

永久  
保存版

スパルタおしゃれ

# Sparta osyare

5 2019  
月限定

いつものシャツコーデが  
なんか素敵♥

って言われてしまう

着こなしテク

マストハブ！ **UNIQLO&無印良品**  
この3種のシャツさえあれば！

シャツ3×ボトム3を着まわし

## シャツの着こなし9選

スパルタおしゃれ塾  
和田みさき

# 目次

---

1、はじめに・・・・・・・・・・・・・2

2、簡単♪骨格診断チェック・・・・・・・・4

骨格別オススメシャツのポイント

トップス3×ボトム3

3、シャツの着こなし9選・・・・・・・・8

バッグも3種、靴も3種で着回しました

なんか素敵♡

4、着こなしテク・・・・・・・・・・・・・19

シャツを着こなすための7つのポイントをお伝えします

マストハブ！3種

5、このシャツさえあれば！・・・・・・・・29

この小冊子で使用したアイテムをご紹介します

6、特別プレゼント・・・・・・・・・・・・・32

7、プロフィール・・・・・・・・・・・・・33

8、免責事項・・・・・・・・・・・・・35

## はじめに

---

こんにちは！和田みさきです。



私は現在、センス不要！

32歳からの脱「惜しい女」  
スパルタおしゃれ塾を開講しております。

なんか惜しい、ダサい女性を、  
「なんか素敵♪」って、思い思われるための継続レッスンをしています。

もしかして、  
友人の結婚を素直に喜べなかったり、周りと比べてしまったりモヤモヤしたり、なんで私は、、、と落ち込むことってないですか？

私はずっと人と比べてばかりで、機嫌悪く過ごしていました。

本当はやってみたいけど我慢して諦めて、  
人のことばかり羨んでいました。でも、  
ファッションを変えたことで、  
見た目を変えたことで、人生が変わりました。

全く自信のなかった私が、SNSで発信したり、  
興味のあったモデルのお仕事を始めたり、  
好きで似合うファッションを身につけたことで、  
我慢せず、自分をもっと出していいんだ！  
と思えるようになったんです。



おしゃれの楽しさをお伝えしたいと思い、  
今回は、誰でも簡単に

「なんか素敵♪」って言われてしまう  
おすすめシャツコーデと  
シャツの着こなしテクをご紹介しますことにしました。

いつものシャツでも、  
なんだかパツとしない、垢抜けないコーデでも、  
着こなし方を変えるだけで、  
大人の余裕や、  
頑張りすぎない今っぽさ、オシャレ感が出ます。

いつものシャツの着こなしをちょっと変えて、  
「なんか素敵♪」って自分でも感じられると  
いつもよりも少し前向きに、少し自信を持って過  
ぎると思っています。  
そんな毎日のために、どうぞお役立てください。

この小冊子は、スマートフォンなどにダウンロードして、すぐに見られる  
ようにしておきましょう。  
A4サイズなのでプリントアウトしてクローゼットに置いておくのも便利で  
す。

# 簡単♪骨格診断チェック！

---

## ストレートタイプ

- ☐ 筋肉がつきやすく、肌に弾力、ハリがある
- ☐ 首が短めで肩周りに厚みがある
- ☐ 重ね着をすると着太りして 見えてしまう

## ウェーブタイプ

- ☐ 肌がしっとり柔らかい
- ☐ 下半身に比べて、上半身が華奢で薄い
- ☐ シンプルすぎると寂しげに見えてしまう

## ナチュラルタイプ

- ☐ 骨、関節が大きくしっかり としている
- ☐ 手足が大きく長め
- ☐ 薄手の素材やピタッとした 服は体がゴツく見えてしまう

チェック✓が多いものがあなたのタイプ。

次ページから、骨格別の着こなしのコツを学びましょう♪



## ストレートタイプ

上品なシンプルリッチ

ストレートタイプの方は、シャツが大得意！

『定番のシャツ』がお似合いです。

イマドキ感を出すなら、少しだけ大きめの、  
ややゆったりしたものを選ぶのがオススメ。



おすすめ白シャツ例

無印良品

新疆綿洗いざらしブロードシャツ

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550182042979?sectionCode=S100001802>



