

# <u>身体にフィットさせるバイブル</u> <u>Vol.1</u>

## 今の自分を最高に輝かせる!

## 「コンプレックスをカバーするジャケットの見極め方」



https://i.pinimg.com/originals/e5/a4/75/e5a4752c85e7c8d8685a1ff22823724c.jpg

ジャストサイズの洋服で、スマートなあなたに変身させる 婦人服オーダーマイスター *Fillty sewing room* 

深田 恭美

## 身体に合った似合う洋服の選び方を伝えたい!

こんにちは。 「ジャストサイズの洋服で、スマートなあなたに変身できる!」婦人服オーダーマイスターの深田恭美です。

#### 私の志命は

「女性の容姿に関する悩みをオーダー服で解決して、

自分に自信を持って人生を切り開いていただきたい!」

というのも、私自身自分の体に合った洋服を着た時に、

既製服を着た時と比べ、あまりにも見た目も着た感覚も大きく違い、 凄い!!と思ったからです。

洋服を作り始めて20年。

これまでの経験を活かし、自分にあった洋服を着ることで美しくなり、 積極的なマインドになって頂きたいと思っています。

ここでは、洋裁のプロから見た「美しく洋服を着るための洋服選びのポイント」をお伝えします。

普通とはちょっと違った角度からの洋服の見方をどうぞお楽しみくださいね!

## 自分に合うサイズとは?

せっかく素敵なコーディネートを選んでも、いざ着るときに自分の身体 に合ったものを選ばなければ、素敵に見えません。

今までのメール講座「**色と形の選び方**」では、どのシーンにどのような モノを選んだらよいのか、イギリス王室や皇室の方々の着こなしを分析 してお伝えしましました。これを読んでいただいた方は、失敗しない装 いを身につけられたと思います。

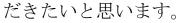
そして、次のステップとして、具体的な洋服の身体への合わせ方についてお伝えしていきます。

身体にフィットさせるためのバイブル Vol.1 では、合わせるのが難しい 「ジャケット」に注目してお伝えしていきます。

「ジャケット」は、大き過ぎるとダボダボして太って見えてしまいま すし、小さすぎると変なシワがよって、やはり太さを強調してしまいま す。

ジャストサイズのジャケットを着ることが一番細く、スマートにみえ るので、それぞれの部分をどう合わせていくかがとても重要になりま す。

ジャケットを上手に着こなすことができると、それだけで、きちんと した上品な女性に見られますので、これを読んで、「ここぞ」というシ ーンで、あなたの魅力を引き立たせるジャケットを、是非見つけていた





https://stylehaus.jp/articles/1102/

# <u>目次</u>

- 1. 心地よい肩の合わせ方
- 2. 細く見える袖の合わせ方
- 3. きれいなラインが出る胸の合わせ方
- 4. スタイル良く見える丈の合わせ方
- 5. 美しい背中の合わせ方
- 6. まとめ
- 7. 「今すぐ理想に近づきたい」あなたへの特別なプレゼント

## <オプション>

更にスタイルを完成させたい方のために…

\* バランスの良いスカートの合わせ方



# 1.心地よい肩の合わせ方

#### 「洋服は肩で着る」

と言われるくらい、肩を合わせることは重要です。

自分の肩とジャケットの肩があっていれば、

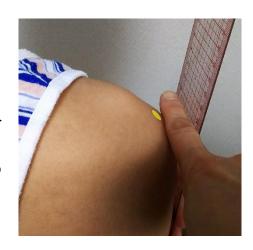
洋服は前後に動くこともなく、

生地が肩からストンと落ちて、すっきり見えます。

では、どうやって合わせるのかというと・・・・

まず初めに、自分の肩の肩先を見つけていきます。

**肩先の場所**は、腕に定規を当てて、肩の ラインとぶつかったところから、指一本分 内側に入ったところです(黄色のシールの ところ)。



©2017 Fillty sewing room

肩幅は、この肩先~首の付け根の距離になります。

では、自分の肩にピッタリ合うジャケットの肩は、どのようなものでしょうか?

