ 動きの基礎 ◀



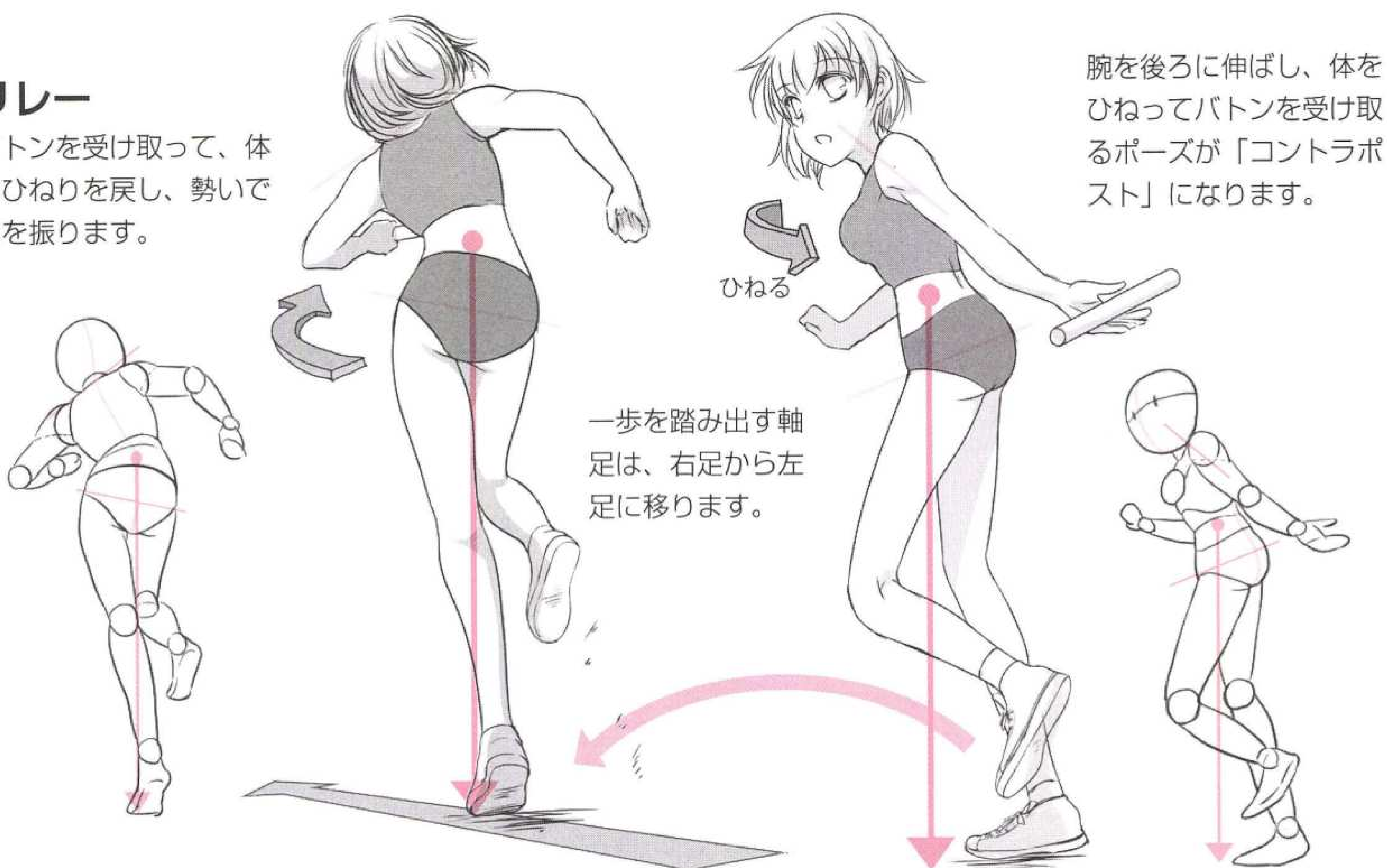
その1「走る」

「動く」という行為は、重心を移動させることでもあります。重心が脚幅の外に出れば、体は倒れてしまうので、それを防ぐために脚を一步出して重心を脚幅の内側に収めようとしています。体が倒れるのを防ぐため、常に一步一步連続して脚を出すと「走る」になっていきます。これから動きの基礎となる5つのパターンを紹介します。



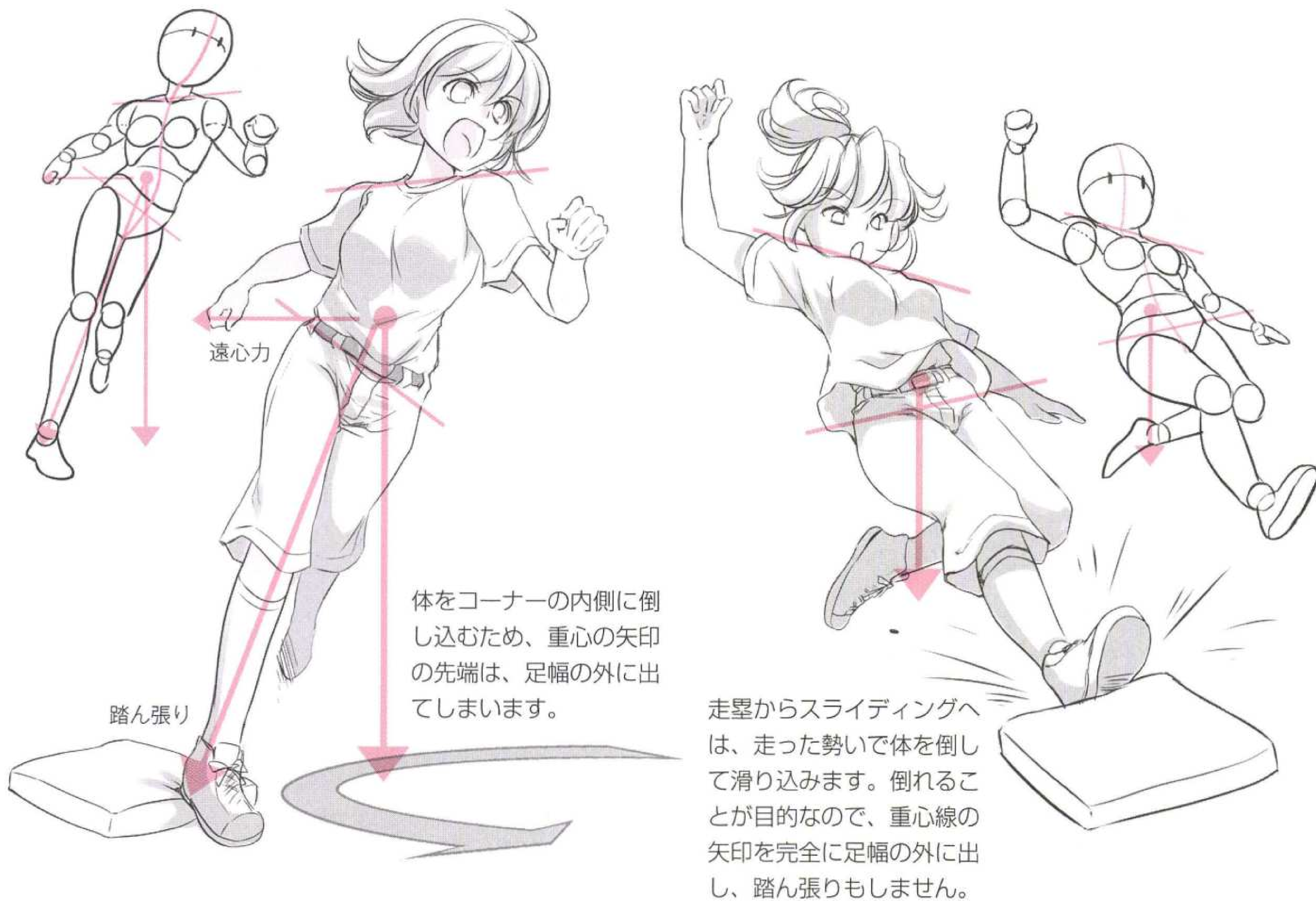
リレー

バトンを受け取って、体のひねりを戻し、勢いで腕を振ります。



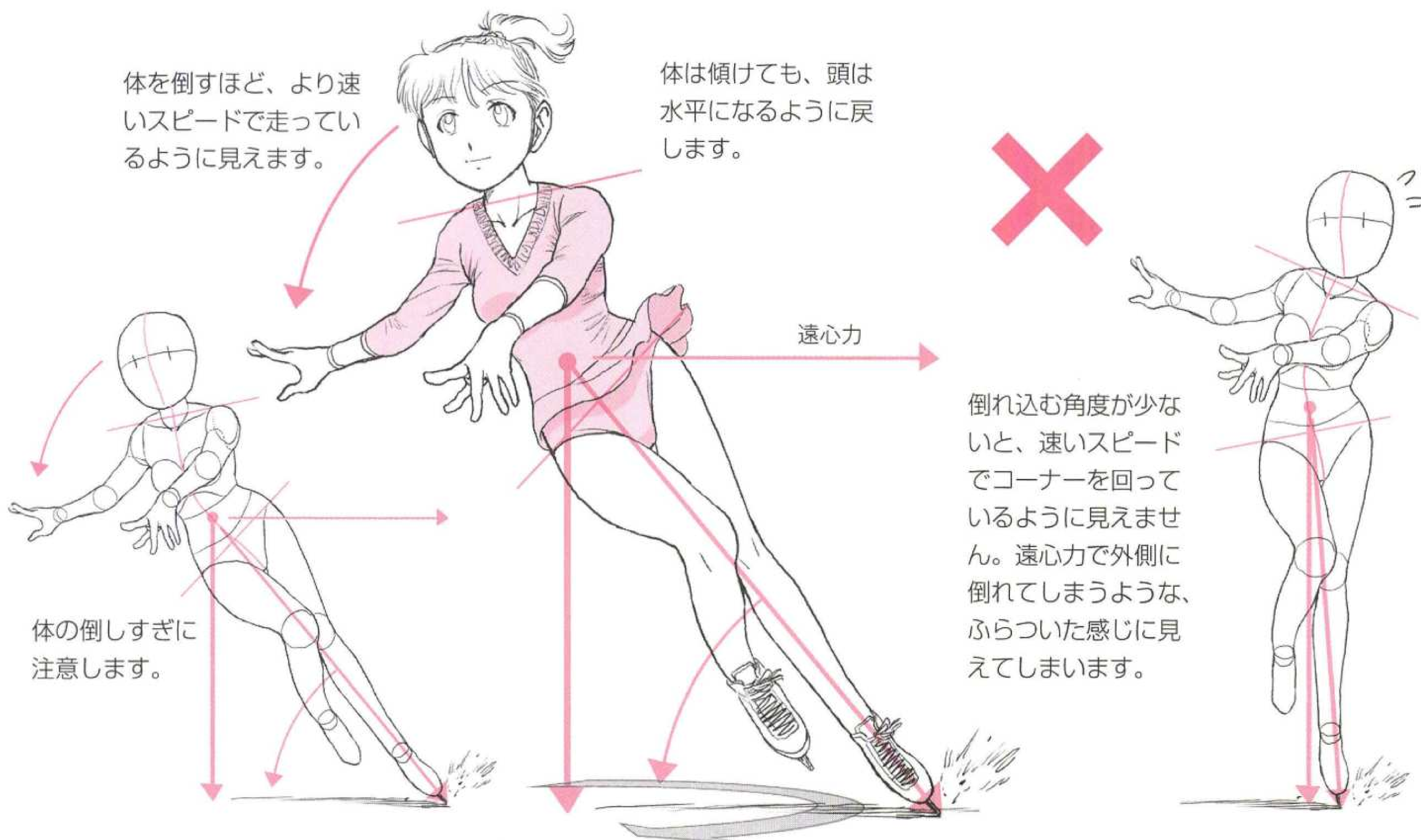
コーナーを速く走る

ソフトボールでは、ランナーはダイヤモンドを反時計回りに走ります。得点獲得のために速く走るのに、遠心力で体が外側に行かないように、コーナーの内側に体を倒し込んで、踏ん張って走ります。



もっと速いスピードでコーナーを走る

フィギュアスケートなど、より速いスピードでコーナーを走る場合は、遠心力がより強まるために、もっと体を傾けて踏ん張るようにします。体を傾けすぎると転倒するので、バランスに注意して描きます。





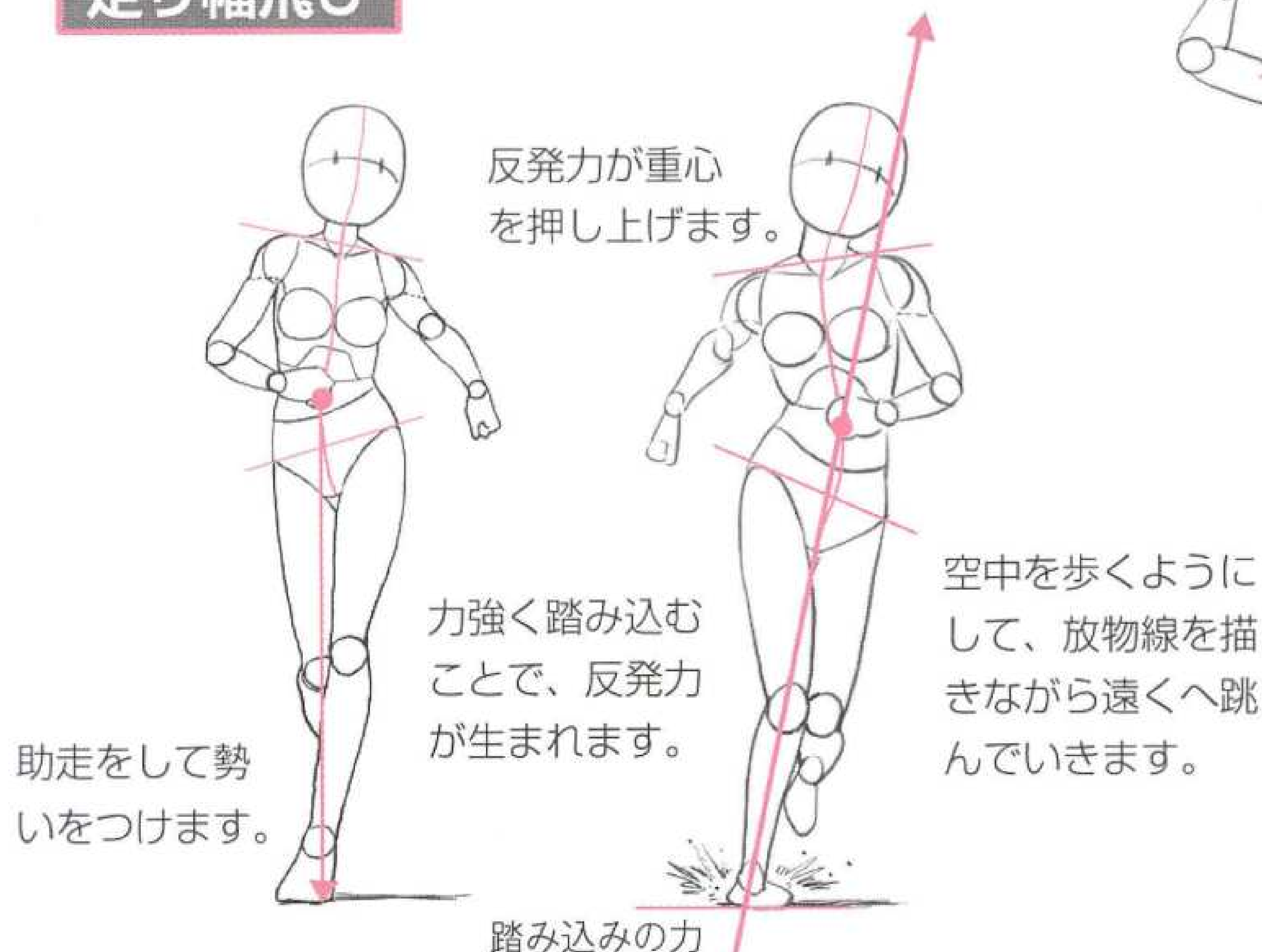
その2「ジャンプ」

ジャンプは、走りで加速した状態から踏み込むことで、体が空中に飛び上がります。ジャンプは2種類あって、踏み込んでから、「放物線を描いて遠くに跳ぶ」と、「真上に跳び上る」ものです。

放物線を描いて遠くに跳ぶ

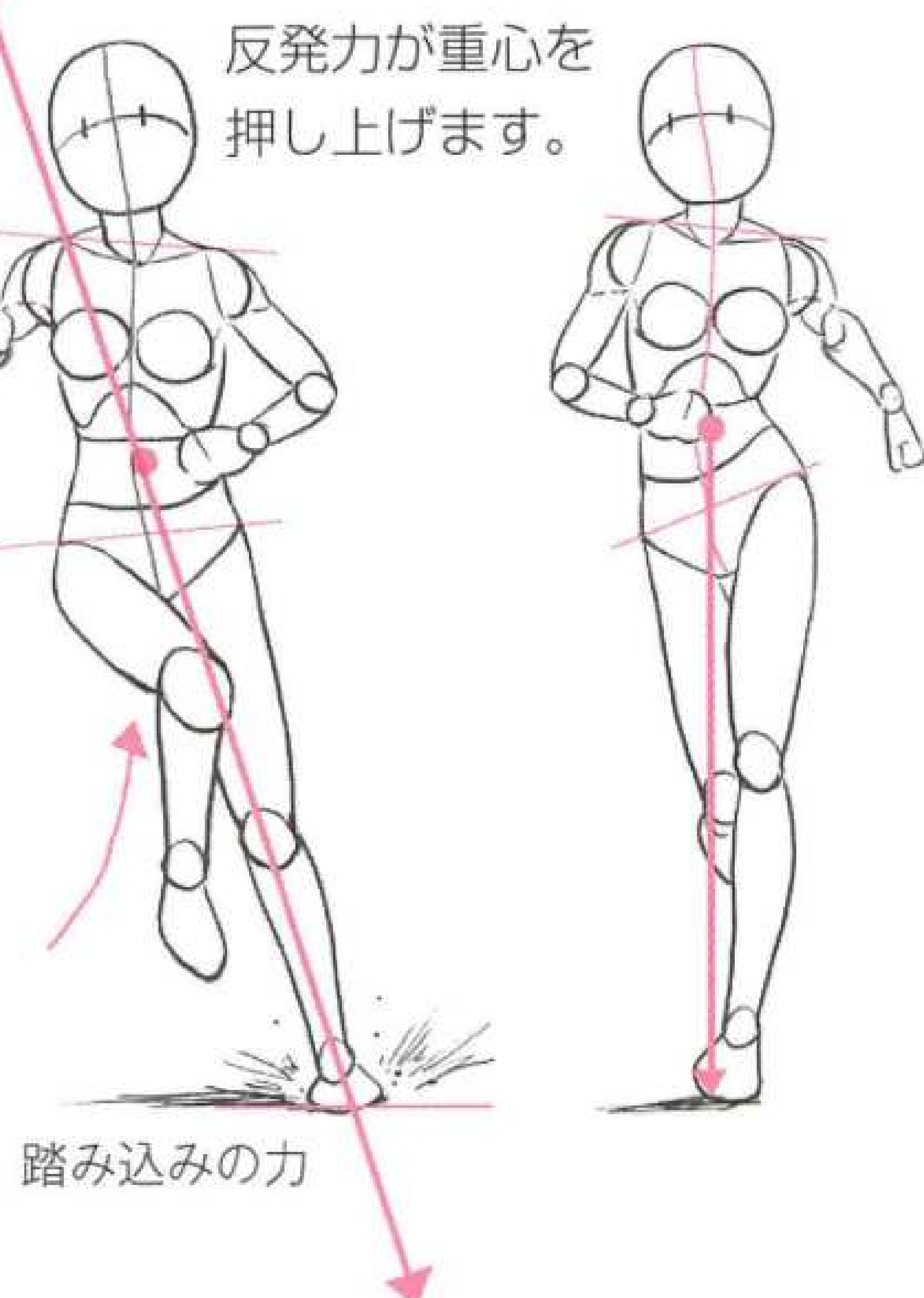
走り幅跳び、走り高跳び、三段跳びなどの競技は走った勢いから踏み込んで体を放射線状に遠くへ跳ばし飛ばします。地面を強く踏み込むことで反発力が生まれ、反発力の方向に重心を合わせることで力を無駄なく使って体を思う方向に跳ばします。

走り幅飛び



走り高跳び

走り高跳びは踏み込んでから放物線状に跳んでいきますが、バーを越えることが目的なので、高さをとることも必要です。バーを越えるときは全身が放物線にそって跳んでいきます。



垂直線上に跳び上る

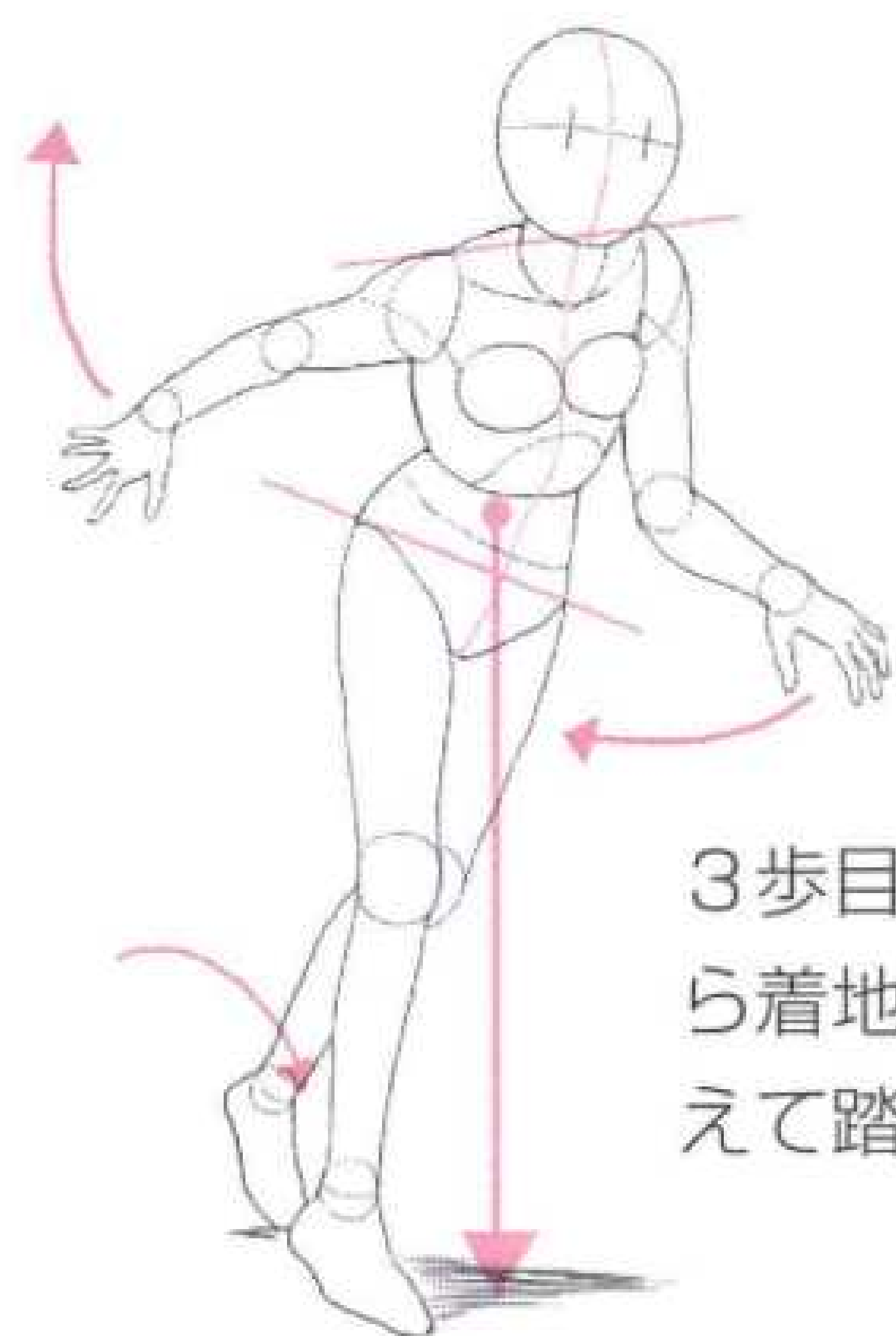
バレーボールでスパイクを打つ、ソフトボールでホームラン性の打球をジャンピングキャッチするなどは、ボールが来る地点まで走っていった、そこから真上に跳び上ってボールをとらえます。走った勢いでいかに遠くへ跳ぶかではなく、いかに高く跳ぶかがポイントになります。

バレーボール

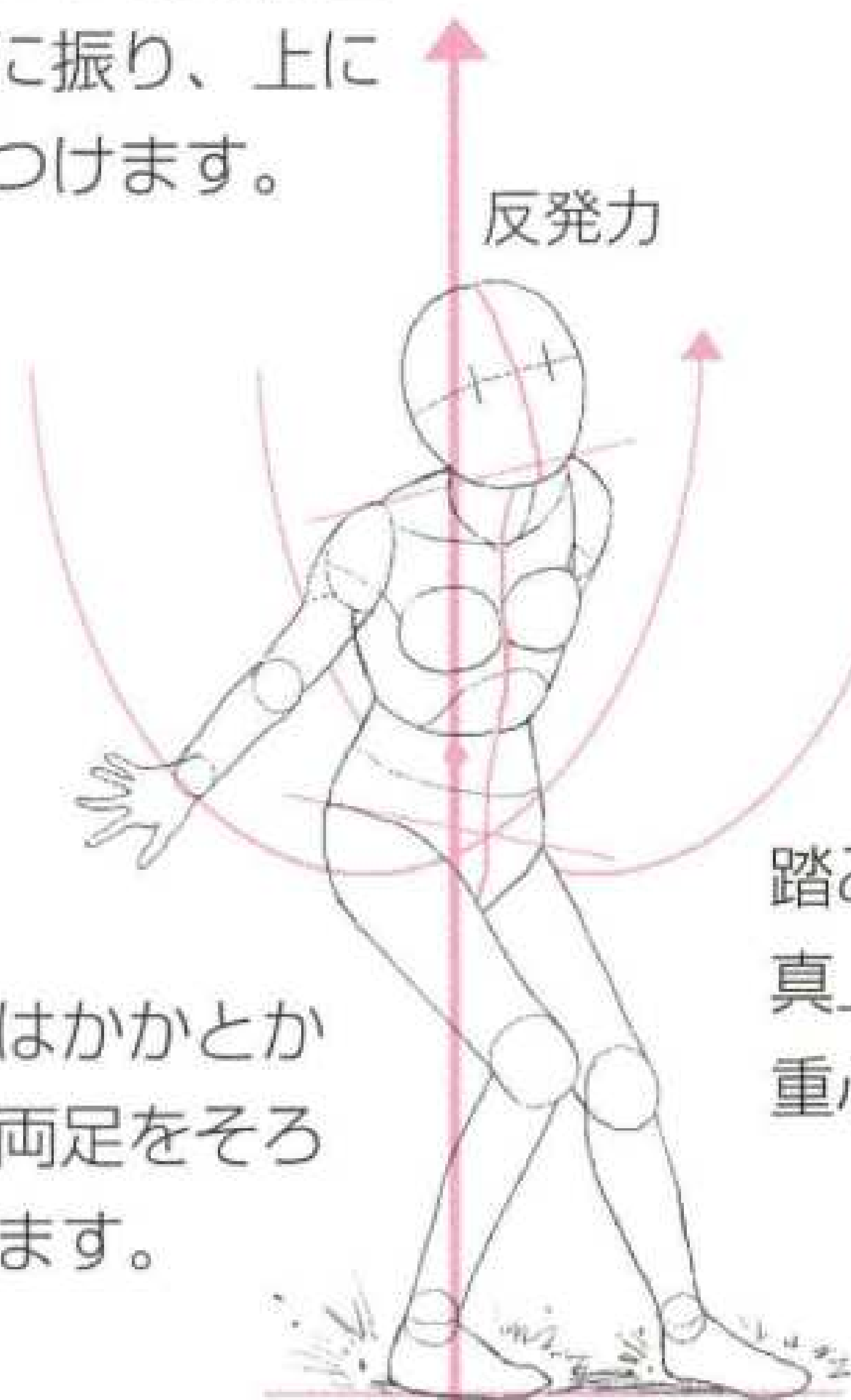
前傾姿勢から3歩走って両足で踏み込み、反発力に重心をのせて真上に跳び上ります。

前傾姿勢のまま走り出し、腕を大きくバックスイングしていきます。

上半身を起こしながらバックスイングした腕を大きく前後に振り、上に跳ぶ勢いをつけます。



3歩目で右足はかかとから着地して、両足をそろえて踏み込みます。



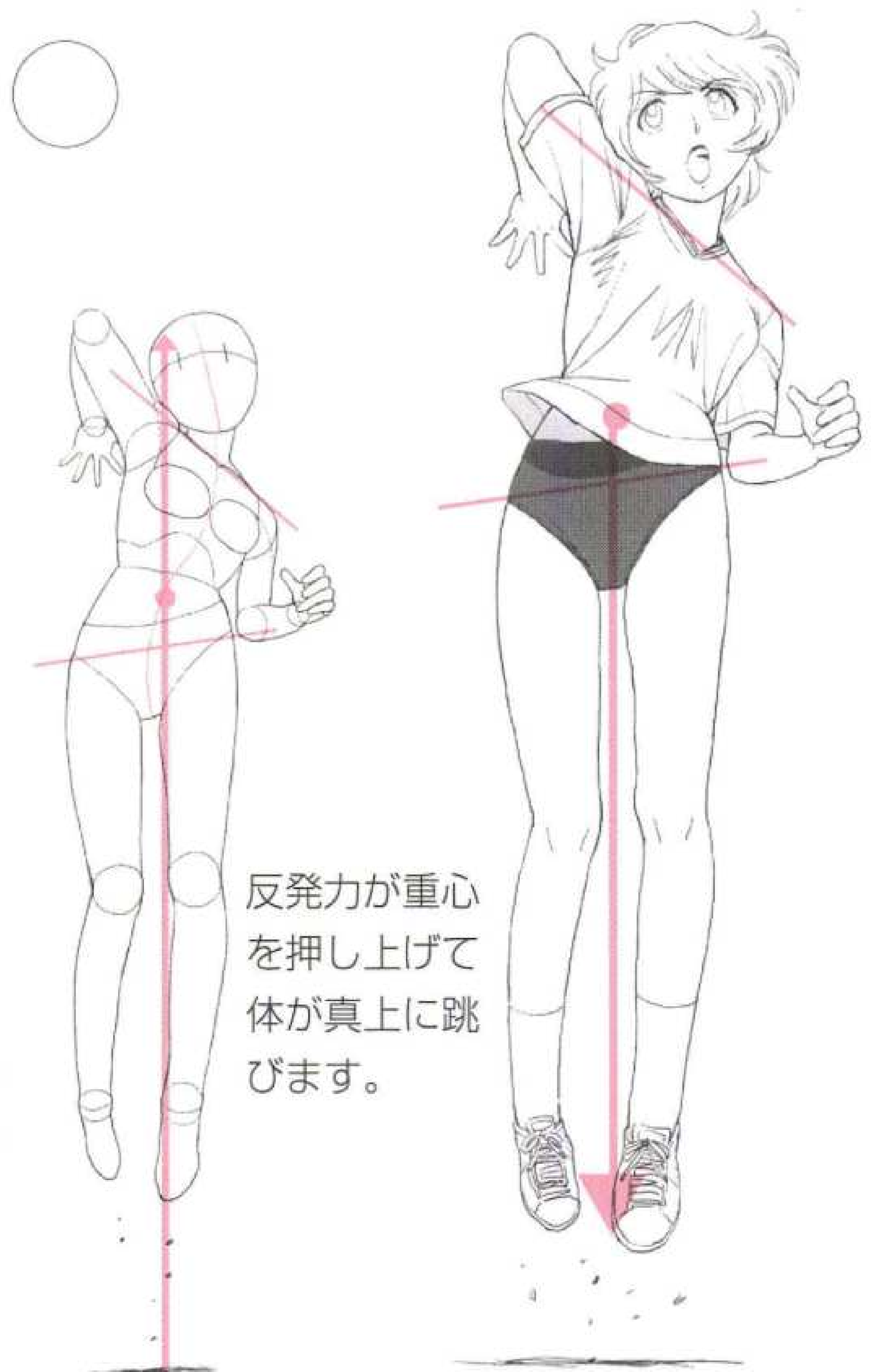
反発力

腕の振りを大きく上へ

踏み込みからくる真上への反発力に重心をのせます。

右手でスパイクを打つ場合は右足から一歩を出します。

真下に踏み込みます。



反発力が重心を押し上げて体が真上に跳びます。

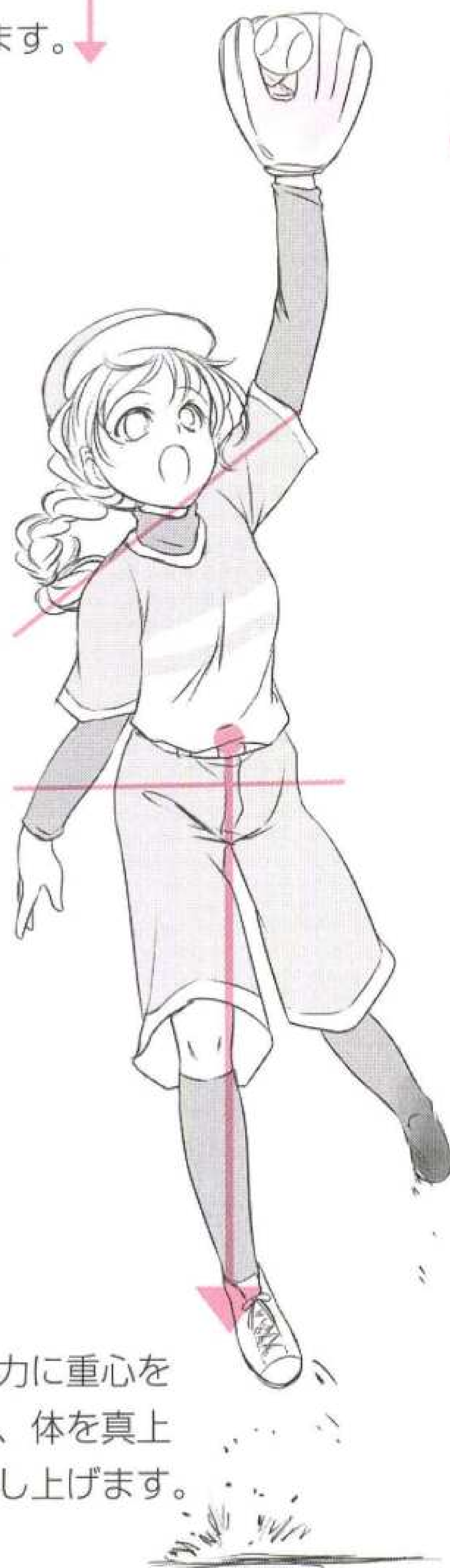
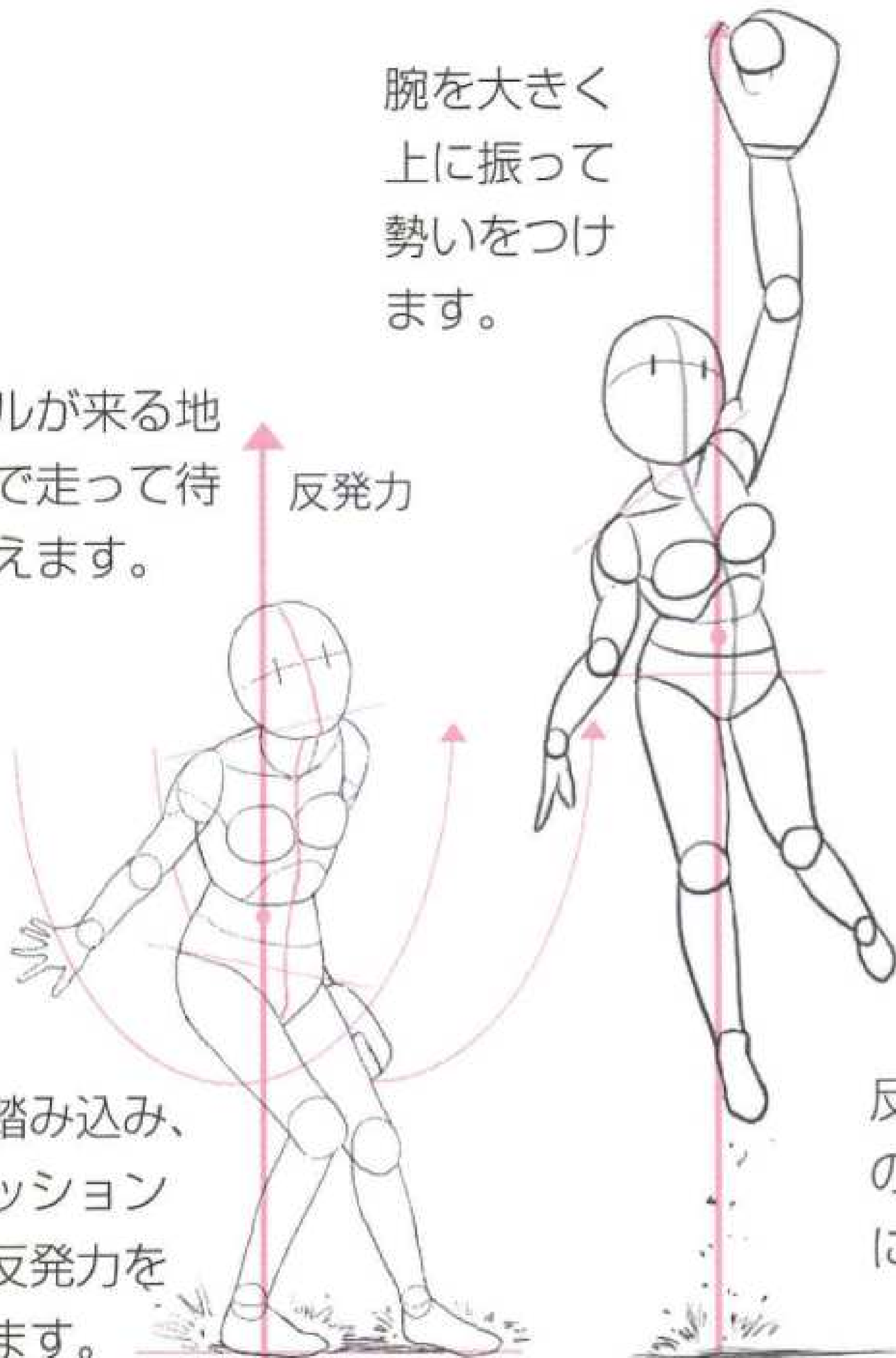
ソフトボール

ホームラン性の打球をキャッチするために、真上に跳び上がり、グローブを高く上げます。

腕を大きく上に振って勢いをつけます。

ボールが来る地点まで走って待ち構えます。

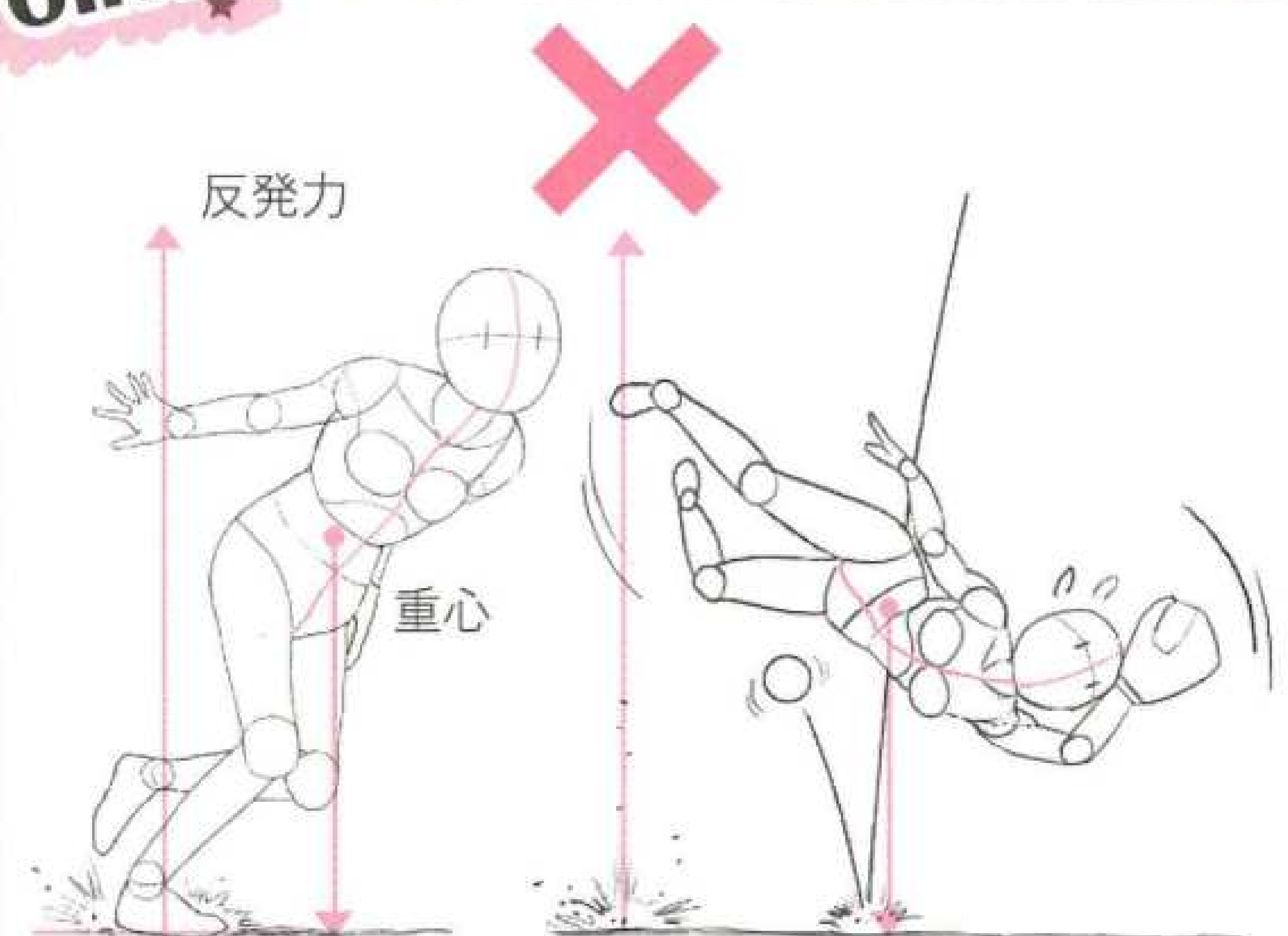
反発力



反発力に重心をのせ、体を真上に押し上げます。

踏み込みの力

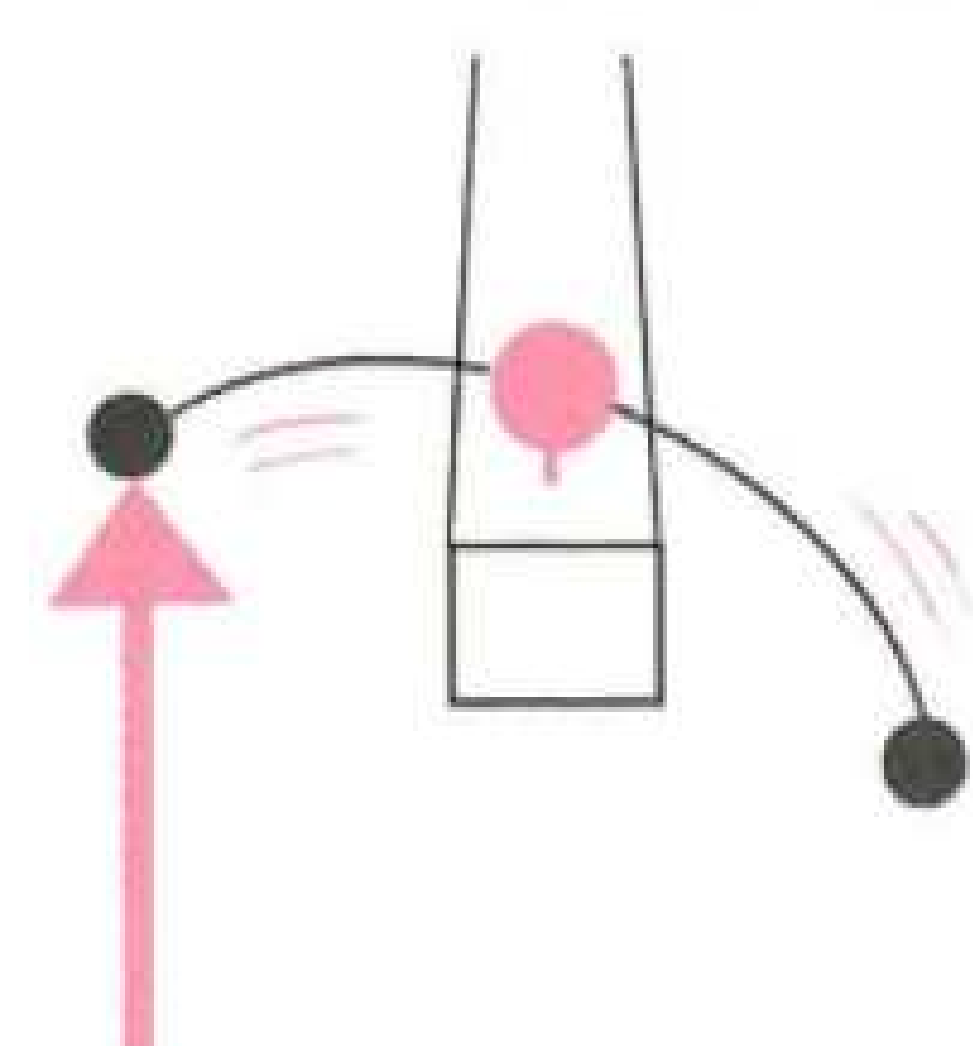
Point



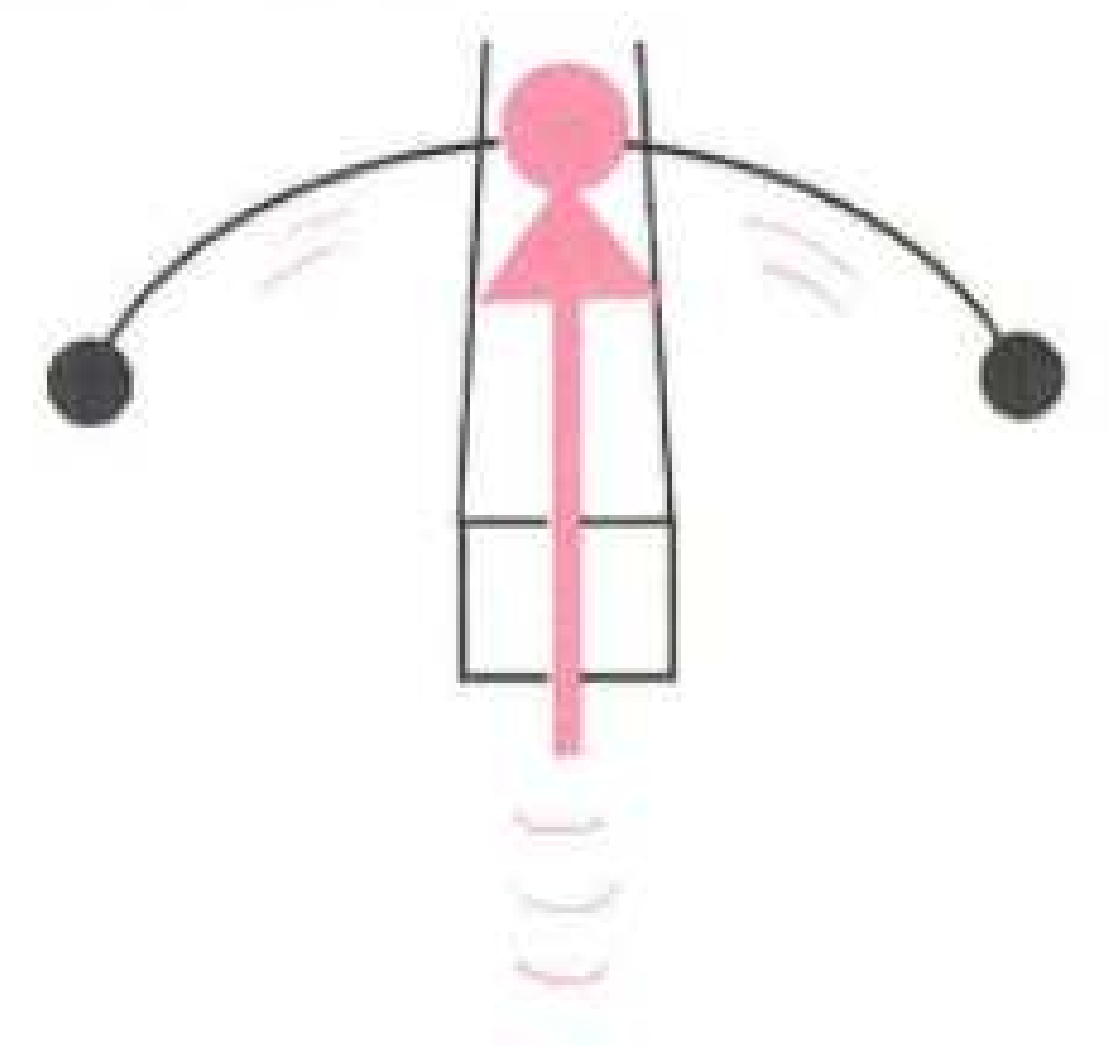
踏み込みの力

真下に踏み込んでも、反発力に重心がのっていないと、脚がすくわれてしまうように倒れます。

やじろべえの例



重心以外のところを押すとやじろべえは回転します。



重心を押すとやじろべえ全体が動きます。



その3「投げる」

ボールを投げる動作は、一歩前に踏み出すことで重心が前に動き、後足から前足に体重移動します。その勢いで腰を回して上体をひねり、腕を振ります。スポーツは腰が要になります。腰が回ることによって上体に強いひねりを生み、ボールに力を与えます。

