

キャラのポーズが
みるみる上達！

人体デッサン赤ペン添削塾

よくある
「間違いデッサン」
を参考に
身近に、楽しく学べる
添削本

蹴りの方向が
わかりやすくなる
ように蹴り上げに
変更しました。

2人の髪型が似ていたのど
は？と見てわかるように
髪型を差別化しました。

キャラのポーズがみるみる上達！！

人体デッサン 赤ペン添削塾

元絵のポーズとハロスを
正しくなおすとキャラの顔が
小さくなってしまいますので、思いきって
アングルを逆にやってみました。
印象は変わりますが、顔と
蹴りが目立つと思います。

監修

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校
ciel

監修

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校 / ciel

KOSAIDO



人体デッサンを 練習して 画力アップ!

キャラを描くとき、パーツをうまく捉えられずに「違和感のある絵」「ありえないポーズをしている絵」になりがちです。そんなときに役立つのが人体デッサンの知識。

本書では、誰もが描いてしまいがちなよくある「間違いデッサン」に、先生がまごころを込めて描いた添削を1点ずつ入れています。その作例をもとに、必ず覚えておきたい人体デッサンの基本から、立ちポーズやアクションまで、徐々にレベルを上げながらわかりやすく、楽しく学ぶことができます。

キャラのポーズを上達させたい人に必読の1冊です。

よくある
「間違いデッサン」
を参考に
身近に、楽しく学べる
添削本

足蹴りの方向が
わかりやすくなる
ように足蹴り上げに
変更しました。

2人の髪型が似ていたの
ではと見てわかるように
髪型を差別化しました。

キャラのポーズが
みるみる上達!!

人体デッサン 赤ペン添削塾

元絵のポーズとバランスを
正しくおすとキャラの顔が
小さくはってしまうので、思い切って
アングルを逆にやってみました。
印象は変わりますが、顔と
足蹴りが目立つと思います。

監修

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校 / cielo

KOSAIDO



人体デッサン 赤ペン 添削塾

監修

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校 / cielo



蹴りの方向が
わかりやすくなる
ように蹴り上げに
変更しました。

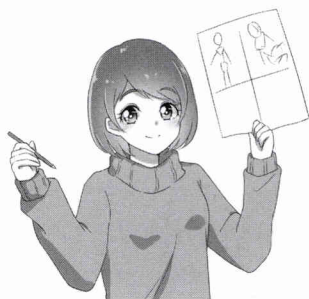
2人の髪型が似ていたので
髪と見えてわかるように
髪型を差別化しました。

飛が空いてくる
ようなイメージに。

元絵のポーズとハイスを
正しくはあるとキャラの姿勢が
小さくぼやけるので、尻のまっすぐ
アングルを逆にしてみました。
印象は変わりますが、顔と
蹴りが目立つと思います。

キャラのポーズがみるみる上達!!

CONTENTS



表紙イラストができるまで	4
この本を読む前に 人体デッサンの3原則	6

第1章 必ず役立つ 人体デッサンの基本技法

1章に入る前に 自分の身体をよく観察して動かしてみる	8
① リアリティのある身体へ 骨格と筋肉を知る	10
② 子どもから大人までを知る 頭身と男女、体格差	14
③ 全体のバランスを見て シルエットをとらえる	18
④ 横顔も描けるようになる 顔のパーツ	22
⑤ 頭身から導く 理想的なプロポーション	26
⑥ 立体的に仕上げる 光と影の入り方	30
⑦ アイレベルをおさえて 遠近感を学ぶ	34
⑧ 視線を自在にあやつる アオリとフカン	38
⑨ 手脚を使って 勢いあるポーズ	42
⑩ 演出上手はここから 構図を決める	46
もっとステップアップしたい君に① 観察眼の道は 模写、模写、模写	50



第2章 キャラが地に立つ 立ちポーズ

2章に入る前に 人物のいる「場所」を生む 立ちポーズをマスター	52
① 身体をかたむけて 脚をクロス	54
② 壁や机、いろんなところに 寄りかかり	56
③ 重さの分散 片足立ち	58
④ “かたむき”で 歩く、走る	62
⑤ ひねりを描く 振り向き	66
⑥ 見えないパーツを意識 腕組み	70
⑦ 圧縮をイメージ 見上げる	74
⑧ 大きく身体を動かして 背中を反らせる、かがむ	76
もっとステップアップしたい君に② “あえて見ない”と 手癖がわかる	80





第3章 キャラを動かす! 座り・寝そべり

3章に入る前に リズムや広がりが出る 座りポーズをマスター	82
① 萌えが止まらない ペたんこ座り	84
② “支えるパーツ”で自然に 頬杖をつく	88
③ アイレベルを統一 イスに座る、脚を組む	92
④ 脚の奥行きを表す 正座	96
⑤ 鎖骨のかたむきでリアルに 寝そべる	100
⑥ ひざについて ねじった姿勢	104
⑦ “しゃがみ”の応用 ヤンキー座り	108
⑧ 長さを揃えて 足を投げ出す	112
もっとステップアップしたい君に⑧ 画力アップ! 目標設定の仕方	116



第4章 曲げて、伸ばして しなやかな仕草

4章に入る前に 曲線美をイメージして しなやかな動きをマスター	118
① 背骨の動きに合わせて 準備運動	120
② 動く向きに合わせて はねる、跳躍する	124
③ 反動を見せて 宙に浮かぶ	128
④ はためきで演出 落下する	130
⑤ 指をリアルに 手の演技	134
⑥ のびのびやわらかく 身体を伸ばす	138
⑦ バレエのような優雅さ 舞う	140
もっとステップアップしたい君に④ 服のしわで 説得力を出す	144



第5章 キャラを動かす! アクション

5章に入る前に 次の動きをイメージさせる アクションポーズをマスター	146
① 動く向きを決めて 蹴る	148
② こぶしから伝わる勢い パンチ	150
③ 剣先で動きを表現 剣で戦う	152
④ 銃口と視線を合わせる 銃で戦う	154
⑤ 風やガレキを使って 強い敵に立ち向かう	156
もっとステップアップしたい君に⑥ 正しい形よりも 見せたいもの	158
参加イラストレーター一覧	159



表紙イラストが できるまで



作業環境

アナログ……えんぴつ、紙、消しゴム、練り消しゴム
デジタル……CLIP STUDIO PAINT EX (PC)
Photoshop (PC)
Procreate (iPad)

1 表紙で伝えたいことを考える

- 人体デッサンを赤ペンで添削する本
- 苦手意識がある人にこそ、手に取ってほしい
- 人体デッサンは楽しいと、伝えたい
- 専門学校の先生が教える本



目のつけドコロ

まずこの絵から何を伝えたいのかと考えます。今回は人体デッサンの本なので、下書き風のイラストも残しました。

2 学生のイラストをアレンジ

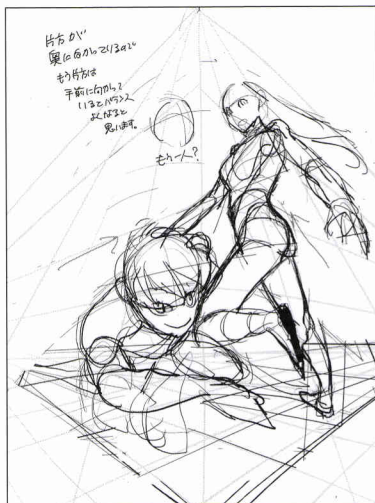


元のイラスト



目のつけドコロ

学生に描いてもらったイラストの中から、選びました。デッサンを直してから、表紙映えるようにアレンジ。



3

アタリで全体を見ながら、試行錯誤を繰り返す

ラフ決定



この案も気に入っていたのですが、今回はキャラの顔が目立つ方に決まりました。人は、キャラの目が大きく描かれている方が興味を惹かれやすいからです。

完成



目のつけドコロ

いきなり本描きをしないのは、時間の短縮と、全体を見ながらバランスを調整するためです。

イラストを描くときは どうしてますか？

次の手順で描いています。
描きながら、形や力のかかり方がわからない場合は、自分でポーズをとった写真を撮ることもあります。

- ① キャラクターと世界観を考える
- ② ポーズと構図を考える
- ③ ラフを描く
- ④ 細部を描きこむ



人体デッサンの3原則

この本を読むとどうなるの？

①自分のデッサンの狂いがわかるので、
絵に説得力が出る

②臨場感が出る

③空間表現ができるようになる

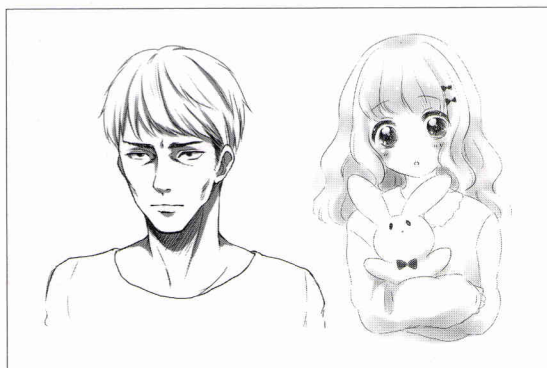
自分の目でデッサンの
狂いに気づくことは、
イラスト上達の
一歩です。



1

配置(構図)… どこに何を置くか

全体を把握して絵の主題を決めます。空間表現ができると、全体のトーンや統一感が出ます。



2

明暗(濃淡)… 陰影を正しくつける

陰影は、絵に説得力を持たせます。キャラのいる時間や場所を伝えることもできます。



3

プロポーション… 目立たせたいパーツ を強調する

魅せたいパーツをはっきりと決めると、キャラの魅力がアップします。さらに、臨場感が出ます。

必ず役立つ 人体デッサンの 基本技法

この章では、人体デッサンに欠かせない基本の技法を学びます。
まずは、自分のデッサンのどこが狂っているのか、違和感を見つけることから始めましょう。
より早く、リアリティのある絵が書けるようになります。



この章で解決する悩み

- 立っているように見えない >> P.18
- 光源がめちゃくちゃで、立体感がおかしい >> P.30
- 構図に無理に入れてバランスをくずす >> P.46



体の同方向的に
水着の布の向き
こちら

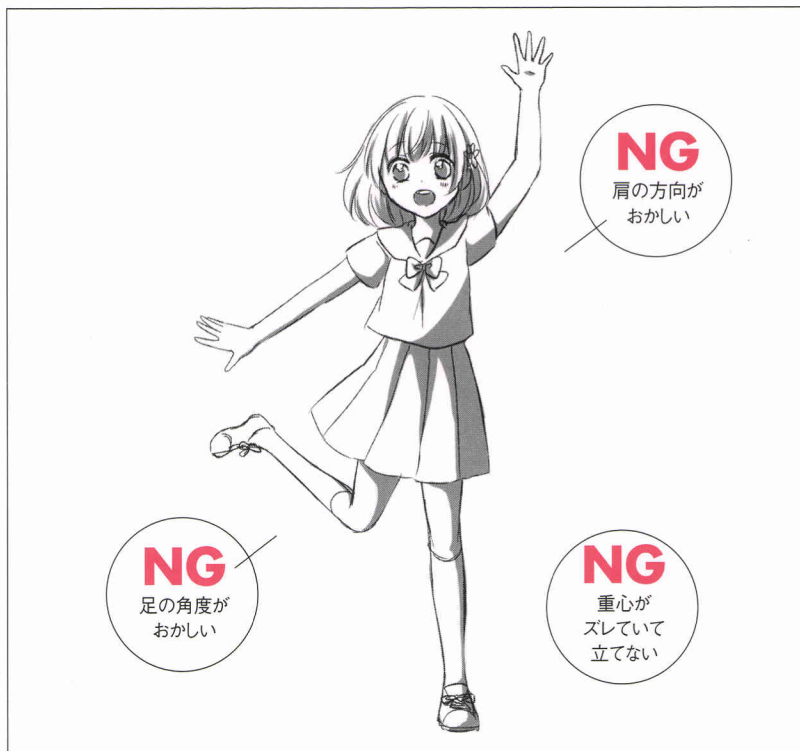
自分の身体をよく観察して動かしてみる

自分で“狂い”を見つけられるようになるには、とにかく観察あるのみ。観察眼は、日々よく見て、実際に動かしてみることで養われます。デッサンでは、自分の体が一番のお手本。さまざまな感覚を得て、絵に説得力を持たせましょう。

このキャラと同じポーズをしてみる

楽しそうに笑っているキャラなのに、見る人はキャラの体が心配でハラハラしてしまうイラストです。実際に同じポーズをとってみると、自分の“狂い”すなわち、イラストの違和感に気づくことができます。

自分が無理しないといけないポーズはキャラもできないよ



練習問題

このイラスト、どこが変？

1 セクシーなお姉さん

2 物憂げに頬づえをつく学生



答え合わせ

1 手の前後を逆にしたら方が自然になる
2 手が顔に添えられていないだけ、重さが乗っていない

この中に、当てはまる人いないかな？

デッサンに狂いのある人によく見られることをタイプ分けしました。

ほぼ全て

タイプ1

想像乙女

(ものを見ないで
想像で描いてしまう)



P.30

遭遇度 ★ ★

危険度 ★ ★ ★ ★ ★

よく見る失敗

- 1 体のパーツが変な方向に曲がっている
- 2 普段見慣れない服になると描けない

タイプ2

絶対正面派

(真正面のアイレベル
でしか描けない)



P.134

遭遇度 ★ ★ ★

危険度 ★ ★ ★

よく見る失敗

- 1 構図のパターンが少ない
- 2 体のパーツの裏側がイメージできないので、平べったいイラストになる

タイプ3

平行世界に生きる君

(パースを
つけられない)



P.40

遭遇度 ★ ★ ★ ★ ★

危険度 ★ ★ ★

よく見る失敗

- 1 アオリやフカンを描こうとする前にあきらめてしまう
- 2 ポーズのパターンが少ない

タイプ4

見た目が100%

(描くキャラのビジュアル
しか考えてない)



P.26

遭遇度 ★ ★ ★

危険度 ★ ★ ★ ★ ★

よく見る失敗

- 1 体のパーツがおそろになる
- 2 目だけしか、胸だけしか、と、描く部分が限られてしまう

タイプ5

透明な世界

(背景が
描けない)



遭遇度 ★ ★ ★ ★ ★

危険度 ★ ★ ★

よく見る失敗

- 1 キャラがどんな場所にいるのかわからない
- 2 いつも同じパターンの背景

絵画や映画、マンガ、アニメなど、多くの作品に触れて構図の知識や情報を増やしたり、教本を頼りにしたりしながら、描けるイラストの幅を広げましょう



1

リアリティのある身体へ 骨格と筋肉を知る

見せたい
ところ

- ・華奢ながらも柔和な肌
- ・ドキッとさせられる表情

・曲線美

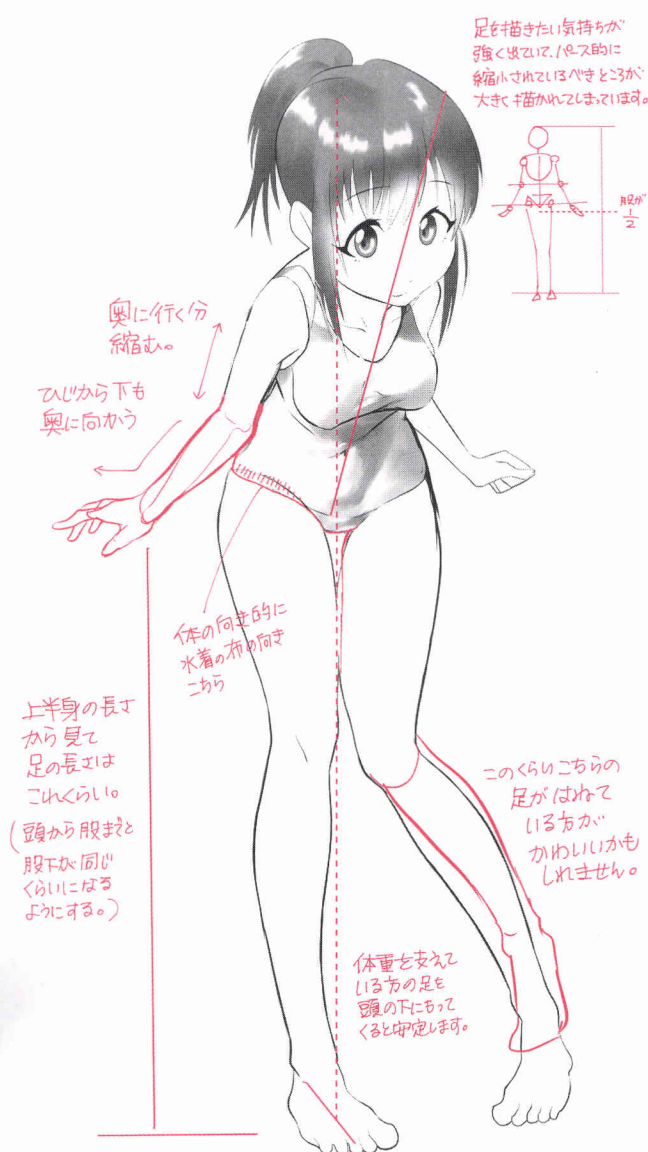
悩み

自然な姿にならず
こわばってしまう

作例



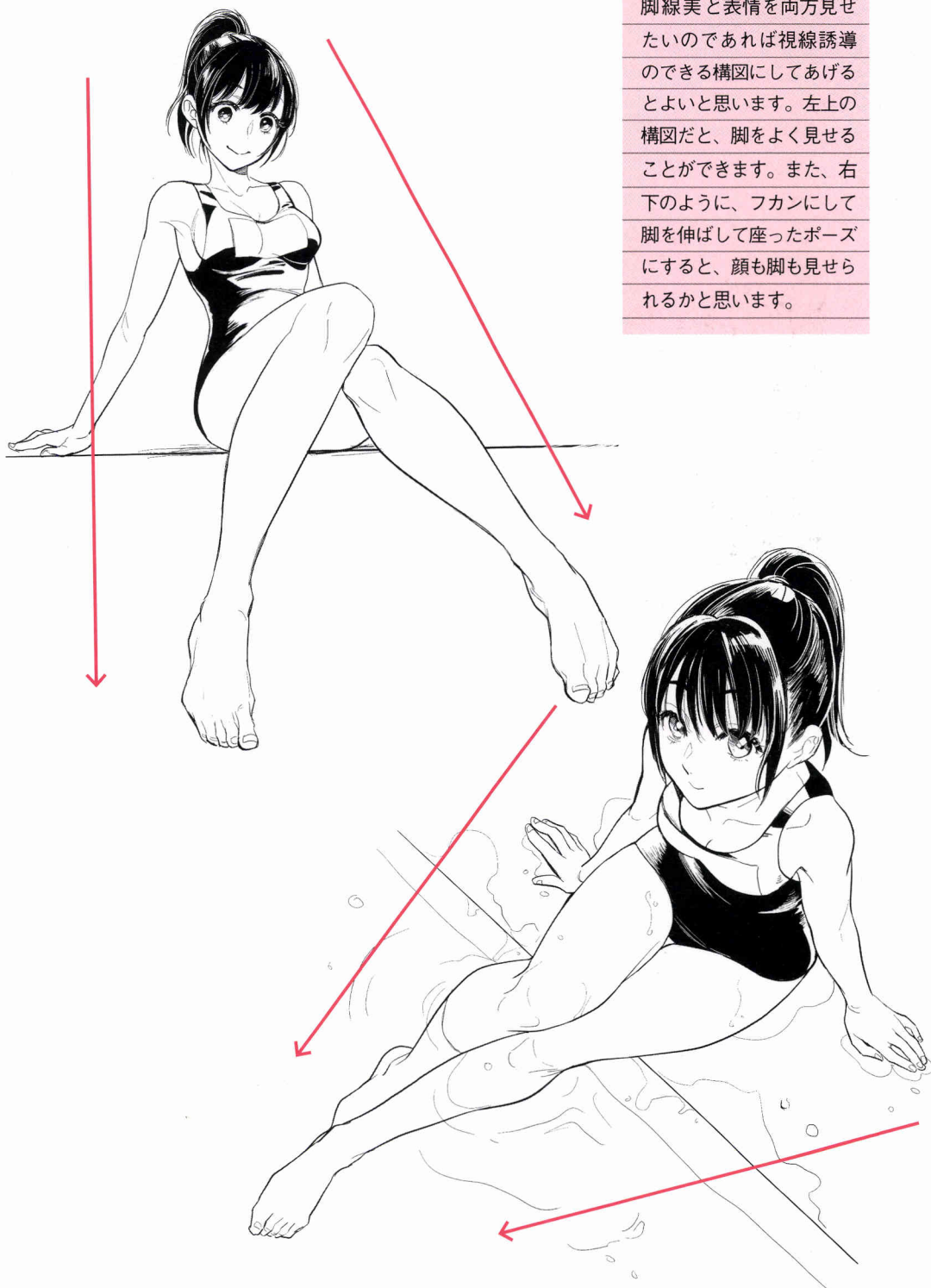
添削



構図を変えて
曲線美を
強調

先生のメモ

脚線美と表情を両方見せたいのであれば視線誘導のできる構図にしてあげるとよいと思います。左上の構図だと、脚をよく見せることができます。また、右下のように、フカンにして脚を伸ばして座ったポーズにすると、顔も脚も見せられるかと思います。



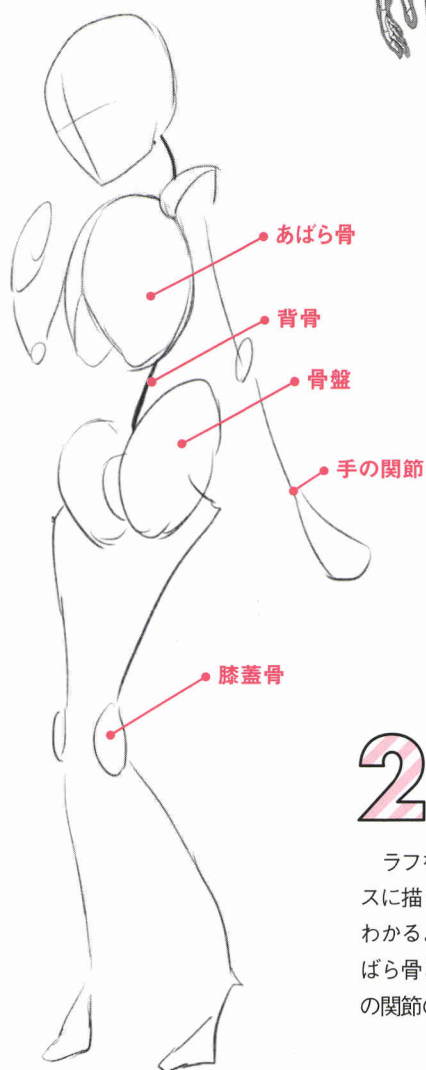
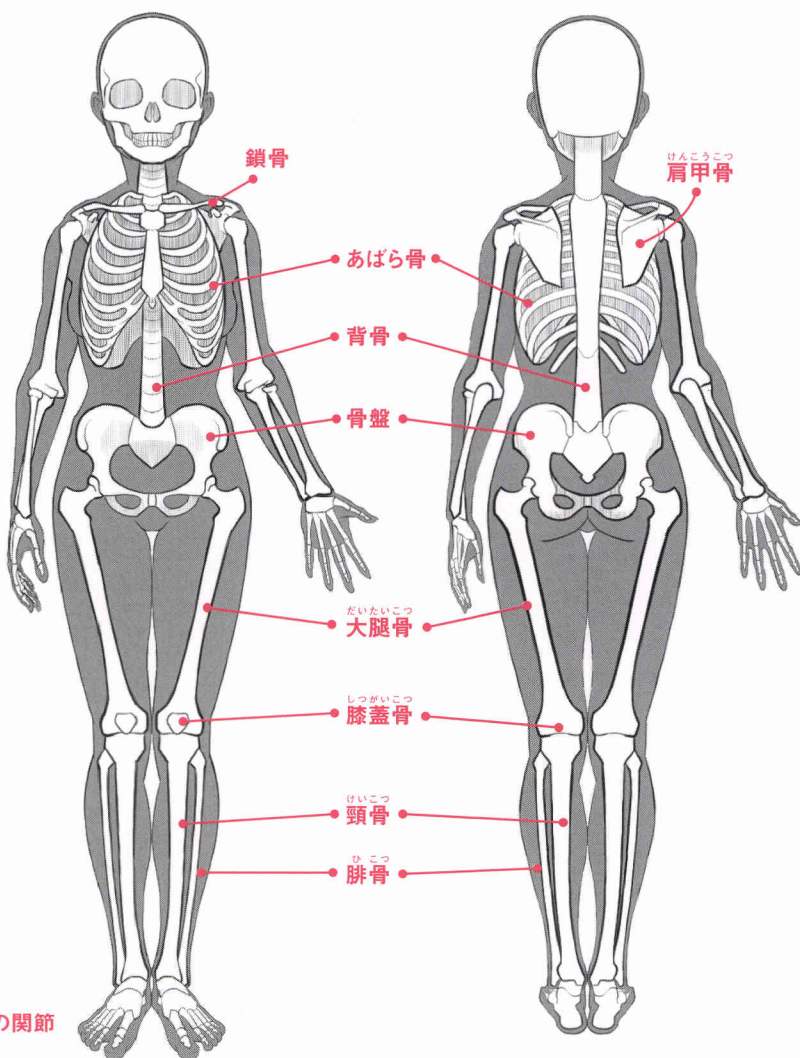
レベルアップ

1 最低限覚えたい骨の位置

骨格がわかると、身体のパーツのつながりやすじを入れる場所がわかります。また、身体のかぼみでできる影の位置も入れられるようになります。最低限、10か所覚えると、キャラの体にリアリティが出ます。

骨格 * 正面

骨格 * 背面

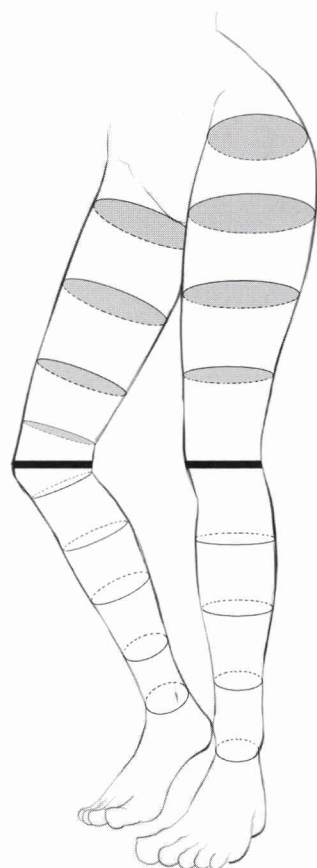


2 略式骨格図でラフを描く

ラフを描くときにも、骨格図をベースに描くと強調すべきパーツなどがわかるようになります。最低限、あばら骨と背骨のライン、骨盤、手足の関節の位置がわかれば十分です。

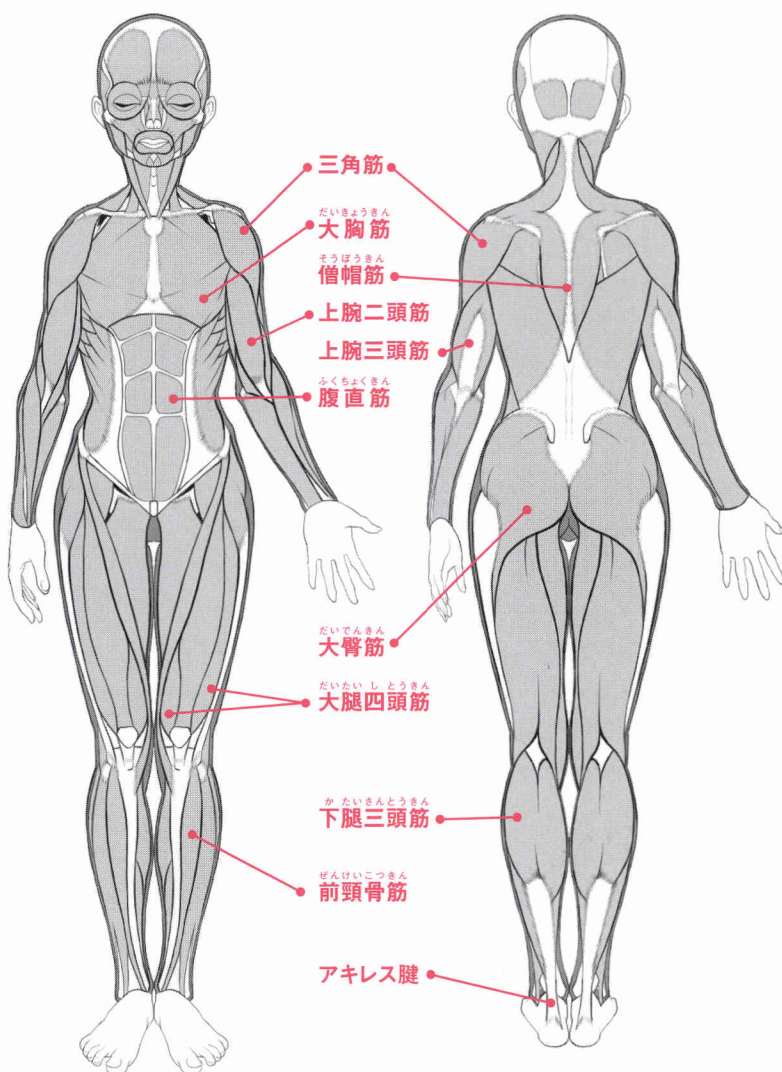
3 輪切りにして整える

手や足、胴体など、場所によって傾きが変化するパーツは、輪切りにした状態を考えてみると厚みがイメージしやすくなります。



筋肉 * 正面

筋肉 * 背面



4 筋肉の位置を覚える

筋肉もまた骨と同じように、身体のパーツのつながりやすじを入れる基準になります。

2

子どもから大人までを知る 頭身と男女、体格差

見せたい
トコロ
École de correction du dessin du corps humain

- ・4人の身体のライン
- ・キャラの差と関係性

- ・自然な立ち姿

悩み

おじいちゃん
キャラが描けない

添削

成人男性の理想的身材は、
肩は8頭身とされています。
この割合では7頭身弱なので、もう少し
背が高くても良さそうです。
この頭身のまま描くのであれば、
全身のまのところに股をもたせよう。
若い男性なので、筋肉にすばりをもたせ
メリハリのある逆三角形を意識して
描くと良いです。
頭身を「変えずにメリハリをつけるだけ」
でも、このように変わります。

おじいさんは基本、成人男性と
頭身はあまり変わりません。
全体に重かに負けて、肩の肉や股の肉が
下がっているかんじにすばりと
おじいさんらしくなります。
年齢が上がっていくにつれ、
足が細くなっていきます。

肩幅はあまり変わらなくて、
矢張りたるイメージ。なので、上半身が
たまたまゆるい性質にゆきながた
よりはイメージに描くとおじいさん
になります。
おじいさんより少し重かに負けて
肉が下がるかんじ。

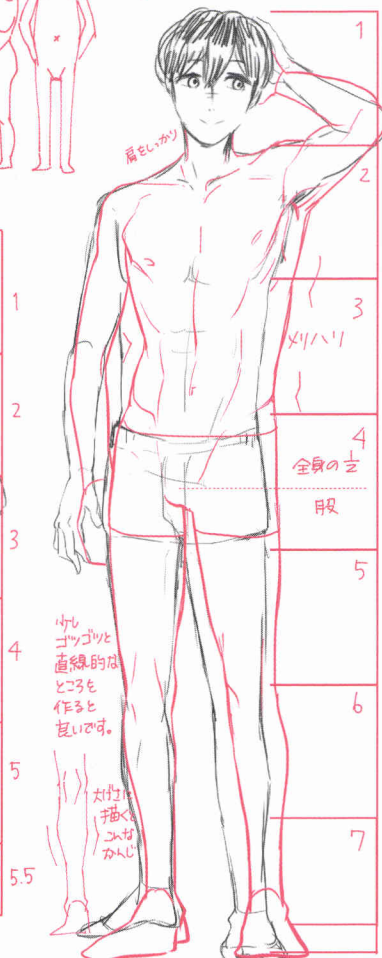
頭身は悪くないです。

5〜6頭身で
お腹が少しとび出ている
かんじにすると子供、ほく
なります。
おへんも少し出バシ、ほく。
肩ははかせまいけど、頭を
変えるため、首はそれほの
太さがあります。



うでを
細く

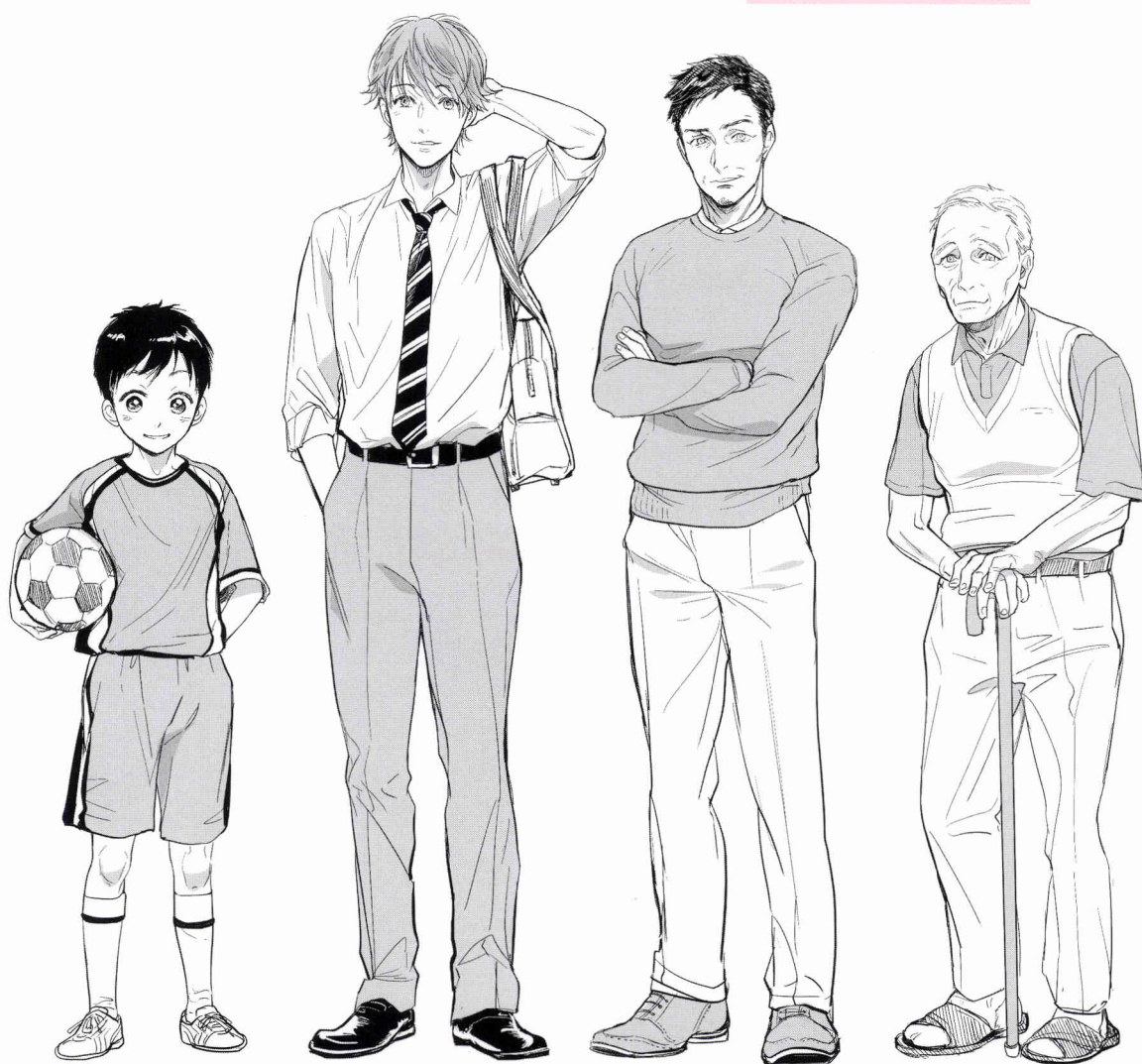
ヒザを
すく
大きめに。



年齢に合った 服を着せる

先生のメモ

あまり大きくポーズを変えずに、その年齢らしい服装にアレンジしてみました。
オジさんをスーツにしようかと迷いましたが、制服とかぶるので私服にしました。

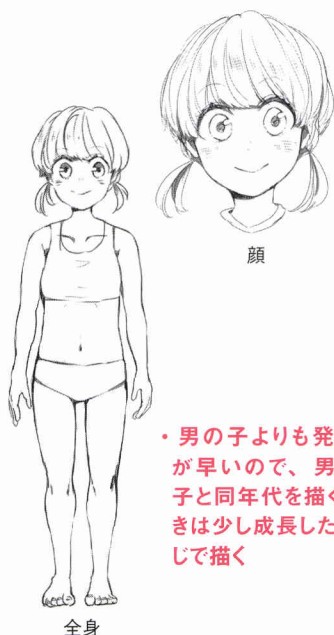


レベルアップ

1 年齢によって変わる肉づき、体格

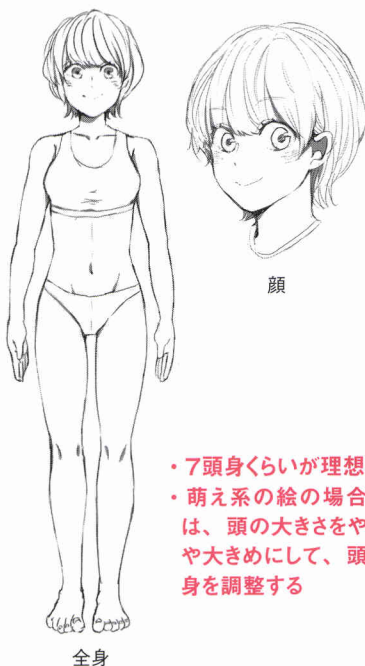
男女共に肉づきや体格の変化を覚えておくと、キャラ作成の幅が広がります。ここでは、幼児期から青年期、壮年期の3段階の変化を見ます。また、やせ形、筋肉隆々な人など、筋肉量に合わせて肉付きは変化します。