ジャケットの肩は、ジャケットの肩先が、

「腕に定規を当てて肩のラインとぶつかったところ」。

つまり、「自分の肩先より指1本分外側」になるのが、ジャストサイズ です。

これは、肩パットの入ったジャケットは、

人の肩先より1cmほど出るようにつけてあるからです。

実際に着てみると、少し肩幅が大きく感じるかも しれませんが、袖がストンと落ちて美しく見えま す。



©2017 Fillty sewing room

あとは「いかり肩」か「なで肩」かで、肩パットの厚さを決めるのが良いでしょう。

きちんとした席で着られる、長く着るジャケットなら、

流行に左右されない、このような肩幅のものをお勧めします。

## ★ジャケットの肩の合わせ方★

- ① 肩先を決め
- ② 肩パットが肩先より 1cm 出ているもの を選ぶ

# 2. 細く見える袖の合わせ方

まず、ご自分の袖丈 (腕の長さ) を確認しておきましょう!

袖丈は「肩先」から手首のくるぶしまでの長さを言います。

腕を自然におろして、肩先から肘を通ってくるぶし までの長さを測ります。

ジャケットの袖は、あなたの袖丈+2~3 c mに なるのが今の流行の長さです。長すぎず、短すぎ ず、という長さですね。



文化ファッション講座 婦人服①より

そして、中に着たシャツのカフスが少し見えるのが一番良い長さとされています。

ただ、お好みがありますのでご参考までに(^^)

そして、袖の太さ。

あなたは、お持ちのジャケットの袖の太さを意識したことがあります か?

最近の既製服は、身頃がゆったりできていても、身頃に比べて袖は細く できています。

その理由は、袖ぐり(袖の付け根まわり)が小さいのです!

今の洋服は、袖ぐりが小さく袖が細いので、よく**袖に横じわがよっている人**を見かけますよね。

これは、明らかに<mark>袖の太さが足りない</mark>のです!

これでは、**袖のしわ**に目がいくので、細く見せようと思っても、逆に無理やり腕を入れているようで太く見られてしまいます。

最近はストレッチ素材のジャケットも多いので、多少小さくても着られますが、これは美しくありませんし、実際に着ていても、肩回りがきつく感じて疲れてしまいます。

「ジャケットを着ると疲れるから…」と

おっしゃる方の多くは、これが原因の一つなのではないかと思います。

流行のぴっちりしたジャケットではなく、あなたの腕に合った太さのものを着るほうが、シワが出ず、視線も行かないので、結局は、自然にスマートに見えるのです。



逆に、腕が細く、いつもぶかぶかしている…という方は、あなたの腕の 細さに合わせると身頃とのバランスが悪くなってしまうので、そのまま で良いと思いますよ!

## ★ジャケットの袖の合わせ方★

- ① 袖の長さは袖丈+2~3cm がベスト
- ② 袖の太さは、自分の腕の太さ+ゆとりがあるもの を選ぶ



## 3. きれいなラインがでる胸の合わせ方

身体に合わせると、胸がきつくて入らない…

バストに合わせると、肩が大きく袖も長くてブカブカ…

「すんなり胸が入る、普通サイズの洋服が欲しい」

とよくご相談を受けます。

女性の洋服の悩みの一つがバストサイズです。

ではまず、ご自身のバストサイズを確認していきましょう!

バストの採寸は下着の上から、

バストトップを通るようにして、メジャーを地面と水平にして測ります。

そして、呼吸の分 指を2本挟むと良いです。

ヌードサイズとは違うので、是非測っておきましょう!

そして、最近の細身のジャケットのバストは、

ご自身のバスト+14 c m位がスマートです。

ご自身の持っているジャケットで

襟元があいていなくて、胸元がきちんとしまる もので、実際に測ってみてください。

「ちょうどいい」と思っていても、もしかした ら大きすぎたり

小さすぎたりするかもしれません。



http://code-file.jp/62826

ですが、お店にあるジャケットのバストサイズなんてわかりませんよね!