UNIQLO

スーピマコットンスkipperシャツ

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/402289>

# ウェーブタイプ

女性らしいエレガント

ウェーブタイプの方は、  
柔らかい素材の『とろみシャツ』がお似合いです。  
イマドキ感を出すなら、  
ボトムにINして、  
トップスをコンパクトにするのがオススメ。

おすすめ白シャツ例



無印良品

インド綿二重ガーゼシャツ

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550182041248?sectionCode=S100001802>



ユニクロ

レーヨンブラウス

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/414138-00>



# N ナチュラルタイプ

## リラックス感&こなれ感

ナチュラルタイプの方は、生地に風合いのある、『ビッグシルエットのシャツ』がお似合いです。  
イマドキ感を出すなら、ワイドパンツなどと合わせてカジュアルに着るのがオススメ。



おすすめ白シャツ例

ユニクロ

プレミアムリネンシャツ

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/414169-71>



無印良品

新疆綿洗いざらしオックスボタンダウンシャツ

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550182042191?sectionCode=S100001802>



## シャツの着こなし 9 選

使用するのシャツ3枚と  
ボトム3枚。

これらを使って

$3 \times 3 = 9$  コードをご紹介します。

取り入れやすいデニムシャツ、

一枚は持っている？ ストライプシャツ、

定番の白シャツ、この3つのシャツを着回します。

この小冊子の最後には、ここで使用している

マストハブ！アイテムの詳細を載せています。





シャツの着こなし

9 選

きちんとお仕事で

キレイめでデートにも

着崩してカジュアルにも



→次ページから着回しスタート♪



## シャツの着こなし 9 選



①+A

休日出勤後はデート♪



デニムシャツは、カジュアルですが、タイトスカートと合わせることで、きれい目に。  
ヒールのあるパンプスと合わせれば、デートにも行けます♪

# シャツの着こなし 9 選

①+B

スポーツ観戦へ



キレイめのパンツとスニーカーを合わせて、キレイめカジュアル♪大人は、全部カジュアルだと、運動会のようにになってしまうので、どこかにキレイめの要素を取り入れるのがポイント！

