

咲季式スレンダー着付けメソッド

ちょっとした意識で劇的に変わる！

着痩せの劇的ビフォーアフター

# 目次

## 1、着方でこんなに印象が変わる！その違いを見てみよう！

1-1、衿の違い

1-2、下着と補正

1-3、おはしより

1-4、すそ

## 2、咲季式スレンダー着付けメソッド＊ビフォーアフター

1-1 Yさんビフォーアフター

1-2 Aさんビフォーアフター

1-3 Kさんビフォーアフター

1-4 Yさんビフォーアフター

1-5 補正を入れてみました

## 3、まとめ

# 着方でこんなに印象が変わる！

## その違いを見てみよう！

着物は平面で作られています。

その平面の生地を、立体である人間に着せるのですから  
何も考えずに着たのではシワシワになったり、膨らんで見えたり、  
野暮ったくなることは十分にあり得ます。

逆に言えば

しっかりと考えて着ることで

同じ着物でも、着方次第で魅せ方を変えることができるということ。

ただ着付けの手順を覚えて「はい、できた！」と終わるのではなく

”自分をどう魅せるか”

ということも考えていけると着物の奥深さや楽しさも見えてくると思います。

では、着方次第でどれだけ印象が変わるのか、実際に見てみましょう！

# \* 衿 \*

## 太って見えるのはどっち？



左は衣紋を抜かない着付け  
右は衣紋を抜いた着付け  
顔の大きさすらも違って見えませんか？

衿はあなたの印象を決める上でとても重要です。  
「女性らしく」「上品に」魅せることも  
「野暮ったく」「下品に」見せることもできます。

着痩せという観点では衿を抜いて  
首を見せた方がスッキリします。  
首を見せることで野暮ったさがなくなり  
抜け感が出ますね。

# 首が太いのは、背中がずんぐり見えるのはどっち？



衣紋の抜き加減で

首の太さや背中<sup>の</sup>貫禄が変わります。  
横顔もなんとなくふっくら感が違うような…

まず首の長さが全然違いますね。

そして首の細さ。

首の細さによって顔の大きさも変わって見えます。

衣紋の抜き加減は人によって違います。

背の高い人は多めに、背の低い人は少なめに。

太っている人は多めに、痩せている人は少なめに。

年配の人は多めに、若い人は少なめに。

いろんな意見を踏まえた上で、

最終的にはお好みで。

自分のスタイルを決めましょう！

# どちらの肩幅になりたいですか？



衿の抜き加減で肩幅が全然違って見えます。

怒り肩の人、肩幅の広い人は特に  
衿を寝かせることを意識しましょう。

左の写真のように、衿が立ち上がっていると  
肩幅を強調してしまいます。

また、背中中の面積が広く見えるため、  
背中から素晴らしい貫禄が出ていますね。

私の目には  
左が男性的、右が女性的な着姿に見えます。

# \* 下着と補正 \*

なぜ、衿が浮いているかわかりますか？



この写真の違いは  
洋装ブラをしているか、和装ブラをしているか。  
使用するブラによって  
衿が浮くこともあるんです。

左は洋装ブラ、右は和装ブラ。  
胸のボリュームの出る位置が違いますね。  
着物の場合、デコルテにボリュームのある  
「鳩胸」だと、衿が浮かず決めやすい。  
洋装ブラではデコルテが余計に凹んだようになり  
衿が浮いてきます。