そこで市販のジャケットのバストが合っているかを

「試着でどう判断したら良いか?」についてお伝えします。

今お持ちのジャケットのバストが大きいか、小さいか、を測って、

**大きい場合**は洗濯ばさみでつまんで+14 c mにして、ジャストサイズと はどのようなモノか、感覚で確認してください。

小さい場合は、+14cm ないのですから、足りない分ボタンを開けて、 どれくらいのゆとりが必要なのか、これも感覚で確認してください。

経験上、この「感覚」は比較的覚えやすいと思いますので、

あとは試着の時にこの感覚と比べてください。

#### でも・・・

### 「バストに合わせても、肩や袖がブカブカになってしまう」

これは解決できていないですね。

既製品は、あくまでも多くの人が着られるように

標準の比率でつくられていますので、

体型に対してバストが大きい方は

残念ながら解決することができません。

この場合は、ジャケットの前を開けて羽織るつもりで、肩に合わせて選ぶのが賢明です。



きちんと着られるジャケットを手に入れるには・・・

## オーダーであなたサイズのものを作るしかありません。

オーダーというと、高価なモノだと思う方もいらっしゃいますが、

合わないサイズのジャケットを、気に入らないからと

何度も買い替えるのでしたら、

オーダーでジャストサイズのものを仕立てて、

何年も大切に着ていかれるほうが、

ずっと心地よく過ごせて、そして

金額的には大きく変わりはありません。

ものを大切に扱うことを知っている大人の女性が、

自分サイズのジャケットを大切に着ている・・・。

その姿に、品格が感じられると思いませんか?

### ★きれいなラインが出る胸の合わせ方★

- ①下着をつけた状態のバストサイズを測る
- ②手持ちのジャケットでバスト+14 c mを作り、その感覚を確かめる
- ③ 試着の時に、おなじ感覚のジャケットを選ぶ



http://www.designerzcentral.com/living\_lifestyle/how-to-make-a-suit-look-more-feminine/

# 4. スタイル良く見える丈の合わせ方

ジャケットの丈はデザインによって変わりますので、

「長さの良し悪し」というよりも、

「ボトムとのバランス」についてお伝えしていきます。

大きく分けて、

- 1. ショートジャケット
- 2. ミドルジャケット
- 3. ロングジャケット

に分けることができます。

それぞれ、お得意な体型があり、着るときの注意点がありますので、それを守るとあなたの体型にお似合いなります。

## 1. ショートジャケットは、腰骨位の長さ。

カジュアルでは羽織るイメージが多いです。また、ワンピースの上着と してもこのタイプが多いですね。

フォーマルでは、前を閉じても着ます。

この場合、一番気にするところが、前後の丈の長さ。

胸の高さによって又は反り身の方は、

前裾が上がりってしまう場合があります。

横向き姿を鏡で確認して、前後の丈の長さが

同じであること、ゆかと並行であることが

違和感ない美しい着こなしになります。



http://www.gettvimages.com/detail/143428045

体型としては、華奢な方や、小柄の方にお似合いです。

特に小柄の方が、視線を上に持っていきたい時、足を長く見せたいとき に、とっても有効なジャケット丈です!

上半身:下半身=3~4:7~6 位

のバランスになるのがベストです!

2. ミドルジャケットは、一般的なスーツのジャケットの長さ。

<u>ミドルヒップ位(ウェストとヒップの中間の位置)</u>で前を閉じても着ることが多いです。

この時重要なのが、

ジャケットの裾周りがヒップと同じサイズであること!

よく、ジャケットが短くて、裾周りがヒップから浮いている人を見か けます。

ですが、これはどんなに素敵なスーツでも上下の一体感がなく、<u>胴を長</u>く見せるので、絶対に避けたいもの!!

これだけは気をつけてくださいね。

紀子さまは、この丈が多いですね! もちろんヒップもピッタリです。



こちらの丈は、全体的に上下が2等分されるので、どんな体型の方にも お似合いになります。 3. ロングジャケットは、ヒップが隠れるくらいで、ハーフコートのようにも着られます。

よく、このタイプは雅子様がお召しになっていますね。

こちらの丈は、比較的背の高い大柄の方にお似合い です。

ロングのジャケットでも、下に見えるスカートの丈が十分に見えるので、バランスが取れるのです。



上半身:下半身=6:4 位

が美しいバランスでしょう。

#### どの丈のジャケットも

- ジャケットの裾は、必ず地面と平行になるように、
- ジャケットの裾周りと、ボトムのサイズがあっていること

を注意すれば、

見ている方も違和感を感じませんので、

是非お気を付けくださいネ!