## シャツの着こなし 9 選



①+C

友人と週末旅行



リラックス感のあるロングスカートで、心身ともにリラックス♪そんな日はヒールのパンプスはお休みして、フラットシューズで。

シャツの着こなし  
9 選

② + A

休日は美術館巡り



少しは知的に見られたい！？

そんな時は、やっぱりシャツが頼りになります。

タイトスカートもスニーカーと合わせれば程よく  
カジュアルなコーディネートになります。

## シャツの着こなし 9 選



②+B

お仕事コーデ



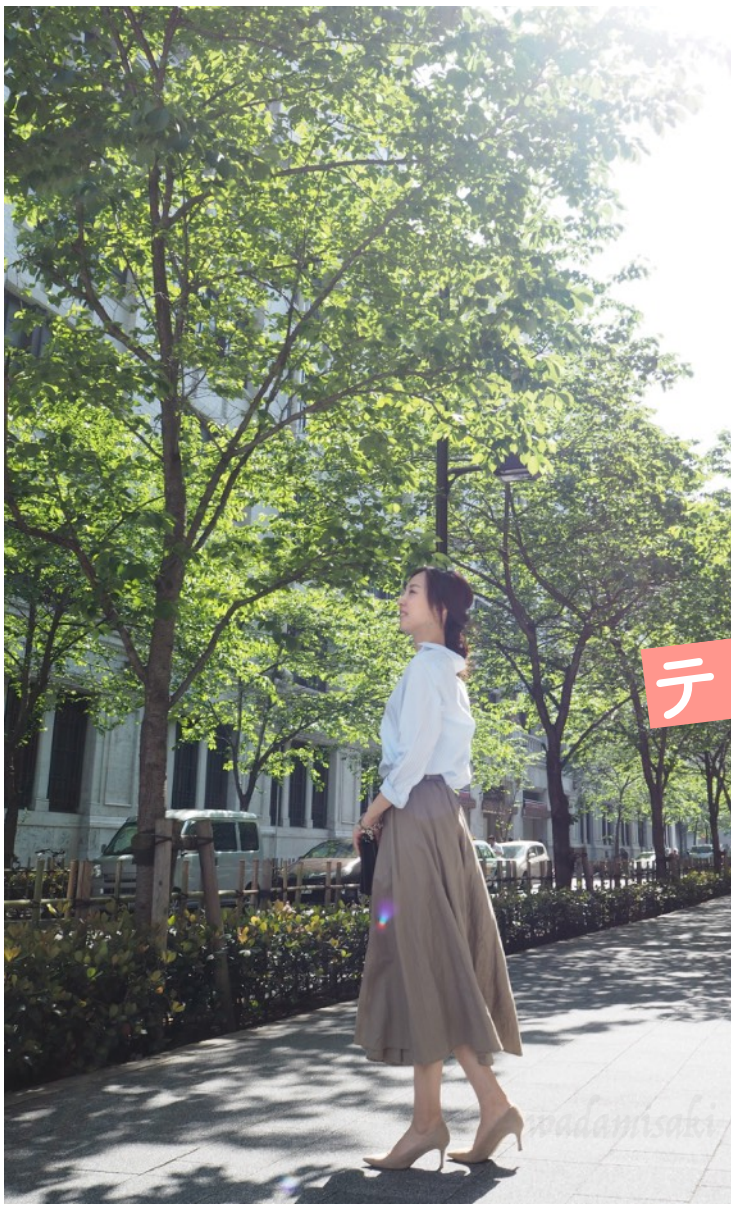
定番のセンタープレスのパンツと合わせてお仕事仕様に。

少し大きめのシルエットのシャツですが、ストライプ柄なので、きちんと見えます。

# シャツの着こなし 9 選

②+C

テラスでランチデート



上下ともにゆったりとした、リラックス感のあるシルエットなので、ヒールのパンプスを合わせて、きちんと感を。髪をゆるっとまとめれば、デート仕様です。

## シャツの着こなし 9 選



③+A

友人とショッピング



1枚は持っているタイトスカートと合わせて。どちらもシンプルなもののなので、アクセサリはしっかりと付けて。

友人とのショッピングはたくさん歩くのでフラットシューズを。

# シャツの着こなし 9 選

③+B

仕事帰りのデート



定番の9部丈パンツと合わせて。「形」は定番なので、ビビッドな色に挑戦してみると、着こなしの幅が広がります。仕事帰りにデート♡にも対応できちゃいますよ！

