

Autumn & Natural

パーソナルカラー

秋

×

骨格診断

ナチュラル  
似合わせBOOK

ビューティーカラーアナリスト®

海保麻里子

Mariko Kaiho

# Prologue

いつでも、どこでも、いくつになっても、心地いい自分でいたい。  
日々身につける服も、メイクやヘアスタイルも、自分の心と体によくなじむものだけを選んで、毎日を気分よく過ごしたい。

でも、私に似合うものってなんだろう？  
世の中にあふれる服やコスメのなかから、どうやって選べばいいんだろう？

そんな思いを抱えている方に向けて、この本をつくりました。

自分に似合うものを知る近道。それは、自分自身をもっとよく知ること。

もともと持っている特徴や魅力を知り、それらを最大限にいかす方法を知ることが、とても大切になります。

そこで役立つのが、「パーソナルカラー」と「骨格診断」。

パーソナルカラーは、生まれもった肌・髪・瞳の色などから、似合う「色」を導き出すセオリー。骨格診断は、生まれもった骨格や体型、ボディの質感から、似合う「形」と「素材」を導き出すセオリー。

この2つのセオリーを知っていれば、自分に似合う服やコスメを迷いなく選べるようになります。

買ってみたもののしっかりこない……ということがなくなるので、ムダ買いが激減し、クローゼットのアイテムはつねにフル稼働。毎朝の服選びがグッとラクになり、それでいて自分にフィットするすてきな着こなしができるようになります。

自分の魅力をいかしてくれるスタイルで過ごす毎日は、きっと心地よく楽しいもの。つづけるうちに、やがて「自信」や「自分らしさ」にもつながっていくと思います。

この本の最大のポイントは、12冊シリーズであること。

パーソナルカラーは「春」「夏」「秋」「冬」の4タイプ、骨格は「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」の3タイプに分類され、かけ合わせると合計12タイプ。

パーソナルカラーと骨格診断の専門知識にもとづき、12タイプそれぞれに似合うファッション・メイク・ヘア・ネイルを1冊ずつにわけてご紹介しています。

1冊まるごと、私のためのファッション本。

そんなうれしい本をめざしました。これからの毎日を心地いい自分で過ごすために、この本を手もとに置いていただけたら幸いです。

## この本の使い方

この本は

パーソナルカラー **秋**

骨格診断 **ナチュラル**

タイプの方のための本です

【パーソナルカラー】  
「春」「夏」「秋」「冬」の4タイプ

【骨格】  
「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」の3タイプ

かけ合わせると、合計 **12**タイプ

### 〈全12冊シリーズ〉



【パーソナルカラー春  
×骨格診断ストレート  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー春  
×骨格診断ウェーブ  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー春  
×骨格診断ナチュラル  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー夏  
×骨格診断ストレート  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー夏  
×骨格診断ウェーブ  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー夏  
×骨格診断ナチュラル  
似合わせBOOK】

この本はこれ！



【パーソナルカラー秋  
×骨格診断ストレート  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー秋  
×骨格診断ウェーブ  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー秋  
×骨格診断ナチュラル  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー冬  
×骨格診断ストレート  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー冬  
×骨格診断ウェーブ  
似合わせBOOK】



【パーソナルカラー冬  
×骨格診断ナチュラル  
似合わせBOOK】

パーソナルカラーは……  
似合う「色」がわかる

生まれもった肌・髪・瞳  
の色などから、似合う  
「色」を導き出します

骨格は……  
似合う「形」「素材」  
がわかる

生まれもった骨格や体  
型、ボディの質感から、  
似合う「形」と「素材」  
を導き出します



12冊シリーズ中、自分自身のタイプの本を読むことで、  
本当に似合う「色」「形」「素材」の  
アイテム、コーディネート、ヘアメイクが  
わかります

1 自分自身が「パーソナルカラー秋×  
骨格診断ナチュラル」タイプで、  
似合うものが知りたい方

→ P27へ

2 自分自身の「パーソナルカラー」と  
「骨格診断」のタイプが  
わからない方

■ パーソナルカラーセルフチェック → P12へ

■ 骨格診断セルフチェック → P22へ

→ 12冊シリーズ中、該当するタイプの本を手にとってください

# Contents

Prologue	2
この本の使い方	4
色のかで、生まれもった魅力をか 120%引き出す「パーソナルカラー」	10
<b>パーソナルカラーセルフチェック</b>	12
春 -Spring- タイプ	16
夏 -Summer- タイプ	17
秋 -Autumn- タイプ	18
冬 -Winter- タイプ	19
一度知れば一生役立つ、 似合うファッションのルール「骨格診断」	20
<b>骨格診断セルフチェック</b>	22
ストレート -Straight- タイプ	24
ウェーブ -Wave- タイプ	25
ナチュラル -Natural- タイプ	26