また、ワイヤーの入ったブラは、  
くい込んで痛くなるので厳禁です。

# 横から見ると、ボリュームの出る位置がわかります



洋装ブラと和装ブラの違いを  
横から見た写真。

右の和装ブラの方が胸が高い位置に  
きていることがわかんと思います。

左のように、帯のすぐ上にボリュームがあると  
胸が帯に乗ってしまい、垂れて見えます。

すると、おばちゃんのような  
印象になってしまうんです。

特に胸の大きい人はそうなりがちなので  
なるべくホールド力のある和装ブラが  
おすすめです。

# 腰回りが大きく見えるのはどっち？



補正を入れることで着痩せを叶える  
ことができます。

”増やしているのに減って見える”  
目の錯覚を利用した不思議な着痩せ術ですね。

左が補正なし、右が補正ありです。

左の方がくびれて見えますね。

洋装であれば、細い部分に目がいくのですが  
和装の場合は太いところに目がいきます。

不思議ですね。

くびれを補正で埋めて、  
腰との差をなくすことで細く見えます。

とはいえ、入れすぎると逆効果ですので  
右の写真くらいで十分かと思います。

# \*おはしより\*

帯の下、下腹が明らかに違いますね



おはしよりをしっかり処理すれば  
お腹周りが劇的に変化します。  
少し難易度の高い箇所ですが、  
頑張って練習する価値はありますよね。

左はおはしよりが下前と二重になっている  
右はしっかり一重上げをして、上前だけの状態。  
生地が1枚か2枚かでこんなに違います。

基本の着付けの一重上げの動画、  
スレンダー着付けのおはしよりの動画を  
しっかり見て練習しましょう。

# \*すそ\*

どちらが重量級に見えますか？



すその決め方で下半身全体の細さが変わります。  
面積が広い箇所なので  
全体の重量感に関わってきますね。

何が違うのかと言うと、  
すそがすぼまっているかどうか。

着物はすそすぼまりがスラッと見えます。  
フレアスカートのようにになってしまうと  
ものすごく重量級に見えてしまうので注意。

# 特に後ろ姿が、すそで変わります



後ろ姿は結構見られます。

その時に

「ズドン」とした着姿に見えるか  
「スラッ」とした着姿に見えるかは  
すその決め方次第。

下前のつま先をしっかり上げることで  
