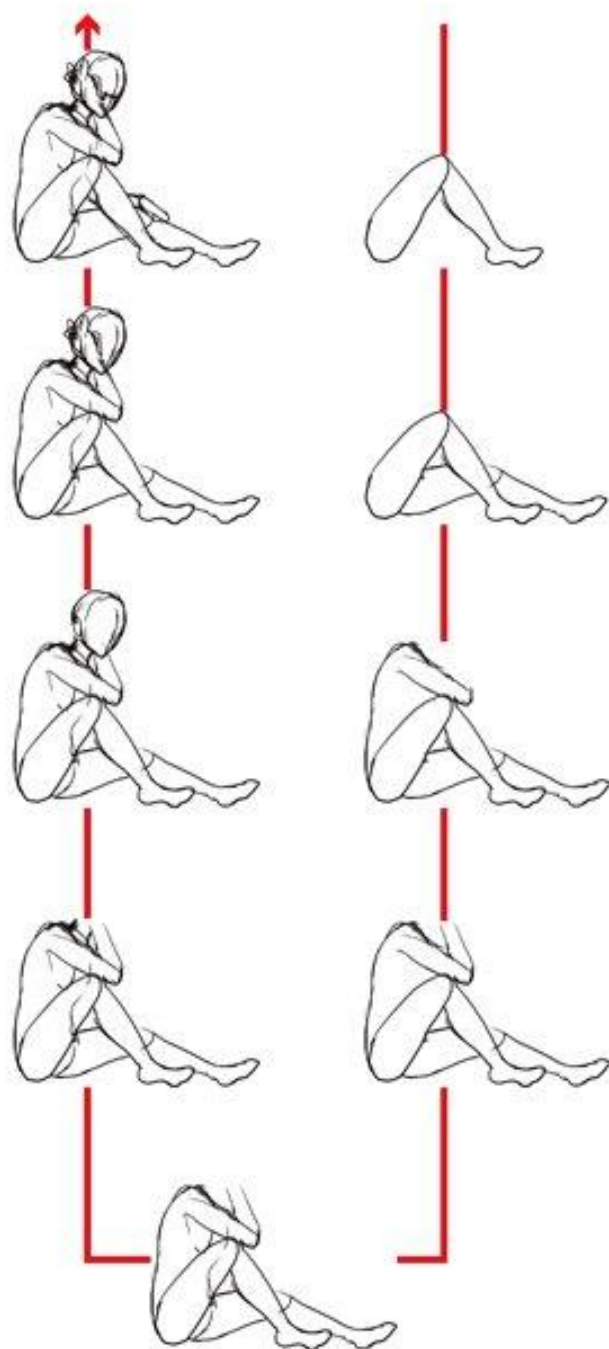
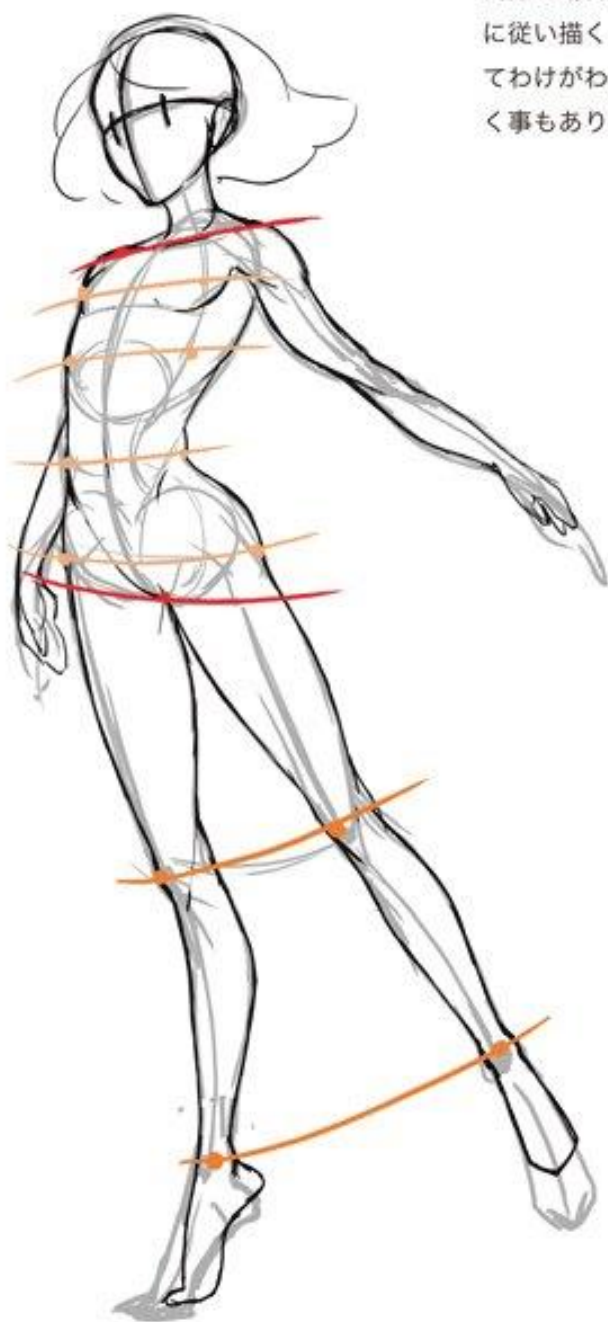