## Chapter1

### 秋×ナチュラルタイプの

### 魅力を引き出す

### ベストアイテム

鉄則 ① ベージュのシャツ	28
鉄則 ② ダークブラウンのロングワンピース	30
鉄則 ③ オリーブグリーンのカイドパンツ	32

鉄則 4	マーブル柄のフープピアス バロックパールのネックレス	34
鉄則 5	深みカラーのあか抜けメイク	36
	秋×ナチュラルはどんなタイプ？	38
	似合う色、苦手な色	39
	色選びに失敗しないための基礎知識	40
	秋タイプに似合う色のトーンは？	41
	第一印象は「フォーカルポイント」で決まる	42
	体の質感でわかる、似合う素材と苦手な素材	44
	重心バランスを制すると、スタイルアップが叶う	45
	結論！ 秋×ナチュラルタイプに似合う王道スタイル	46
	苦手はこう攻略する！	47

## 秋×ナチュラルタイプのベストアイテム12

①	バニラホワイトのTシャツ	48
②	ベージュのシャツ	49
③	サーモンピンクのニット	50
④	キャメルのボックスプリーツスカート	51
⑤	オリーブグリーンのワイドパンツ	52
⑥	ダークブラウンのロングワンピース	53
⑦	チェックのブリティッシュツイードジャケット	54
⑧	キャメルのトレンチコート	55
⑨	ダークブラウンのトートバッグ	56
⑩	ダークブラウンのビットローファー	56
⑪	マーブル柄のフープピアス バロックパールのネックレス	57
⑫	革ベルトの腕時計	57

秋×ナチュラルタイプの 着まわしコーディネート14Days .....	58
<b>Column</b> 骨格診断がしっくりこない原因は「顔の印象」 .....	68

## Chapter2

なりたい自分になる、

秋×ナチュラルタイプの

配色術

ファッションを色で楽しむ配色のコツ .....	70
配色テクニック① 色相を合わせる .....	71
配色テクニック② トーンを合わせる .....	71
配色テクニック③ 色相・トーンを合わせる(ワントーン配色) .....	72
配色テクニック④ 色相・トーンを変化させる(コントラスト配色) .....	72
配色テクニック⑤ アクセントカラーを入れる .....	73
配色テクニック⑥ セパレートカラーを入れる .....	73
どの色を着るか迷ったときは？ 色の心理的効果 .....	74

### 11色で魅せる、秋×ナチュラルタイプの 配色コーディネート

<b>GREEN</b> グリーン .....	76
<b>BROWN</b> ブラウン .....	78
<b>ORANGE</b> オレンジ .....	80
<b>BEIGE</b> ベージュ .....	82
<b>RED</b> レッド .....	84
<b>YELLOW</b> イエロー .....	86



BLUE ブルー	87
PINK ピンク	88
NAVY ネイビー	89
WHITE ホワイト	90
BLACK ブラック	91
Column 「似合う」の最終ジャッジは試着室で	92

## Chapter3

### 秋×ナチュラルタイプの

### 魅力に磨きをかける

### ヘアメイク

秋×ナチュラルタイプに似合うコスメの選び方	94
おすすめのメイクアップカラー	95
自分史上最高の顔になる、 秋×ナチュラルタイプのベストコスメ	96
基本ナチュラルメイク	97
ゴールデンイエローで楽しむリッチメイク	98
抜け感のあるヌーディーメイク	99
秋×ナチュラルタイプに似合うヘア&ネイル	100
ショート、ミディアム	101
ロング、アレンジ	102
ネイル	103
Epilogue	104
協力店リスト	106
著者プロフィール	109

色のかで、生まれもった魅力を120%引き出す

## 「パーソナルカラー」

### パーソナルカラーって何？

身につけるだけで自分の魅力を最大限に引き出してくれる、自分に似合う色。

そんな魔法のような色のことを、パーソナルカラーといいます。

SNSでひと目惚れしたすてきな色のトップス。トレンドカラーのリップ。いざ買って合わせてみたら、なんだか顔がくすんで見えたり青白く見えたり……。

それはおそらく、自分のパーソナルカラーとは異なる色を選んできましたせい。

パーソナルカラーは、生まれもった「肌の色」「髪の色」「瞳の色」、そして「顔立ち」によって決まります。自分に調和する色を、トップスやメイクやヘアカラーなど顔まわりの部分にとり入れるだけで、肌の透明感が驚くほどアップし、フェイスラインがすっきり見え、グッとおしゃれな雰囲気になります。

これ、大げさではありません。サロンでのパーソナルカラー診断では、鏡の前でお客さまのお顔の下にさまざまな色の布をあてていくのですが、「色によって見え方がこんなに違うんですね！」と多くの方が驚かれるほど効果絶大なんです。