女性 * 子ども



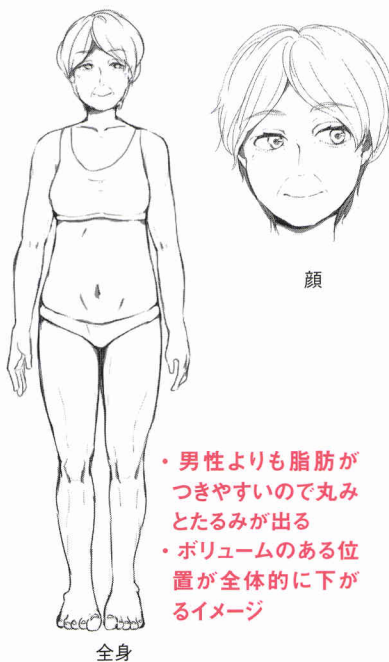
- ・男の子よりも発育が早いので、男の子と同年代を描くときは少し成長した感じで描く

女性 * お姉さん



- ・7頭身くらいが理想
- ・萌え系の絵の場合は、頭の大きさをやや大きめにし、頭身を調整する

女性 * おばさん



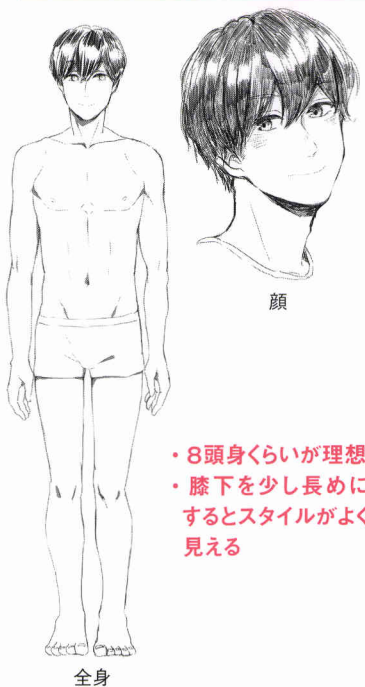
- ・男性よりも脂肪がつきやすいので丸みとたるみが出る
- ・ボリュームのある位置が全体的に下がるイメージ

男性 * 子ども



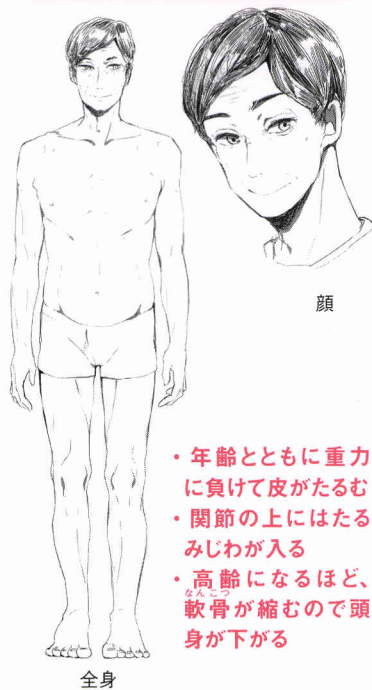
- ・子どもは年齢によって肉づきや体格がかなり異なる
- ・頭身はおおよそ変わらず、小学校低学年で5頭身、中学年くらいで6頭身
- ・頭が大きめ

男性 * 青年



- ・8頭身くらいが理想
- ・膝下を少し長めにするスタイルがよく見える

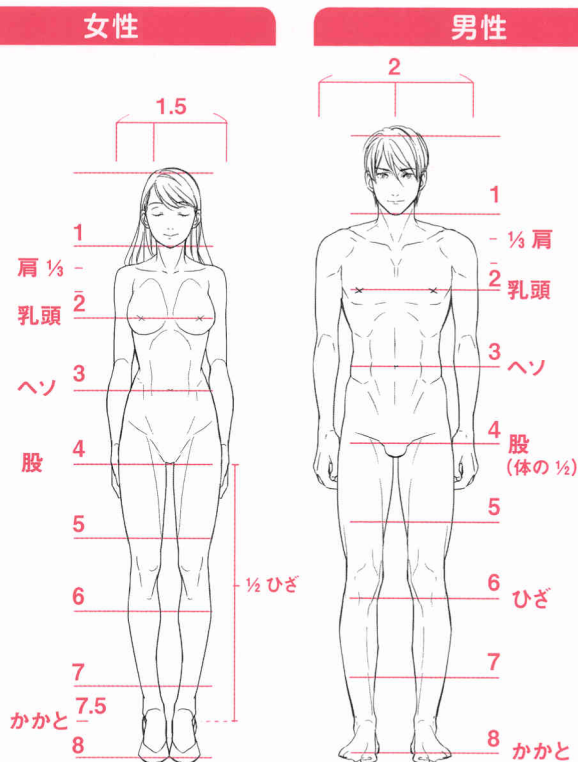
男性 * おじさん



- ・年齢とともに重力に負けて皮がたるむ
- ・関節の上にはたるみじわが入る
- ・高齢になるほど、軟骨が縮むので頭身が下がる

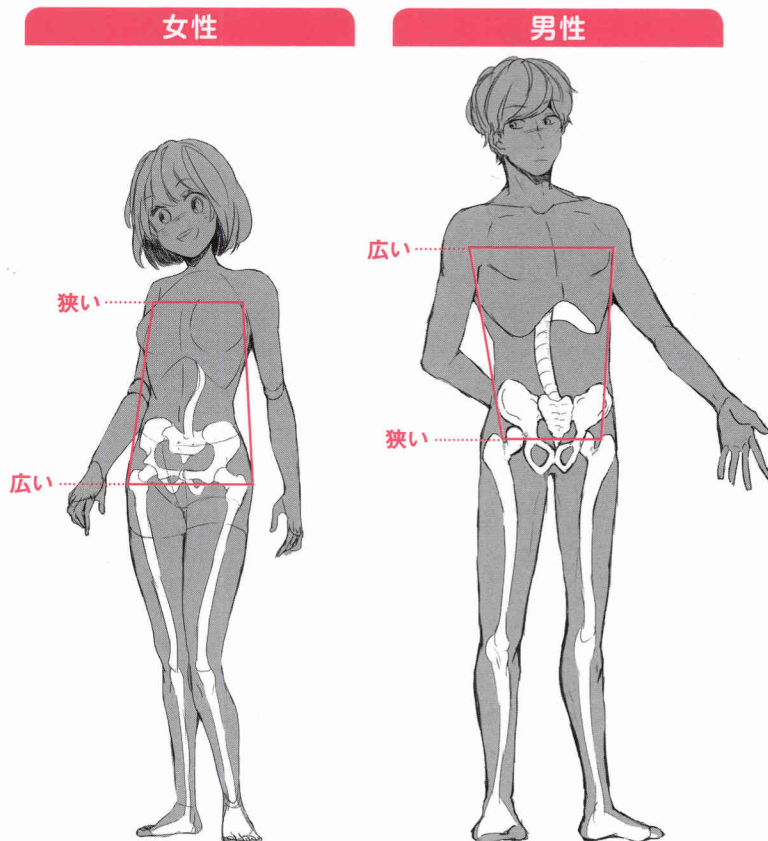
2 パーツの位置を覚える

頭身ごとに、身体のパーツがある位置を覚えます。デフォルメ具合によってこの位置は変化しますが、自分の基準を決めておくとう便利です。



3 男女の骨盤の形

男女であれば骨や骨盤の形は違います。男性はあばら骨が四角く、骨盤が縦長ですが、女性はあばら骨が丸く、骨盤はやや横長です。骨の形の違いがわかると、身体つきで男女差を出せるようになります。



3

全体のバランスを見て シルエットをとらえる

見せたい
トコロ

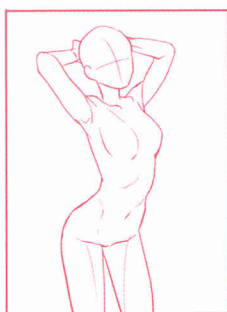
- ・スラッとした身体
- ・くびれ

- ・何気ない表情

悩み

立っているように
見えない

添削



ちゃんと地面に
立つ!

切り取った絵に
するにしても、
画面外の形まで
考えるのが、
足元が不安定な
絵にならない
ですよ。

「何と見かわく見え
ますが」足がどわくどわ
いたり、手を描いていな
かったりで、苦手なところから
逃げてくるように見えます。
苦手なところほどよく見て
描いてみましょう。
苦手なところは言われ
なくても描くので、絶対
上手になるのだ! それ以外も
意識的に!

肩のつき方は
みずかしいので、
一度写真等を
参考に裸で
描いてみると!

足元がどこに
向いているか
わかるように
画面外の形も
意識する。



S字ラインと 視線誘導



先生のメモ

ポーズが自然になるように髪を結っているポーズにアレンジしました。S字ラインのシルエットとうなじに目がいくように、うなじの後ろに空間を作り、キャラの視線を首元に向け、視線誘導を意識しました。

レベルアップ

1 頭身を使って 座る、立つを描く

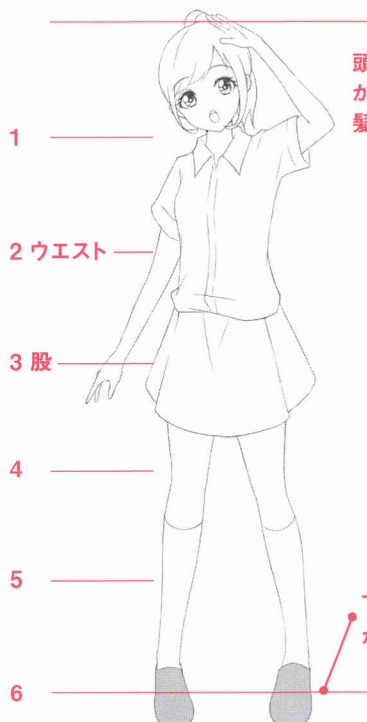
頭身でおおよそのパーツの位置にアタリをつけてから描きはじめます。あらかじめ頭身を決めておけば、同じキャラの座り絵や立ち絵が描けるようになります。

座り姿



胸のあたりで
1/2 になるように
全体を区切る

立ち姿 * 6 頭身の場合

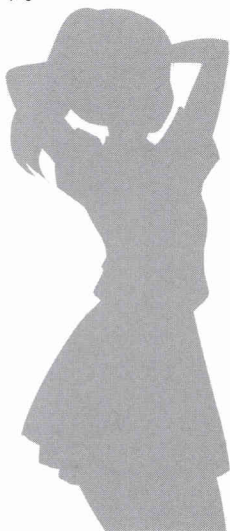


頭身は頭のでっぺん
からなので、
髪は外して考える

下のラインは
かかとまで

2 シルエットから 形を描く

全体像をとらえるために、まず写真や資料をシルエットに塗りつぶして、その上で凹凸などの割合がわかるようにアタリをつけます。これは、クロッキーや模写のときに使う技法で、全体を描く練習になります。



3 ラフは小さく 全体を描く

ラフは、顔からではなく全体のシルエットから描きましょう。大きい紙では全体がわかりづらくなるので、紙を4分割するなどして、なるべく素早く全体を見渡せるようにするのがコツです。

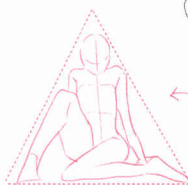


脚を
長く魅せたい



ベンチに座っているのでしょうか？
椅子の座面と人物のハムスかが
合っていないのでずり落ち
そうに見えます。ハムスと
座面を合わせて描いてあげましょう。

大きく
伸びをさせたい



← その他
「シルエットからのアレンジ」
で「伸び」も、こういうもの
もあります。



座りポーズの
シルエット

かわいくポーズ
描けると奥います。
こちらを向いている
ポーズなので
手前の手を下げた
ポーズにしたら
見る側の視線を
強くなると奥います。

小指側は
奥です。

左右の手の
長さを合わせる

せりのリヤリヤは
右の身体が上

くびれを
つくと色気
出ます。

このポーズなら
肩は下からな
ぞります。



ちよと
外に曲がる
くらいが
しなやか

指の向き

ヒジの高さ
腰の2、3センチくらい

たまろ

← 景の中
こぼれかんに
するとさらに
「寄せ感」。

二つの寄せ感
あがるともっといい
かんじに！

4

横顔も描けるようになる 顔のパーツ

悩み

横顔と正面になる
顔が別人

見せたい
トコロ

- ・ キラキラした瞳
- ・ 明るい笑顔

- ・ 会話中の風景

添削



目は球体で
考える。

はじめて横顔を
描く時は
鼻や唇が太く
なりがちなため、
絵柄に合わせて
調節する。

顔の中のパーツの
位置を見てみると、
歪に置かざれている
のがわかると思います。

得意な角度の絵から、
バランスの良いパーツの
位置を見つけましょう。

本人のリメイク

横顔を クローズ アップ



先生のメモ

横顔がきれいに見えるポーズを考えたときに、何か星を眺めたり、キス待ちだったりするシチュエーションがいいのではないかと思いますので、そのシチュエーションが伝わるようにアレンジしてもらいました。

レベルアップ

1 卵形を2つ重ねる

頭は、卵形を垂直に2つ重ねるようにして描くと後頭部の大きさをつかみやすくなります。面と後頭部の長さはおよそ同じ長さになることがわかります。



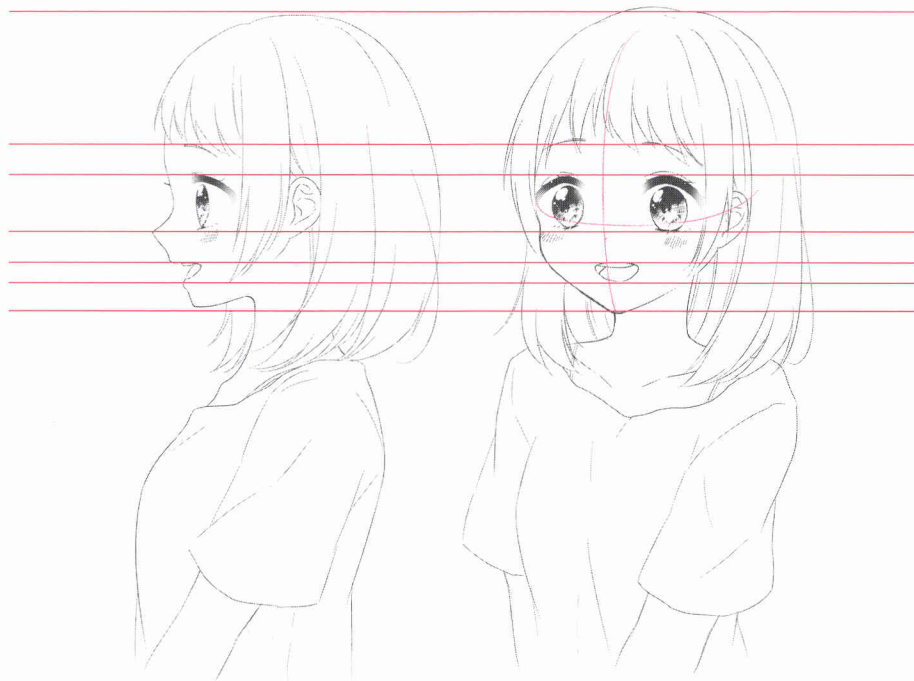
2 顔の側面を描く

側面は耳や髪、首のつけ根が通っているパーツ。厚みを無視して描くと、平面的な顔になってしまいます。



3 パーツの通り道に線をひく

正面と横顔が別人になってしまうときは、同じキャラを2方向から描き、目や鼻、口などのパーツが同じライン上を通るようにします。



豆真はこのくらいまでだと思いうの!!
上の方のボリュームを少し削りて
あげると下の方のふわりと膨ら
増すと思っています。

目に注目
させたい

目元に注目させたい
時は、口を小さくしてしまふの
あります。

目もとに
注目させる
効果として
流しなが
でできます。

唇をアピール
したい

目の印象が強いので
口元より目元に目が
いってしまいます。

目を強調する絵としてなら
良くできていると思います。
唇もかみしめている感じの
ポイントが良いですね。

見せたいものの
そばに手もとからせて
もてることで、印象
効果が生まれます。

口元を強調
するときは、目線をやや
下向きにして、目の小鼻の量も
減らしてみるのが良いです。

5

頭身から導く 理想的なプロポーション

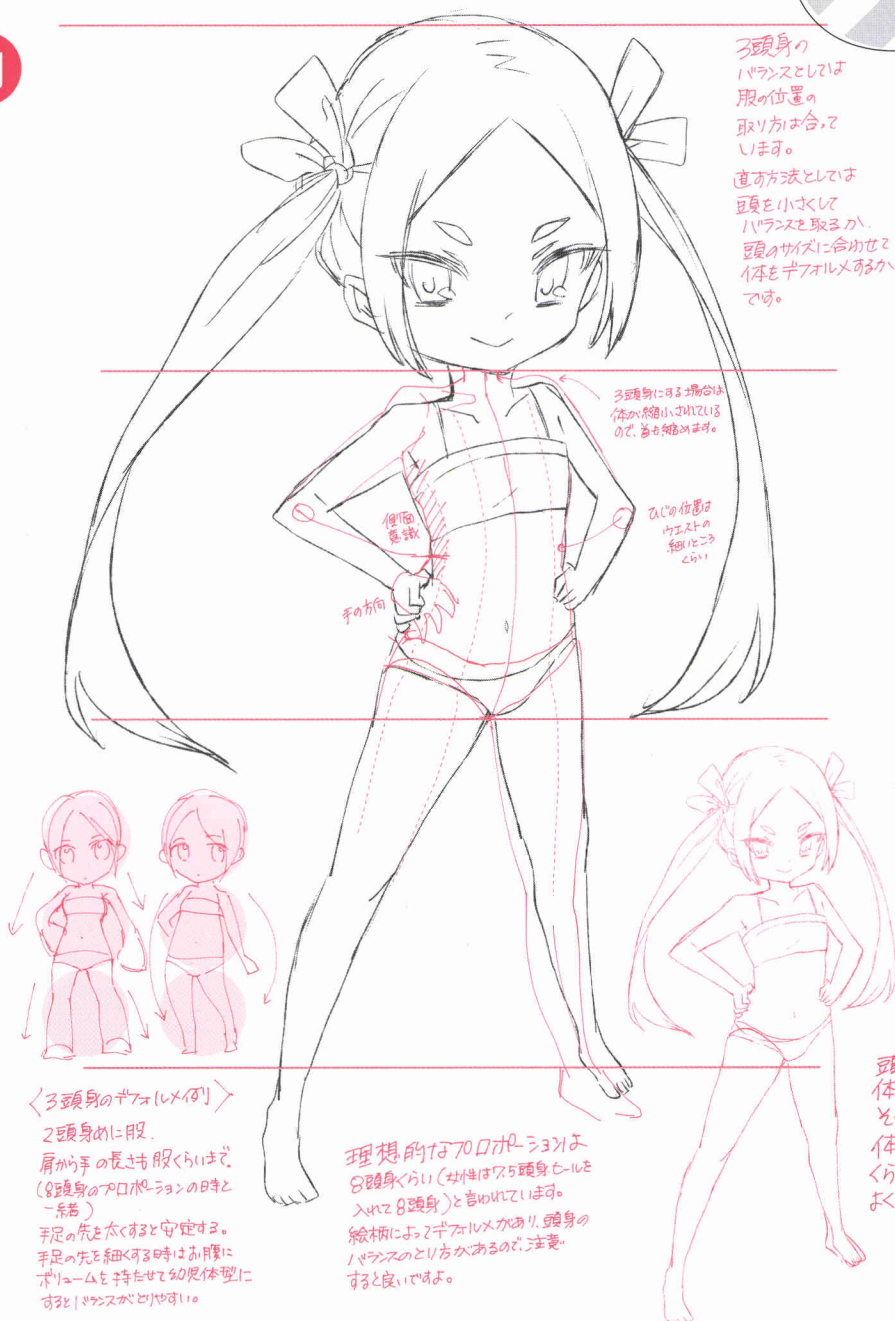
悩み

描きたいパーツが
大きくなる

見せたい
ところ

- ・細身でお人形みたいな身体
- ・元気いっぱいな感じ
- ・勝ち気な笑み

添削



〈3頭身のデフォルメ〉

2頭身めに肩、肩から手の長さも服くらいまで(8頭身のデフォルメの時と一緒)手足の先を太くすると安定する。手足の先を細くする時は肩にボリュームを持たせて30足体型にする。バランスがとりやすい。

理想的な70デフォルメは8頭身くらい(女性だと5頭身くらいに入れて8頭身)と言われています。絵柄によってデフォルメがあり、頭身のバランスのとおり方があるので注意すると良いですよ。

頭上げ短めてイ本のバランスをとっていました。イ本は4頭身くらいにちょうどよく描かれています。

★人のリメイク

サイズ感を
変えずに
パースをつける

5
プロポーション

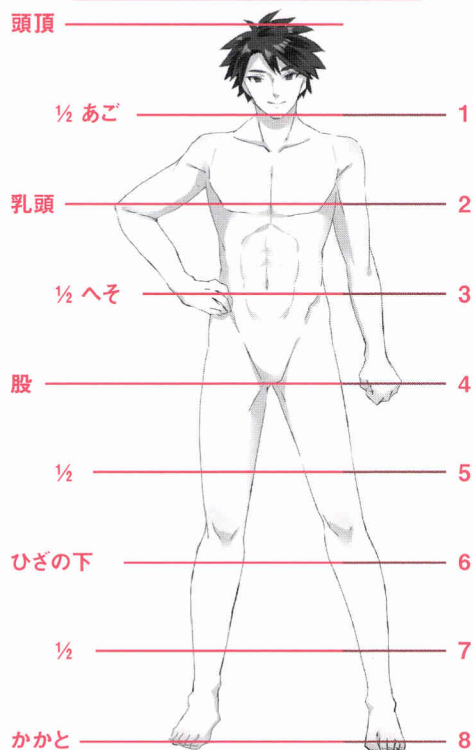


レベルアップ

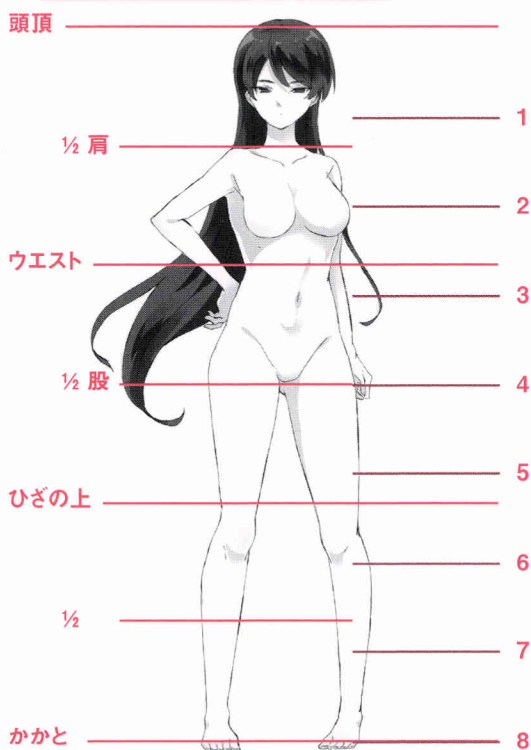
1 男女で変わる ベストプロポーション

魅せたい部分を強調するために、実際の人体よりも美しくデフォルメした体型をベストプロポーションといいます。頭身と身体部分を分割する比率を覚えておくと便利です。

男性 * 8頭身

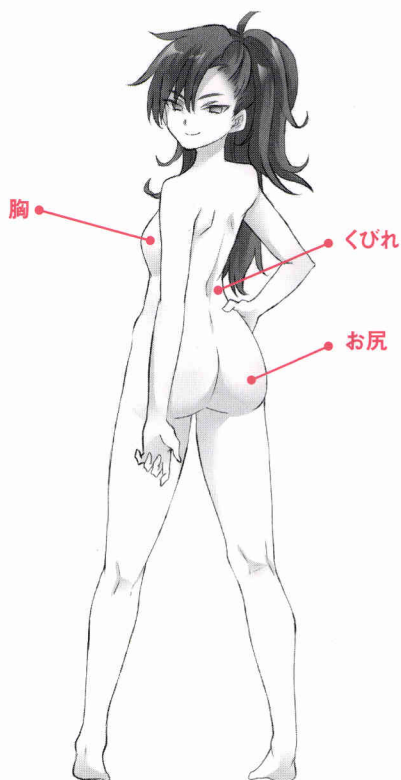


女性 * 8頭身



2 プロポーションの 際立つ ポーズ選び

おすすめのポーズは「振り返り」です。腰のくびれや胸、お尻など、魅力的な部分を同時に見せられるからです。



座りや立ちの姿勢でも
頭身を考慮して描くと良いです。

顔がななめに
傾いている時に
1頭身の長さ
をとるときは
顔の軸の向きに
合わせてとると
良いです。

こっちで長さをとると
× 矢張り短くなってしまいます。

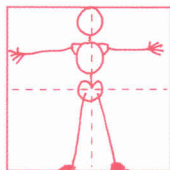
セクシーさを
アピール

全身を
魅せたい

腕のボリュームに
ひびき加わって
パースの1本支とひび
出てしまうことがある
ので、土台も
把握するのが
大事です。

腕は
このくらい
前に来るかと
思います。

首のつなぎが
背中の位置と
傾き面を
考えると
このくらい
位置になります。



手を上げた長さや身長が
だいたい同じになることを
頭の片側に入れたときと
手を上げたときのバランスが
崩れやすいとわかります。

肩から腕の
行く感じに描くと
腕が無理せず
曲げられるように
なります。

動きを
優雅に

6

立体的に仕上げる 光と影の入り方

見せたい
ところ

- ・外ではねているイメージ
- ・メリハリのある身体
- ・おしとやか

悩み

光源が
めちゃくちゃで、
立体感がおかしい

添削

一見よく見えますが、
光の方向がバラバラなので、
メインの光源を定めよう。
そうすると影ができる
方向が決まります。



これはおしと
やかなイメージに
影ができます。

頭の影
上半身の影

うどのすき間
からの光が
入る。

簡単な
立体に
変換して
影を把握
すると複雑な
影もわかりやす
くなります。

影とポーズ
を微調整



先生のメモ

見る人への訴えかけを強くするために少し角度を変えてもらいました。見せたいところに「おしとやか」とあったので、ひじを身体の方
向に寄せて女性らしいシルエットに。光源も揃って自然になりました。

レベルアップ

1 光源の位置に合わせて入る陰影

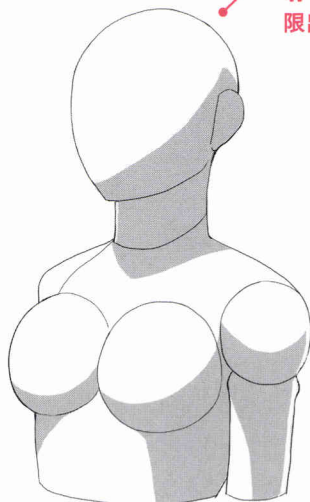
初めから細い陰影を見ると難しいので、簡略化した形に光を当てたときの陰影を覚えておくのがオススメです。光源に合わせて入る陰影の位置は下図の通りです。凹凸のふくらんでいるところを境に光と影が分かります。

ななめ左上から照らす

ベーシック

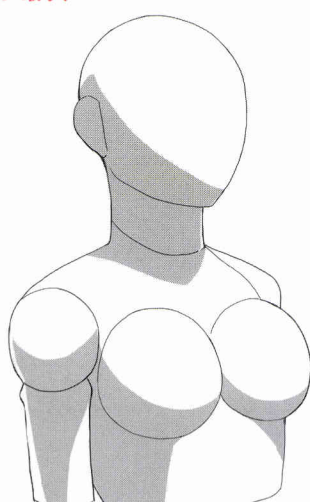


明部、ハーフトーン、陰影、反射部分が最大限出せる



ななめ右上から照らす

ベーシック

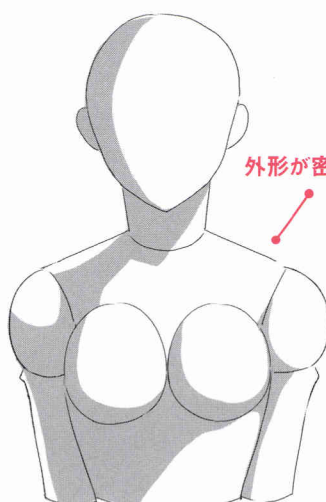


右ななめ後ろから照らす

ベーシック



外形が密に出る

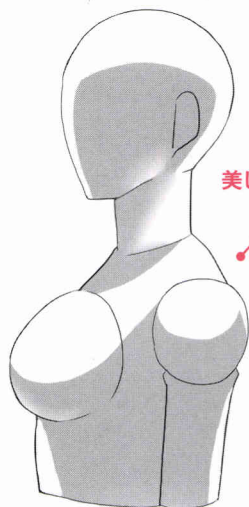


真上から照らす

ドラマチック

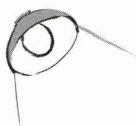


美しいライティング

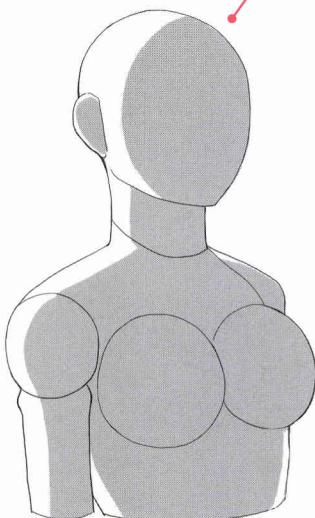


後ろから照らす

ドラマチック



よいライティング



でっばっているところを境目に陰影ができる。
ほかにも、
下からライトを当てると
ホラーな演出に

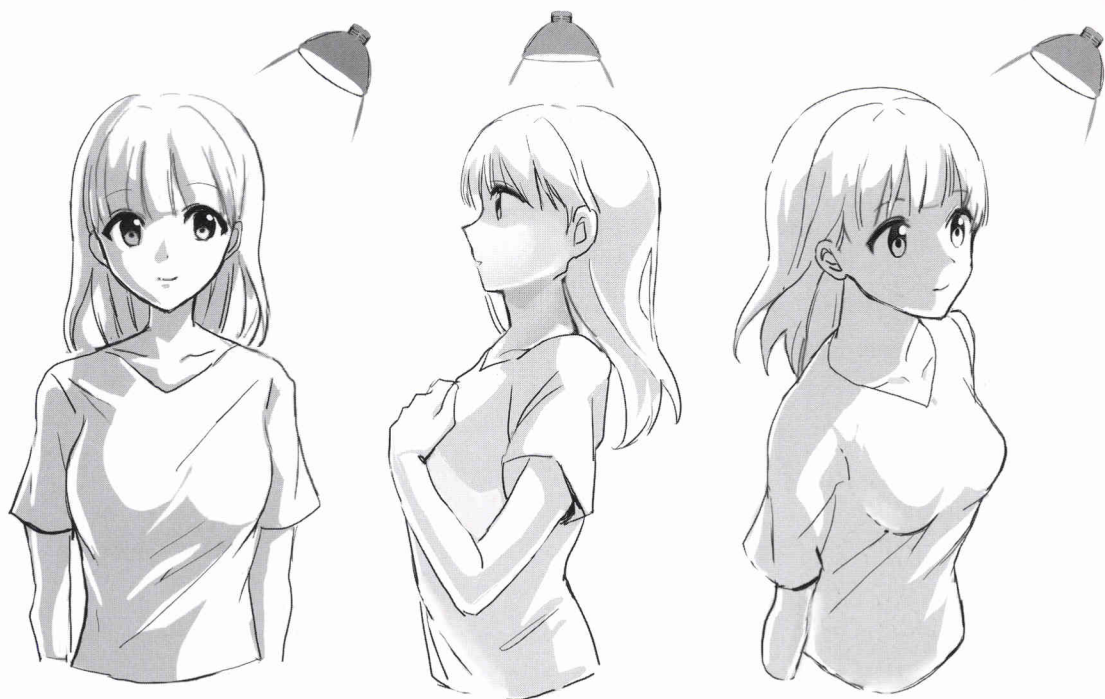
2 デフォルメ化された人体の場合

実際は、顔や鎖骨、胸などには凹凸があるので、陰影はより複雑に入ります。

ななめ後ろから照らす

真上から照らす

ななめ前から照らす



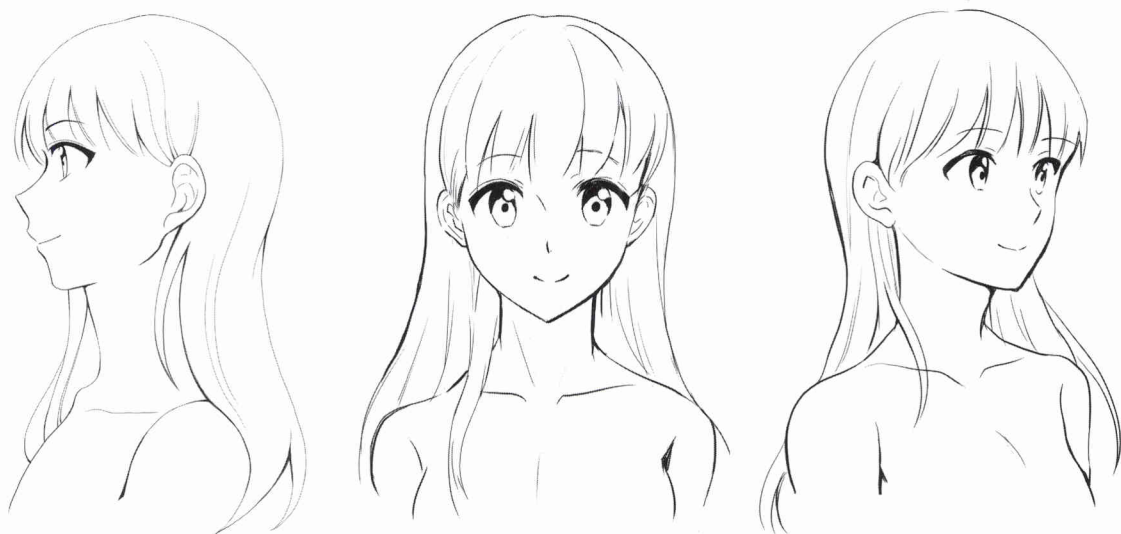
3 線の強弱で立体的に魅せる

影をつけずに立体的に魅せる方法もあります。質量のあるところ、くぼみや陰影の入る部分は、濃く見えるように太めに描き、軽いものや細いものは細い線で描きます。人の目に錯覚を起こし、奥行きを感じさせる方法です。

横顔

正面から

ななめ



7

アイレベルをおさえて 遠近感を学ぶ

悩み

キャラ同士の
距離感が
つかめない

見せたい
トコロ

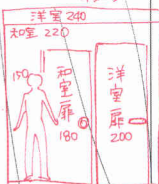
- ・楽しそうなキャラの会話
- ・ふたりの距離感

- ・さわやかな
風の吹き込む部屋

添削

部屋の中のサイズ感を
見る時は 部屋の壁の
高さと人物の身長をはじめに
把握しておくといいです。

和室は 220cmくらい。
洋室は 240cmくらい。
それに合わせて人物を置き、
家具の大きさを決めると
良いです。



奥の女の子のサイズと
部屋のマスから手前の
男の人(男の子?)のサイズを
はかると、このくらいの
大きさになります。

人物・家具もうもの
サイズ感が合うと
リアリティのある絵に
仕上がります。

10-スライダが
水平になるところが
アイレベル
ここから見える
ことになります。

構図・アングルやポーズを考える時に、
何をメインに見せたいのかを考えて
あざむくといふのは、この場合は
女の子の表情でしょうか？
この場合は女の子がこちら側を
向いている方が良いかもしれません。

キャラの視線
を向けて
楽しそうに

先生のメモ

子ども部屋にして、キャラ
をふたりともこちらに向け
て、楽しそうにアレンジし
てみました。

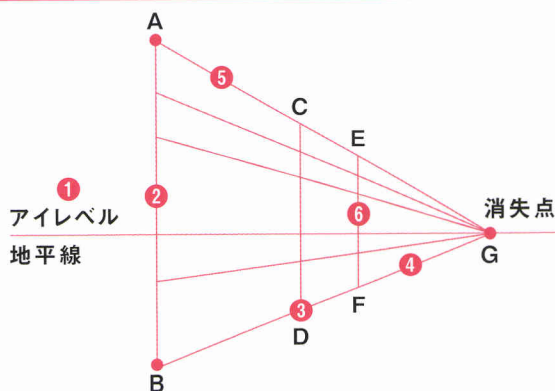


レベルアップ

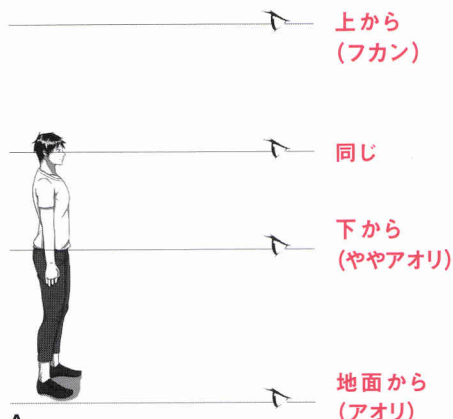
1 アイレベルをもとにキャラを配置する

キャラの配置の方法で奥行きを出すことができます。同じアイレベルや地平線上に描かれた同じ身長キャラの場合、アイレベルや地平線はそれぞれのキャラの同じパーツを通ります。アイレベルは、キャラを見る視線の位置のことです。手順は下記の通りです。

