

監修 ● 島本耕司

撮影 ● KANJI



ヌード編3

# Super PoseBook

スーパー・ポーズブック



監修 ● 島本耕司

撮影 ● KANJI

# Super PoseBook

スーパー・ポーズブック

ヌード編3

# Contents

はじめに.....4

体のバランスとプロポーション.....5



立ちポーズ.....6

しゃがむ、  
手・肘・膝をつくポーズ  
.....88



すわりポーズ.....102



寝ポーズ.....130



Super  
PoseBook

この角度では、背中から臀部にかけての曲線と脚にかけての線が美しいS字を作り、伸びやかな印象を与えます。





## はじめに

突然ですが、みなさんは、池波正太郎の『鬼平犯科帳』をお読みになったことがおありでしょうか？ 私は好きでよく読むのですが、読んでいると、よく「肉おき(ししおき)」という言葉が出てきます。

今でいう「肉付き」という意味になるのですが、使われ方としては、「豊かな肉おき」とか「腰の肉おきが惜しくて手ばなせない」など、男性から見て、非常に「好ましい」体つきをしている女性に対する表現になっています。

谷崎潤一郎も小説の中で、「肩や臂のむっちりとした肉置きはー」などと使っていることから、肉感的、グラマラスな女性のボディを指す時に使う言葉と言ってよいでしょう。

今回登場いただいたモデルの波多野さんは、まさにこの表現がピッタリあてはまる女性であると言えるでしょう。「ヌード編」の小倉さんも抜群のスタイルでしたが、どちらかと言えば、スレンダーと形容していいタイプ。一方波多野さんは、決してふくよかではなく、しかし細身でもなく、まさに絶妙のバランスのボディと言えるのではないのでしょうか。

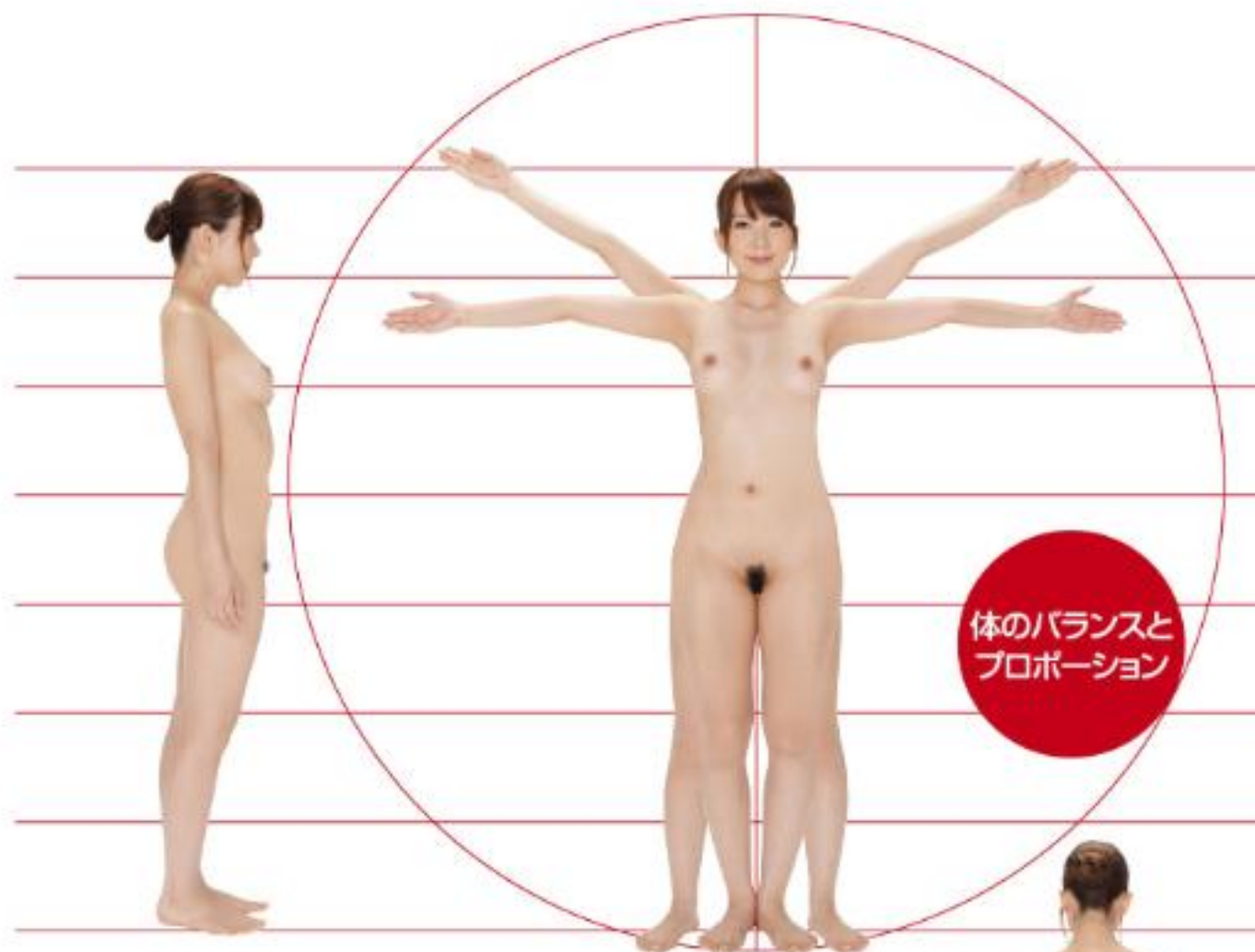
人物デッサンの勉強には、いろいろなタイプの人を描くのがよいのですが、この「ヌード編」シリーズでは、スレンダーで元気いっぱいの小倉さん、少女の初々しさにあふれていた「ヌード編2」の緒川さん、そして今回は、官能的な雰囲気すら漂う、「大人の女性」の波多野さんと、それぞれタイプが違う女性でお届けできたことは、喜ばしい限りです。