ポーズを考えているうちに わけがわからなくなったら

自分の場合なのですが、体のラインの規則性、流れを覚えてそれに従い描くようにしています。また全体を描く時に、頭から描いてわけがわからなくなった場合は胴体、座りポーズなら足から描くこともあります。



体のラインの流れの一例です。

なんか固いなと思ったら曲線で描く気分で描くと動きのある感じになる感じがします。顔以外から描き始める場合、見せたい部分やポイントになる部分（この場合膝立の足）から描き始めると描きやすいです。

いろんなポーズ

やはりたくさんのポーズを書いた方がより感覚的にポーズがくめるようになると思います、そう信じたいです。あらゆる頭身、体系にも通ずる物なのでいろいろ使えるとおもいますん。



座りポーズの場合も
肩・腰に
動きをつけるて
おたくなる。

セクシーな
ポーズは
コントラポスト
必須。

「ラビ」ポーズ
もコントラポスト
の要素がある！

ではこの
動きを出した
時は、
コントラポストに
気を付けねば
ならないかな
……（ん）

さりげなく
立ちポーズでも
コントラポストの
要素をくみこめ
ると動きが
出る。

座りポーズでも
同じ。

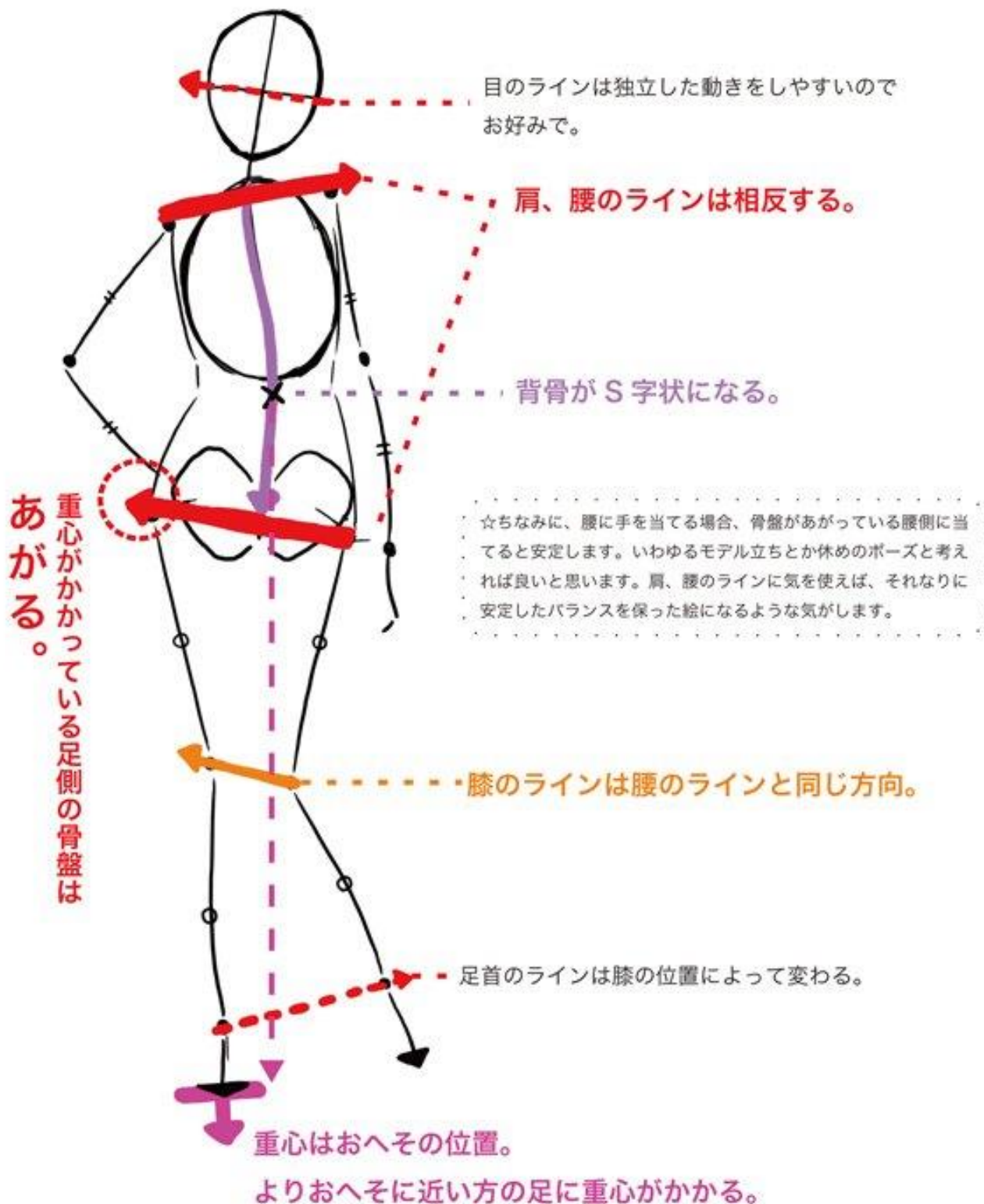


動きのある
ポーズを描く時に
コントラポスト
ていうのとか
重心のこととか
いろいろ便利みたいです

コントラポストて何？

「人体を美しく見せるためのポージング」で視覚芸術の一つらしいです。

図説するということなんです。



いろんなところに コントラポスト

休めのポーズ、モデル立ちだけでなく、いろんなところに
コントラポストの要素は含まれています。コントラポスト
の事を頭の隅っこに置いておけば、ポーズに悩んだ時の打
開策にもなるかもしれません。