ドッジボール



髪をなびかせたり、服をはためかせたりして勢いを表現します。

右手投げの場合はボールを構えたとき、右脚が軸になります。



全身を使ってボールに勢いをつけて投げます。



上体をひねってボールに勢いをつけます。

ボールを構えて、軸足で床を蹴って体を前に押し出します。



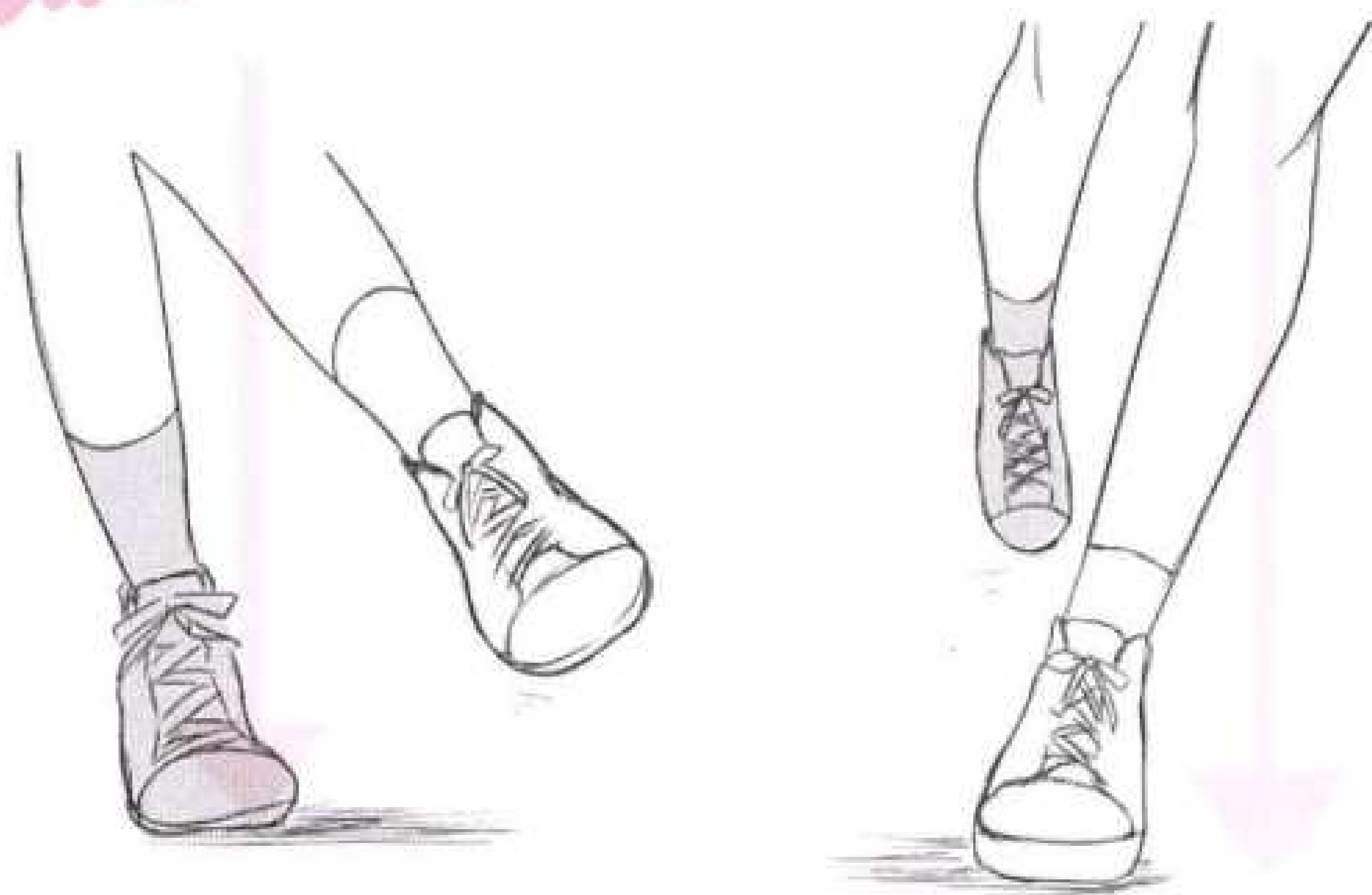
ウエストがひねりの境目です。

腰をコンパクトに回します。

上体を大きくひねります。

ボールを投げる瞬間、右脚から左脚に体重移動をします。軸脚は右脚から左脚になります。重心を脚の外に出すことで、倒れるような動きの勢いがつきます。

Point

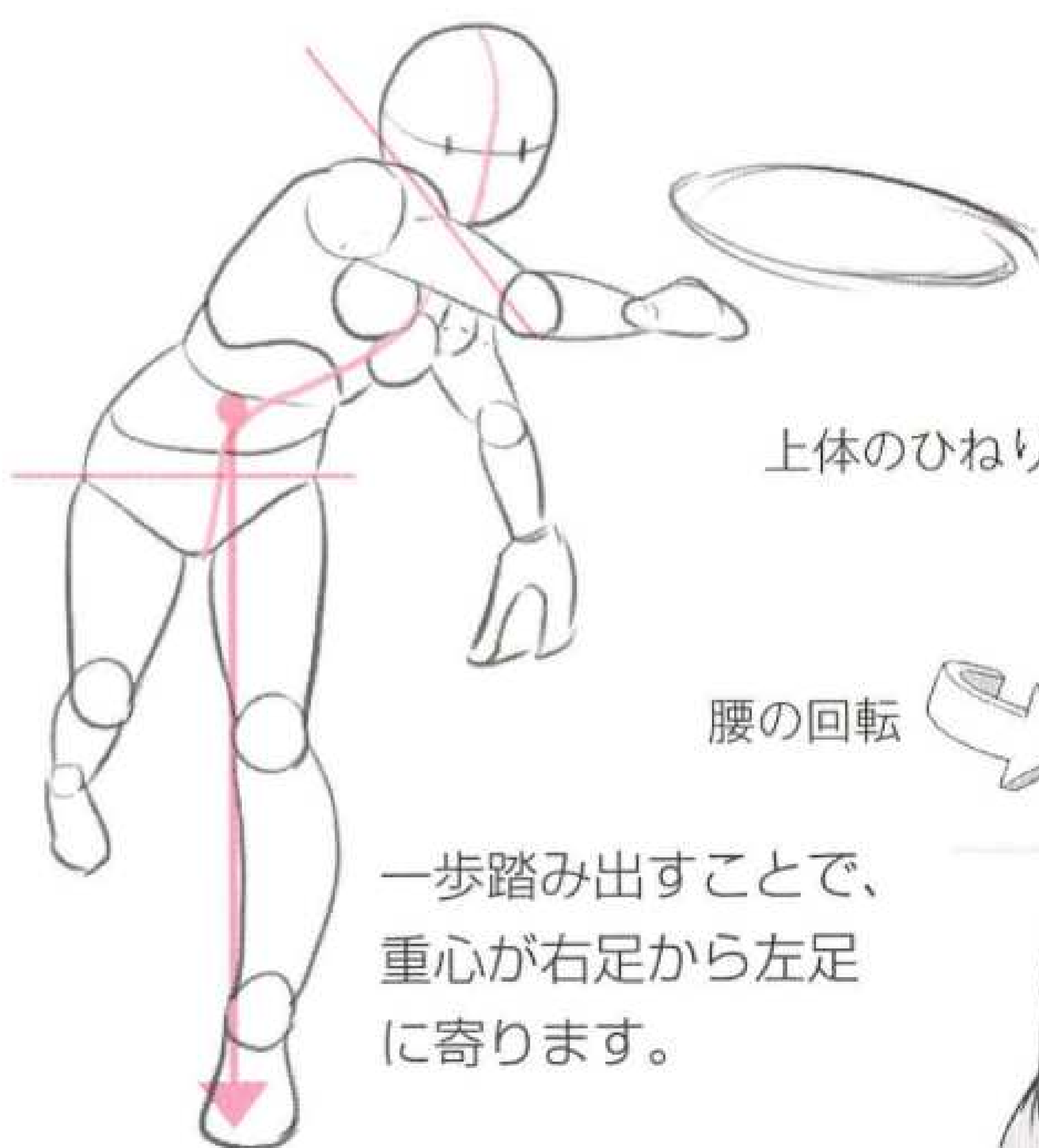
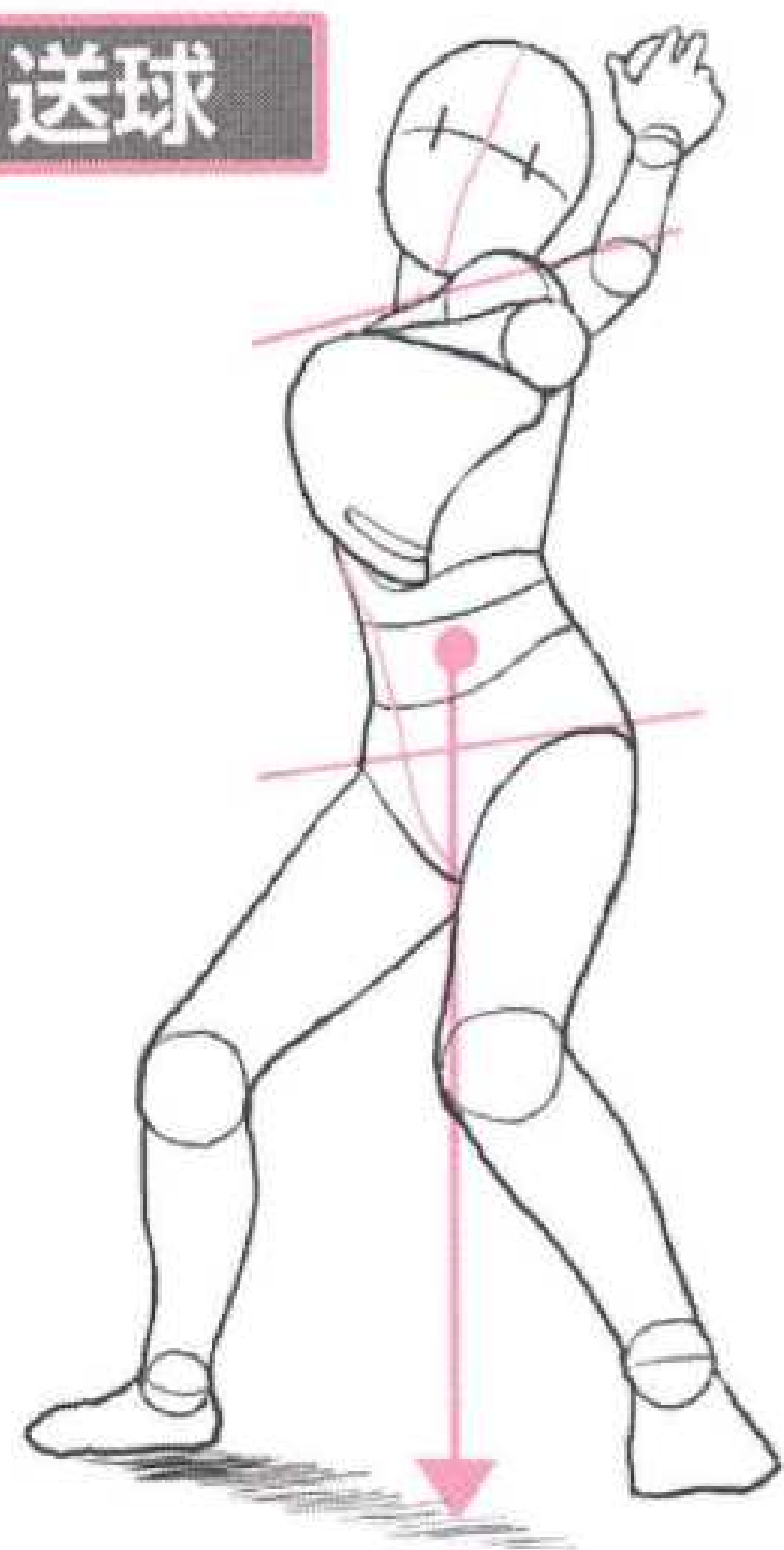


体重移動した脚が踏ん張ります。前後の脚の遠近感と脚のしなりに注意します。

ソフトボール

ドッジボールでは、手の平にボールをのせて、押し出すように投げていましたが、ソフトボールでは、ボールを握って投げます。

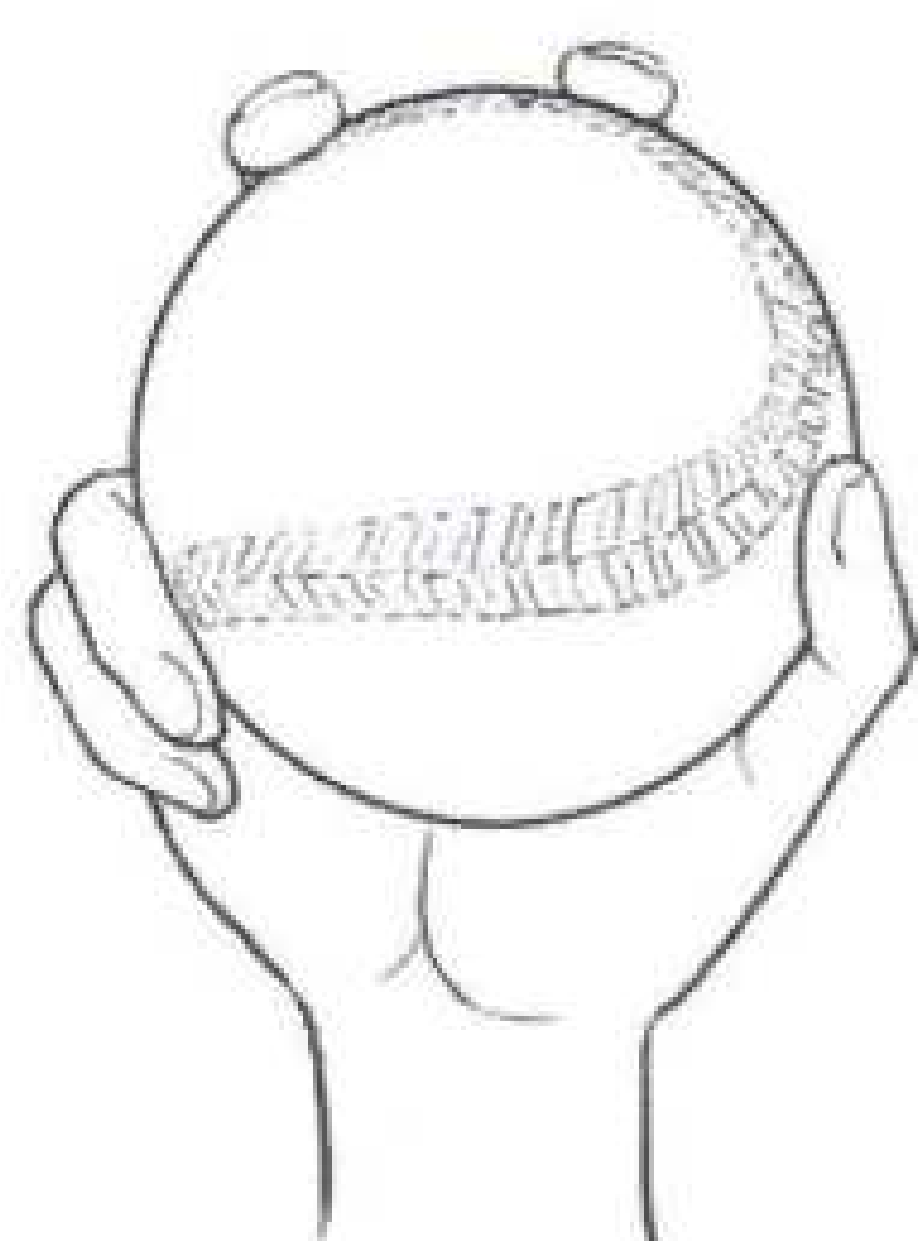
送球



上体のひねり

腰の回転

一歩踏み出すことで、
重心が右足から左足
に寄ります。



ボールの握り方

親指、人差し指、中指を伸ば
して握ります。また、野球の
ボールより大きく、女性の手
は小さいので大きく見えます。

下投げ

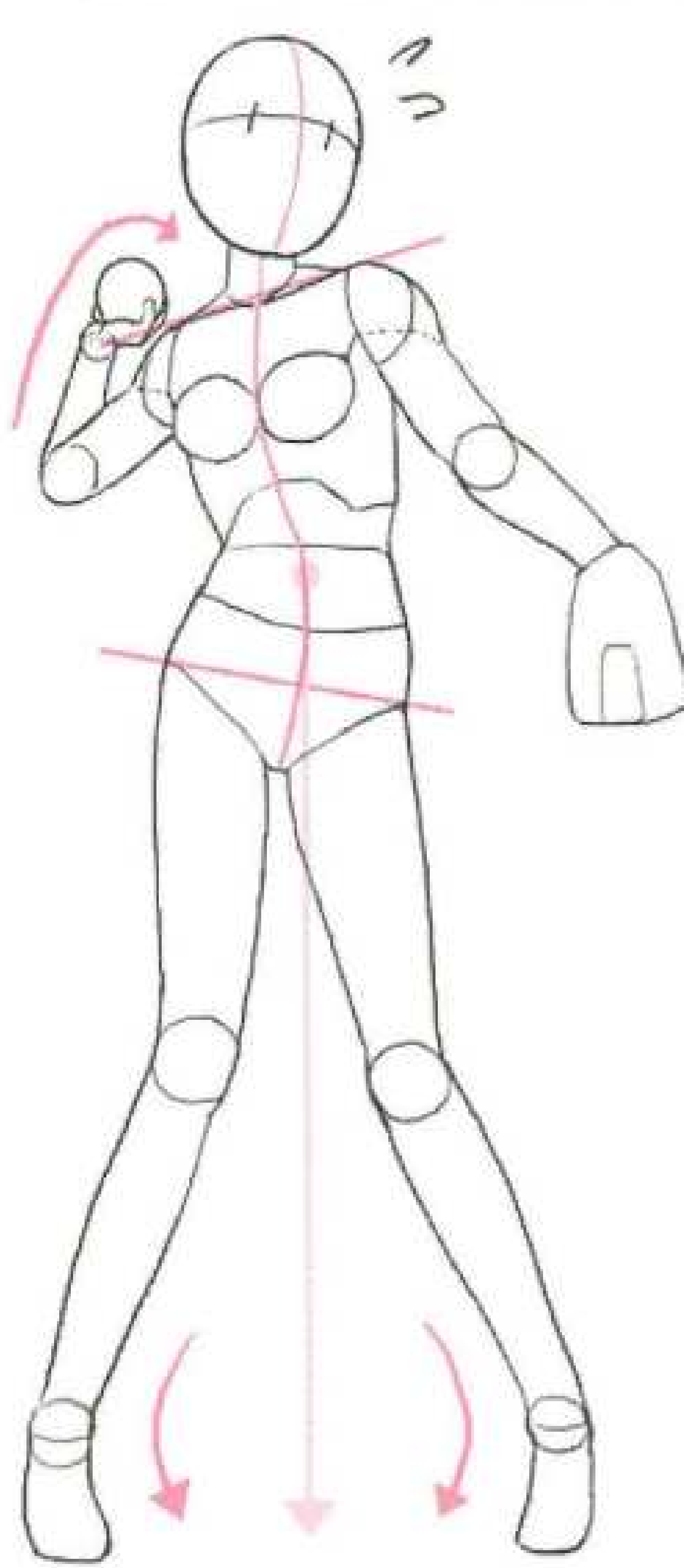
ソフトボール独特の投球です。
野球のアンダーローと違い、
腕を真下から真上に上げます。
ソフトボールでは、これ以外
の投球はできません。



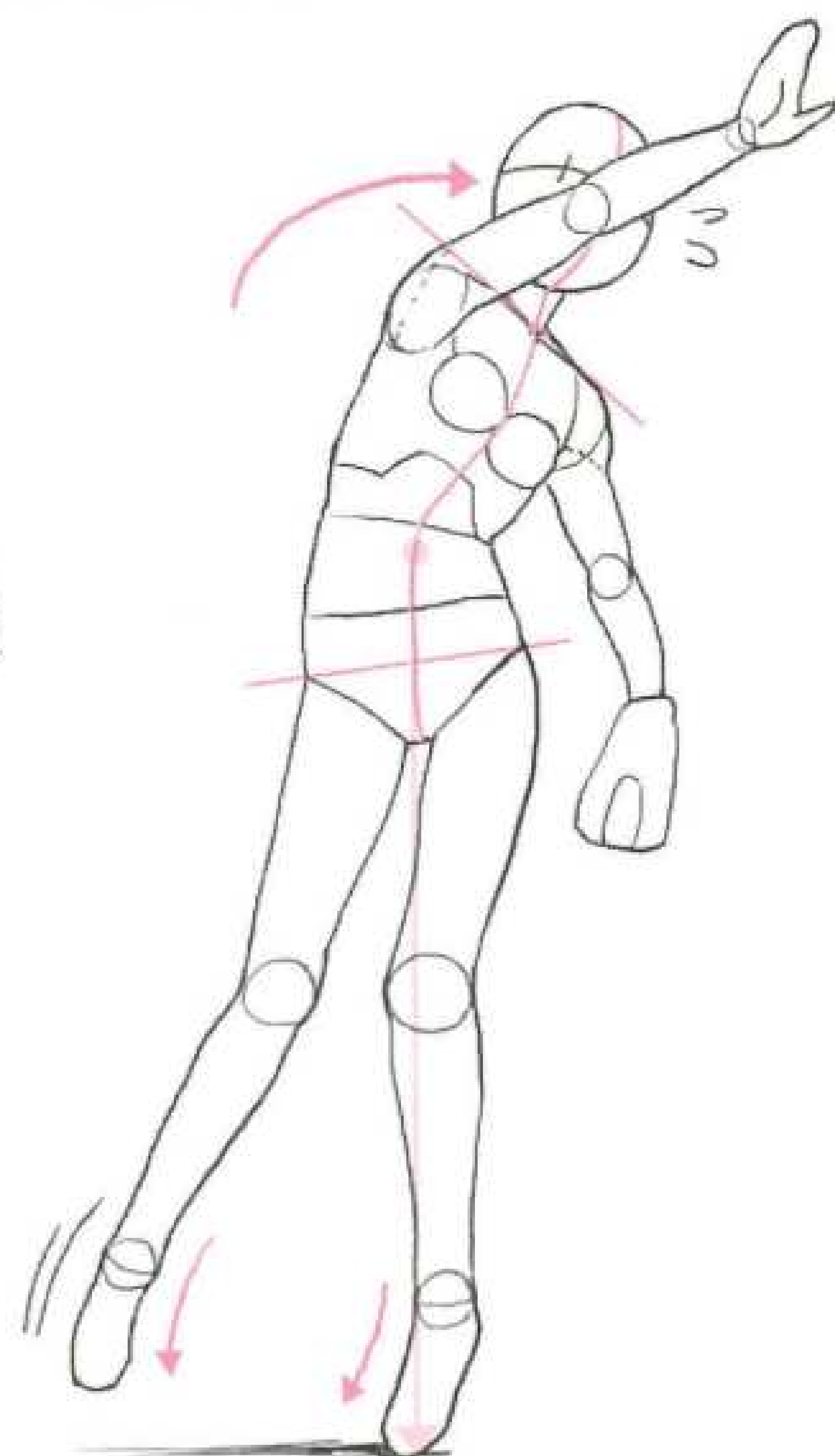
腰をひねって
腕の振りに勢
いをつけます。

Point

送球に慣れていない人に多い投げ方、俗に言う
「女投げ」です。送球としては未熟ですが、女
性らしいかわいらしさが出ます。



手首をそっくり返らせ、
手を肩の上に持ってい
きます。内股にすると
より女らしくなります。



肩を中心にして、肘だ
け回して押し出すよう
に投げます。



その4「打つ」

「打つ」は「投げる」と同様、腕を振って体をひねる動作ですが、飛んでくるボールを道具として当てる作業が加わります。ボールを打つときは半歩ピッチャー方向に足を出し、重心が移動した勢いで腰を回し、上体と腕を思いっきりひねります。

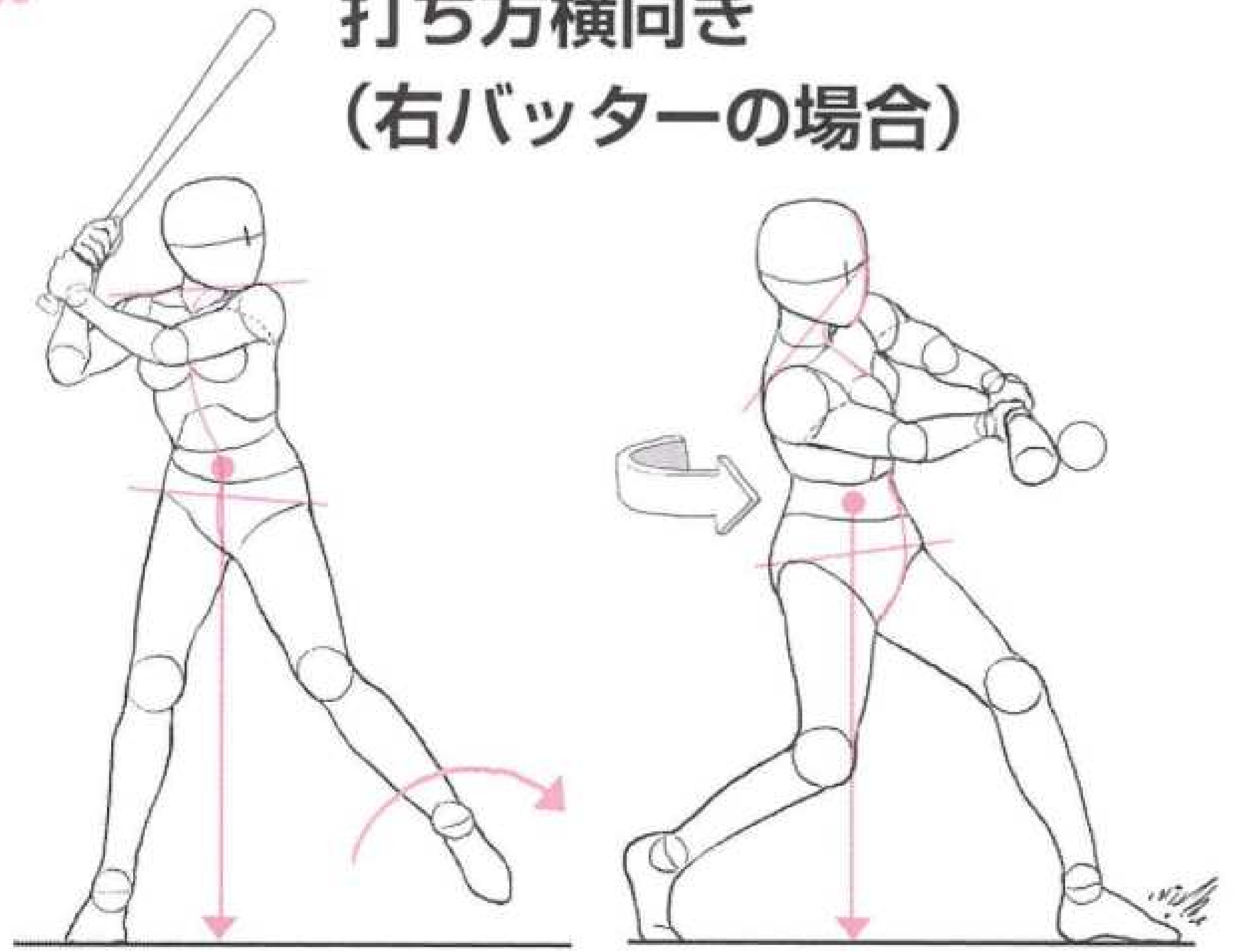
バッティング



重心を後ろ足、右バッターなら右足に寄せて構えます。

Point

打ち方横向き (右バッターの場合)



重心は右足に寄せて左足を半歩出します。

重心が半歩分移動し、その勢いで腰と上体を回します。



重心

腰を回す意識で上体を回し、バットの重心とボールの重心を重ねるようにするとジャストミートします。



ボールが当たったあとも、そのままバットを振り抜きます。

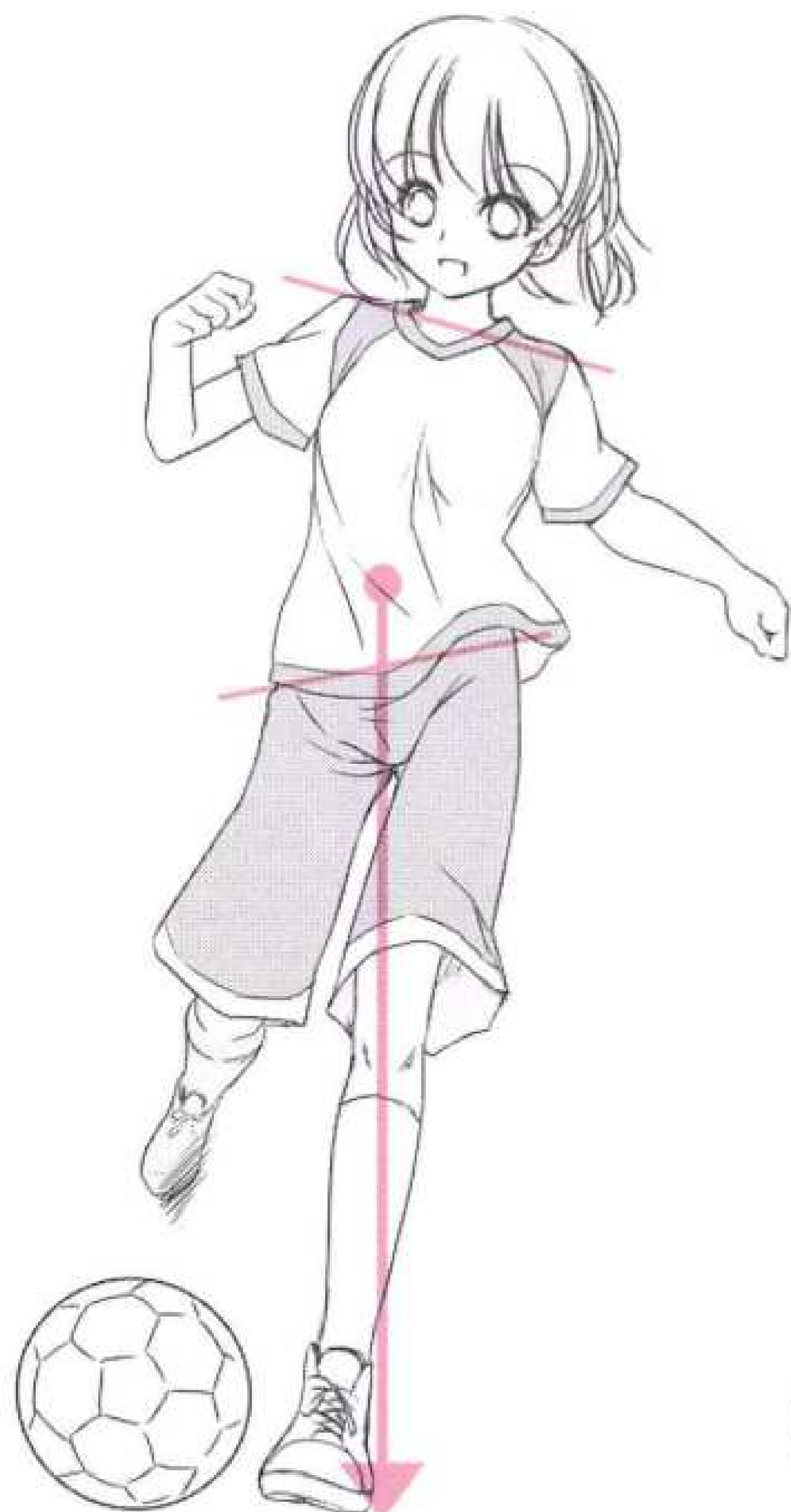


その5「蹴る」

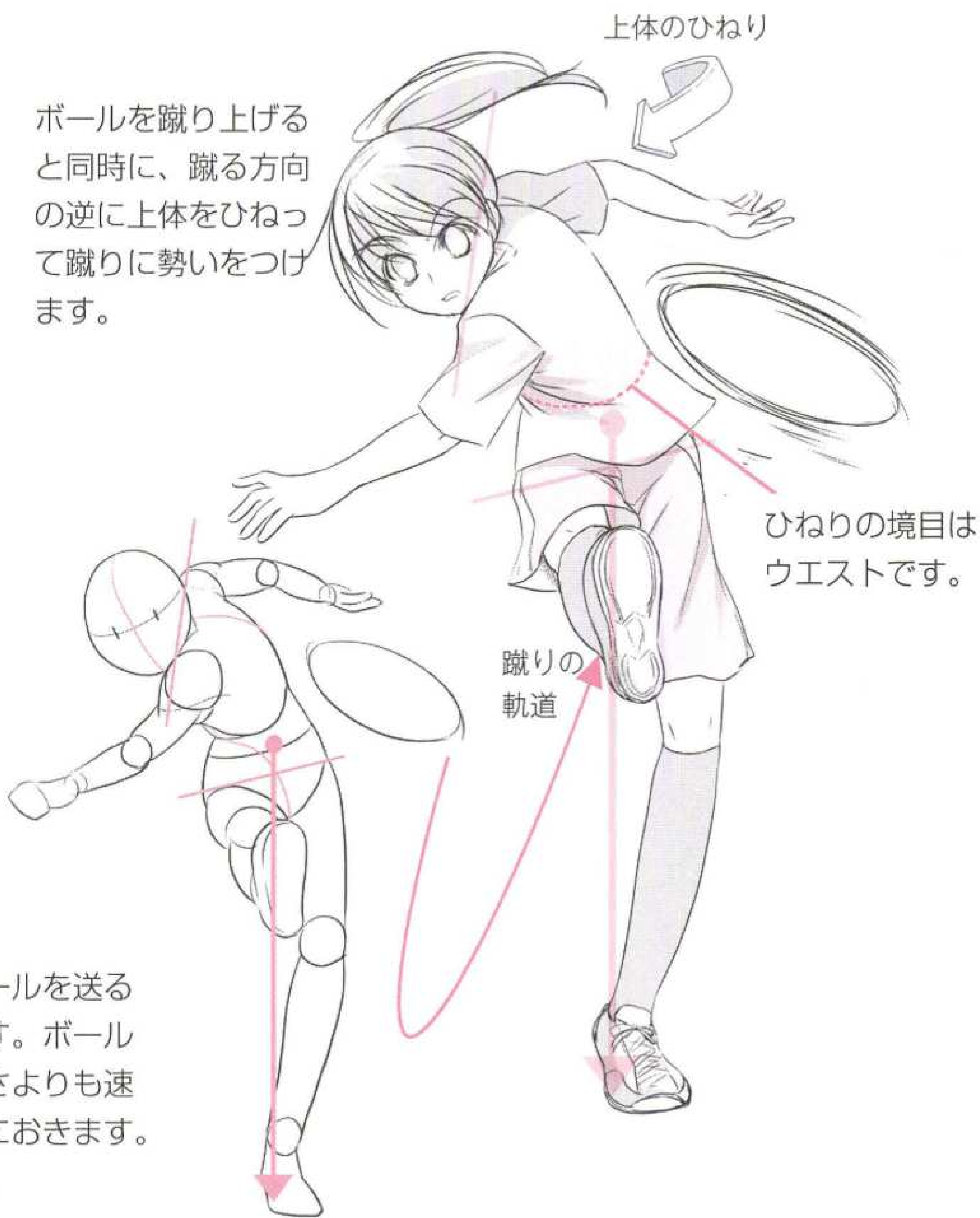
「投げる」「打つ」は腕を使ったひねりの動きでしたが、「蹴る」は脚を使ったひねりの動きです。サッカーやフットサルの独特の動きです。

ドリブル

ボールコントロールをしながら蹴る体勢に入ります。



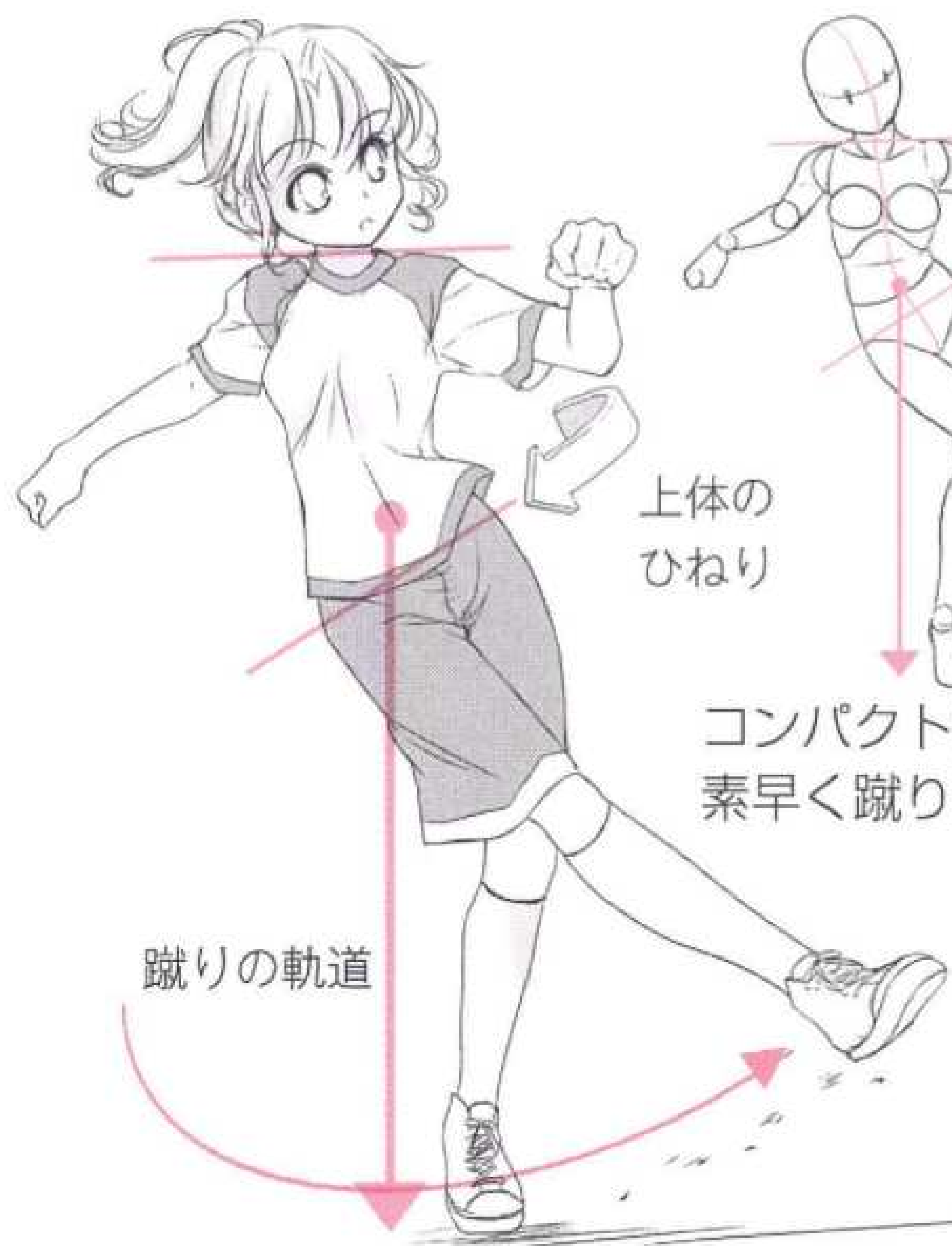
ボールを蹴り上げると同時に、蹴る方向の逆に上体をひねって蹴りに勢いをつけます。



ひねりの境目はウエストです。

パス

味方にボールを送る蹴り方です。ボールを蹴る強さよりも速さを重点におきます。

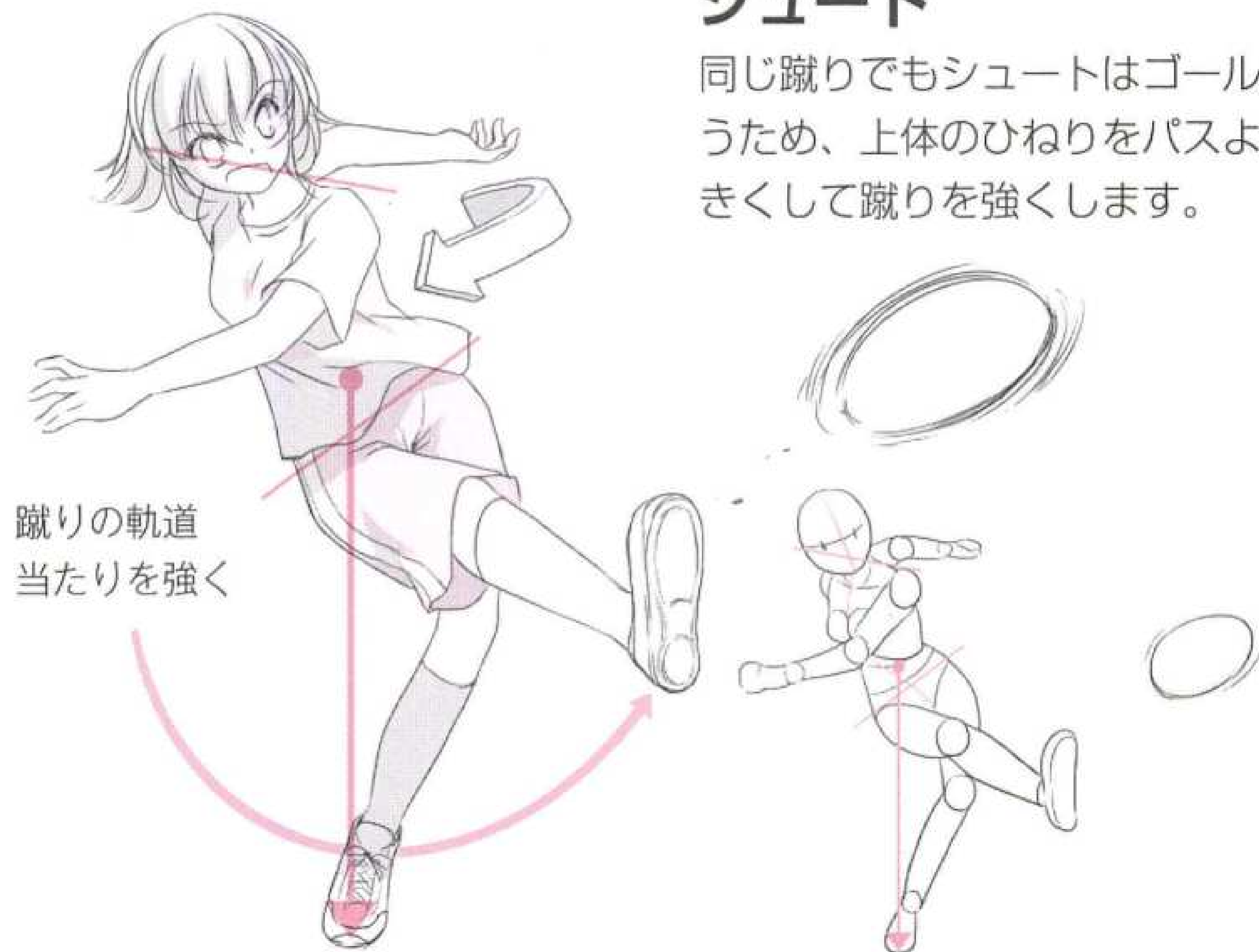


上体のひねり

コンパクトに素早く蹴ります。

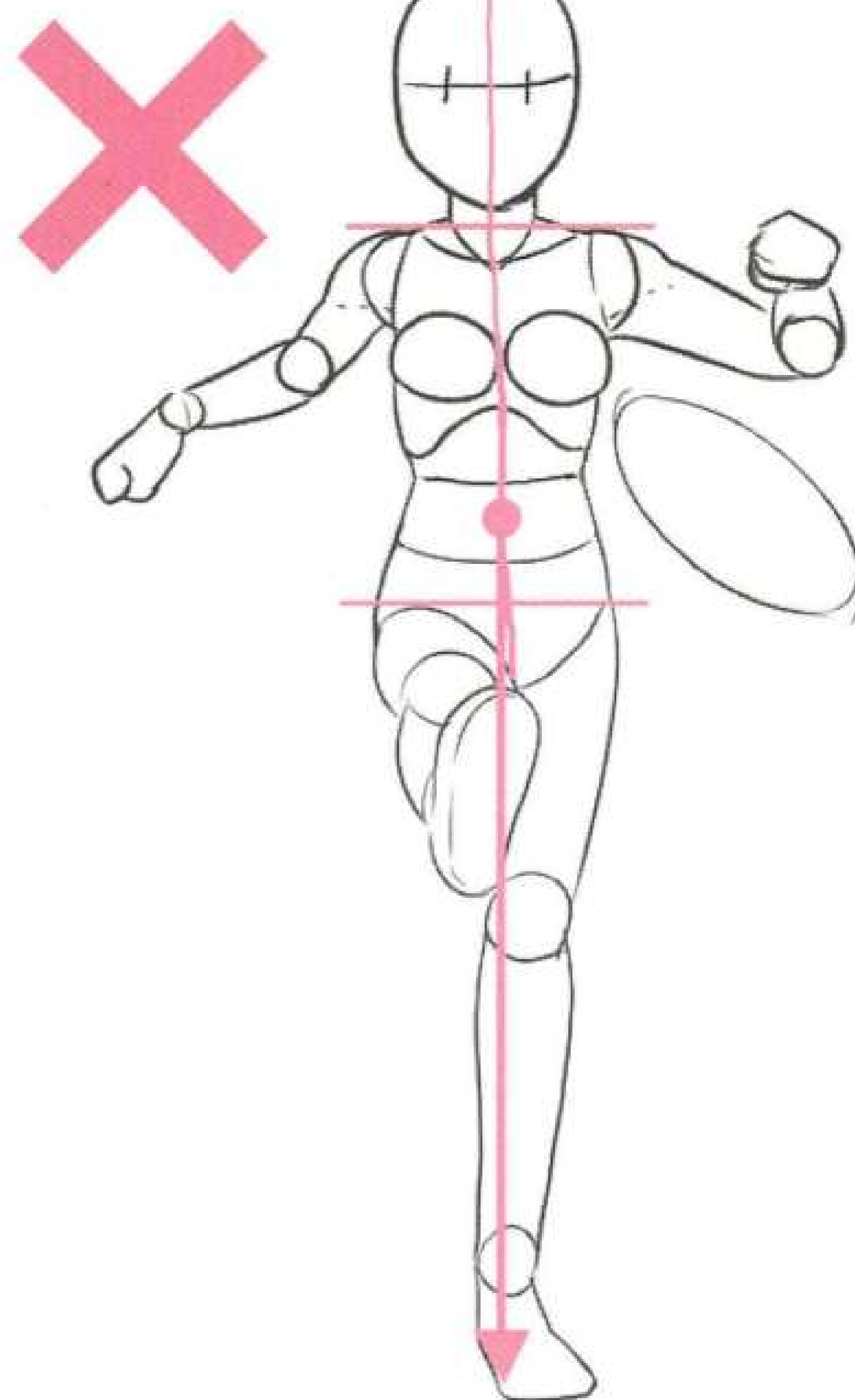
シュート

同じ蹴りでもシュートはゴールを狙うため、上体のひねりをパスより大きくして蹴りを強くします。



蹴りの軌道
当たりを強く

Point



体の傾きもひねりもない蹴りは迫力も面白みありません。



様々なスポーツの独得な動き

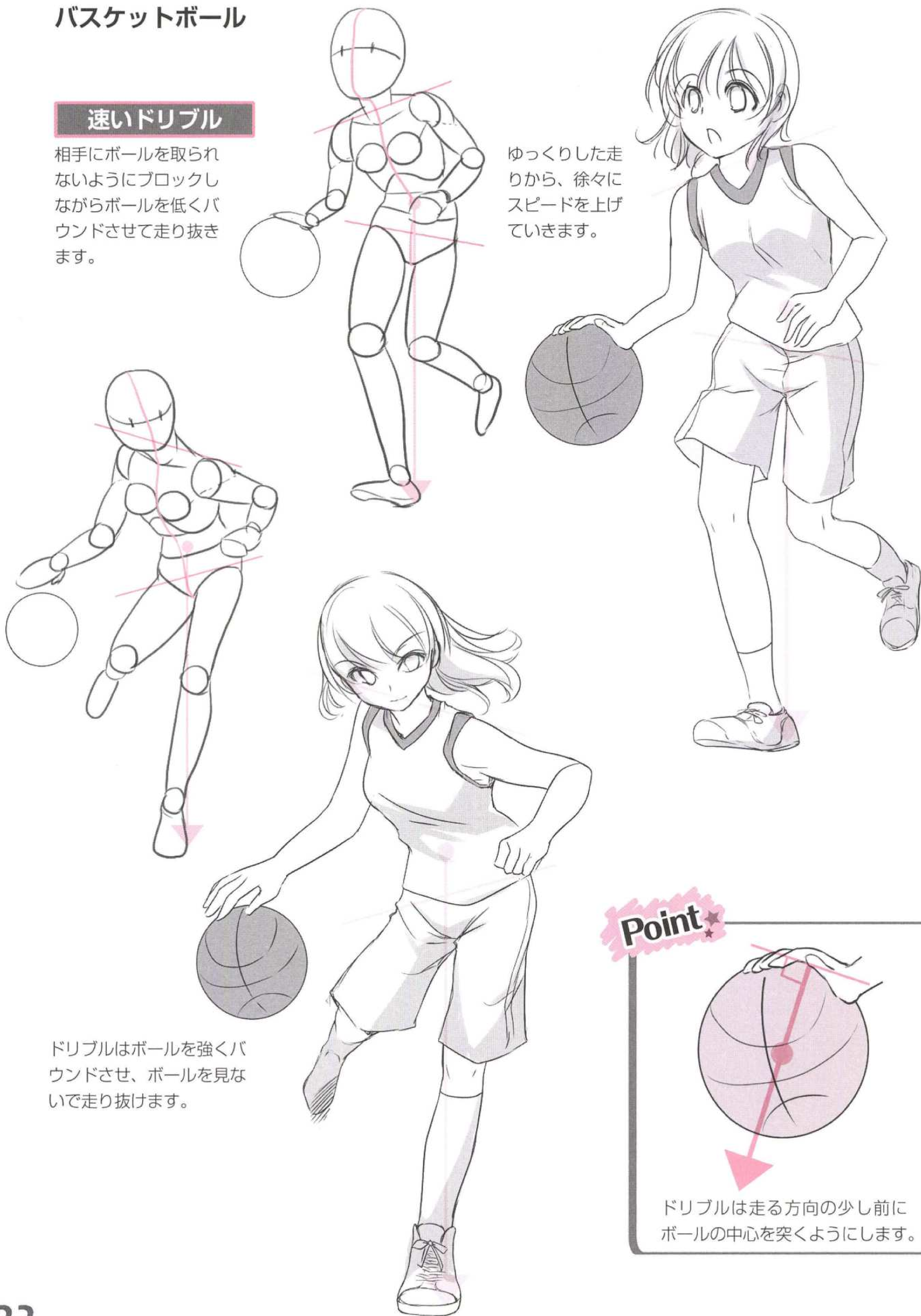
基本動作以外に、それぞれのスポーツ独得の動きを「コントラポスト」のポーズを用いて見てみましょう。

バスケットボール

速いドリブル

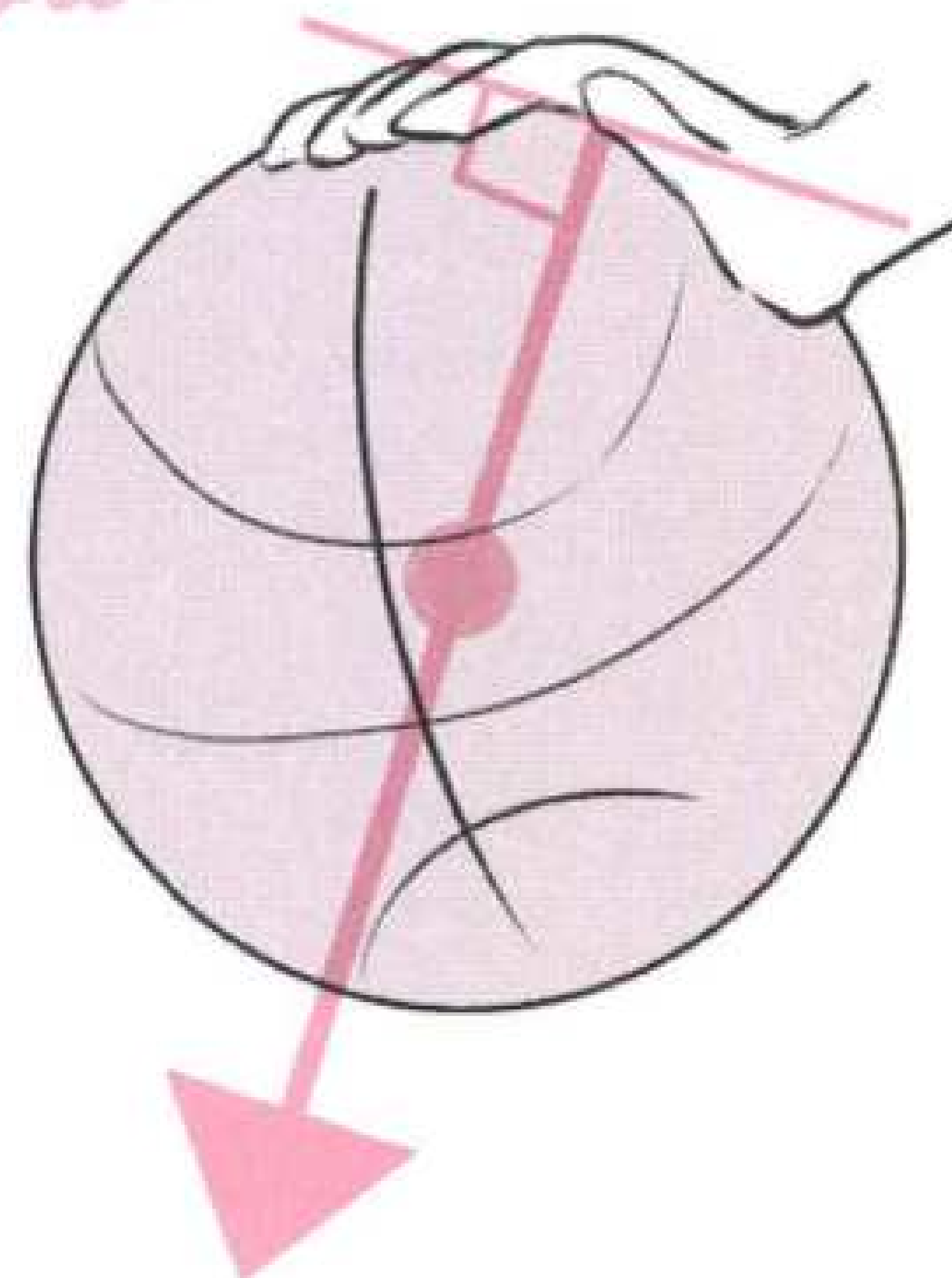
相手にボールを取られないようにブロックしながらボールを低くバウンドさせて走り抜きます。