今回は、ポーズの種別にそ4つと少ないですが、どのポーズも、肉感的かつしなやかな体躯の波多野さんによって、非常によいフォルムになっています。みなさんの「画欲」をかきたてること、間違いないでしょう。

この本が、あなたの表現力を高めるための一助になることを、切に願います。

島本耕司

# Super PoseBook



体のバランスと  
プロポーション

レオナルド・ダ・ヴィンチの有名な図です。

中指の先と頭頂部が同じ高さになるように腕を上げると、体の中心が円の中心と重なり、指先と爪先が円周上に乗ります。

両腕を左右に伸ばした長さは身長とほぼ同じ、また肘から手首までの長さは、足の長さとはほぼ同じです。



モデル

波多野結衣 (37歳)

H:163 cm B:88 W:58 H:85 F:4cm



立ちポーズ



手を腰に回してできた左肘と、かかとを浮かせてできた左膝の形が対比して、ポーズに流れるような軽やかさを醸し出しています。太ももの外側に置いた右腕が、全体を引き締めています。





ダンスパフォーマンスの瞬間を切り取ったような、躍動感を感じるポーズです。スッと伸びたかかと、上下に動いた肩、そして前傾した頭部で、リズムカルなポーズを演出しています。







両肘を抱え、背中を少し反らし、  
乳房をすくい上げるように立っ  
ています。重心のほとんどは右  
脚にかかっています。





両腋を締め、腕で乳房を  
挟むようにしています。  
乳房の丸みと立体感が強  
調されています。軽く握  
った手の指もアクセント  
になっています。



前のポーズから脚を開き、頭を  
少し傾けました。これにより動  
きのあるポーズになりました。







まっすぐに伸びた左腕、曲げた  
右腕、左膝の3つのポイントの  
調和が取れたポーズです。





右手で左肩をつかみ、左手を腰に回す一方、腰は正面を向いているため、上半身に緩やかな捻転が生じています。頭は振り向き、足は踏み出し、全体に動きが出ています。









後頭部に回した手で体を押し出すように、体を若干前傾させています。上を向いた首から上の頭部を、いかにバランスよく描けるかがポイントです。





これも舞踏の一部のような動きのあるポーズです。右手の動きに反応して上体は反り、あごは上がります。右足はリズムを刻むように浮いています。この角度から顔を撮くのは、なかなか難しいと思いますが、うまくいくまで、何度もトライしてみてください。



背中の中の右側と臀部の線で、美しい弓形ができています。緊張した背中と比べ、手はすっかり力が抜けている感じをとらえましょう。







重心を左脚にかけ、腰は反らし  
気味にします。両手を交差して  
反対側の肩にかけていますが、  
肘が上がってその下に空間がで  
きているので、窮屈な印象はあ  
りません。むしろ軽やかで、全  
体として豊かな表情のポーズに  
なっています。









