

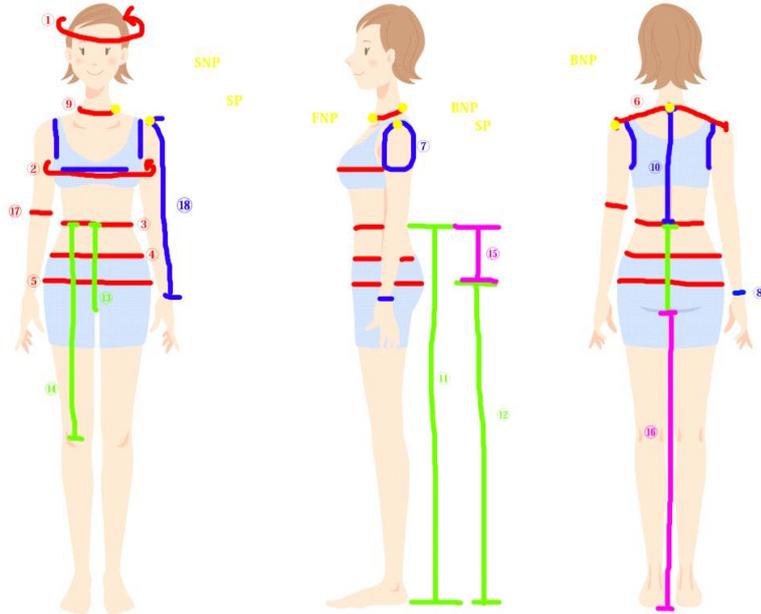
# 『自分の体型を理解する為の採寸法』 復習用資料

動画と合わせて見て頂いてもいいですし、  
動画を見た後に復習として見て頂ければと思います。

・採寸表

## ◆あなたのサイズを記入して下さい◆

- ①頭回り：
- ②バスト回り：
- ③ウエスト回り：
- ④ミドルヒップ回り：
- ⑤ヒップ回り：
- ⑥背肩幅：
- ⑦腕付根回り：
- ⑧手首回り：
- ⑨首付根回り：
- ⑩背丈：
- ⑪ウエスト高：
- ⑫ヒップ高：
- ⑬股ぐり：
- ⑭膝丈：
- ⑮腰丈：
- ⑯股下：
- ⑰肘回り：
- ⑱袖丈：



次は採寸箇所の細かい説明と、こういった衣装を作る時に  
その採寸箇所を使うかを解説していきます。

また、採寸した箇所の略語も採寸表と動画でも話しているので解説を加えます。

略語に関しては覚えなくていいのですが、型紙には略語で記載されている場合  
もあるので意味だけは知っていた方が型紙の理解も早いです。

## ◆採寸の箇所の詳しい解説◆

①頭回り：おでこの突き出ている所（眉の高さが普通）から後頭部の突き出  
てる部分を通して一周はかる。

・コスプレで頭回りをはかる時は大体帽子などを製作する時です。  
その為、頭回りに関してはその都度キャラクターに合わせて角度などを決めて  
採寸してもいいと思います。  
もし、きちんと帽子を作るのであればそのキャラのウィッグを被った状態で採  
寸するのがベストです。

②**バスト回り**（略語：**B**）：バストの頂点を通る水平の周径の事で、バストの頂点はバストポイントといい（略語：**BP**）と書きます。ふつうはこの**BP**の間隔もはかるのですがそこまで必要ないのでここでは書かなくても大丈夫です。

・コスプレする時に胸を盛るならそのバスト回りを、男装で胸を潰すなら潰してから採寸しましょう。（ちなみに男性の場合はバスト回りではなくチェスト回りになります。）

③**ウエスト回り**（略語：**W**）：胴の一番くびれている所を水平にはかります。

・おへその上をはかると勘違いしている事の多いウエスト回りの採寸ですが、実は一番くびれている所で、水平にはかれる位置を採寸します。

④**ミドルヒップ回り**（略語：**MH**）：**W**とヒップ回りの中間地点を水平にはかります。

・あまり採寸しても使わない箇所ですが、ハイウエストのパンツはタイトスカートを製作する時に分かると作りやすいです。

⑤**ヒップ回り**（略語：**H**）：おしりの一番高い位置を通る水平のラインをはかります。

・ヒップ回りはパンツやスカートを製作する時に必ず必要です。**W**と**H**の差である程度の体型が分かりますね^^日本人は割と服が作りやすい体型で良かったです。

⑥**背肩幅**：肩を回すと動く骨があります。そこをショルダーポイント（略語：**SP**）といい、首の付け根の下向くと出っ張る骨（ここをバックネックポイントといい、略語：**BNP**）を通り反対のショルダーポイントまでをはかります。