ゆっくりした走りから、徐々にスピードを上げていきます。



ドリブルはボールを強くバウンドさせ、ボールを見ないで走り抜けます。

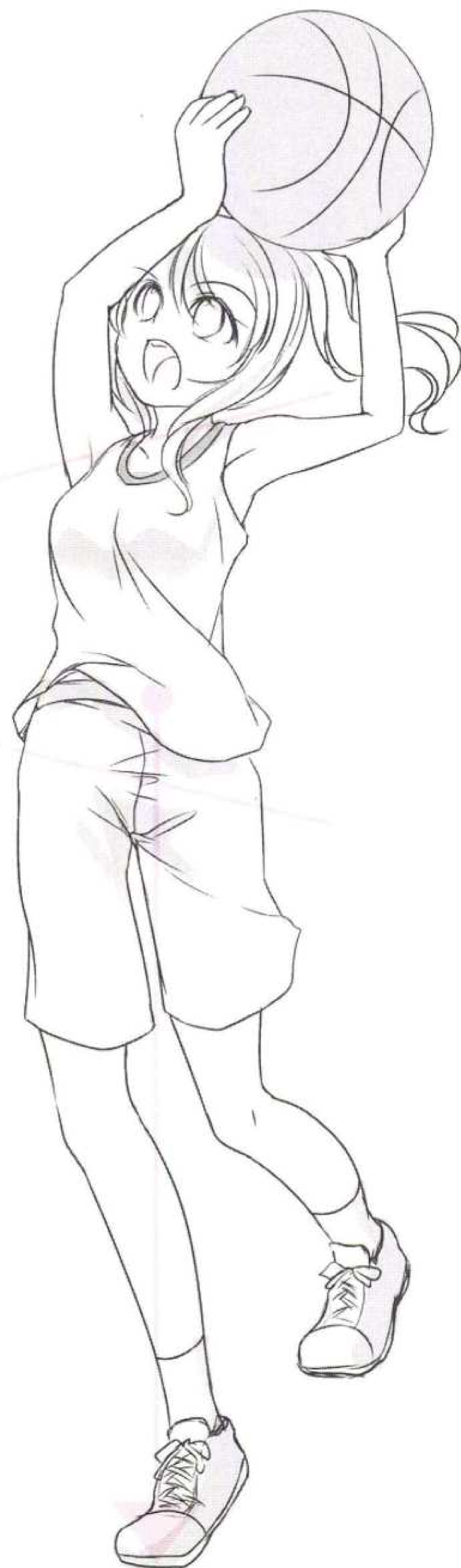
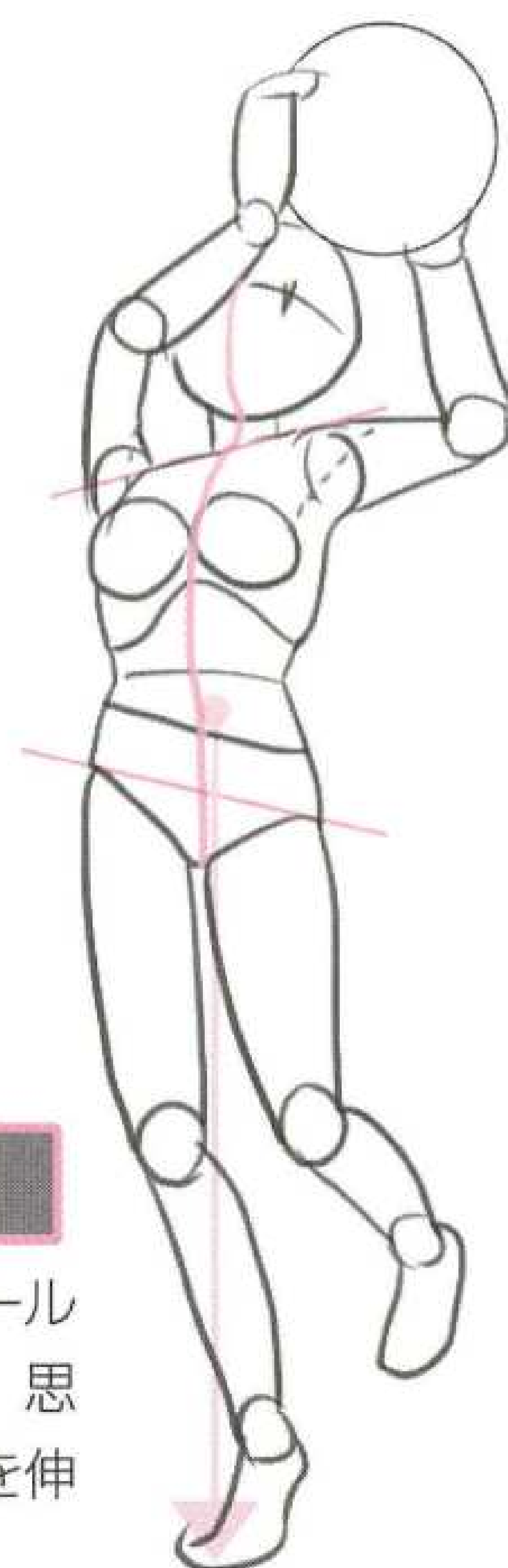
Point★



ドリブルは走る方向の少し前にボールの中心を突くようにします。

ジャンプシュート

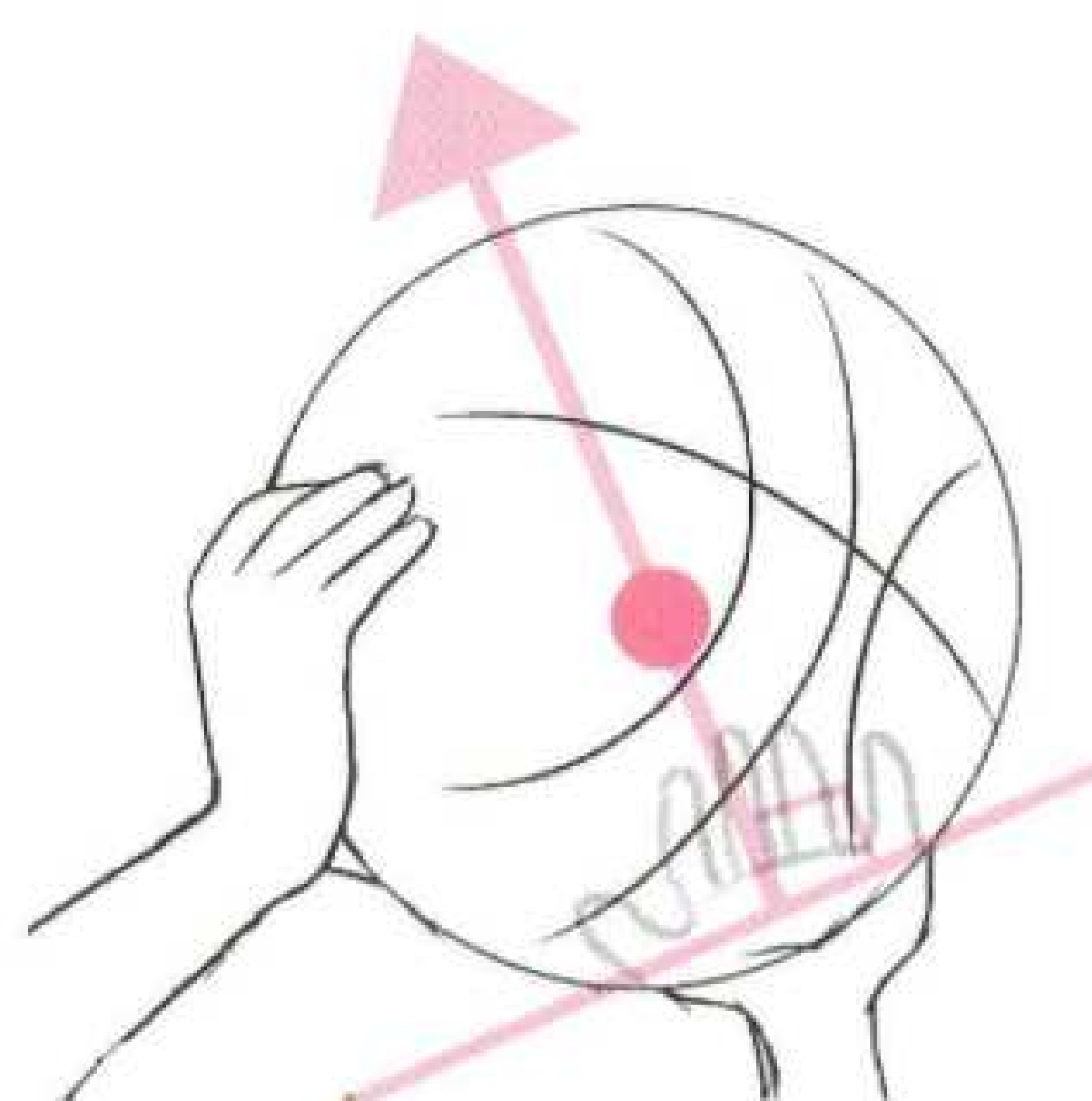
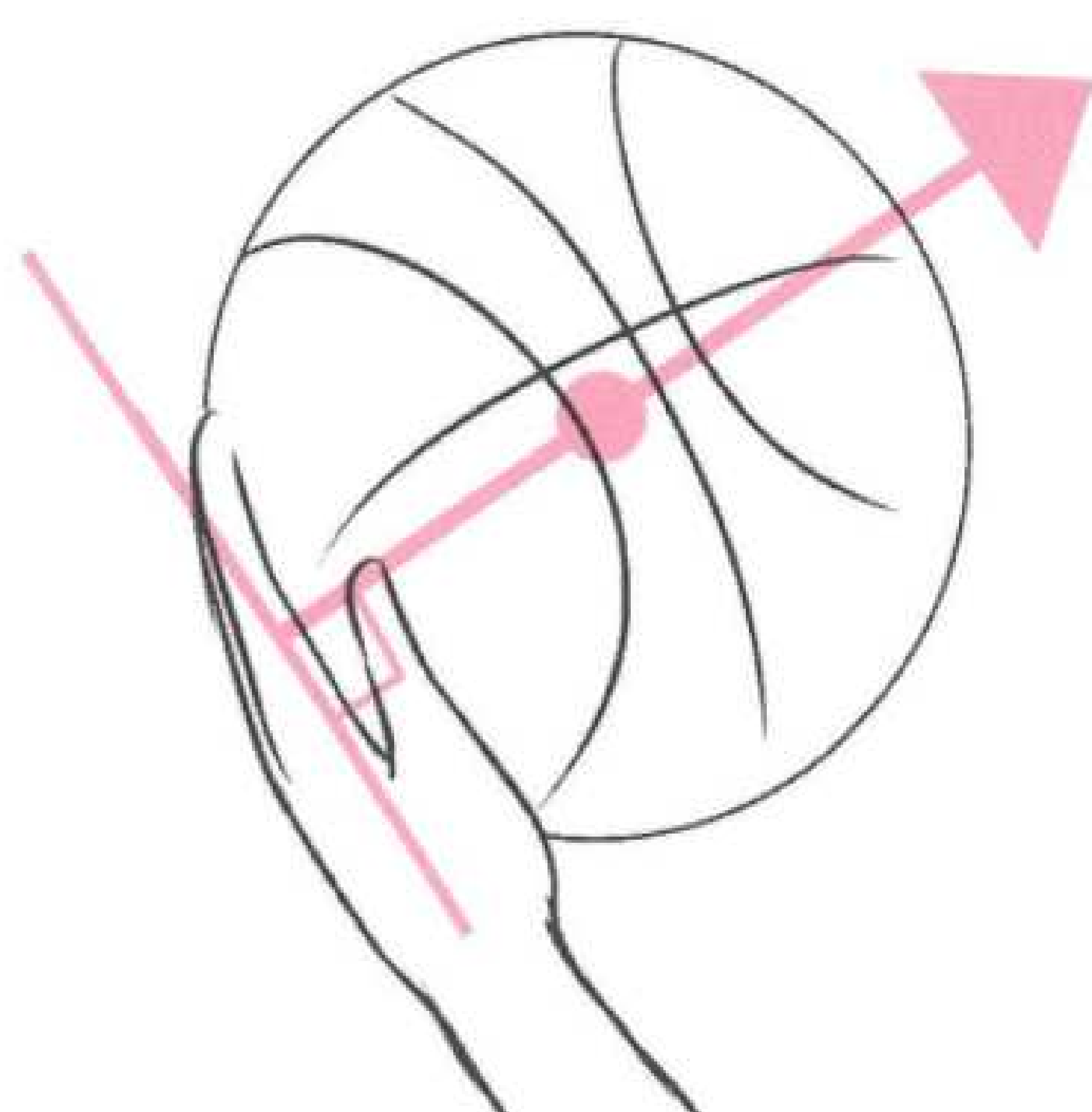
ゴールネットから離れた場所から狙いを定めて投げるシュートです。体を伸ばしバネを活かしてボールを投げ入れます。



ダンクシュート

ゴールネットの上からボールを叩き込むシュートです。思いっきりジャンプして体を伸ばします。

Point★

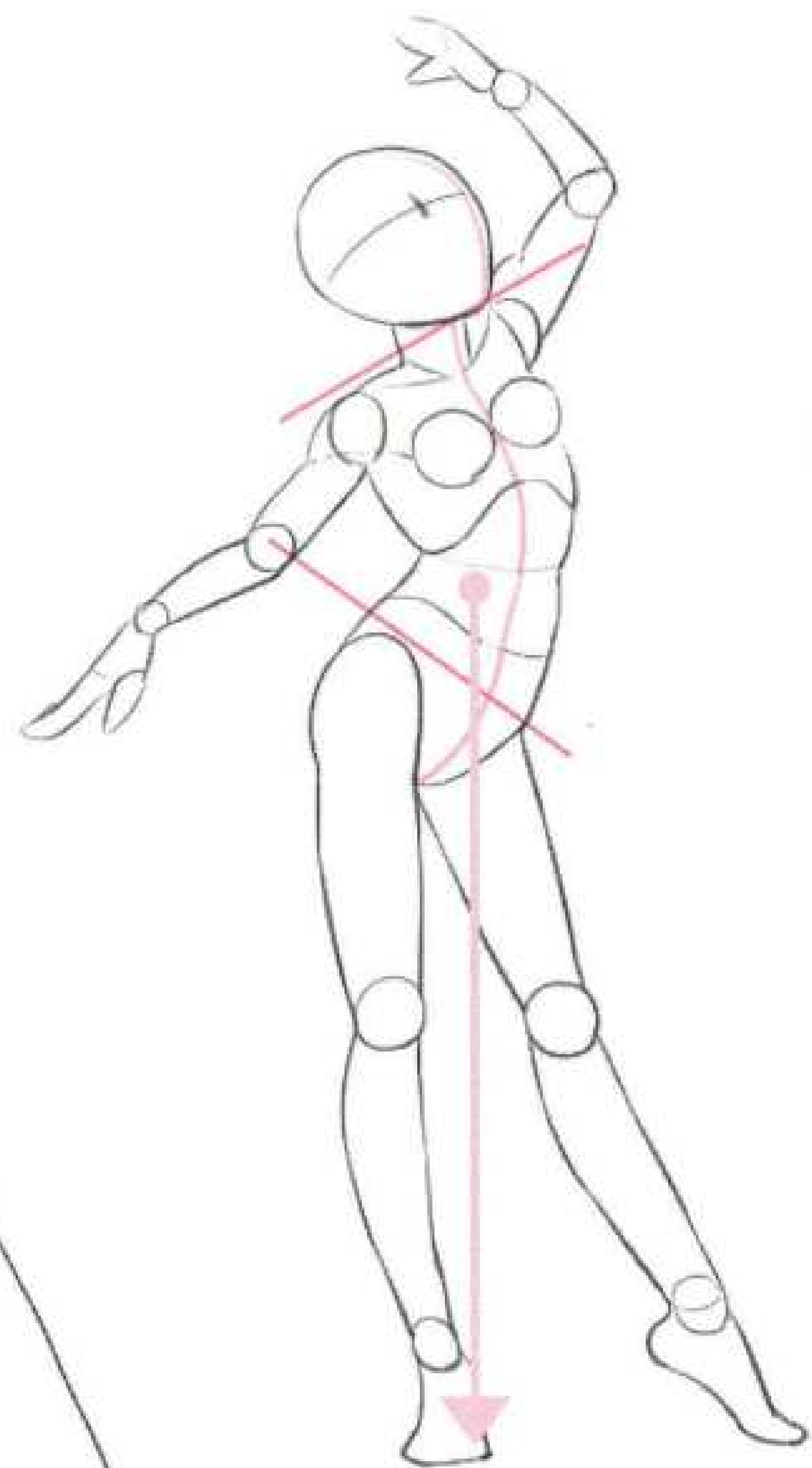


ジャンプシュートの場合は、ボールの中心を突くようにし、ゴールへ投げ入れます。

体操

体操は、優雅な動きが基本です。
指先とつま先に凛とした緊張感
を持たせます。

回転してひねりを加えます。重
心によって肩と腰が傾いている
わけではありませんが、肩と腰
の相反する傾きが美しいポーズ
になります。



羽を意識した大きな動きから、
勢いをつけて平均台の上を回転
していきます。



平均台の端から後方に回転する直前です。指先やつま先に緊張を持たせます。



床の演技ではポーズを大きくとって優雅さを演出します。

体操は、肉体をフルに使って女性美と躍動感を表現する競技です。「コントラポスト」でポーズにメリハリをつけます。

後方宙返りにひねりを加えてしなやかさとダイナミックさを出します。

新体操

新体操は小道具を大きく振り回して、大胆で優雅な演技をします。

ボール

体にまとわりつかせたり、高く放り投げて体を回転させてキャッチしたりなど、優雅な動きでボールを自由自在に操ります。



リボン

長いリボンを落ちないように回すため、動きがダイナミックになります。



クラブ（棍棒）

振り回す、手首で回す、投げるなど、しっとりした動きから激しい動きまで様々な技を繰り出します。

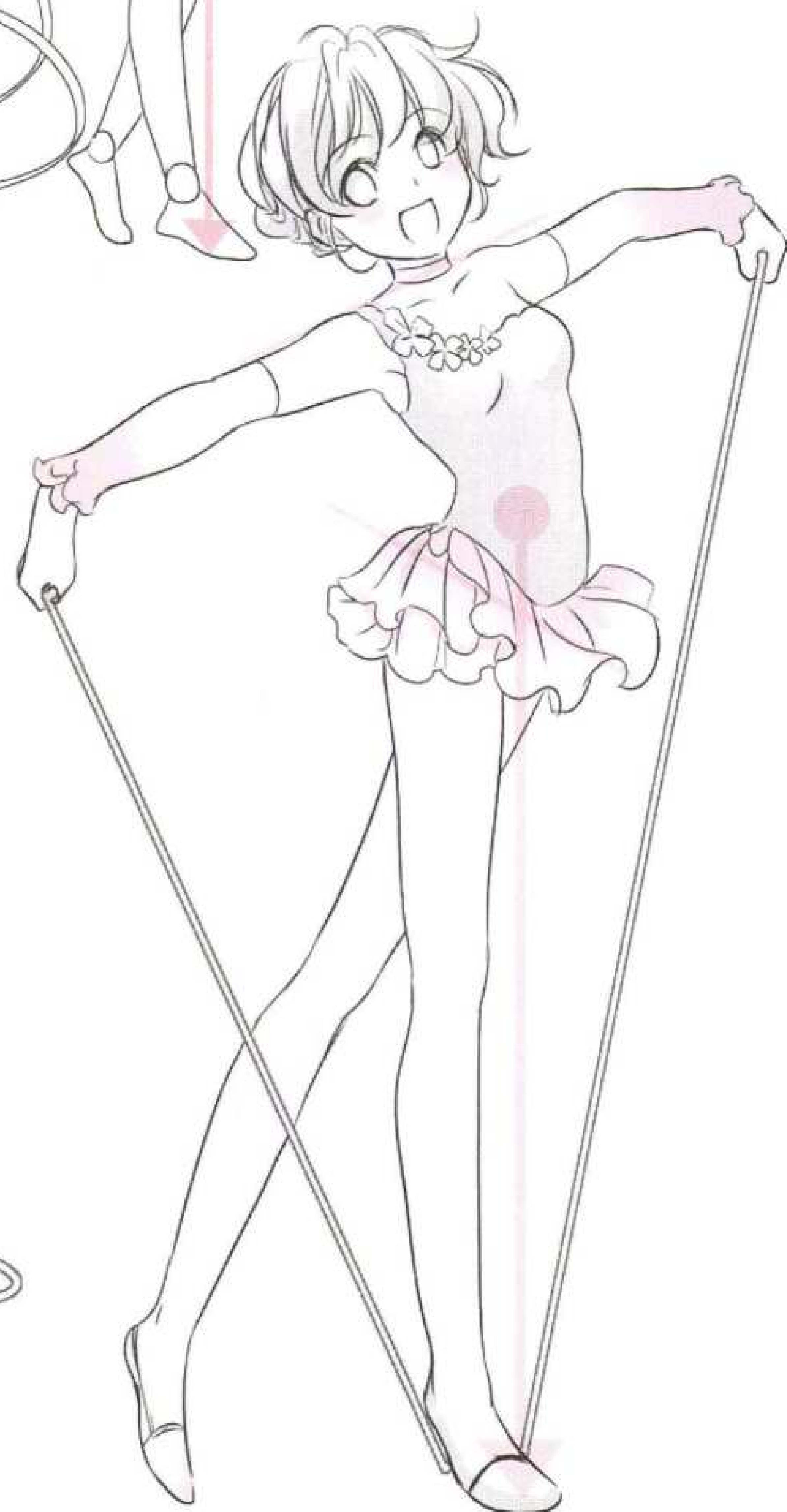


リボンを小刻みに回しながら体をコマのように回していった大きな動きをつくれます。



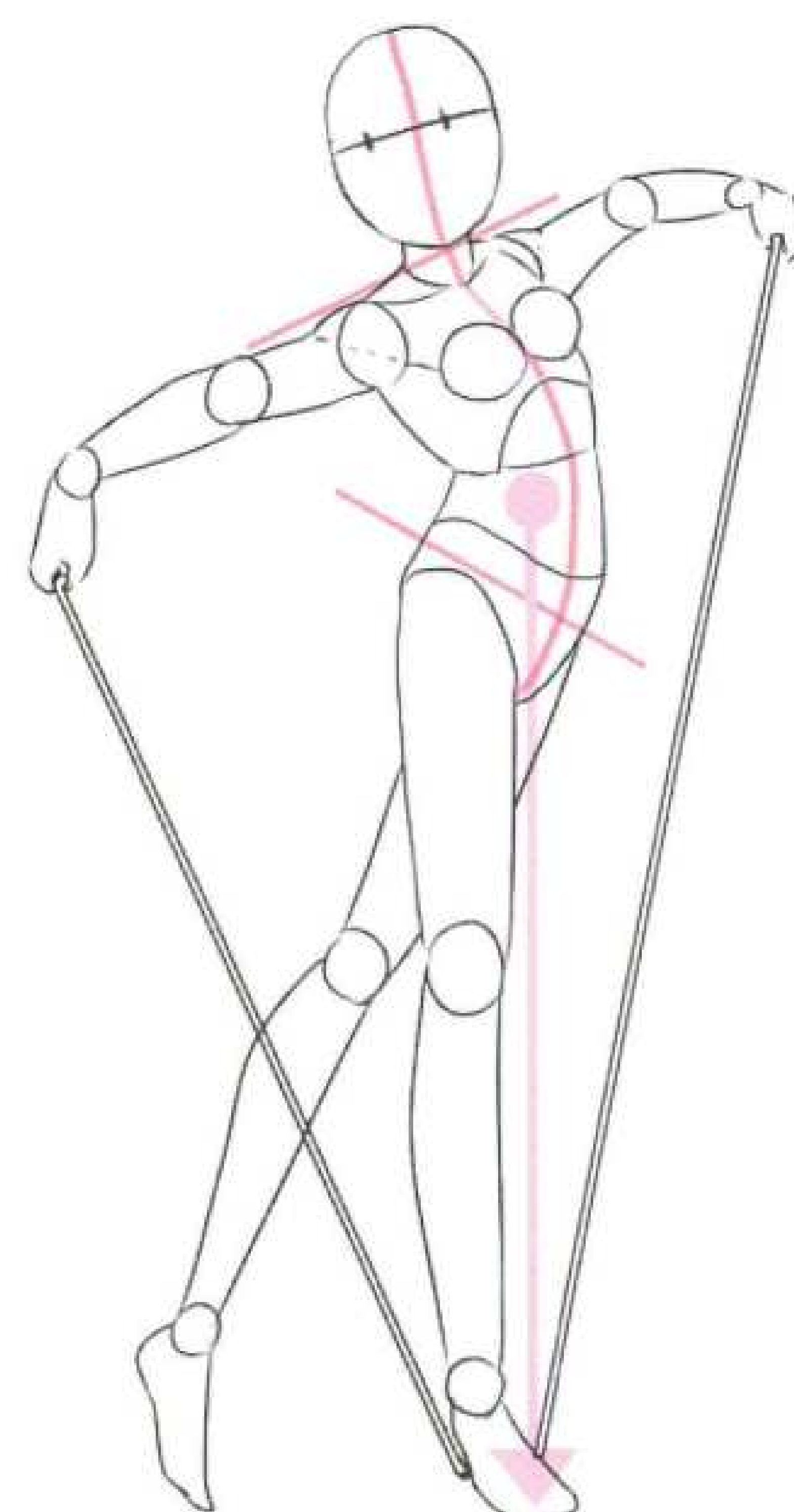
ロープ

振り回したり、体に引っ掛けたりして、ポーズを強調します。



フープ

体に引っかけて回すことでボディラインを強調します。激しく動くことでさらにフープの回転が加速して、動きがダイナミックになります。



バレエ

バレエは優雅でダイナミックなポーズが基本です。

片脚立ちの優雅なポーズです。軸脚に重心がのります。

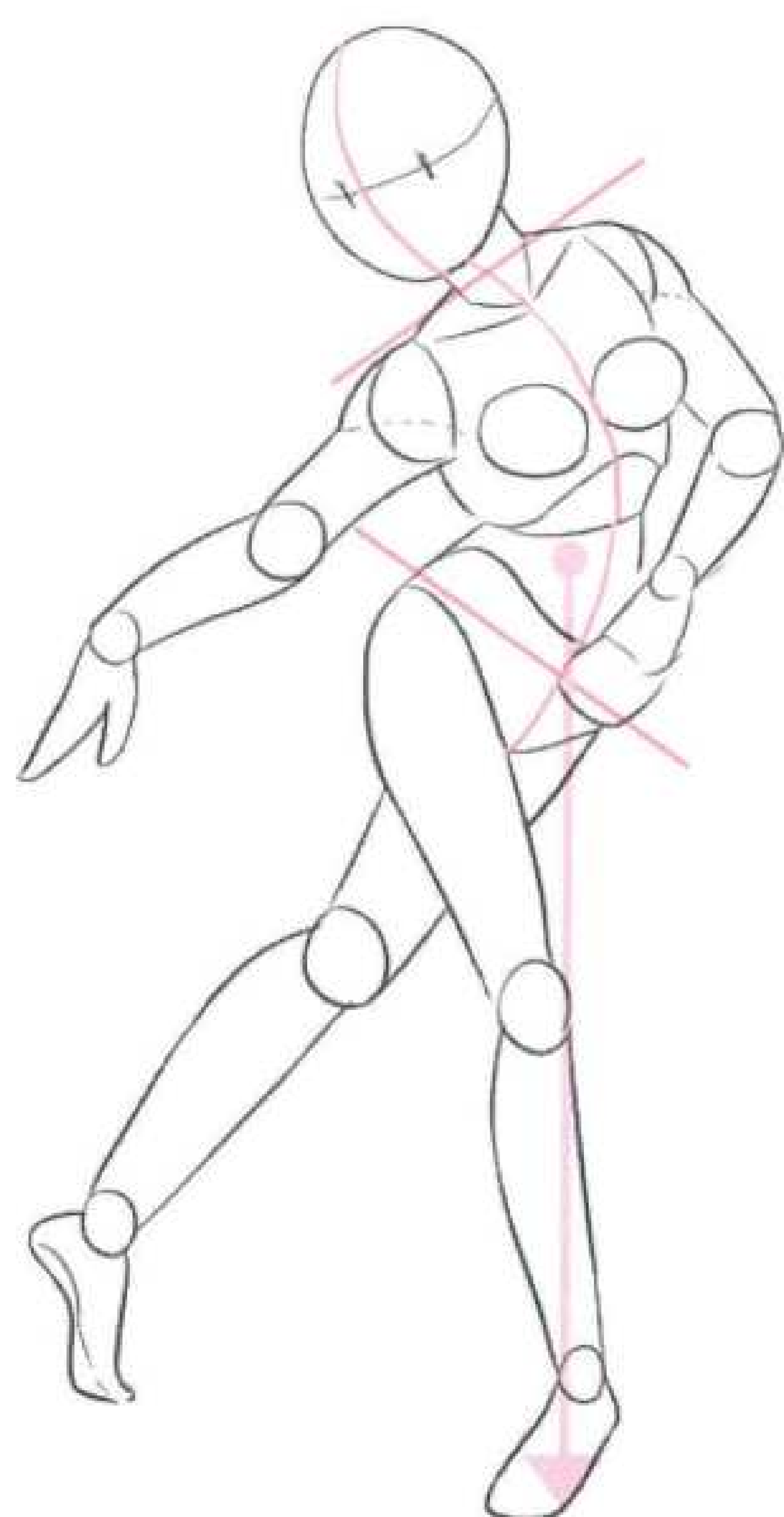
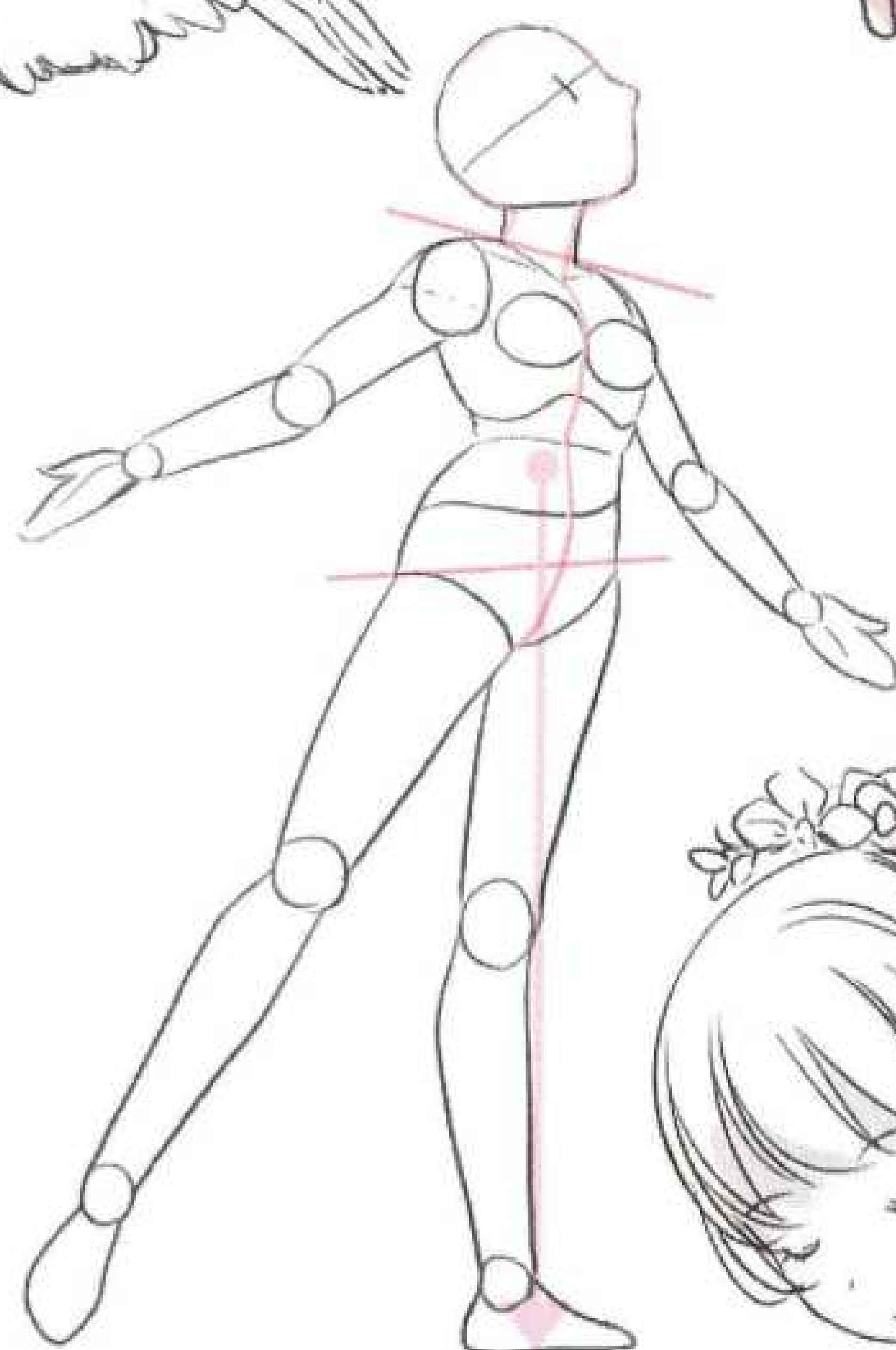
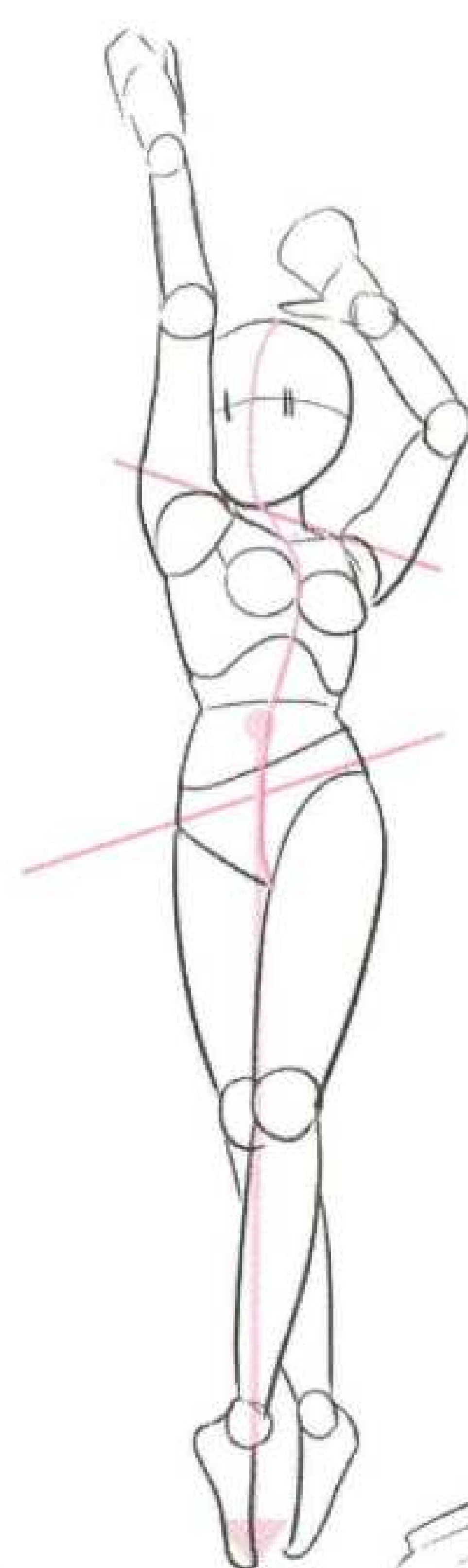
両脚をつま先立ちにして、緊張感を持たせて重心を片脚に寄せます。



腕を大きく上げて、肩の傾きをつくることで「コントラポスト」を強調します。

「コントラポスト」で肩と腰の傾きを相反させて、さらに腕と脚を開いて傾きを大きく見せます。

つま先立ちと腕を上には伸ばして身長を高く見せます。



「コントラポスト」から体をひねり、優雅な動きをつくれます。

フィギュアスケート

フィギュアスケートは氷上のバレエです。優雅な動きはバレエと共通ですが、速いスピードで動きをコントロールするため、演技が力強くなります。

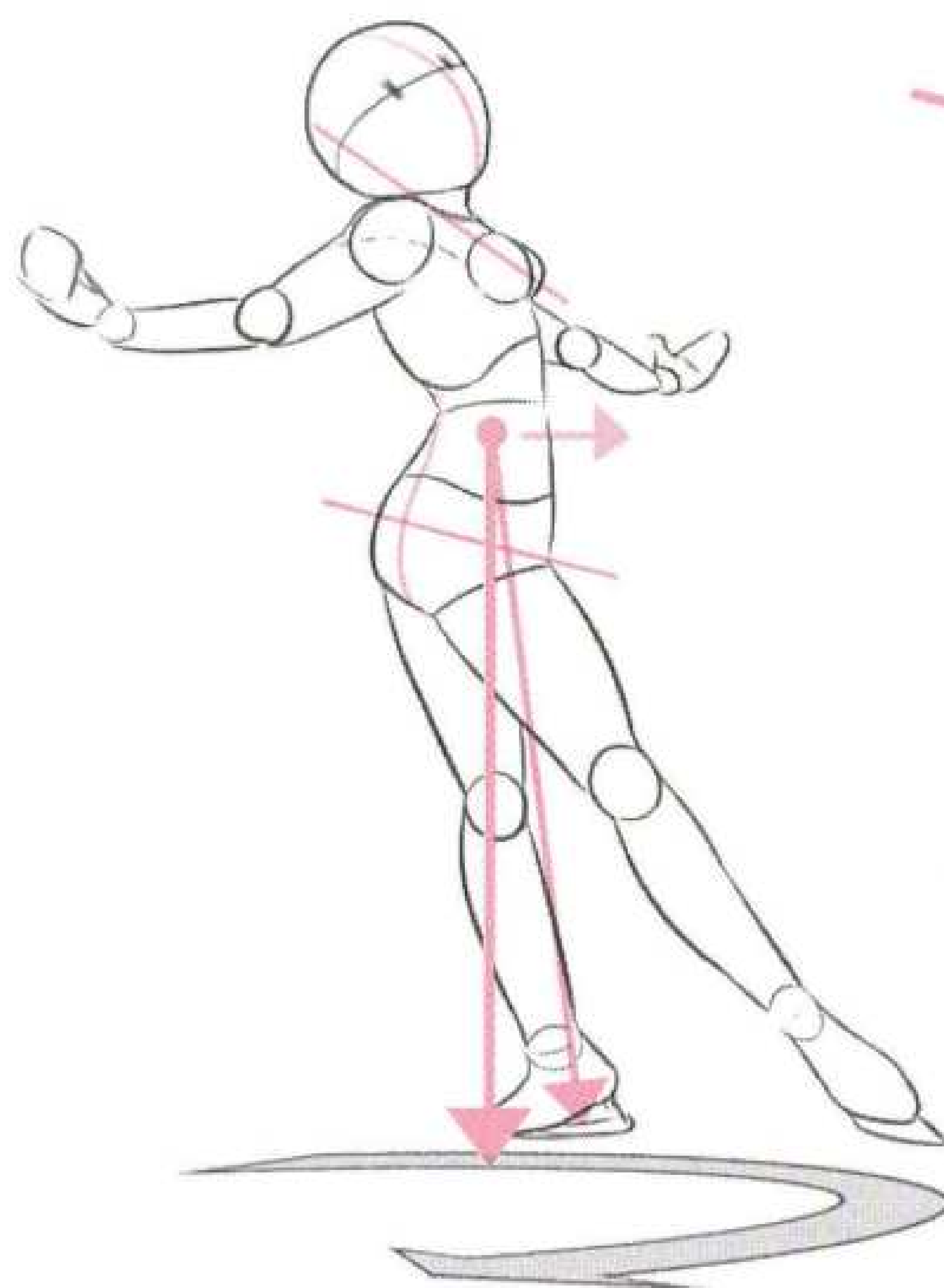
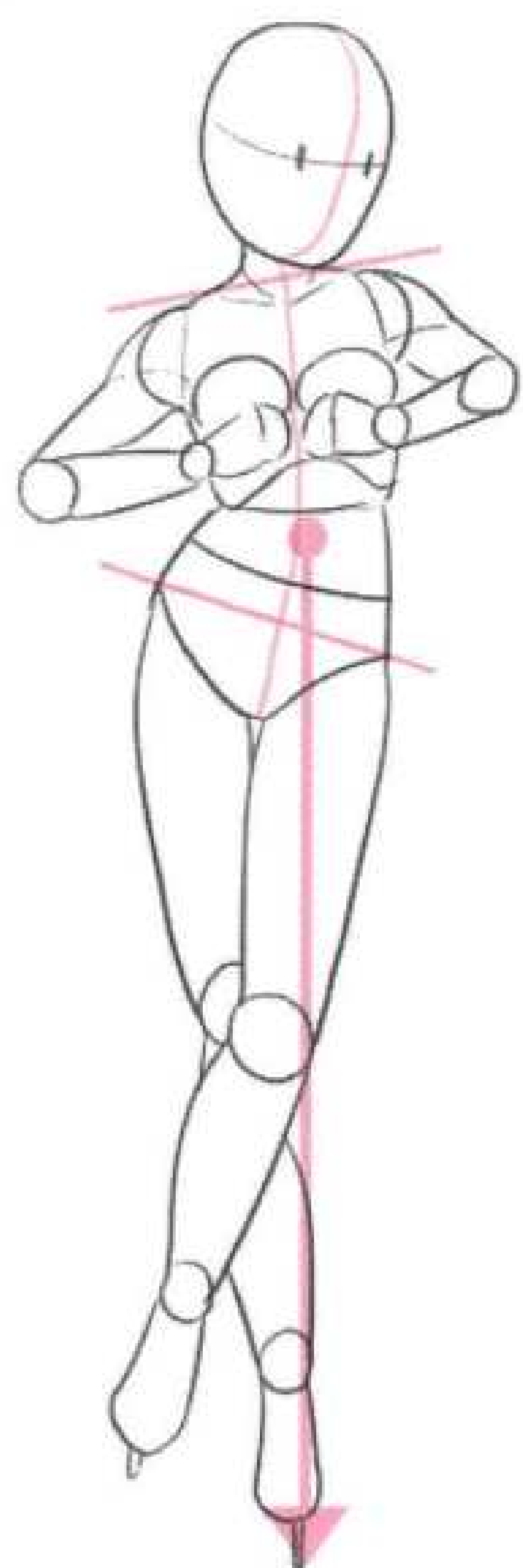
体の伸びにスケート靴の丈が加わるので、より脚が長く見えスタイルがカッコよくなります。

氷の上を滑る軽快さに加え、大きな動きでダイナミックさを演出します。

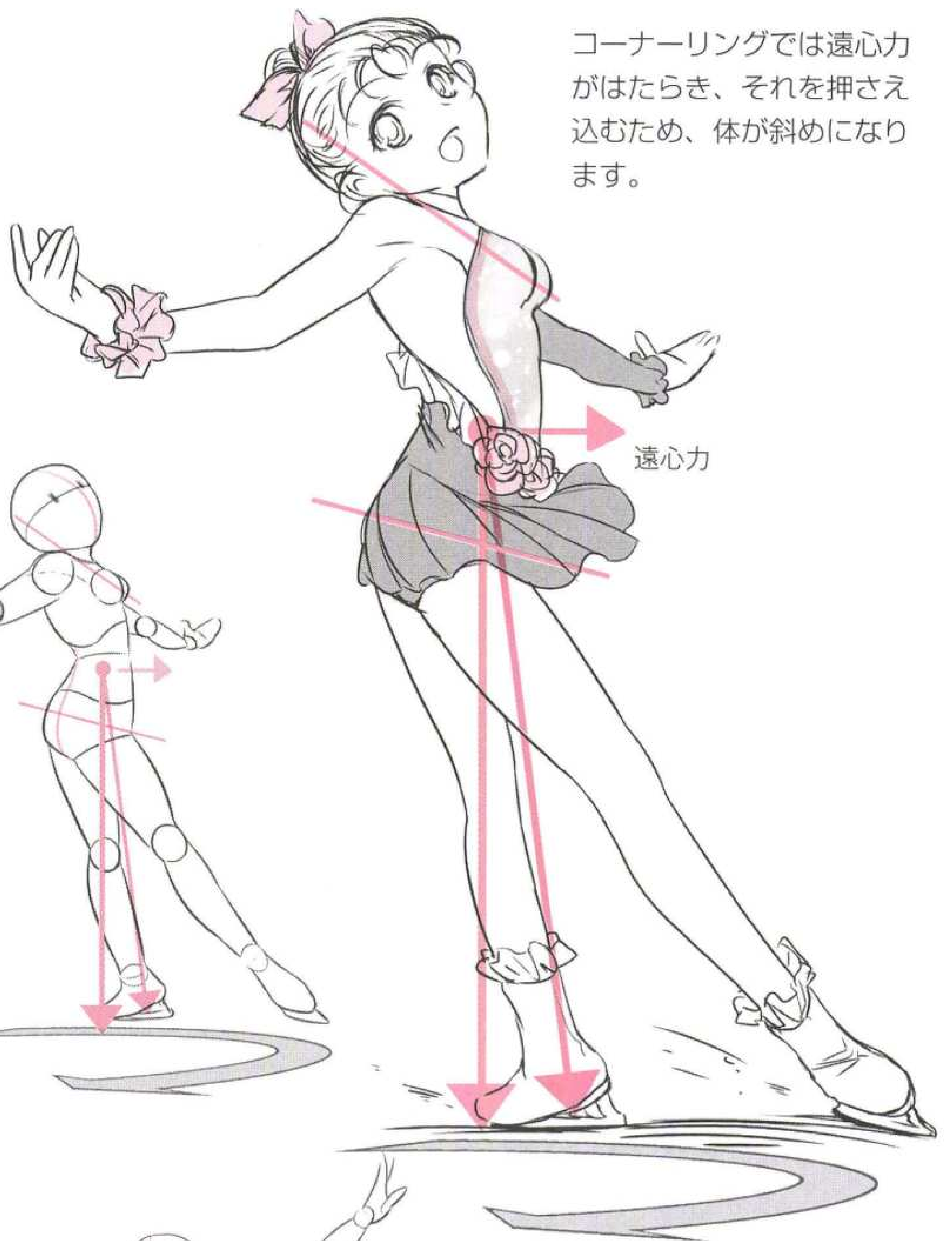


軸足に重心をのせます。

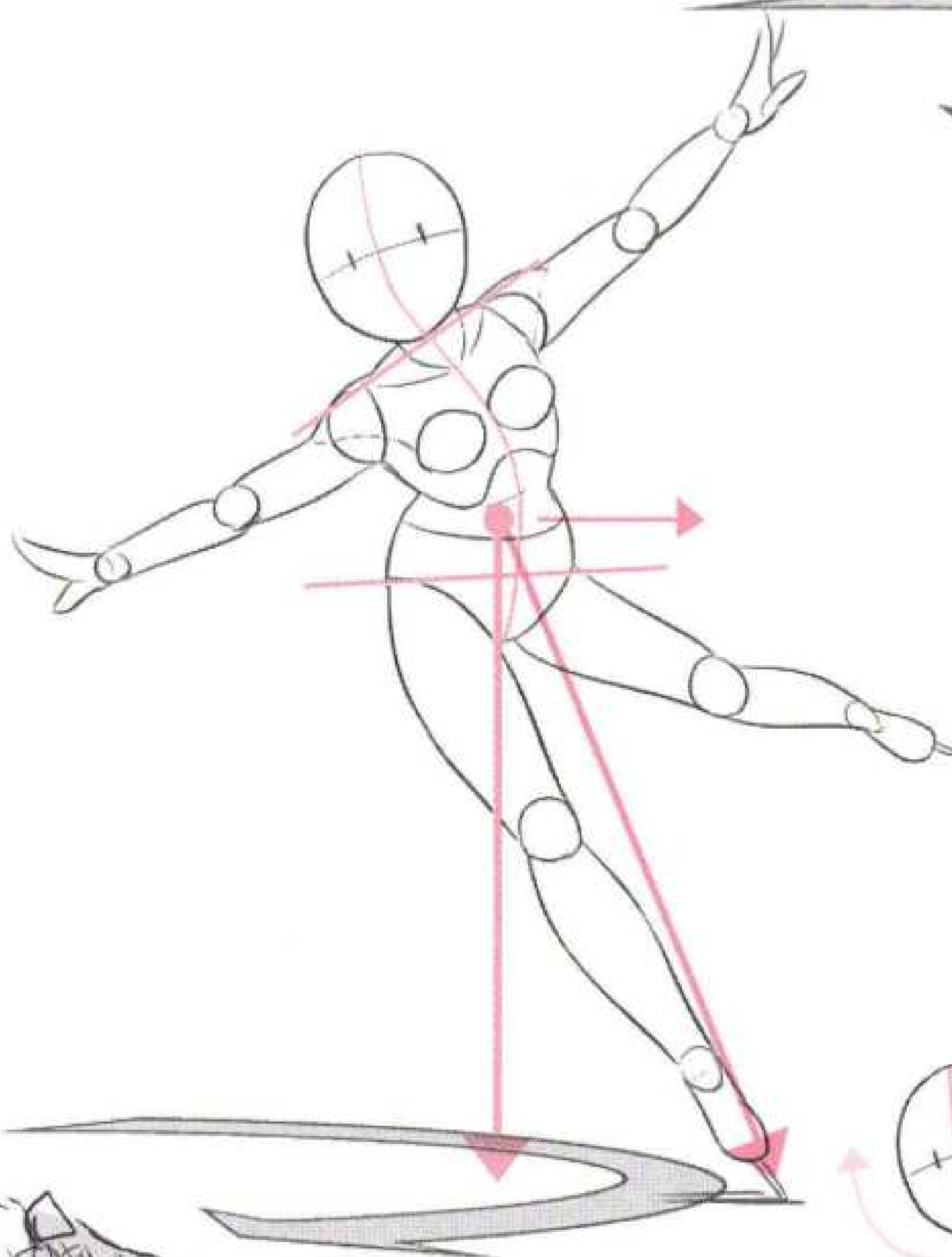
勢いをつけてジャンプし、
軸脚を中心にして回転しま
す。



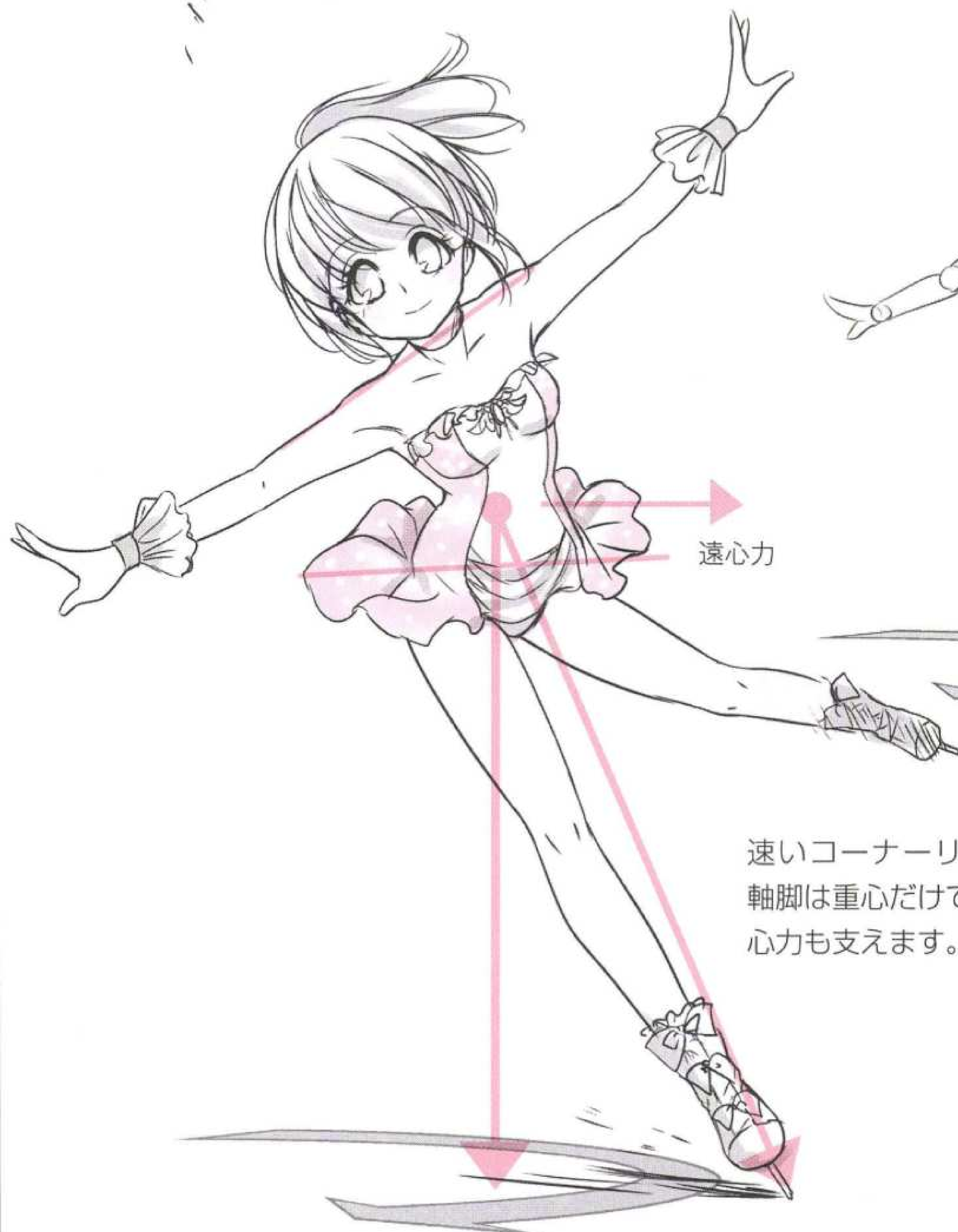
コーナリングでは遠心力
がはたらき、それを押さえ
込むため、体が斜めになり
ます。