すそがすぼまります。

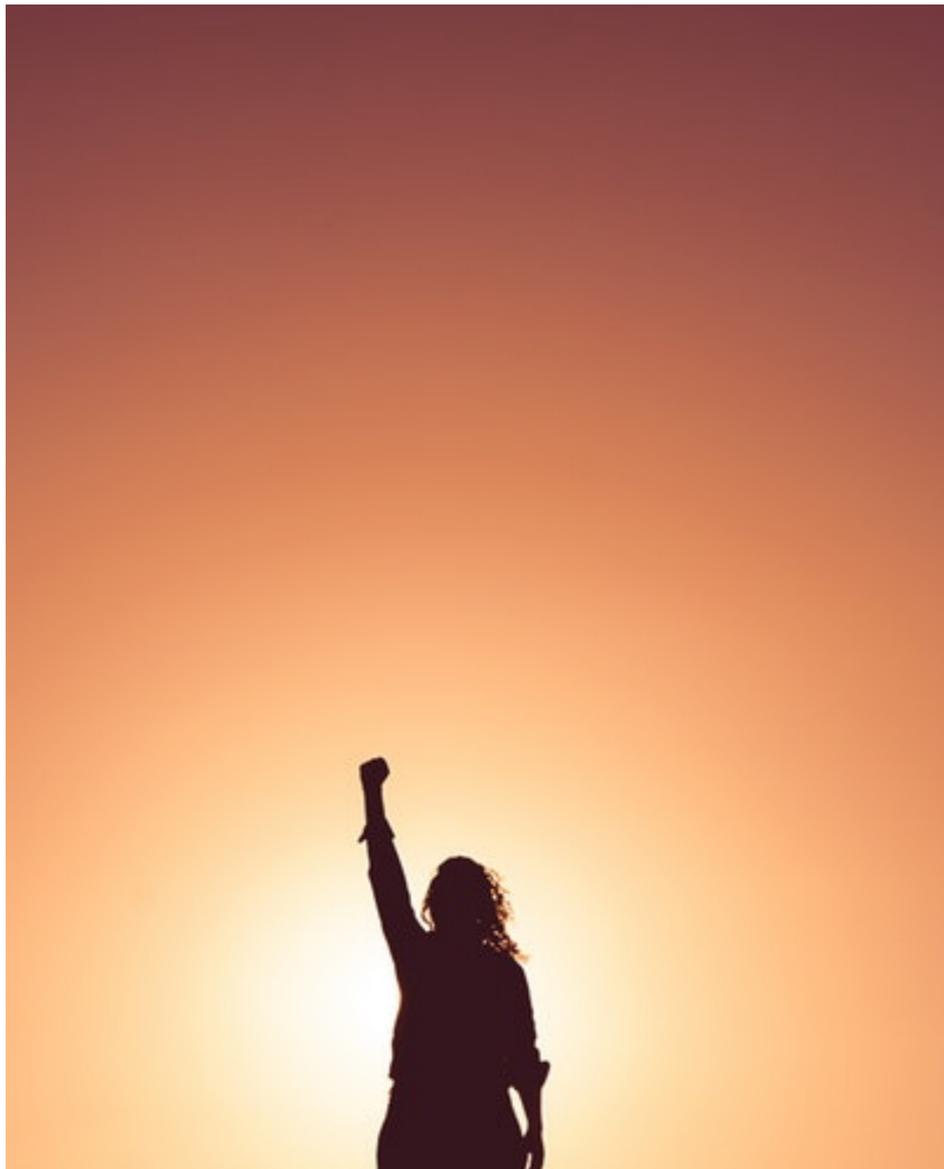
やりすぎかなと思うくらい上げてみてください。

本当にやりすぎると歩きにくいので  
そうなったらたら下げれば良いのです。

# 咲季式スレンダー着付けメソッド ビフォーアフター

では、実際に  
咲季式スレンダー着付けメソッドを実践した方々が  
何をして、  
どのように変わったかを  
ご覧いただきます。

もしも自分と似た体型の方がいたら  
参考にしてみてくださいね。



# Yさんビフォーアフター



左のように衿の合わせが深いVになっていて半衿があまり見えていないと歳とって見えます。逆におばあちゃんはそのような着方が似合うのです。



背中が丸まり、疲れた印象でしたが補正をしたことで姿勢が良くなりました。すそもすぼめてスラッとしましたね。

# Aさんビフォーアフター



おはしよりの処理と  
下着の着方を工夫したことで  
お腹周りがかかなりスッキリしました。



補正を入れたことで帯の前側が下がり、  
安定した着姿になりました。

# Kさんビフォーアフター



下着でおなかをスッキリ。  
背中のくびれを補正したことで  
帯の中のぐちゃぐちゃ感が軽減されてます。



帯は下側がキュッと締まっていて、  
上側が体から離れるように  
空間をあけている方がカッコイイんです。

# Yさんビフォーアフター



背中にしっかり補正を入れることで  
目立っていたお尻をカバーし  
帯のシワも軽減されました。



お尻に入っている  
シワも目立たなくなりましたね。

# 補正を入れてみました

**\*補正なし\***



**線で結んだ空間を埋めます**

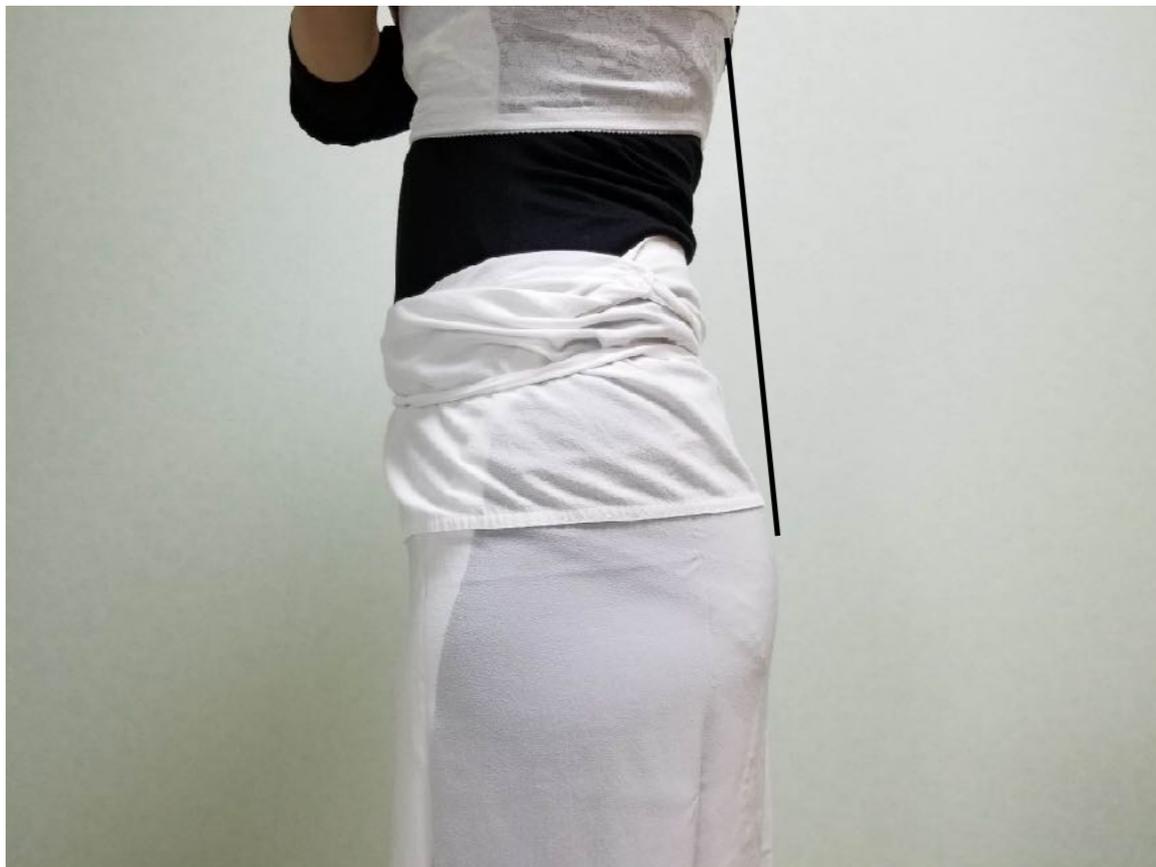
**\*補正あり\***



**お尻から背中がまっすぐ筒状になりました。**

# 反り腰の人はタオルを多めにいれます

**\*補正なし\***



反り腰のため、お尻の頂点と背中を結んだ線と腰の間にたくさんの空間が空いています。

背中にタオルを2枚入れ、  
背中からお腹にかけて1枚入れました。

**\*補正あり\***



さすがにもさもさ見えますが、  
帯で隠れる場所なので大丈夫。