### ★スマートに見える丈の合わせ方★

- ① 体型によって似合う丈を選ぶ
- ② ジャケットの裾は、必ず地面と平行になるように、
- ③ ジャケットの裾周りと、ボトムのサイズがあっていること

# 5. 美しい背中の合わせ方

ジャケットの合わせ方、最後は背中のフィット感です。

ジャケットの背中は、その服のデザインによってかなり形が違います。

比較的背中が平らなものから丸みを帯びたものまでありますので、

あなたの背中の形に合ったものを選ぶことが必要です。

よく、<u>背中に横じわがはいった状態</u>でジャケットを着ている方を見かけますが、これは明らかに背中の距離が足りません。

つまり、ジャケットのサイズが小さい場 合や猫背の方におこります。



この場合は、後ろのウェストも上がって しまうのでお気を付けくださいネ! ジャケットの丈のところでもお伝えしましたが、

あくまでも、**ジャケットの裾が地面と平行になるように着る**のが 一番美しい形です。

逆に、姿勢が良い方は背中が余って<u>縦じわができてしまいます</u>。 背中がブカブカしてスッキリ見えませんので、これも要注意ですね。 この場合はサイズが大きいか、背中が平らな体型の方に起きます。

例えば、姿勢の良いバレリーナなどは、背中に丸みがないので ジャケットの背中は余ってしまいます。

自分では見えませんので、必ず鏡で背中の状態を見てチェックしましょう。

これ、結構重要ですので、是非確認するようにしてみてくださいね!

## ★ジャケットの背中の合わせ方★

① ジャケットを着て立った時に、背中にシワが寄らない

ものを選ぶ



https://ca.burberry.com/women/

## 6. まとめ

結構細かくジャケットの合わせ方についてお伝えしましたが、 ここまでお読みになっていかがだったでしょうか? ジャケットをきれいに着こなすには、これだけ多くの箇所を確認しない と本当の意味で美しく着られません。

ここで、ご自分の身体に合ったジャケットを選ぶポイントを、 もう一度まとめておきます。

- ★ 自分の肩先を確認し、肩パットが肩先より 1cm 出ているもの
- ★ 袖の長さは、自分の袖丈+2~3 cm がベスト
- ★ 袖の太さは、自分の腕の太さ+ゆとりがあるものを選ぶ
- ★ 下着をつけた状態のバスト +14cmのジャケットを選ぶ
- ★ 背の高さや体型によって似合う丈を選ぶ
- ★ ジャケットの裾は、必ず地面と平行になるように

- ★ ジャケットの裾周りと、ボトムのサイズがあっていること
- ★ ジャケットを着て立った時に、背中にシワが寄らない

これらの条件の中で、まず一番大切なのは「肩」です。

「ジャケットは肩で着る」ものですから・・・

そして、それ以外の条件が、なるべく満たすようなジャケットを選んで くださいネ!



## 8. 今すぐ理想の服を手に入れたいあなたへの

### 特別なプレゼント

以上のルールで考えていけば、あなたの身体にフィットしたジャケット選びができますが、すべてがピッタリ合うものが欲しいですよね。

身体にピッタリ合うジャケットを一枚持っていると、着心地が良く、 着ているストレスもなく、本当にスマートに見えます。

では、あなたの身体にピッタリなジャケットは見つかりそうですか?

## 「私にピッタリなジャケットなんて売っていない…」

ほとんどの方が、そんな思いをお持ちになったのではないかと思います。

そこで、パーソナルカラーアナリストの資格を持ち、

更に洋裁の知識がある私が、あなたに似合うスタイルを、**バイブル登録** からお申し込みのあなただけに特別料金でアドバイスいたします。

## 「パーソナルカラー個別診断&スタイルアドバイス」

(パーソナルカラー診断省略可)

パーソナルカラー診断した後に、洋服のお悩みを解決するために、

洋裁のプロとしての視点も含めて

今のあなたがスマートに見えるような、あなたの身体にピッタリな洋服

をアドバイス・ご提案させていただきます。

もちろん、ご希望されればそれを作ることもできます!

## 「あなただけのジャケット」

にご興味がございましたら、是非お申し込み下さい。

お申し込みは、こちらから。

http://adop.jp/Lhza

では、お目にかかれることを楽しみにしております。

ジャストサイズの洋服で、スマートなあなたに変身させる

婦人服オーダーマイスター

Fillty sewing room

深田 恭美

メール : fillty.sewing@gmail.com

Tel: 090-8509-2862

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

## <オプション>

ジャケットだけわかっても、スーツで買う時に、スカートの選び方も 迷いませんか?

そこで、ジャケットと併せてスカートの選び方もお伝えしちゃいます!