遠心力



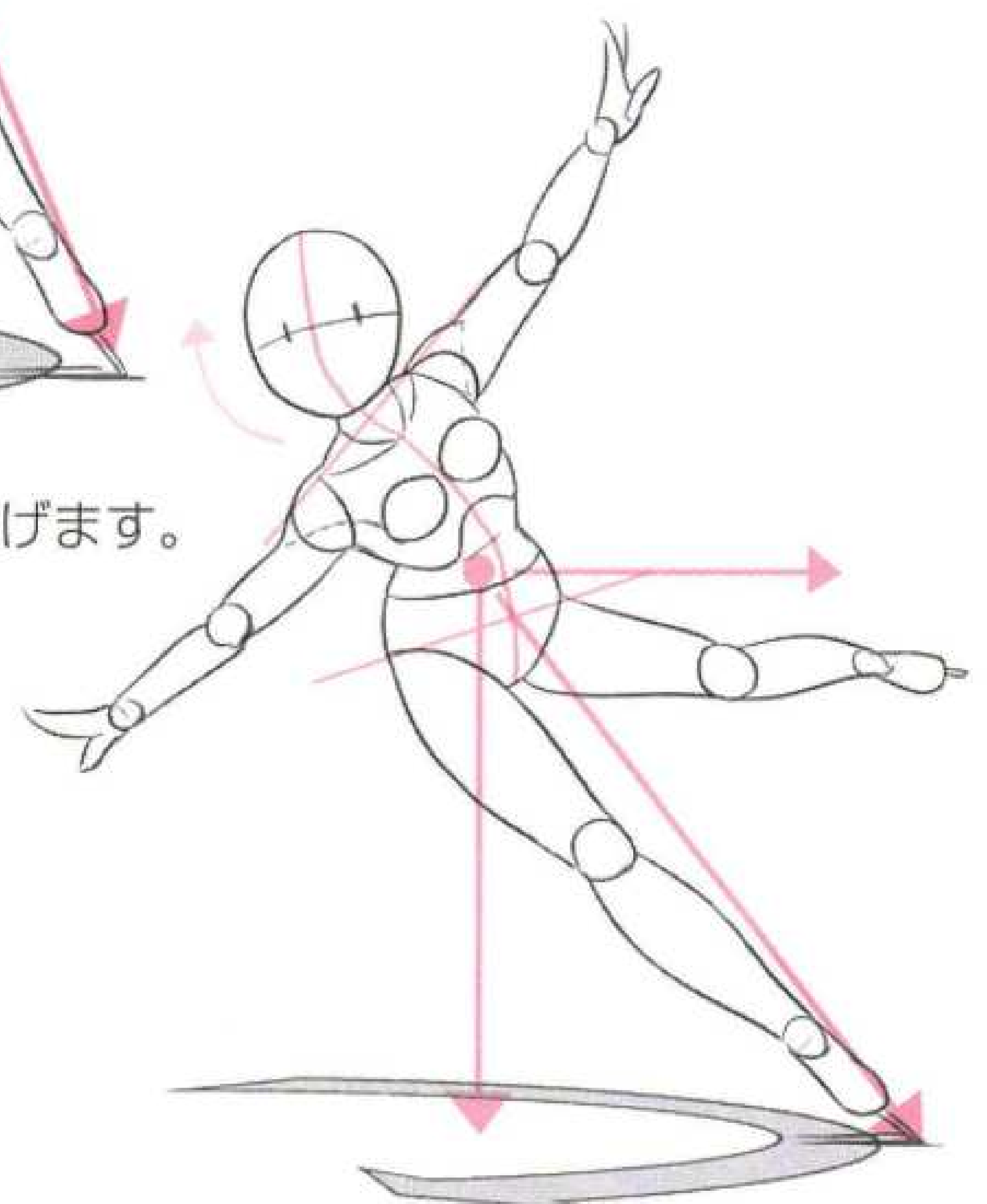
よりスピードが出ている場
合は、もっと体を倒して軸
足の踏ん張りを強くします。



遠心力

速いコーナリングでは、
軸脚は重心だけでなく、遠
心力も支えます。

顔を上げます。

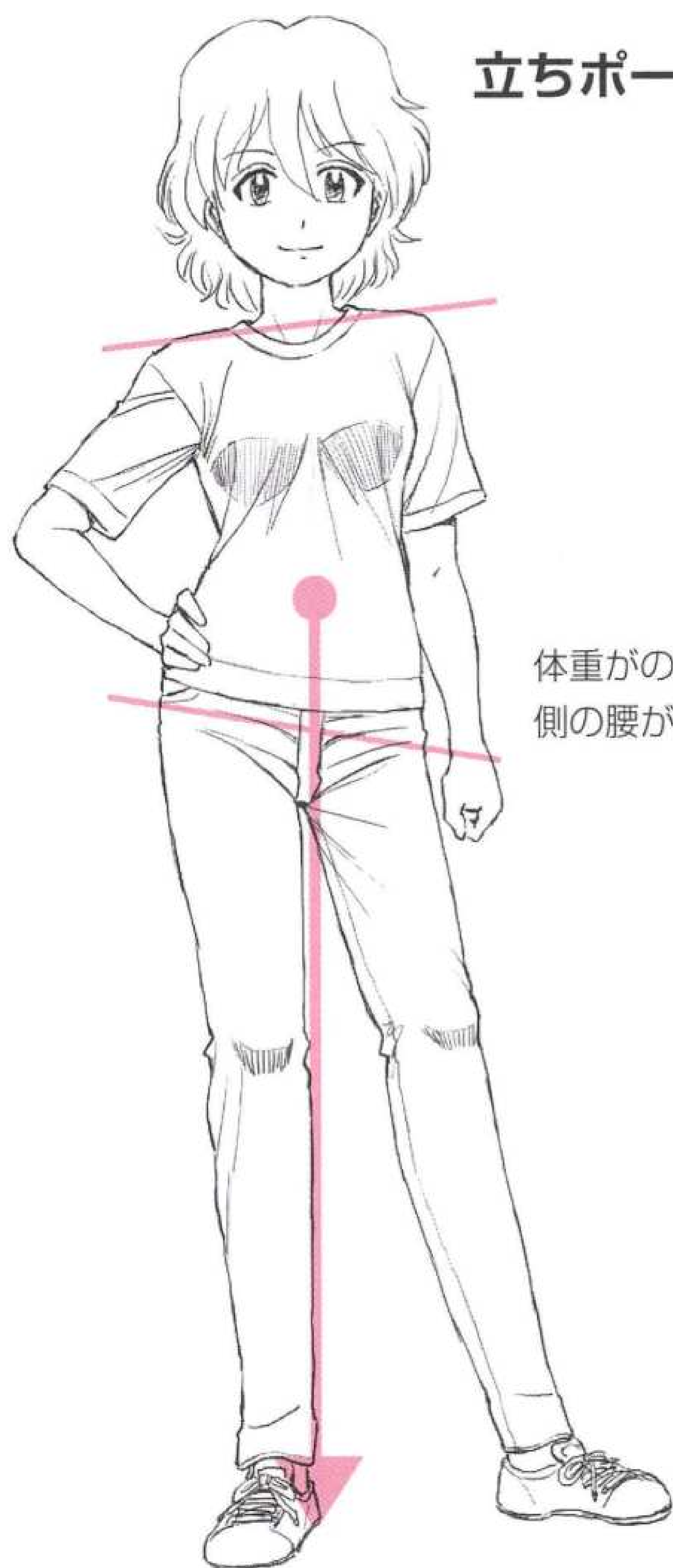




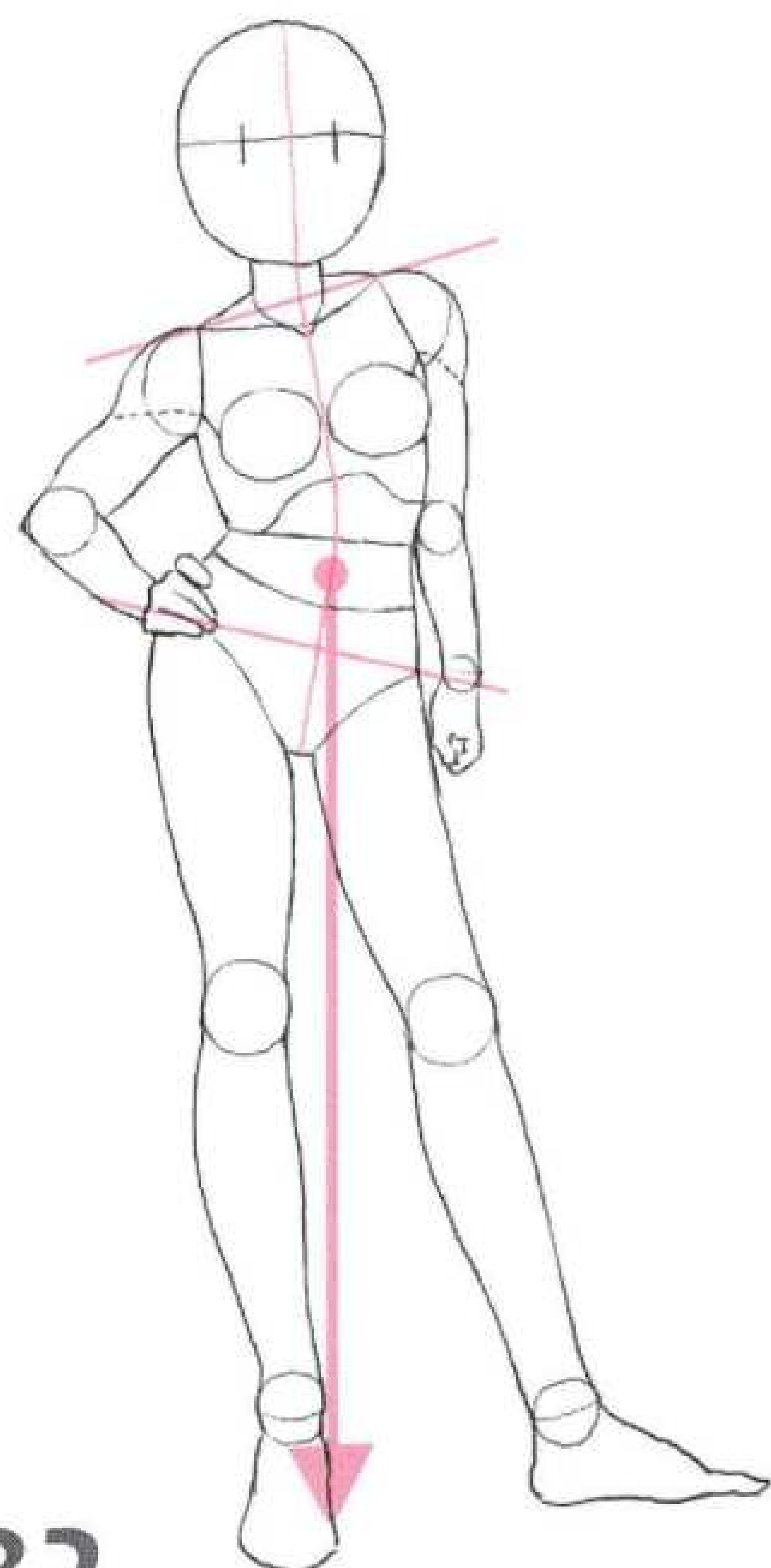
戦うアクション

従来の立ちポーズでの「コントラポスト」では、体重がのっていない脚側の腰が「下がり」ましたが、戦うアクションで片脚が高く上がる場合、体重がのっていない脚側の腰が「上がる」ため、立ちポーズの腰の傾きとは逆の向きになります。また、片脚を高く上げた場合、体が倒れないようにバランスをとるため、肩の向きは腰の傾きと相反します。このときに体の流れが美しいS字の形をつくります。正式な「コントラポスト」とは違うかもしれませんが、便宜上「片脚立ちのコントラポスト」とさせていただきます。

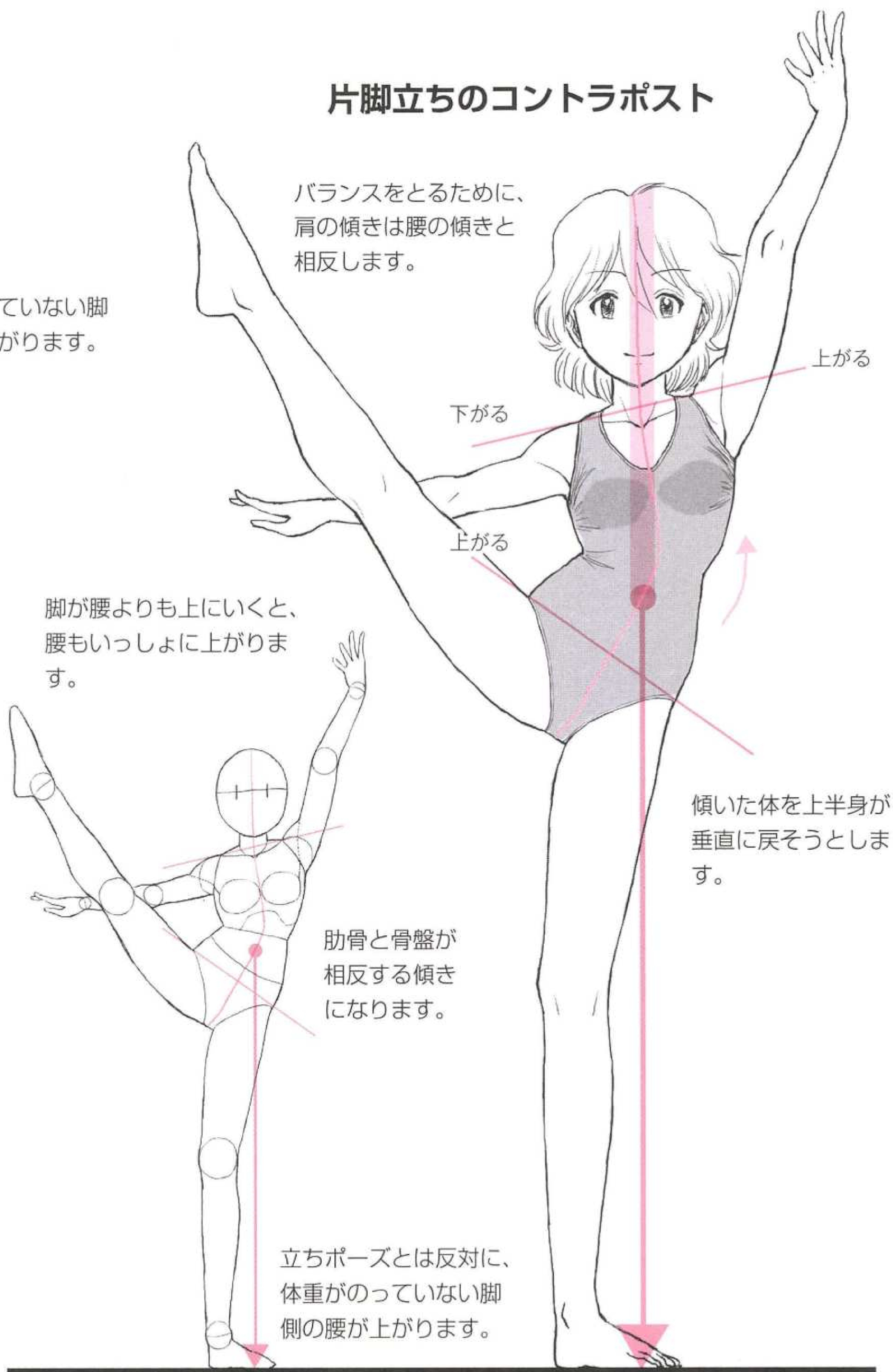
立ちポーズの「コントラポスト」



体重がのっていない脚側の腰が下がります。



片脚立ちのコントラポスト



バランスをとるために、肩の傾きは腰の傾きと相反します。

脚が腰よりも上にいくと、腰もいっしょに上がります。

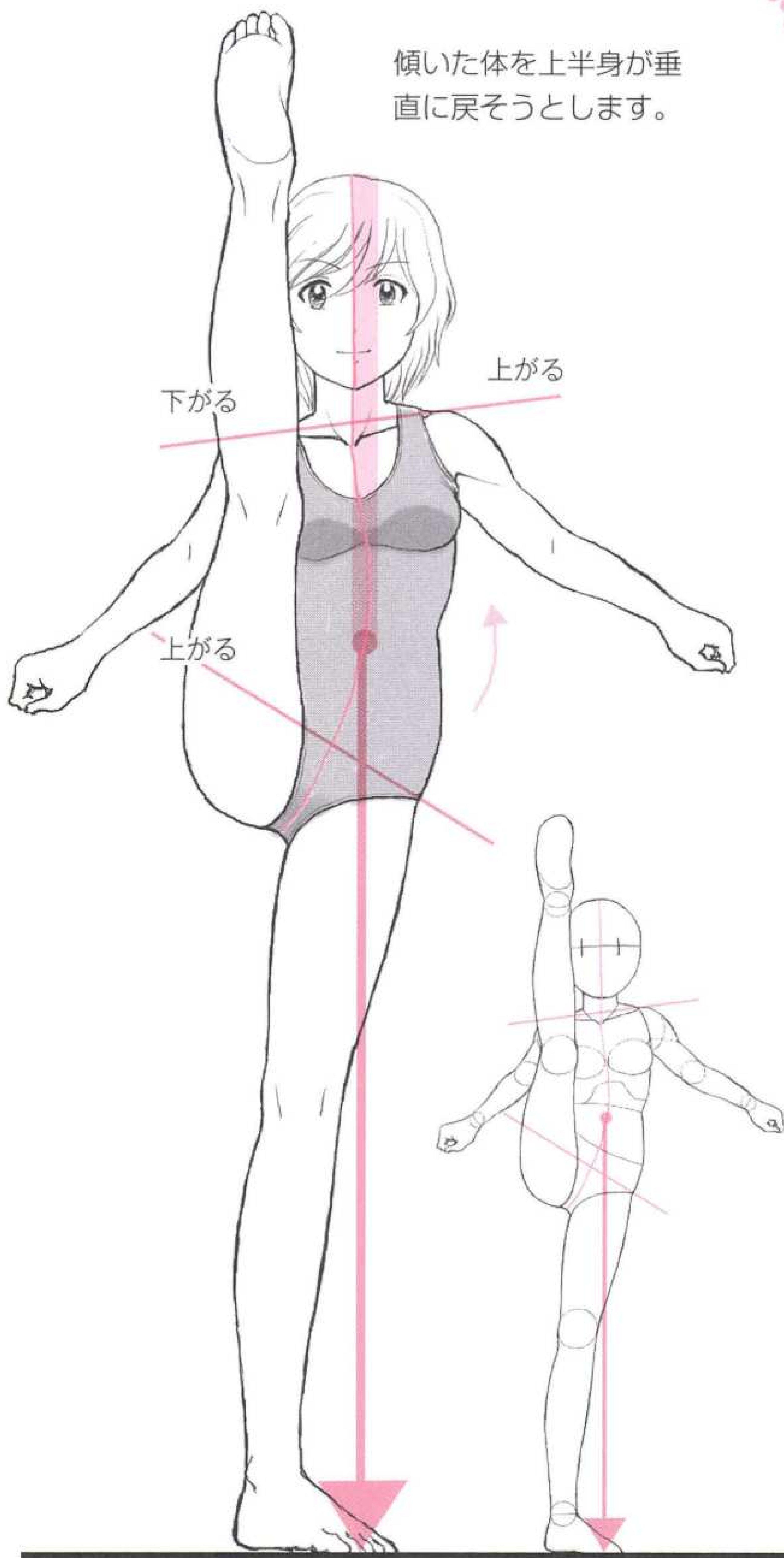
肋骨と骨盤が相反する傾きになります。

立ちポーズとは反対に、体重がのっていない脚側の腰が上がります。

傾いた体を上半身が垂直に戻そうとします。

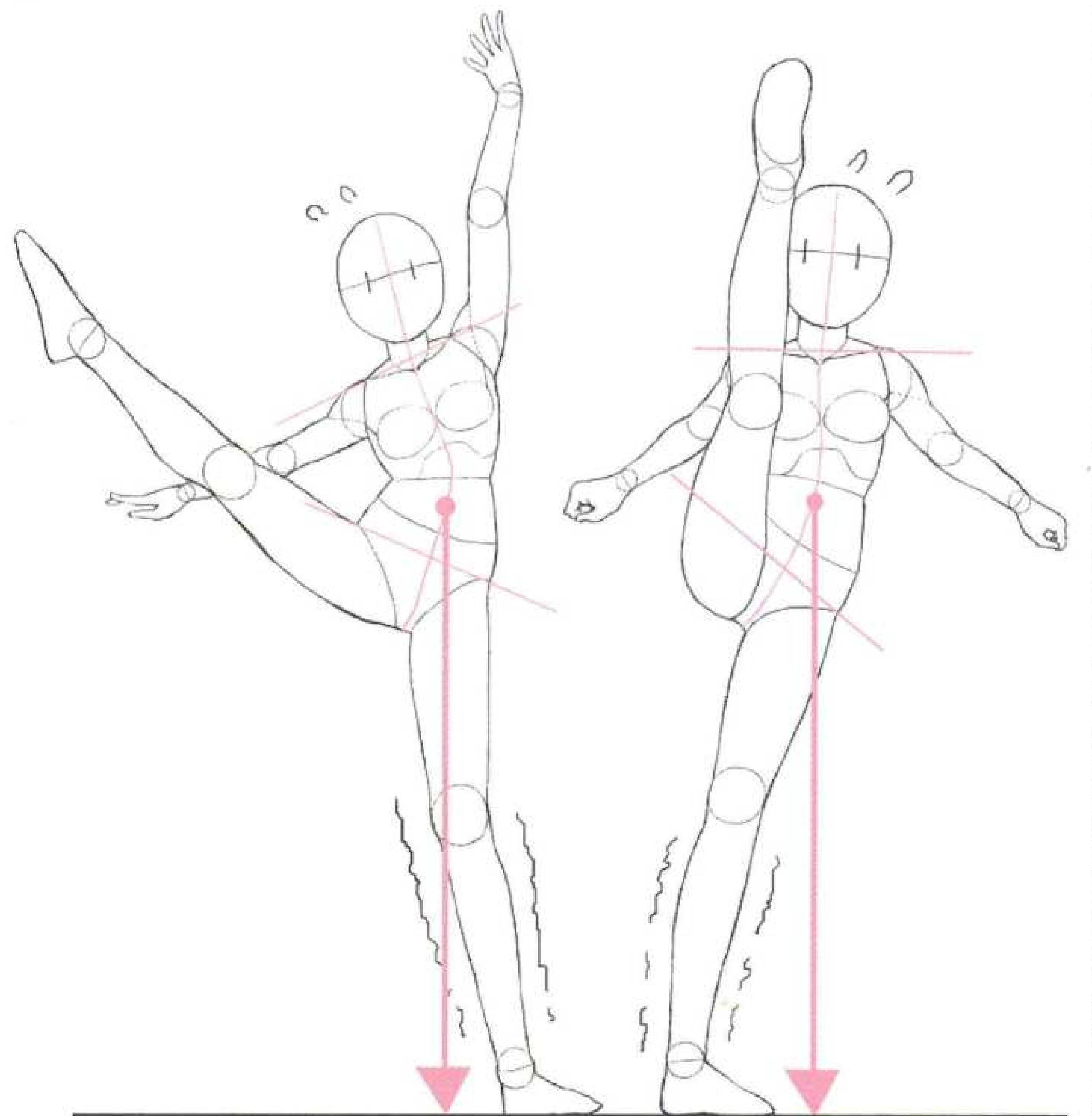
I字バランス

傾いた体を上半身が垂直に戻そうとします。



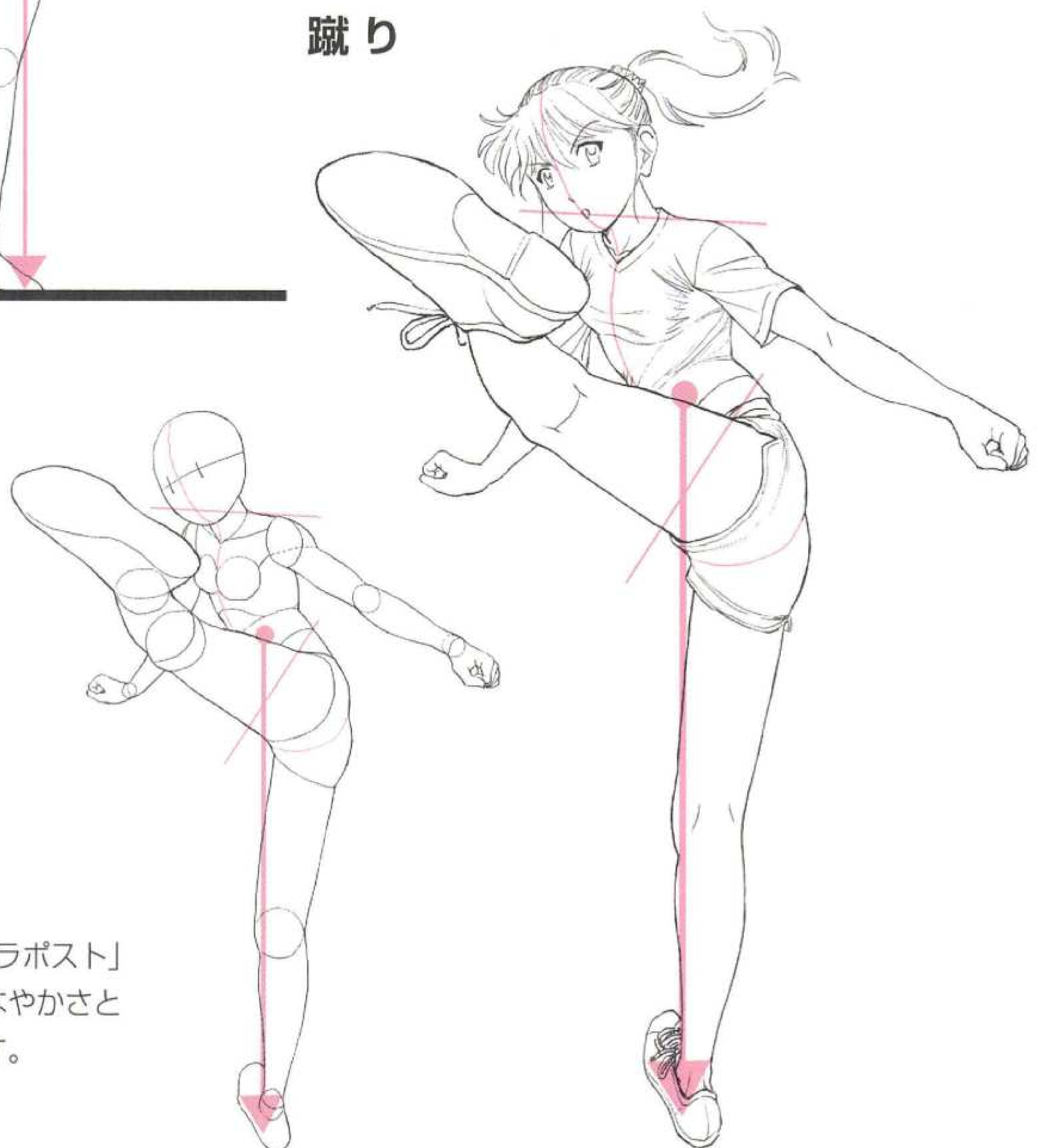
重心が片脚にのって、
体を支えます。

Point



重心が片脚にのっていないと、片脚を上げたまま、体重を静止させることが難しくなります。安定感がないと、決めポーズになりにくくなります。

蹴り



片脚上げの「コントラポスト」
はアクションにしなやかさと
派手さを演出します。

カンフー（制服）

傾いた上半身を持ち上げて
垂直に近づけます。

鶴の構え

片脚立ちのカンフーの構え
です。軸脚を中心に左右に
腕を開いて体を大きく見せ
て威嚇します。

髪がひるがえります。

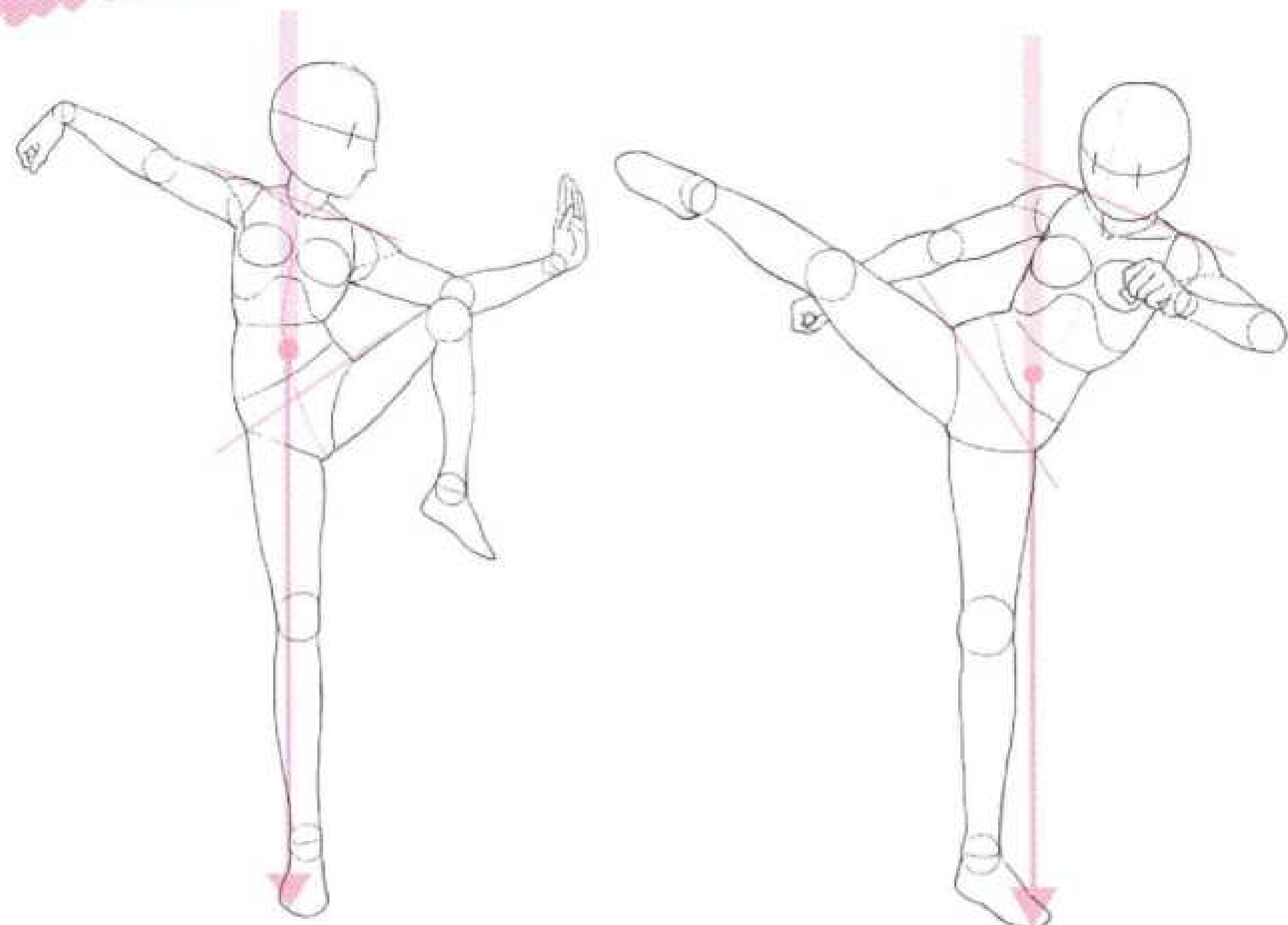
ハイキック

片脚を軸にしてコマのよう
に回って反対側の脚で蹴り
上げます。

傾いた上半身を持ち上げて
垂直に近づけます。

軸脚に体重をのせます。

Point★



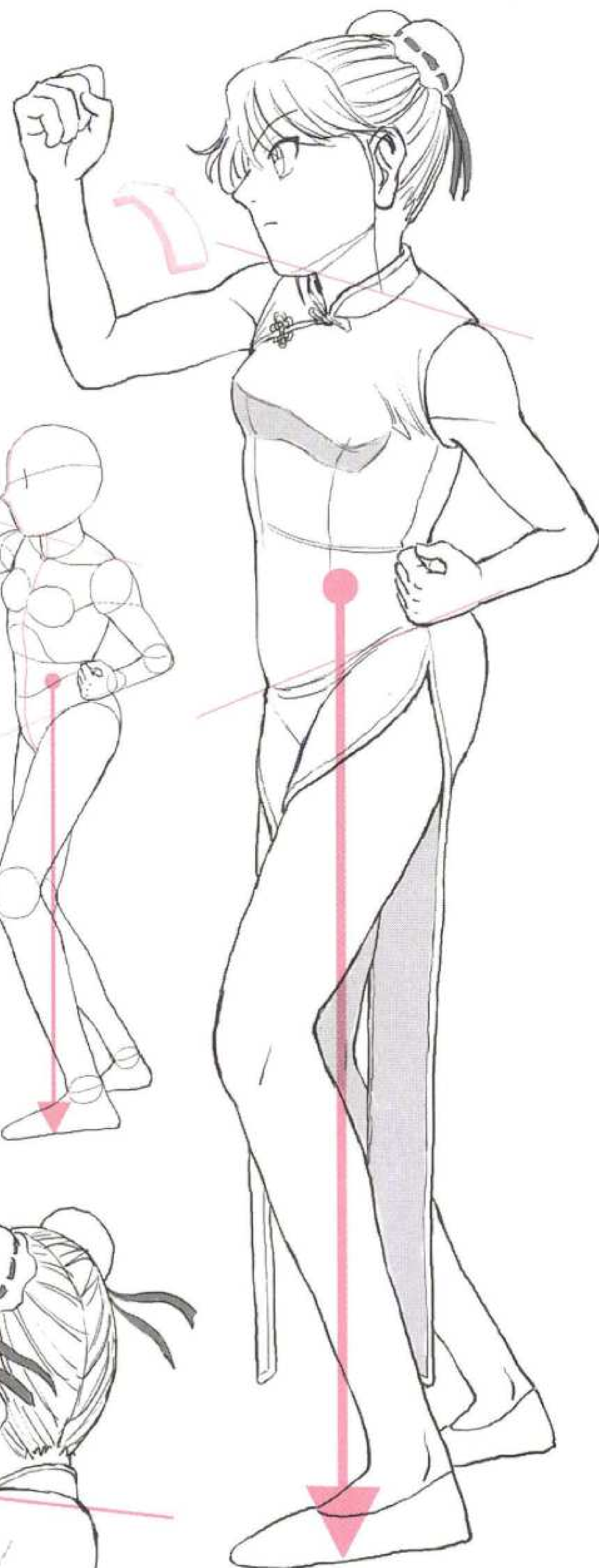
片脚立ちになるときは重心を軸脚にのせ、垂
直の目安の左右はやじろべえのように広げて
バランスをとります。

脚を蹴り上げる時、ミニスカートの場合は下着
が見えそうになりますが、見せる・見せないは描
き手の演出次第になります。見せない場合は、ス
カートのひるがえりの形を工夫することによって、
スカートの中を想像させることができます。

カンフー（チャイナドレス）

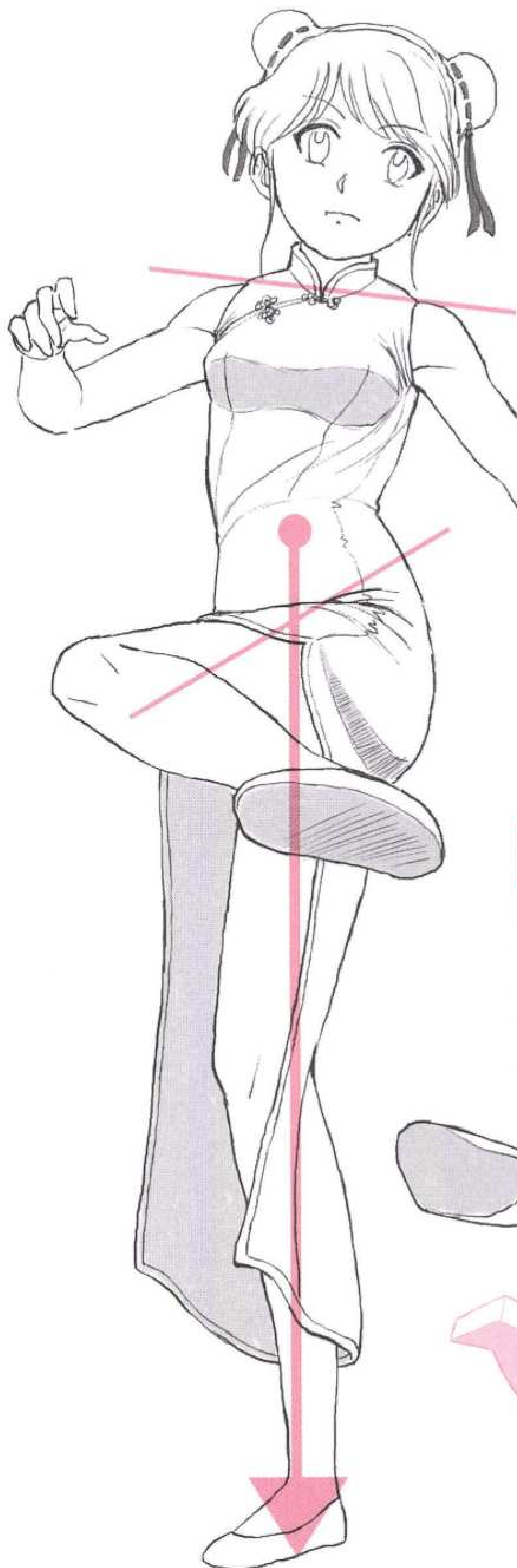
防御

正面からの攻撃を腕で外側に払います。



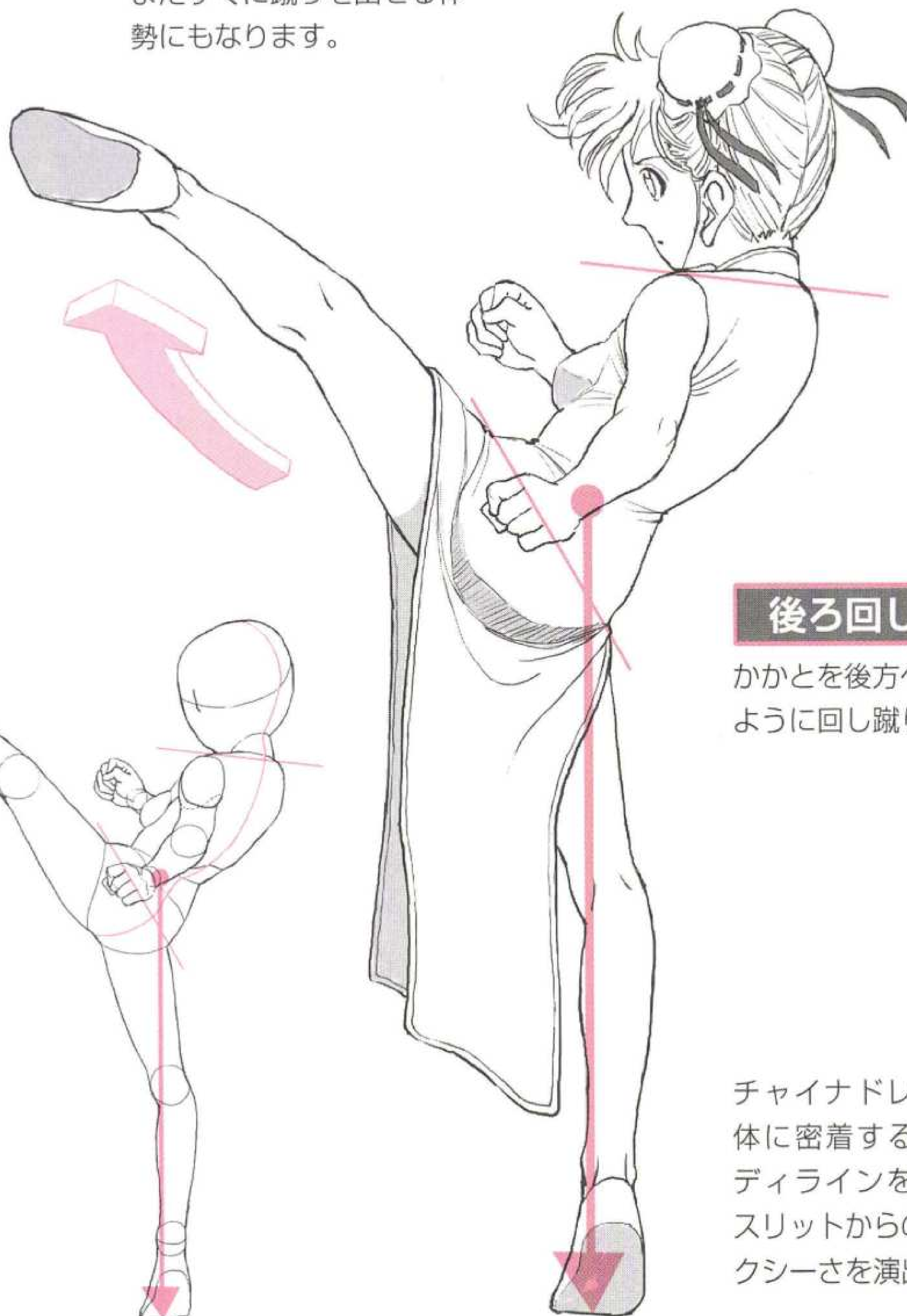
威嚇

片脚を上げて、蹴りの構えをすることで威嚇になり、またすぐに蹴りを出せる体勢にもなります。



後ろ回し蹴り

かかとを後方へと押し出すように回し蹴りをします。



脚の流れは曲線的に。



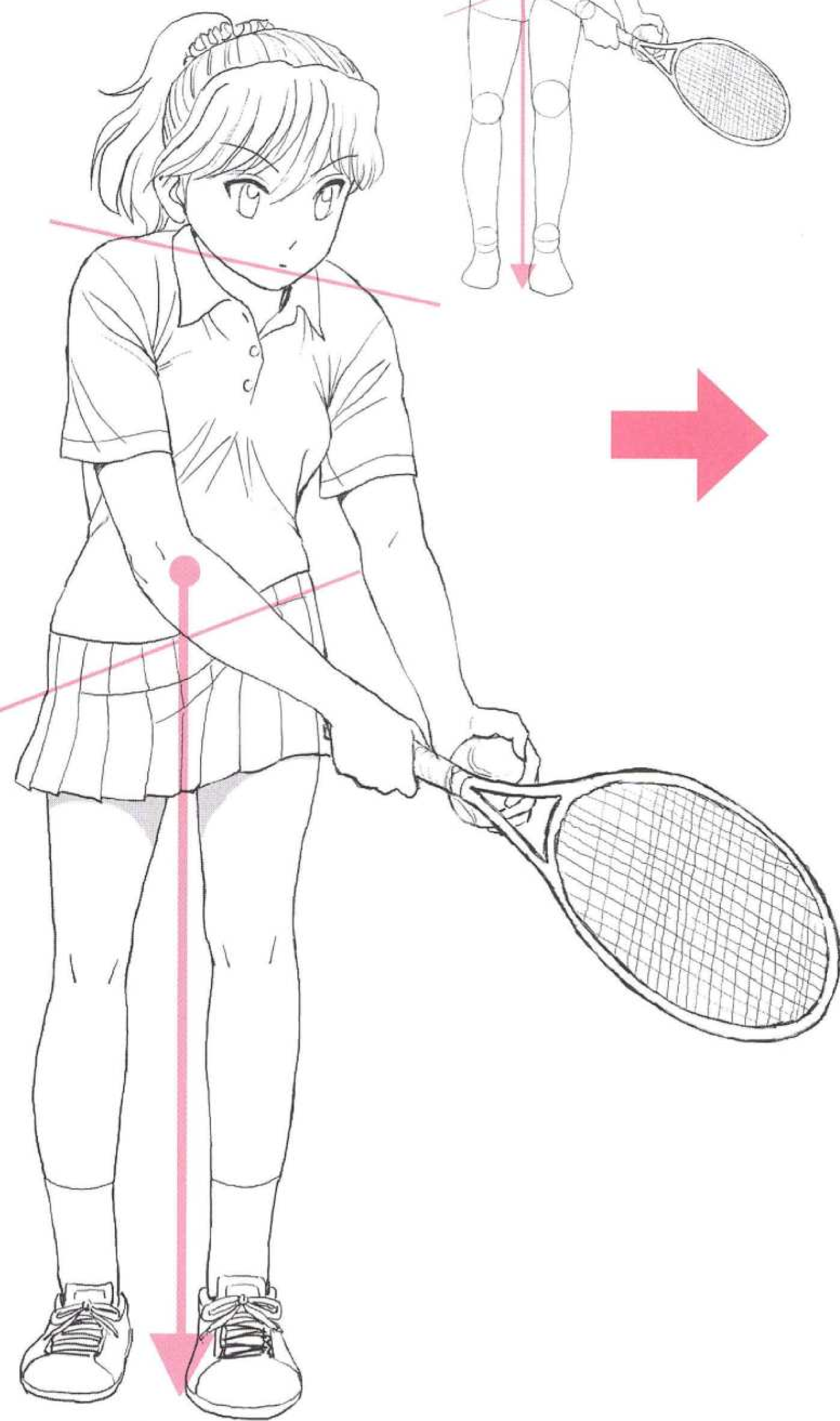
チャイナドレスの場合は、体に密着することで、ボディラインを美しく見せ、スリットからのぞく脚がセクシーさを演出します。