- 1 アイレベルまたは地平線を決める
- 2 1人目のキャラの高さを決める(AからB)
- 3 2人目のキャラの足の位置を決める(D)
- 4 2人のキャラの足を通り、アイレベルまたは地平線と交差する線を引く。交差した場所は、消失点と呼ばれる(B、D、G)
- 5 消失点から1人目のキャラの頭まで線を引く(GからA)
- 6 キャラを配置した場所に自由に線を引く(例:EからF)
- 7 人体を配置する



アイレベルの位置



2 カメラのレンズの効果を使う

カメラのレンズによって、パースのつき方に変化が出ます。たとえば、遠くのを近くにとってくる望遠レンズではより平面的な背景に、スマホのレンズのように、広く写すのに適したレンズでは、キャラを中心に背景がゆがみます。

望遠レンズ



- ・平面的な背景
- ・描きやすい

広角レンズ



- ・ゆがみが大きい
- ・臨場感が出る

背景とキャラの
距離感を出したい



大きくパースを
つけたい



8

視線を自在にあやつる アオリとフカン

見せたい
トコロ

- ・緊張感のある絵
- ・時間を止めた瞬間

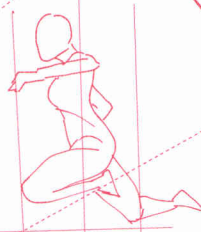
- ・なにか影を背負った
キャラ

悩み

頭と身体の
バランスがとりにくい

添削

とても難しいポーズに
チャレンジしてみようね
複雑なポーズを描く
時は、ポーズをつける
前に正面や横から
見たポーズのラフを
描いておいて、それを
把握しておくといいです。



関節の位置を
つかみやすく
なります。
(ポーズの高さや
前後関係)

目と肩のラインから
アイレバレを出してみました。

アイレバレは
足より下にくる
ようなので、
アイレバレに
近いところか。

大きく見える
はずなので、
足を大きく
描き、頭の
方を小さく
しましょう。

↑ 見あげる

キャラの 服装で 勢いを出す



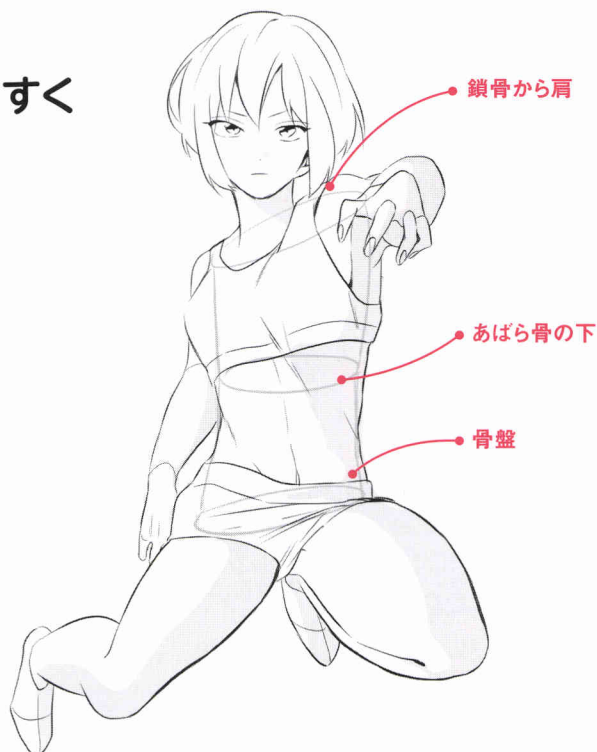
先生のメモ

フードのはためきで勢いを出し、脚には紐を巻いて、脚の向きをわかりやすくしました。フードに縦ラインを入れるとよりひねりが伝わりやすくなります。

レベルアップ

1 曲がる方向を 輪切りでわかりやすく

キャラのパーツのつながりや曲がる方向は、輪切りにして考えましょう。肩やあばら骨、骨盤を基準にすると、つながりがわかりやすくなります。また、キャラの身体に厚みがあります。

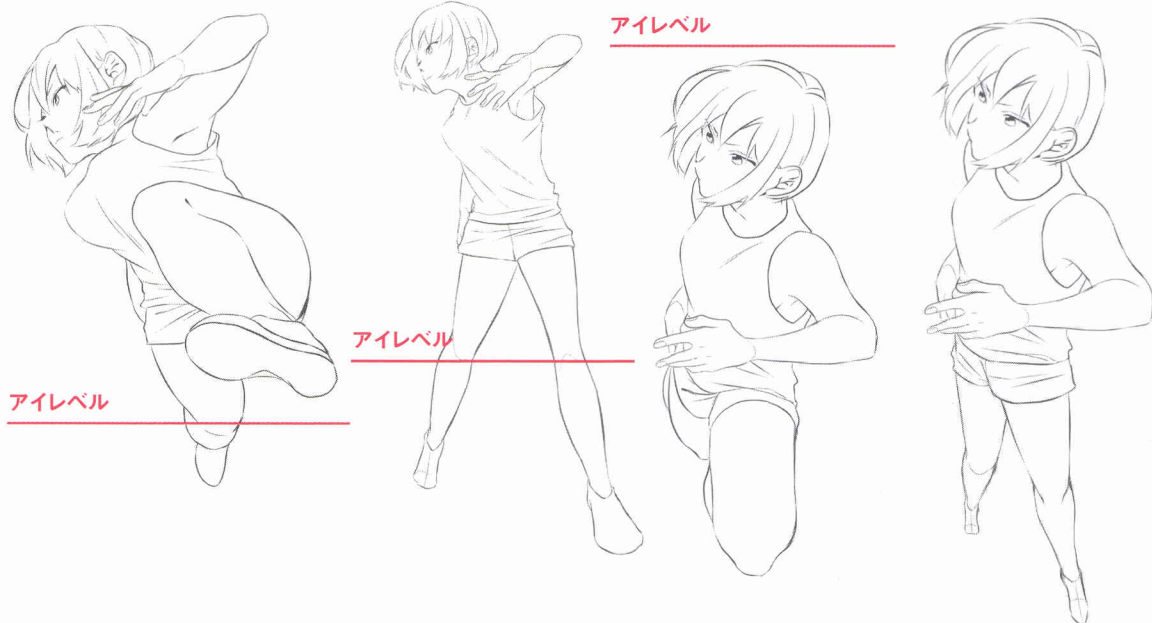


2 目線を意識する

遠近感は、アイレベルによって表すことができます。アイレベルは、キャラを見る視線の位置。上から見るとフカン、下から見るとアオリになります。アイレベルによって、パースラインに変化がつきます。

下から見る

上から見る



下から
見上げたい

アオリを定めて
ハースがどうなっているのか
を確認してハースの位置を
とりましょう。

胸の位置の
向きに注意。
肩がぶかっているのぞ、
腕部、肘部、手首の
位置。

腕の向きに
合わせるなら
下半身はこの
くらい。

肩の向きに
合わせるなら
腕はこのくらいに
なります。

ハースの
位置と
同じくらいに
みじかきま。

プロポーションの
よさを
強調したい

キャラも水ズもカコイでよね。
右の人のハースが一部
なっているのぞ、体の長さか
一部足りないように
見えたりします。

おと手前の
うの位置が大きい
のでこのくらい。

奥に向かう
部分の圧縮

ハースが
腕部の位置
つかま。

下から
見あげ
てるので
肩幅が
つく。

体の厚みが
足りなく見える
ので追加

手の形
よく手曲て
ます。
手は表が
あるのは
良いですね。

圧縮

ふたりを
アオリで
魅せたい

9

手脚を使って 勢いあるポーズ

悩み

すごみがなく、
キャラに動きがない

見せたい
トコロ

- ・ 勢いのあるパンチ
- ・ すごみのあるパンチポーズ
- ・ 動きをつけて、躍動感を出す

添削



パンチを出す時は、手足が連動します。
自分でポーズをとってみると右手と左足、
左手と右足が対になって重く感じます。
動きを理解したら次は構図です。



止まってる。



動きが見える。

まっすぐと斜めでは
動きの方向が
違って見えます。



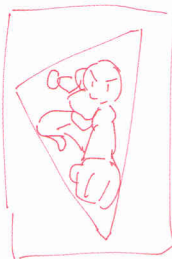
すみしい



手足を動かすと
ボリュームが出る



バランスを上げて
軸をななめに
してみる。



三角構図にあはめこ
みるとか...

迫りを出すには画面から
はみ出すように描いてみる
のもいいですね。

ふんは"る"で
足を開く

パースを
つけて
アッパー風に

先生のメモ

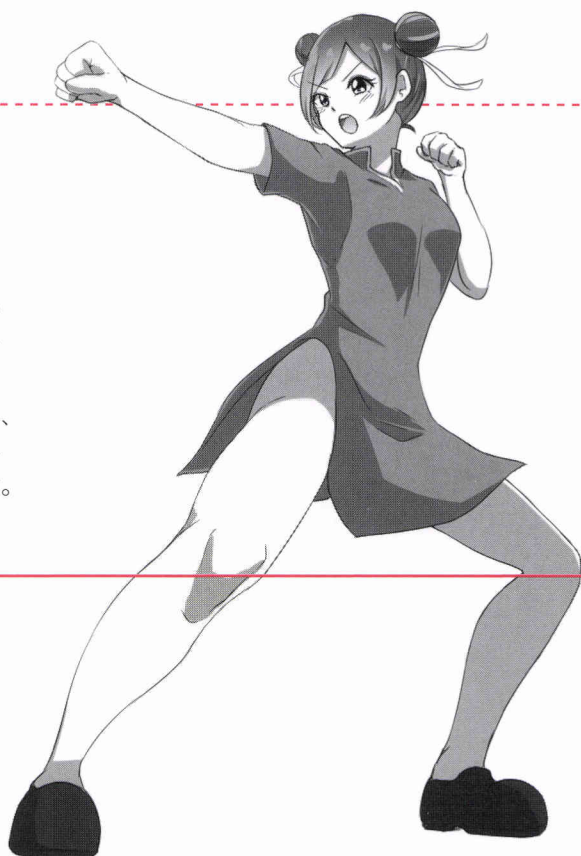
パースをつけて、ポーズを
アッパー風のパンチにアレ
ンジしてみました。手前に
出てきているものを強く太
めに描いて、迫力が出るよ
うにしてみました。



レベルアップ

1 アオリで見る

アオリにすると迫力のある動きを演出できます。アオリのパスがつくと、足元の近くから見るアングルになるので、臨場感が出ます。パスがつくとなめのラインが生まれ、キャラの顔や動きに視線が誘導されるので、動きを感じやすくなります。



2 動きを大きくデフォルメする

ダイナミックに魅せたいときは、キャラの腕や脚も大きく動かし、デフォルメします。



手足に動きを出したい

アイテムを使いたい

ポーズをとってみると、肩と肩の位置の連動が不自然で、肩に力が入ったように見えてしまいます。

ラインデレいは高さをそろえる ↓

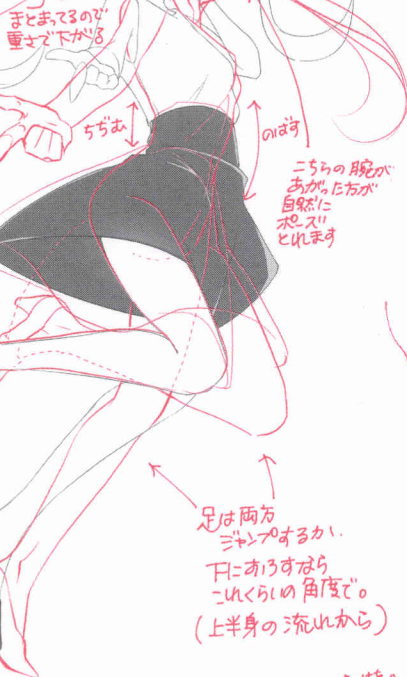
髪を揺らすものは髪の流れのバリエーションが外側に広がる。

毛先バラけて重くなるので、風で揺る。

スカートはやわらかく揺れる。

ひざ下長くなりすぎないように。

流れと全体のバランスを考える。



こちらの腕が、あがらなから、自然に「クロス」になります。

足は両方ジャンプするか、下に落ちるなら、これくらいの角度で。(上半身の流れから)

奥に伸びるふりを見せている。

下半身の向きに合わせるため、お尻の位置がこのくらいになります。

体の中心線正しく、重さの流れて見えます。

こちらの足が、ヒザはうしろに足が曲がっている表現で、足首から下は前に向かっている表現なので、目の錯覚のように見えておきます。

アイディアは何かでしょうか？
大きな食卓で「ファン」のみんなに「アピール」すること。
着る大きな量さを、さすると、はかばか、眩しく見えます。

こちらに手を差し出すポーズ

マリの持ち方にもポイント。



ベストの丈はこのくらい、デザインで長くはしたくないが、機能的ではないので、スッキリ見えたいです。
丈を短くなら、内側のギャップを出すか、肩に何かをまわす。
ジャケットにすると良いです。

布が重く、動きを出して便利。



10

演出上手はここから 構図を決める

悩み

構図に無理に入れて
バランスをくずす

見せたい
トコロ

- ・ きれいな太もも
- ・ 腰のくびれ

- ・ 学園のアイドルっぽい
雰囲気

添削

安定

不安定

安定

不安定

画面に対する
角度で安定感と
不安感が決まる。
この系図では不安感'
を出したいものでは
ないと思うので、
安定構図を
とると良いです。



ものを使ってみるのも
アリ。



手を置いてポイントをつくら安定させる
とか...

手前の肩を
下げた方が
こちら側への
訴求力が
高まります。

足をのばしたいけど
画面におさめる
ためにきゅうくつな
感じに見えてしま
います。

鋭角な三角シルエットで
下にたかみているので
不安定に見えてしまってます。

くびれや
太ももがよく
見えるポーズに

先生のメモ

元のイラストからあまり変化をつけず、かつ窮屈にならないポーズに変更しました。さらに、くびれや太ももがよく見えるようにしました。



レベルアップ

1 画面に空間をつくる

意図的につくった空間は、人の視線を集めます。空間をつくると、キャラの親密さや緊迫感を演出できます。

ふたりの間に空間をつくる



ふたりの間とキャラのまわりに空間をつくる

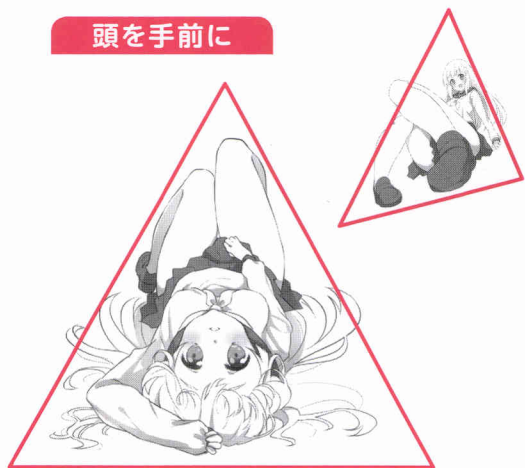


2 形に合わせてポーズを変える

三角形や丸などの形に当てはめると、その形自体が持つ印象をキャラにも持たせることができます。たとえば正三角形は安定感、逆三角形は不安定さを生み出します。

頭を奥に

頭を手前に

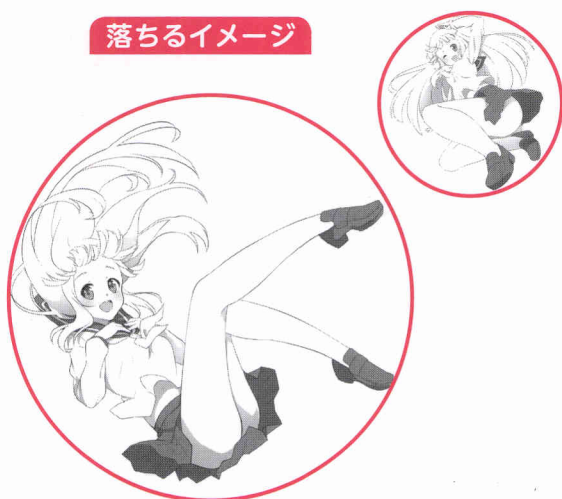


3 丸の形で浮遊感を演出

完全な丸の形は自然界にはない形。絵に取り入れると、奥行きや吸いこまれる感を演出できます。らせんをイメージさせるからかもしれません。

飛び出るイメージ

落ちるイメージ



対比を
魅せたい

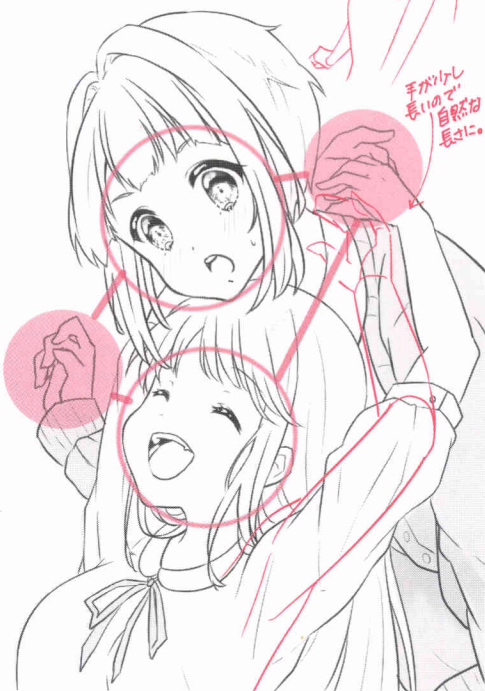
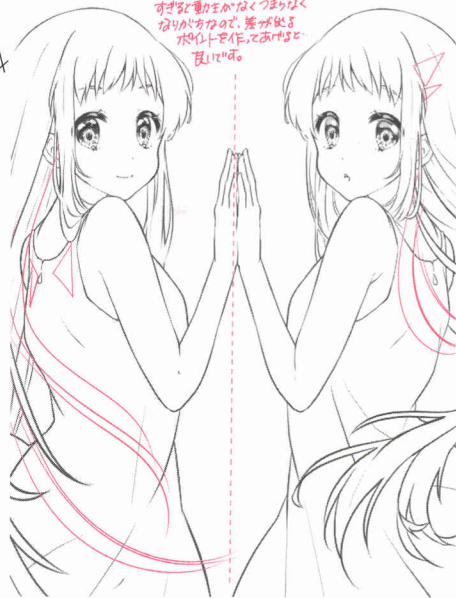
ダイヤ形を
つくりたい

囲われているところを人は見る
習性があるので、わかりやすい
ラインを作るなら → こういう
かんじにしてみるのも
良さそうだな。

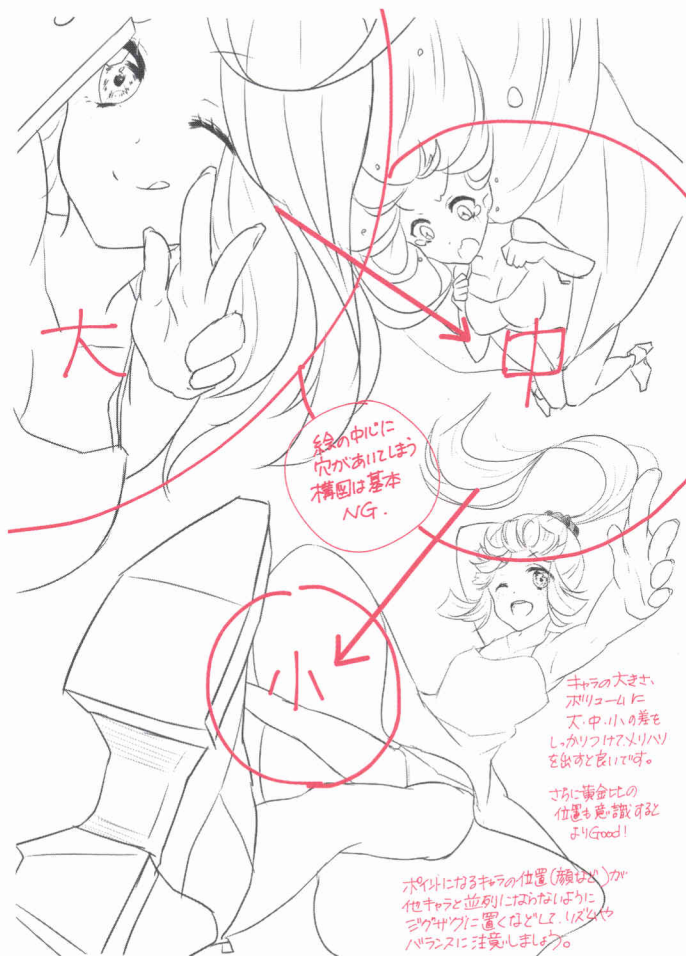


手が少し
長いので、
自然な
長さで。

シンメトリ構図は左右対称
可なりと書かなくてもつまらなく
なりかねないので、差が能く
ポイントを作り、差がある
方が良い。



たくさんのキャラを
一緒に見せたい



絵の中心に
穴があいてしま
う構図は基本
NG.

小

キャラの大きさ、
ボリュームに
大、中、小の差を
し、かりつはメリハリ
を出すのが良いです。

さらに黄金比の
位置も意識すると
よりGood!

ボヤクところのキャラの位置(顔はさ)が
他キャラと並列にはならないように
3/4アングルに置くなどして、リズムや
バランスに注意しましょう。

もっとステップアップしたい君に

1

観察眼の道は 模写、模写、模写

いわゆる「観察眼」は
どうしたら身につくのでしょうか。
それは、練習あるのみなのです。

想像まかせでは、絵にリアリティがなくなり、作品を仕上げるまで時間がかかります。
観察眼があれば、写真や似たような作品を模写しながら違いに気づけるようになるので、描くスピードが早くなります。

苦手なものに挑戦するときにも、写真やほかの人が描いた作品を参考にします。ほかの人が描いた作品からは、どのように形や色を整理し、理解しているかを参考にできます。

作品を早く仕上げるコツ



想像まかせよりも
参考イラストを見つける方が早い

苦手な絵に挑戦するとき



ほかの人がどのパーツを強調しているか、
どのように形をデフォルメしているか参考にする

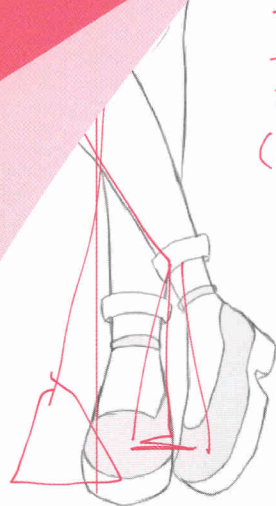
キャラが地に立つ 立ちポーズ

この章では、自然体を演出する方法を学びます。
自然な立ち姿をしている人はかかとに体重をかけ、バランスをとっています。
手や目線でキャラの性格を伝えることもできます。



この章で解決する悩み

- 前後の脚の長さが違う >> P.54
- 重心がわからず、身体がかたくなる >> P.62
- 上半身と下半身のつながりがわからない >> P.66



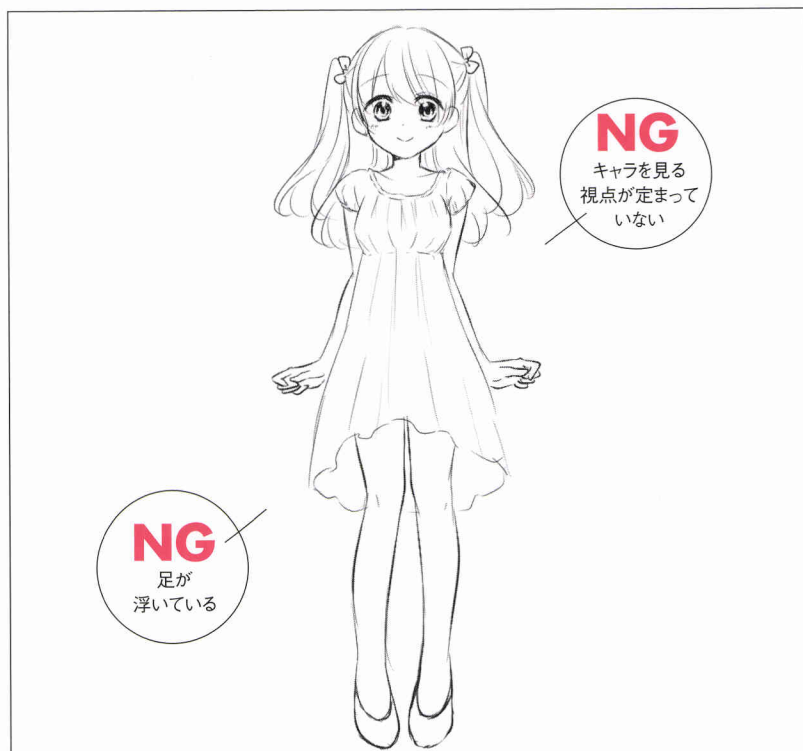
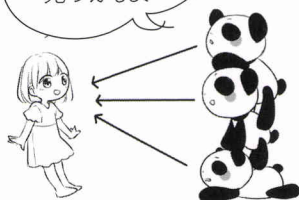
人物のいる「場所」を生む 立ちポーズをマスター

立ちポーズを描く近道は、キャラの足を地面につけること。
地面に立っているキャラのまわりには「場所」が生まれます。そのためにキャラを見る視点を固定させて、
絵を描くガイドラインをつくります。

全体のイメージ を考える

なぜかキャラの足がぶらーんと垂れ下がってしまっているようなイラストに……。まるで空中に浮いているようです。こういうときは、キャラを見る人の視点を決めることがおすすめです。これを、アイレベルといいます。

輪切りにしたときに
水平になる部分を
探すとアイレベルが
見つかるよ



練習問題

この絵のアイレベルはどこにある？

1 フカン

2 アオリ



答え合わせ

1 キャラのおもむきや姿勢を1つ分ける足の下

比率がわかれば アタリは描ける

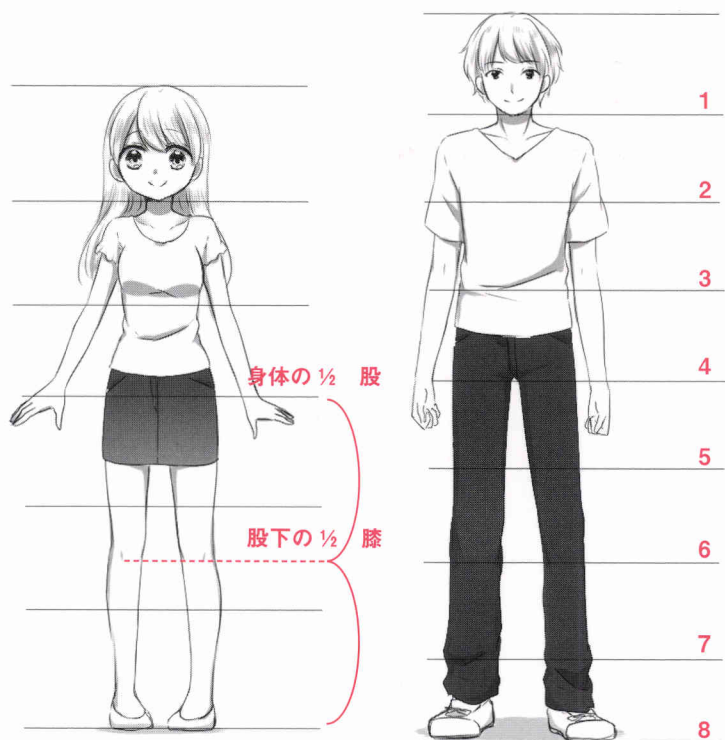
人体のバランスをとるときには、アタリを使います。人体パーツを構成する比率をもとにしてアタリを決めます。アタリをとると、描けるパーツの幅が広がるので、試してみてください。

→ p.28

女の子は骨盤が
らかかとまでの
1/2 あたりで、
ひざを描くよ!



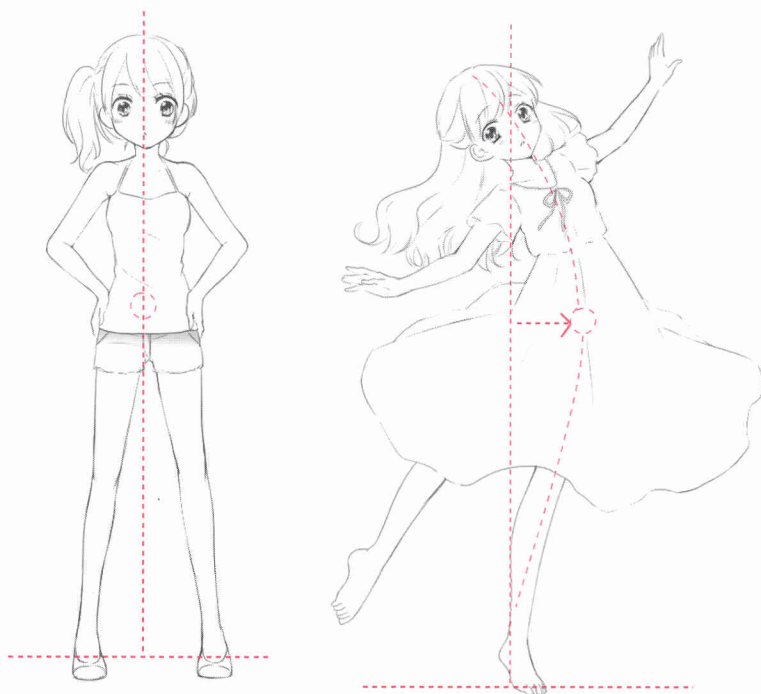
筋肉と骨格



魅力的な ポーズには 重“神”が宿る

人は重心を移動させながら、体のバランスを保っています。身体各パーツにも重力があり、それがひとつに集まる点の位置が全身の重心です。この点は、人のへその下辺りにあると言われています。棒立ちキャラを卒業するために、重心を上下左右に少しだけずらしてみましょう。

二次元の中に、
三次元的要素を
ちょっぴりまぜまぜ
するのがイキイキと
させるポイント
なのかも



1

身体をかたむけて 脚をクロス

見せたい
ところ

- ・ すらりとした長い脚
- ・ 全身が見えるポーズ
- ・ モデルみたいなプロポーション

悩み

前後の
脚の長さが違う

添削

手がうしろに
向かっているように
描かれていますが、
うしろに向けようと
すると肩の向きから
変わり快と不自然に
見えてしまいます。

前にゆえ
短くなる。

中心

体の軸の
流れ

こちら側の足が
体重をメインで
支えているポーズ
なので、頭の下に
来るようにする。
(内側に入る)

しなを
つくって
女性らしく

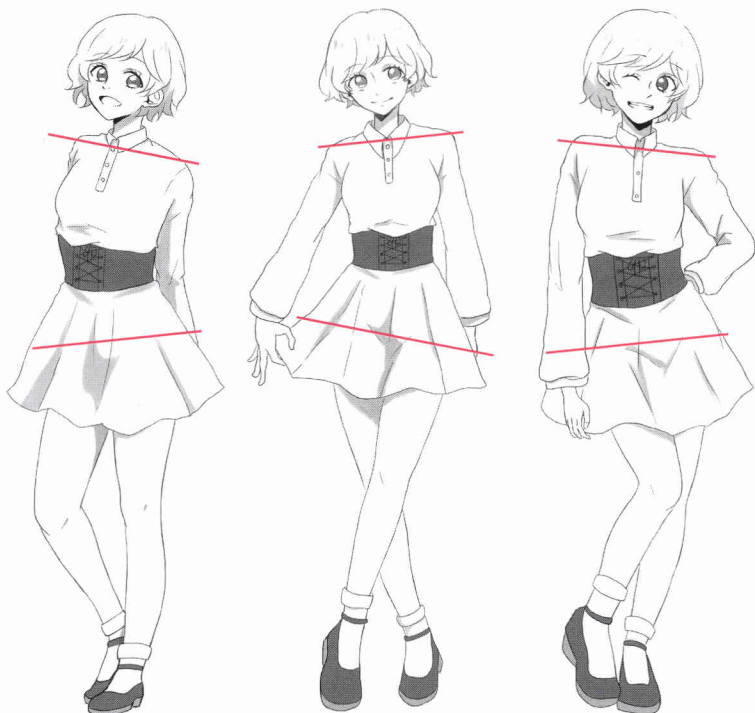
先生のメモ

重心の移動に合わせた上で、服のしわと重力と服の素材感を修正しました。また、少し左手にしなをつかったこともポイントです。

レベルアップ

1 コントラポストと
支える足

脚をクロスさせるポーズでは、肩と腰のかたむきが反対になり、重心が片側に寄ります。肩と腰の向きに変化をつけると、いわゆるモデル立ちを演出できます。こういったS字のような曲線の流れが出るポーズをコントラポストといいます。



2

壁や机、いろんなところに寄りかかり

悩み

うまく寄りかかって
くれない

見せたい
トコロ

- ・待ち合わせ
- ・かわいい先輩とデート

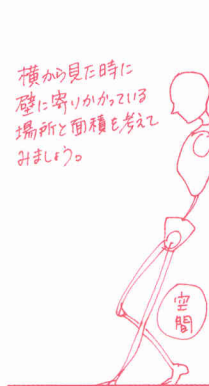
添削

壁は正面から見てる視点で
キャラは1ヶ所はなめから
見たかんじになっているので、
力がかまくかかっているの
ように見えるのだと
思います。

壁に寄りかかっている
ところが
このくらいしか
なよめないので、
体重を支えられな
さそうです。



横から見た時に
壁に寄りかかっている
場所と面積を考慮
しましょう。



背中、頭の
あぐけによって
アゴが上がるか
アゴを引くかの
どちらかに
なります。

寄りかかるので、
寝てる時のように
少し胸部が
上がります。

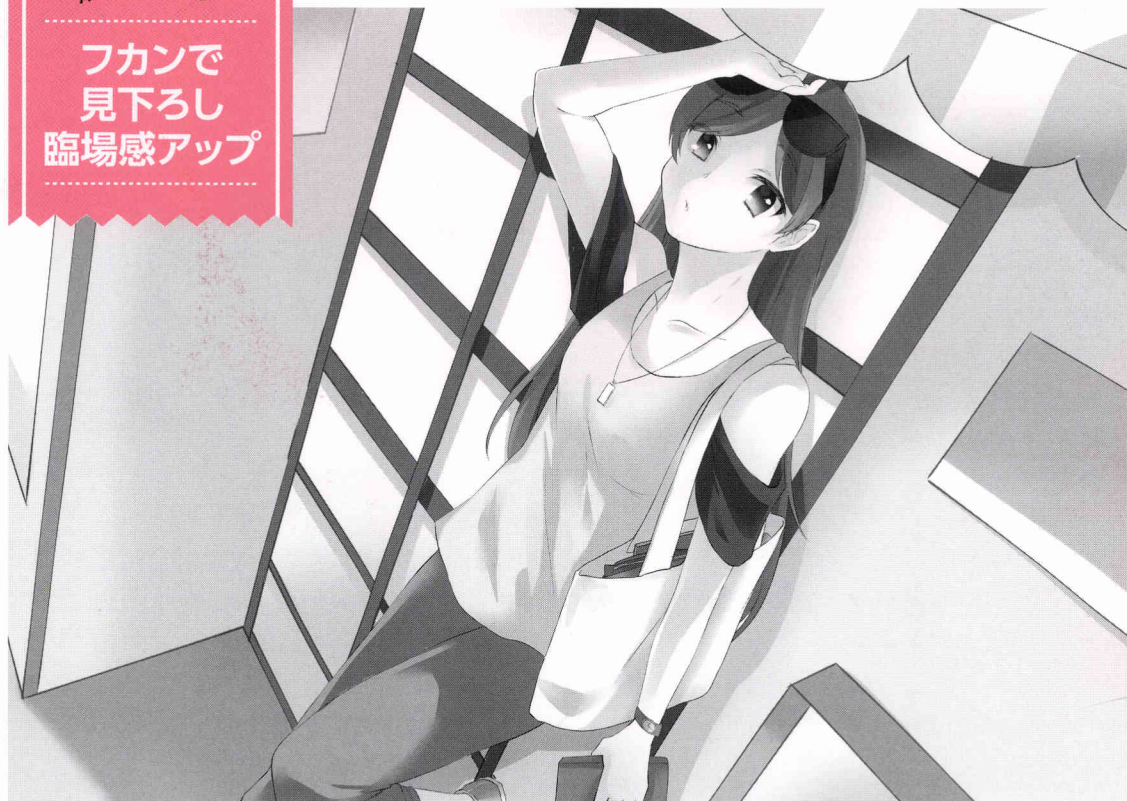
(寄りかかりは横やなめ
からの方が描きやすいと
思います。)