### イエローベースとブルーベース

最近「イエベ」「ブルベ」という言葉をよく耳にしませんか？

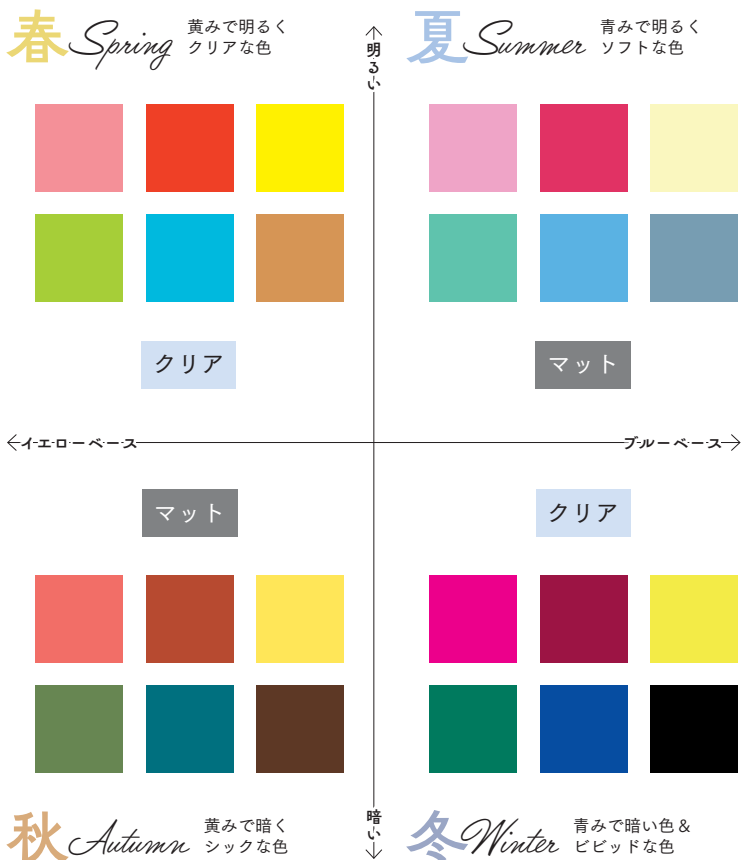
これは、世の中に無数に存在する色を「イエローベース（黄み）」と「ブルーベース（青み）」に分類したパーソナルカラーの用語。

たとえば同じ赤でも、黄みがあってあたたかく感じるイエローベースの赤と、青みがあって冷たく感じるブルーベースの赤があるのがわかるでしょうか。

パーソナルカラーでは、色をイエローベースとブルーベースに大きくわけ、似合う色の傾向を探っていきます。

## 4つのカラータイプ「春」「夏」「秋」「冬」

色は、イエローベースかブルーベースかに加えて、明るさ・鮮やかさ・クリアさの度合いがそれぞれ異なります。パーソナルカラーでは、そうした属性が似ている色のカテゴリを、「春」「夏」「秋」「冬」という四季の名前がついた4つのグループに分類しています。各タイプに属する代表的な色をご紹介します。



# パーソナルカラーセルフチェック

あなたがどのパーソナルカラーのタイプにあてはまるか、セルフチェックをしてみましょう。迷った場合は、いちばん近いと思われるものを選んでください。




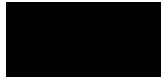
- ①できるだけ太陽光が入る部屋、または明るく白い照明光の部屋で診断してください。
- ②ノーメイクでおこなってください。
- ③着ている服の色が影響しないように白い服を着ましょう。

診断はこちらのウェブサイトでもできます（無料）



## Q1 あなたの髪の色は？





（基本は地毛。カラーリングしている方はカラーリング後の色でもOK）

<p><b>A</b></p>  <p>黄みの ライトブラウン</p>	<p><b>B</b></p>  <p>赤みのローズブラウン、 または ソフトなブラック</p>	<p><b>C</b></p>  <p>黄みのダークブラウン、 または緑みの マットブラウン</p>	<p><b>D</b></p>  <p>ツヤのあるブラック</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Q2 あなたの髪の質感は？

<p><b>A</b></p> <p>ふんわりと やわらかい （ねこっ毛だ）。</p>	<p><b>B</b></p> <p>髪は細めで サラサラだ。</p>	<p><b>C</b></p> <p>太さは普通で コシとハリがある。</p>	<p><b>D</b></p> <p>1本1本が太くて しっかりしている。</p>
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------

## Q3 あなたの瞳は？

<p><b>A</b></p>  <p>キラキラとした黄みの ライトブラウン～ ダークブラウン。</p>	<p><b>B</b></p>  <p>赤みのダークブラウン ～ソフトなブラック。 ソフトでやさしい印象。</p>	<p><b>C</b></p>  <p>黄みのダークブラウン で落ち着いた印象。 緑みを感じる方も。</p>	<p><b>D</b></p>  <p>シャープなブラック。 白目と黒目の コントラストが強く 目力がある。 切れ長の方も。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





#### Q4 あなたの肌の色は？

<p><b>A</b></p>  <p>明るいアイボリー。 ツヤがあって 皮膚は薄い感じ。</p>	<p><b>B</b></p>  <p>色白でピンク系。 なめらかな質感で頬に 赤みが 出やすい。</p>	<p><b>C</b></p>  <p>暗めのオークル系。 頬に色味がなく マットな質感。 くすみやすい方も。</p>	<p><b>D</b></p>  <p>ピンク系で色白。 または濃い目の 肌色で皮膚は厚め。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Q5 日焼けをすると？