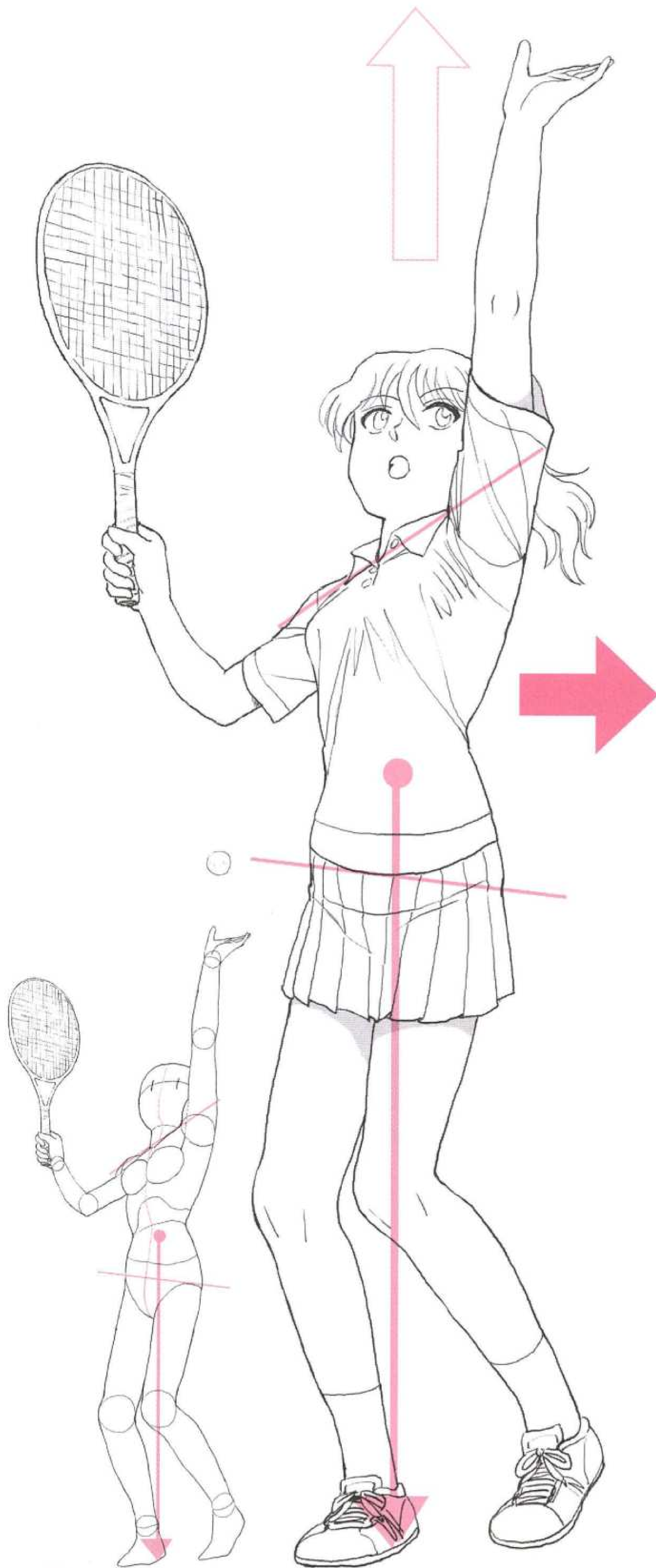
テニス

サーブでの連続動作です。全身をしならせて美しい体の動きの流れで、体重移動による軸脚の動きに注意します。

ラケットを構え、やや前かがみになります。



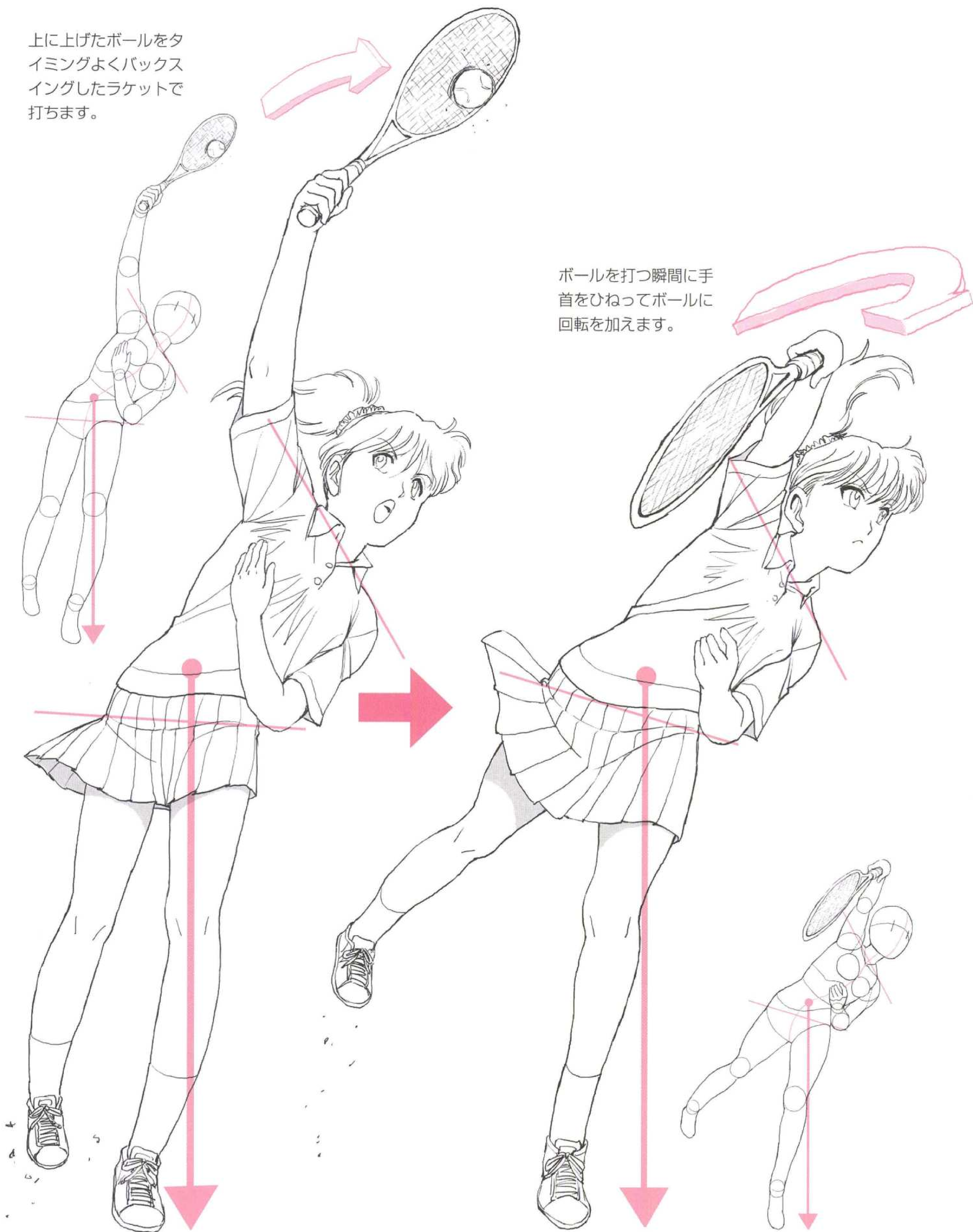
1 体重が左脚にかかっています。



2 ボールを上げてラケットをバックスイングしたときに後ろ脚である右足に体重をかけます。

上に上げたボールをタイミングよくバックスイングしたラケットで打ちます。

ボールを打つ瞬間に手首をひねってボールに回転を加えます。



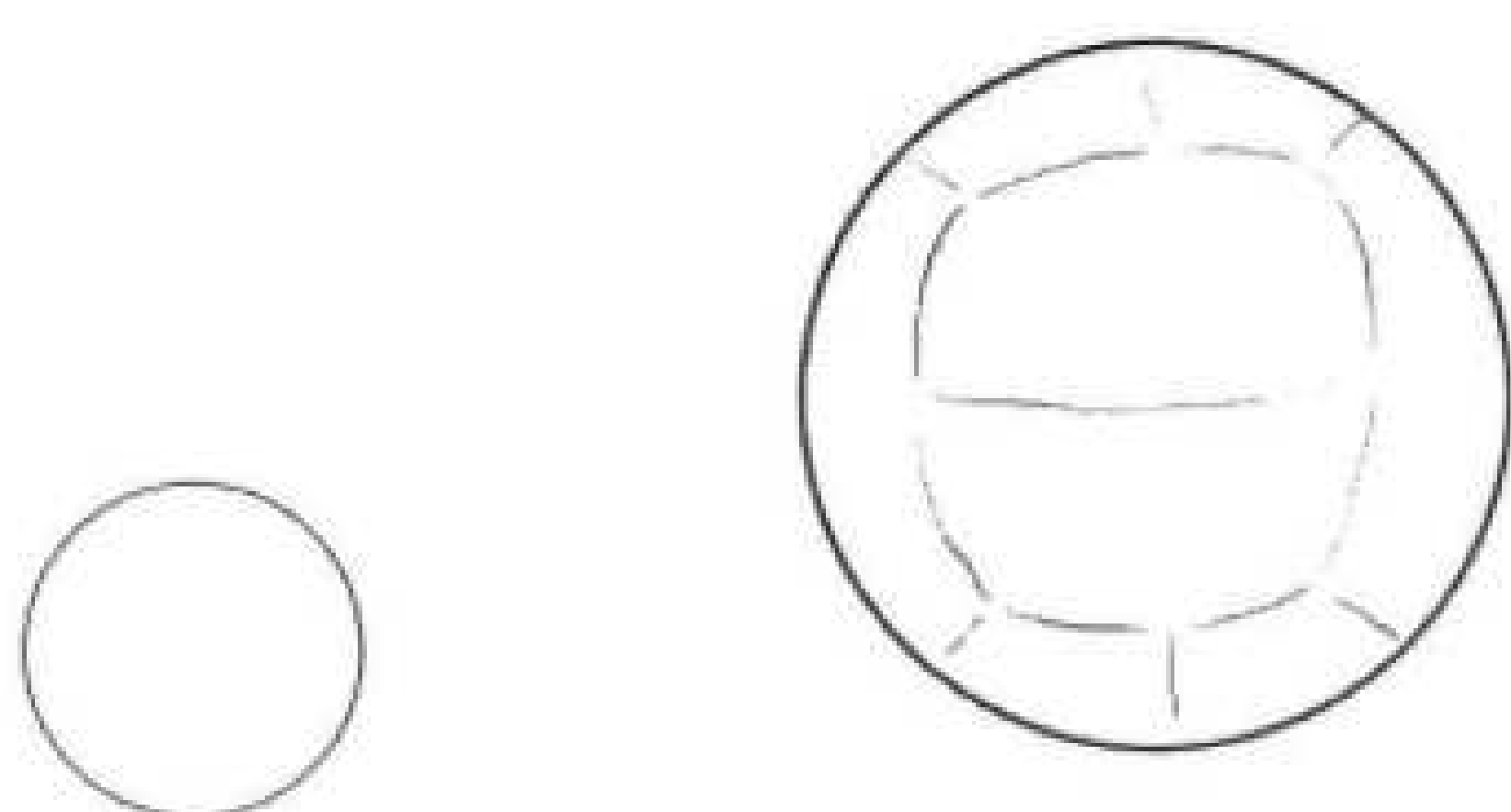
3 体重を左脚に移動させて体をひねり、ラケットを勢いよく振ります。

4 重心の向きが脚の外側に出ること、体が倒れる勢いが出ます。



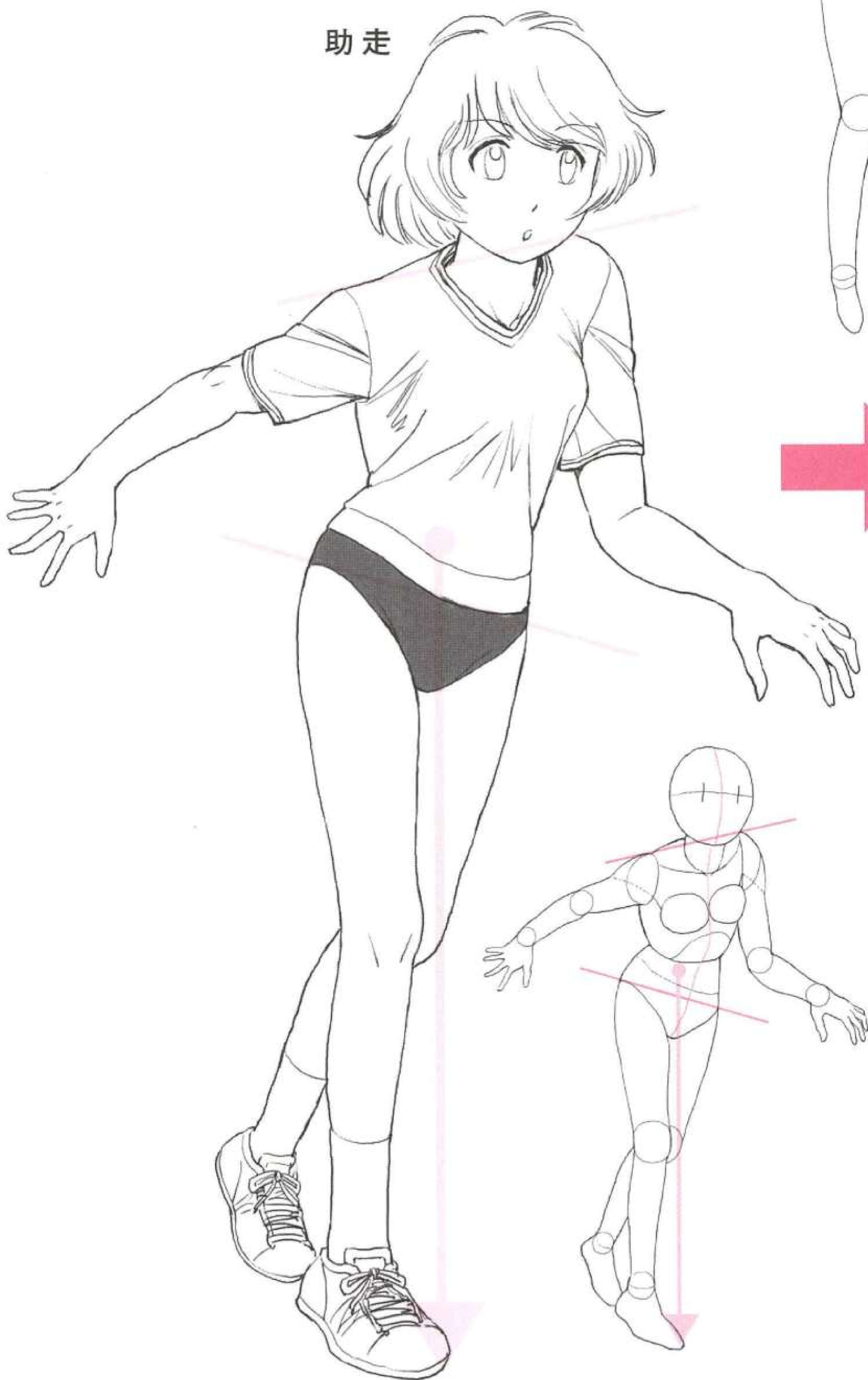
バレーボール

バレーボールのスパイクの動きです。
ジャンプして体をムチのようにしな
らせ、ボールを叩くので、その一連
の動きが女性のボディラインを美し
く見せます。



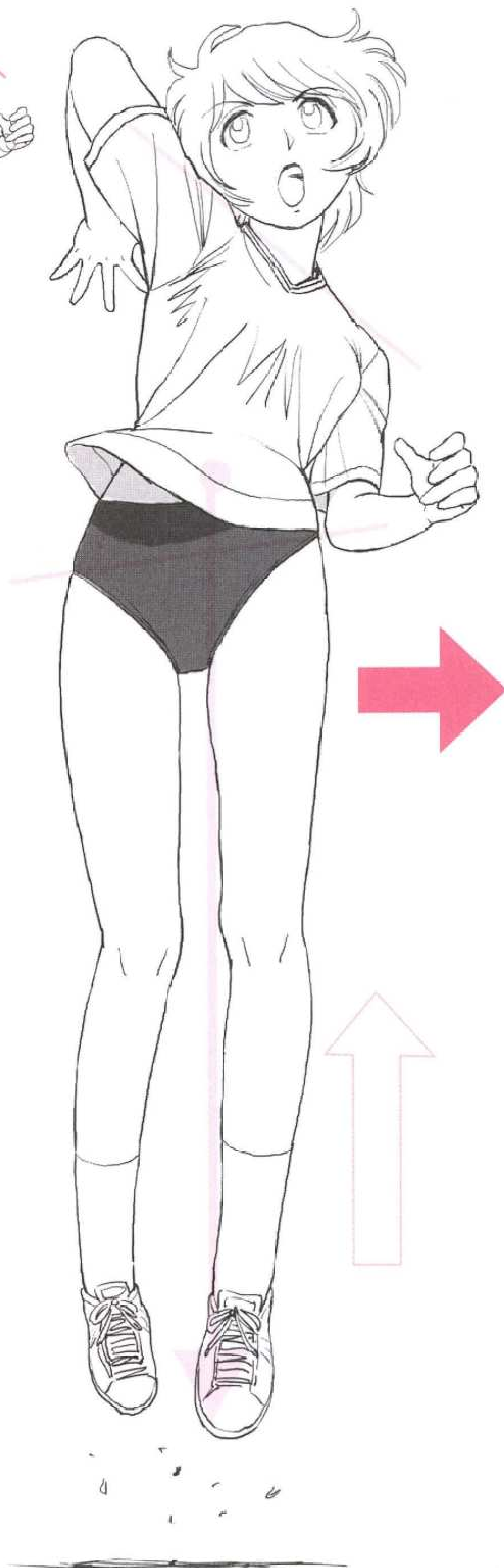
ボールが斜め上の位置
にくるようにジャンプ
します。

助走



1 前かがみで3歩進みます。

2 3歩目で上半身を起こす勢いで
真上にジャンプします。





ボールを叩く動きをムチのようにしなやかに。



腕の軌道は斜めです。

3 腕を斜めに振り抜くようにしてボールを叩きます。

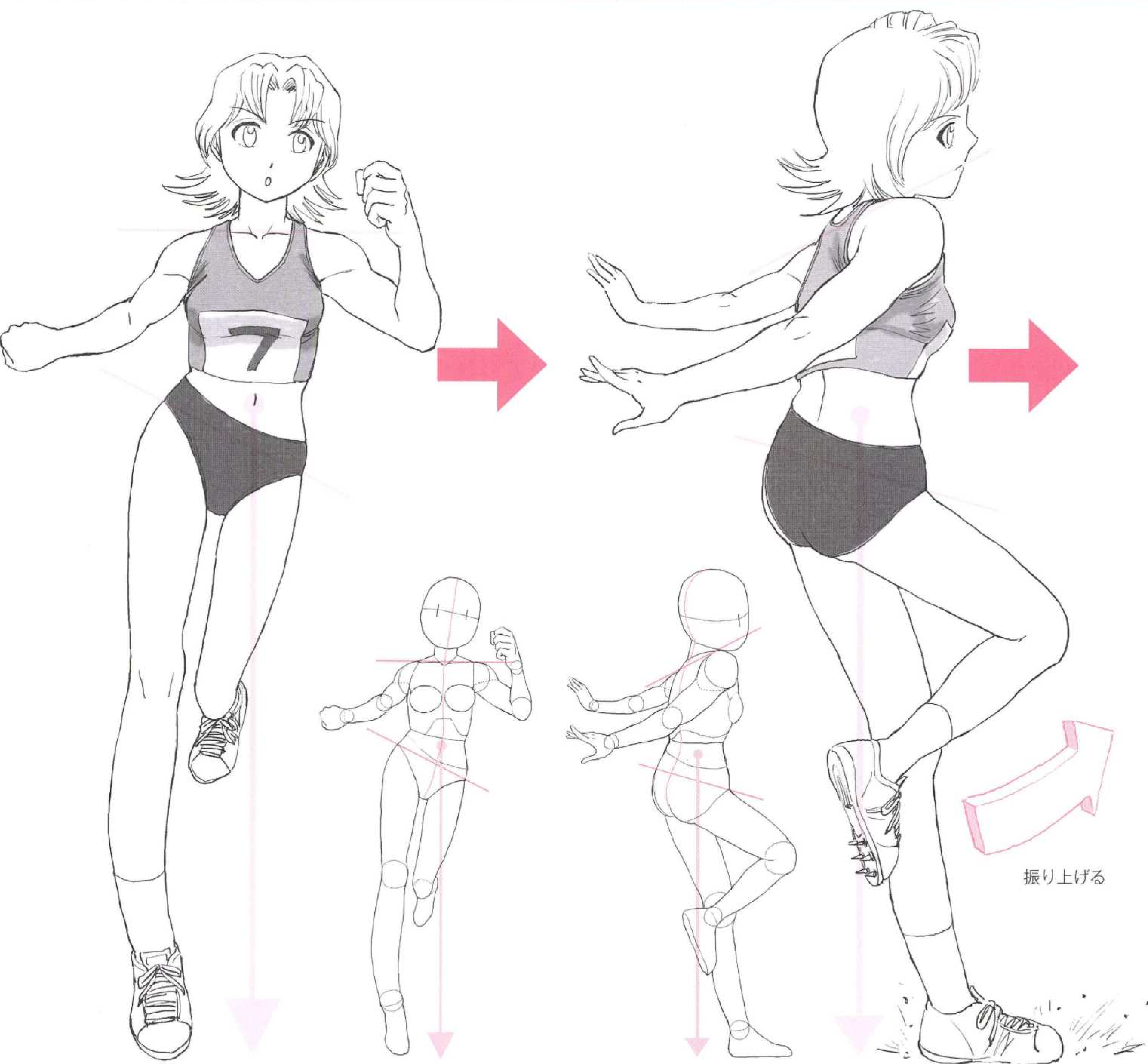
4 ボールを相手コートに叩き込みます。



背面跳び

背面跳びは躍動感があり、体を反らすことで女性的なボディラインが美しく強調される跳び方です。

バーの高さ



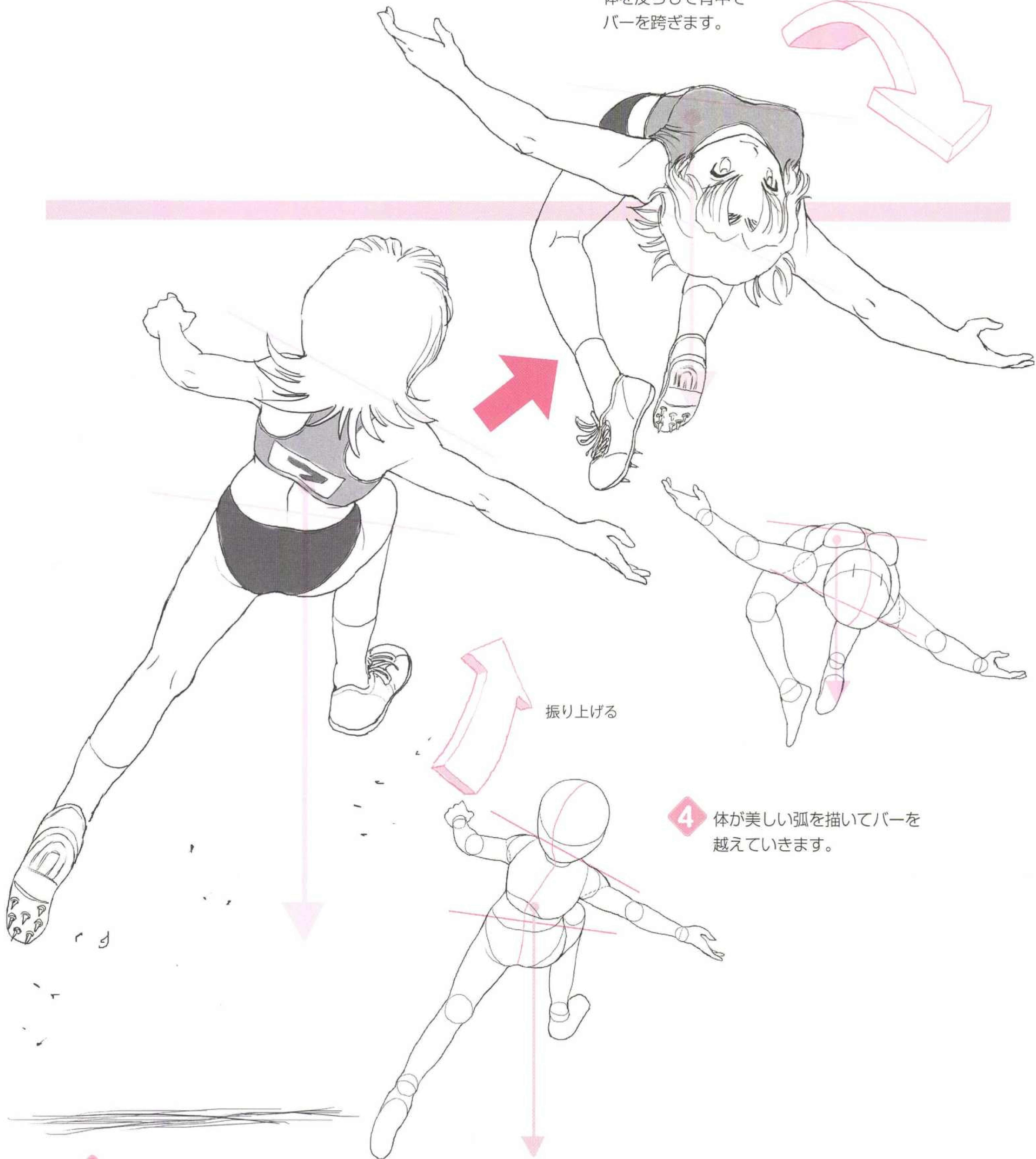
1

助走で歩幅を調節します。

2

左脚を軸にして、右脚を振り上げてジャンプの勢いをつけます。

体を反らして背中で
バーを跨ぎます。



振り上げる

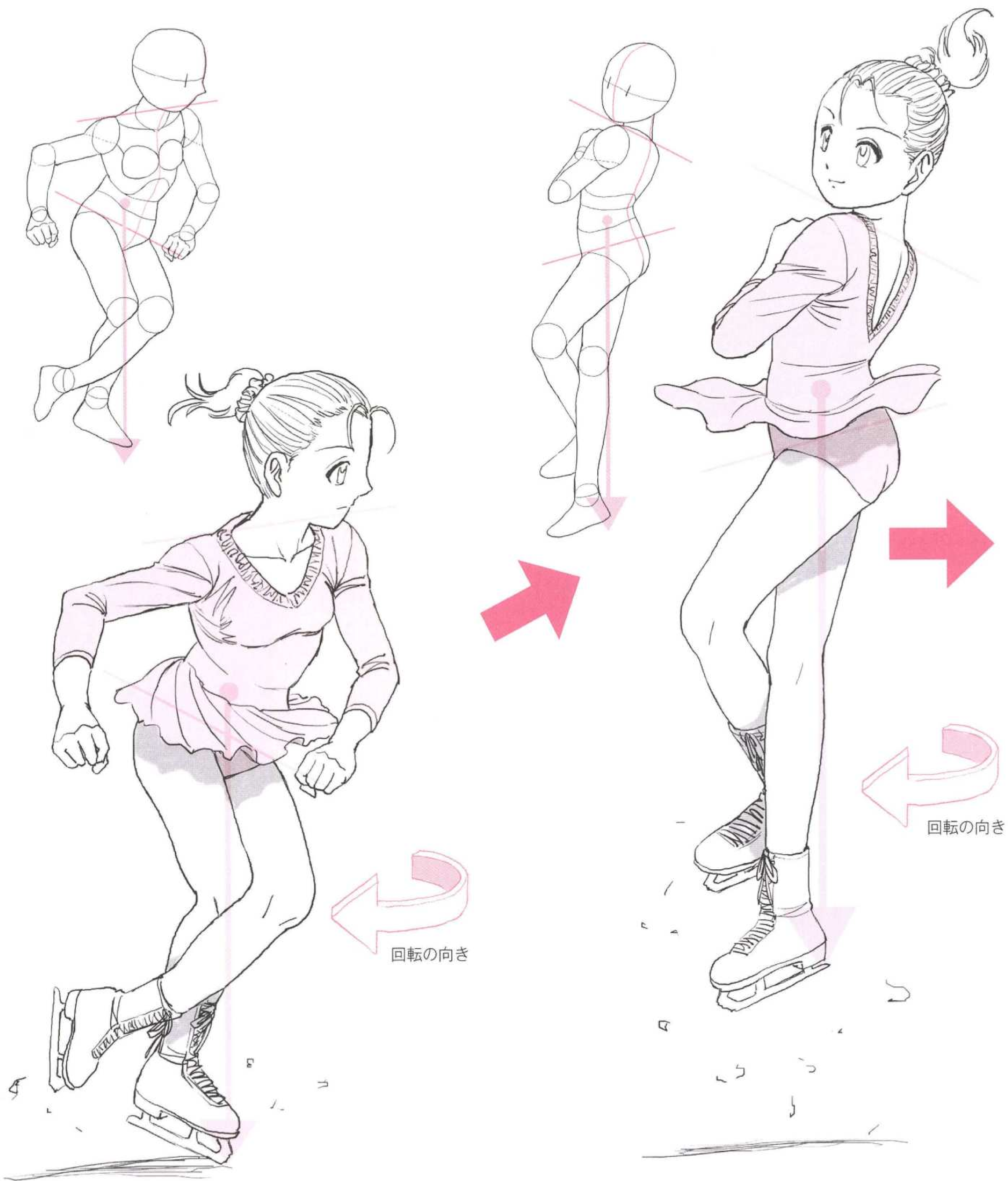
4 体が美しい弧を描いてバーを
越えていきます。

3 右脚を振り上げる勢いで体が後ろに
倒れ、バーを跨ぐ姿勢になります。



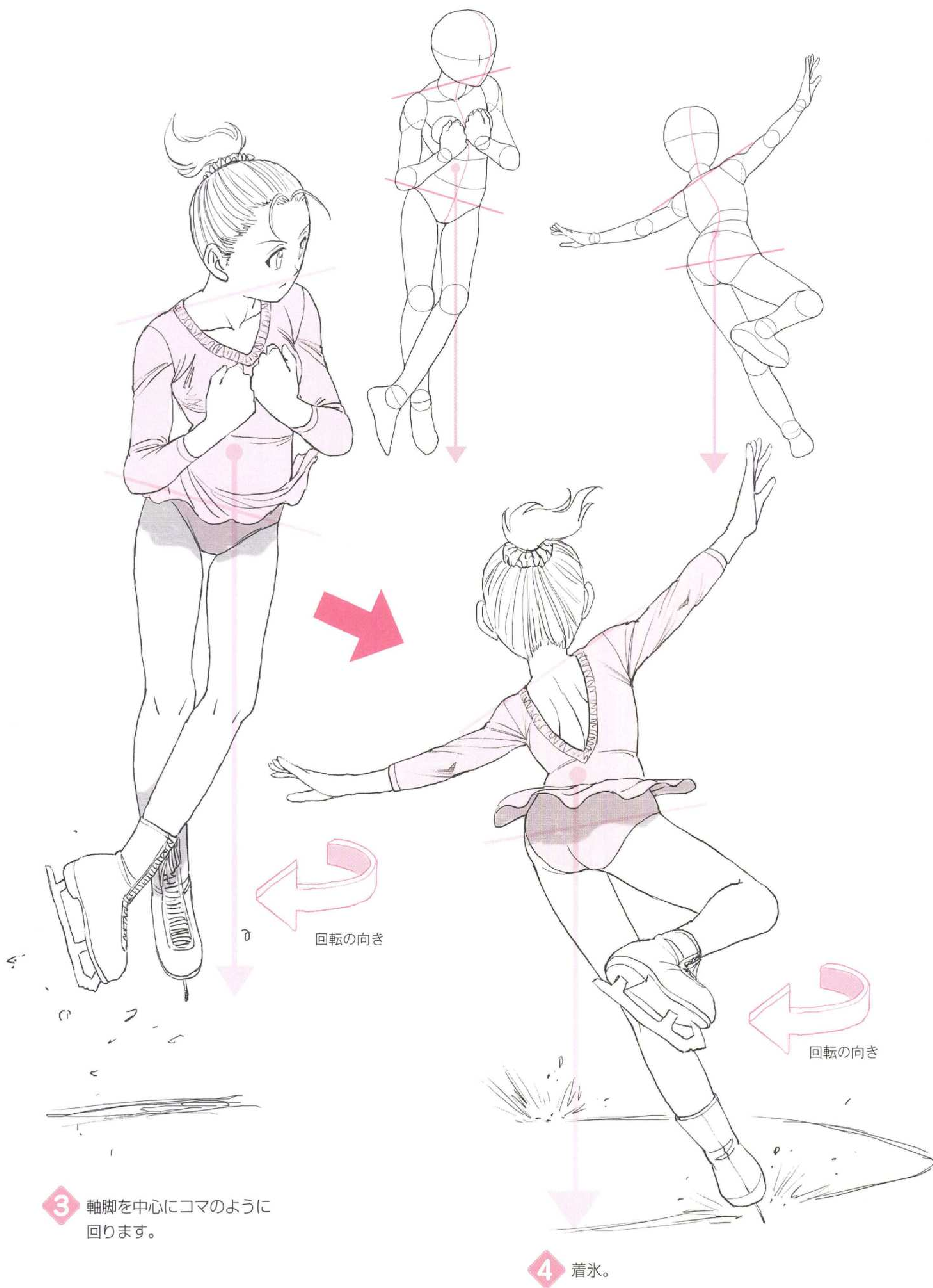
フィギュアスケート

氷上をバレエのように優雅に舞うフィギュアスケートですが、バレエよりもスピードがあるので、力強いジャンプと回転が魅力になります。



1 片脚を振って体に巻きつけるようにして回転の勢いをつけます。

2 軸脚で蹴ってジャンプします。



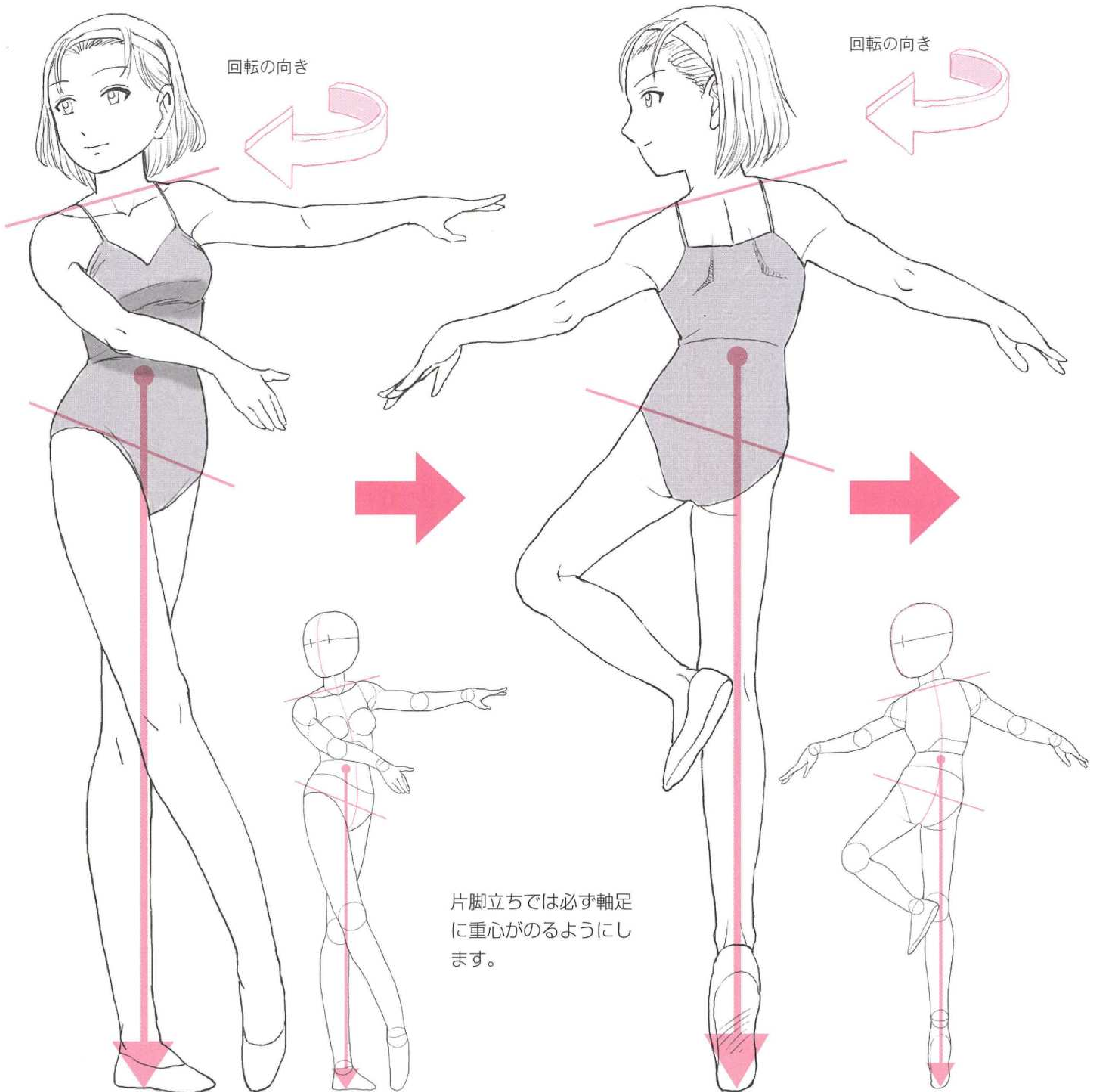
3 軸脚を中心にコマのように回ります。

4 着氷。



バレエ

バレエのターンの連続動作です。指先を伸ばし、つま先を伸ばすことで、動きを大きく優雅にさせます。さらに優雅な動きの中には「コントラポスト」のポーズが入っています。



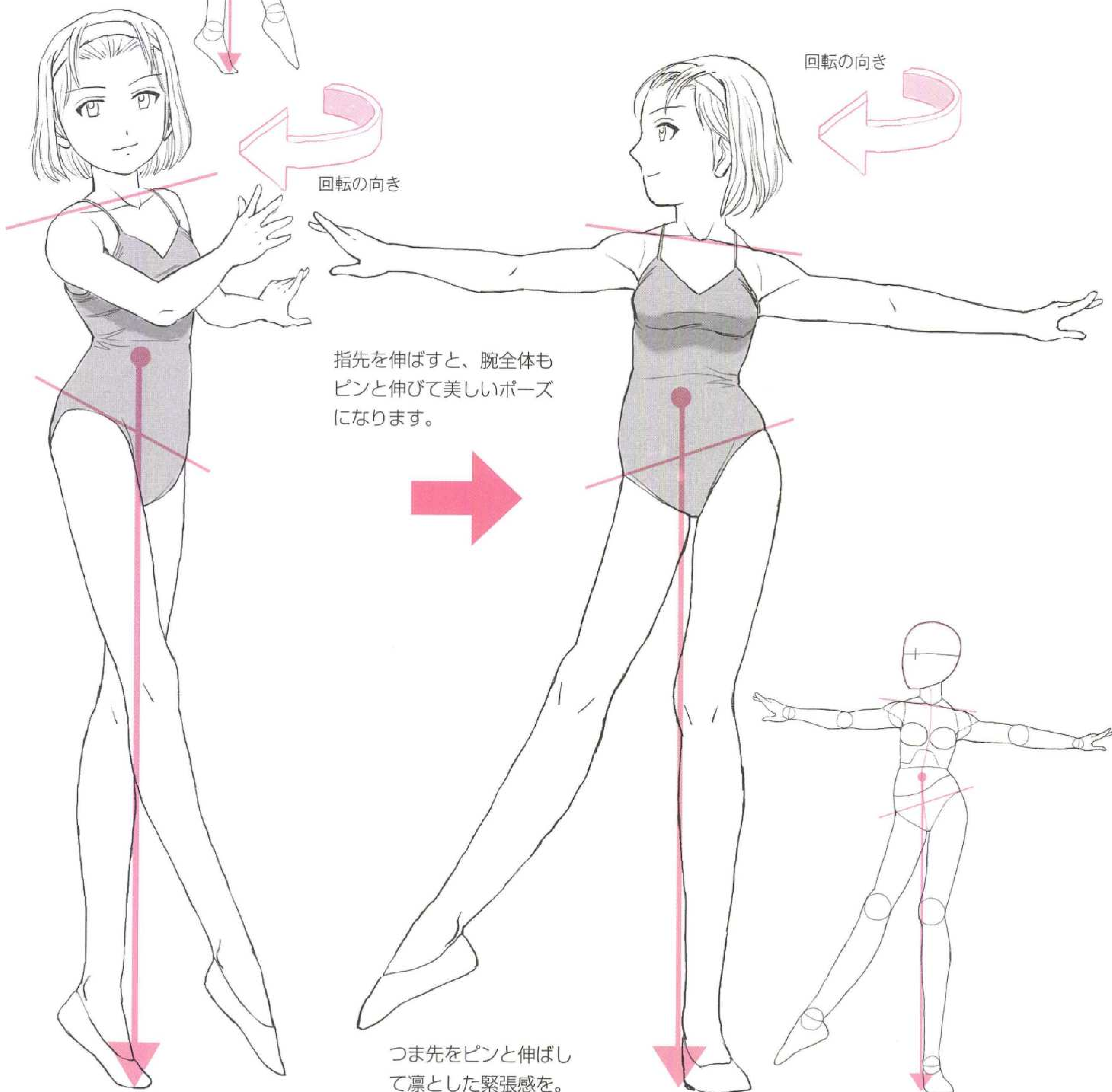
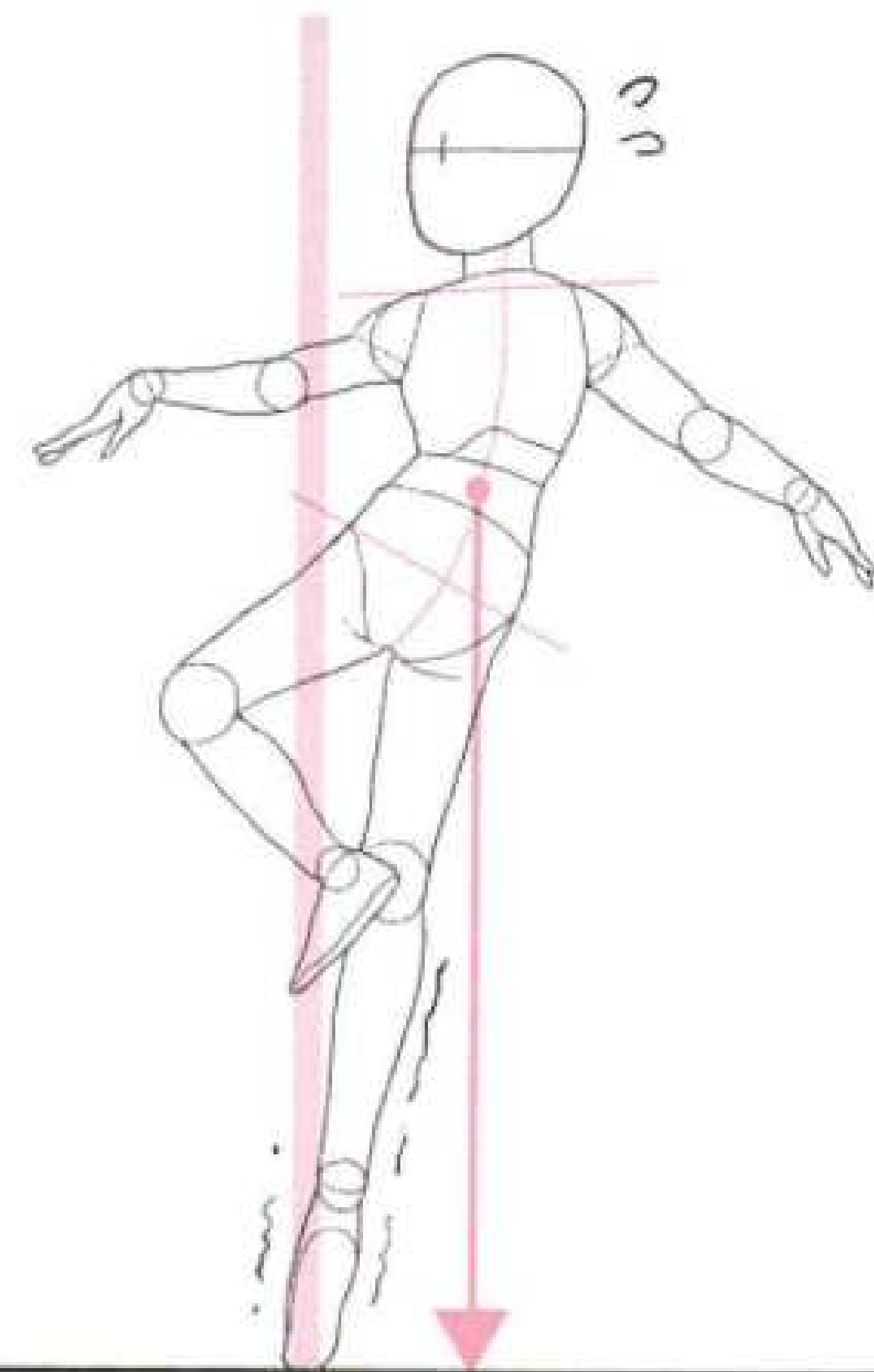
1 腕を広げ右脚を引いてターンの準備をします。