壁から
空間をつくる

立っている時と
中心軸の基本は同じ



フカンで
見下ろし
臨場感アップ



2 寄りかかり

レベルアップ

1 寄りかかりを いろいろな角度で

見る角度によって、同じポーズでもかたむき具合が変わります。壁や地面のパスと肩、足の位置は平行にしましょう。

前から

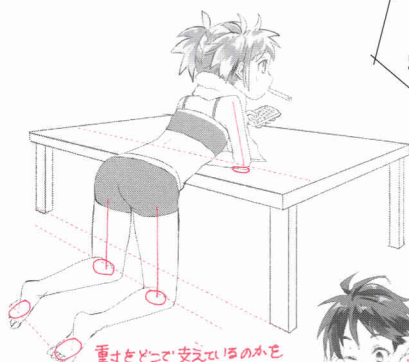


ななめ上方から



別ポーズ

机に
寄りかかる



重さをどこで支えているのかも
意識的に描くこと。ハリスに合わせた
位置にハリスを置くことを意識して
描くことが大切。
どこが一番重さを支えているのかも
考えないと良いが可也。

前かがみになっているので
上半身は腕が支えて
います。

顔も
見せたい



足が曲がって
いるので、足が
交差している力は
立てているときより
少なくなります。

ニコニコヒラリカ
フにしたいば
カバが散々
おれに集ま
たりますか。
ついでに
場合は太ももに
力が入るため
になります。

3

重さの分散 片足立ち

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- いつもの何気ない仕草
- さりげない色気
- 少し動きを出したい

悩み

前のめりになりすぎ、
上下の
バランスがとれない

添削



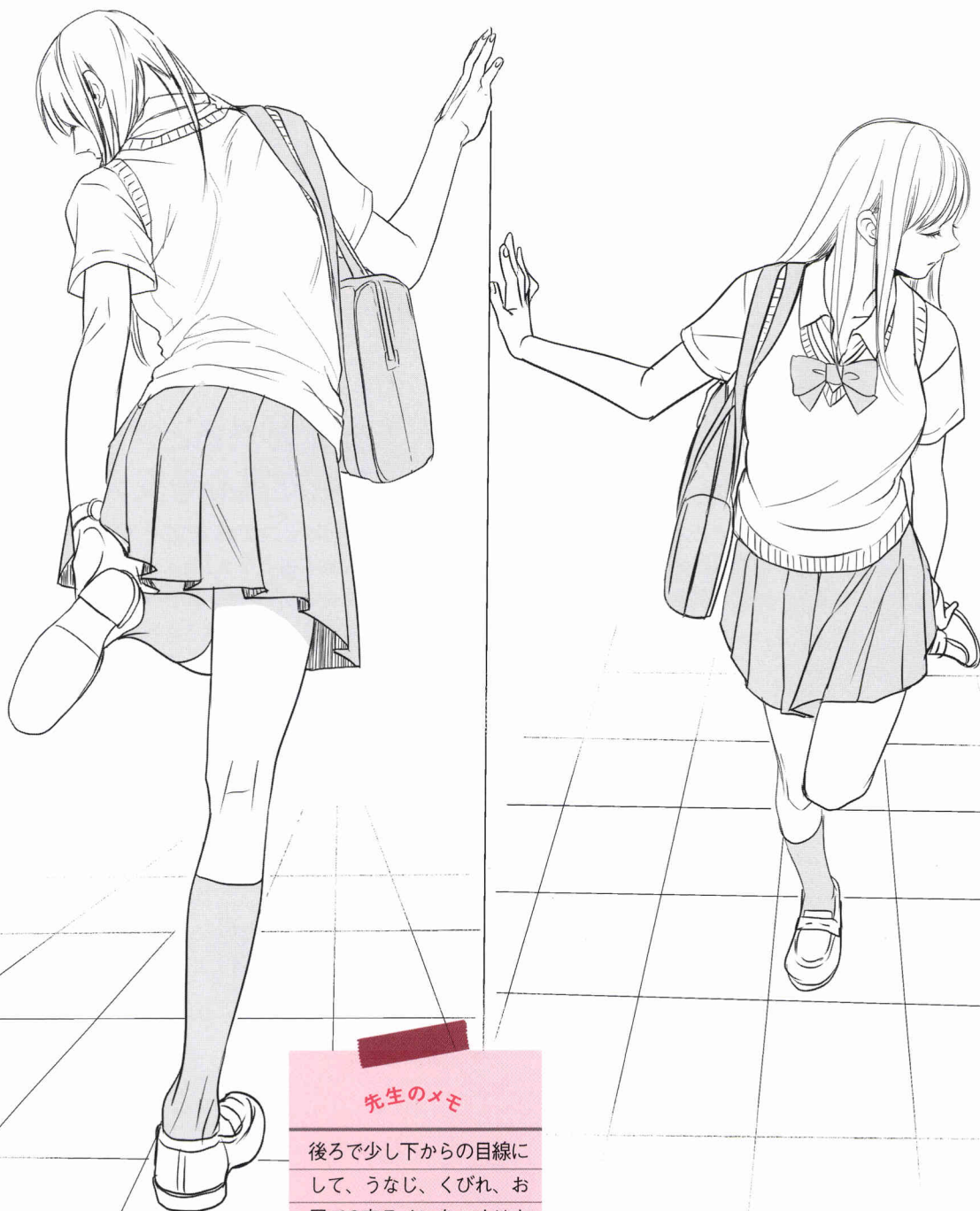
先生のアレンジ

S字の
ラインで
魅せる

先生のメモ

上から見ることで首もと、
胸、太ももを覗きこむ感じ
に。

3
片足立ち



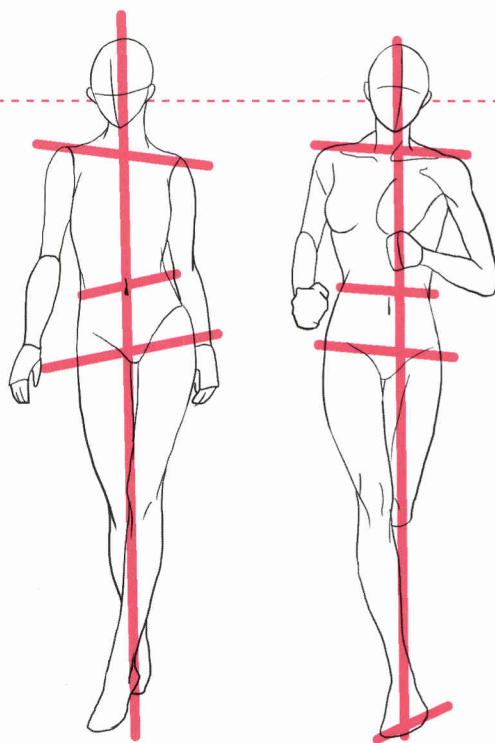
先生のメモ

後ろで少し下からの目線に
して、うなじ、くびれ、お
尻でS字ラインをつくりま
した。

レベルアップ

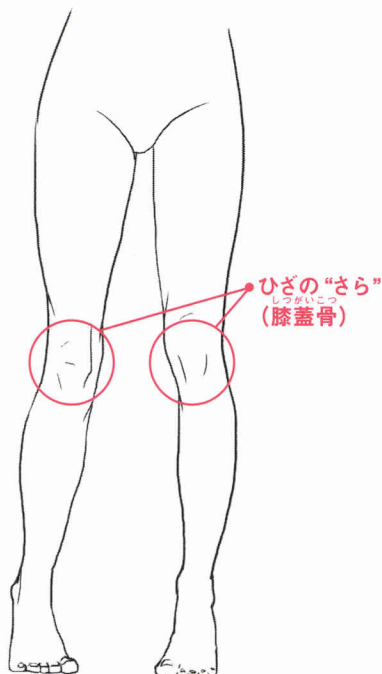
1 動作をイメージする

片足立ちでは、重心移動しています。また、移動する向きに合わせて肩やくびれ、腰の位置が傾きます。



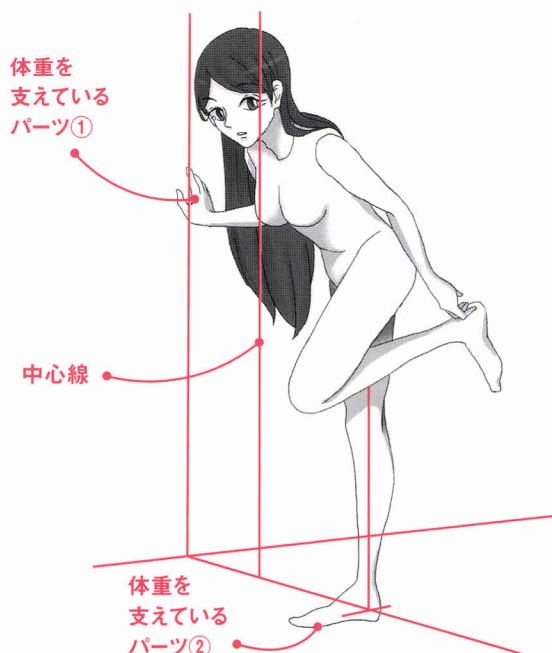
2 ひざの形をデッサンする

片足立ちでは、伸ばしたひざと曲げたひざの両方を描くことになります。どちらの動きをデッサンするときも、ひざの“さら”の形をイメージしましょう。



3 支えがあるときは2点で重心を支える

通常、支えるものがない状態で片足立ちをしようと、頭から足を通るライン上に重心があります。しかし、腕を使って身体を支える場合は、2点で体重を支えているので、腕と足の間に重心が移動します。この重心の位置は、手が壁を押す力の加減によって、変化します。



別ポーズ

ダッシュ
させたい

ダンス

ダッシュというよりは
マラソンか走り
交差のりどころに
見えます。(そのい
う系糸としてはよく
描けていると見
ます。)

股の位置と
足の向きも考え
シワを入れりと
長いです。

ダッシュを
前から見た
かんじで
描く時は
こんな
かんじ。

ハース

前後
横が見え

3
片足立ち

ふねりとかえた
かんじによく描け
てると見えます。
Tシャツがビグ
だと思われ。
ワキのころの
構造に注意して
そでがついてるころ
もリテ余裕が
あるといいです。

カカ
奥に周りこん
でいることを忘
れな
い

髪はもとと大胆に
なめらかに動かす
画面が華やかに
なります。

ハースのハースは良く
描かれていますのに、
そのハースのハースの
ハースはよく描か
れているのか？

頭部を少し
大きくして手足を
小さくしてあげると
長くなります。

下は厚く

両足を
揃えて
描く
ときは
重なる
部分
は
描く
必要
が
あ
る
よ

片足を立たせる場合は
重なる足が
両足の下にくるよ

変身中

4

“かたむき”で 歩く、走る

悩み

重心がわからず、
身体がかたくなる

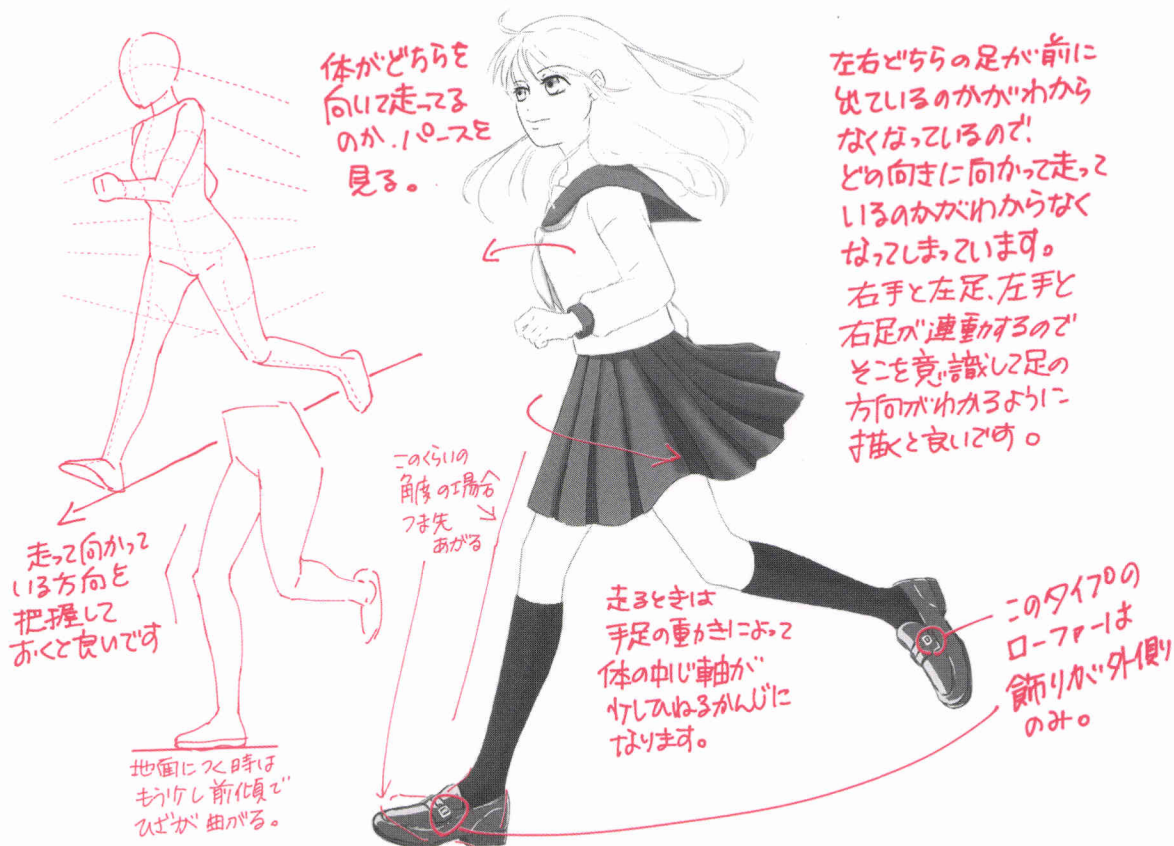
見せたい
トコロ

- ・ かるやかな走り
- ・ 前向きな気持ち

・ 青春

添削

作例



先生のアレンジ

腕も使って
大きく
かけ出す

先生のメモ

「走り出す」感じや「前向き」な感じを出すために、少し下から見上げるアングルで、左上方に向かう構図にしました。また、手の振りを女の子らしく、ひじを内側に入れました。

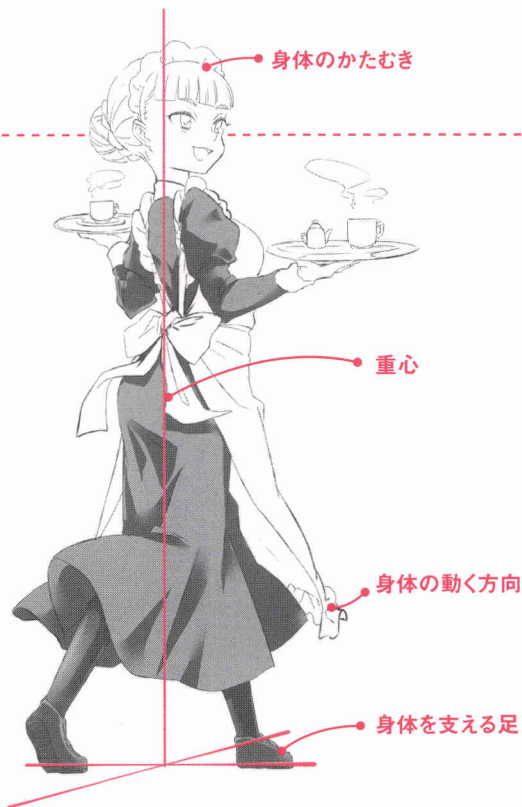


4
歩く、走る

レベルアップ

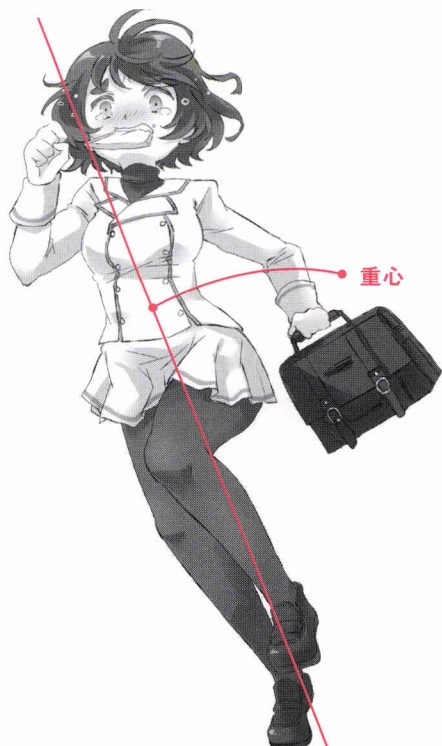
1 身体を支える 重心を見つける

移動中は、動きに合わせて、人の重心も変化します。自然な動作を描きたいときは、重心を見つけましょう。地に着いた足で身体を支えています。



2 走る動きは 前傾姿勢

走っているときの重心は、歩いているときよりも下側寄り、動く方向にかたよります。身体の中心のラインのかたむきも、動く方向に向かって大きくなります。



3 風の流れを イメージする

走る方向や勢いを出したいときには、髪や服をはためかせて風の流れをイメージさせます。髪はゆったりと弧を描くように描くのがコツです。



別ポーズ

大きく
かけ出す

肩にのっている
髪が重いので、
せいかくの走ってる
勢いを止めてしまっ
てしまふ。
ふり返っている感じを
出すのは少し苦しい
ので、あくまでも
いいと見えます。

足をこのくらい後ろに
出して、ふりかへる
振りあがった方がよさそうです。

足は少しむきか内側に
入って、足首から下は
外側に向きます。
体の進む方向と
合わせて考えると
良いです。

てくてく歩く

足がしっかりと地面を踏める
流れを考えて描くと良いです。



つま先をあげてあげると
てくてく感が伝わり
(動きをゆかりで表現できる重さも
わかって良いです。)

4 歩く、走る

疾走感を
出したい

もう少し
前傾姿勢を
して、体をひねると
ダッシュしている
スピード感が
伝えます。

うごめ大きく
ふる

ちよと前傾姿勢
する感じに描くと
迫力が出ると思います。
ツバをきく時や勢いよく
ひきはなれる感じで描くと良い。

5

ひねりを描く 振り向き

悩み

上半身と下半身の
つながりが
わからない

見せたい
ところ

・美しいプロポーション

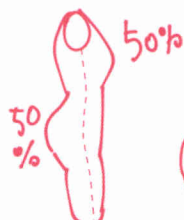
・色気

・顔、胸、腰

添削

真横

お尻メインの場合
少し脇が見える
割合をがまんする。



脇がメインの
場合は
お尻が見える
割合を
がまんする

ふりかえりポーズは
顔も胸もお尻も
全部見せたい!
という欲張りな
ポーズです。

全部見せるには
見せる分量に
気を付けましょう。
前後についている
ものを100%ずつ
見せるのは
不可能です。

脇もお尻も
少しずつ調整
すると自然に
なると思っ
ます。

こ

先生のアレンジ

バランスを
意識して
すっきりさせる

先生のメモ

手を伸ばす先に人がいるこ
とを考えて、明るい表情に
しました。

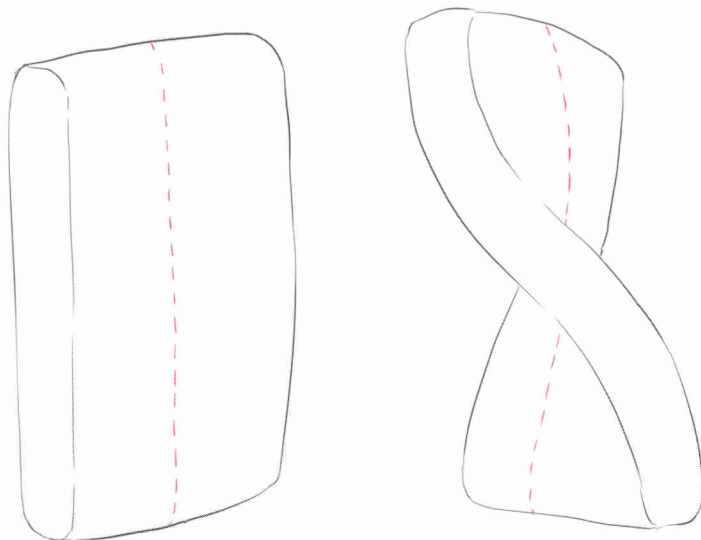


5
振り向き

レベルアップ

1 コンニャクに置きかえる

まずは、ひねる動きをコンニャクに置きかえてみます。コンニャクの上部があばら骨、下部が骨盤の向きにあたります。単純化すると、振り返る動作をイメージしやすくなります。



2 背骨のラインをとる

背中の中の形を考えましょう。コンニャクの中央にラインをとり、そのラインを背骨のラインに置きかえると、回転させる動きがわかりやすくなります。



3 首だけで振り向く動作

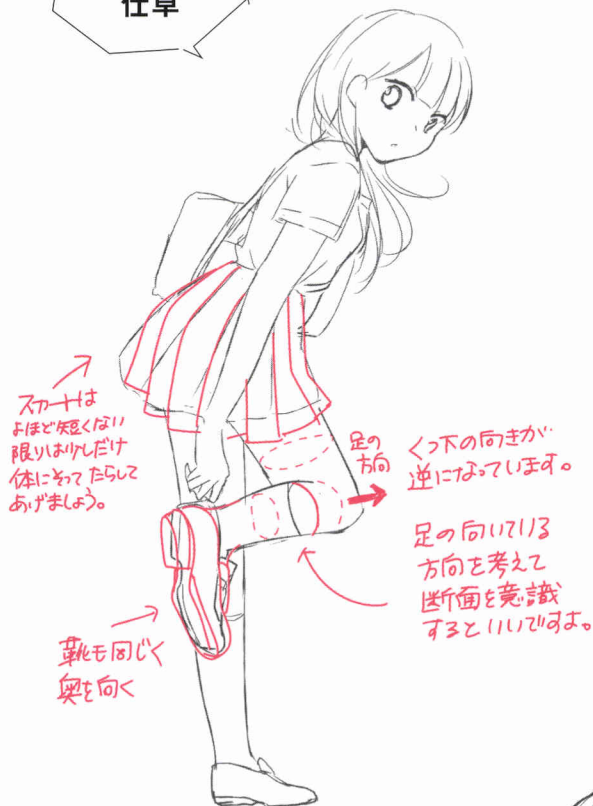
顔だけ振り向かせる場合、首と背骨の連動を意識すると、顔が振り向ける範囲をイメージできます。下図の動きよりも大きく振り向く場合は、左図のように背中ごと動きます。



別ポーズ

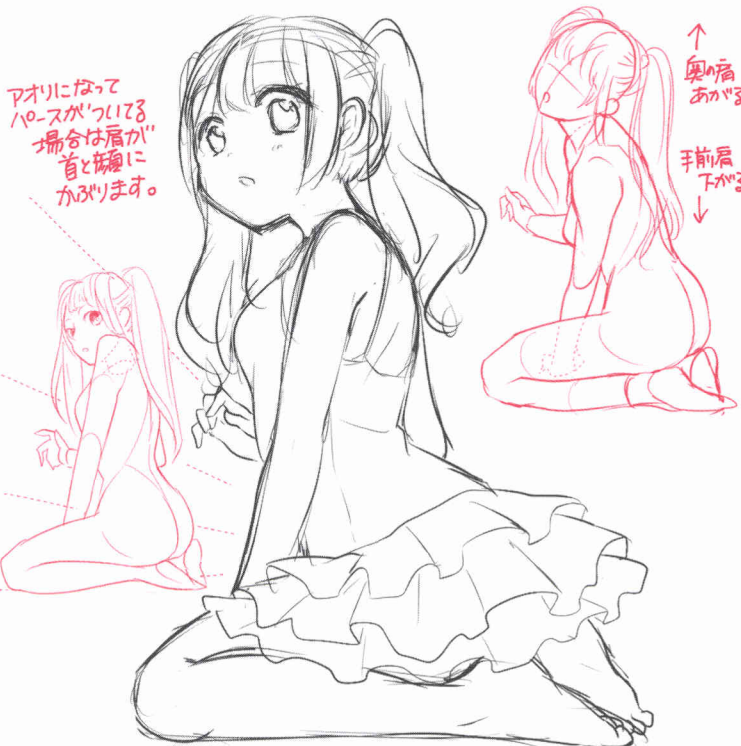
勢いよく
振り返る

靴を直す
仕草



5
振り向き

通常の視点の場合、
ふりかえる場合、手前の骨が
下がる方が自然！



くびれを
よく見せたい

6

見えない部分を意識 腕組み

悩み

下の腕の形が
イメージできない

見せたい
トコロ

- ・ たくましい腕
- ・ 職人気質

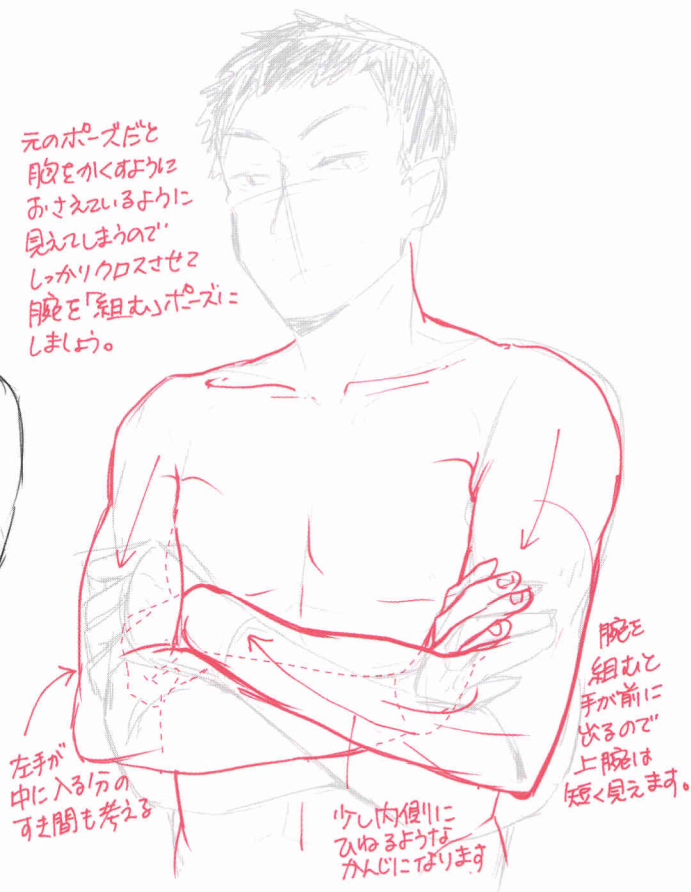
- ・ おじさんの色気

作例

添削

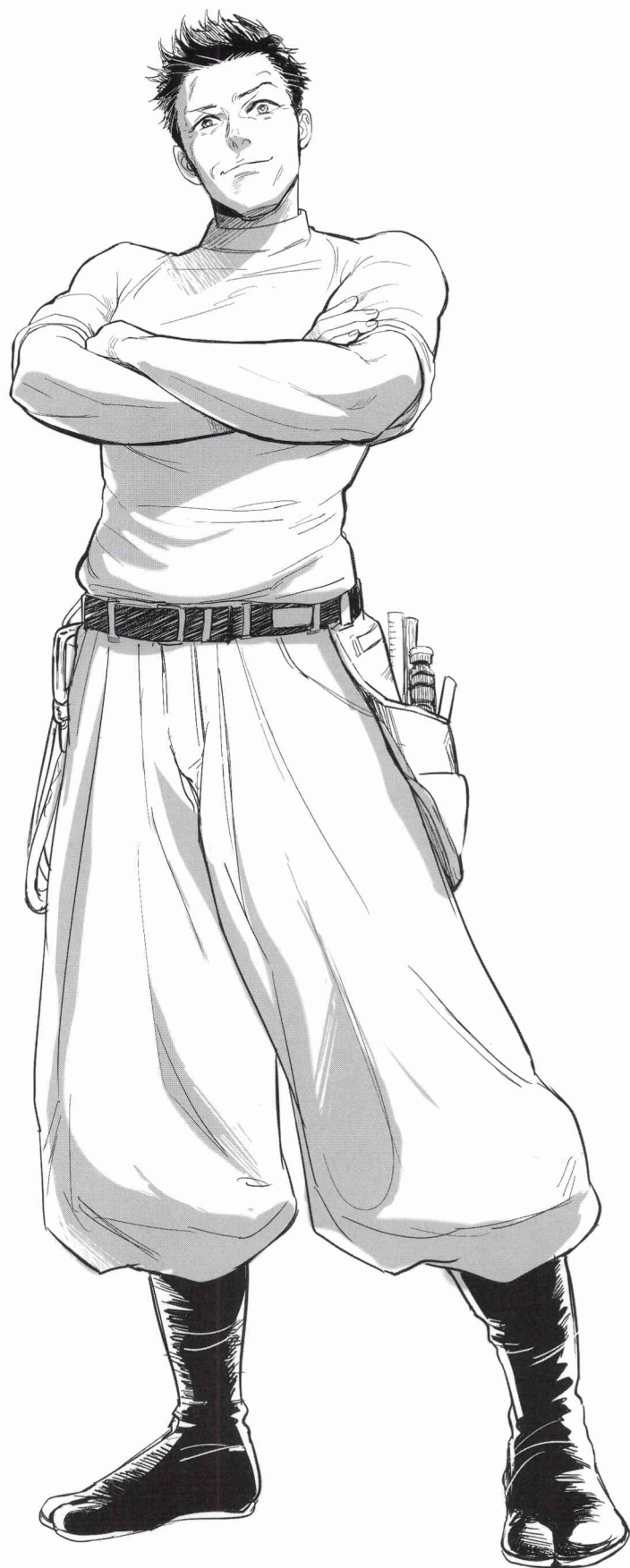


元のポーズだと
肘をかくように
あさえているように
見えちゃうので
しっかりクロスさせて
腕を「組む」ポーズに
しましょう。



先生のアレンジ

威圧感が出る
仁王立ち



6

腕
組
み

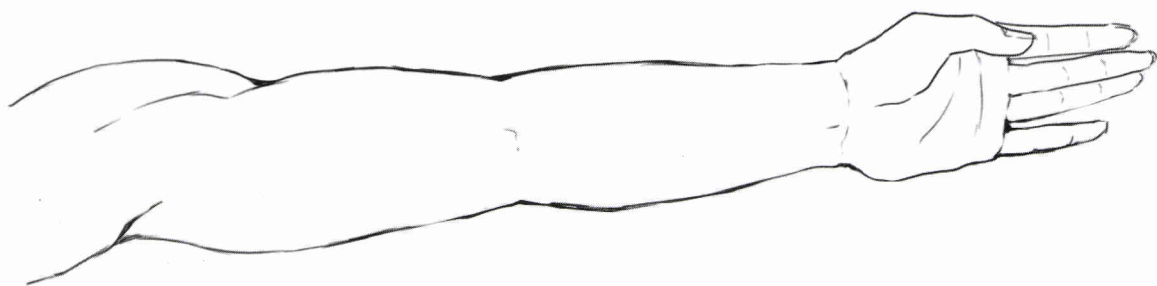
先生のメモ

仁王立ちポーズ、少し見上げるアングルにして威圧感が出るようにしてみました。力仕事でかっこいいオジさんイメージでガテン系にしてみました。

レベルアップ

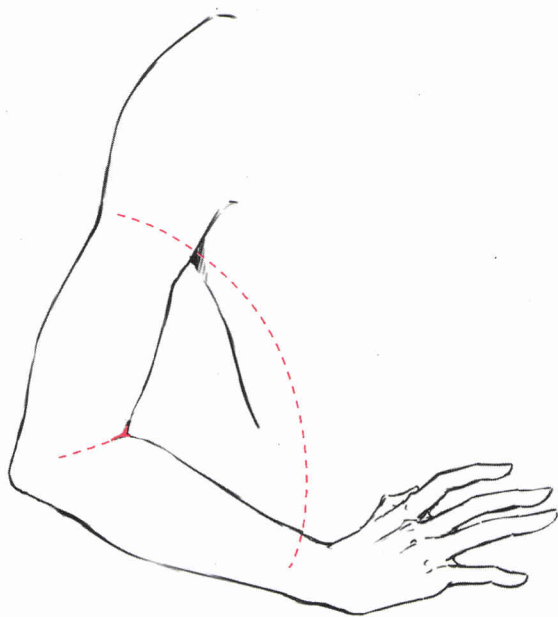
1 直線、曲線を使い分けくぼみを意識する

腕は、力の入れ方によって筋肉のすじが入ったり、見えなくなったりします。また、筋肉や脂肪のふくらみに合わせてゆるやかにカーブしています。力を入れたときにできるくぼみやすじを使い分けましょう。



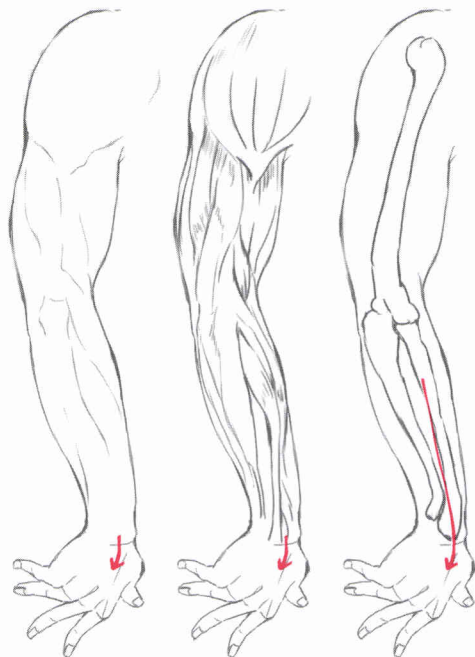
2 ひじの位置を決める

腕を曲げたときのひじの位置は、ひじを起点として扇状を描いて決めます。ただし、ひじ下の方がやや長くなります。



3 手と腕、肩をワンセットで考える

力を入れたときにできるくぼみやすじは、肩から腕、手まで連動しています。実際に手を曲げたり、回転させたりしてみても確認しましょう。



別ポーズ

片腕を前に出す



←これは自分でポーズをとった写真を見ながら描きました。
自分が一番身立に使えるモデルなので、ポーズをとておくと良いですよ。



アイレベルやポーズから考えて、手の位置や長さはこのくらいになると思っています。

このコは肩や、肘があるのでも入るはず！、手かたのうしろにいくときも向きがかわるから注意！

スマホと自分の顔、合っているのは良く描けてますね。右手が前に向かってきている圧感も良く描けています。

上の絵の、お尻に腕組みのお尻に描く場合は、

変えになる位置に手を置く

女の子の胸を強調したい



腕組みなら二本はかんじ。



こちらの手かたをえているのか、わからすいので、体をずかか、うでをつかえかした方が自然に見えます。

体を抱く場合



うでを抱く場合

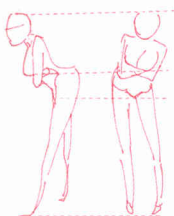
体の傾きから肩の向きはこのくらいが自然

上からのアングルの腕組み



手をのせる場合の別パターン

だいたい上からのアングルなので、下半身がモヤケし、矢張り圧感強さで見えろと思えます。



もしこの上からのアングルなら、肩の圧感強さ、足に圧感があまりかみらな！

7

圧縮をイメージ 見上げる

École de correction du dessin
見せたい
トコロ
humain

- ・気が強そうな女の子
- ・下からのアングル

- ・バストアップを印象的に

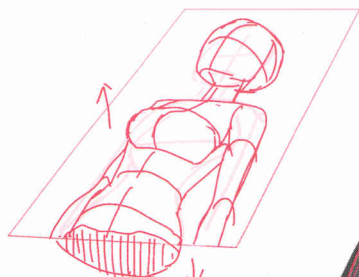
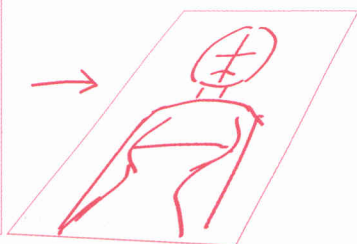
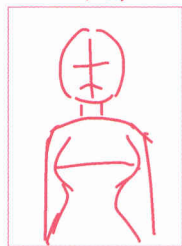
悩み