# \* スカートと共にトータルなスタイルを!

「着ているうちにグルグル回ってしまう」

「だんだん上がってきてしまう」

という話をよく聞きます。

これはもちろんサイズがあっていないから!

ジャストサイズのものを身につければそんなことはありません。

では、どうしたらジャストサイズのものを

見極められるのでしょうか?

#### それは

- 1. ベルトがあるスカートは、ご自分のウェストサイズのスカートを。
- 2. ストレッチ素材のスカートは、ご自分のヒップサイズのものを。
- 3. スカートのヒップがご自分のヒップ位置にくること。



https://www.bloglovin.com/

では、一つずつ詳しく説明していきますね!

### 1. ベルトがあるスカートは、ご自分のウェストサイズのスカートを

少し前までのスカートは、ベルトが付いたものが少なかったですね。

ですが、最近はウェストマークして着る服が出てきましたので、

スカートもベルト付ものも見かけるようになりました。

フォーマルでは、さすがにウェストゴムという訳にはいきません。

ウェストを測るときに、<u>手のひらを入れて</u>ゆとりを持たせて測りましょう!そのサイズのスカートを選べば、きつくもなくゆるくもないジャストサイズになります。

なかなか自分にピッタリというものはないですが、その場合は金具 (前かん)をずらして済むくらいのサイズのものをお選びくださいネ。

それ以上の差があるものは、腰のラインが変わってきてしまうので NGです!

#### 2. ストレッチ素材のスカートは、

### ヒップがご自分のヒップサイズのものを

ストレッチ素材のものは、サイズが合わなくても入ってしまいます。

ですが、無理に履いたスカートは、横シワが出るうえに下着の線もくっきりと…

ストレッチは、小さいものを無理に履くものではなく、

動きを考えたゆとり分を、ストレッチで補うもの。

ですから、ストレッチでもジャストサイズを選ぶのが良いのです。

### 3. スカートのヒップがご自分のヒップ位置にくること

ウェストマークされていないスカート、例えばヒップボーンのスカート などは、

当然腰<sup>~</sup>ヒップに合わせて選びますが、ベルトが付いているスカート も、ヒップの位置を意識します。

人によっては、ウェスト〜ヒップの距離が長い方がいらっしゃいますの で、

そのスカートの一番大きなところが自分のヒップに位置にくるようにしないと、スカートがしっくりなじみません。

馴染まないと、結局スカートが上がってきてしまうのです。

## \*もう一つの機能

そして、スカートにはもう一つ機能があります。

今までヒップが大きい方をメインにお話してきましたが、<u>ヒップが小さい方</u>に関係します。

ヒップが小さい方が、ヒップに合わせたスカートをはくと、とっても細く上半身とのバランスが悪くなってしまいます。

その場合は、あえて上半身とバランスの取れるようなヒップの少し大きいものを選ぶのが良いのです。

洋服は、身体に合わせるだけでなく、身体のラインを補正する

役割もあります。

ですから、ヒップのない方は、上半身とのバランスを見て

スカートの形を選ぶのがよいでしょう。

#### いかがでしたか?

あなたがスカートを選ぶとき、どんなところに注意したらベストなもの が選べるのか、お分かりになりましたか?

#### ★スカートの合わせ方★

- ① ウェストサイズは手のひらを挟んで測る
- ②ストレッチのスカートも、自分のヒップサイズのものを選ぶ
- ③ スカートのヒップの位置が自分の身体に合うものを選ぶ



https://beauty.yahoo.co.jp/fashion/articles/24589

「自分にピッタリなスカートが欲しい」という方も

#### 「パーソナルカラー個別診断&スタイルアドバイス」~!

パーソナルカラー診断した後に(省略可)、洋服のお悩みを解決する ために、あなたが生き生きと輝いて見えるようなここ一番のお洋服をご 提案させていただきます。

バイブル登録からお申し込みのあなただけに特別料金でアドバイスいた します。

## 「あなたにピッタリのスカート」

にご興味がございましたら、個別診断でご相談ください。

http://adop.jp/Lhza

では、お目にかかれることを楽しみにしております。

ジャストサイズの洋服で、スマートなあなたに変身させる

婦人服オーダーマイスター

Fillty sewing room

深田 恭美

メール : fillty.sewing@gmail.com

Tel: 090-8509-2862

\*\*\*\*\*\*\*\*\*









Fillty sewing room 深田恭美 作成・編集 2017年12月12日 第1版発行