2 広げた脚を回し、その勢いで体全身をターンさせます。

片脚立ちでは必ず軸足に重心がのるようにします。

Point

バレエは軸が命です。片脚立ちのときに重心が軸脚のつま先にのっていなければ現実的に立つのは不可能ですし、絵的にもカッコ悪くなります。



3 1回転してもとの向きに戻ります。

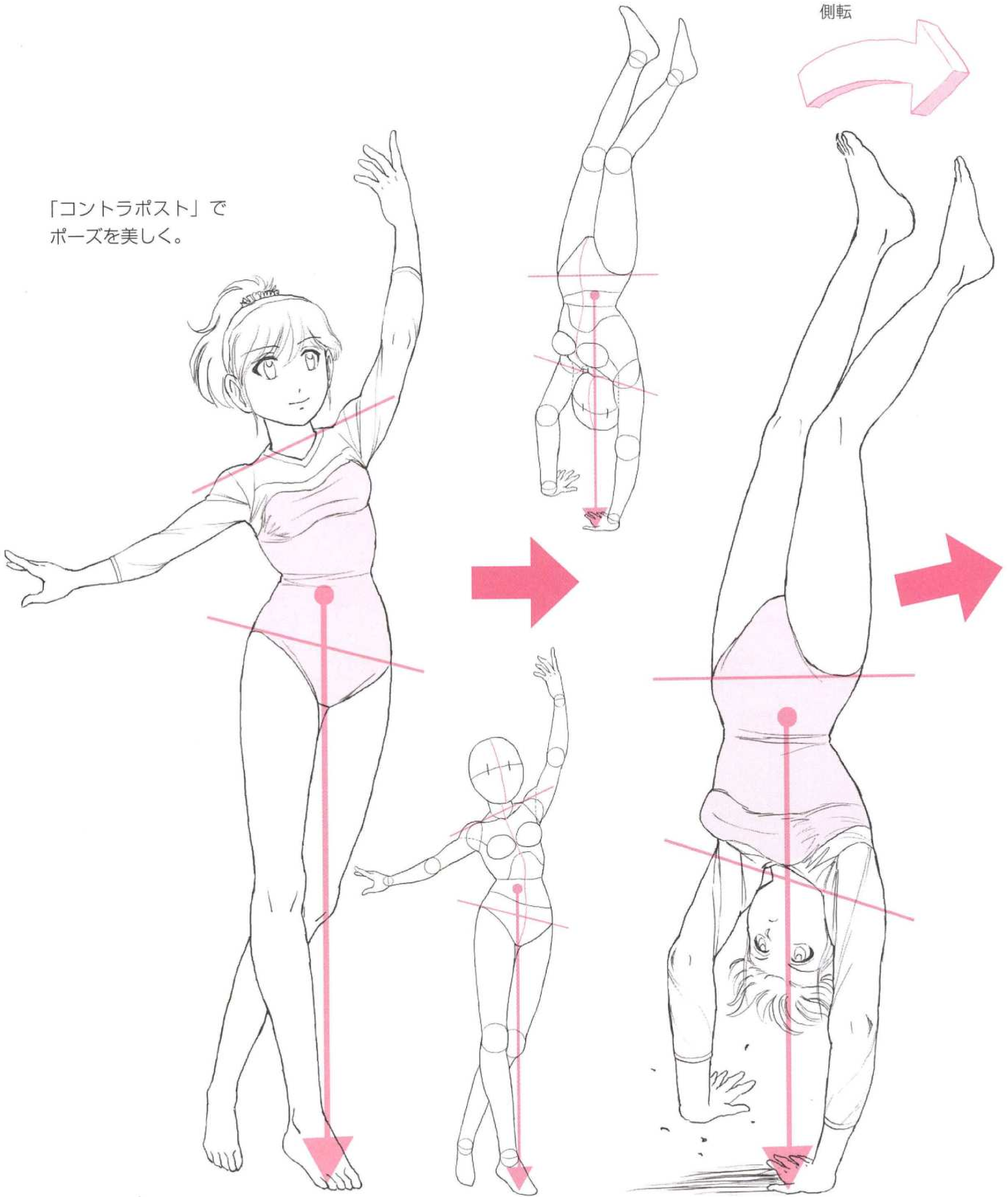
4 さらにターンを繰り返します。



体操

体操は体ひとつで優雅さと躍動感を表現する競技です。その動きの中に「コントラポスト」の美しいポーズがあります。

「コントラポスト」で
ポーズを美しく。

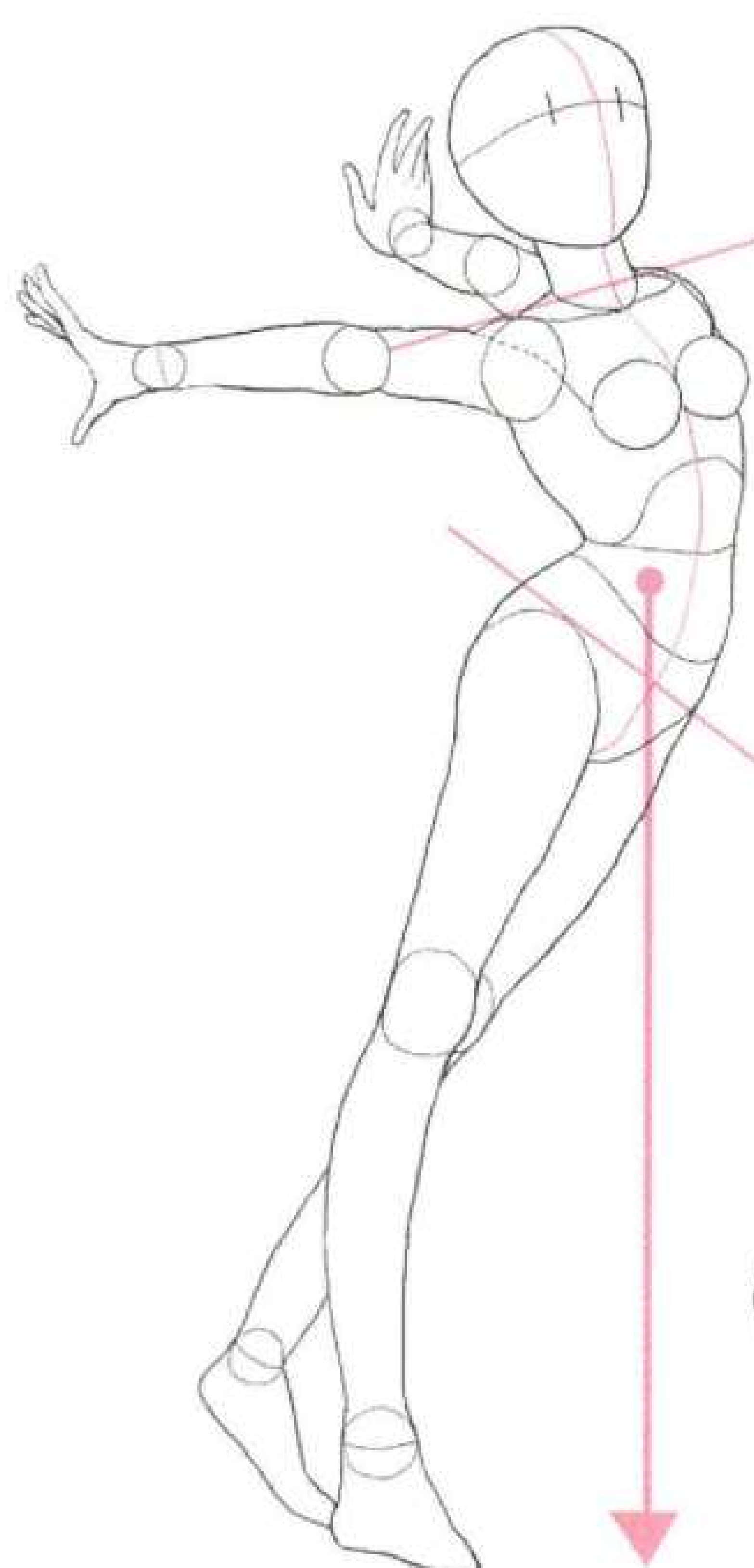
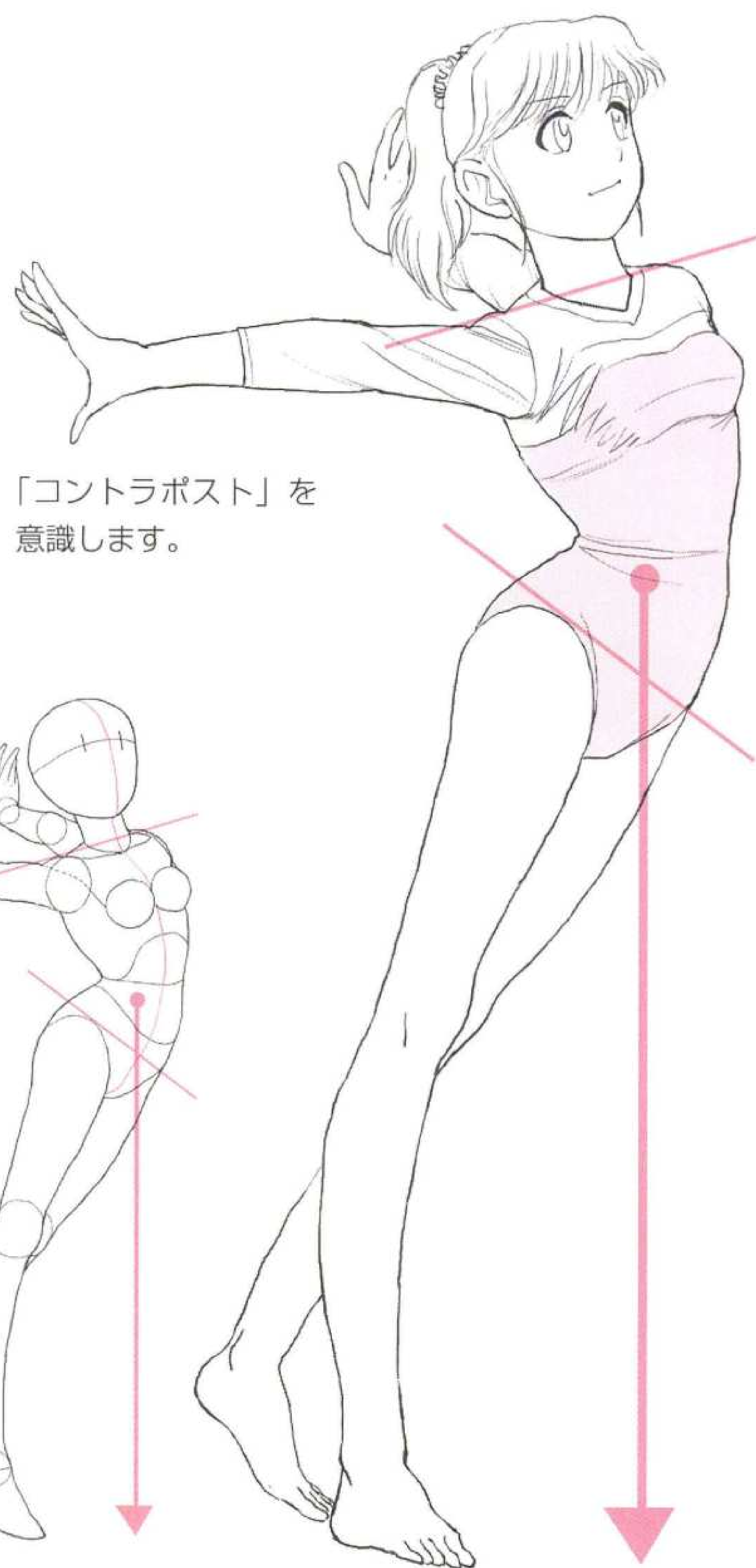
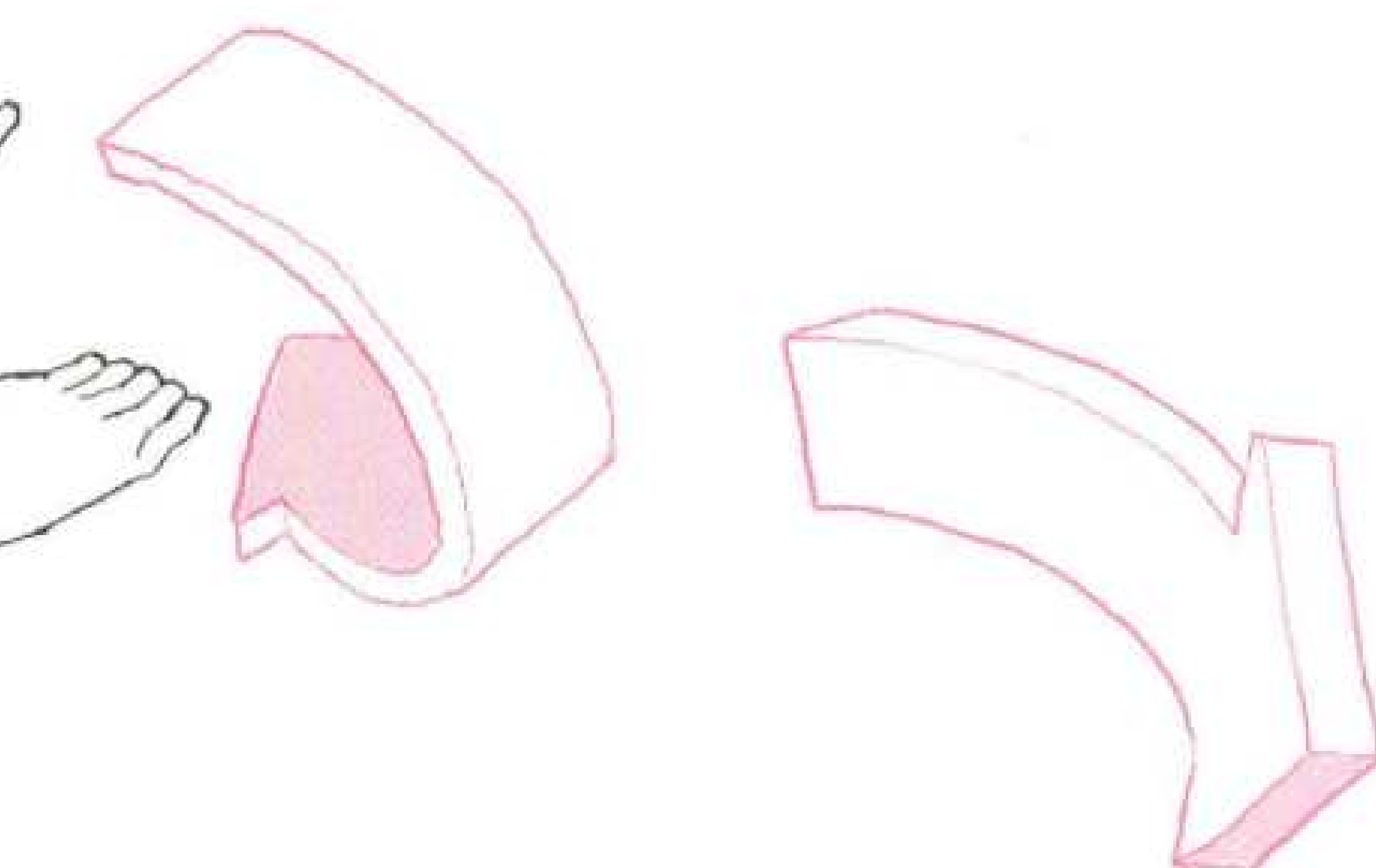
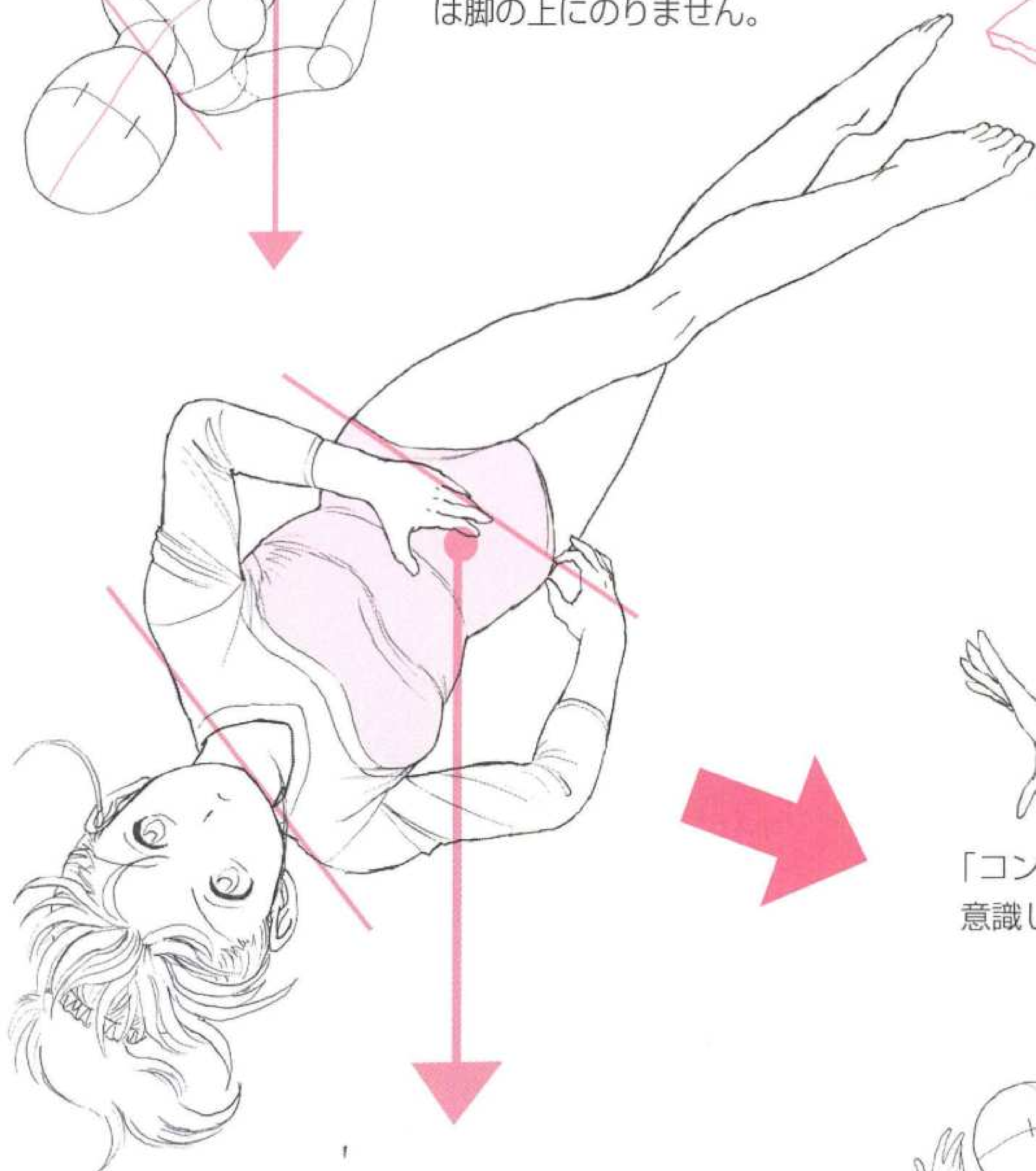
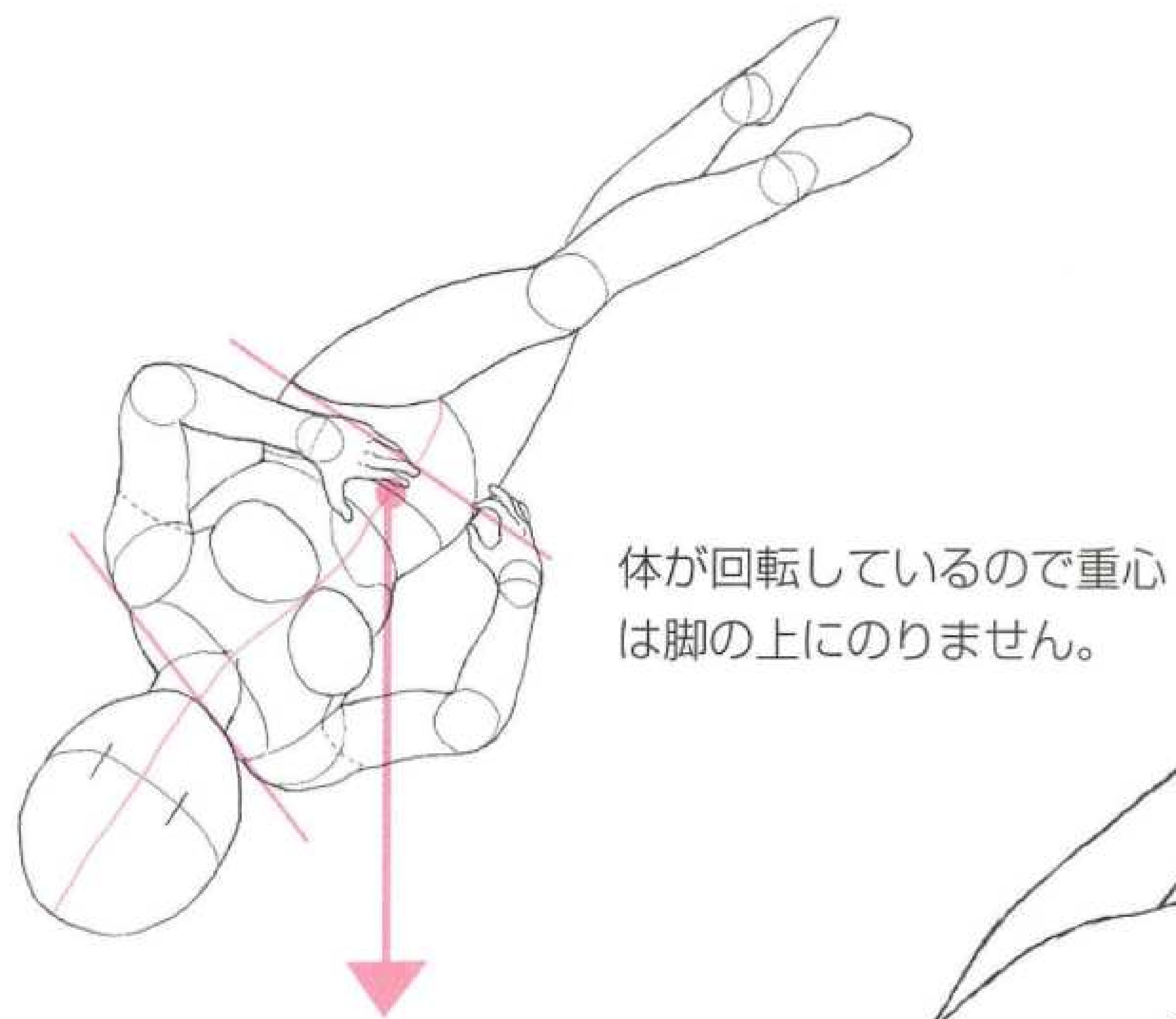


1

優雅なポーズを決めてスタート
します。

2

助走から体を横に向け側転を
します。



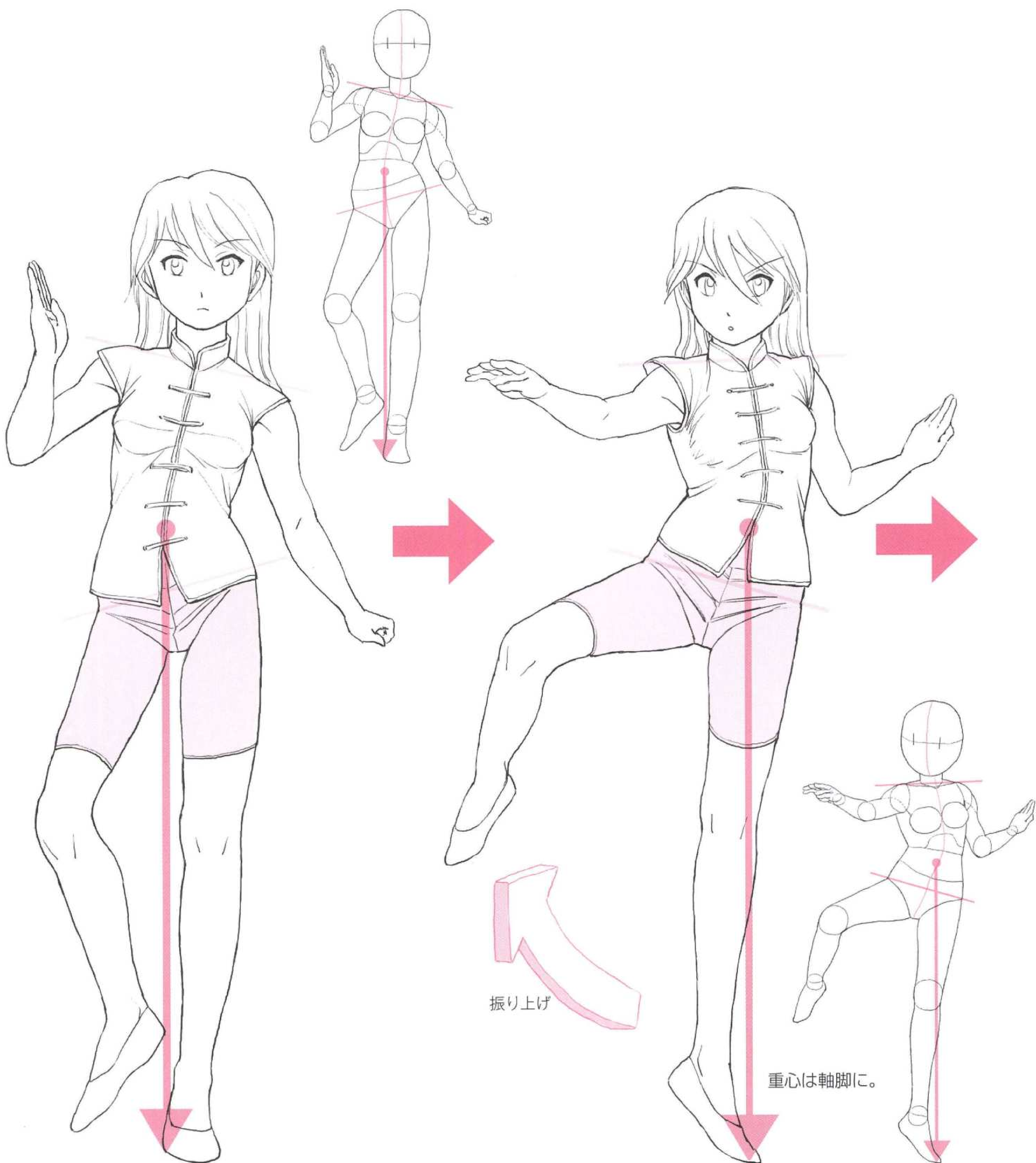
3 体にひねりを加えることでポーズが「コントラポスト」になります。

4 着地は優雅なポーズで決めます。



カンフー

カンフーの回し蹴りの連続動作です。脚を振り上げる動作が、しなやかで美しいポーズになります。重心が軸脚からずれるとポーズが決まらなくなるので注意します。



1 蹴り上げる脚を少し後ろに引いて構えます。

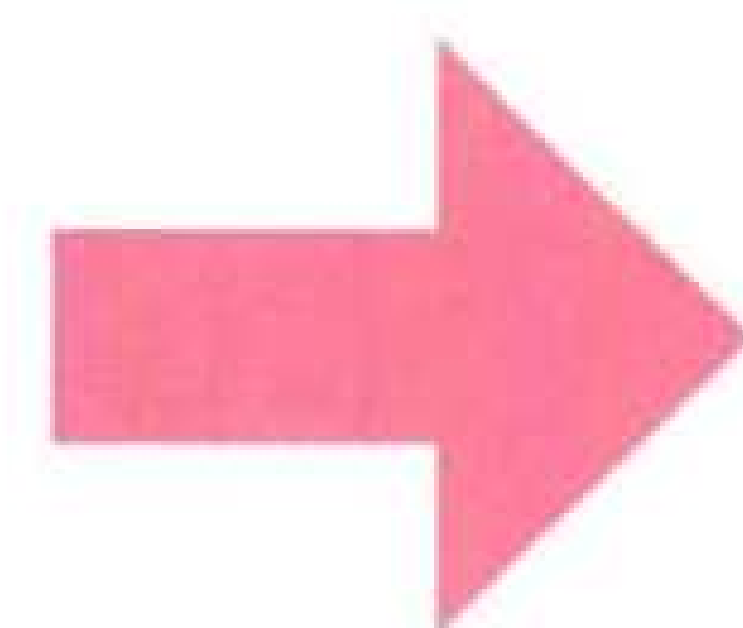
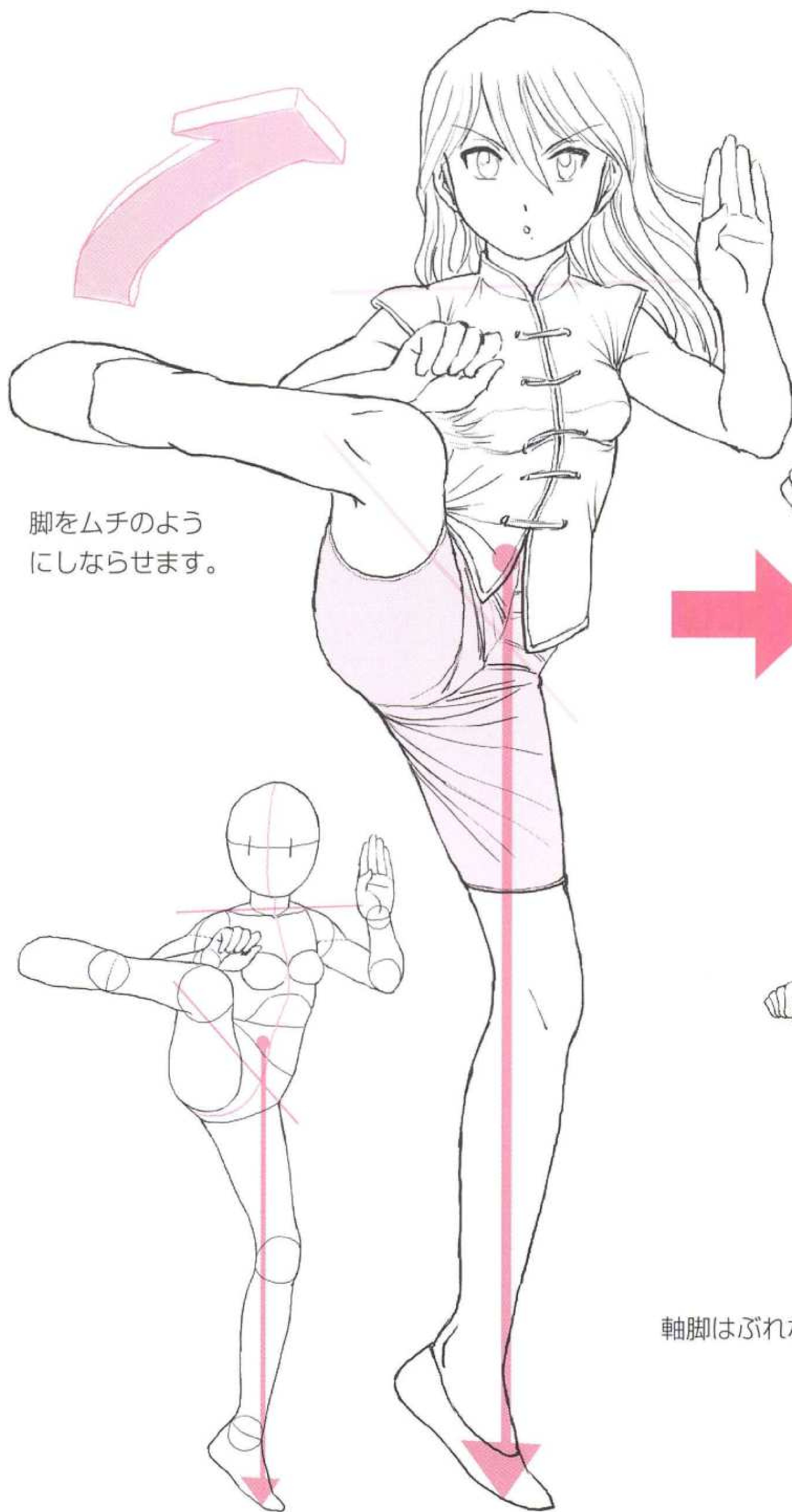
2 軸脚に重心をのせて、反対側の脚を膝から振り上げます。

軸脚を中心にしてコマ
のように脚を回します。

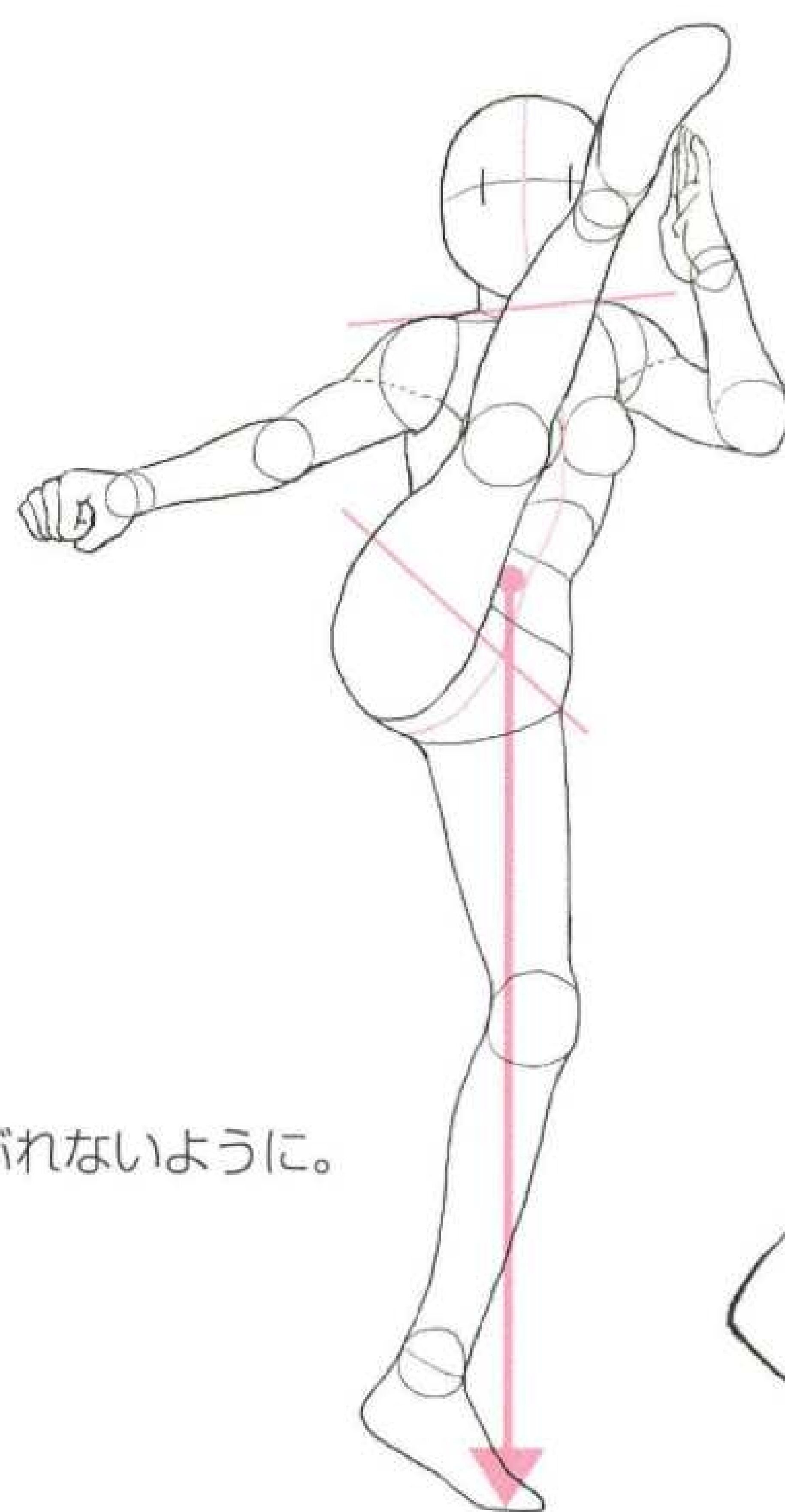


打点

脚をムチのよう
にさせます。



軸脚はぶれないように。



3 膝を中心にして、スナップを効か
せて脚を蹴り出します。

4 蹴り出した脚の伸びきった地点が
一番勢いのある打点になります。



日本刀

日本刀を使って斬り合う連続動作をすることを「^{たて}殺陣」と言いますが、この流れるような動きができればポーズが美しく、またカッコよくなります。

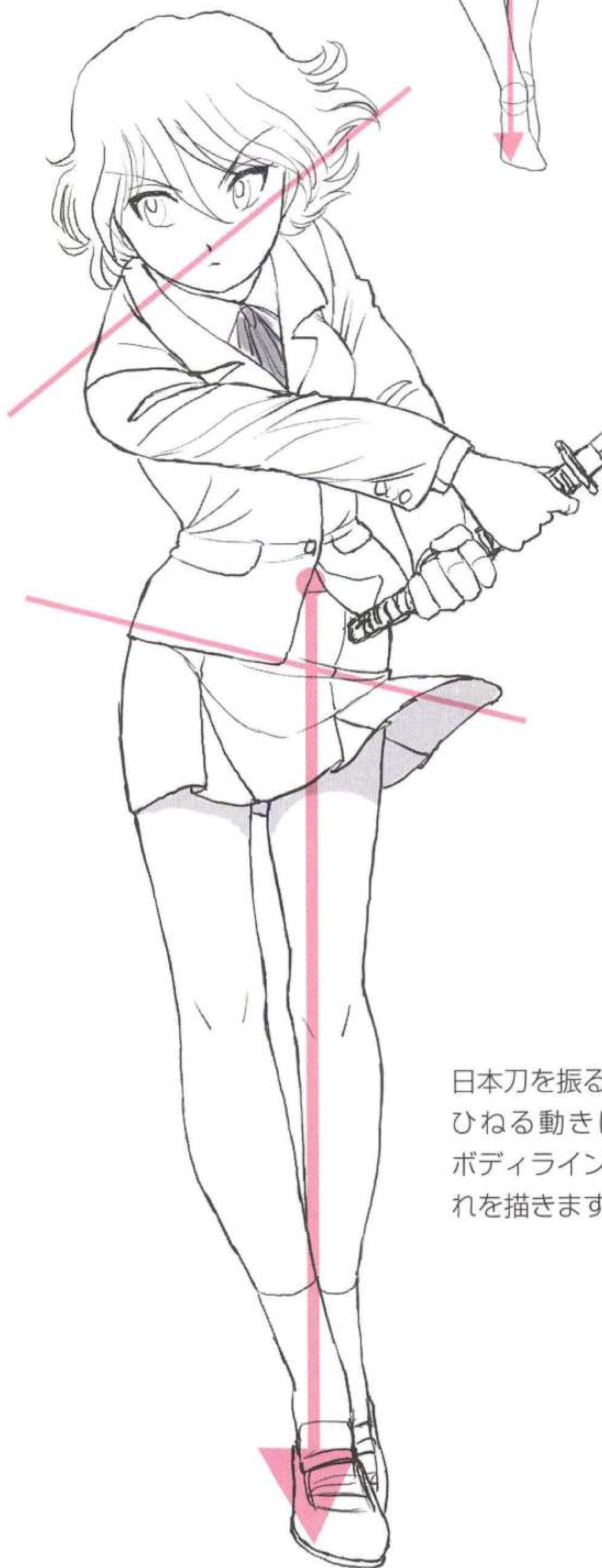
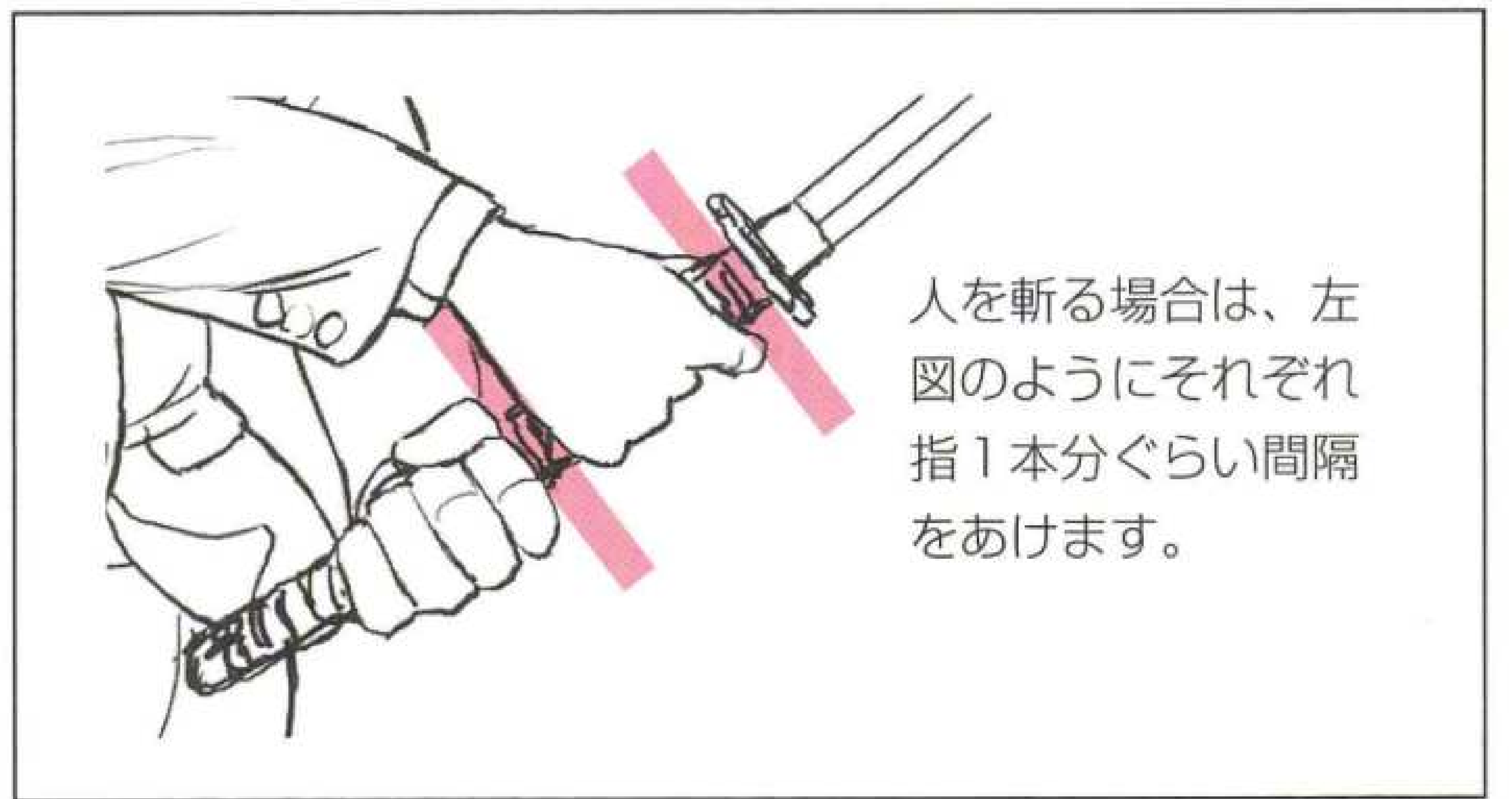
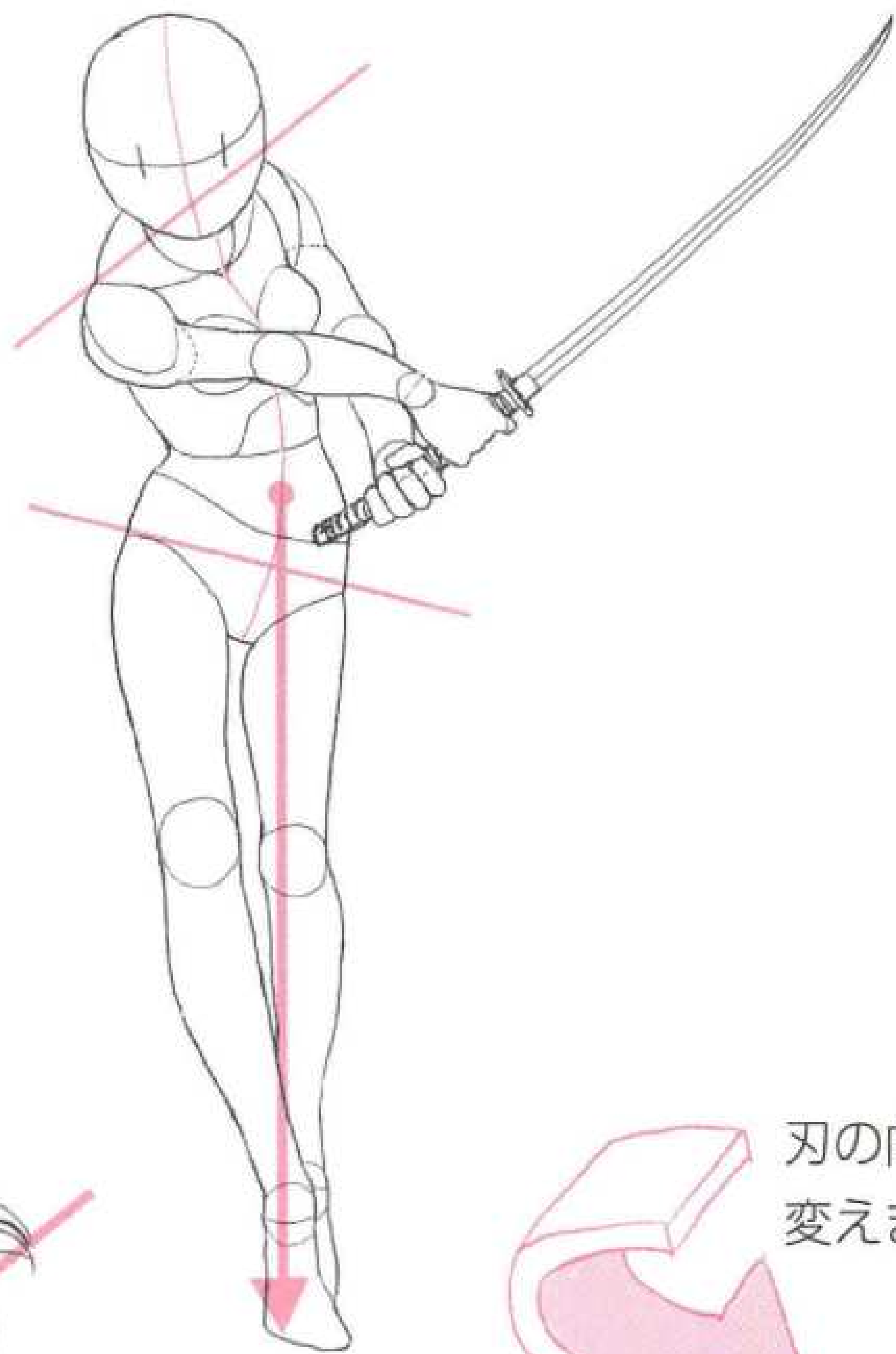
振り下ろす

振り下ろす

体をひねる動きが
ボディラインを美
しく見せます。

1 日本刀を肩に担ぐように構え、
一歩前に踏み出します。

2 日本刀を斜めに振り下ろします。

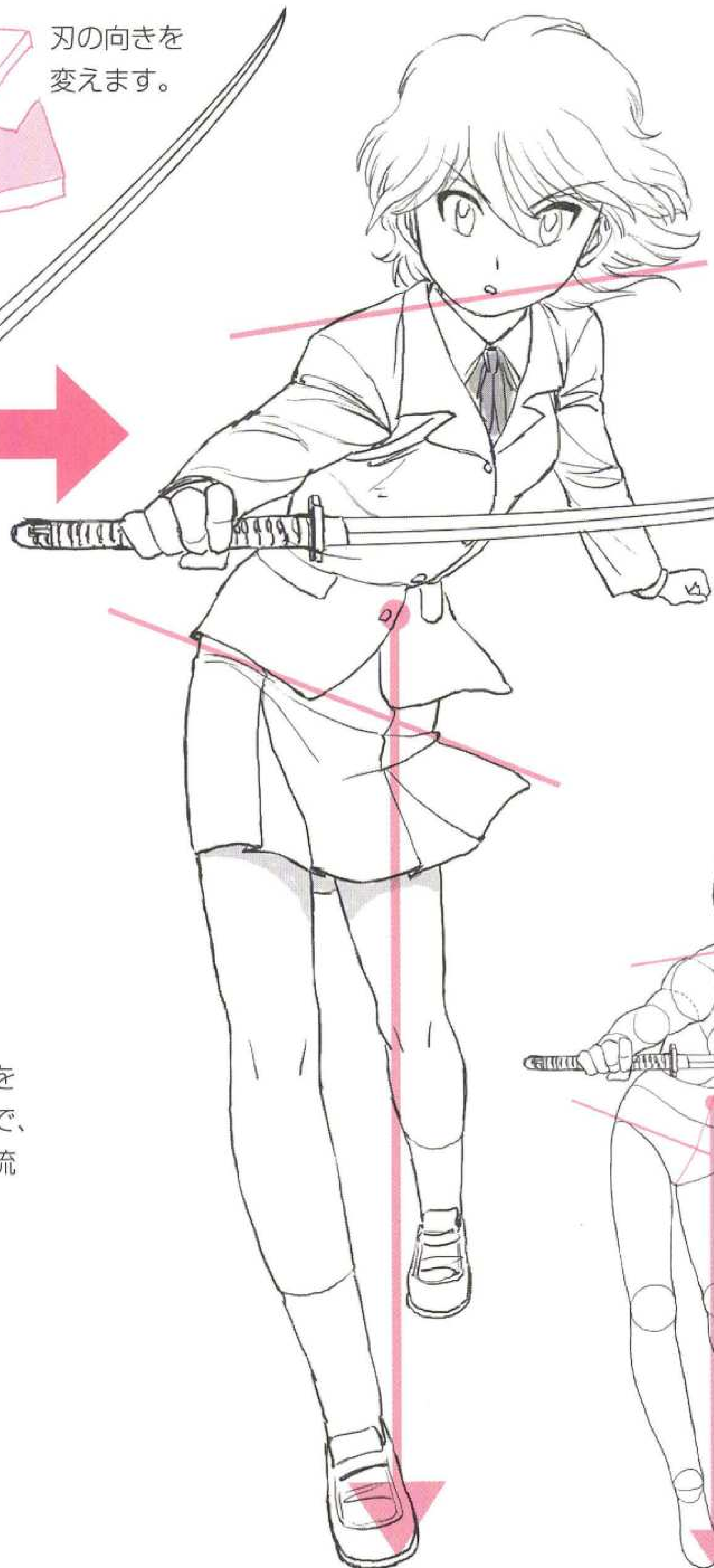
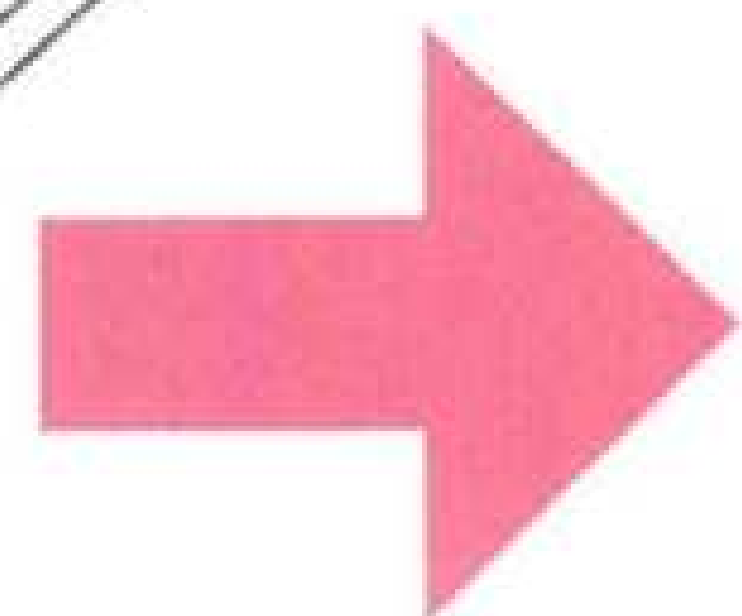


日本刀を振ることは体をひねる動きになるので、ボディラインが美しい流れを描きます。

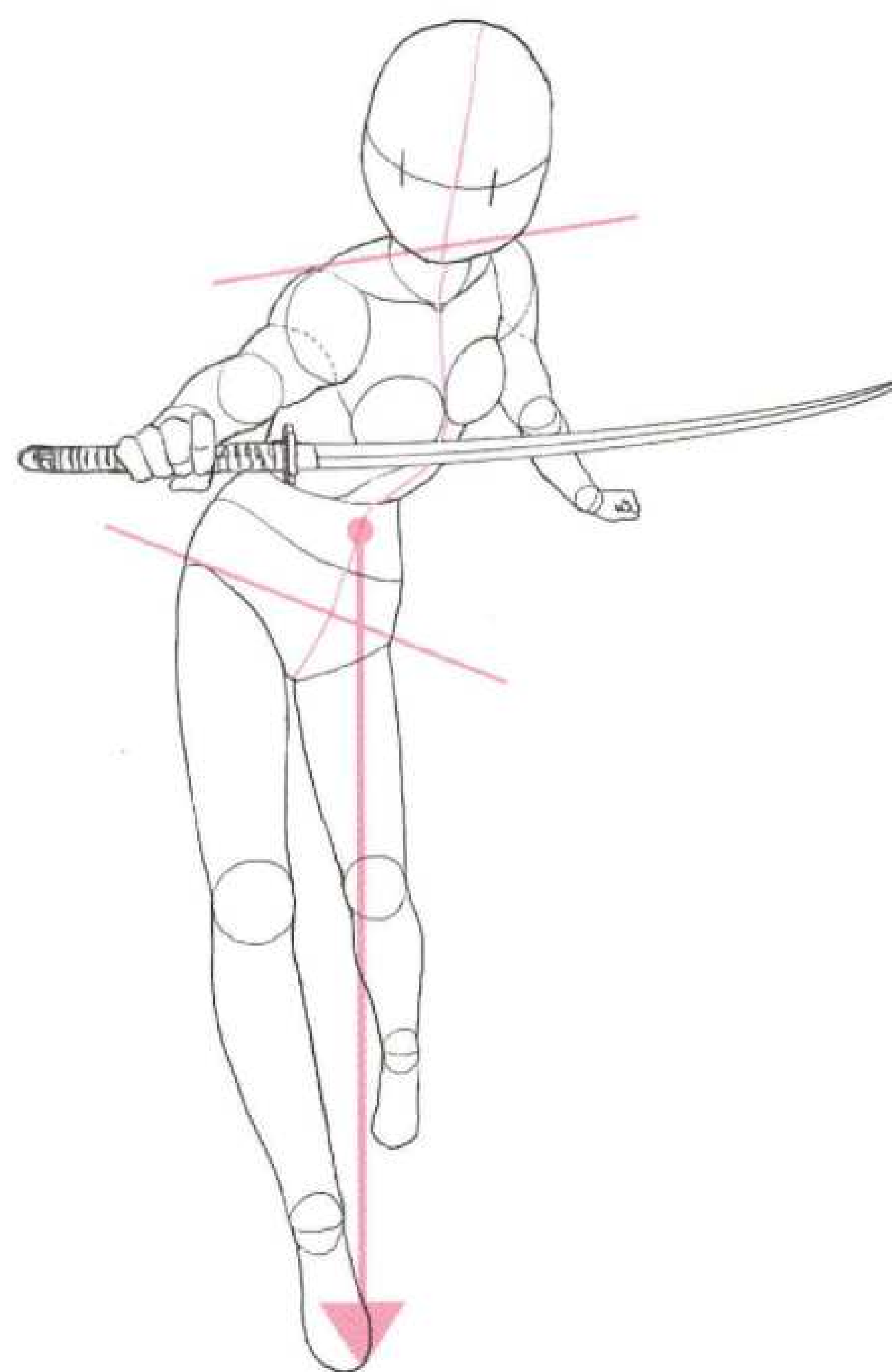
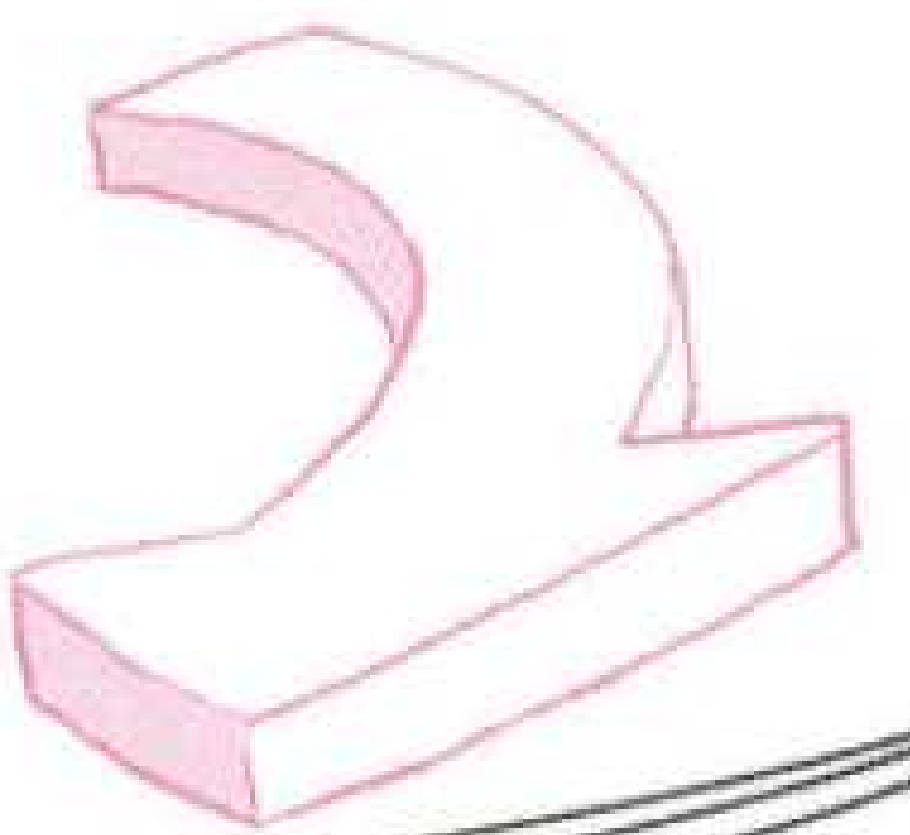
3 振り抜いた地点から刃を返します。