首からあごの
圧縮が
イメージできない

添削

平面でのポーズ

あおり パースする



厚みをつける

こんな手順で
考えてみるのも
良いかもです



首も円柱の
ような立体
であることを
忘れない

肩のあたりは
良く描けていると
思います。

目線で視線を誘導する

先生のメモ

下から見上げる絵にしつつ、キャラが見上げているポーズにしました。ステージの上からのライトや屋外の太陽光の下など、ライティングによって胸も強調できると思います。

7 見上げる



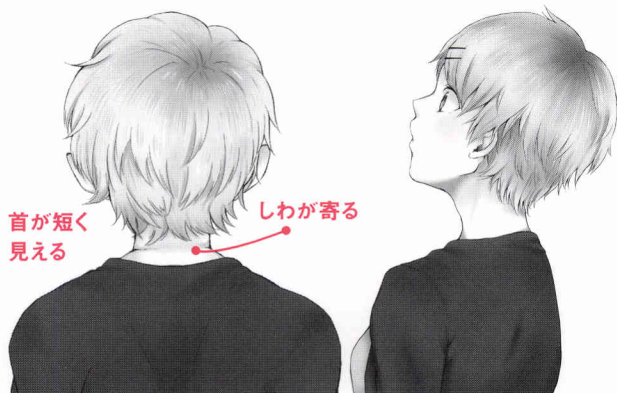
レベルアップ

1 首の圧縮をイメージする

見上げる動作では首に圧縮がかかり、やや短く見えます。首の後ろにはしわが寄ります。

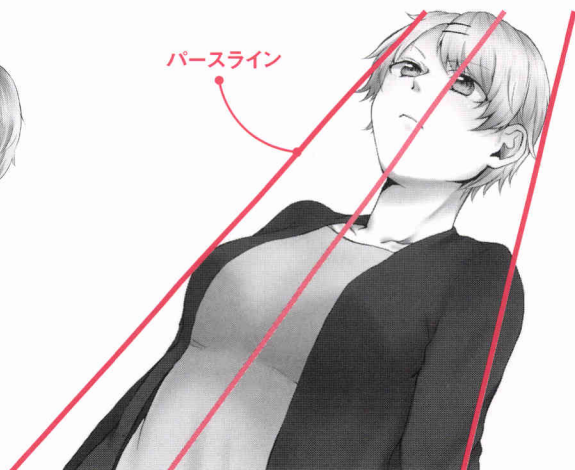
後ろから

横から



2 パースラインを使う

身体や首の流れをスムーズに見せるために、パースラインを使います。アオリでは、頭が小さく、身体は大きく見えることがわかります。



8

大きく身体を動かして 背中を反らせる、かがむ

見せたい
ところ

- ・大きな伸び
- ・元気いっぱいな感じ

- ・動きを出す

悩み

反らせている姿が
角張ってしまう

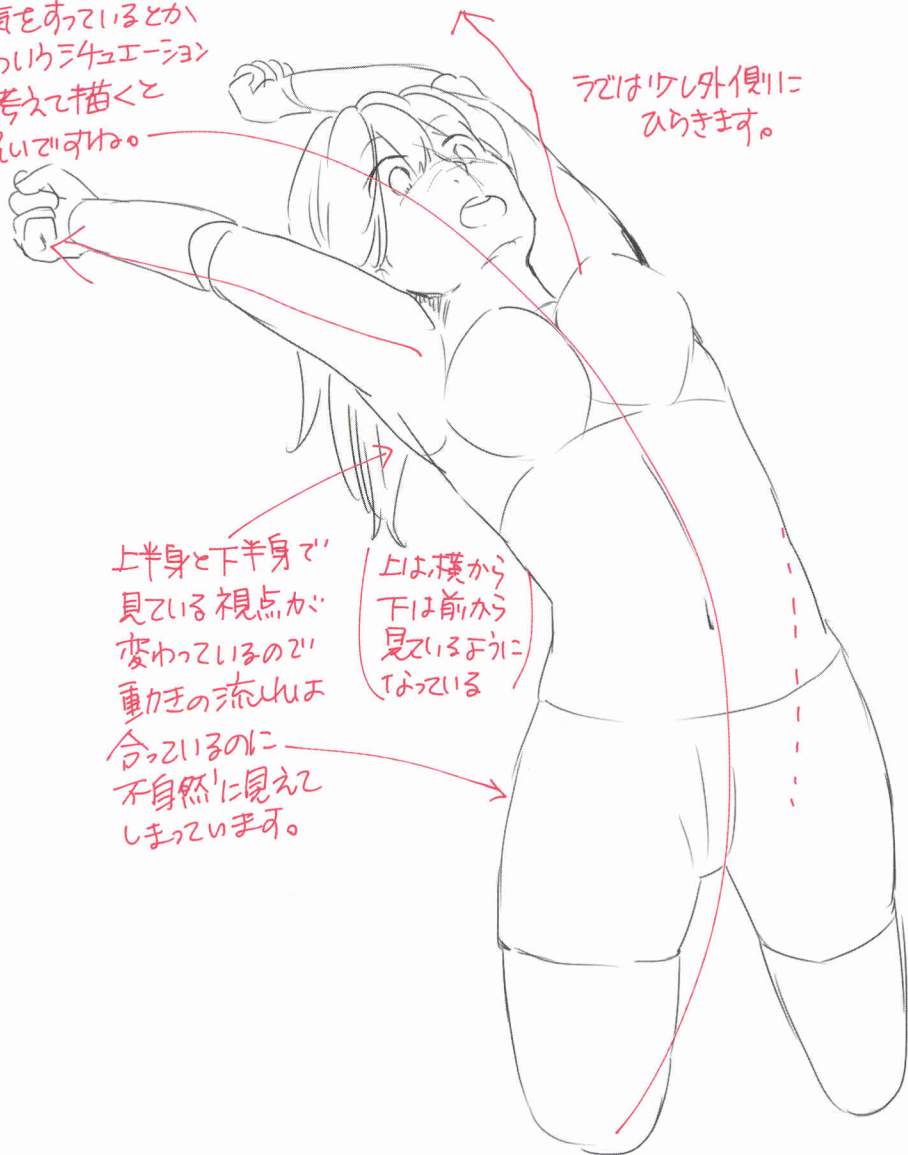
添削

何をしているのか、
わからない絵に
なっているの、
幅飛びをやっている
とか、高原で大きく
空気をあてているとか、
そういうニュアーション
を考えて描くと
良いですね。

うでは外側に
ひらきます。

上半身と下半身で
見ている視点が
変わっているの、
重心の流れも
合っているのに
不自然に見えて
しまいます。

上は横から
下は前から
見ているように
している



先生のアレンジ

全身入って
動きを
大きく

8 反らせる、かがむ

先生のメモ

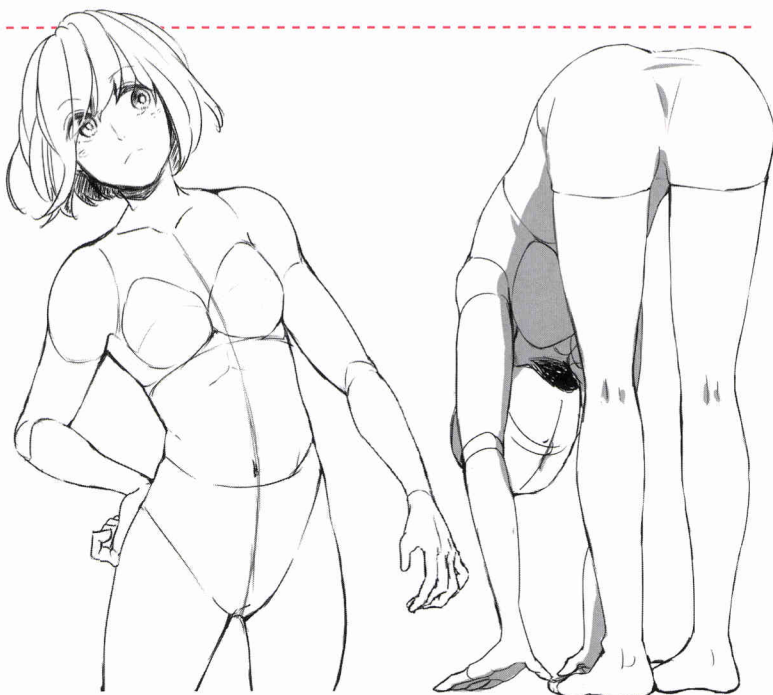
元の絵の形を活かして、ジャンプして前に出る感じにしました。イメージは幅跳びとか、水に飛びこむところでした。



レベルアップ

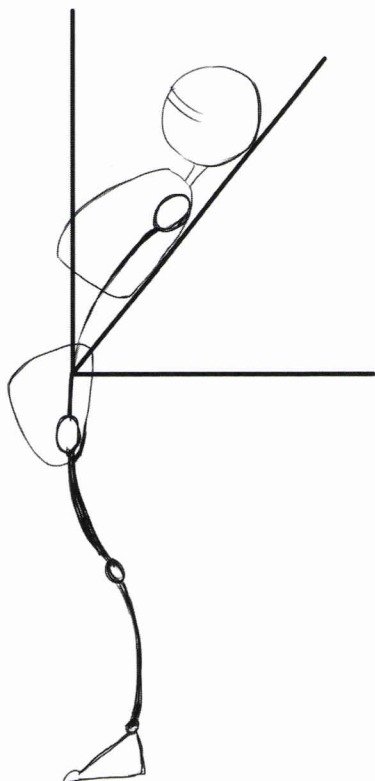
1 反らせる動きをやわらかく

背骨のラインをゆるやかにカーブさせて、やわらかな動きをイメージさせます。



2 反りの限界は45度

背骨は、どんなに大きくかたむけても45度以上は曲がりません。



3 パースをかける

反らせる動きでも、パースをかけるとより迫力が出ます。パースラインに合わせて、肩や腰のかたむぎ、足の位置を決めましょう。



別ポーズ

大きく
反らせる

ポーズを
つけたい

腕の位置
ちみと高い
かな。

ハースを見ていくと
奥の手の位置は
このくらいになりそうです。

何をしているポーズ
なのかの安定は
あるのでしょうか？
背のみの運重かには
反らしすぎに見えます。

「どこを見たいのか」を
しっかり考えず描くと
良いですよ。

反らしすぎは
ダメなので
よく見られるので
参考にしてみると
良いですよ。

8 反らせる、かがむ

エスカレーターも
よく描けていると
思います。

このスーリの
構造が
わからず
なので「何と
も」ですか。
「こ」で「腕を
上げると
肩がうしろに
まわって、ワキが
少し見え
ます。

上手に描けてると思います。
服装や表情などで
何か「アクションが」
わかる系になるとより良いですね。

内側に
いっている太もも
支えるので、
手は外を
向いた方が
自然です。

こに「手」を
あてると
いいかな。

かがみつつ
振り向く

ここまで「前」傾になると「尻が」
少し「浮く」ので、少し足と「尻」を
「繋」がせてもいいかなと思います。

もっとステップアップしたい君に

2

“あえて見ない” と手癖がわかる

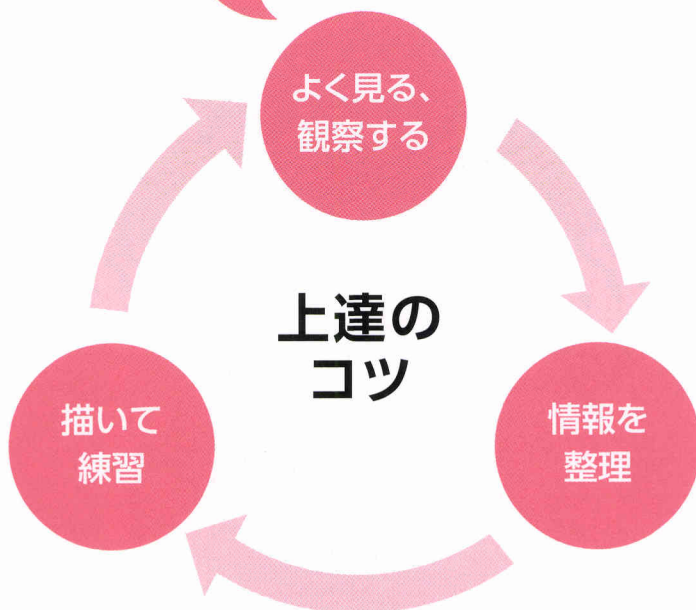
参考になるものを用意せずに
イラストを描くと
どうなるのでしょうか？

参考写真を見ずに描くということは、頭の中にあるモチーフを再現すること。骨格やパースを覚えればある程度は、モデルや写真を見なくても描けるようになります。

しかし、見ずに描いた絵と、見て描いた絵を比較すると、自分の絵の癖が分かります。たとえば、いつも伸びてしまうところや、曲がってしまいやすい関節など。自分の癖がわかることは上達への近道なのです。

見比べてみよう

観察をせず、手癖で描いたものと観察をして、詳細までリアルに描いたものを並べると自分の苦手な部分がわかる



第 3 章

3

キャラを動かす!

座り・寝そべり

この章では、人物の質感と肉感を学びます。座りと寝そべりのポーズに共通するのは、
体重の移動と遠近感を捉える観察力。
高さに変化が出せるので、絵にリズムや広がりを出せるようになります。



この章で解決する悩み

- 曲げた足の向きがわからない >> P.84
- 自然な姿にならずこわばってしまう >> P.88
- ひざの位置と足の長さが揃わない >> P.112



リズムや広がりが出る 座りポーズをマスター

座りポーズは、キャラの身体と重力の分散を考えるとわかりやすくなります。
イスの材質や姿勢がイメージできると、キャラの身体がどのように沈むのがイメージしやすいのです。
座りポーズでも、実際に試したり、写真を撮ったりして確認すると早く学べます。

座りポーズを 描いてみよう

キャラを上手に座らせるには、
イスの材質やキャラの座り方を
先に決めます。たとえば、イス
の高さや素材、形がわかれば、
イスのアタリをもとにキャラの
人体の位置のアタリを描けます。
アタリでは、腰やひざの位置を
先に決めて、見えない部分の形
をイメージします。

実際に
やってみるのが
早いよ

ここに
体重が
かかるのね



NG

お尻がイスに
めりこんで
いる

NG

太もも上部の
厚みがない



練習問題

見えない部分はどんな形？

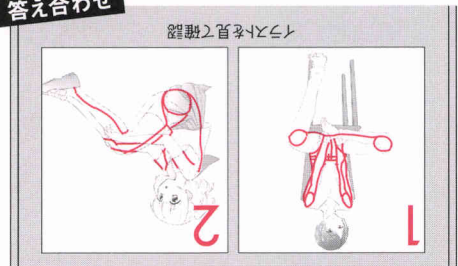
1 正面から見る



2 横から見る



答え合わせ



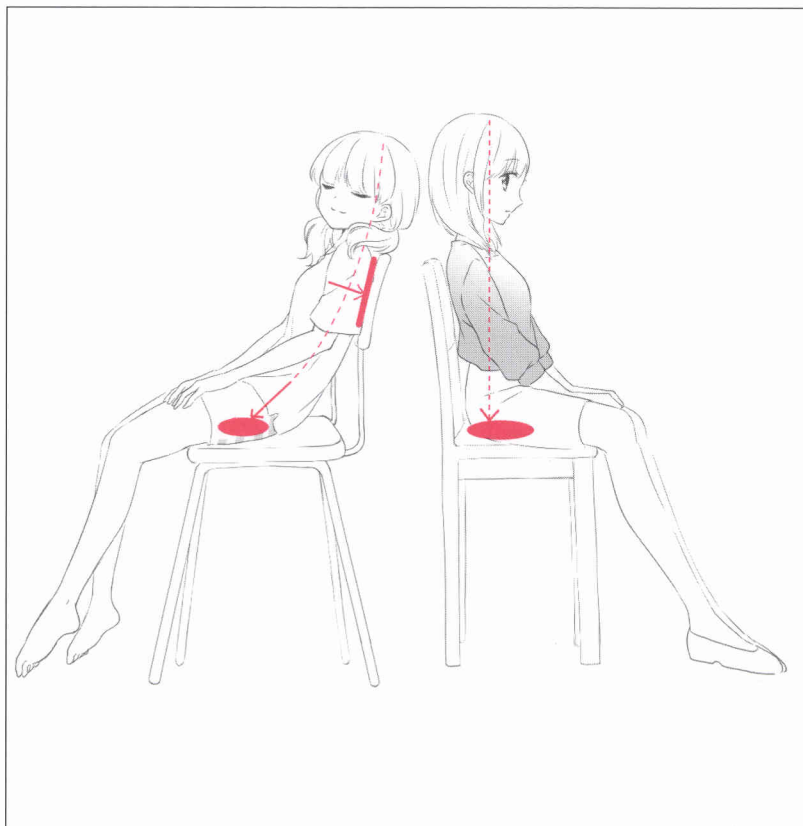


硬いイスと ふかふかの イスに座らせる

イスの素材や高さ、座り方によって、重力がかかる方向に差がでます。たとえば、硬くて反発力のあるイスに背筋を伸ばして座った場合は、人体の重力はまっすぐ下に向かってかかるので腰は沈みこみません。一方で、ふかふかとした素材の反発力のないイスでは、重力がバラバラにかかるので、腰が沈みこみます。そのため、姿勢もくずれやすくなります。



筋肉と骨格



同じ硬さの イスに姿勢を 変えて座らせる

座る角度によって力のかかる位置が変化します。重さを支えている場所と力のかかる方向を考えてみましょう。

力のかかる位置は
自分で同じポーズを
してみるとわかるよ



1

萌えが止まらない ぺたんこ座り

悩み

曲げた足の向きが
わからない

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- ・女の子らしい座り方
- ・上目づかい

添削

足の向きはともかくよく
描けてますし、お弁当
などの小物もらしく
描けてる良いですね。

上半身と足元で視線が
変わってしまっていて、足の見え方が
「少し不自然なので、そこが
なおってくると良くなると思います。



ここまでするくらい
みから下は
太ももに穴をあけて
見えはなすです。

あまり開きすぎると
ヒザの負担がすごく
なってしまう。

カートの位置は
お尻の下くらいまで。

視線が上からなので、
太ももとふくらはぎの見え方が
逆になっています。
(足だけ横から見た目線のように
なっています。)

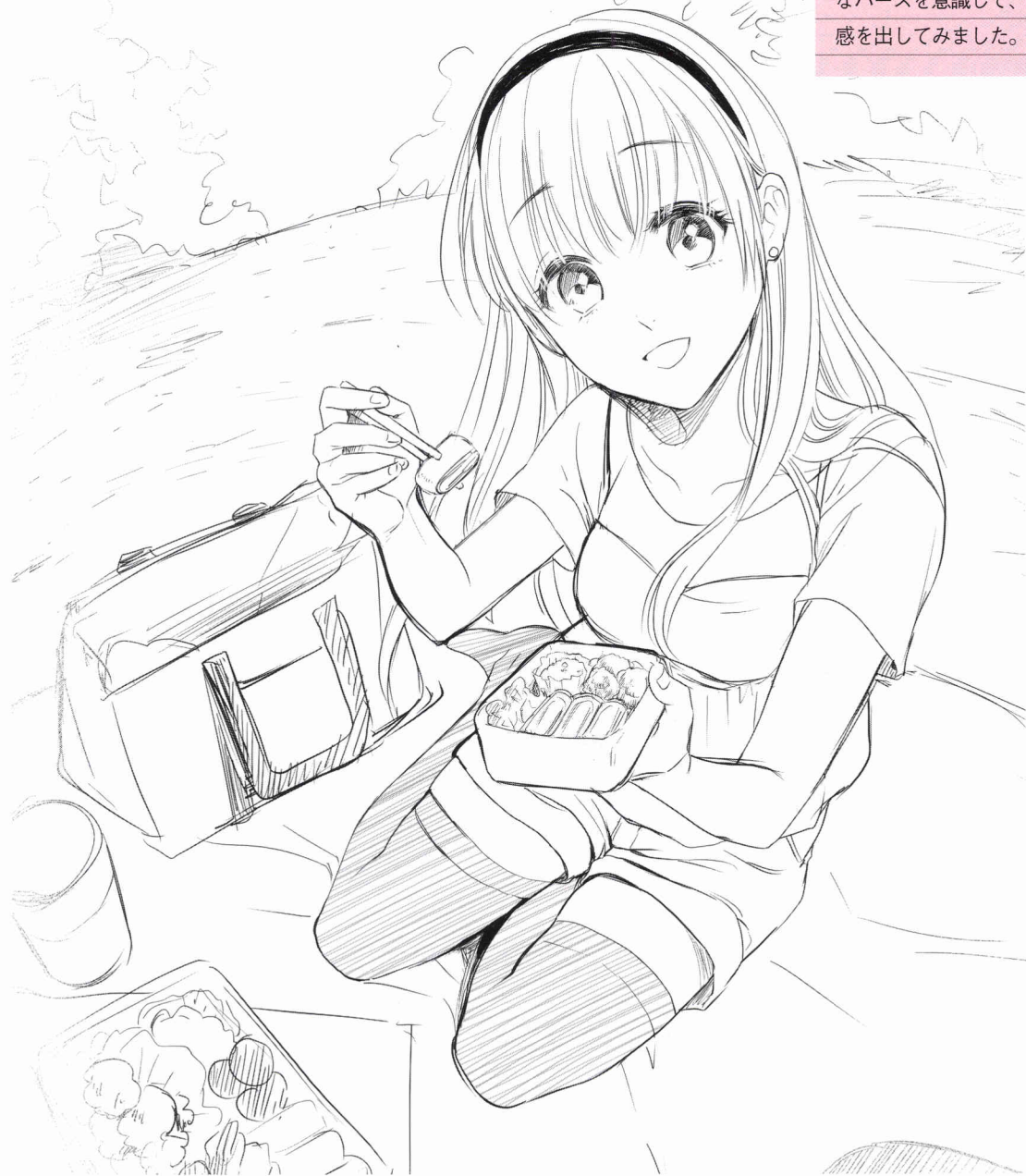
先生のアレンジ

広角レンズで 臨場感アップ

先生のメモ

ぺたんこ座りで上半身を動かすとかなりひざに負担がかかるので、足を横にずらしてお姉さん座りにしてみました。シチュエーション重視で、「あーん」してもらっているイメージです。広角レンズを使っているようなパースを意識して、臨場感を出してみました。

1
ぺたんこ座り



レベルアップ

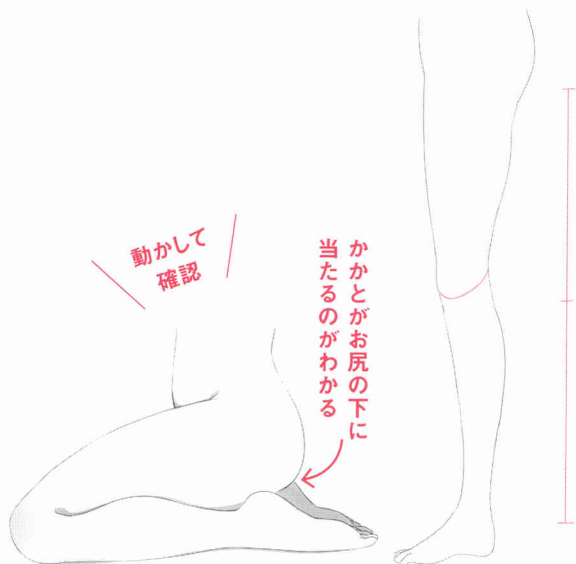
1 しわやすじは骨の位置まで

骨のある場所には、しわは入りません。しわやすじは、骨や筋肉に沿って入っているからです。ひざに通っている、だいたいこつ大腿骨とけいこつ頸骨、しつがいこつ膝蓋骨という、3つの大きな骨の位置にガイドラインを入れると、ひざのしわの長さや曲がる方向がわかります。



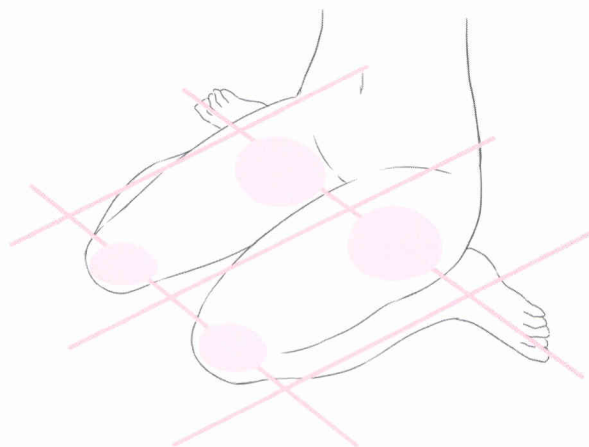
2 実際に座ってみる

脚の長さのバランスを整えましょう。脚のつけ根からひざ、ひざからかかとまでは、およそ1:1の比率です。実際は、下の長さの方がやや短くなります。



3 ひざのある位置にマル

後ろから見たときのように、ひざの位置をイメージしづらいときは、その位置にマルでガイドラインをひきます。お尻もまた、同様に。さらに、パースラインを引いて、ひざからお尻が同じライン上になるとバランスがよくなります。



別ポーズ

肩と腰の
角度は対。
体の中心軸の
流れを意識。

気持ちもうけし
お尻短くても
よさそうです。

美脚ラインを
強調

奥に行く分
圧縮されます。

くびれも
魅せる

左右の等
だったん
が、お尻が
歪んでい
るから入
りません。

本当の太もも
の長さ

前から見た時の
長さ(高さ)

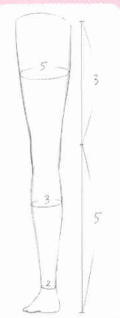
お尻が
こんなかんじ
じゃあ。

体重のかけ方が
後ろ側と右に
移動しているの
で、
こちら側の手で
足のかかとあたを
つかんで、
体を支えよう
です。

先生のメモ

美脚の黄金比

脚のつけ根からひざと、ひざからかかとまでの長さは3:5。太さの黄金比は、太もも、ふくらはぎ、足首の太さは3:5:2といわれています。ミロのビーナスも、この比率なんですって。



2

“支えるパーツ”で自然に 頬杖をつく

見せたい
ところ
École de correction du dessin du corps humain

- ・だらっとしている自然な姿
- ・雰囲気のあるきれいな女の子

悩み

自然な姿にならず
こわばってしまう

添削



手の方向に
重さをかけると
自然です。



正しい姿勢で
手を支えます。



重さがかかる
位置を支える
位置は垂直に近くする
(これも頭の重さをかか
る場合)



力の分散。

肘は奥に
向かうので、肩の向きは
こちらになります。



手の背は見てまっすぐなように
感じているけれど
手で支えるときは
肩の位置をどうしているのか
つよいで考えてみると
ズレにくいぞ。

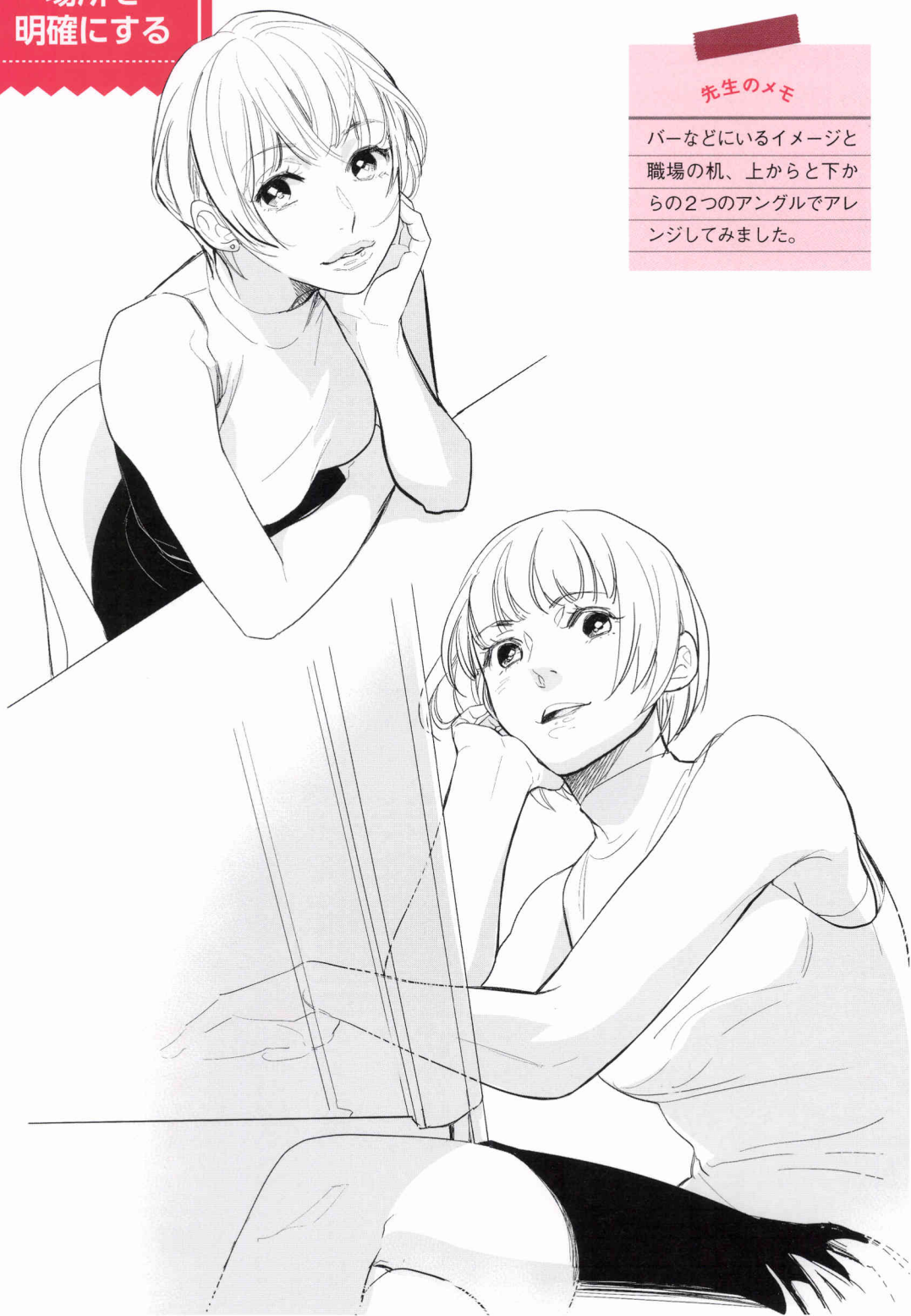
肩が手前と
奥でだいたい
幅がズレてしま
います。

先生のアレンジ

キャラのいる
場所を
明確にする

先生のメモ

バーなどにいるイメージと
職場の机、上からと下か
らの2つのアングルでアレ
ンジしてみました。



2

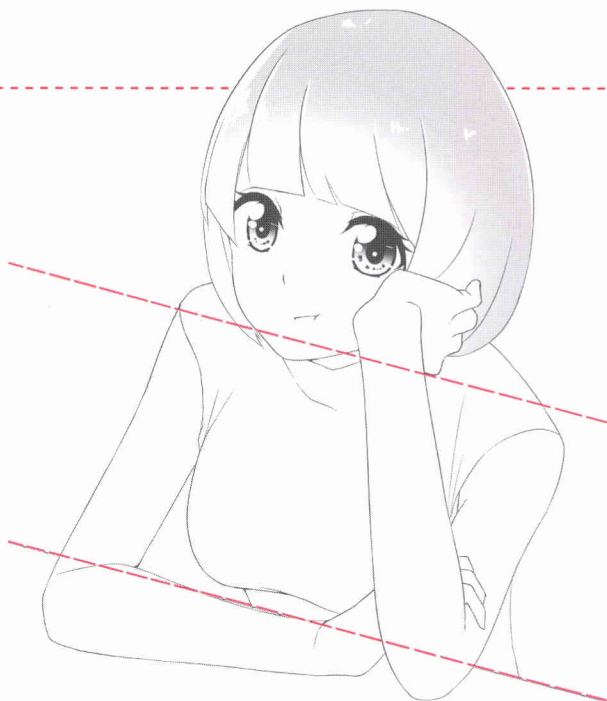
頬杖

レベルアップ

1 手の奥行きと腕の長さの圧縮

頬杖は、手や肩の位置、腕の長さに注意が必要です。手の甲は、顔の側面の長さと同じ分だけ奥行きが出ます。また、肩の位置は、机のパーズと平行に、腕の長さは見る角度に合わせて圧縮がかかります。

支える手を置く位置に合わせて、肩の角度は変化します。両ひじをついた形の頬杖では、基本は顔を支えている手側の肩が少し下がります。



2 重さのかかり方と背中のかがり方

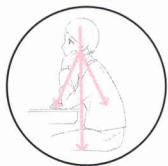
頬杖をつく手のひらには、キャラの頭の重さがかかっています。その重さを、ひじを曲げて支えています。さらに、頭の重さを腕にあずけている分、背中がゆるやかにカーブしています。



力を腕にめいっぱいあずけていると垂直に近くなります。



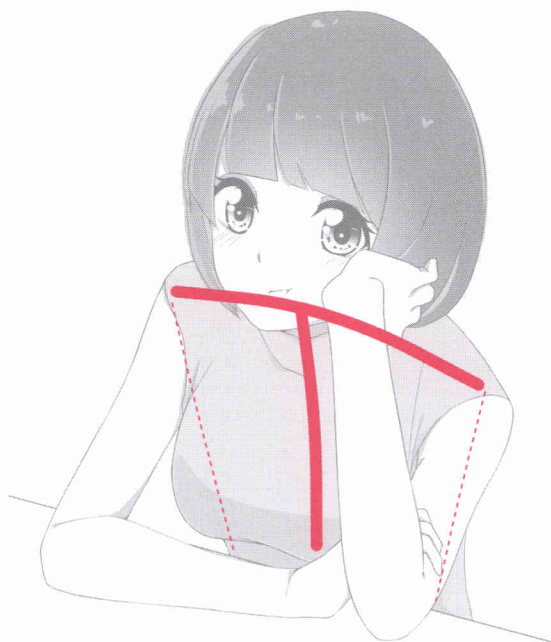
重力がかかる位置と支える位置が垂直に近くなります(これも頭の重さをかなりあずけた場合)。



力の分散

3 パースを示すT字のライン

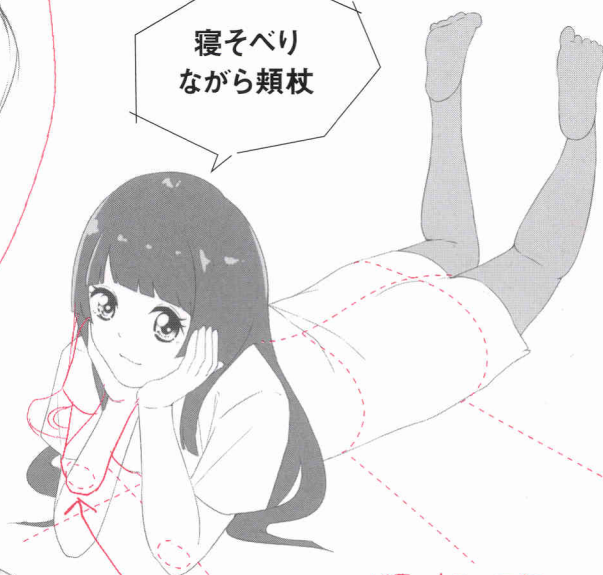
身体の重さはイスと机で支えています。イスを基準にして、肩と背骨のラインはT字を描きます。上体しか描かないときでも、イスからのパースをイメージしましょう。



別ポーズ



両手で
頬杖をつく



2
頬杖

土壌面の方角を把握して
ひびを置く位置を確認
してから描くと間違い
にくいです。



見る人に
向かって
ピース

3

アイレベルを統一 イスに座る、脚を組む



- ・健康的な脚
- ・きれいな指

悩み

下半身の
パースがずれる

添削

「ほぼ」真正面で
おなみくらのアイレベルから
見た絵のようなので、
座っている場合、お尻と
ひざの関節の高さは
あまり変わらないところに
あります。
ひざの位置を正しい
高さにもってきてお尻を
つないであげるとしっかり
座っているように描けます。



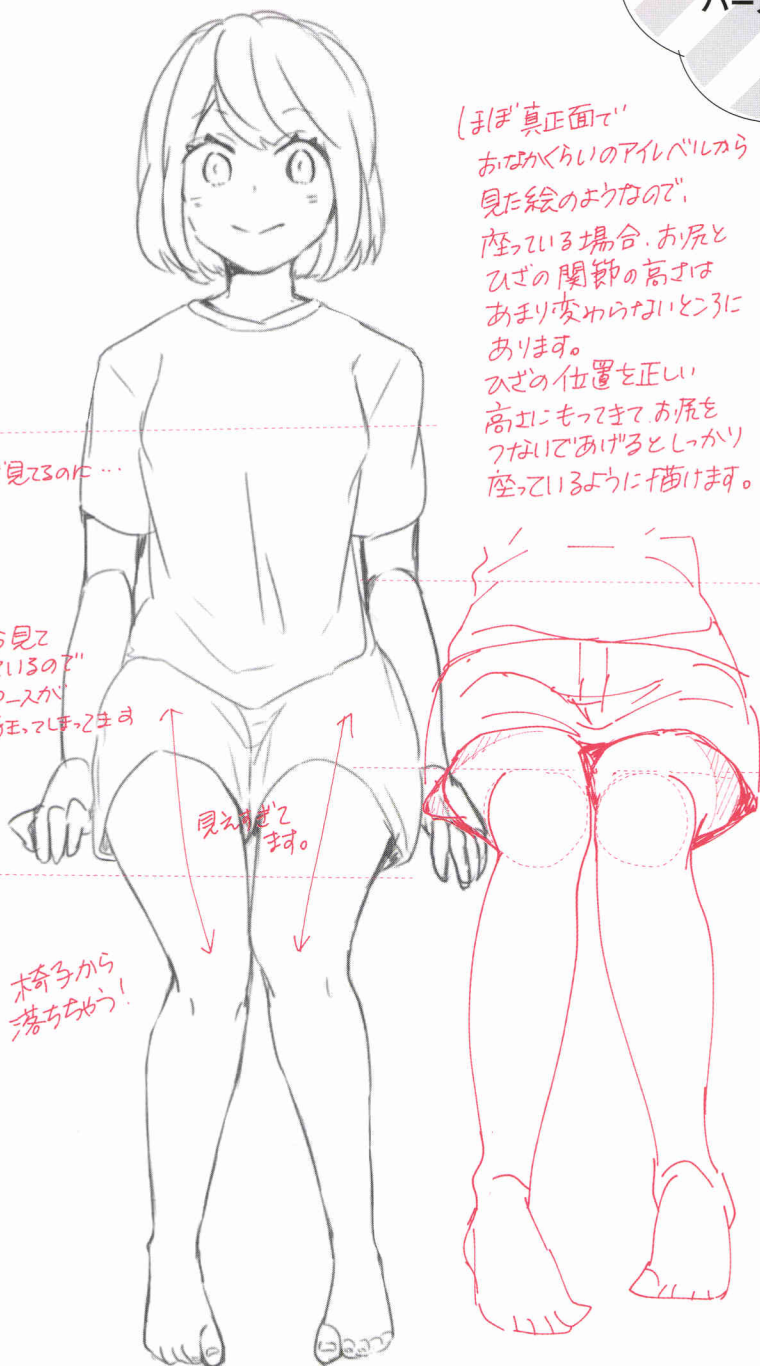
上半身はまっすぐ見ているのに...