## シャツの着こなし 9 選



③+C

休日は近所のイベントへ



きちんとした印象の強い白シャツも、ロングスカートにスニーカーを合わせて、カジュアルダウン。休日のリラックスした雰囲気ぴったりです。夏はフラットサンダルもOK！

# 着こなし テク

同じように着ているつもりでも、  
なんか垢抜けない。。

それは、

着こなし方に工夫が必要

なのかもしれませんね！

着こなし方次第で

なんか素敵♪って

言われるコーデになりますよ！

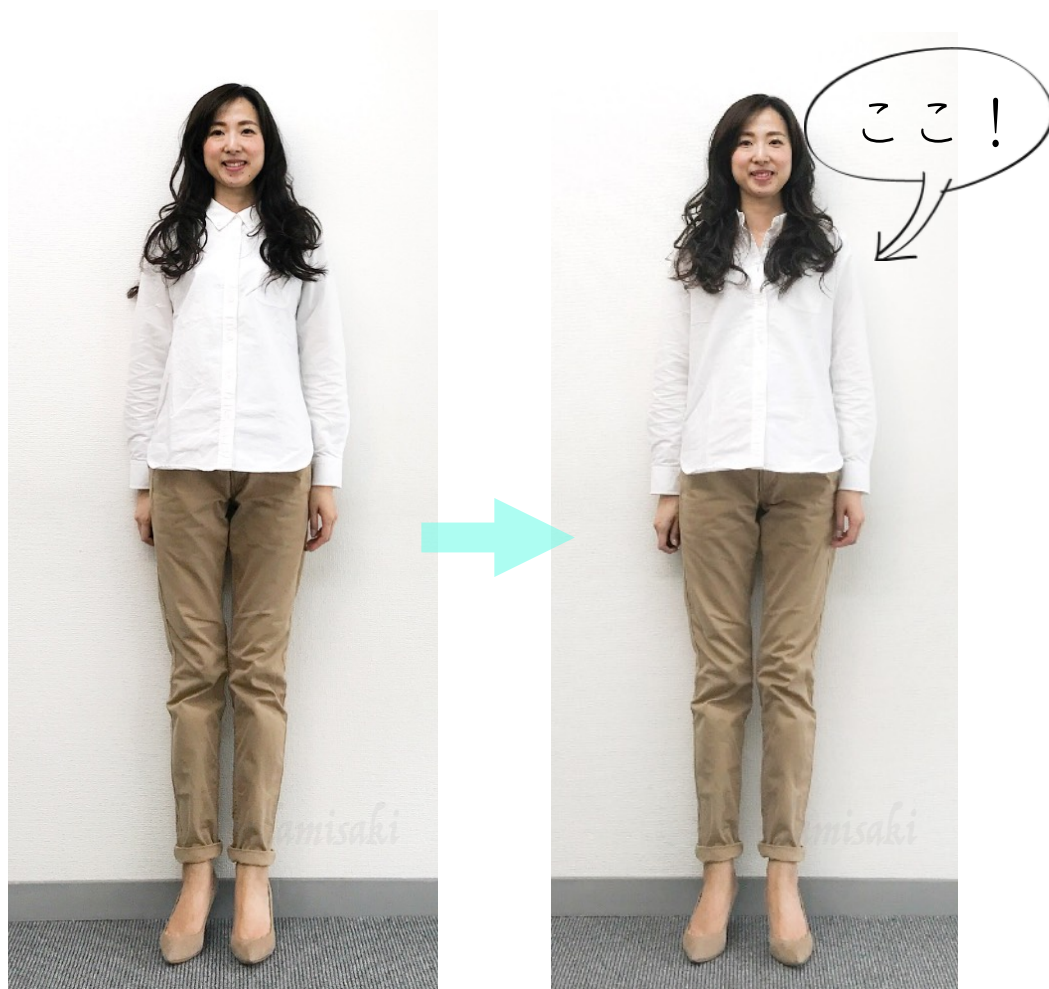


ただ白シャツを着ただけのこの状態から、垢抜けて見える着こなしテクをご紹介します。

（こちらで使用しているシャツの詳細は、最後に  
マストハブ！シャツとして載せています。）

# 着こなし テク

STEP1 ボタンは2～3個開ける

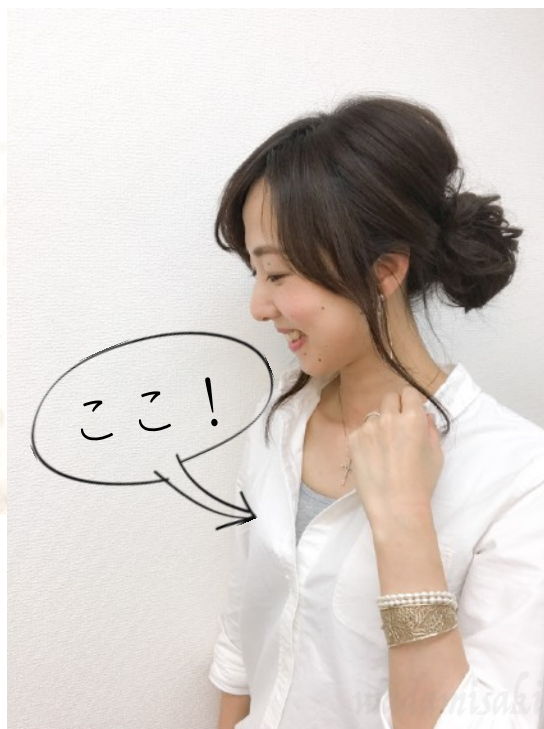


全てのボタンを留めていると、リクルート感が出て、垢抜けては見えません。

思い切って、ボタンは2～3個開けて鎖骨を見せましょう。その方が、こなれ感が出ます。

# 着こなし テク

## STEP 2 インナーにレースはNG



しっかりと開けたデコルテに、レースはtoo muchです。下着っぽく、少しいやらしい感じになってしまいます。キャミソールでも胸元はフラットなもの、タンクトップやチューブトップがオススメです。