<p><b>A</b></p> <p>赤くなって すぐさめる。 比較的焼けにくい。</p>	<p><b>B</b></p> <p>赤くなりやすいが 日焼けは ほとんどしない。</p>	<p><b>C</b></p> <p>日焼けししやすい。 黒くなりやすく シミがしやすい。</p>	<p><b>D</b></p> <p>やや赤くなり、 そのあときれいな 小麦色になる。</p>
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------





#### Q6 家族や親しい友人からほめられるリップカラーは？

<p><b>A</b></p>  <p>クリアなピーチピンク やコーラルピンク</p>	<p><b>B</b></p>  <p>明るいローズピンク やスモーキーな モーピンク</p>	<p><b>C</b></p>  <p>スモーキーな サーモンピンクや レッドブラウン系</p>	<p><b>D</b></p>  <p>華やかな フューシャピンクや ワインレッド</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Q7 人からよく言われるあなたのイメージは？

<p><b>A</b></p> <p>キュート、 フレッシュ、 カジュアル、 アクティブ</p>	<p><b>B</b></p> <p>上品、 やさしい、 さわやか、 やわらかい</p>	<p><b>C</b></p> <p>シック、 こなれた、 ゴージャス、 落ち着いた</p>	<p><b>D</b></p> <p>モダン、 シャープ、 スタイリッシュ、 クール</p>
--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------




## Q8 ワードローブに多い、得意なベーシックカラーは？

<p><b>A</b></p>  <p>ベージュやキャメルを 着ると、顔色が明るく 血色よく見える。</p>	<p><b>B</b></p>  <p>ブルーグレーや ネイビーを着ると、 肌に透明感が出て上品 に見える。</p>	<p><b>C</b></p>  <p>ダークブラウンや オリーブグリーンを 着ても、地味にならずに こなれて見える。</p>	<p><b>D</b></p>  <p>ブラックを着ても 暗くならず、小顔&amp; シャープに見える。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Q9 よく身につけるアクセサリは？

<p><b>A</b></p> <p>ツヤのあるピンク ゴールドや明るめの イエローゴールド</p>	<p><b>B</b></p> <p>上品な光沢の シルバー、プラチナ</p>	<p><b>C</b></p> <p>マットな輝きの イエローゴールド</p>	<p><b>D</b></p> <p>ツヤのある シルバー、プラチナ</p>
------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------

## Q10 着ていると、家族や親しい友人からほめられる色は？

<p><b>A</b></p>  <p>明るい黄緑や オレンジ、黄色など のビタミンカラー</p>	<p><b>B</b></p>  <p>ラベンダーや水色、 ローズピンクなど のパステルカラー</p>	<p><b>C</b></p>  <p>マスタードやテラ コッタ、レンガ色な どのアースカラー</p>	<p><b>D</b></p>  <p>ロイヤルブルーや マゼンタ、真っ赤など のビビッドカラー</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 診断結果

✓ **A**が多かった方は **春** Spring  
タイプ

✓ **B**が多かった方は **夏** Summer  
タイプ

✓ **C**が多かった方は **秋** Autumn  
タイプ

✓ **D**が多かった方は **冬** Winter  
タイプ

いちばんパーセンテージの高いシーズンがあなたのパーソナルカラーです。パーソナルカラー診断では似合う色を決める4つの要素である「ベース(色み)」「明るさ(明度)」「鮮やかさ(彩度)」「クリアか濁っているか(清濁)」の観点から色を分類し、「春夏秋冬」という四季の名称がついたカラーパレットを構成しています。

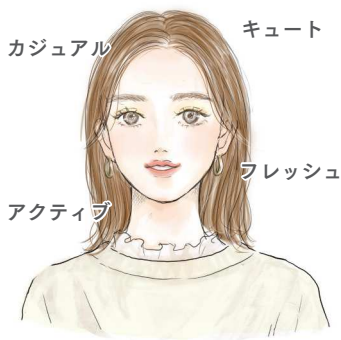
パーソナルカラーは、はっきりわかりやすい方もいれば、複数のシーズンに似合う色がまたがる方もいます。パーソナルカラーでは、いちばん似合う色が多いグループを「1st シーズン」、2番目に似合う色が多いグループを「2nd シーズン」と呼んでいます。

- ・春と秋が多い方 黄みのイエローベースが似合う(ウォームカラータイプ)
- ・夏と冬が多い方 青みのブルーベースが似合う(クールカラータイプ)
- ・春と夏が多い方 明るい色が似合う(ライトカラータイプ)
- ・秋と冬が多い方 深みのある色が似合う(ダークカラータイプ)
- ・春と冬が多い方 クリアで鮮やかな色が似合う(ビビッドカラータイプ)
- ・夏と秋が多い方 スモーキーな色が似合う(ソフトカラータイプ)

The「春」「夏」「秋」「冬」タイプの方と、2nd シーズンをもつ6タイプの方がいて、パーソナルカラーは大きく10タイプに分類することができます(10Type Color Analysis by 4element®)。