この補正がないと  
帯の後ろ側が下がってしまいます。

あとは咲季式スレンダー着付けメソッドの内容を  
しっかりと実践していただいただけです。

**\*下着をきちんと着る\***

**\*補正をする\***

**\*衿を抜く\***

**\*すそを上げる\***

**\*おはしよりを一重上げする\***

これらをきちんと意識して取り組むことで、スレンダー着付けが叶います。

実践者の方々には、やり方をお伝えし、  
ほぼご自身で着ていただいています。  
初心者の方だけ私が帯を巻きました。

「ここはこうしたいんだ」という意識をするだけで  
手の動き方が全く変わってきます。

動画をしっかりと観て、練習して、自分のものにしていきましょう！

# まとめ

いかがでしょうか？  
着方次第でその人の印象もガラッと変わりますね。

体型は人それぞれ。  
自分の体型と向き合って、いろいろと試してみてください。  
試行錯誤することで、あなただけの着付けになっていきます。

主役は着物ではなく、あなた。  
あなたの体に着物を合わせていくのです。

これが洋服との大きな違いですね。  
洋服だと、私たちが洋服に合わせないといけませんから。

今回は「スレンダーに着る」ことがテーマでしたが  
自分の好みを見つけて、自分なりの着付けであなた自身を表現することが  
着物を着る最大の楽しみであり、意義なのではないでしょうか。

私は、「あなたが着物を通じてあなた自身を表現できるようになる」  
そのお手伝いできればと考えています。  
ここまでお読みいただき、ありがとうございました。

## 免責事項

「咲季式スレンダー着付けメソッド」では、私が学び、実際に自分で経験した内容を提供しています。また、多くの生徒様が実践し、成果を上げておられますが、当然ながらその結果には個人差があります。

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の倅せをつかむために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

発行 加藤咲季

Email アドレス [kitsukeshi.saki.sptm@gmail.com](mailto:kitsukeshi.saki.sptm@gmail.com)