臀部の下に両手を置いています。  
それにより胸が張り、背中が反  
ります。背中の筋肉は盛り上  
ります。







しなやかで伸びやかなポーズです。伸びた右腕の直線、背中から臀部の曲線の対比が効いています。また、左手の指の表情がアクセントとなっています。











左腕を曲げ、体をラジオ体操の  
ように右側に曲げていますが、  
右足のかかとを浮かせている  
ため、重心は左足に乗っていま  
す。体勢が引っ張り上げられ、  
あばら骨がはっきりと見えて  
います。







伸びていく草木のようなしなやかな胸の形と表情、そして、交差した脚でできた腰の丸みでできた曲線のバランスが鮮やかな対比を成しています。風になびく草の葉をイメージして描いてみましょう。







エジプトの遺跡の壁画にある  
ようなポーズです。右腕と右脚  
の直線、左肘の鋭角と左膝の鈍  
角、そして腰の曲線、そういっ  
た“要素”を意識すると、バラ  
ンスの取れた絵になります。







両手は乳房を持ち上げるように添えられ、上半身は左後方に少しひねった上体です。横からや後ろからのカットを見ると、それがよくわかります。重心は右脚にまっすぐのっています。







元気よく歩く小学生のような  
ポーズですが、ピンと伸びた手  
脚と指が、意外に面白い造形美  
となっています。









しゃがむ、  
手・肘・膝を  
つくポーズ

手の指先と足のつま  
先で、かかとにのせ  
た体重を支えています。



膝から下の脚を開くことによって、動きに面白みが出ています。頭が少し右に傾きながら、左肩は下がっているという微妙なバランスに注意しましょう。



左膝をつき、かかとを上げ、  
右足を踏み出します。右腕  
を前方に突き出し、左手を  
うなじに回すと胸が大きく  
開き、乳房が引き上げられ  
ます。







何かにすがりつく  
ように、ついた両  
膝を支えに前傾し  
ています。顔は右  
に傾き、体重も右  
膝に多くかかって  
います。左腕、左  
足の奥行き感をう  
まくとらえてくだ  
さい。



背中から臀部、脚までが流れる  
ような美しいラインを作ってい  
ます。肘をつくことによりは  
り上がった肩甲骨と、お腹型の  
美しい乳房がアクセントになっ  
ています。









膝をついた状態から腰を折り曲げ、  
上体を沈めます。体重はつま先と両  
肘で支えています。







左膝は折り曲げ、右膝は後ろにまっすぐ伸ばしています。前傾させた体を両腕で支えています。右手が少し前に出ているので、左肩が少し下がります。







手の指先と足のつま先で体重を支えています。背中から臀部にかけての丸みと、曲げた膝の鋭角が対照的なポーズです。





うつ伏せから上体と頭部を大きく反らしします。ピンと伸ばした肩胛、喉から両手にかけての直線と、背中と臀部のゆるやかな曲線が対照となっています。





左膝を折り曲げてつき、右膝は  
立て、体を左に傾けて、左手で  
支えています。右側の臀部が持  
ち上がっています。頭をまっく  
にしてバランスを取っています。







左後方に倒した上体を左手で支えています。伸ばした左腿が伸びやかで、全体としてリラックスしたポーズに見えます。



左手は体の内側に付いているので、上体をひねったかっこうになっています。





臀部とともに、後ろについた両手で体重を支えています。背中を反らし、乳房が強調されています。交差した足はつま先立ちし、全体的に体操の床運動の途中のようなポーズに見えます。



前傾し、突き出した両手で体重を支えています。乳房が腰脇にはさまれ、間からせり上がっています。



この角度では、背中から足先までのラインが美しく出ています。



前のポーズと似ていますが、こちらは体を横に倒しています。肩も横に倒れています。少し曲げた左腿がアクセントとなっています。





右膝がやや前に出た正座のかけ  
こうで、右手は膝、左手は太も  
もの付け根に置いています。そ  
こから体を前傾し、左肩をひね  
って前に回しています。左肘は  
左方向を向いています。ちょっ  
とした動きを加えるだけで、体  
の表情が一変しています。