※迷う場合は、巻末の「診断用カラーシート」を顔の下にあててチェックしてみてください(ノーメイク、自然光または白色灯のもとでおこなってください)。

# 春 Spring タイプ

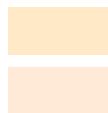


## どんなタイプ？

かわいらしく元気な印象をもつ春タイプ。春に咲き誇るお花畑のような、イエローベースの明るい色が似合います。

## 肌の色

明るいアイボリー系。なかにはピンク系の方も。皮膚が薄く、透明感があります。



## 髪・瞳の色

黄みのライトブラウン系。色素が薄く、瞳はガラス玉のように輝いている方が多いです。



## 似合うカラーパレット

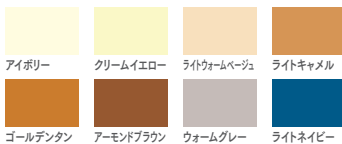
春タイプの色が似合う場合：肌の血色がアップし、ツヤとハリが出る

春タイプの色が似合わない場合：肌が黄色くなり、顔が大きく見える

### ベースカラー

(コーディネートの基本となる色)：

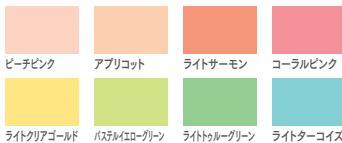
アイボリー、ライトウォームベージュ、ライトキャメルなど、黄みのライトブラウン系がおすすめ。