刃の向きを変えます。



刃を外側に向けて逆から振ります。

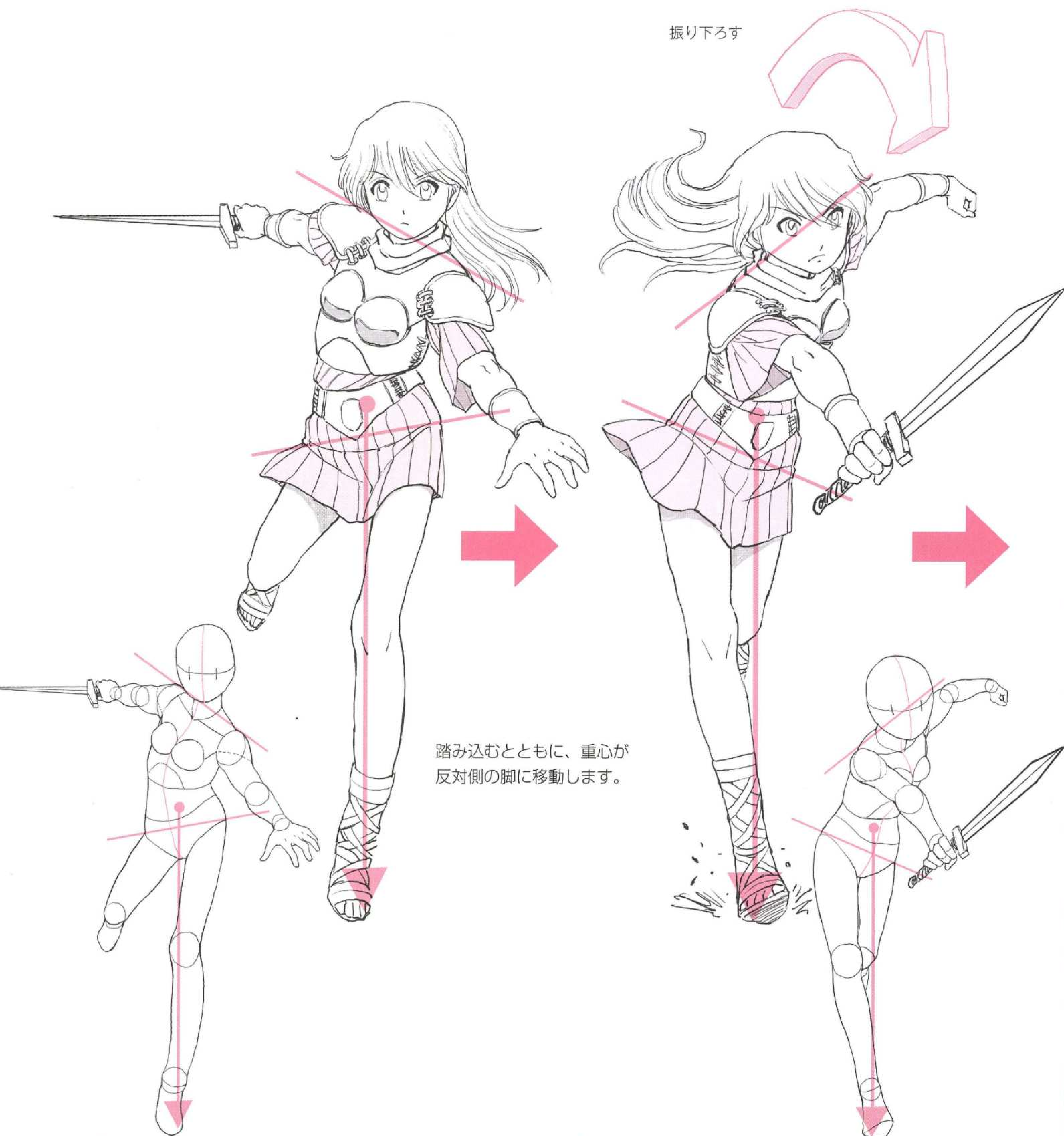


4 テニスのバックハンドの要領で、返した日本刀を振り抜きます。



ショートソード

1メートル未満の短い剣です。刃が短く振り回しやすいため、激しいアクションを見せるのに向いています。



振り下ろす

踏み込むとともに、重心が反対側の脚に移動します。

1 ショートソードを後ろに引いて構えます。

2 一歩踏み込んでショートソードを振り下ろします。

反対側からの
斬り込み

小回りが利くので、縦横無尽に激しいアクション
で美しい体の流れを見せることができます。



バックハンド



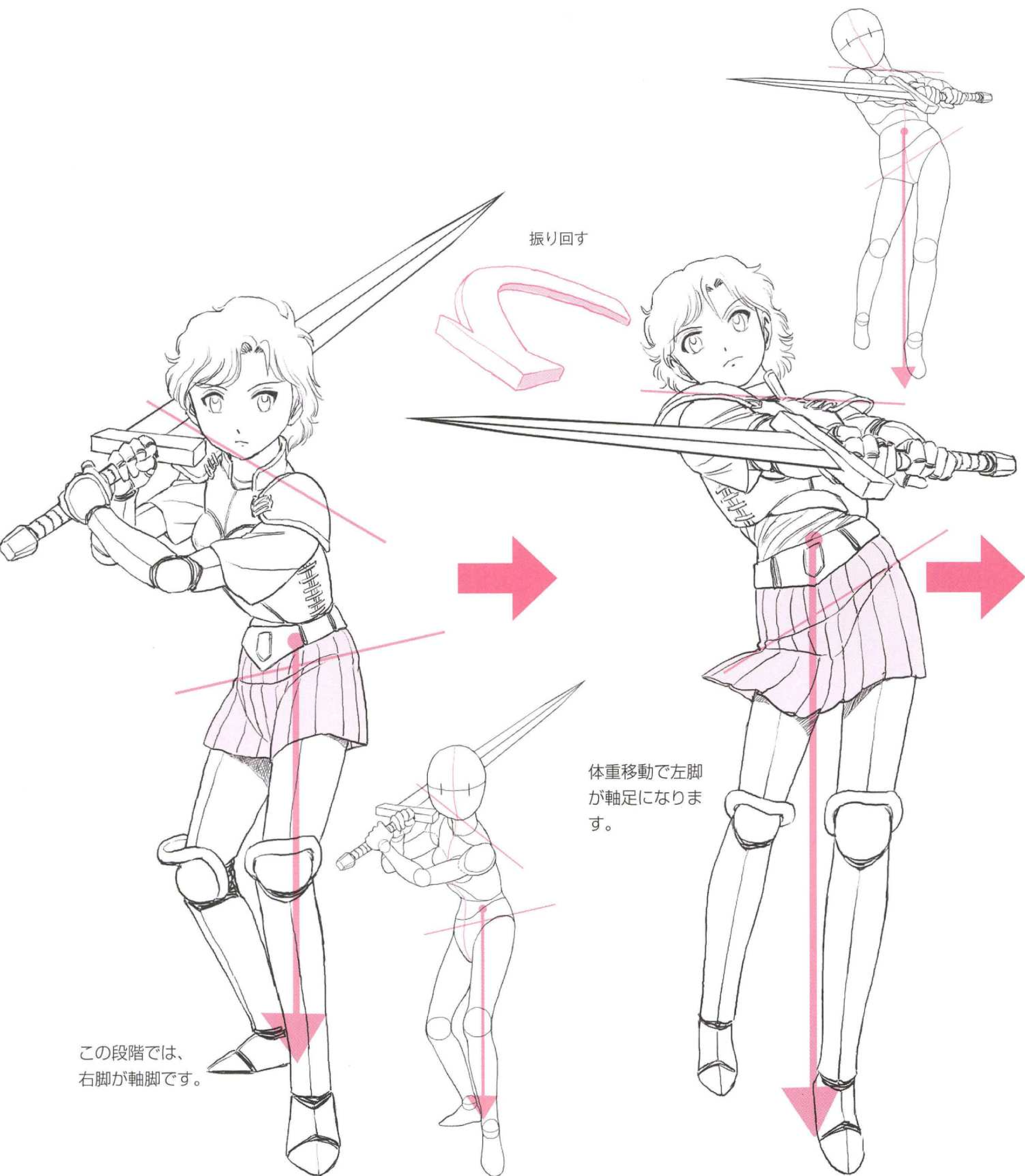
3 振り下ろしたショートソードを体の反対側の後ろに持っていきます。

4 バックハンドでショートソードを振り抜きます。



ロングソード

長さ1メートル以上の大きな剣です。振り回すのに大きな力が必要で小回りが利きませんが、全身を使って振り回すので、重量感と躍動的なポーズに見応えがあります。



1

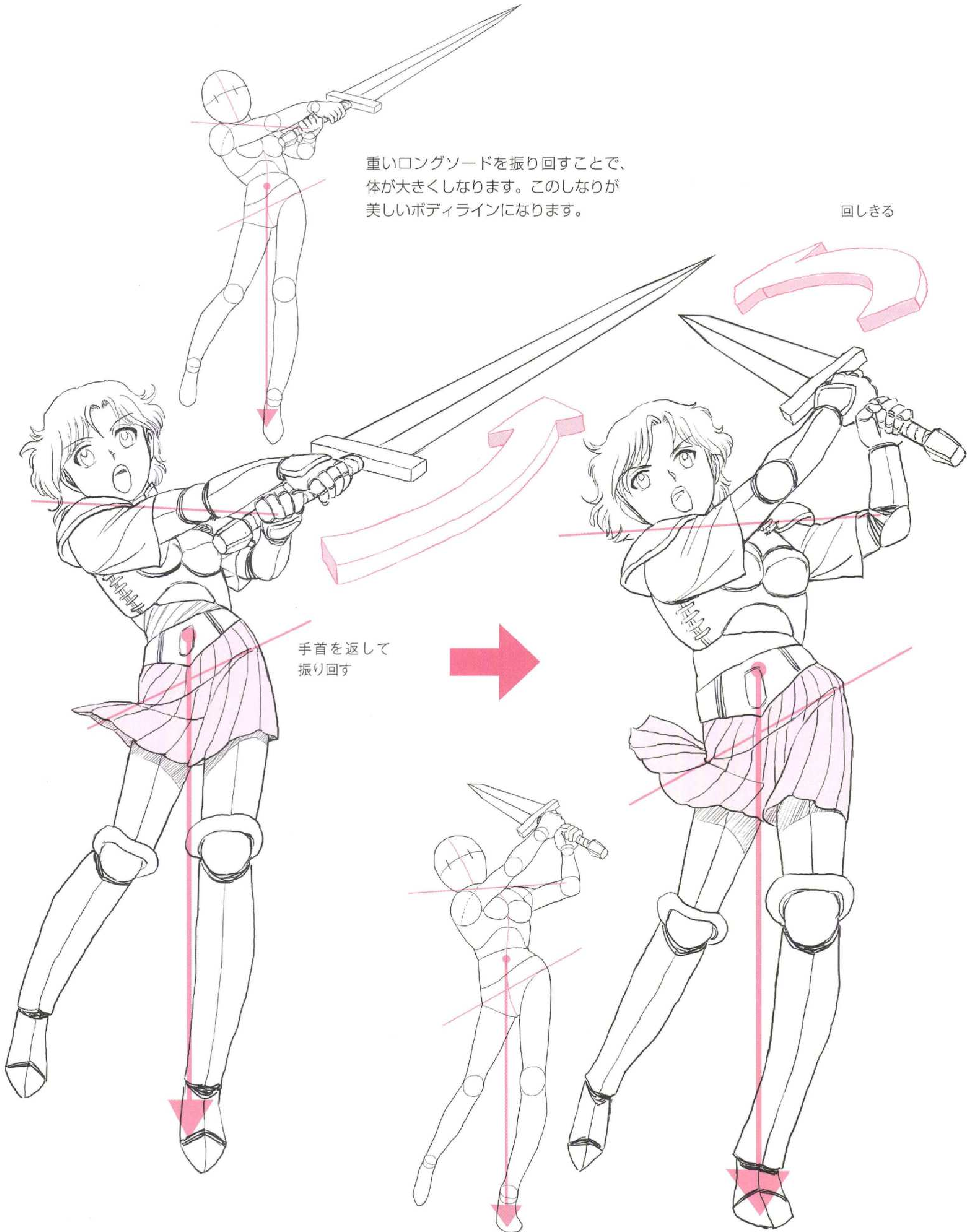
ロングソードを担ぐように構えます。

2

腰を回し全身でロングソードを振ります。

重いロングソードを振り回すことで、
体が大きくしなります。このしなりが
美しいボディラインになります。

回しきる



手首を返して
振り回す

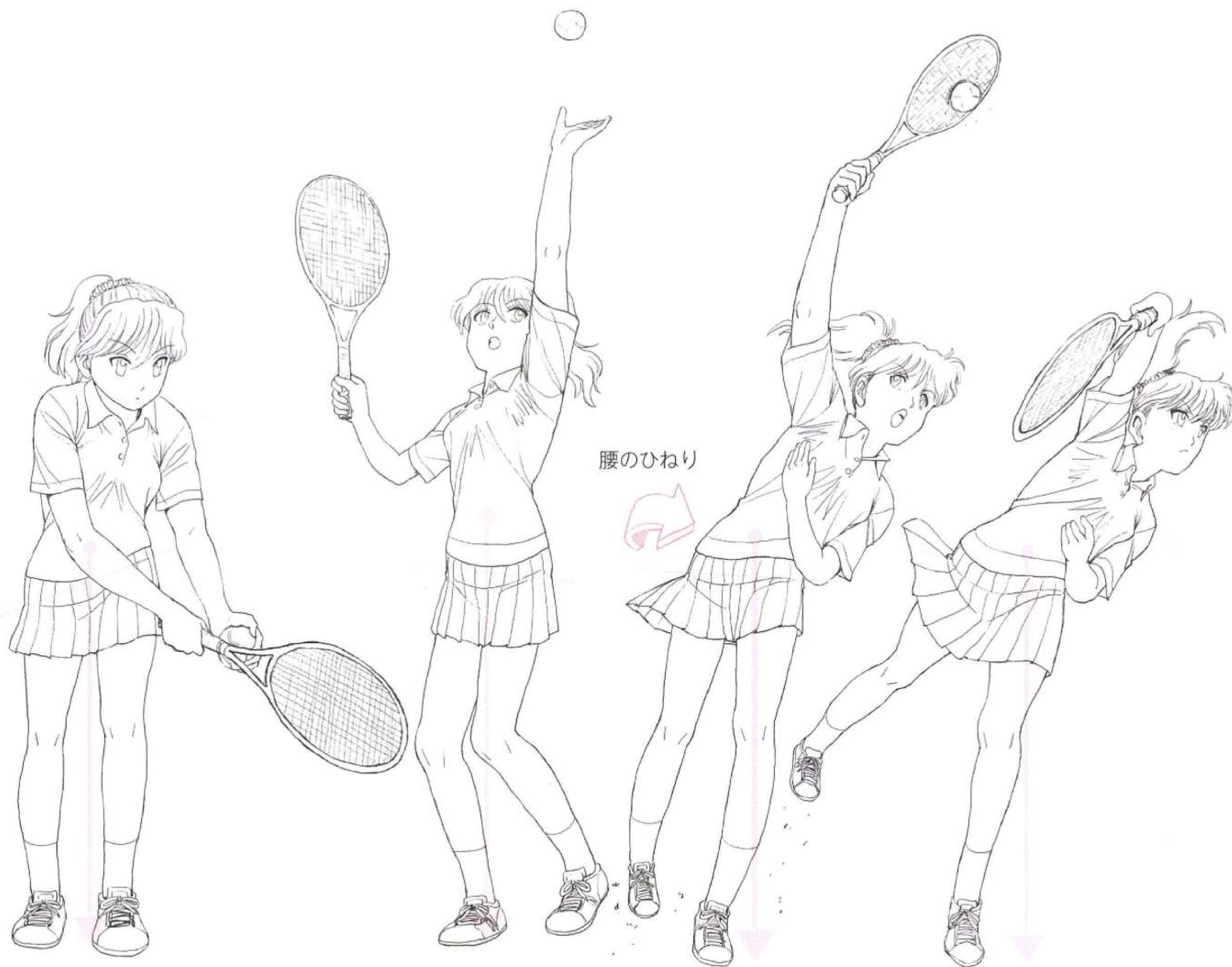
3 全身を使って大きく振り抜きます。

4 後ろまで回しきります。

本来「コントラポスト」は意図的に体を傾けて美しいポーズを決めるので、基本的にポーズは静止状態です。体を動かしながら「コントラポスト」のポーズを維持することはできません。それでも、動きの中には瞬間的に「コントラポスト」が含まれるポーズがあります。そのときのポーズを描くと、アクションでのポーズは美しくしなやかなものになります。特に腰を大きくひねる体重移動のポーズは「コントラポスト」のポーズとして美しく躍動感のあるものになります。

体重移動の美しい「コントラポスト」

右足に乗せていた体重を左足に移動させることで、腰のひねりとサーブの勢いを生みます。また、重心が左脚の外に出ることで、全身を使って倒れ込むような勢いが出ます。

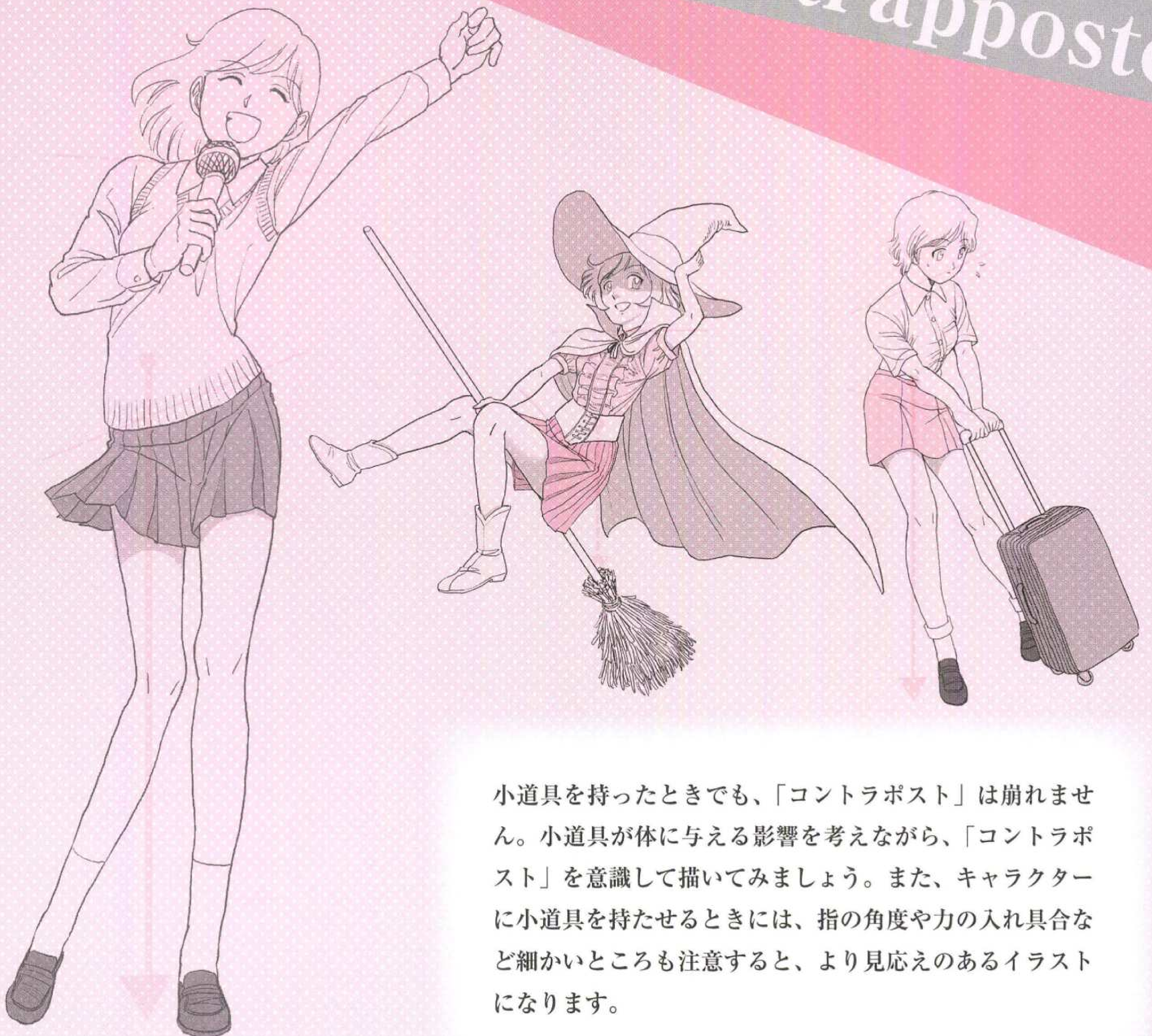


動きの中の「コントラポスト」は一連の流れの中の「点」として特に重要なポーズに存在します。アクションを描くときは「コントラポスト」のあるポーズを選びますが、「点」としての「コントラポスト」をつなげて「線」として連続した動きをつくると、ポーズの流れが美しいものになります。

第4章

小道具を持ったときの コントラポスト

contrapposto



小道具を持ったときでも、「コントラポスト」は崩れません。小道具が体に与える影響を考えながら、「コントラポスト」を意識して描いてみましょう。また、キャラクターに小道具を持たせるときには、指の角度や力の入れ具合など細かいところも注意すると、より見応えのあるイラストになります。



携帯電話

携帯電話はとても身近にある小道具です。電話で話すだけでなく、メールを打ったり写真を撮ったりなど、それぞれ独特のポーズになります。

通話

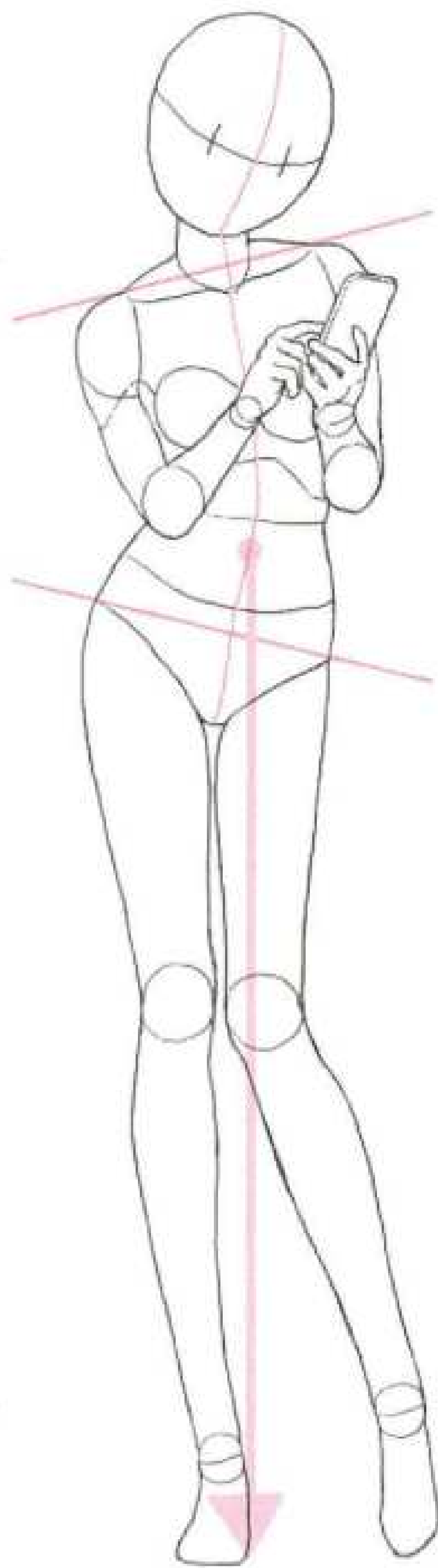
電話を耳に当てると必ず肩が上がります。このとき体がリラックスしている状態だと腰も連動して上がるので、自然な「コントラポスト」になります。



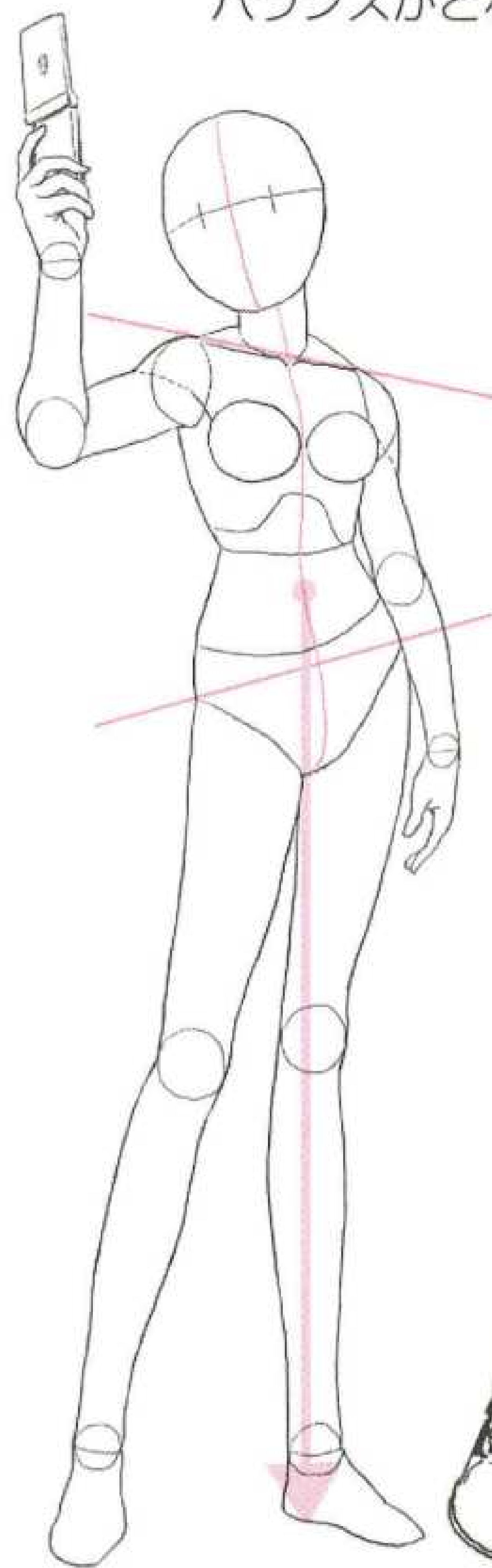


メールを打つ

携帯電話を下から支えるように持ち、上から指でボタンを押します。

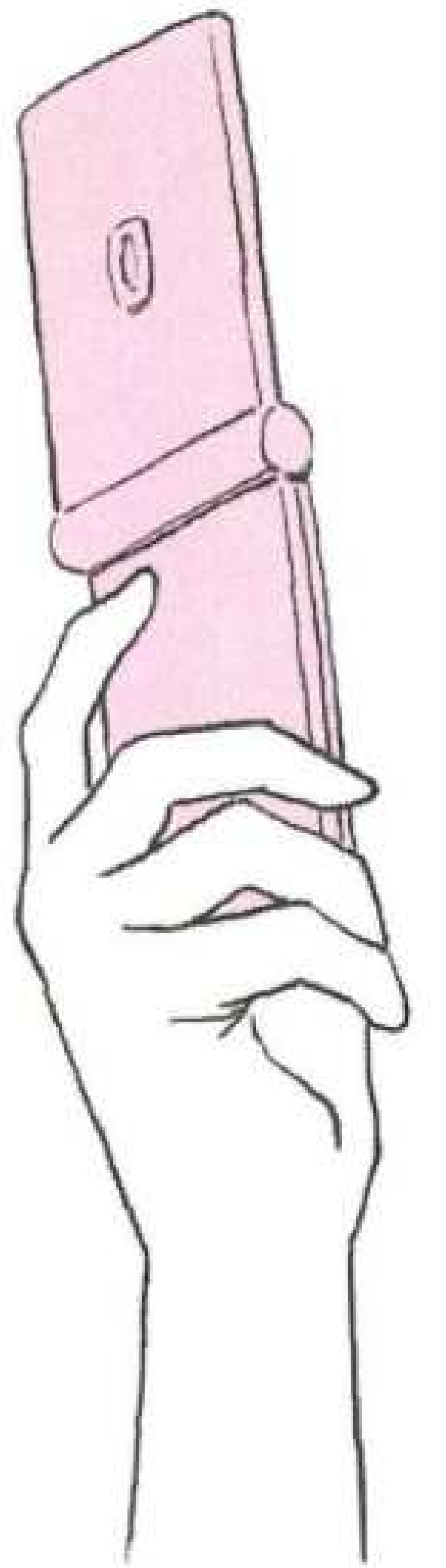


肩が上がるため、「コントラポスト」のポーズでバランスがとれます。



写真を撮る

ボタン側に親指が回るようにします。





マイク

カラオケでの歌い方は人それぞれで、マイクの持ち方も様々です。マイクを構えて歌うことで「コントラポスト」になります。

両手でマイクを持つと、ひと昔前のアイドルのようなポーズになります。

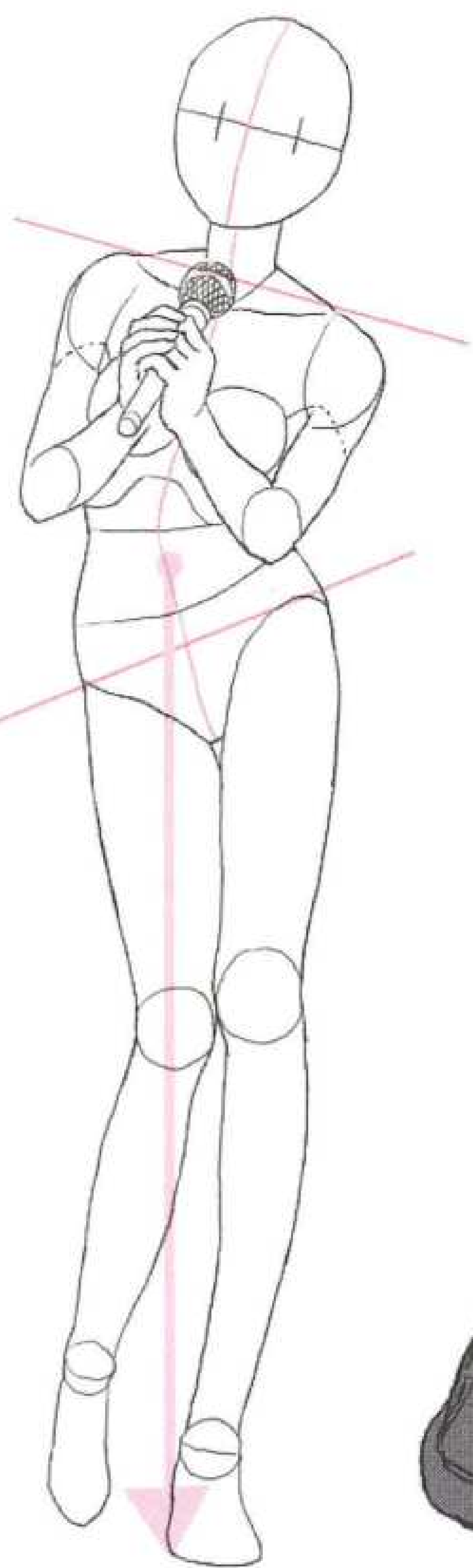


全身を大きく躍動させ元気いっぱいに歌います。



脇をしめてかわいらしく。

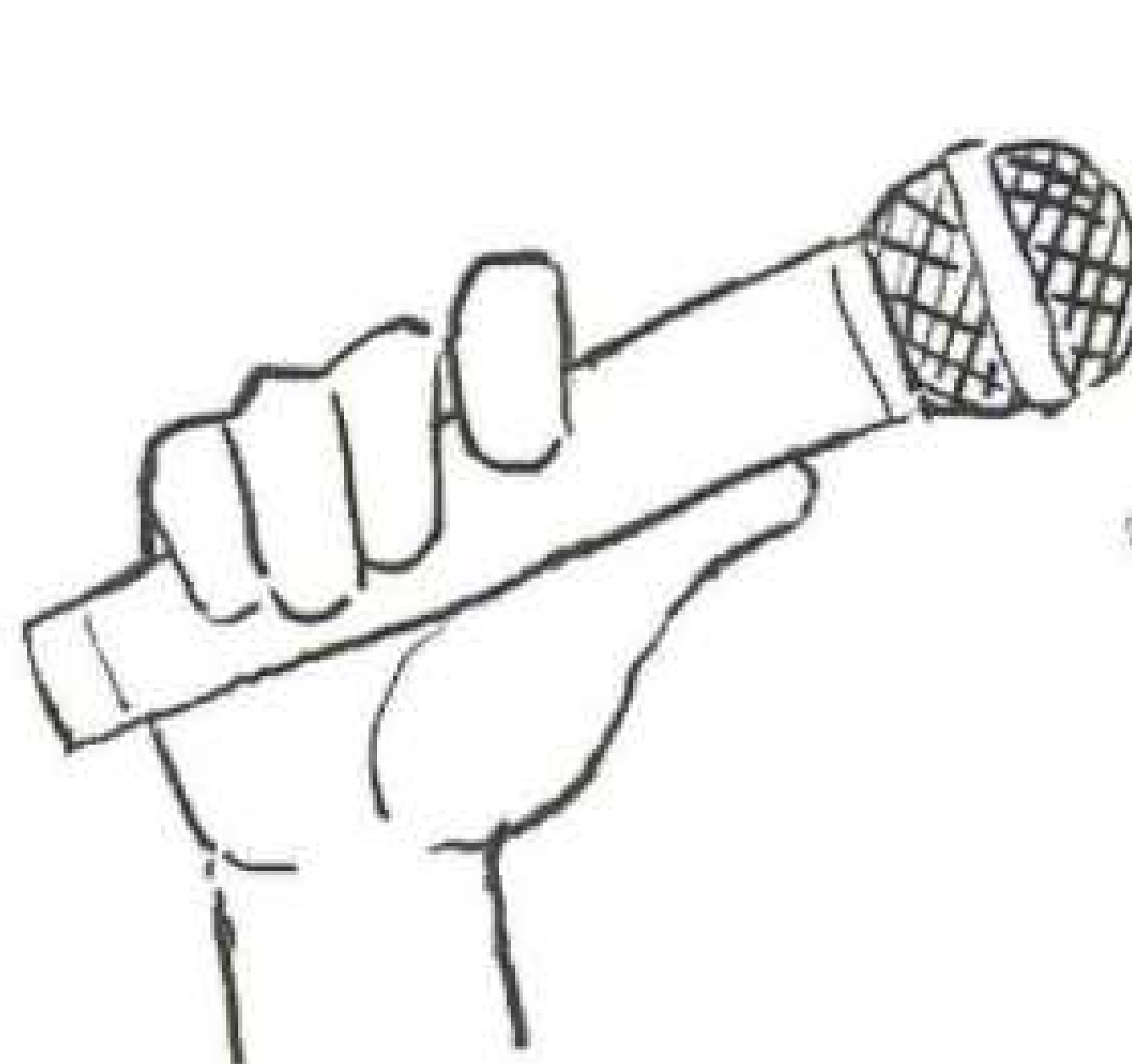
指の角度を少しずつずらし、人差し指に隙間をつくると、決まった持ち方になります。



第二関節の流れ



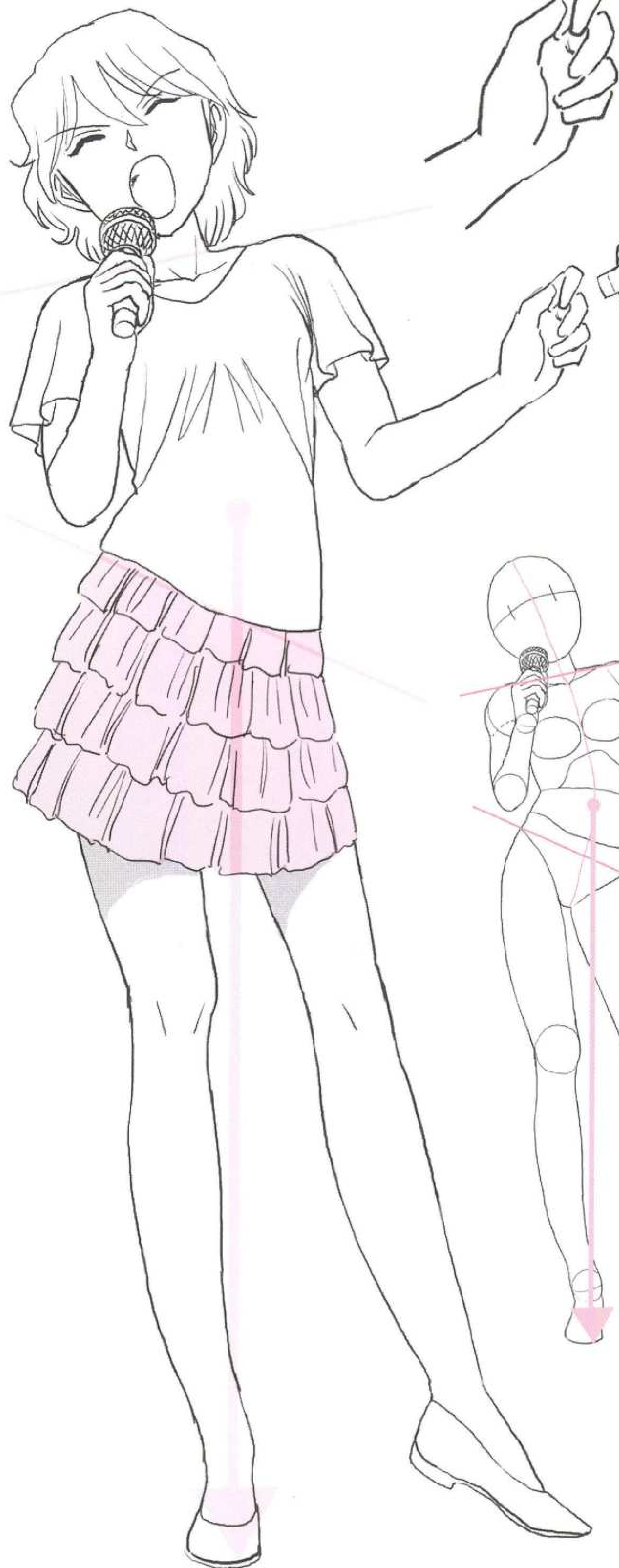
横向きマイクの握り



さり気ない手の握り



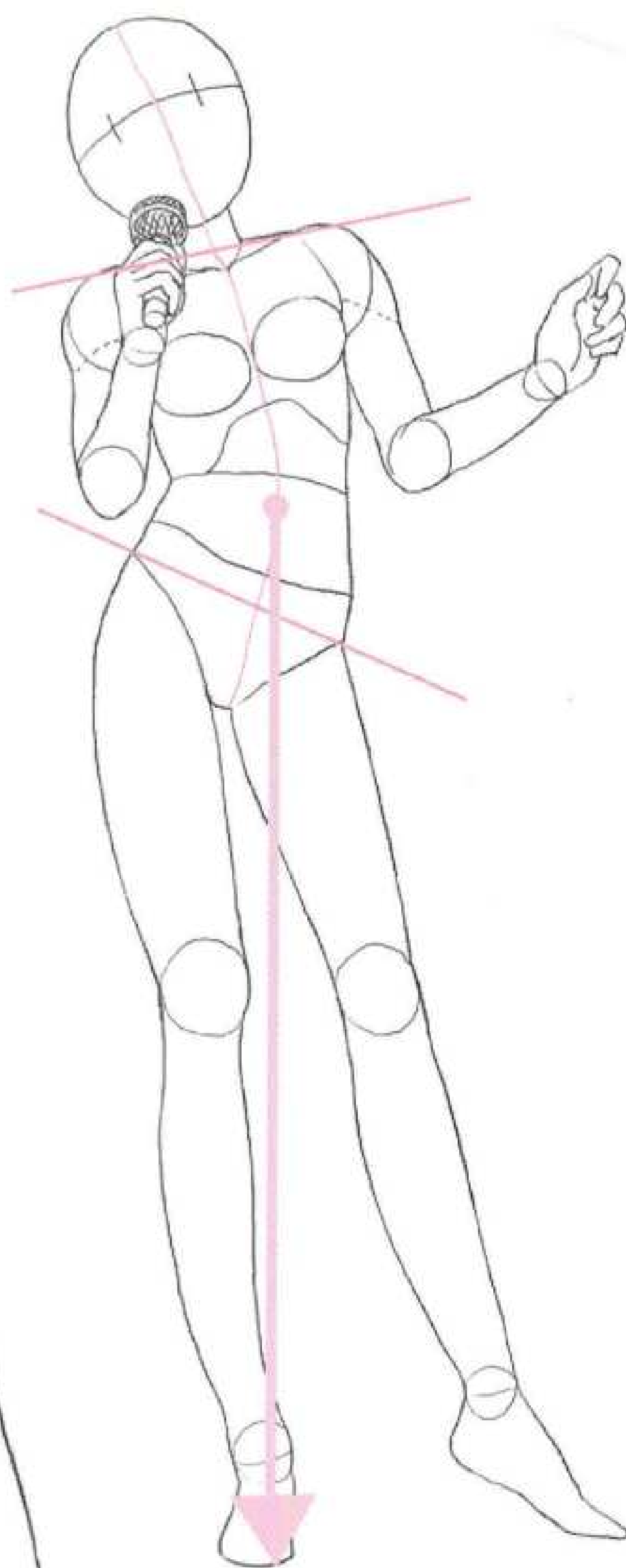
感情を込めて歌い上げます。



シャウトして歌い上げます。



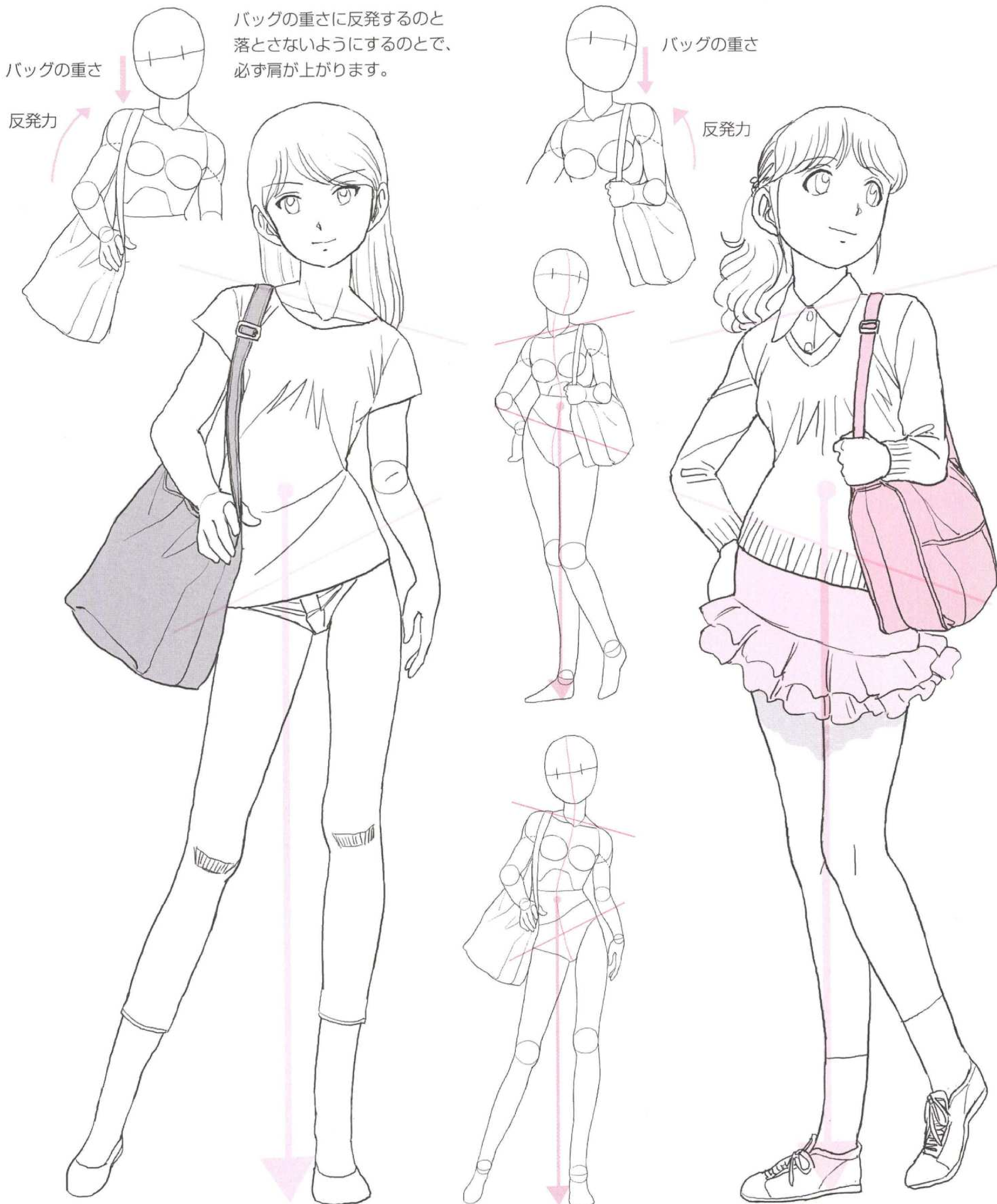
手を腰に構えます。



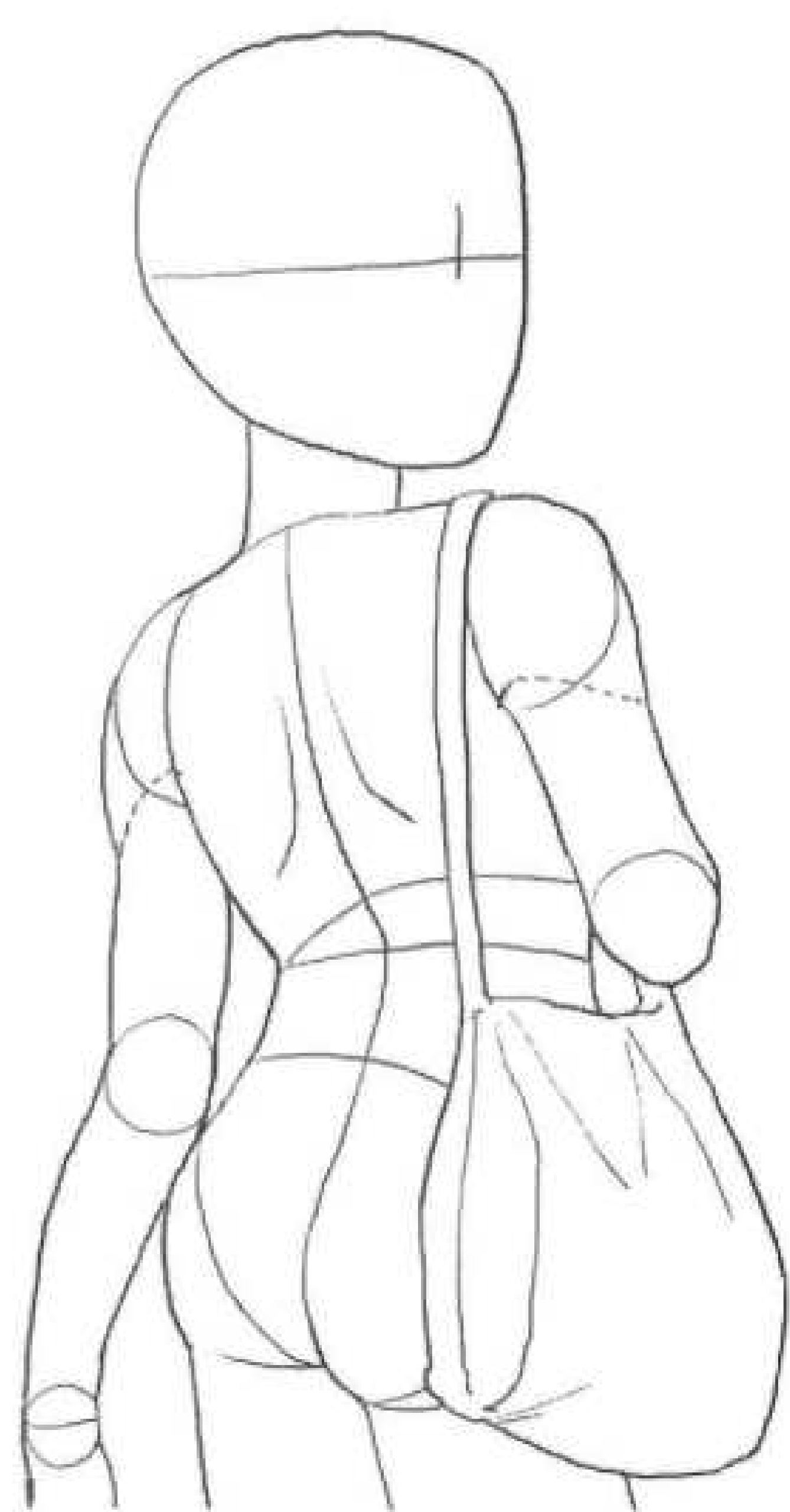


ショルダーバッグ

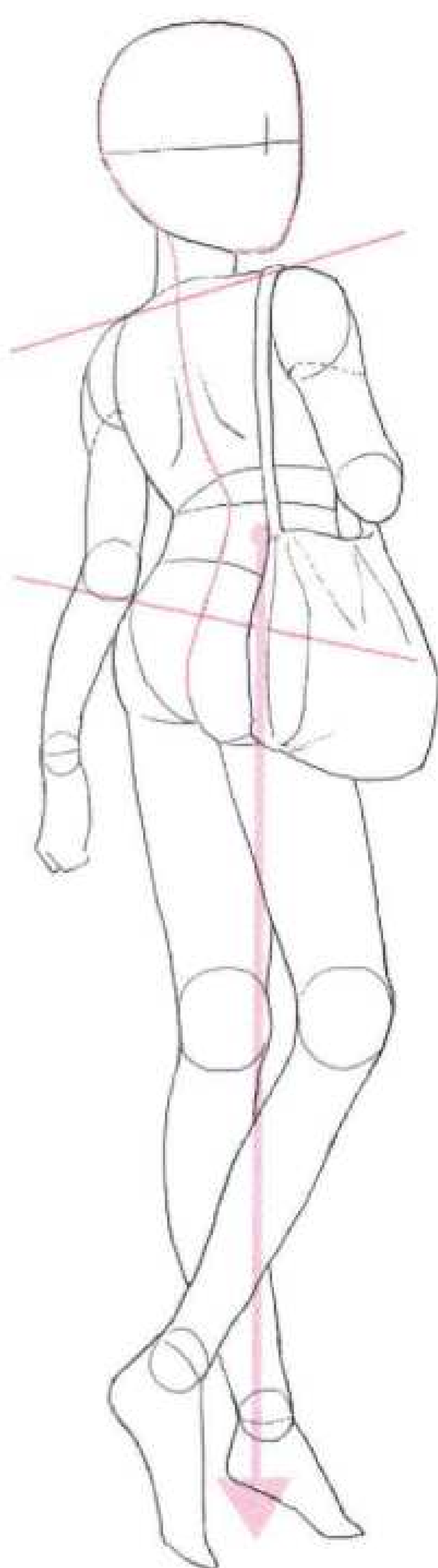
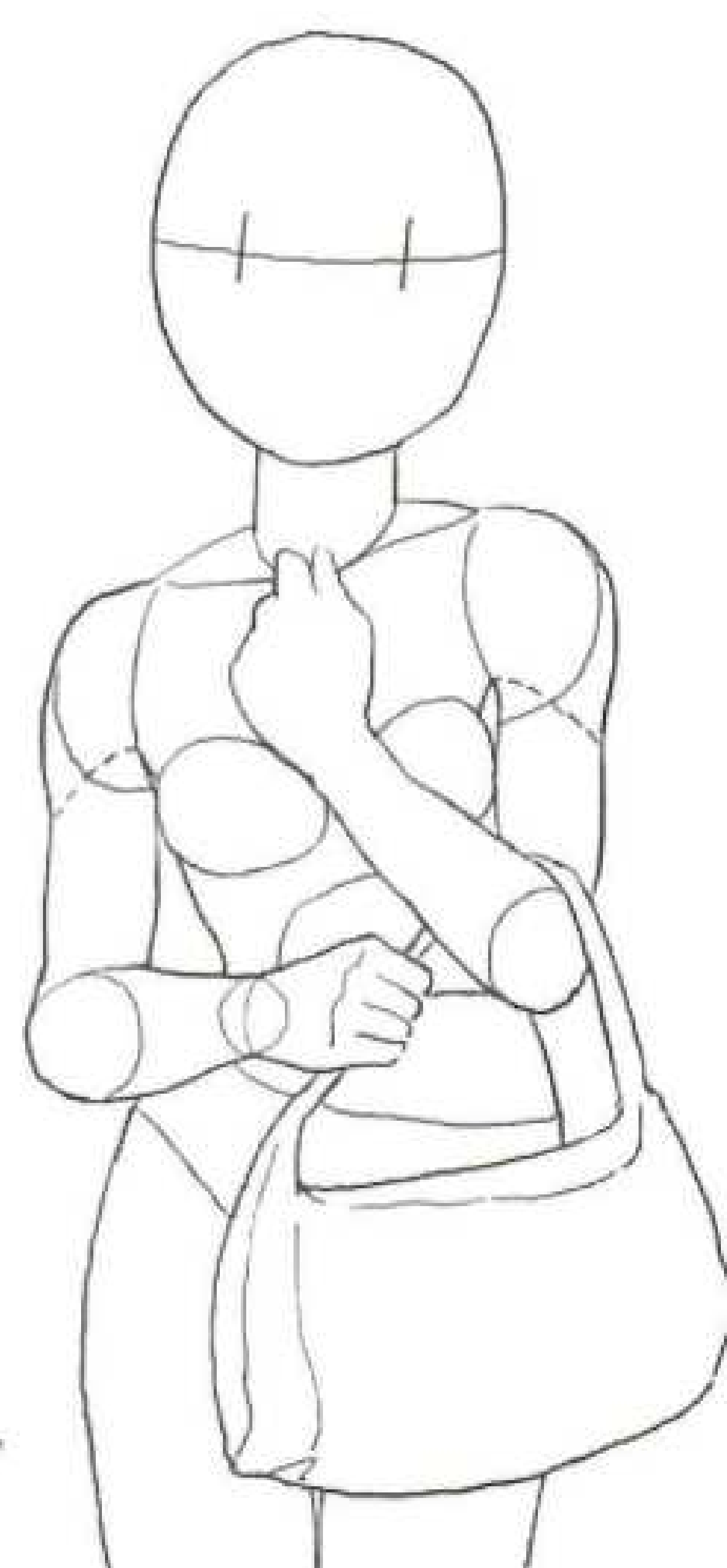
ショルダーバッグはポーズを「コントラポスト」にさせる重要な小道具です。バッグを肩にかけるときには、バッグを落とさないように必ず肩が上がります。これが自然な「コントラポスト」のポーズに誘導します。