太ももは上から見
しめているので"
パースが"
お尻、お尻、お尻



見えて
ます。

椅子から
落ちちゃう!



先生のアレンジ

臨場感を
アップ

先生のメモ

ちょっと前のめりになって
いるようにアレンジ。臨場
感をアップさせてみました。

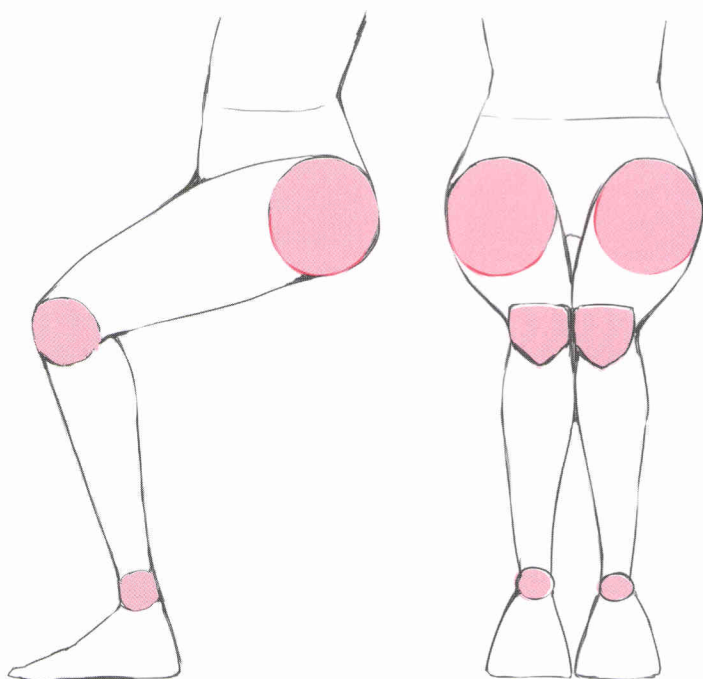


3
脚を組む

レベルアップ

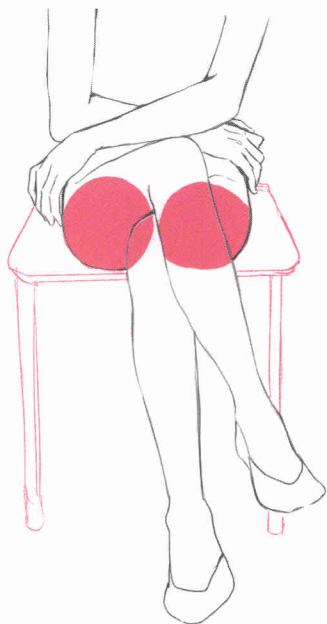
1 関節の位置をつかむ

上体と下半身のパースを合わせるために、関節の位置を基準にパーツの位置を決めます。基準になる関節は、脚のつけ根、両ひざ、足首の位置です。



2 組んだ太ももの厚みを描く

脚を組むと、左右の脚がぶつかるところで、肉がその場所をよけて広がります。そのため、太ももの付け根側は支える脚のほうがつづれます。ひざに近い方は上に乗せている方がつづれます。



3 肉感をプラス

乗せた脚の太ももやふくらはぎの肉が支える脚の上に乗ります。厚みと奥行きをふん、たるみや影をつけて肉感を出しましょう。



別ポーズ

描き方の手順

脚組みのアタリは関節位置で

脚組みは描き慣れるまで難しいので、まずは関節の位置をつかみ、その位置のアタリをとることからはじめることがおすすめです。



脚の長さを魅せる



見下ろす

あぐら

足を組む系の場合、スーツやタイトスカートなどがより奥まかを増してくれると思います。

奥から手前にくる足がみずかいと感じると思いますが、体の中心線をとって、奥行きを考えて関節(お尻やみぞ)の位置を把握して、線をつないでいけばOKです。

関節の位置関係を見る。

前に向かうこの足はとも描きにくいが関節の位置をとってあげるとやりやすくなります

4

脚の奥行きを表す 正座

悩み

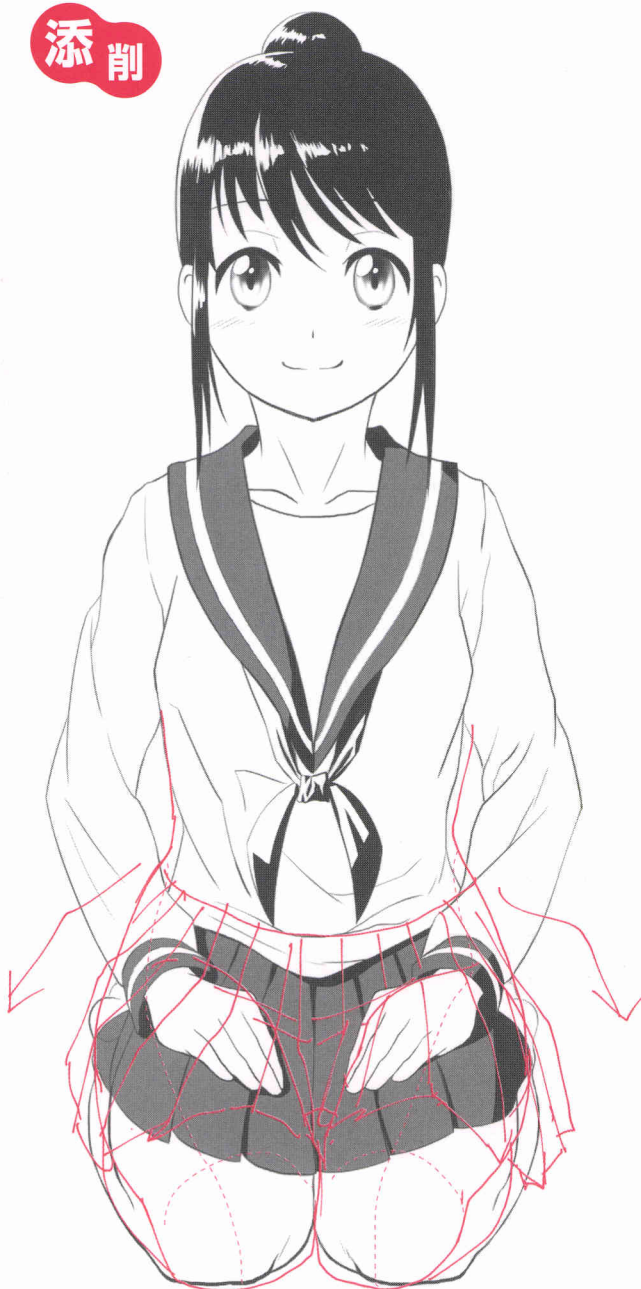
後ろの足が
イメージできない

見せたい
ところ

- ・ 礼儀正しさ
- ・ 大きな瞳

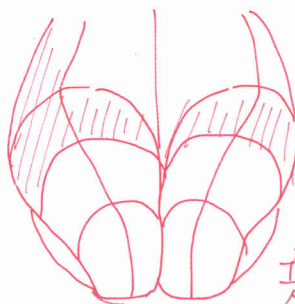
- ・ 気品のある姿

添削



真正面の正座は
しっかり礼儀正しい
かんじかするので、
この女の子によく合っていると
思います。

正座で座るとかかどに
あたってお尻がけし横に
広がりますが、かしお尻が
小さく描かれているのと、
スエートの向きのせいで、
足の奥行きが表せて
ないのが残念です。



立体の形に
合わせて服を
のせるようにすると
OK!

先生のアレンジ

ひねりを
加えて
セクシーに

先生のメモ

清楚な正座も少しひねるこ
とでセクシーに。少し上か
ら見ることで胸元を少し覗
くようになります。キャラ
の目線と手の動きで視線誘
導の効果も。首元のしわの
向きを光源に合わせるとよ
り自然になると思います。



4
正座

レベルアップ

1 かかとの上にお尻を乗せる

正座のとき、足はお尻の下に入りこみます。足の位置や厚みに合わせて、服のしわやお尻の位置を決めましょう。

着衣



骨の位置

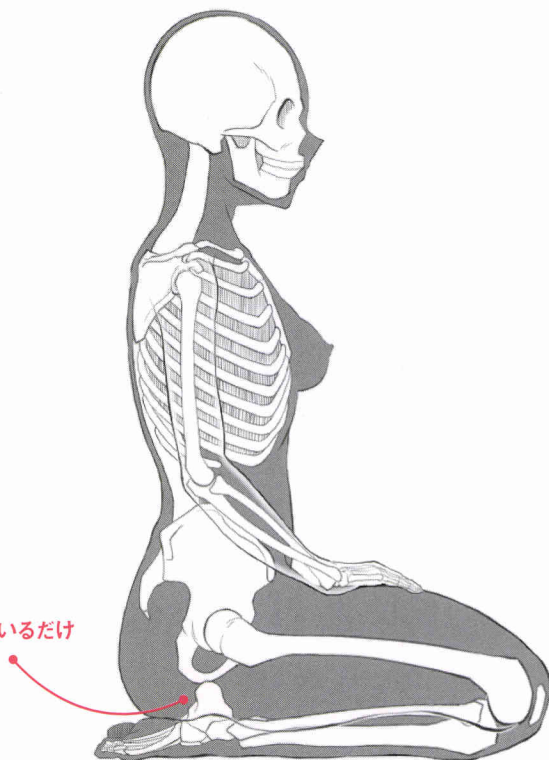
足は
お尻の下へ



2 正座のときの骨の位置

骨の位置を見ると、骨盤がかかとの上に乗っていることがわかります。正座のとき、骨盤があることを忘れないようにしましょう。

骨盤は
かかとに
重なっているだけ



脚をくずす

体をひねって
いるので
手はこのくらいの
位置にくる

中心線・
断面
サイド線
の流れを見る

手の大きさは
このくらい。

お辞儀

体の輪切りの面の
折れを考える

帯

シワの向きは
ゆきの下から
(帯にとめられているから)

肩からの線
(折れ目)

袋状になる。

整然とした
仕草

着物は
シワ直線的に
ゆなめに描くと
きれくなります。
折り紙のような
イメージです。

ゆるい角をつくる

手はそろえて
置いた方が
よいです。

5

鎖骨のかたむきでリアルに寝そべる

悩み

立っているように
見えてしまう

見せたい
ところ

- ・ミステリアスな感じ
- ・長い脚

添削



本人のリメイク

立体感が出る ななめの アングル

先生のメモ

立体感を出しやすいように、
ななめからのアングルにし
ました。また、背景を加え
てシチュエーションが伝わ
るようにアレンジしてもら
いました。

5
寝そべる



レベルアップ

1 見る方向で変わる鎖骨のかたむき

鎖骨の動きは、肩や首、見る角度と連動しています。腕を上げると鎖骨も上がり、腕を下げると鎖骨は肩と平行になります。寝そべりポーズでは、足側から見ると肩と平行に、頭側から見るとハの字を描いています。

足側から見たとき



髪は重力で下がったあと、地面について広がる

頭側から見たとき



パースを考えて胸の長さを圧縮する

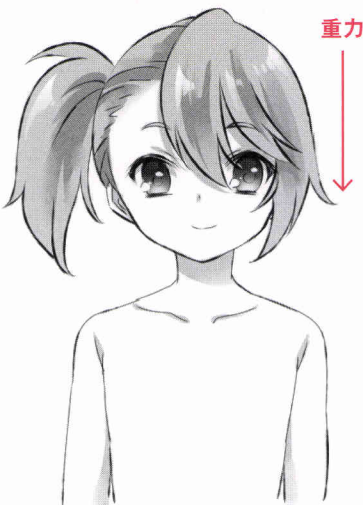
頭の厚みで、首はあまり見えなくなる

地面につく場所（頭、肩、背中、お尻、かかと）と、つかない場所（首、ウエスト、ひざ）を意識しながら、高さを考えて描く

2 立ちポーズと寝るポーズ

立っているときと寝ているときにも、鎖骨の位置は変わります。立っているときは逆ハの字、寝ているときはハの字を描くように動きます。肩も鎖骨と連動して上下します。

立っているとき



重力

寝ているとき

地面にあたるので、髪は地面の位置より下にいかない



寝そべって頭を地面につけると、頭が下がってアゴが上を向く。頭は丸いので、枕がない場合は少し横を向く方が自然

別ポーズ

お尻も
魅せたい



ふたり以上の
キャラ

股の位置の
せいで太もも
長くなってしま
っているのと
わくわくして
つないで
見るように
しましょう。

地面がどの向きに
あるのかを最初に
把握しておくのが大事です。
地面はめり込んだり滑ったり
しないように意識を置いて
いきます。

171腕が
短く見えます。
くびれの位置
から、ひじの
位置をさがすと
良いです。

6

ひざをついて ねじった姿勢

École de correction du dessin du corps humain
見せたい
ところ

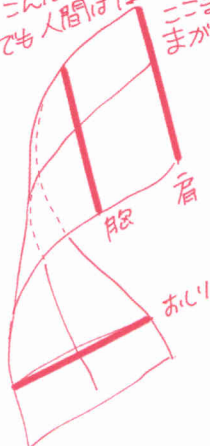
- ・腰のくびれ
- ・色気

悩み

関節の向きが
わからない

添削

イメージは
こんなかんじ。
でも人間は厚みがあるので
ここまでは
まがらない



顔、胸、お尻
全部見せたいですよね。
その気持ちがよく出て
いますし、100%100%も
ていねいに描かれて
いる良いです。

でも前と後ろについてる
ものは両方100%は
見せられません。

どちらかに的を置いて、
どちらかの割合を
ひかえてあげると
自然と両方見せら
れる自然なポーズに
なります。

お尻中心に的を
いざって赤入れて
みました。



本人のリメイク

よくばって
魅せる上から
のアングル



先生のメモ

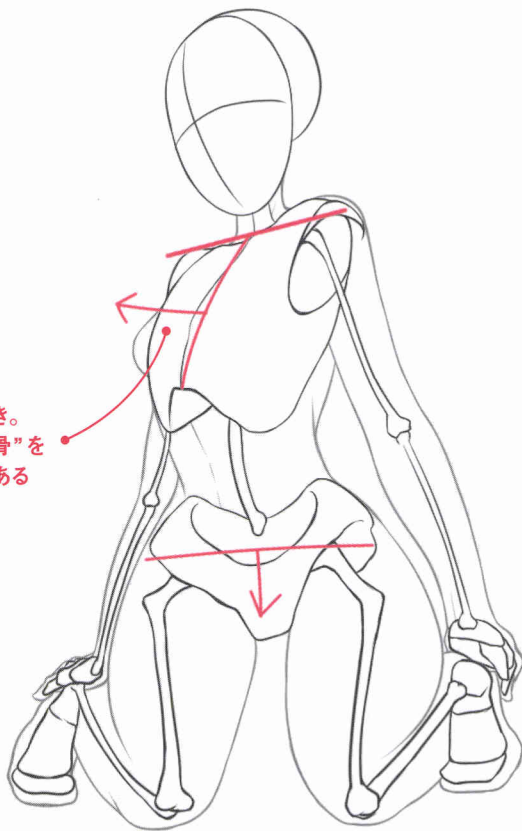
上からのアングルに変更すると、無理な姿勢にしくても胸もお尻も見せることができるので視点を变えてアレンジしてもらいました。上目遣いのかわいさも出ると思います。

6
ねじる

1 ねじりと 上体の向き

ねじりポーズでは、上体と下半身の向きにかたむきがあります。このかたむきは、骨を基準に考えるとわかりやすくなります。上体は肩からあばら骨まで、下半身は骨盤の方向を基準にしましょう。

ねじりポーズの向き。
かたむく方向は“骨”を
基準にまとまりがある



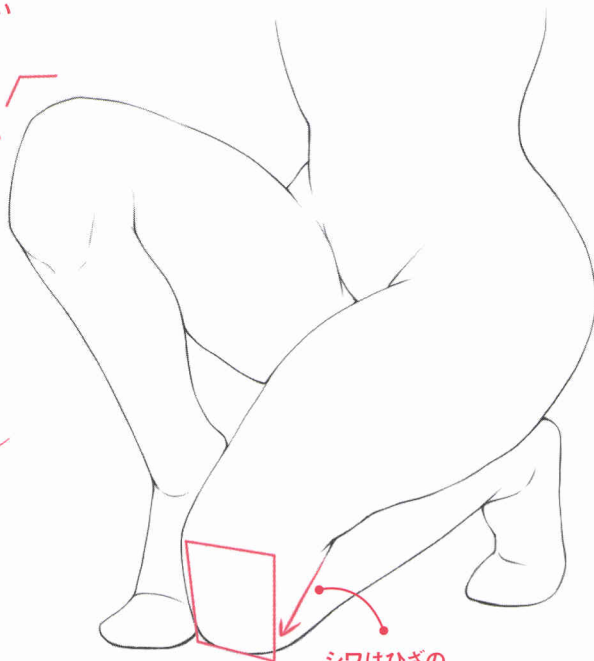
3 曲げたひざは 大きく丸く

特に女性キャラの場合、曲げたひざは大きく少し四角めに丸みをつくります。ひざの面を意識して奥行きをつくります。

とがらない

直角に曲げたときは
少しとがった感じに

シワはひざの
でっぱりの下へ
向かうライン



別ポーズ

片足立ち

振り返る

中の骨がどんな形に
なっているかを考えてみると
ていばかる部分かわかると
思います。

丸くするより
リリッゴッゴッ
させると
良いです。

肩と腰の角度もとって
ふわりを作ると
うまくいくと思います。

背中心と
上半身・下半身の
角度を見る。

お尻を
つき出す

背中心と
サイドの流れを
考えて描くと
良いですね。

1/4くらいが大きい
お尻はなるべく
みえてしまうかも...

ハロ、リテ
える

7

“しゃがみ”の応用 ヤンキー座り

悩み

うしろに
倒れそうになる

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- ・思春期男子の気だるさ
- ・コンビニ前とかでたむろしてる感じ

添削



こういう場合は
傾いてしまいます。

前後の重さの
バランスが
合っていないと
しゃがみことが
できません。

ヒザの高さが“左右で”
変わると、左右に
かかる力のバラン
スも変わってくる
ので、この上半身
の向きだと
ヒザの高さを
そろえた方が
良いですね。



ヒザが立ってしまっていて、うしろに
倒れちゃいそうに見える。
上半身も立って、足も立っているのに、
腰の部分だけで曲がり解消
できません。

上半身のバランスを元々
赤を入れてみました。
体の中心軸の流れを
見て、地面(水平線)を
ななめにとりました。



先生のアレンジ

手前の生き物 で奥行きを プラス

先生のメモ

ヤンキー座りはフカンで見ると見上げられてガンつけられる感じになりますが、小さい小動物目線になったら優しい雰囲気になるかなと思ってアレンジしてみました。ヤンキーさんが猫とかかわいがるのがいいですね。



7
ヤンキー座り

1 身体を支えている 重心

ヤンキー座りは、つま先立ちで身体を支えているので、やや不安定なポーズです。ぐらつきが気になるときは、左右のバランスをとる重心の位置を基準に頭と腰の位置を決めると、違和感がなくなります。

修正前



修正後

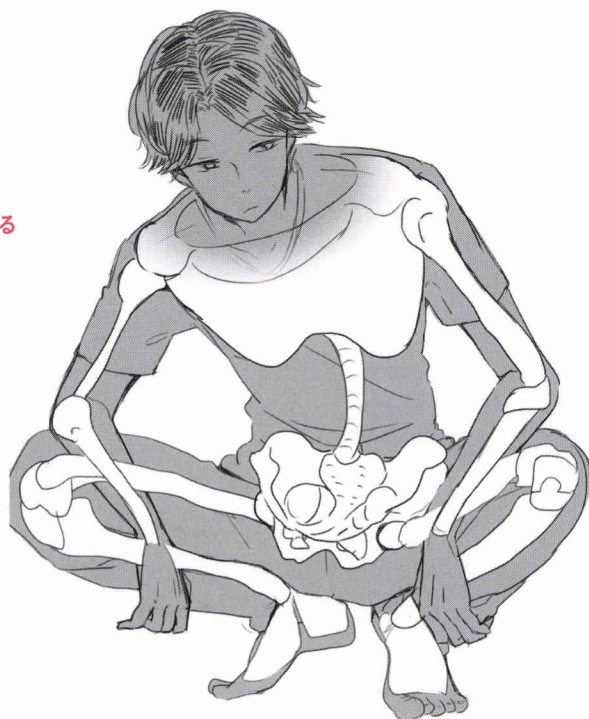


2 服のしわの かたより

ヤンキー座りでは猫背ぎみになります。その身体の丸まり具合に合わせて、着ている服にしわが入ります。

3 骨盤の位置を おさえる

骨盤を見ると、背骨がややカーブし、上体と腰をつないでいることがわかります。上体の基準になるあばら骨と骨盤は、身体を支えるためにやや中央寄りにかたむいています。



別ポーズ

くずした
座り方



座り姿
みずかいてほしい。

① 左右のバランス見て
ちょっと肩や向きを
変えました。赤線を
参考に描いて
ください。

←
ちょっと
外に反げ
ました。

② どちら側の足は
だいたい揃っているけど、
このままだと気が上を
向くと見えます。

バイクに乗る

バイクの開け（ハンドルの高さとか）に
よって座る角度が変化するのど、
色々見てパターンを覚えましょう。



バイクや車などは写真を見るだけでは
構造や立体感がわかりにくいので、
本物を見てスケッチして覚えることをオススメ
します。

こういうタイプのバイクの
場合はもう少し前傾姿勢の方が
よい、可能性はあります。

8

長さを揃えて 足を投げ出す

悩み

ひざの位置と
足の長さが揃わない

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- ・長い脚
- ・退屈そうな感じ

添削



足を投げだすポーズで
かたまりで描くと
表情も良いです。

奥行きのある構図
ポーズなので
足の長さや長
なりすぎないように
気をつけたいですね。

足を少し開いている
ので、つけ根から
コンパスで円を
描くようなイメージで
足の長さをそろえると
いいですよ。

本人のリメイク

シチュエーションをイメージさせる



8
足を投げ出す

先生のメモ

足に見る人の視線が向くように、アングルを変更させました。また、シチュエーションを具体的に設定し、日陰に入って暑さをしのいでいるイメージに。それに合わせて、壁にもたれかかり足を前に出すポーズだと伝わるように調整してもらいました。

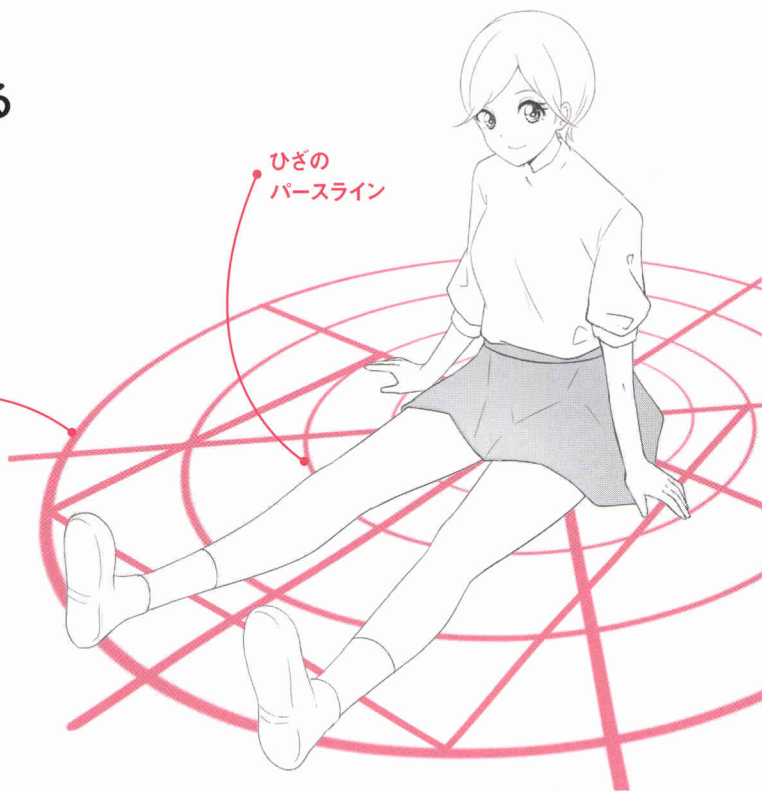
レベルアップ

1 ひざ位置と 脚の長さを揃える

脚のつけ根から2本の放射状のラインを描きます。そのラインをおおよそ2分割して、ひざとかかとを置く位置を決めます。右図は上から見た場合のパスラインです。

かかとの
パスライン

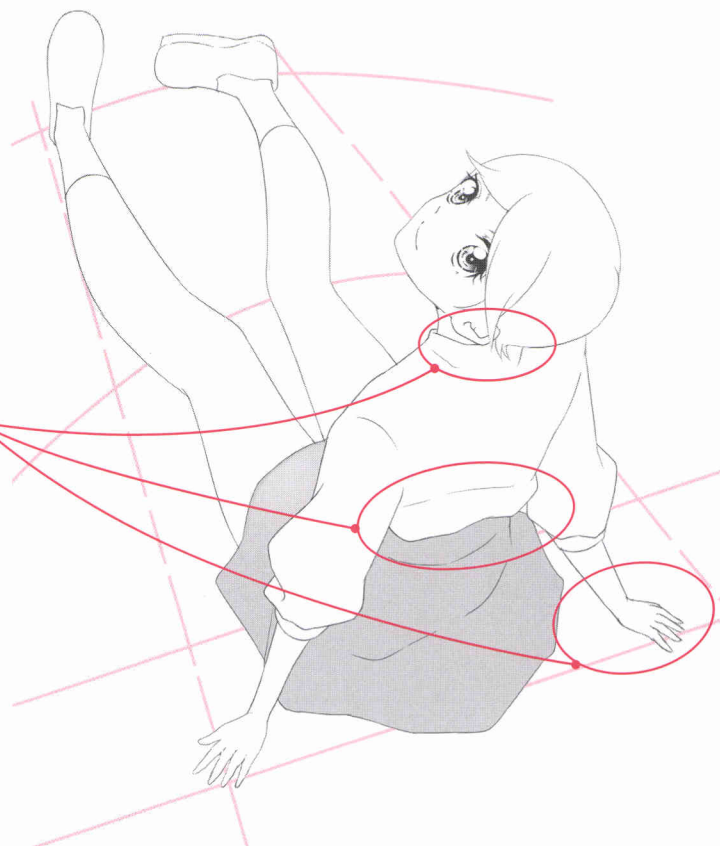
ひざの
パスライン



2 見上げるポーズの パスライン

ポーズやアングルを変えても、放射状のラインを使えます。アングルを変えたときは、首や腰、腕の圧縮を忘れないようにしましょう。

首や腰、
腕がやや短く見える



別ポーズ

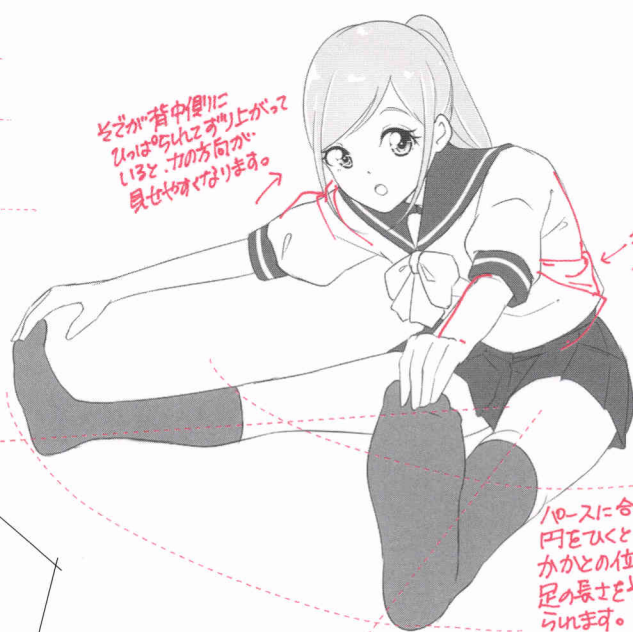
机の上に
足を投げ出す

接近している
感じを出す



見えにくいところも
関節の位置を確かめおくと
圧縮が上手になります。

前屈する



8
足を投げ出す

もっとステップアップしたい君に

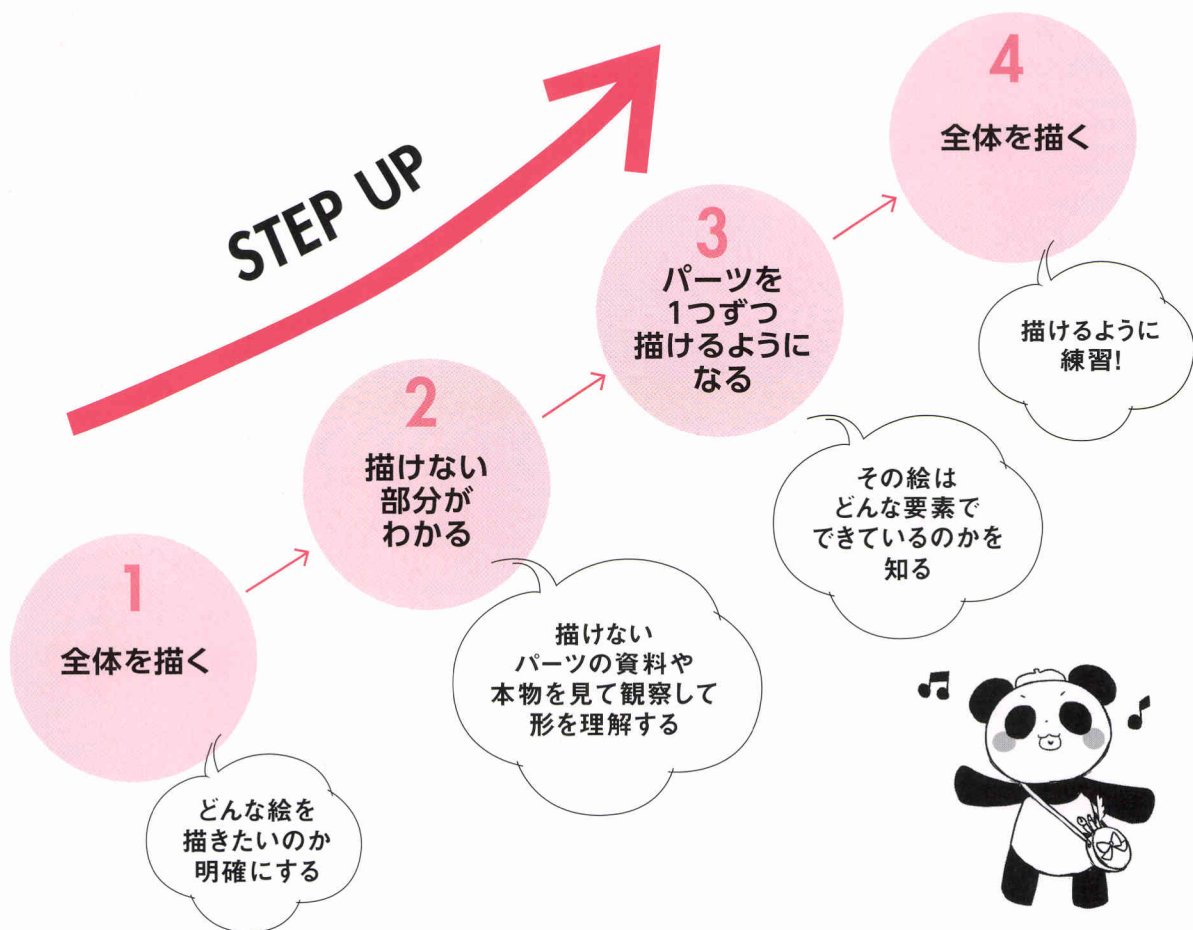
3

画力アップ! 目標設定の仕方

自分の画力の向上を実感するためにも、
目標を設定しましょう。段階に合わせて
かんたんなものから少しずつステップアップ!

コツは必ず、初めから高すぎる目標を立てないこと。「今回はこれを描けるようになる」という目標を決めて進めるのがおすすめです。

たとえばアイテムなら、消しゴムやティッシュ箱のように、普段よく見る身近でかんたんな形のものから。最初に目標にしたモチーフが描けるようになったら、少し複雑な形のものにチャレンジ。かんたんなものから少しずつ、線の描き方や影の入り方を学んでいきましょう。



第4章

4

曲げて、伸ばして しなやかな仕草

この章では、前後に身体を曲げ伸ばしたときの身体の動きを学びます。

キャラ全体のバランスをイメージしながら、
やわらかくしなやかな動きを演出できるようになりましょう。



この章で解決する悩み

- 身体がどのくらい曲がるかわからない >> P.120
- 軽やかに跳ねる表現にならない >> P.124
- 動きが固く、しなやかに見えない >> P.138



曲線美をイメージして しなやかな動きをマスター

しなやかな身体の動きを見せるためには、人物をバランスよく描く必要があります。

バランスがよいということは、重さが均等に配分された状態です。

身体がかたむいているとき、重さを支えているパーツの存在を考えながら描いてみましょう。

しなやかなポーズ を描こう

しなやかな動きは、曲線美がポイントです。曲線の中にはなめらかな動きが見えるので、人は自然と目をひかれてしまうのかもしれませんが。

動きをとらえるには、クイック・スケッチの練習がおすすめです。お題を決めて、素早く早く描く練習の中で、全体のシルエットをとらえる力が身につきます。

曲線は、う旋階段や花、植物、雲などあらゆるものに



練習問題

どこを直せば、よりしなやかな仕草になる？

1 髪をかきあげる

2 煙草をくゆらせる



答え合わせ

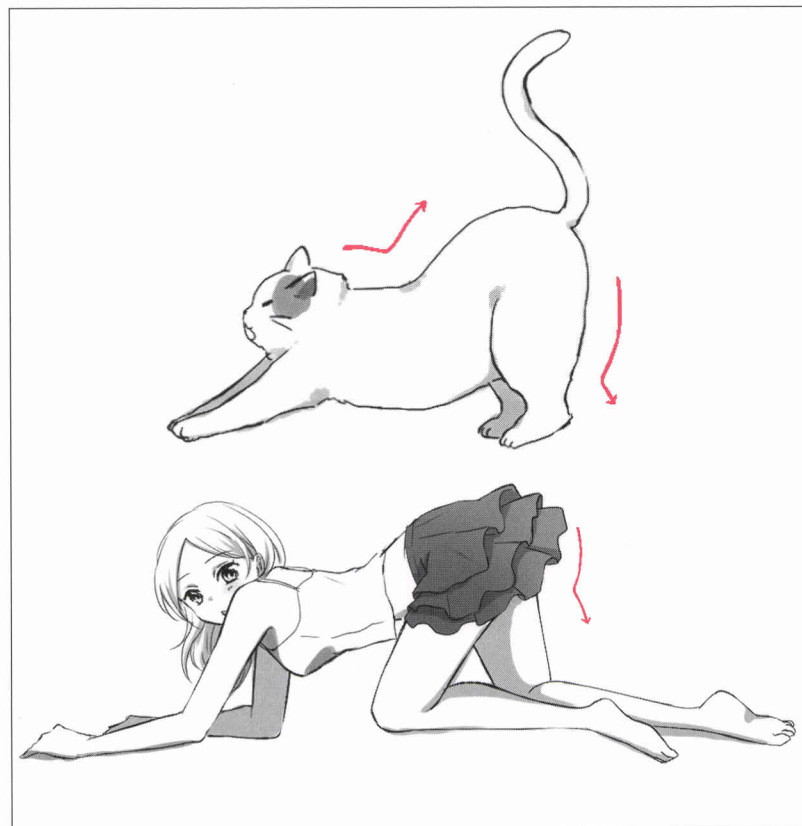
1 肩が動いていないのに
2 手が角度が不自然
3 髪に寄りかかっている
4 動きが固く見える
5 肩が動いていないのに
6 腕が体を支えられていない
7 身体や動きが固く見える



シルエットをとらえる クイック・スケッチ

クイック・スケッチは、モデルや写真を素早く模写する練習です。アウトラインと大まかな影の位置の描きこみにとどめて、シルエットと動きをとらえます。回転やひねりを加えたポーズを練習すると、しなやかな動きが描けるようになります。

動きのある映像を
一時停止して
30秒以内で描いて
みる練習も
オススメ



ねこのような 曲線美

古代ローマの流れをくんだグロテスク様式や、アール・ヌーヴォーでも多く取り入れられる曲線。身近なところでは、ねこのシルエットにも曲線美が隠れています。腰のくびれやふくらはぎ、手のひらや手首のカーブ、お尻の丸みに“くの字”シルエットを入れましょう。