白、黒、グレー、ネイビーのものを持っていると便利です。

# 着こなし テク

## STEP3 ①前だけINする

シャツの前の部分を入れたら、  
横から確認。

後ろに向かって、きれいなライン  
になって入ればOKです。

スカートよりも、パンツにオス  
スメのテクです。



Sparta

# 着こなし テク

## STEP3 ② 裾は全てINした後に整える



裾はきちんと入れてから、  
背伸びをするように。

そうすると、程よくたるみができます。  
鏡を見ながらバランスを整えればOK  
パンツにもスカートにも使えるテクです。

# 着こなし テク

## STEP4 襟を少し後ろに引っ張る

襟の後ろを軽く立てて、  
襟を後ろに引きます。  
引くと、前のボタンの位置が  
上がるので、詰まって見える  
場合は、  
思い切って、もう1つ開けましょ  
う。



# 着こなし テク

## STEP5 袖をまくる



まずは大きめに1回まわります。  
さらに1、2回  
くるくるとまわります。  
ここは綺麗に折ろうと思わずに、適当でOK  
きちんと折らないことで、こなれて見えます。  
STEP5までくると、だいぶ垢抜けて見えますね！  
おしゃれな着こなしまであと一歩です。

# 着こなし テク

## STEP6 アクセサリーは必ずつける



大人の女性には必須アイテム、アクセサリー。  
シャツはシンプルなアイテムなので、  
それだけだと地味な印象に。

思い切って大きめのアクセサリーをつけましょう  
特に、ピアスやイヤリング、バングルを存在感の  
あるものにするとオシャレです。

# 着こなし テク

## STEP7 髪はスツキリとまとめる



シャツは襟があるので、首元はすっきりとさせましょう。

女性らしさには首、手首、足首の3首見せがマストです！

髪が長い方は、ゆるっとまとめて仕上げましょう。

# 着こなし テク

Before→After



これであなたも、なんか素敵！！

とっても素敵なシャツの着こなしが  
出来るようになったはず！

白シャツが攻略できれば、  
他のシャツも着こなせますよ！

# マストハブ！このシャツさえあれば！

販売が終了しているものは、似ているものを載せています。（2018.5現在）



## ①デニムシャツ（UNIQLO）

数年前に購入したもの。  
メンズのSサイズを  
少しゆるっと着ています。

（例）デニムシャツ（UNIQLOメンズ）

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/414565?rrec=true>

（例）オーガニックコットンデニムシャツ（無印良品）

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550002349097?searchno=24>

## ②ストライプシャツ（23区）

2年くらい前に23区で買いました。  
ビッグシルエットで、ボタンのない、チュニックタイプのシャツです。  
UNIQLOでも似た雰囲気シャツがあります。

（例）エクストラファインコットンブロードストライプシャツ  
（ボタンダウン・長袖）（UNIQLOメンズ）

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/416900-66>

## ③白シャツ（無印良品）

無印良品でよく見かける、ボタンダウンシャツです。  
余裕を持って着たかったので、Lサイズを選んでいます。  
「着こなしテク」で使用しているのもこちらのシャツです。

（例）オーガニックコットン洗いざらしオックスボタンダウンシャツ（無印良品）

<https://www.muji.net/store/cmdty/detail/4550002658540?sectionCode=S100001802>



## タイトスカート

合うサイズがなかったので、  
オーダーで作りました。  
今は、丈の長いスカートが流行っていて  
助かっています。  
シンプルなタイトスカートのほか、  
レースのスカートもおすすめです。

(例) カットソータイトスカート (GU)

<https://www.uniqlo.com/jp/gu/item/313140>

## 9 部丈キレイ目パンツ (ICB)

くるぶし丈のセンタープレスパンツです。流行り廃りのあまりない、  
定番のものです。

黒やグレーを持っている方は、ビビッドな色もおすすめです。

(例) イージーケアストレッチクロップドパンツ (UNIQLO)