### アソートカラー

(ベースカラーに組み合わせる色)：

ピーチピンク、ライトターコイズなどを選ぶと、肌がより明るく血色よく見えます。



### アクセントカラー

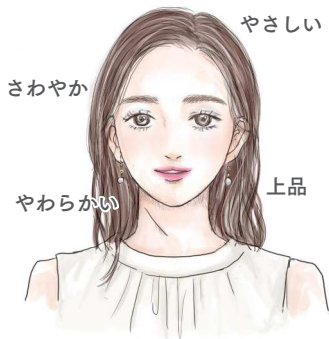
(配色に変化を与える色)：

ライトオレンジやブライトイエローなどのビタミンカラー、クリアオレンジレッドなどのキャンディカラーがぴったり。





# 夏 Summer タイプ



## どんなタイプ？

エレガントでやわらかい印象をもつ夏タイプ。雨のなかで咲く紫陽花のような、ブルーベースのやさしい色が似合います。

## 肌の色

明るいピンク系。色白で頬に赤みのある方が多いです。



## 髪・瞳の色

赤みのダークブラウン系か、ソフトなブラック系。穏やかでやさしい印象。



## 似合うカラーパレット

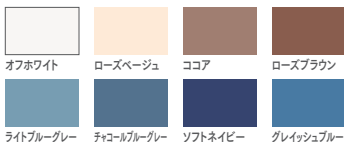
夏タイプの色が似合う場合：肌の透明感がアップし、洗練されて見える

夏タイプの色が似合わない場合：肌が青白く見え、寂しい印象になる

### ベースカラー

(コーディネートの基本となる色)：

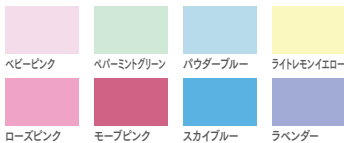
ライトブルーグレー、ソフトネイビー、ローズベージュなどで上品に。



### アソートカラー

(ベースカラーに組み合わせる色)：

青みのある明るいパステルカラーや、少し濁りのあるスモーキーカラーが得意。



### アクセントカラー

(配色に変化を与える色)：

ローズレッド、ディープブルーグリーンなど、ビビッドすぎない色が肌になじみます。



# 秋 Autumn タイプ



## どんなタイプ？

大人っぽく洗練された印象をもつ秋タイプ。秋に色づく紅葉のような、イエローベースのリッチな色が似合います。

## 肌の色

やや暗めのオークル系。マツトな質感で、頬に色味がない方も。



## 髪・瞳の色

黄みのダークブラウン系。グリーンっぽい瞳の方も。穏やかでやさしい印象。



## 似合うカラーパレット

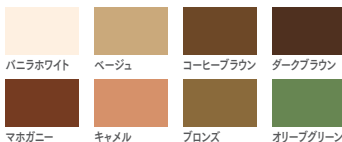
秋タイプの色が似合う場合：肌の血色がアップし、なめらかに見える

秋タイプの色が似合わない場合：肌が暗く黄ぐすみして、たるんで見える

### ベースカラー

(コーディネートの基本となる色)：

ダークブラウン、キャメル、オリーブグリーンなどのアースカラーも地味にならず洗練度アップ。



### アソートカラー

(ベースカラーに組み合わせる色)：

サーモンピンク、マスカットグリーンなど、少し濁りのあるスモーキーカラーで肌をなめらかに。



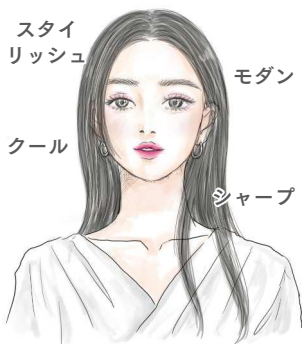
### アクセントカラー

(配色に変化を与える色)：

テラコッタ、ゴールド、ターコイズなど、深みのあるリッチなカラーがおすすめ。



# 冬 Winter タイプ



## どんなタイプ？

シャープで凛とした印象をもつ冬タイプ。澄んだ冬空に映えるような、ブルーベースのビビッドな色が似合います。

## 肌の色

明るめか暗めのピンク系。黄みの強いオークル系の方も。肌色のバリエーションが多いタイプ。



## 髪・瞳の色

真っ黒か、赤みのダークブラウン系。黒目と白目のコントラストが強く、目力があります。



## 似合うカラーパレット

冬タイプの色が似合う場合：フェイスラインがすっきりし、華やかで凛とした印象になる

冬タイプの色が似合わない場合：肌から色がギラギラ浮いて見える

### ベースカラー

(コーディネートの基本となる色)：

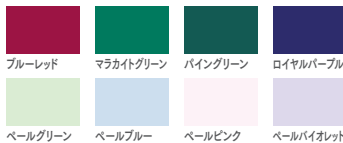
白・黒・グレーのモノトーンが似合う唯一のタイプ。濃紺も似合います。



### アソートカラー

(ベースカラーに組み合わせる色)：

深みのあるダークカラーで大人っぽく。薄いシャープベットカラーも得意。



### アクセントカラー

(配色に変化を与える色)：

目鼻立ちがはっきりしているので、ショッキングピンクやロイヤルブルーなどの強い色にも負けません。



※ベース、アソート、アクセントカラーは配色によって変わることがあります

一度知れば一生役立つ、似合うファッションのルール

## 「骨格診断」

### 骨格診断って何？

肌や瞳の色と同じように、生まれもった体型も人それぞれ。骨格診断は、体型別に似合うファッションを提案するメソッドです。

体型といっても、太っているかやせているか、背が高いか低いかなど、ということではありません。

骨や関節の発達のしかた、筋肉や脂肪のつきやすさ、肌の質感など、生まれもった体の特徴から「似合う」を導き出します。

パーソナルカラーでは自分に似合う「色」がわかる、といただきました。一方、骨格診断でわかるのは、自分に似合う「形」と「素材」。

服・バッグ・靴・アクセサリーなど世の中にはさまざまなファッションアイテムがあふれていますが、自分の骨格タイプとそのルールを知っておけば、自分に似合う「形」と「素材」のアイテムを迷わず選びとることができるんです。

体型に変化があっても、骨の太さが大きく変わることはありません。体重の増減が10kg前後あった場合、似合うものの範囲が少し変わってくることはありますが、基本的に骨格タイプは一生変わらないもの。つまり、自分の骨格タイプのルールを一度覚えてしまえば、一生役立ちます。

年齢を重ねるとボディラインが変化していきますが、じつは変化のしかたには骨格タイプごとの特徴があります。そのため、年齢を重ねることでより骨格タイプに合ったファッションが似合うようになる傾向も。

パーソナルカラーと骨格診断。どちらも、「最高に似合う」を「最速で叶える」ためのファッションルール。服選びに迷ったときや、鏡のなかの自分になんだかしくりこないとき、きっとあなたを助けてくれるはずです。

### 3つの骨格タイプ「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」

骨格診断では、体の特徴を「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」という3つの骨格タイプに分類し、それぞれに似合うファッションアイテムやコーディネートを提案しています。

まずは、3タイプの傾向を大まかにご紹介しますね。

#### ストレート *Straight*

筋肉がつきやすく、立体的でメリハリのある体型の方が多くタイプ。シンプルでベーシックなスタイルが似合います。



#### ウェーブ *Wave*

筋肉より脂肪がつきやすく、平面的な体型で骨が華奢な方が多くタイプ。ソフトでエレガントなスタイルが似合います。



#### ナチュラル *Natural*

手足が長く、やや平面的な体型で骨や関節が目立つ方が多くタイプ。ラフでカジュアルなスタイルが似合います。

# 骨格診断セルフチェック

診断はこちらの  
ウェブサイトでも  
できます（無料）



あなたがどの骨格診断のタイプにあてはまるか、セルフチェックをしてみましょう。迷った場合は、いちばん近いと思われるものを選んでください。

①鎖骨やボディラインがわかりやすい服装でおこないましょう。

（キャミソールやレギンスなど）

②姿見の前でチェックしてみましょう。

③家族や親しい友人と一緒に、体の特徴を比べながらおこなうとわかりやすいです。

## Q1 筋肉や脂肪のつき方は？

- A 筋肉がつきやすく、二の腕や太ももの前の筋肉が張りやすい。
- B 筋肉がつきにくく、腰まわり、お腹など下半身に脂肪がつきやすい。
- C 関節が大きく骨が太め。肉感はありません、骨張っている印象だ。