やや前傾させた体を、  
交差した両手で支えて  
います。両手にはさま  
れていびつな形になっ  
た乳房が、アクセント  
になっています。



表紙では左肩をぐっと下げ、左膝も  
少し上げて胸を隠していますが、こ  
ちらも頭を頂点に、きれいな三角形  
のフォルムを作っています。







左膝を立てているため、左側の臀部は  
接地しておらず、右側の臀部で体重を  
支えています。また、頬杖をつく形で  
頭部の重さを左膝で支えています。背  
面を見るとよくわかりますが、体の中  
心線は、正面から見て「くの字」形に  
なっていることに注意しましょう。





立てた左膝に胸を押し当て、  
背中を丸めるように前傾して  
います。浮かび上がった鎖骨  
の形がアクセントになってい  
ます。





後ろについた右手で体重を支えています。首はバランスを取るためにやや前傾しています。





折り曲げた膝におおいかぶり、体を丸めています。左肘をついているので、肩甲骨が盛り上がり、膝に乗った乳房の丸みが、よりいっそう全体的に丸い印象を与えます。





腰掛けた「半跏」の姿勢ではありませんが「半跏思惟像」をイメージしたポーズです。したがって表情も「アルカイック・スマイル」ふうです。右側に上体を倒していますが、体重は接地した臀部で支えています。





高さの低い丸イスに、あぐらをかくようにすわっています。手の位置が下。ほぼ肩の高さ、頭の上に来た時によって、乳房の形がどう変わるか注目しましょう。





右足を下ろし、左腕を右股前方に  
回し、やや前傾させています。さ  
まざまな形が見て取れる、表情豊  
かなポーズです。

イスに反対向きに腰掛けることによって、臀部の形が強調されます。この角度は若干ローアングルからですので、さらに強調されます。



腰のくびれがほぼ鋭角を成しているため、臀部の丸みがさらに際立ちます。







右臀部を支点に、両肘で体重を支えています。肘から頭頂部まで直線を引き、頭頂部から右足つま先に向かって線を引くと、体全体を直角三角形の中におさめるように描けばよいことがわかります。







横臥した体を右肘で支えています。左手を頭に乗せたことのできる肘の角度、そして左腕と胴部の間にできた三角形の空間が、このポーズを引き締めています。





前のポーズから、上体を左にひねり、  
左肘もついています。ひねられた体  
をうまく表現してください。





深くもたれかかった体重を両肘で  
支え、両肩は上がっています。腹  
筋も緊張します。曲げた右足を爪  
先立ちにして左腿を高く上げる  
と、腹筋がさらにこわばります。







ほぼ横向きで寝ている状態です。  
張り出した腰骨が目を引きます。  
腰のくびれから曲げた脚のつま先  
までラインを流れるように撮って  
みましょう。





両肩をつき、つま先立ちで腰を高く  
浮かせています。首がすくみ、乳房  
は顔の方にすべり落ちていきます。  
つま先立ちしている足の炊煎を、う  
まく表現したいところです。



上体をひねり、背中が反らしています。  
体重は右臀部と右腕に載っています。





この角度では、両腕  
でできた W の形と、  
曲げた両脚のくの字  
が呼応し、体で文字  
を表現しているよう  
に見えます。







このポーズでも背中とは反らし、  
接地していません。背中を反  
ることで乳首が上を向きます。









これも背中を反らし、乳房が上を向いています。すらりと伸びた脚が美しいポーズです。曲げた右肘と左膝がが呼応し、リズム感が出ています。これらの「角」、乳房の「丸」、膝の「曲線」、右腕の「直線」など、複数の要素がバランスよくまとまっています。





モデル●波多野結衣(はたのゆい)

1988年生まれ

趣味=ゲーム

所属=ティーパワーズ

監督●島本耕司

モデル●波多野結衣

企画・編集●浦田義弘(コスミック出版)

撮影●KANJI

撮影助手●松尾亜沙美

ヘア&メイク●米山浩司

制作協力●ティーパワーズ 今井事務所

# Super Pose Book

COSMIC ART GRAPHIC

スーパーポーズブック ノード編3

監督●島本耕司

発行人●杉原葉子

発行所●株式会社コスミック出版

〒154-0002 東京都目黒区下馬8-15-4

代表 Tel 03-5432-7081 営業部 Tel 03-5432-7084 Fax 03-5432-7088

編集部 Tel 03-5432-7086 Fax 03-5432-7080 総機 03110-8-611382

<http://www.cosmicpub.com/>

ISBN 978-4-7747-9105-0 C2071 © 2014 KOUJI SHIMAMOTO, COSMIC PUBLISHING CO., LTD.

本書の内容を、無断で転載・複製することは、著作権法上禁止されています。