“くの字”
シルエットは
実際やると
けっこうツライ



1

背骨の動きに合わせて 準備運動

悩み

身体がどのくらい
曲がるかわからない

見せたい
ところ

- ・ 元気いっぱいな準備運動
- ・ 身体の伸び

添削



先生のアレンジ

元気よく
躍動感アップ

先生のメモ

腰に手を当てて曲げられる
範囲での準備運動ポーズに
アレンジしました。

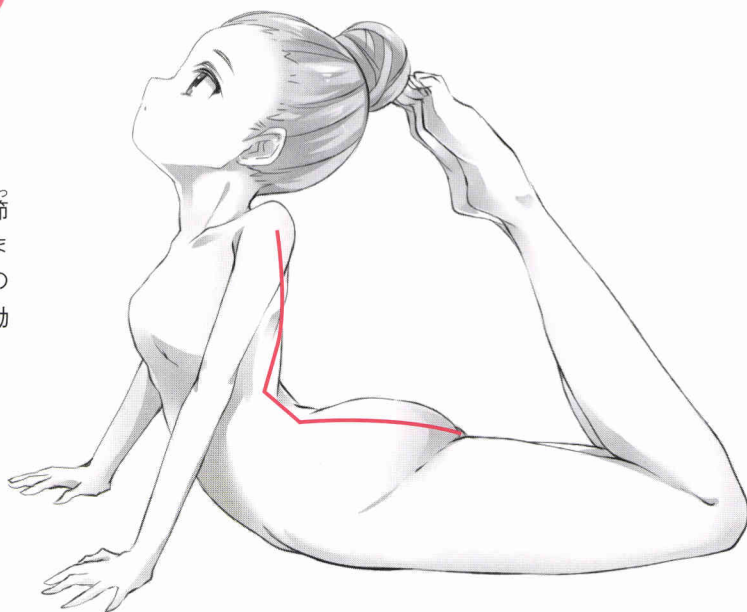


1
準備運動

レベルアップ

1 各パーツを連動させて反りをつくる

背骨だけでなく、首や腰、^{こかんせつ}股関節を連動させて全身で反りをつくりま
す。やわらかな動きやスポーツ中の
動きでも、大きな反りをつくると動
きのある絵になります。



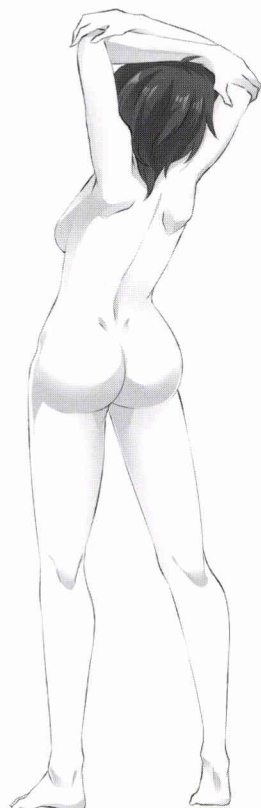
2 腰のしわの 入る位置

腰のしわは身体を曲げた方にかたよります。逆
に、身体を起こすと背筋が伸びるので、腰のしわ
はなくなります。スカートやズボンなどのしわも
同様です。



3 反らせたい向きに 背中カーブ

背中カーブは、身体を反らせた動きと連動し
ます。前屈みでは背中が丸まるので、背骨もゆる
やかにカーブします。反る動きでは弓なり、ひね
るとS字に背骨がカーブします。



別ポーズ

フカンで描く

全身の
プロポーション
を魅せる

中心の
曲線を
しっかり
イメージ
しましょう。

全体の
体の流れ
↓
曲線の
イメージ
の流れを
とらえると
良いです。

補助的な
支え。

ハロースが
つくときは
必ず断面の
向きがどうなっ
ているのかも
意識しましょう。
(どうすると足の向きも
間違いにくなります。)

両足で支えているけど、頭が右寄りなので
こちら側の足が大半の体重を支えている。

やわらかさを
アピール

ヒジの
位置

体が左に向いているので
少し向きをかいた方がよいそうです。

↑このパンツの
すそライン重要です。(断面の形)
この向きで足が前に出ているのか
横に出ているのかがわかるようになる
ので注意しましょう。

2

動く向きに合わせて はねる、跳躍する

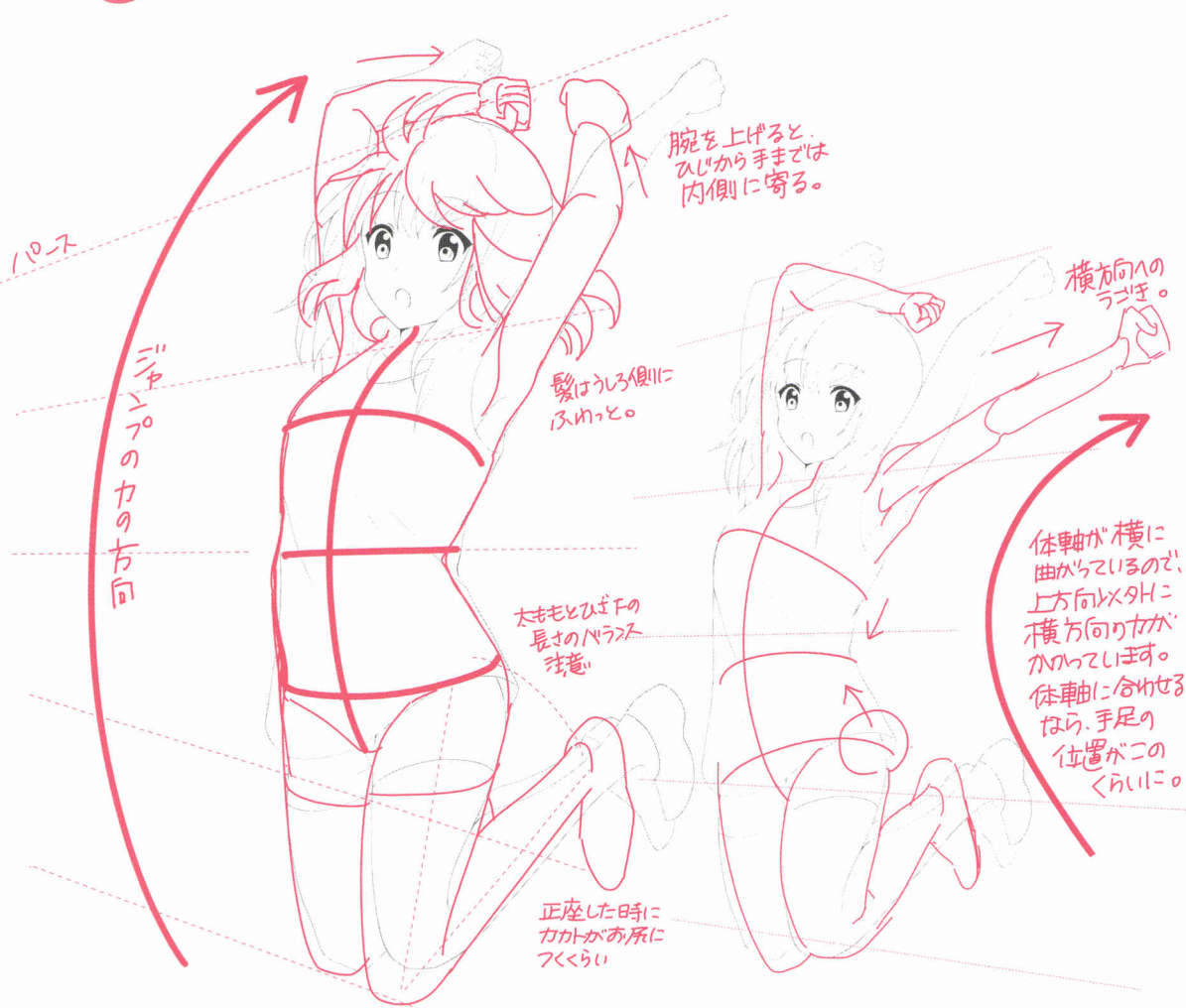
悩み

軽やかに跳ねる
表現にならない

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- ・ かるやかなジャンプ
- ・ やわらかそうな二の腕

添削



先生のアレンジ

横移動で 動きを大きく



先生のメモ

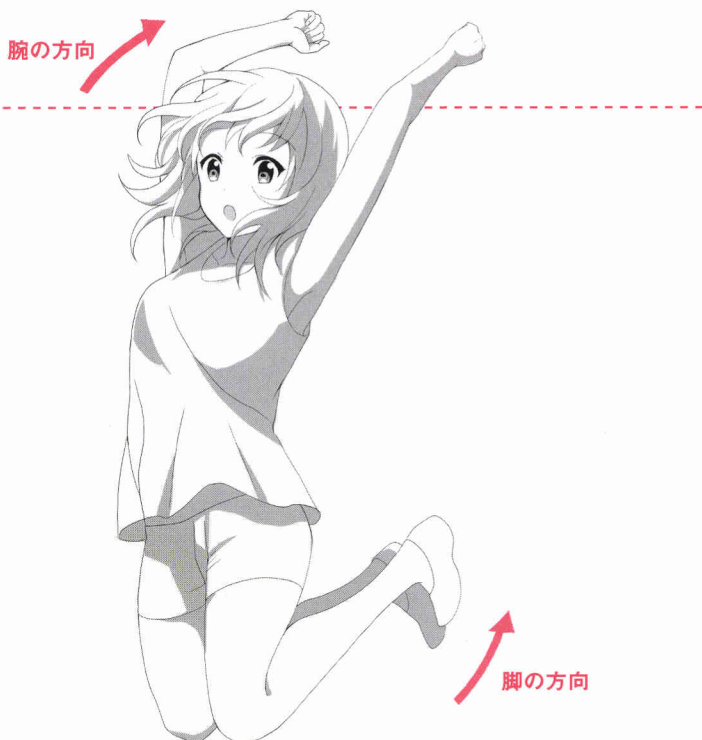
横に弓なりジャンプしているように、元気よさそうな感じにアレンジしました。胸をやわらかそうにゆらしつつ、腹チラやボトムをスカートに変更して色気も出してみました。

2
はねる、
跳躍

レベルアップ

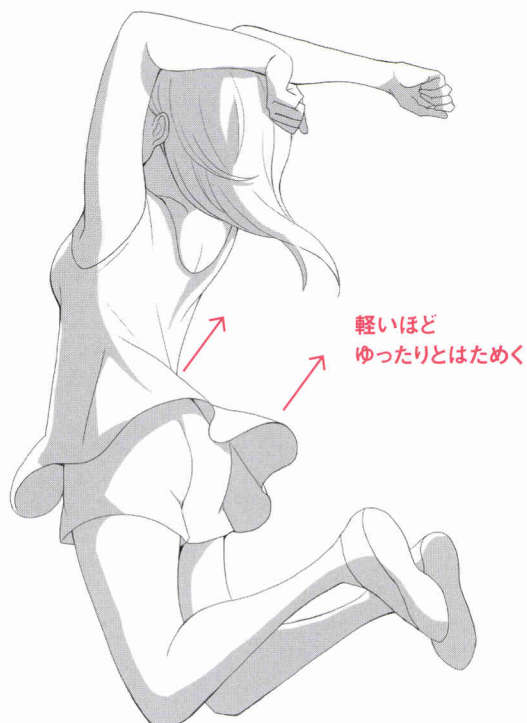
1 身体の動く方向を意識する

はねる瞬間は、身体の動く方向に合わせて動く、キャラの重心の向きをイメージしてから描きましょう。たとえば、上に向かって大きくはねる動きでは、キャラの腕や脚は上に向かって大きく動きます。



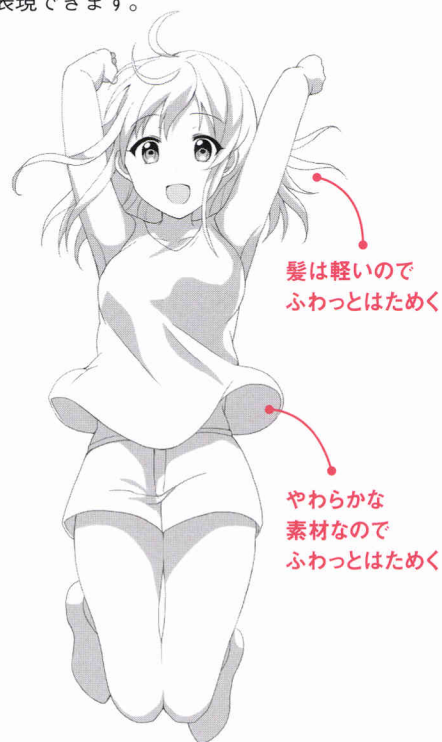
2 服も一緒にはためかせる

キャラの動く方向に合わせて、服もはためかせます。やわらかく、軽い素材ほど大きくゆったりと、かたく重みのある素材は、あまり大きくはためきません。



3 はねる仕草を魅せる髪や腕の動き

身体や服だけでなく、髪も連動してはためかせましょう。めくれ具合によって、風の強さや、跳びはじめなのか、下降途中なのかといった勢いのよさが表現できます。



別ポーズ

体を反らせる動きをプラス

足をまげる跳ね方

跳ねるのアレンジ
「ハロウィン」だと思えますが、
ふわふわした感じなので、
写っているイラストに見えます。
写っている系としては良い
表現なので、そういう絵の
ときはこんな感じで描くと
良いと思います。(足元はな
後の陰下中の系ですね)

右はなめ上方に向かっている
かんじがよく出ています。
動きの方向やバネを意識
して描くのは良いことです。

上昇する力

右方向に進む力

2 はねる、跳躍

うしろの方に体重が
のっているの、後方から
飛び出している感じ
でしょうか。

も下から飛び出
はねるポーズで
おいて、全体の軸が
後方にたおれ
すぎています。

とかがはねる
場合なら、
うしろから

いっしょする
ふわふわ
しにもの

大げさな動きにする

跳ねる時は
体のバネを使って
空中にあがるので、
个方向への動きを
意識すると良い
です。

腕を上げると
上昇の動きが
決まります。

3

反動を見せて 宙に浮かぶ

悩み

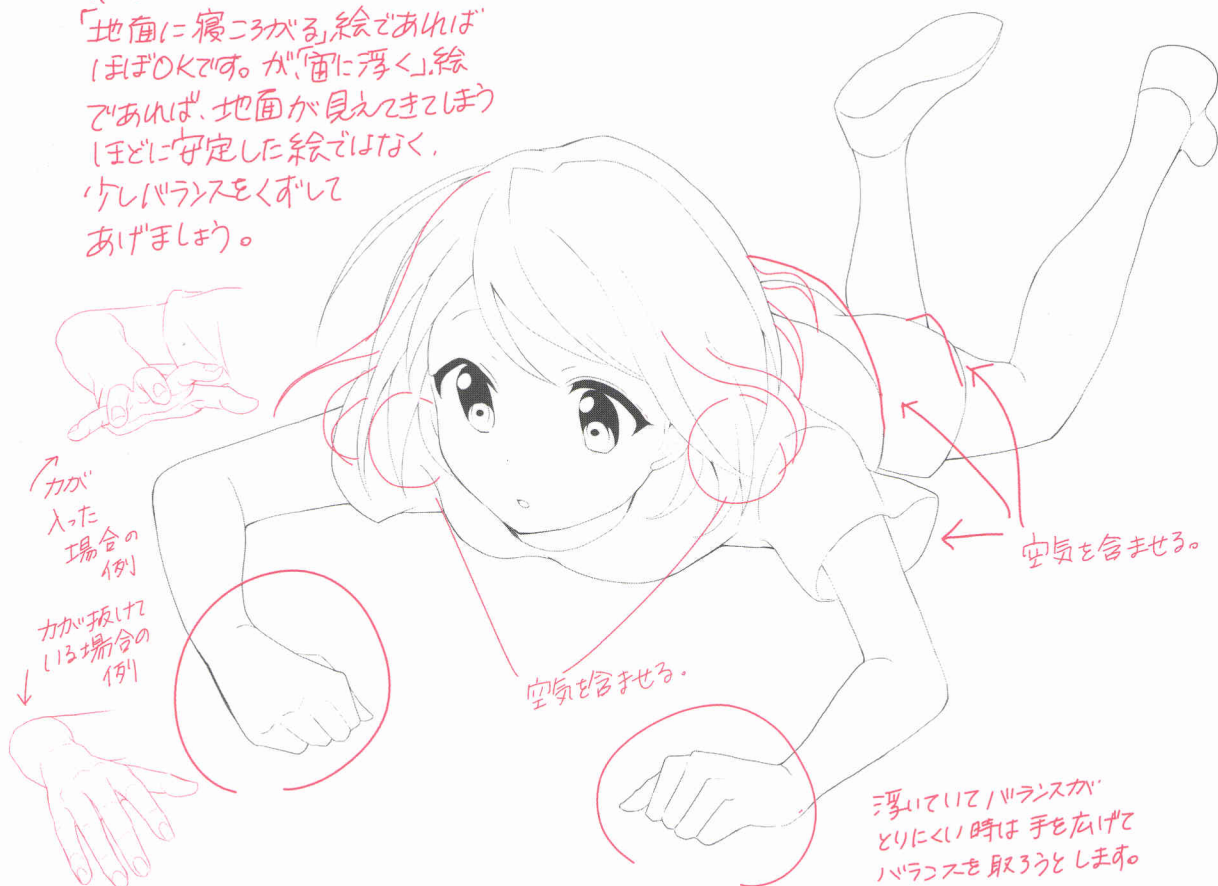
身体のカーブの
させ方がわからない

見せたい
ところ

- ・ふわふわ浮かぶ
- ・女の子のぶにぶにとした頬

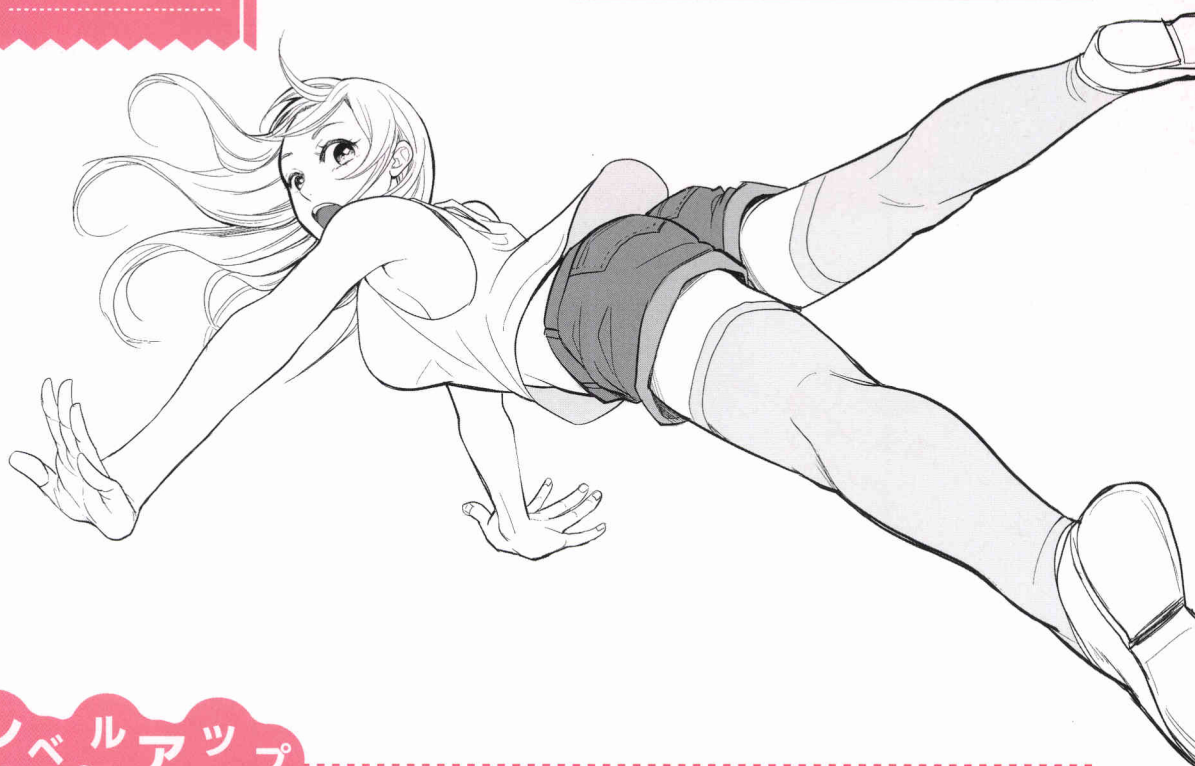
添削

素晴らしいハースを良く描いていますね。
「地面に寝ころがる」絵であれば
1歩はOKです。が、「宙に浮く」絵
であれば、地面が見えてしまう
ほどに安定した絵ではなく、
少しバランスをくずして
あげましょう。



振り向きで
お尻も見せる

アレンジして、逆サイドから描いてみました。胸やお腹、お尻のチラリズムを意識してみました。



レベルアップ

1 はずみと
受ける衝撃

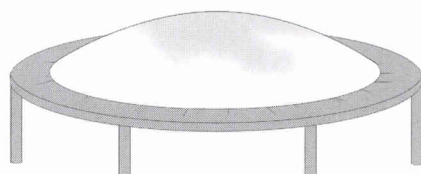
宙に浮かぶ動きは、身体がはずむ動きをイメージしましょう。はずんだ反動でお尻が上がり、浮いた状態を演出できます。

2 力の反動は
トランポリンで

トランポリンをイメージすると、身体を受ける衝撃と、反動でキャラが動く方向がわかりやすくなります。

3 はずみ
具合を出す
手足の動き

はずむ動きをより派手に見せたいときは、手や脚、髪を大きく動かします。



4

はためきで演出 落下する

悩み

服や髪が
身体の動く方向と
合わない

見せたい
ところ
Ecole de correction du dessin du corps humain

- ・ふわふわと落ちる感じ
- ・かわいい女の子

添削

落下する時は
人間は頭が重いので、
もうちょっと後ろに
たおれそうです。

髪は生えている
ところから重いです。

前髪めくれる

服のラインを
上へ

風

風

お尻の位置しっかりとする。

スカート下から風が当たるので、
下はお尻や太ももについて、上が上がる。

風

先生のアレンジ

バランスを
くずし
大きく動かす



4
落下する

先生のメモ

「落下する」という状況から、
落下するならバランスを崩
すだろうということで、崩
れたバランスを保とうとす
る腕の動きと、焦った表情
を加えました。風を受けて
スカートが足の中に入る感
じも入れてみました。

レベルアップ

1 軽いものは 取り残される

落下するときには、慣性の法則と重力が関係します。重力に引き寄せられるので、人体や重い素材のものは早く下に落ちます。反対に、髪や軽い素材の服は上部に取り残されます。はためきやしわの寄り方に注意しましょう。



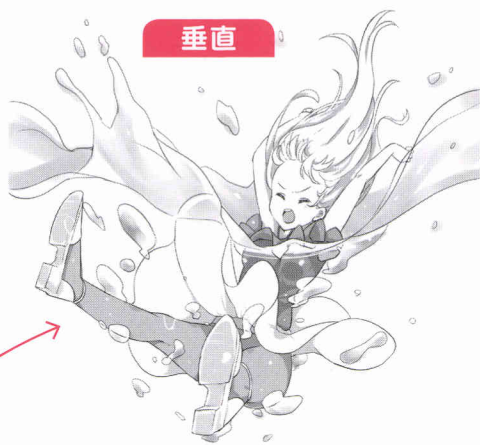
服は
取り残される

前髪も
はためく



2 水柱で 落下を演出

水に飛び込むときにできる水柱で、落下の勢いをドラマチックに演出できます。水柱は垂直に落下すると水柱は小さく、水平に落下すると水柱は高くなります。



垂直



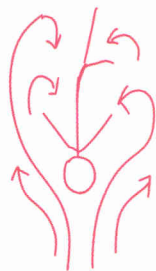
水平



別ポーズ

ふわっと
落ちる

前髪やサイドにも
風があたっていると
自然!



風が
まきこみ
イメージ!

足をまげて
いると力が
入っている
ように
見れるので、
足首は楽な
角度で

指ゆるく
にぎる

長々にサレ
た
風のをれおめ
アウスして
よいわね。

縦の構図で
動きを出す

スカートがまわり
ついている感じが
良いですね。

服や体に風が
ぶつかって外に
流れるので、
それに合わせて
服をなびかせると
good!

落下しているの
で下から風が
当たります。

4
落下する

この手は脱力している時の
イメージなので、気色いろ
とかの時の
表現に
すると
良さそうですね。

表情に合わせるなら
手はバタついていい方が
良さそうですね。

急速に
落下する

5

指をリアルに 手の演技

悩み

猫手になっちゃう

見せたい
ところ

- ・本をめくる仕草
- ・読み慣れていない感じ

添削

めくる動作をするので、こちら側の肩があがる。

本を支える手の方の肩が下がった方が「自然」。

めくる

本や体にも「ポーズを意識」する。

紙の下で「見えない部分の指の開き」も考える。
(親指と人差し指で「紙をつまんでいる」)

支えるので「手のひらも広く使う」。

★人のリメイク

シチュエーションを イメージさせる



先生のメモ

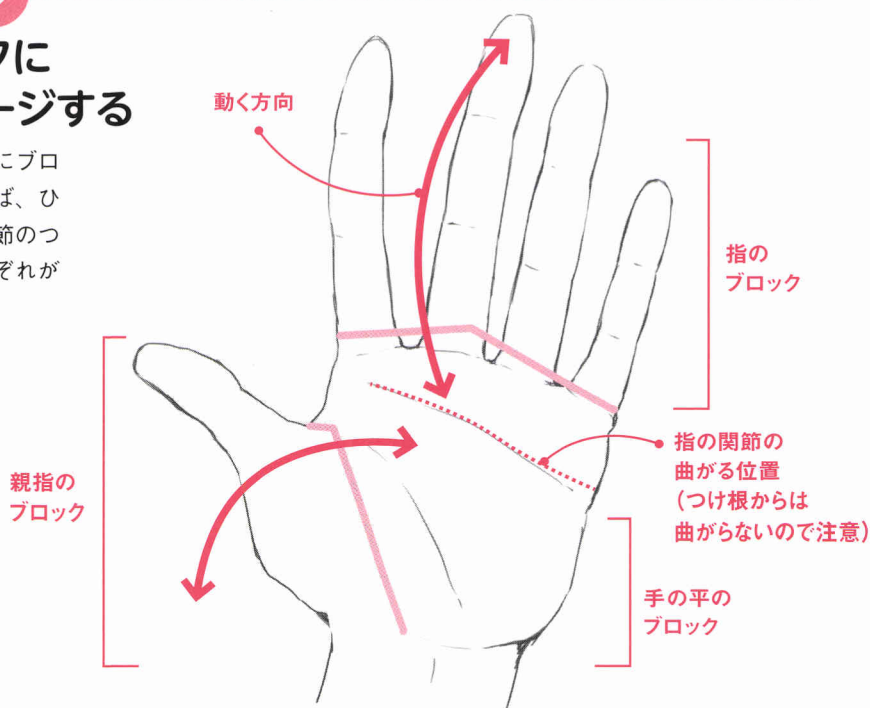
赤ペンでは手がよく見える方向からの正しい絵を描いているので、アレンジではあえて逆方向にしてみました。手の演技を自然に描きたかったので、シチュエーションは「後ろから覗いていたのを気づかれて振り返られた瞬間」をイメージしました。

5 手の演技

レベルアップ

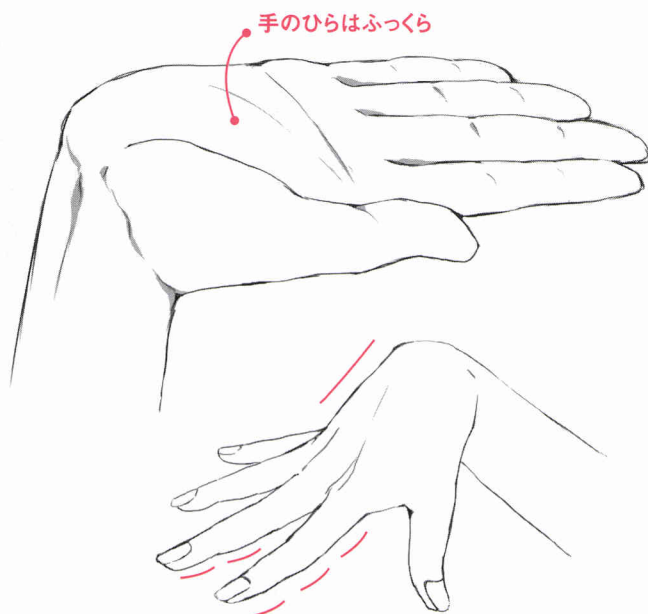
1 手をブロックに分けてイメージする

手のパーツを理解するためにブロックごとに分けます。たとえば、ひとさし指から小指と親指は関節のついている位置が違うのでそれぞれが違うブロックになります。



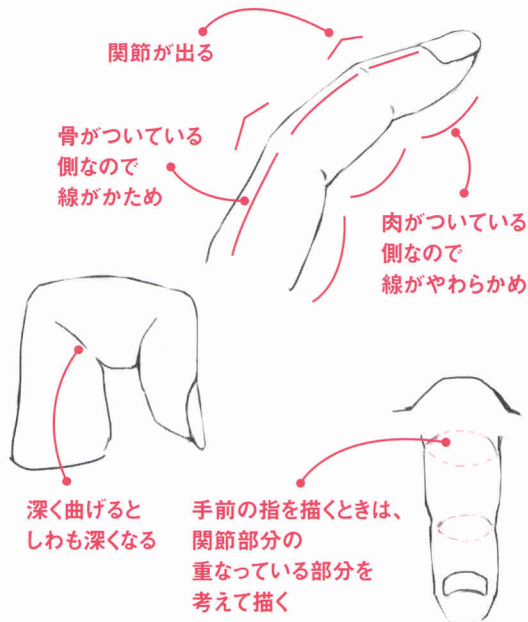
2 手のひらは肉 甲は骨

手のひらはふっくらと、手の甲は直線的に描きます。手のひらには筋肉、手の甲には骨があるので、肉や骨の位置と連動するように描くとリアルティが出ます。



3 関節ごとに1つひとつ描く

指の曲がる方向をすぐにイメージできるように、関節ごとに指を1つひとつ描く練習をします。深く曲げるとしわも長く、浅く曲げたときはしわも短く入ります。



別ポーズ

煙草を
吸う仕草

タバコの吸い方は
人それぞれですが、
こういうところに
角をつくれる
ポーズは鬼まか
UP



指は中指が
一番長くなる。

関節の
高さの
イメージ

個人的には
親指が落度
角が
130°の
方が
好き
です



猫を
かわいがる
指先

手首が少し曲がっている
方が猫のポーズを持ち
やすくなるかなどを
いろいろと見えます。



小指の二関節はもう少し短め

指をにぎる時、小指側が
先に巻いて、人差し指側が
ゆるみと力が入りすぎてない、
やさしく自然な手に見えます。

6

のびのびやわらかく 身体を伸ばす

Ecole de correction du dessin
humain
見せたい
トコロ

- ・大人っぽい表情
- ・やわらかそうな身体のライン

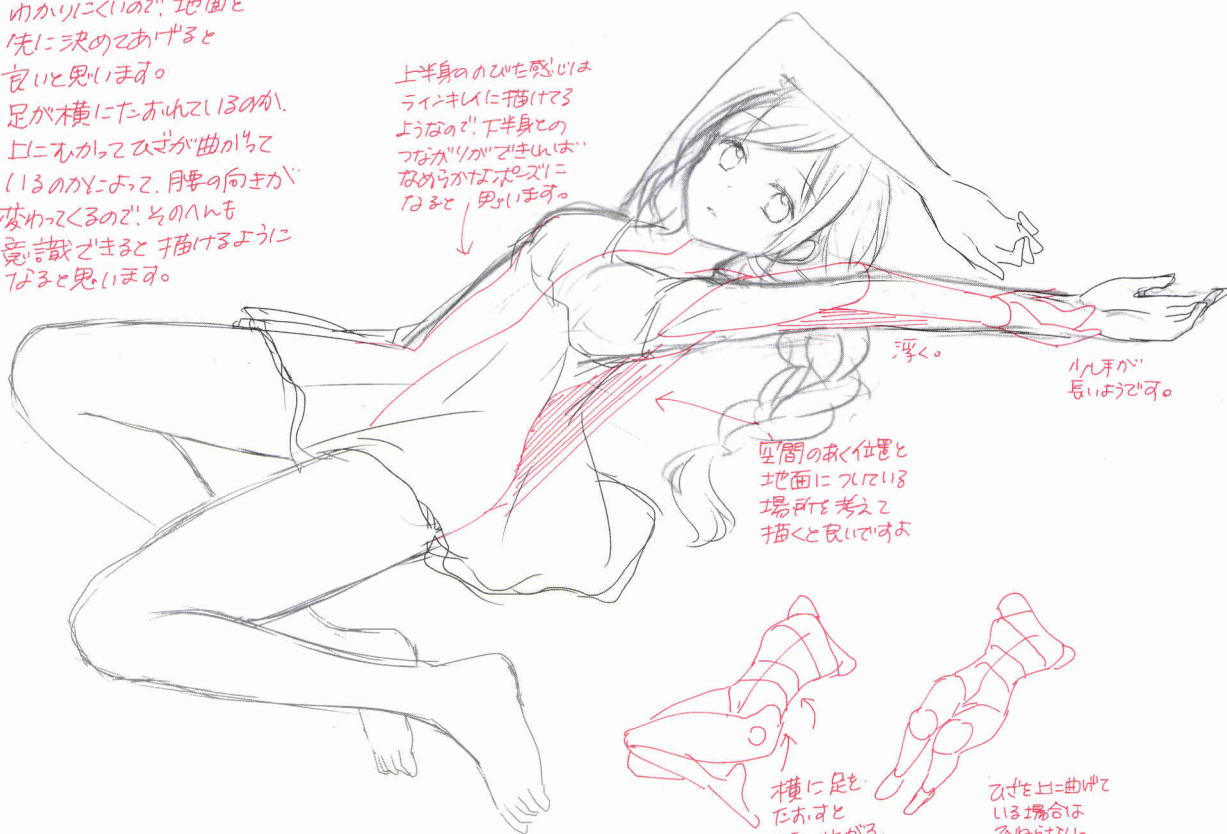
悩み

動きが固く、
しなやかに見えない

添削

地面がどうあるのか？
わかりにくいので、地面を
先に決めてあげると
良いと思います。
足が横にならねばならない。
上にむかって足が曲がら
ないのか？。月夜の向きが
変わってくるので、そのへんも
意識できるとすばらしいように
思います。

上半身ののびを感じま
す。ラインキレに描けて
いるので、下半身の
つながりができている
なめらかなポーズに
なると良いと思います。



空間のあく位置と
地面につけている
場所を考えて
描くと良いですよ

浮く。

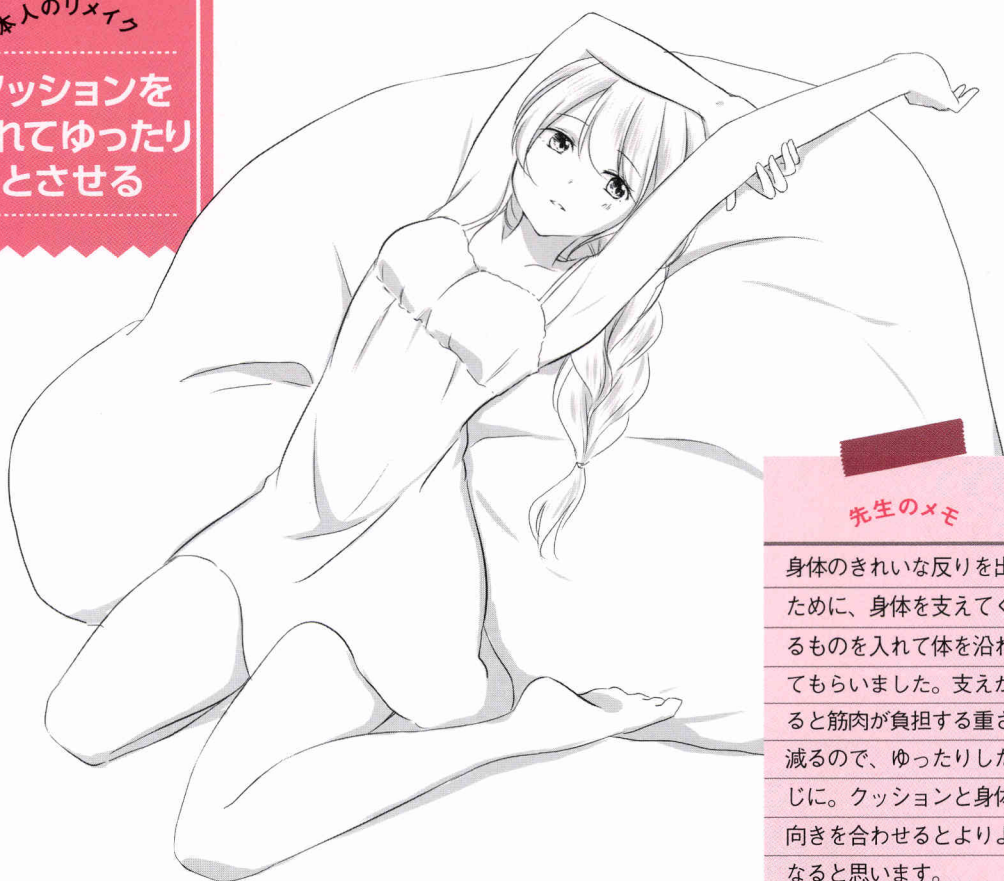
上半身が
長いように描く。

横に足を
たおすと
月夜が上がる。
体がひねる。

足を上に曲げ
ている場合は
ひねらない。

本人のリメイク

クッションを
入れてゆったり
とさせる



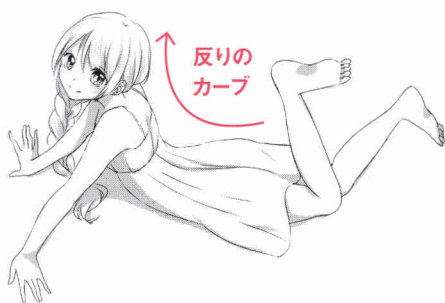
先生のメモ

身体のきれいな反りを出すために、身体を支えてくれるものを入れて体を沿わせてもらいました。支えがあると筋肉が負担する重さが減るので、ゆったりした感じに。クッションと身体の向きを合わせるとよりよくなると思います。