## Q2 首から肩にかけてのラインは？

- A 首はやや短め。肩まわりに厚みがある。
- B 首は長めで細い。肩まわりが華奢で薄い。
- C 首は長くやや太め。筋が目立ち肩関節が大きい。

## Q3 胸もとの厚みは？

- A 厚みがあり立体的（鳩胸っぽい）、バストトップは高め。
- B 厚みがなく平面的、バストトップはやや低め。
- C 胸の厚みよりも、肩関節や鎖骨が目立つ。

## Q4 鎖骨や肩甲骨の見え方は？

- A あまり目立たない。
- B うっすらと出ているが、骨は小さい。
- C はっきりと出ている、骨が大きい。

## Q5 体に対する手の大きさや関節は？

- A 手は小さく、手のひらは厚い。骨や筋は目立たない。
- B 大きさはふつうで、手のひらは薄い。骨や筋は目立たない。
- C 手は大きく、厚さより甲の筋や、指の関節、手首の骨が目立つ。

## Q6 手や二の腕、太ももの質感は？

- A 弾力とハリのある質感。
- B ふわふわとやわらかい質感。
- C 皮膚がややかため、肉感をあまり感じない。

### Q7 腰からお尻のシルエットは？

- A 腰の位置が高めで、腰まわりが丸い。
- B 腰の位置が低めで、腰が横(台形)に広がっている。
- C 腰の位置が高めで、お尻は肉感がなく平らで長い。

### Q8 ワンピースならどのタイプが似合う？

- A 1ラインシルエットでシンプルなデザイン
- B フィット&フレアのふんわり装飾性のあるデザイン
- C マキシ丈でゆったりボリュームのあるデザイン

### Q9 着るとほめられるアイテムは？

- A バリッとしたコットンシャツ、ハイゲージ(糸が細い)のVネックニット、タイトスカート
- B とろみ素材のブラウス、ビジューフキニット、膝下丈のフレアスカート
- C 麻の大きめシャツ、ざっくり素材のゆったりニット、マキシ丈スカート

### Q10 どうもしっくりこないアイテムは？

- A ハイウエストワンピ、シワ加工のシャツ、ざっくり素材のゆったりニット
- B シンプルなVネックニット、ローウエストワンピ、オーバーサイズのカジュアルシャツ
- C シンプルなTシャツ、フィット&フレアの膝丈ワンピ、ショート丈ジャケット

## 診断結果

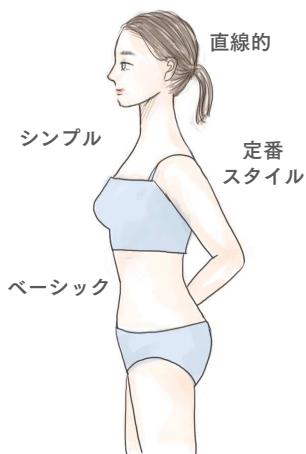
✓ Aが多かった方は **ストレート**タイプ

✓ Bが多かった方は **ウェーブ**タイプ

✓ Cが多かった方は **ナチュラル**タイプ

いちばん多い回答が、あなたの骨格タイプです(2タイプに同じくらいあてはまった方は、ミックスタイプの可能性があります)。BとCで悩んだ場合は、とろみ素材でフィット感のある、フリル付きのブラウス&膝丈フレアスカートが似合えばウェーブタイプ、ローゲージ(糸が太い)のざっくりオーバーサイズのニット&ダメージデニムのワイドシルエットが似合う方は、ナチュラルタイプの可能性が高いです。

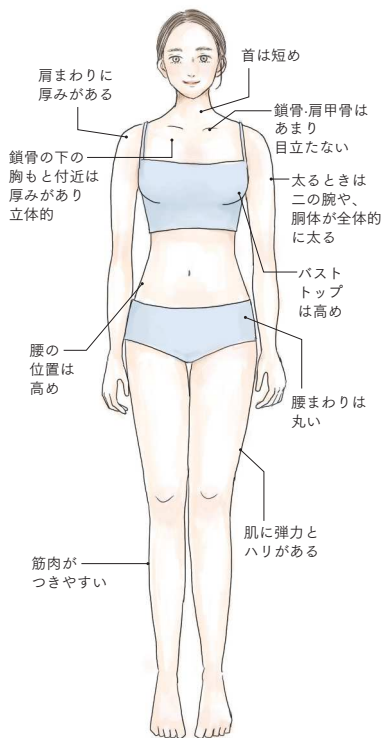
# ストレート Straight タイプ



## どんなタイプ？

グラマラスでメリハリのある体が魅力のストレートタイプ。シンプルなデザイン、適度なフィット感、ベーシックな着こなしで「引き算」を意識すると、全体がすっきり見えてスタイルアップします。