<https://www.uniqlo.com/jp/store/goods/413122-62#thumbnailSelect>

## ロングスカート (BARNYARDSTORM)

ロングスカートは、夏は涼しく、冬はタイツを仕込めるので、  
便利アイテムです。ロングスカートの時は、シャツは必ずINして、  
トップスをコンパクトにしてバランスを取りましょう。

(例) シャーリングフレアロングスカート (GU)

[https://www.uniqlo.com/jp/gu/item/313578?\\_ga=2.219048541.536650947.1557075134-757039439.1523624747](https://www.uniqlo.com/jp/gu/item/313578?_ga=2.219048541.536650947.1557075134-757039439.1523624747)



## タンクトップ

Hanes（ヘインズ）のTAMI（タミ）  
がおすすめ。

タンクトップとキャミソールの  
いいとこ取りです。

肌ざわりがよい生地で、脇に縫い目のない丸胴編み。

タグがないので、前の開きが広すぎる場合は、前後逆にも着られます。

<https://www.hanesbrandsinc.jp/hanes/g/gHW2-K201-090-F/>

## 使用したバッグ

白ボストンバッグ FURLA

白ショルダーバッグ COACH

黒ショルダーバッグ ZARA

## 使用した靴

ベージュパンプス FABIO RUSCONI

シルバーレースアップシューズ ZARA

白スニーカー adidas

Sparta

## 特別プレゼント

---

最後までお読みくださった、あなたに 

※この小冊子が公開されている  
5月15日～5月21日までの限定

シャツの着こなし  
答え合わせお茶会のご案内

特別価格でご案内します。  
通常5,000円→**特別価格4,000円**

シャツをお持ちください！  
こなれて見えるシャツの着こなし方を  
実際にレクチャーします。

※骨格診断は行いません

日時：7月2日（火）、7月5日（金）11:00～12:30  
（同じ内容です。どちらかにお申し込みください）

場所：東京神田付近 各日4名さま

▼詳細、お申し込みこちら▼

<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=JqObGykDpwe>

# プロフィール

スパルタおしゃれ塾主宰

和田みさき

1980年生まれ。牡牛座。

元看護師、保健師。

オンワード樫山webサイト【MEETS MATES】では、  
オンワードメイツ（読者モデル）として活動中。PV数第1位。

30代40代の女性から支持されている。

これまで骨格診断を300人以上実施、

ドイツや韓国からもクライアントが集まる。

骨格診断の手法は、独自の説明が分かりやすく、

そして再現しやすいと好評。

誰からも素敵、と思われるセンスが人気。

子供の頃からずっと身長が高く、

（身長172cm）

そのことがコンプレックスで、

全くスポーツはやってこなかった、運動音痴。

3姉妹の長女で、

典型的なお姉さん気質。

高校生の頃は、ミーハー気分で

サッカー部の

マネージャーをしていた。



手に職を、という親の期待のもと、  
看護大学に進学。

大学卒業後は、  
大学病院、クリニック、企業で  
13年間医療に携わる。

結婚後は、子どもを授からないこと  
で思い悩み、ひどく落ち込んだが、  
現在は、周りと比べて自信がないと  
感じている女性や  
今よりも幸せになりたいと  
願っているけど  
何から始めたらいいかわからない  
女性の力になりたいと、活動中。



「程よく力の抜けた」といった意味の、エフォートレスなファ  
ッションが得意で、ファッションだけでなく、  
「程よく力が抜けていて、その人らしい」  
『なんか素敵♡』な人生を送る人を増やしたいと活動している。

私の考える「おしゃれ」とは、最先端の流行を追い求めるもの  
ではなく、

誰からも好印象で、年齢を重ねても、ライフスタイルが変わって  
も、私らしさがあって、「私に似合う服」を楽しんでいることを  
理想としている。

Sparta

# 免責事項

---

## 発行者情報

2018年5月7日発行 2018年5月15日再発行

著者:和田みさき

E-mail: [info@realbasicstyle.com](mailto:info@realbasicstyle.com)

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。