レベルアップ

1 反りのカーブでくびれを強調

寝そべりながら背中を反らせる動きでは、キャラのくびれが強調されます。背中やお尻なども魅せやすいポーズです。



2 寝転びながら上体を起こす

上体を起こすと、腰のくびれを強調させられます。背骨は、ゆるやかに反りのカーブを描きます。



3 身体を大きく起こす

背中を大きく反らせながら身体を起こす動きでは、背骨は大きく反りのカーブを描きます。



6 身体を伸ばす

7

バレエのような優雅さ 舞う

École de correction du dessin du corps
見せたい
トコロ

- ・軽そうで女の子らしい身体
- ・やわらかい髪の毛

悩み

動きが固く
なってしまう

添削



手が奥に
向かっているの！
長さが圧縮
されています。

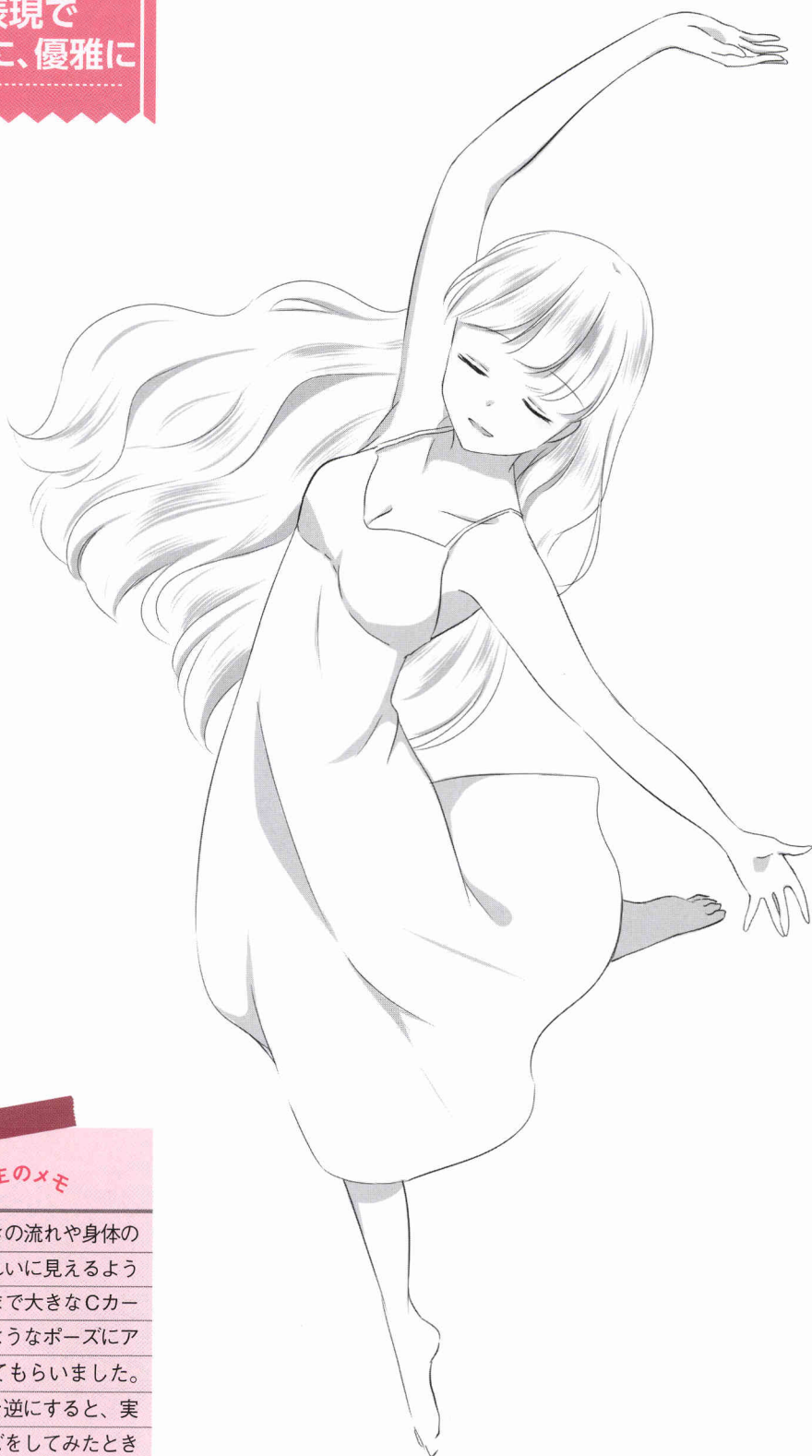
美しい動きを描く時は
動きの流れを意図
すると良いです。

指先まで
流れを作る
イメージで。

やわらかい
素材の服は
動きや風に
合わせて重力が
あけると、やわらかく
自然になります。
それによって体の
重力の方向を
表現することもできます。

本人のリメイク

手のひらの
表現で
可憐に、優雅に



先生のメモ

踊りの動きの流れや身体の
曲線がきれいに見えるよう
に手〜足まで大きなCカー
ブが出るようなポーズにア
レンジしてもらいました。
手の向きを逆にすると、実
際にポーズをしてみたとき
にも自然になると思います。

7
舞う

レベルアップ

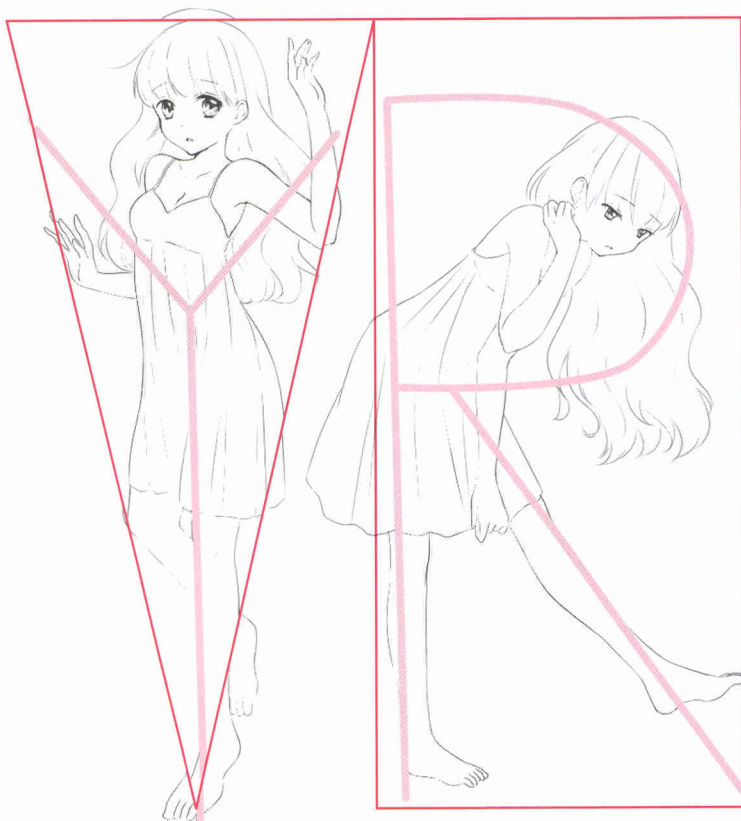
1 優雅さを出す リズムの線

優雅な動きは、リズムのあるラインに沿って描くことがポイントです。ホーガス・ラインという、S字を変形させたようなラインが有名です。背骨や上唇、耳、髪の毛、ウエスト、尻、脚から足首など、身体のあらゆるパーツをそのラインに沿わせるように描きます。



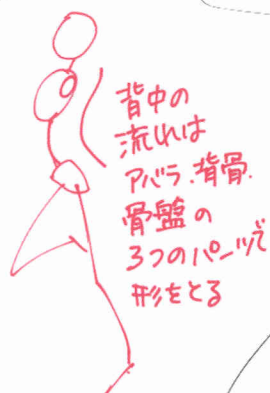
2 Y字とR字の シルエット

片足重心のポーズでは逆三角形、両足で立つポーズでは縦の長方形の中に身体のパーツがおさまるように描きます。これは、Y字とR字のシルエットと似ています。



別ポーズ

手足に
ポーズをつける



背中の
流れは
アバラ・背骨・
骨盤の
3つのパーツで
形をとる

奥の足は
重なって見えませんが
お尻がどうつながって
いるかまで考えて
描きましょう。



どんな舞いなのかか
もうイメージしやすい
ポーズが良いかもです。
腕も連動させると
舞っていることがわかり
やすく表現できると
思います。

この足のポーズでは
足が内に入りますが、
股関節は外に開き、
ひざ、足先が外方向を
向きます。

動きで
感情を表現

もっとステップアップしたい君に

4

服のしわで 説得力を出す

服にしわを入れると、立体感や質感が出るので、
絵全体の存在感が出ます。

身体の向きや空間、風も表せるようになるので、描ける絵の幅が広がります。

厚くてかたい
【デニム系】
(デニム、皮 など)



厚い

厚くてやわらかい
【パーカー系】
(綿、ウール、起毛 など)



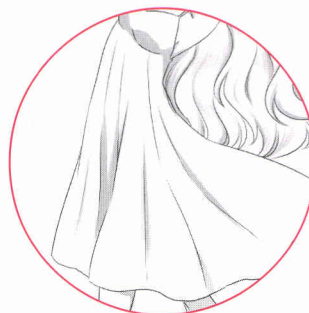
かたい ←

→ やわらかい

うすくてかたい
【シャツ系】
(麻、オックスフォード素材、ブロード など)



うすくてやわらかい
【シフォン系】
(シフォン、シルク、ポリエステル など)



うすい

服のしわの入れ方

- 1 引っぱられているところにシワができるので、そのシワの頂点を見つける
- 2 厚い生地シワは大きく、薄い生地シワは細かく出る
- 3 硬い生地シワは直線的、柔らかい生地シワは曲線的

第 5 章

5

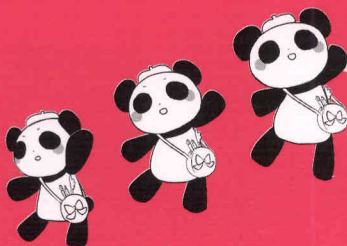
キャラを動かす！ アクション

この章では、ポーズの直前から次の動きをイメージさせる“軌跡”や力の動き、アイテムを使ったときのポーズの基本を学びます。動き全体をイメージするために、まずは実際に動いてみましょう。



この章で解決する悩み

- 股関節の動きがわからない >> P.148
- 銃の正しい持ち方がわからない >> P.154
- 主人公の強さが伝わらない >> P.156



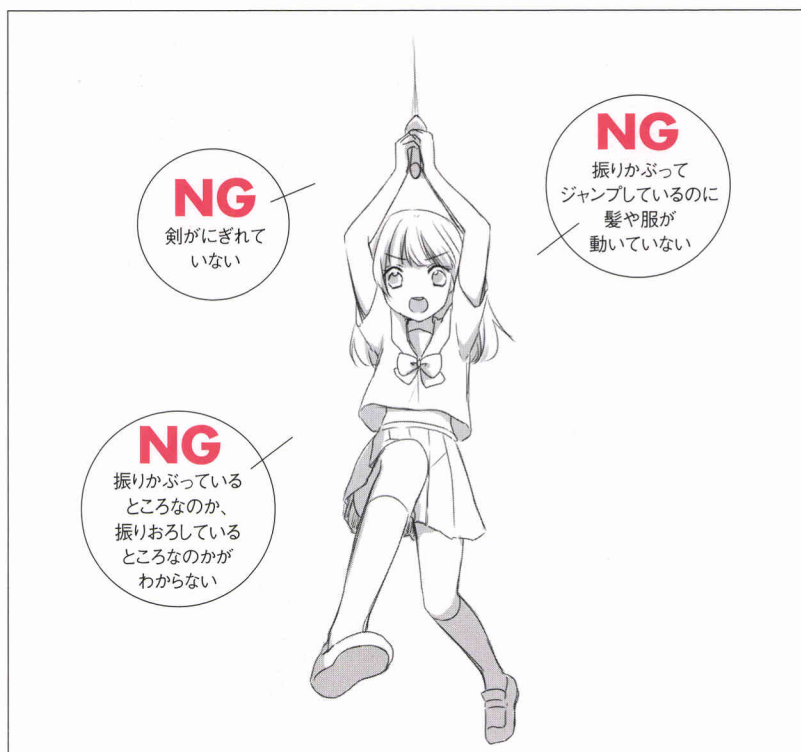
次の動きをイメージさせる アクションポーズをマスター

1枚の絵から動きを伝えるためには、動きのすべての過程をとらえる必要があります。
たとえばボールを投げる動きは、“構え”よりも振りかぶる瞬間の方が動きを感じさせます。
直前と直後の様子を注意深く観察して、動く手や足の後ろに“軌跡”を描いてみましょう。

動きのある アクションを 描いてみよう

次の動きをイメージさせる
“軌跡”のラインが、動きのある
アクションポーズを描くコツで
す。人は動くときに、重心の動
きと身体のパーツを連動させて
います。その移動の過程を髪のは
ためきや服のしわに残した軌
跡で、動きが表現されます。

連続写真を
イメージすると
わかりやすい!



練習問題

動きに違和感がある場所を見つけよう

1 思い切ってキック

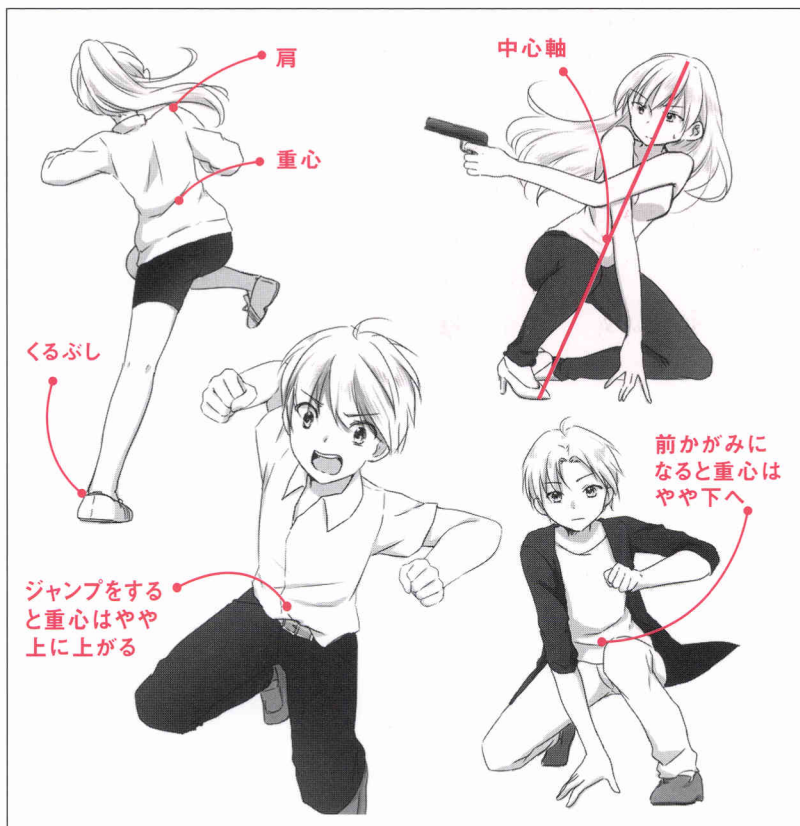


2 大きな武器を振り回す



答え合わせ

1 右足の上げ方が不自然
2 武器が軽そうに見える
③ 髪がなびいていない
④ 左足は今の角度だ



重力を考えて 身体を動かす

大きな動きのあるポーズでは、重心移動を学ぶことが必要です。ラフの段階で、ポーズのアウトラインだけでなく、重心の位置も描き入れましょう。



人間の身体の 限界を知る

決めポーズやオーバーアクションを描くと、実際には難しいポーズをキャラにさせてしまう人がいます。しかし、デフォルメしすぎると違和感のある絵になります。それは、人間の身体の動く範囲には、限界があるからです。身体の動く限界を覚えておくと便利です。



1

動く向きを決めて 蹴る

見せたい
ところ

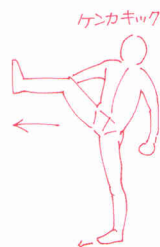
- ・力強い蹴り
- ・女性ならではの色気

悩み

こ かんせつ
股関節の動きが
わからない

添削

まず、キックをす宙く時にという蹴りを
出しているのを決めましょう。
重さの方向が決まると手足の位置が決まります。
この線で見ると、前に突き出している足の方から
ケンカキックに見えてしまいます。
もし、回し蹴りをす宙きたいのであれば足もあてる
場所を考えましょう。



先生のアレンジ

パース感と
動き
衣装チェンジ



先生のメモ

「蹴りの対象がどこにいるのかな？」という感じになりましたが、元の形をあまり変えずにパース感と動きを合わせてアレンジしてみました。和服は動きが制限されるのでスリットを入れて、動くと布が揺れるようにしています。

レベルアップ

1 ラフで パーツの位置を把握

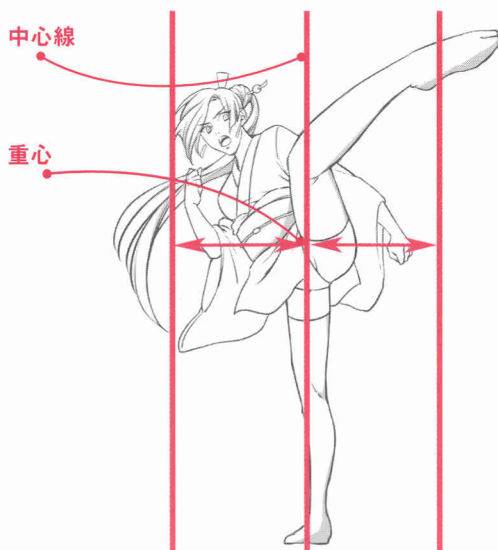
動きのあるポーズのラフでは、頭の位置やひじやひざ、腰のひねりの様子がわかるように線を描きます。胴体や腕、脚など、それぞれのパーツの動く方向をあらかじめ決めておきます。



別 ポーズ

2 重心と中心線を 決める

バランスをとるために重心と中心線を決めます。身体を支える足のつま先が重心、重心から身体の中央を通る線が中心線です。身体の左右を通る線は力のバランスをとるためのガイドです。重力を中心に左右に動きが分散することをイメージするために使います。



圧縮

右側の足は
伸ばした
方が
良いかも。

ハズからいけるのは
足の長さが圧縮されて
いけいので、足が長すぎる
ように見えています。
このくらいの長さで良いと
思います。

ライダー
キック

こちらの手は
うしろに
あった方が
足にかが
入ります。



足の位置
このくらいの方が
自然な感じがする
と思います。



せっかくのキックがポーズなので、
手前の人のキックがあまり
見えるアングルにしたいです。
（上から見て
あげるとか……）

対戦する

1 蹴る

2

こぶしから伝わる勢い パンチ

悩み

手の形が
うまく描けないせいで
違和感がある

見せたい
ところ

- ・強い敵に挑む感じ
- ・動きをつけて、躍動感を出す

作例



添削

ひく

突き出す

回車の
力を拳へ。

この系会だと↑こちらの
拳に力がこもっている
ように見えます。

しゃがみは手と足
↑同じ方向に曲がるが
ストレートは逆に曲ります。

パンチは足から
伝わる力を
拳に伝えますが
この系会だと腕の
力ばかりに
なっている
ので、力が感じ
られなくなっ
てしまっています。

先生のアレンジ

ひねりを
加える



先生のメモ

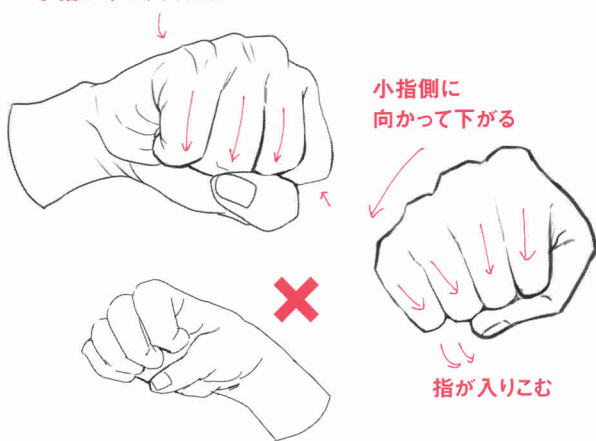
パンチが前に出てくるポーズに変更し、ひねりとパースを加えてアレンジしました。

レベルアップ

1 握りこむ手を練習

5本の指を握りこむときには、小指の先がてのひらの中に入りこみます。そのため、手の甲のシルエットは小指に向かって下がります。にぎりこむ力の強さで、こぶしの形が決まります。

パンチするときには
小指が中に入りこむ



2 力の流れを知る

パンチを出すときは、歩く動きと同じように、手足がクロスして動きます。クロスしたときのひねる動きをこぶしにのせて勢いを出しています。力は、支える足から胴体、腕に流れます。



別ポーズ

正面から
パンチをとらえる

りゅうりゅう
隆々とした
筋肉を描く

脇をしめる。

拳の感じなどは
良いですね。

ひねりの力を
加えるので
上半身と下半身は
ひねる。
歩くのと
一緒



100%がついているので
腕の長さ圧縮

脇をしめて
ひきよせる。

もっと大胆に
100%つけるなら
こんなかんじ。



3

剣先で動きを表現 剣で戦う

悩み

剣の動きや
重さが出ない

見せたい
トコロ

- ・ 美しい剣技
- ・ 礼儀正しさ

添削



先生のアレンジ

持ち方で
性格を出す



先生のメモ

剣道のような構えとフェン
シングを意識した構えにし
てみました(どちらも日本
刀のような形ですが……)。
構え方でも性格が出ますね。

レベルアップ

1 構えるときは 重心を落とす

構えるときは、剣の柄は腰の位置が基本。深く腰を落とし、相手にいつでも斬りかけられるように、大きく足を開きます。また、指先は、利き手が上にくるように注意しましょう。



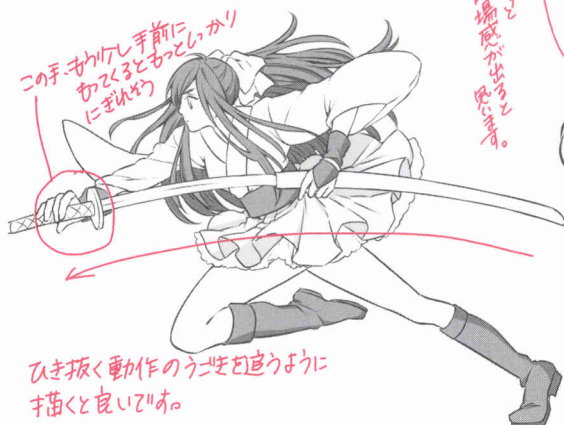
2 剣をゆがませて 動きを出す

本来はゆがまない剣先を曲げることで剣の動き、軌跡を表現することができます。また、剣を振り上げるポーズをななめに配置すると、画面の中に剣先までおさまるので、絵が映えます。



別ポーズ

抜刀しつつ
駆け出す



こゝに
圧縮するところ
臨場感が出る



ジャンプ斬り

3 剣で戦う

4

銃口と目線を合わせる 銃で戦う

悩み

銃の正しい
持ち方がわからない

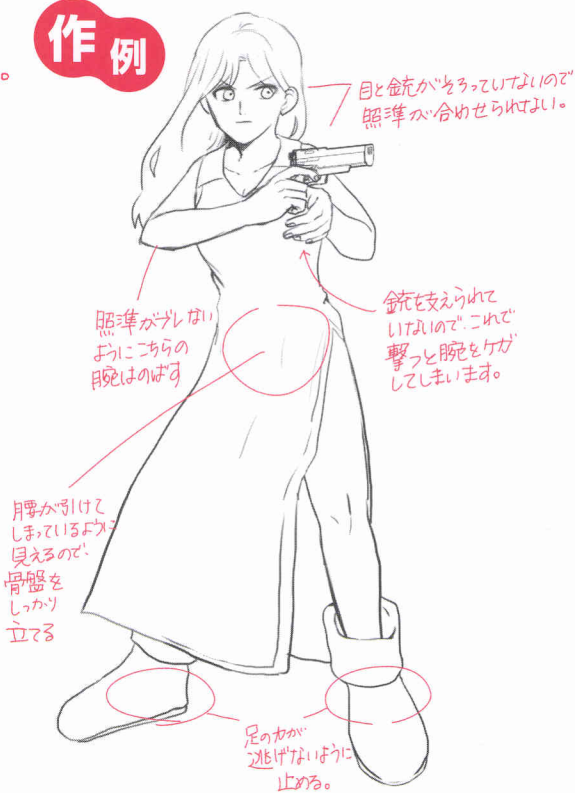
見せたい
ところ

- ・ 勢いのある戦闘
- ・ 女性の力強さとセクシーさ

添削



作例



先生のアレンジ

パースと
勢い



レベルアップ

1 銃口と目線を合わせる

銃を構えるときは、銃口と目線を合わせ、わきをしめます。また、利き手と反対の手で銃を支えています。銃と手を基準に、顔や肩の位置を決めましょう。



2 銃と身体のパースを合わせる

パースがついたアングルでは、パースに合わせてポーズを描き、1のポイントである銃と目のラインを同じパース上に揃えて描きます。



別ポーズ

長物の銃を使う

ジャンプしながら銃を撃つ



迫力が出るように工夫されていていいですね。長さの圧縮はできていて、サイズの圧縮ができていないので、長さが足りないような金管がみえます。奥に向かっているものを小さくしてあげると自然に見えます。

5

風やガレキを使って 強い敵に立ち向かう

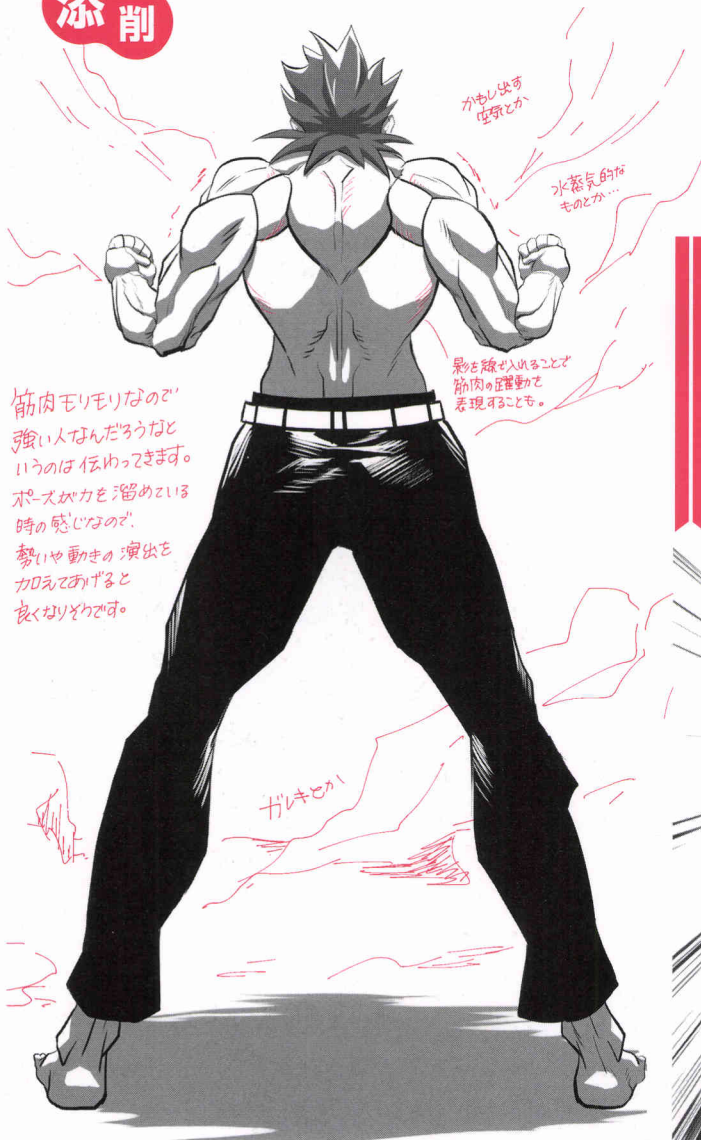
見せたい
トコロ

- ・ 迫力感のある見せ場
- ・ 主人公とラスボスの対比

悩み

主人公の強さが
伝わらない

添削



本人のリメイク

集中線で
注目を
集める



レベルアップ

1 ガレキやチリで風を表現

敵の強さや迫力を、風を使って表現する方法があります。風の強さや勢いは、ガレキやチリなどを使うと強調できます。風の方向に合わせて髪や服をたなびかせると強調されます。



2 強さと威圧感を演出するパース

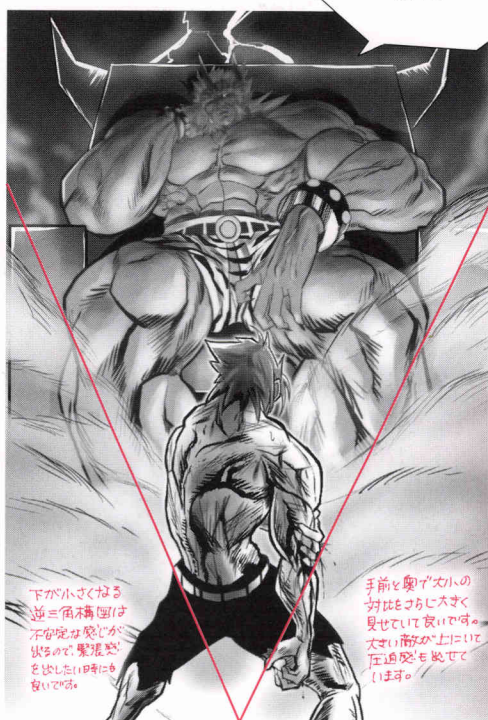
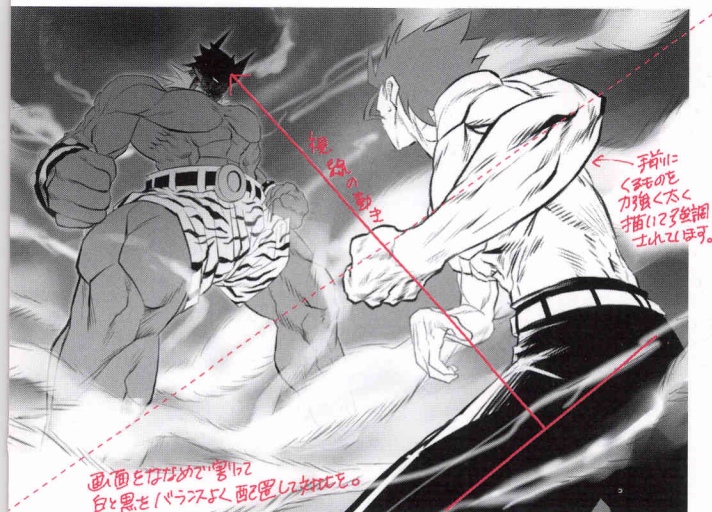
主人公と敵キャラに大きくパースをつけて、敵キャラの大きさを強調することで、強さと威圧感を演出できます。



別ポーズ

対峙する

大きな敵に挑む



5 強い敵に立ち向かう

もっとステップアップしたい君に

5

正しい形よりも 見せたいもの

形が狂っていても、描きたいものがはっきりしている
絵には、見る人の視線がそのパーツに誘導
されるので、興味をひくことがあります。

形が狂っていても、描きたいものがはっきりしている絵には、見る人の視線がそのパーツに誘導されるので、興味をひくことがあります。形が整いすぎたものは、「きれいだな」と落ち着いてしまつてつまらなくなることも。人は未知な存在や不自然なものがあると気になりますよね。
あえて違和感を残すことで「気になる部分はなんだろう?」と、人の目をひきつけるのです。

フェイクが
隠されて
いる絵

見慣れない
ものが
入っている絵

「なんでだろう」
「どうなってるんだろう」と、
そのパーツに視線が
惹き寄せられ、
「気になる絵」になる

いつも通りの
印象を
与える絵

均衡が
とれすぎて
いる絵

落ち着いてしまい、
長時間相手の
興味をひきつけられない
ことも



黄金比を
使うときに
少しアレンジを加えて、
違和感を残すのがミソ

参加イラストレーター一覽



ciel先生

マンガ家、イラストレーターをしながら専門学校でイラストの講師をしています。読者のみなさんが飽きずに、よく観察して人体デッサンを楽しんでくれるように、時に優しく、時に厳しく添削してみました。

作例を提供してくれた仲間たち (敬称略)



あいといあ



デチエン
dedeen



むつみなつお
睦巳夏生



Tao



詩絵里



ゆきお
雪緒



如月瞬



でいじ。



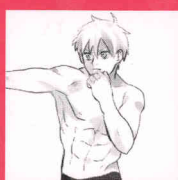
百



くらら。



異星人



R4



かんじゅ



さぶれっさー



ごくあまいちこ
極甘莓



なきり

監修

JAM

日本アニメ・マンガ専門学校

新潟県新潟市にあるアニメ・マンガ・イラスト・デザイン業界を目指すための専門学校。

「好きを“シゴト”に。初心者から“プロ”に。」をモットーに、絵を描くことを職業にするための業界に直結した教育環境で、毎年多くの学生を業界へ輩出している。

cielo (シエロ)

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校講師。雑誌イラストレーターを経て、コミックスピカ (幻冬舎) にてマンガ家デビュー。代表作に『君の音が鳴り止まない。』(竹書房)『魅せるフェチ絵の描き方 女子編』(廣済堂出版)、監修。

製作スタッフ

編集 ナイスク <http://naisg.com>
松尾里央 石川守延 飯島早紀

イラスト cielo あいといあ dedeen 睦巳夏生 Tao 詩絵里
雪緒 如月瞬 でいじ。 百 くらら。 異星人 R4
かんじゅ さぶれっさー 極甘苺 なざり

デザイン 澁谷明美 (CimaCoppi) 工藤政太郎

編集統括 森基子 (廣済堂出版)

キャラのポーズがみるみる上達!

人体デッサン赤ペン添削塾

2017年10月20日 第1版第1刷

監修: JAM 日本アニメ・マンガ専門学校 / cielo

発行者: 後藤高志

発行所: 株式会社廣済堂出版

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町 2-3-13 M&C ビル7F

電話(編集) 03-6703-0964

(販売) 03-6703-0962

FAX(販売) 03-6703-0963

振替 00180-0-164137

URL <http://www.kosaido-pub.co.jp>

印刷・製本: 株式会社廣済堂

ISBN978-4-331-52121-2 C2070

©2017 cielo and NAISG Co.,Ltd.

Printed in Japan

定価はカバーに表示してあります。

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

本書の内容の無断転載、複写、転写を禁じます。

参考文献

『やさしい人物画』(マール社)

『アニメーターが教えるキャラ描画の基本法則』

(エムディエヌコーポレーション)

『ゼロから学ぶプロの技 神技作画』

(KADOKAWA)

『ポーズと構図の法則』(廣済堂出版)

『人体のデッサン技法』(嶋田出版)



第**1**章 必ず役立つ **人体デッサンの基本技法**

第**2**章 キャラが地に立つ **立ちポーズ**

第**3**章 キャラを動かす! **座り・寝そべり**

第**4**章 曲げて、伸ばして **しなやかな仕草**

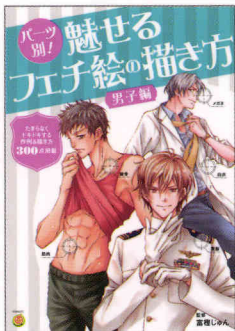
第**5**章 キャラを動かす! **アクション**

好評!

KOSAIDO



廣済堂出版のマンガ技法書



パーツ別!魅せる フェチ絵の描き方 男子編

B5判/144ページ/
定価 本体1800円+税
富樫じゅん 監修

マンガやイラストを描く人なら、たまたなく描きたくなる体のパーツや仕草があるもの。男子編では、たれ目・筋肉・鎖骨・ネクタイ・メガネといった「パーツ」「アイテム」に加え、年齢差・双子・不思議系などの「属性」まで収録。女子編も好評発売中です。



ポーズと構図の法則

B5判/144ページ/
定価 本体1700円+税
YANAMI・佐藤竜太郎 監修

「ポーズがうまく決まらない」「もっと魅力的な構図はないの?」と、絵を描くとき悩む人は多いもの。本書は、魅力的なポーズにするコツ、背景とキャラの合わせ方、使える構図パターンの紹介という3本柱で「描けない!」を解消します。



少年(ショタ)の描き方

B5判/144ページ/
定価 本体1600円+税
スタジオ・ハードデラックス 編著

成長前期の小・中学生から、無垢であどけない幼児まで、少年独特の体の描き方のほか、多彩なショタキャラクターを描くための知識と作例を集めました。大人にはない育ちかけの魅力を伝えるためのヒントが見つかる一冊です。

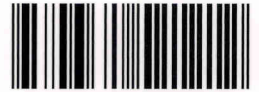


背景BOX 日本の街並み

B5判/160ページ/オールカラー/
DVD2枚付属/定価 本体2300円+税
アシスタント背景美塾 監修

マンガやイラストに使えるフリー線画&写真集です。付属のDVDには背景写真約700枚と線画95枚を収録しました。東京の代表的な街並み、階段や駅前などマンガシーンによく出てくる街並み、田舎町などを特集しています。

ISBN978-4-331-52121-2
C2070 ¥1900E



9784331521212

廣済堂出版
定価 本体1900円 + 税



1922070019005



第 **1** 章 必ず役立つ **人体デッサンの基本技法**

第 **2** 章 キャラが地に立つ **立ちポーズ**

第 **3** 章 キャラを動かす! **座り・寝そべり**

第 **4** 章 曲げて、伸ばして **しなやかな仕草**

第 **5** 章 キャラを動かす! **アクション**