## 体の特徴



## 似合うファッションアイテム

パリッとしたシャツ、Vネックニット、タイトスカート、センタープレスパンツなど、シンプル&ベーシックで直線的なデザイン。

## 似合う着こなしのポイント

Vネックで胸もとをあける、腰まわりをすっきりさせる、サイズやウエスト位置はジャストにする、ラインシルエットにする、など。

## 似合う素材

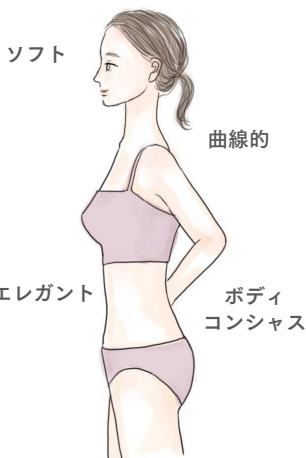
コットン、ウール、カシミア、シルク、表革など、ハリのある高品質な素材。

## 似合う柄

チェック、ストライプ、ボーダー、大きめの花柄など、直線的な柄やメリハリのある柄。



# ウェーブ Wave タイプ



## 似合うファッションアイテム

フリルや丸首のブラウス、プリーツやタックなど装飾のあるフレアスカート、ハイウエストのワンピースなど、ソフト&エレガントで曲線的なデザイン。

## 似合う着こなしのポイント

フリルやタックで装飾性をプラスする、ハイウエストでウエストマークをして重心を上げる、フィット（トップス）&フレア（ボトムス）のXラインシルエットにする、など。

## 似合う素材

ポリエステル、シフォン、モヘア、エナメル、スエードなど、やわらかい素材や透ける素材、光る素材。

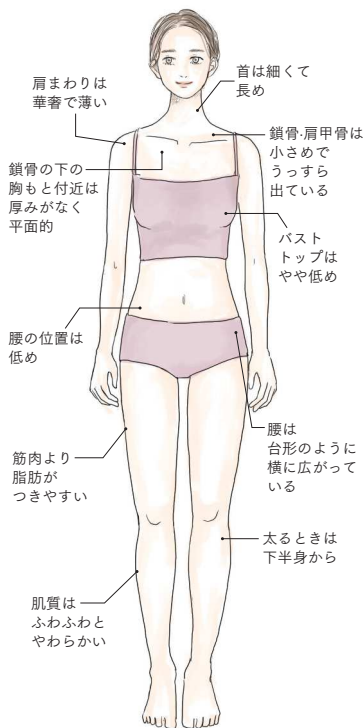
## 似合う柄

小さいドット、ギンガムチェック、ヒョウ柄、小花柄など、小さく細かい柄。

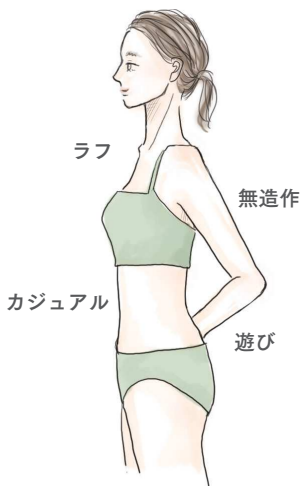
## どんなタイプ？

華奢な体とふわふわやわらかい肌質が魅力のウェーブタイプ。曲線的なデザインや装飾のあるデザインで「足し算」を意識すると、体にほどよくボリュームが出て、エレガントさが際立ちます。

## 体の特徴



# ナチュラル Natural タイプ



## 似合うファッションアイテム

麻のシャツ、ざっくりニット、ワイドパンツ、マキシ丈スカートなど、ラフ&カジュアルでゆったりとしたデザイン。

## 似合う着こなしのポイント

ボリュームをプラスしてゆったりシルエットをつくる、長さをプラス&ローウエストにして重心を下げる、肌をあまり出さない、など。

## 似合う素材

麻、コットン、デニム、コーデュロイ、ムートンなど、風合いのある天然素材や厚手の素材。

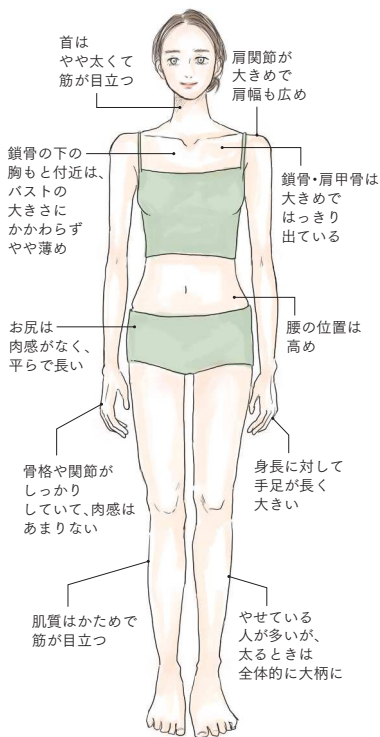
## 似合う柄

大きめのチェック、ストライプ、ペイズリー、ボタニカルなど、カジュアルな柄やエスニックな柄。

## どんなタイプ？

しっかりした骨格と長い手足が魅力のナチュラルタイプ。ゆったりシルエットや風合いのある天然素材で「足し算」を意識すると、骨格の強さとのバランスがとれて、こなれた雰囲気に仕上がります。

## 体の特徴



# Chapter 1

秋 × ナチュラルタイプの  
魅力を引き出す  
ベストアイテム



鉄則

1

## ベージュのシャツ

骨格がしっかりしたナチュラルタイプは、肩の落ちたビッグシルエットのシャツを着ると大人のリラックス感が生まれます。表面に風合いのある厚めの生地で、胸ポケットなど装飾のついたデザインがベスト。色は秋タイプをヘルシーに見せてくれて、着まわし力も抜群なベージュ。袖をラフにまくってすらりとした腕を覗かせれば、一気にこなれた着こなしに。

Shirt / 編集部私物