極端にラインを傾けると女性らしくなります。
女の子のポーズに困ったらコントラポストの
事を思い出してあげてください。

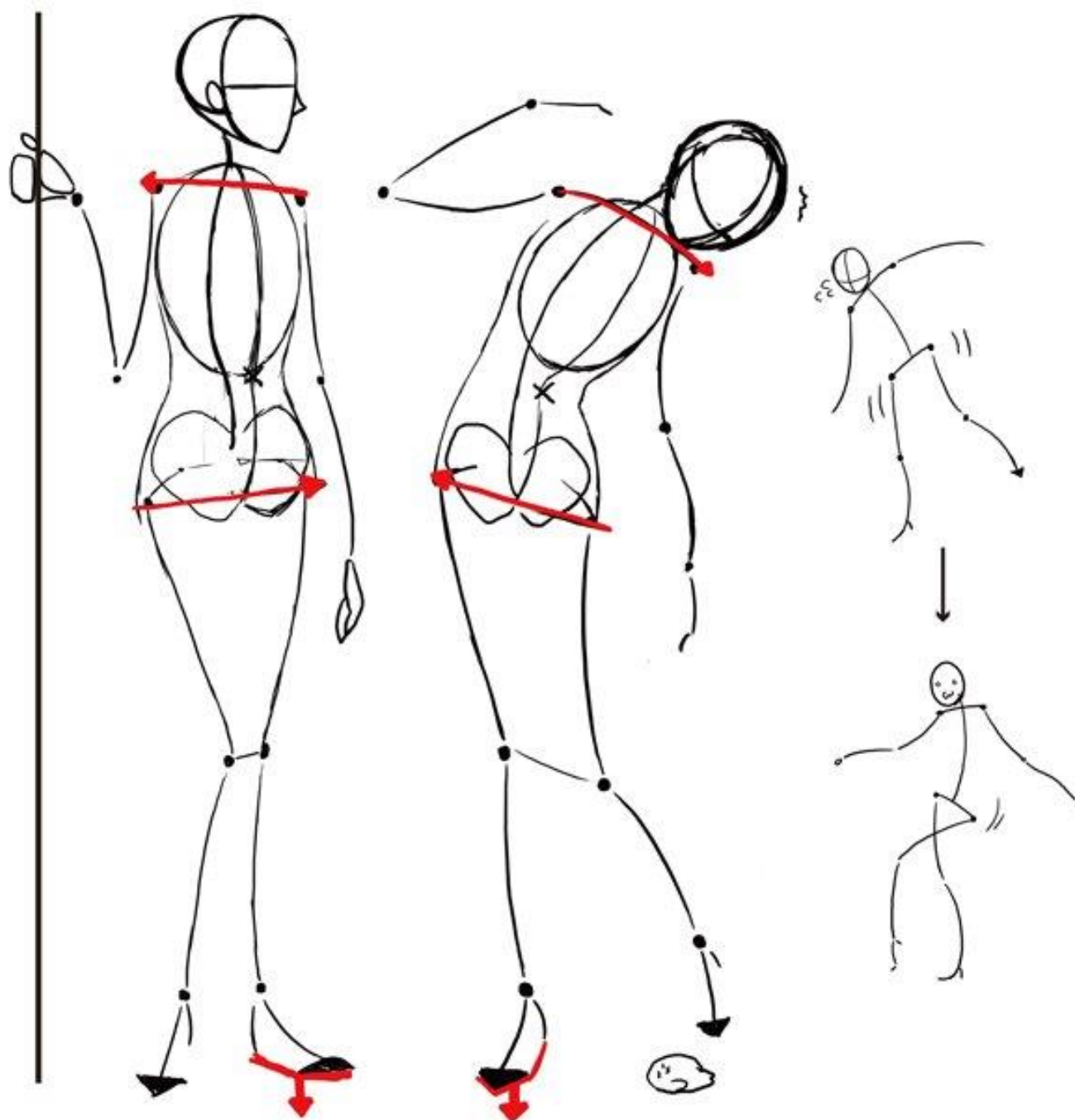


正面から向いた時の歩きポーズにコントラポストを使うと
分かりやすくなります。ポーズを気にしてあげるとより分
かりやすいです。



こんな人もコンボラ
してました。

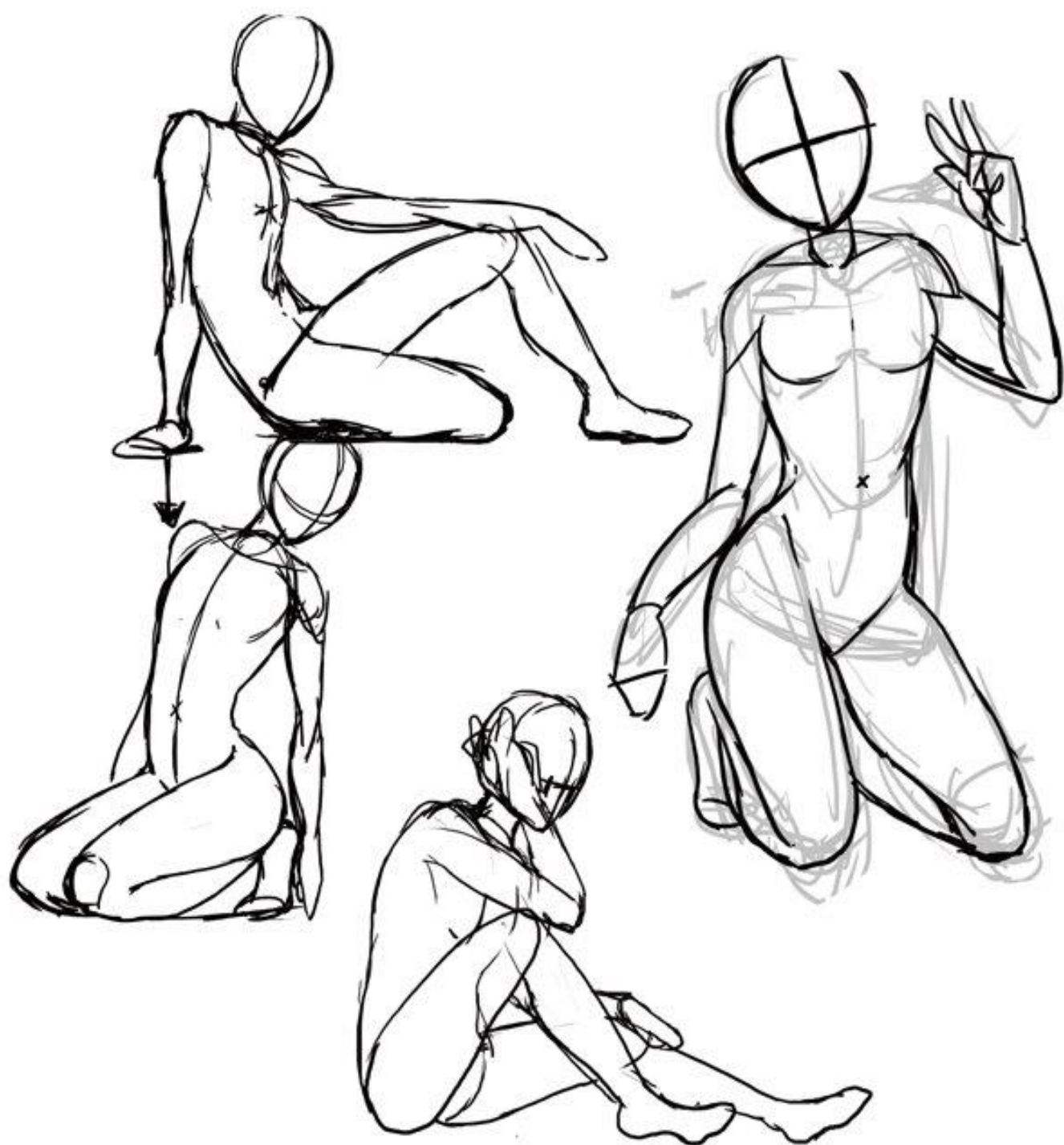




重心のかかりかた ～立ちポーズ編～

前途でも述べましたが、重心がかかる方の足側の骨盤は上に上がります。それに従い肩のラインは腰のラインとは相反する方向に上がります。コントラポスト的なポージングをする場合より分かりやすく見えてくる事が分かります（左図参照）。

極端に力が入っている場合（片足立ちなど）になると肩のラインも腰のラインと同じ方向に傾く事もあります。しかしその時に体はバランスをとろうとするので二つのラインは必然的に相反する方向になると思います。綱渡りをする人や「お断りします」のポーズを思い出してみると分かりやすいです。



重心のかかりかた ～座りポーズ編～

座りポーズの重心のかかり方はなんだか複雑です。

立ちポーズの時は重心がかかる足側の骨盤は上に上がりましたが、座りポーズの場合重心がかかる側の骨盤が下がります。手をついた場合ついている側の肩はあがります。文字で表してもややこしくなるので実際に自分でポーズをとった方が早いです。