・背肩幅はとても大事です。自分の背肩幅より大きいとみっともない服になったり、逆に小さいと動きにくくて着れない服になってしまいます。

⑦**腕付根回り**：ショルダーポイントを通り脇の下を通る1周をはかります。

・自分が入る袖の大きさが大体わかります。そして袖の作りととても関係が深い採寸箇所なのできちんとはかりましょう。

⑧**手首回り**：基本的には手の付根の出ている骨の位置を水平にはかりますが、自分が作る衣装の袖の長さをその都度はかる感じです。

## ☆略語と豆知識まとめ☆

B=バスト・BP=バストポイント（バストトップの事）

バストは女性の胸囲の事で、男性の胸囲はチェストと言います。

W=ウエスト・H=ヒップ・MH=ミドルピップ

SP=ショルダーポイント・BNP=バックネックポイント

⑨**首付根回り**：バックネックポイントからサイドネックポイント（首の横の付根を触ると後ろからの筋肉との段差があります。そこがサイドネックポイント）を通り、フロントネックポイント（鎖骨の中間地点）を通り反対のサイドネックポイントを通り一周してはかります。

- ・首付根回りに関しては文章での説明が難しいので動画での解説が分かりやすいです。
- ・採寸表には全て略語表記になってます。バックネックポイント（略語：**BNP**）、サイドネックポイント（略語：**SNP**）、フロントネックポイント（略語：**FNP**）となります。**SNP** はよく付録の型紙にも記載されていますよ！

⑩**背丈**：バックネックポイントからWの位置までの長さをはかります。

- ・背丈は背中がカーブになっているからといって、カーブに沿ってはかかってはいけません。直線ではかり、1センチほど足した長さを背丈としましょう。

⑪**ウエスト高**：Wから床までの直線の長さをはかります。

- ・パンツを作る時はWから外のくるぶしまでをパンツ丈とするのですが、裸足なので、靴の高さとかシルエットによって丈を調節します。

⑫**ヒップ高**：おしりの一番高い位置から床までの直線をはかります。

- ・ヒップ高を図るのは『腰丈』を知りたいからです。やって行けば分かるので今はそこまで気にしなくて大丈夫です。

⑬**股ぐり**：前のWの位置から股下を通して、後ろのW位置までの長さです。

- ・パンツを製作する時にとても重要な個所なので、動画を見てきちんと採寸しましょう。

⑭**膝丈**：Wから膝小僧の下までの長さを直線ではかります。

- ・膝丈は正面ではかります。そして、スカート丈を決める案内になるのではかかっておくと後からの調節が楽です。

⑮腰丈：腰丈はウエスト高からヒップ高を引いた長さです。採寸するというより引き算です。

・モデルさんは大体ここが短いです。（脚が長い）

⑯股下：自分ではかる場合、股にものさしをはさみ、直線で床までの長さをはかります。

・ここを自分ではかるのは結構難しいですし、実際はかる時かなり不格好です。股下が長いと脚が長い証拠です。

⑰肘回り：腕を曲げた時に出る骨の位置を腕を自然に下ろした状態で一周はかります。

・関節部分なので太い所をはかる。と覚えましょう。

⑱袖丈：腕を自然に下ろして、SPから手首の突起している骨までの長さをはかります。

・これで自分の本当の腕の長さが分かります。私は腕は長いそうです。（色々アンバランスです(笑)）

### ☆略語と豆知識まとめ☆

BNP＝バックネックポイント・SNP＝サイドネックポイント

FNP＝フロントネックポイント・SP＝ショルダーポイント

## まとめ

採寸は自分の体型を理解するためにも、自分に合った衣装を製作するにもとても大事な作業です。

略語での記載が多いので、今後は略語があるものは略語で解説をして行きます。

略語を使う時は解説を加えておきますので何度も聞いたり、見たりすると自然と覚えられるので暗記しなくても大丈夫です^^

この採寸が終わった方は明日の特別講座のほうでさらに『**体型区分**』について学んで行きましょう！

ここでは**はっきりと自分の体型はどこに区分されるのか**分かります。

体型区分という言葉がある事も知らなかったのではないのでしょうか？

それぐらい、採寸の大事さについて教えている本や教材が無いということですね。

確かに、コスプレにそこまでしなくていい。と思うかもしれません。

ですが、もしあなたが採寸の仕方だけを知りたくて講座に参加されたなら『体型区分』について知っておくと、一般の体型と自分の体型にどれぐらいの差があるか、標準なのかを知る事ができます。

標準が分かれば衣装を購入する時の目安にもなるでしょう。自分の体型を理解する事は製作だけでなく、衣装購入時にも大きな差を生みます。

その事を頭の中の衣装製作講座の棚に入れておいて下さい。今後もこの棚をいっぱいにして、いつでも出し入れできるように少しずつ学んで行きましょう。

また、このプレゼントに関するご意見、ご感想を頂ければ幸いです。頂いたご意見を元に改善していこうと思います。

質問などもお気軽にお問合せ下さい。あなたが分からない所、もっと詳しく聞きたい所を動画または文章にして返信致します。

高良 海 公式サイト：<http://kaicosplay.site/>  
お問合せ：kai.382129@gmail.com