バッグを持って肩が上がる
とともに、「コントラポスト」で腰が上がり、お尻の
ラインがきれいに見えます。



バッグを肘にかけても、
持った側の肩が上がります。



バッグを持つと自然に「コ
ントラポスト」のポーズに
なり、立ち姿が美しくなり
ます。



旅行用バッグ

旅行用バッグは重いので、運ぶときに力が入って体が傾いたり、持ち手に体重をかけて寄りかかったりするので、「コントラポスト」のポーズが作りやすくなります。

寄りかかってリラックスした「コントラポスト」のポーズをとります。

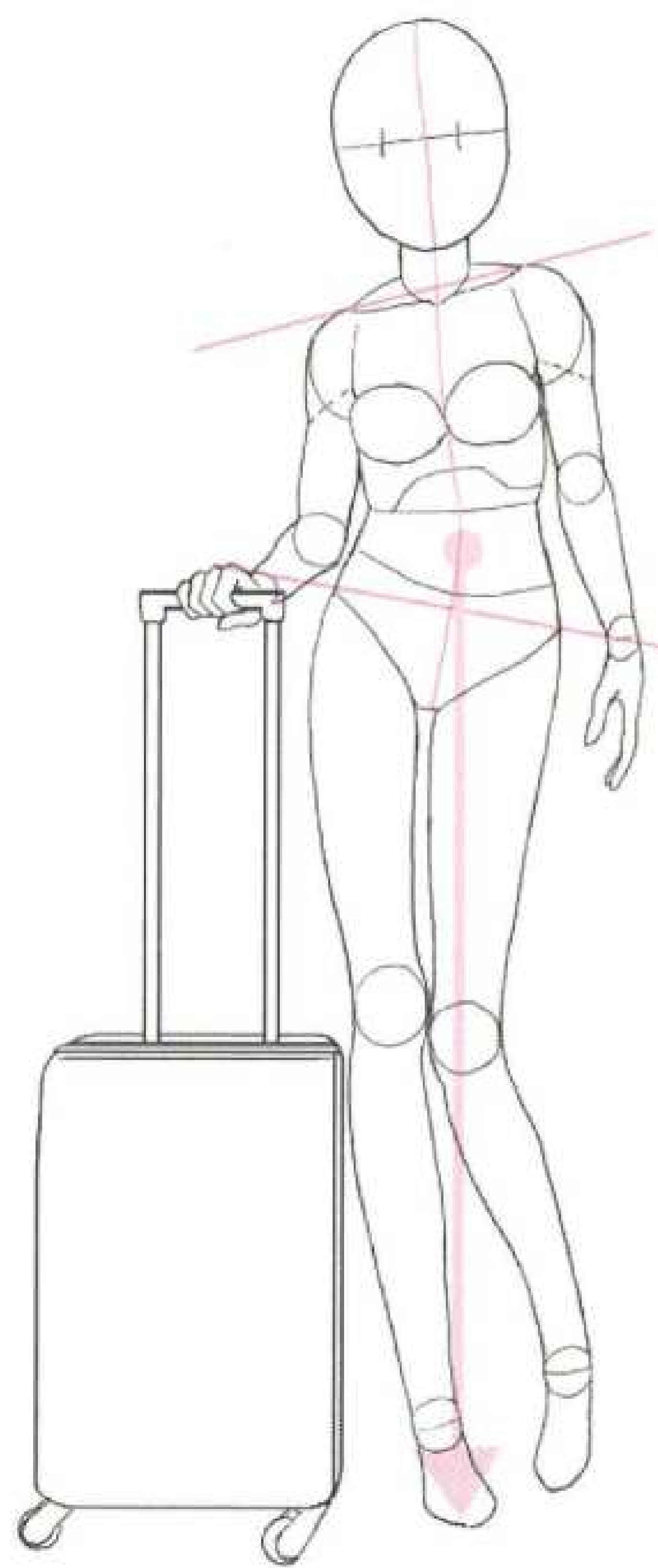


バッグでバランスをとり、不安定な見返りのポーズを安定させます。



旅行用バッグも「コントラポスト」を演出する小道具になります。運ぶ、寄りかかる、重りにするなど様々なパターンのポーズをつくれます。

バッグにただつかまるだけでも、ポーズに傾きが生まれ、リラックスした「コントラポスト」のポーズになります。



重い物を全身を使って力強く引っ張るので、重心は体の後ろに引っ張られます。



軽く寄りかかることが、片側の脚への体重移動になります。

02 ▶ ファンタジーな小道具 ◀

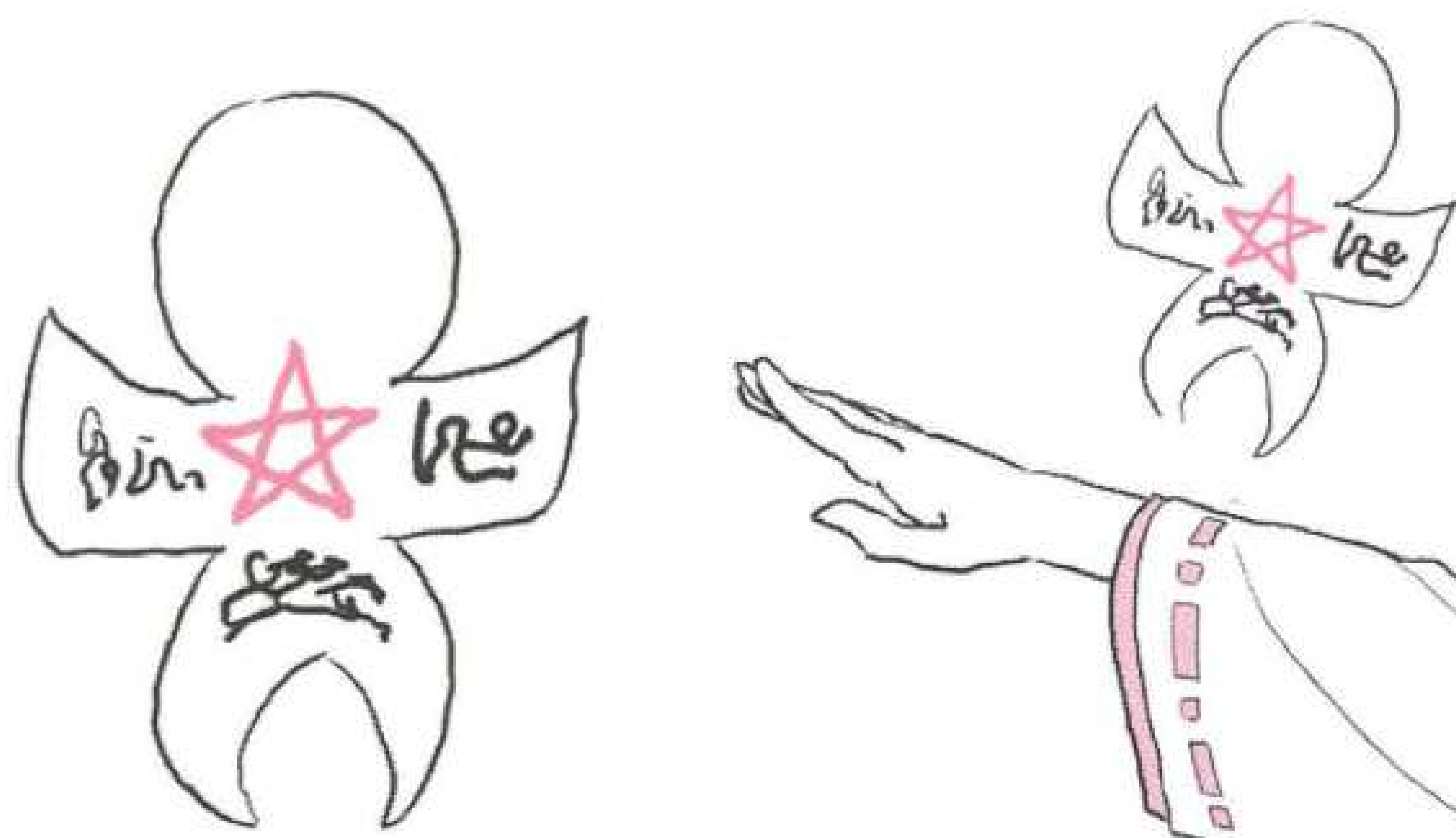


巫女の小道具

ここで取り上げる巫女は現実的なものではなく、マンガやアニメなどに登場する、霊能力を持つ「フィクションとしての巫女」です。陰陽道などで用いられる道具を使って、術を発動させます。術を使うときに「コントラポスト」のポーズを利用すると絵になります。

式神（しきがみ）

紙製の分身に、呪文を唱えて息を吹くと妖怪が召還されます。人の形をしていて、呪術的な図形や呪文が描かれています。



体の動きに影響されて、服の形が変わります。

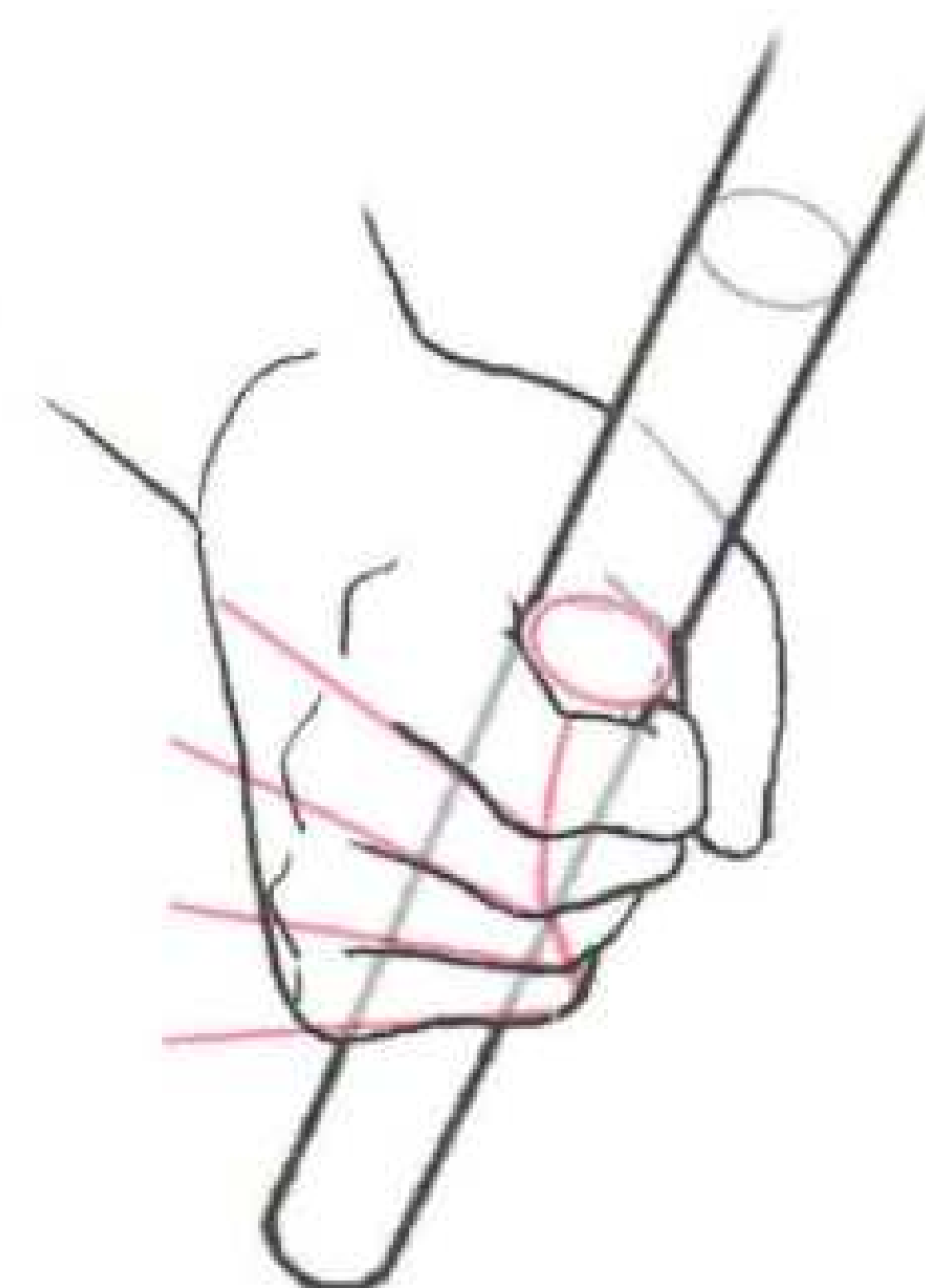
霊符（れいふ）

霊力を持つお札で、投げたり貼りつけたりすることで妖怪の力を封じ込めます。呪術的な図形や呪文が描かれ、その内容によって術の効果が違います。



祓串（はらえぐし）

お祓いのときに使う道具です。折り畳まれた紙垂が白木の棒につけられています。左右に振って術をかけます。



棒の丸みを意識して、包むように、握ります。

指の第二関節をずらすように握るとカッコよくなります。

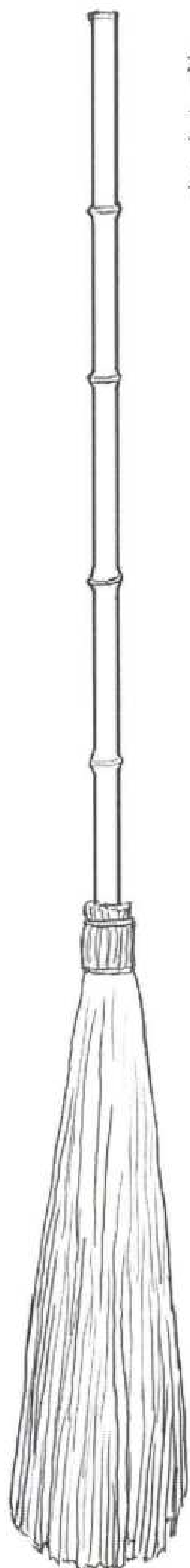


袴の中の脚も「コントラポスト」のポーズになっていることを忘れずに。



竹ぼうき

術をかける道具ではありませんが、巫女はいつでも竹ぼうきで掃除しているイメージがあります。





魔法使いの小道具

魔法を発動させる道具として、スティックと杖があります。呪文を唱えて振りかざすことで魔法がかかります。術をかける対象物に向かって、力強く突き出すとポーズが決まります。

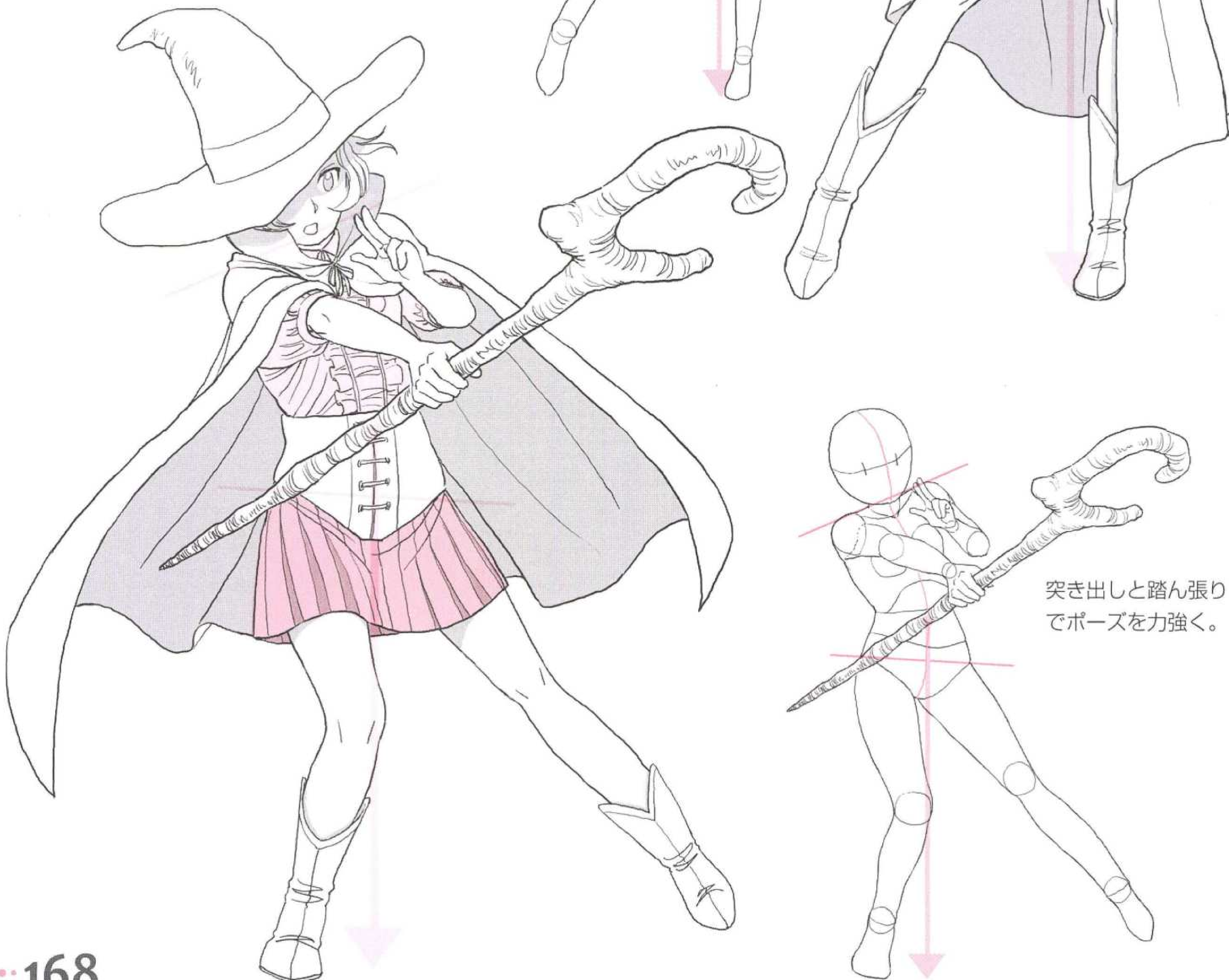
スティック

携帯して手軽に魔法を起こせます。人差し指をスティックの背にのせて、対象物へ向け、まっすぐ伸ばします。



杖

スティックよりも大きく太いので、強い魔法を発動させることができます。グッと握りしめて突き出し、力強いポーズをつくれます。



魔法使いのほうきは、対象物に魔法をかけるものではなく、移動手段として使います。ほうきに座るため、座りの「コントラポスト」になります。

ほうき

ほうきの傾きで体が落ちないように上半身を起こし、肩を傾かせてバランスをとります。



ほうきが傾いている場合は、座っている腰も一緒に傾き、重心の向きが腰が下がっているように寄ります。

コーナリングでは、遠心力がはたらくため、自然と上半身が軌道の内側へ倒れ、脚が外側に向きます。

マントをはためかせて空を飛んでいる感じを出します。



コーナリング

頭を起こすことで、肩が傾いて「コントラポスト」になります。



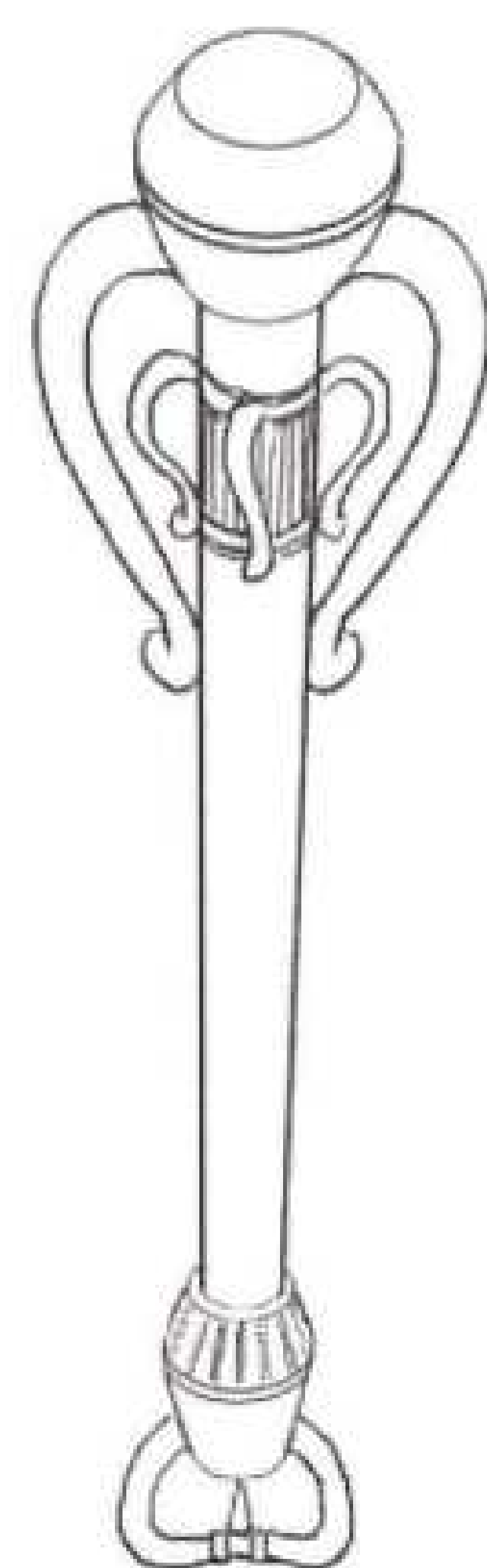
魔法少女の小道具

ここで扱う魔法少女は、それまでの魔法少女ものにあった願いを叶えるためだけに魔法を使うタイプではなく、魔法を武器として使い、かわいらしい衣装に戦闘的なポーズ、このギャップが魅力的なタイプです。



ステッキ

変身アイテムであり、変形して武器にもなります。



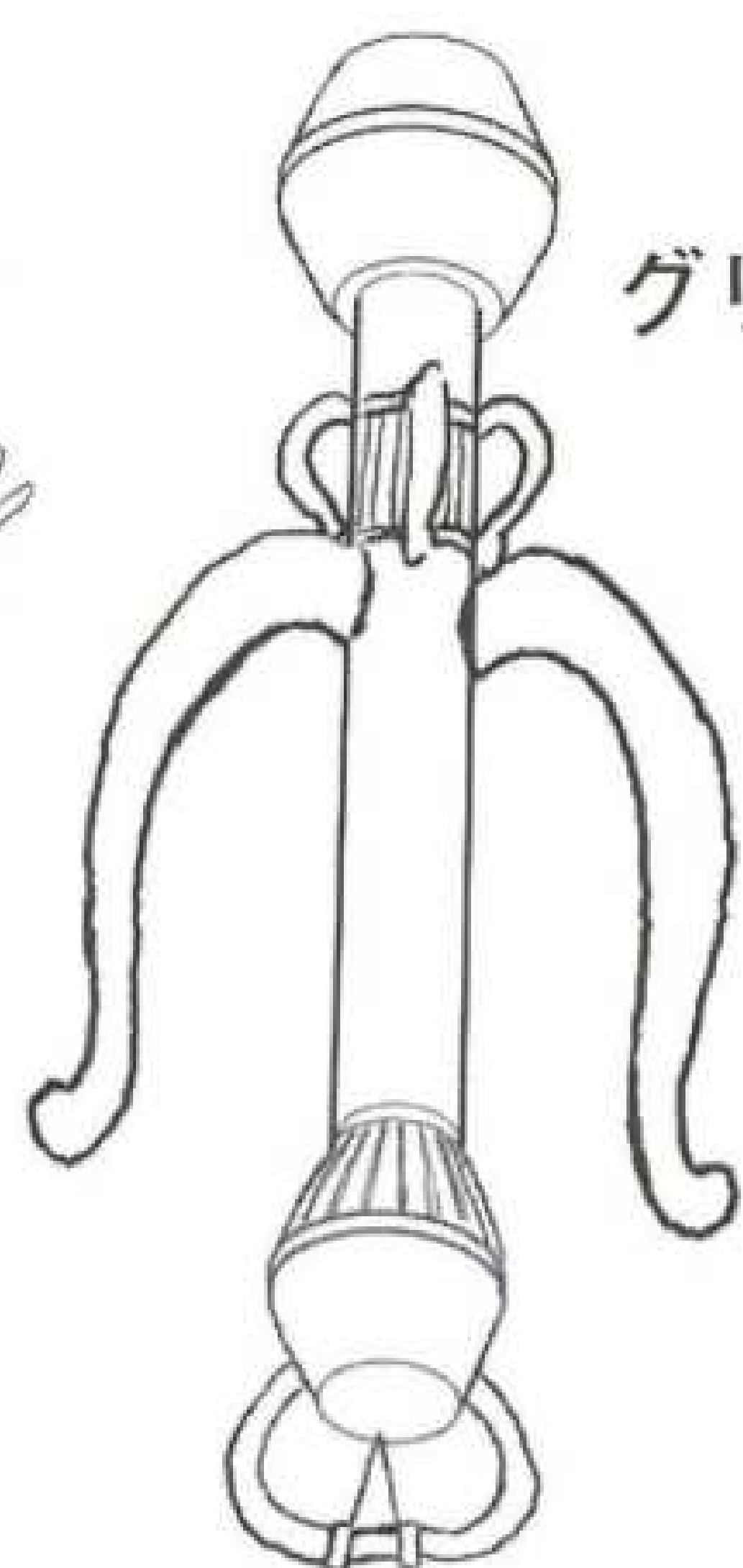
光の剣

ステッキが変形して剣のグリップになり、光の形の剣が出ます。



剣のアクションは華麗に。

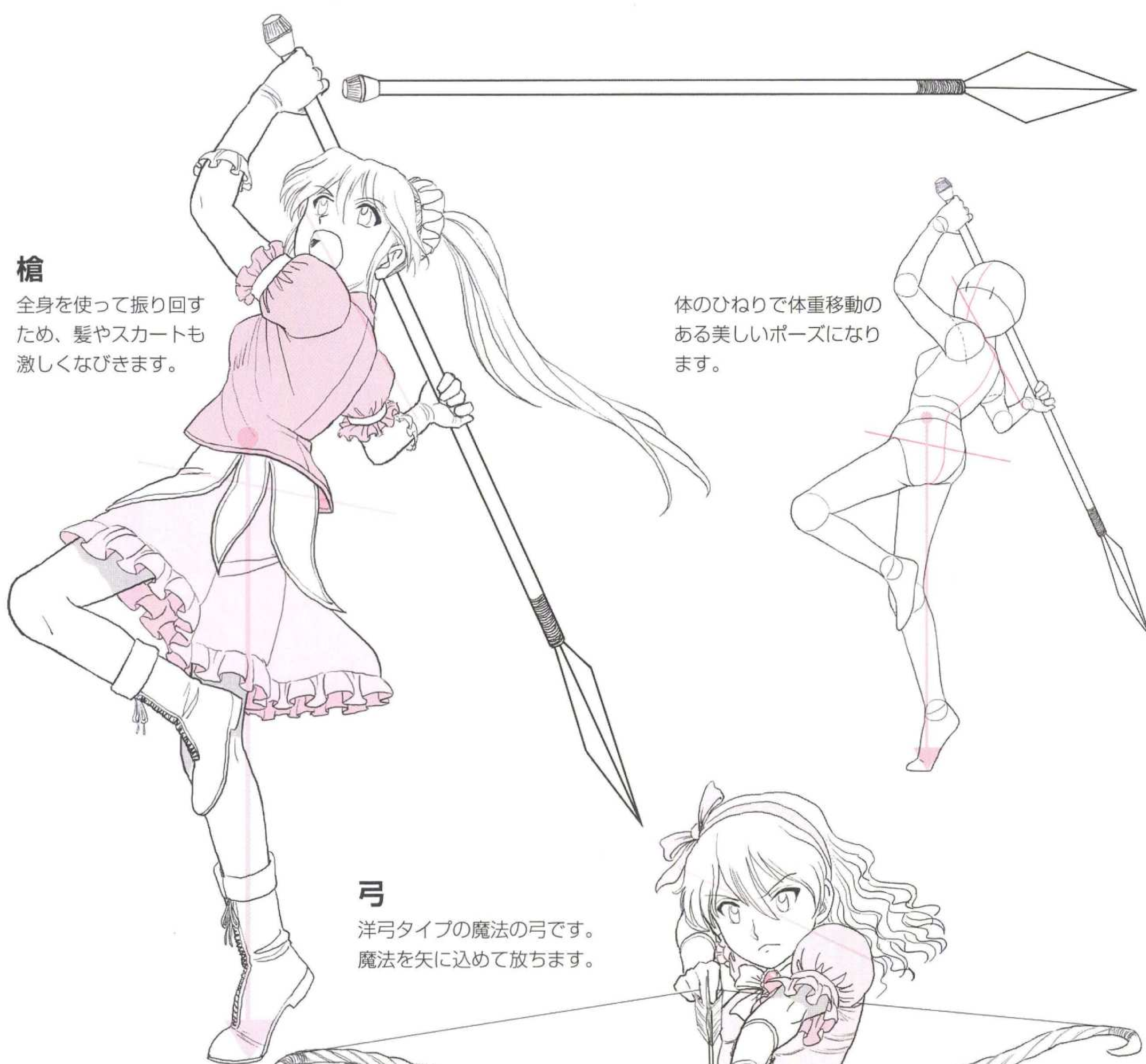
グリップ



大きなスカートで腰が揺れるので、腰のアタリを描いてからスカートを描いたほうがバランスがとれます。

槍

全身を使って振り回すため、髪やスカートも激しくなびきます。



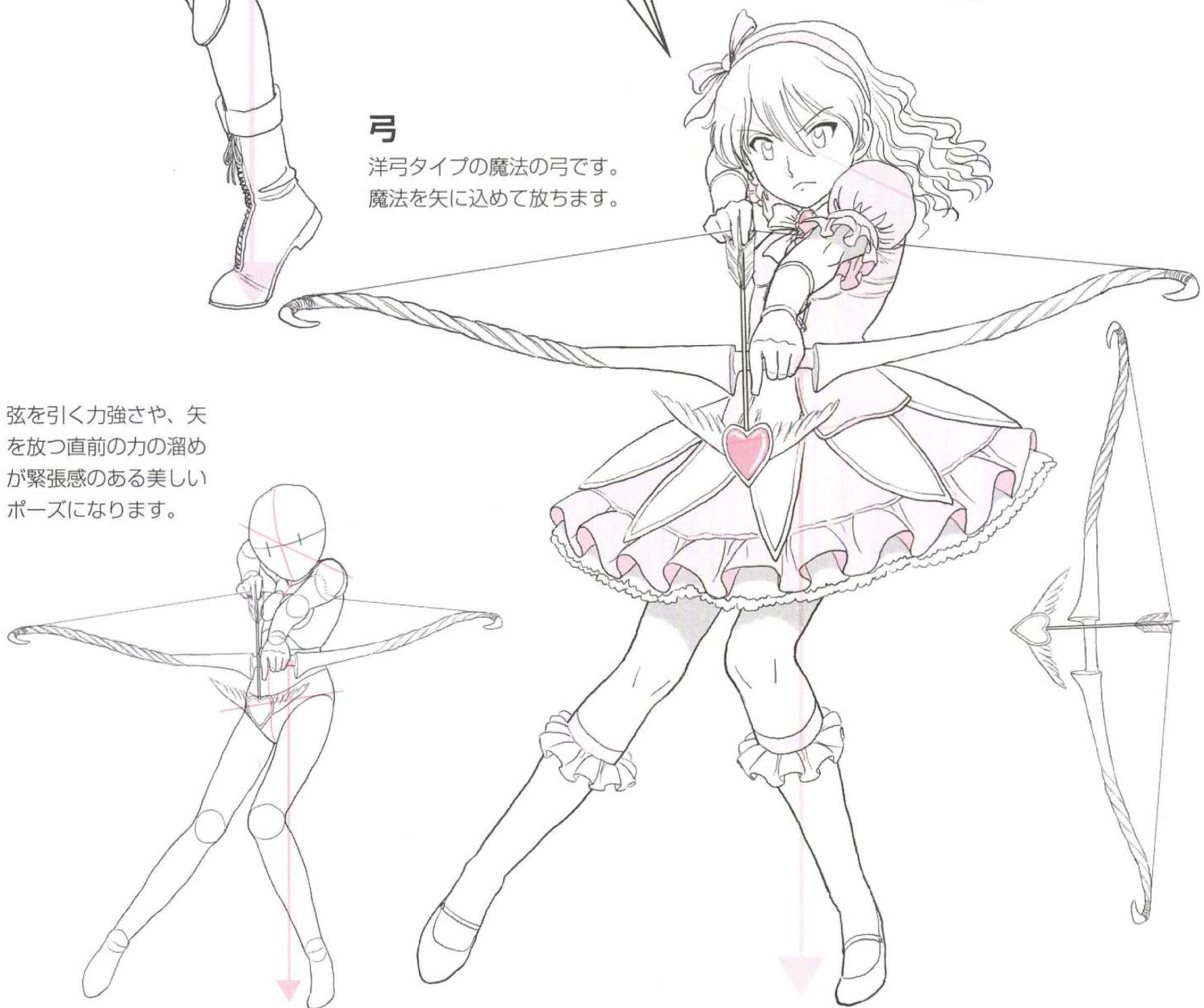
体のひねりで体重移動のある美しいポーズになります。



弓

洋弓タイプの魔法の弓です。魔法を矢に込めて放ちます。

弦を引く力強さや、矢を放つ直前の力の溜めが緊張感のある美しいポーズになります。





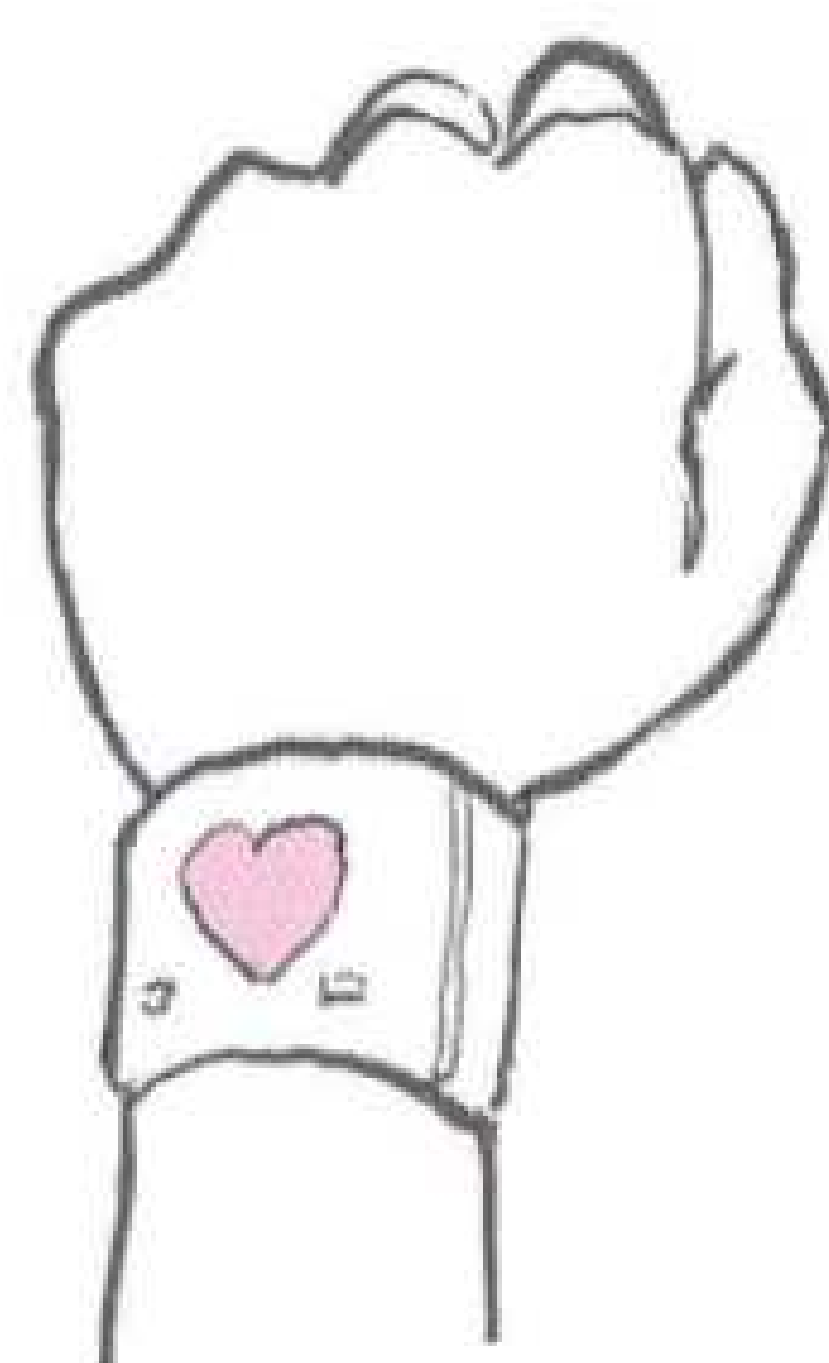
特撮ヒロインの小道具

特撮は、変身する、武器を使うという意味では魔法少女に近いかもしれません。ただ、変身後はマスクや特殊スーツ姿に変わり、もとの姿は見えなくなってしまう。大体のものはアイテムを使って変身することが多く、変身のポーズをカッコよくするために「コントラポスト」が使われることがあります。

変身前

ブレスレット

腕に装着する変身アイテムです。
変身ポーズをすることで、スイッチが入ります。



変身ポーズは動きに大きくメリハリをつけ、派手にカッコよく決めます。女性の変身は特に「コントラポスト」でしなやかに。

バレエの動きなども変身ポーズの参考になります。



変身後

変身後は特殊な武器を使います。特撮は基本的に戦闘アクションなので、武器を使い激しく立ち回ります。

サーベル

剣として軽いので女性にとって扱いやすく、フェンシングの華麗な剣さばきは、女性のアクションとして見応えのあるものになります。

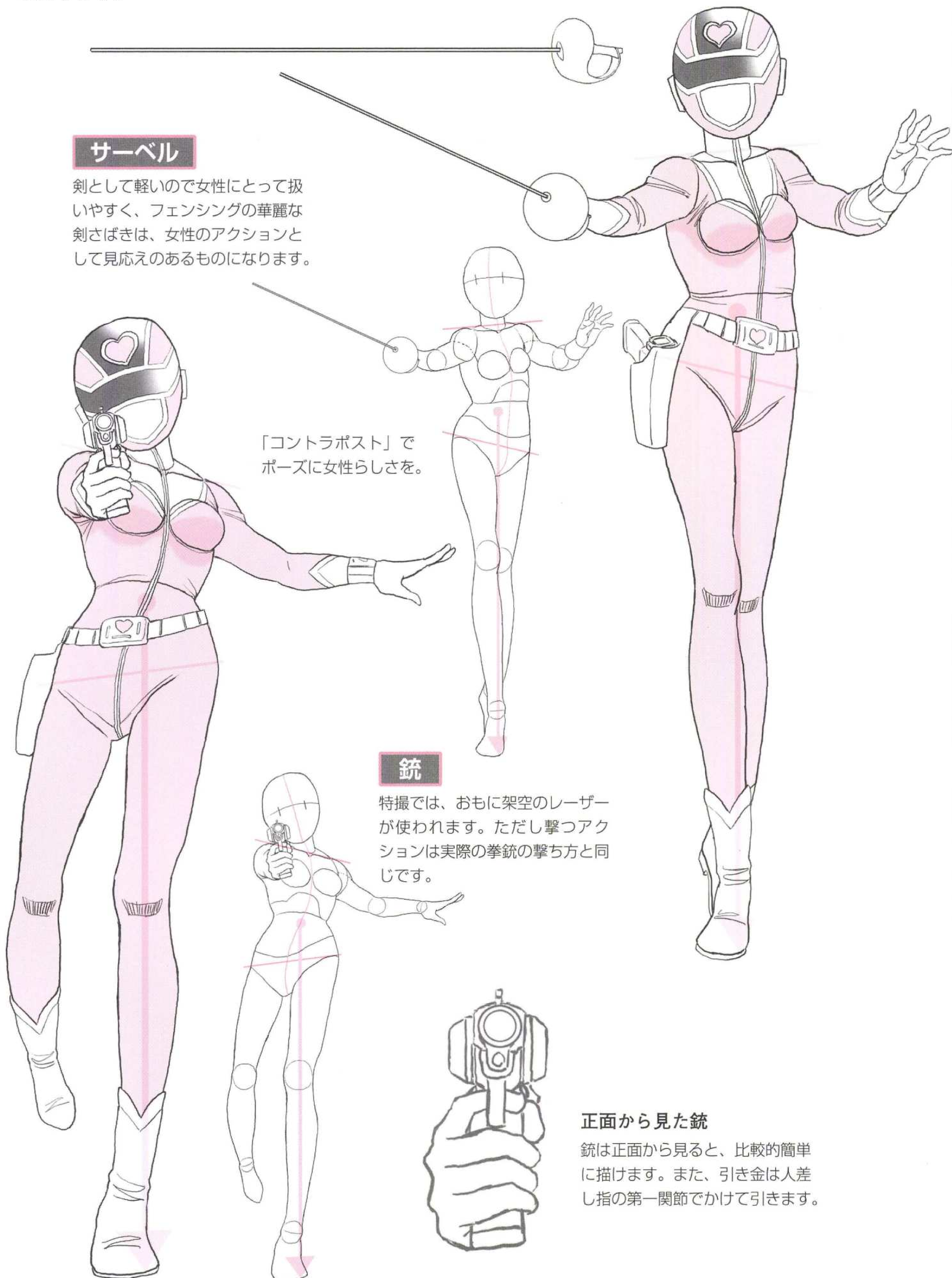
「コントラポスト」でポーズに女性らしさを。

銃

特撮では、おもに架空のレーザーが使われます。ただし撃つアクションは実際の拳銃の撃ち方と同じです。

正面から見た銃

銃は正面から見ると、比較的簡単に描けます。また、引き金は人差し指の第一関節でかけて引きます。

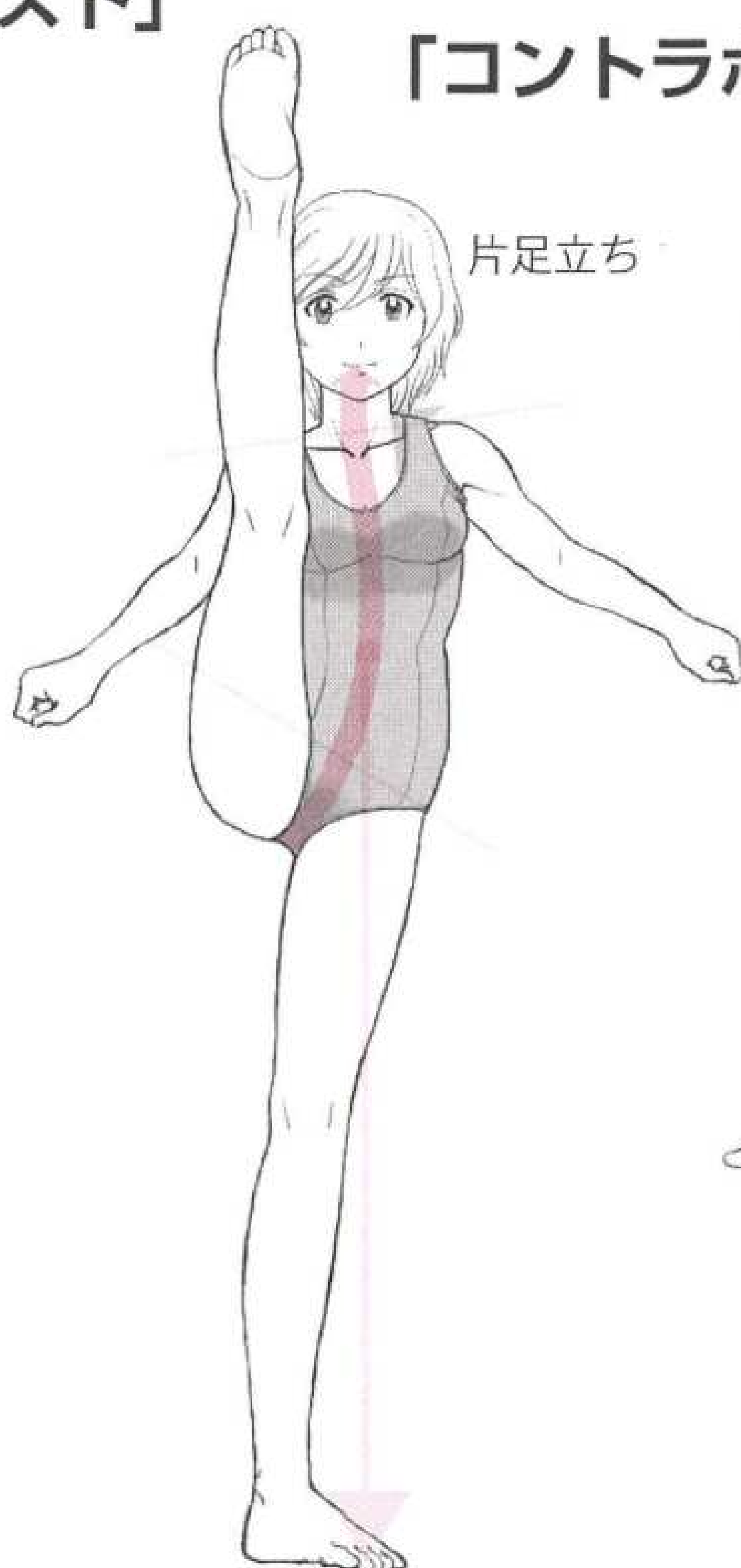


「コントラポスト」は体重を片側に寄せて、肋骨と骨盤を相反させて傾かせ、体の軸線を曲線的に崩してポーズを美しく見せると書きました。これは、両足立ちのポーズで「コントラポスト」のもっとも基本です。私が、「コントラポスト」について調べたところ、なぜか両足立ちの場合の記述しか見つけることができませんでした。深く探せば両足立ち以外での「コントラポスト」があるのかもしれませんが、長い間探しても見つからず、まるで両足立ち以外の「コントラポスト」が存在していないかのように思えました。



正式な「コントラポスト」

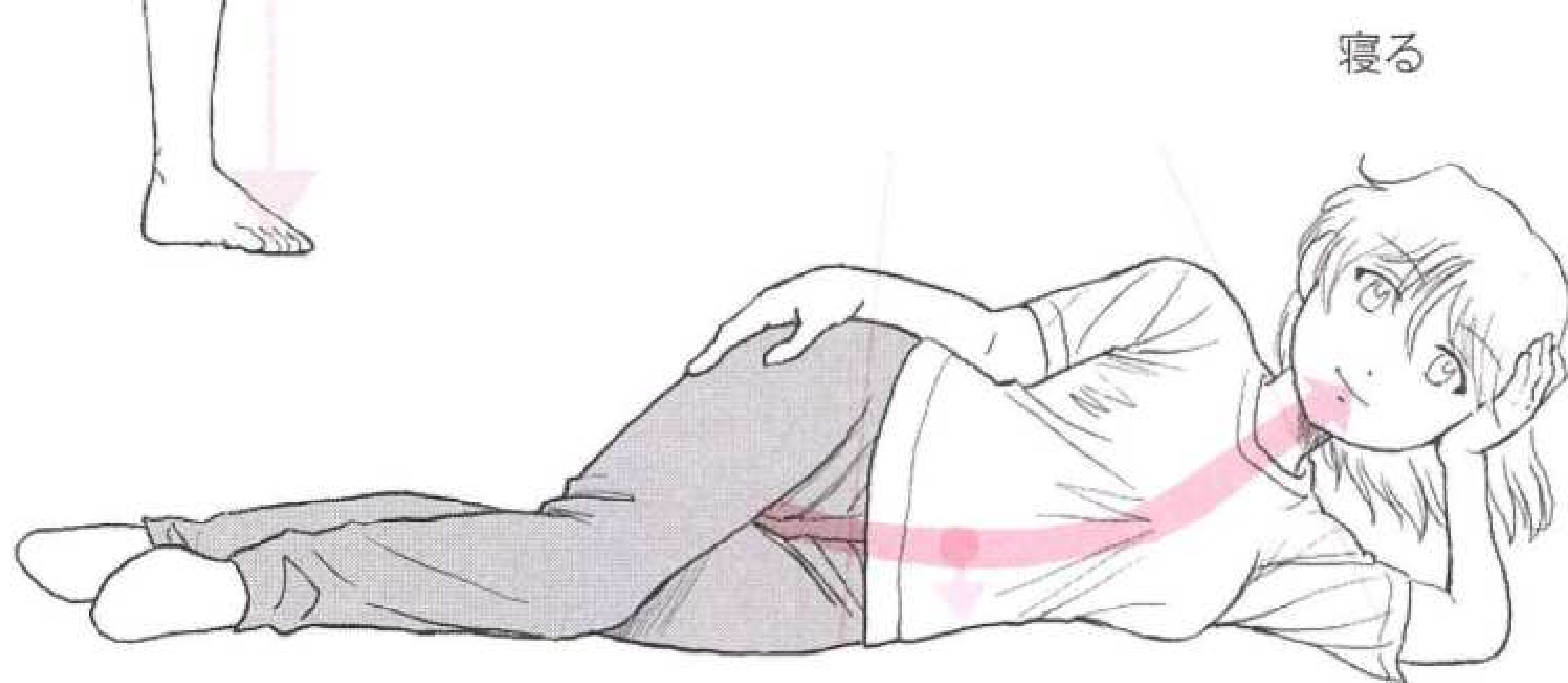
両足立ち



片足立ち

著者の独自解釈による
「コントラポスト」

座る



寝る

両足立ち以外にも、「コントラポスト」はあるはずだと思い、著者である私の独自解釈で「座る」「寝る」「片足立ち」などの「コントラポスト」を設定しました。

これらは「コントラポスト」の条件である、

「体重を片側の脚（または腰）に寄せる」

「肋骨と骨盤の傾きを相反させる」

「体の軸を曲線的に曲げる」の3つを満たすと考えて、割り出しました。

ただ「座る」「寝る」「片足立ち」の場合は体重を片側に寄せた場合、「体重を寄せた側の反対側の腰が上がる」という、両足立ちの場合とはまったく正反対の結果になっています。これが「コントラポスト」と正式に言えるのかはわかりませんが、あくまでも著者の独自解釈としてご了承ください。

イラストレーター紹介

著者／イラスト

いはら たつ や
伊原達矢

1966 年生まれ。埼玉県八潮市出身。日本デザイン専門学校卒業後、漫画家・村上もとか氏、魚戸おさむ氏、石川サブロウ氏のアシスタントを経て、1993 年に『SOUND OF SILENCE』（小学館）でデビュー。著書に『カサブランカ』（幻冬舎）、『萌えキャラクターの描き方 顔・からだ編』『萌えキャラクターの描き方 コスチューム編』『美少女キャラデッサン』（ホビージャパン）等多数。



カバー画



Nino

2no

<http://ninomiy.com>

本文イラスト

せんきょう し

宣教師ゴンドルフ

赤いガラスの宮殿

http://geocities.jp/redglass_palace



みやつき

宮月もそこ

CUTIE

<http://takarai.jp>



てんじん

天神うめまる

purichike

<http://purichike.sakura.ne.jp>



え ほう そ く 絵になる 法則 キャラポーズの

コントラポストを応用した画期的なポーズの基本



◎スタッフ (Staff)

●カバーイラスト Nino

●イラスト 宣教師ゴンドルフ / 宮月もそこ
天神うめまる / 伊原達矢

●制 作 ユニバーサル・パブリッシング(株)

●デザイン 齋藤礼 [ユニバーサル・パブリッシング]

●校 訂 宮本秀子

●編 集 中西素規 [グラフィック社]

2013 年 3 月 25 日 初版第 1 刷発行
2013 年 6 月 15 日 初版第 2 刷発行
2014 年 1 月 25 日 初版第 3 刷発行
2014 年 8 月 25 日 初版第 4 刷発行
2015 年 9 月 25 日 初版第 5 刷発行
2017 年 6 月 25 日 初版第 6 刷発行

著 者 伊原達矢

発 行 者 長瀬 聡

印刷製本 図書印刷株式会社

発 行 所 株式会社グラフィック社

〒 102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-17

Tel 03-3263-4318 Fax 03-3263-5297

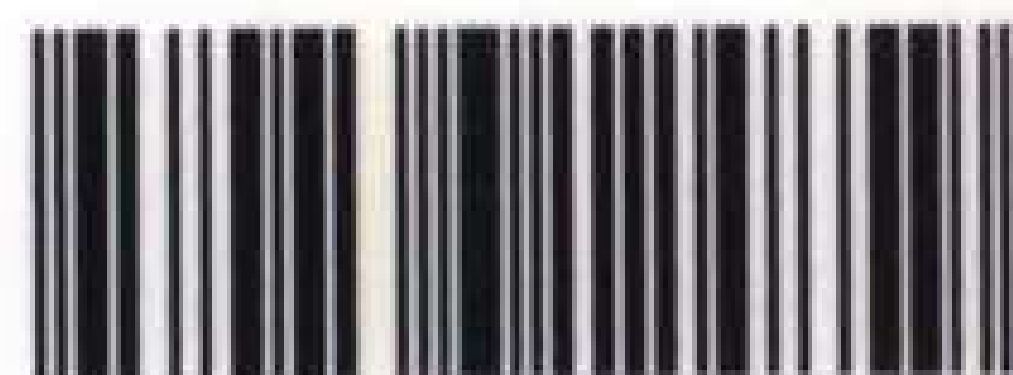
<http://www.graphicsha.co.jp/>

振 替 00130-6-114345

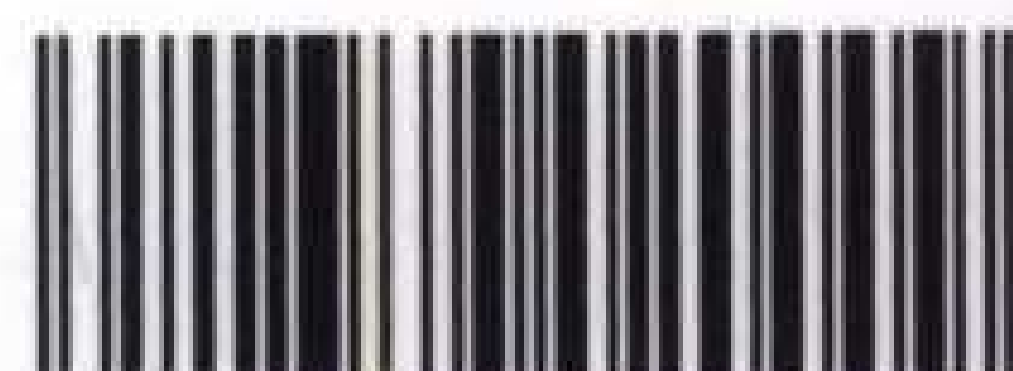
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。

ISBN978-4-7661-2485-9 C2379

Printed in Japan



9784766124859



1922379020009

ISBN978-4-7661-2485-9

C2379 ¥2000E

定価：本体2000円（税別）

絵になる キャラポーズの 法則

コントラポスト^を
画期的な
応用した
ポーズの基本

Point
1

肩の傾きの線
腰の傾きとは逆方向に
傾きます。

Point
3

重心はへその奥、体の
厚みの中心にあります
が、正面の場合、へそ
の位置と重なります。

Point
2

腰の傾きの線
体重がのっていない脚
側の腰が、バランスを
とるために下がります。



contrapposto