スパルタ sparta

なんか惜しい女を卒業
32歳からのスパルタおしゃれ塾

和田 みさき
Misaki Wada

大人可愛い カジュアル 知的ビジネス
なりたいイメージ別
これさえあれば垢抜ける
「必須アイテム」教えます

おしゃれは、更新が必要です
☑ 5年前の服を持っている!
☑ 膝の見えるスカートを履いている
☑ チュニック大好き
→どれか一つでも当てはまったら
イタイかも!

私らしいおしゃれをすることは
私らしく生きること
おしゃれが
私の背中を押してくれました

やってはいけない
コーディネート
事例付き

イタイとステキの境界線
30代からのオトナ女性
が選ばれるための
好印象な服の選び方

目次

1、はじめに ・・・・・・・・・・・・・2

2、ケーススタディー ・・・・・・・・・ 4

①イタイ女

②疲れている女

③闇を抱えた女

④キツイ女

3、ビフォーアフター ・・・・・・・・ 9

4、ケース別必須アイテム ・・・・・・・18

5、袋とじ ・・・・・・・・・・・・・ 27

6、プロフィール ・・・・・・・・・・・38

7、免責事項・・・・・・・・・・・・・40

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

wadajisin

はじめに

こんにちは！和田みさきです。

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

私は現在、
センス不要！32歳からの、
脱！惜しい女
たった3着から始める、【スパルタおしゃれ塾】を主宰しています。

これまでオシャレをしてこなかった人でも、センス不要で、周りから「なんか素敵♪」と言われて、自分でも「なんか素敵♪」と思えるレッスンを開講しています。

みなさんは、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てモヤモヤしたり、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、落ち込んで、機嫌悪く過ごしていました。
本当はやってみたいことも我慢して諦めて、
人のことばかり羨んでいました。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

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。

Photo：かねこゆうみ

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。

骨格診断を学び、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！
と思えるようになりました。

この限定Bookでは、
そもそもオシャレなんて必要なの？と感じている方、
少し変えれば垢抜けるのに！という、今はまだ惜しい方、
大人っぽくオシャレしたいけど、好きなものを我慢しなきゃいけないの？と思っている方にお届けしたいと思っています。

もっとオシャレは楽しんでいい！
私の人生「なんか素敵♪」と思える人が増えますように。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE
wadajisin

こんな女性はNGです

ケース①イタイ女

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

若作イタ子（32）

ﾜｶﾂﾞｸﾘｲﾀｺ

可愛いものが大好き
大学生の時お天気お姉さんに抜擢。
卒業後はアナウンサーを目指すが、
不合格で挫折

□フリル、リボンなど、可愛いアイテムが好き
□きらきらしたアイテムには目がない
□パンツよりスカートが好き
□スカートは膝上が鉄則
□若いね、変わらないねと言われる
□ずっと可愛くありたい
□学生の時に着ていた服をまだ着ている
□流行り物には目がない

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

ケース②疲れている女

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

疲田丸代（30） 大学卒業後すぐに結婚、出産し、青春を謳歌できなかった。
子供７歳男の子、５歳女の子
大学の時の友人のSNSを見ては羨ましく思っている。

ツカレタマルヨ

□口癖は「面倒臭い」
□いつも疲れている
□自分の時間がないと感じている
□ここ何年も服を買っていない
□私の気持ちなんて誰も分かってくれない
□犠牲になるのはいつも私
□学生の頃の友達が羨ましい
□人生、失敗したかな、と思うことがある

Copyright © 2018 REAL BASICSTYLE

ケース③闇を抱えた女

秋葉しょう子（29）

ｱｷﾊﾞ ｼｮｳｺ

背が高いことがコンプレックス。
サイズが合わないので、
メンズライクな格好しかできないと
思っている。
Tシャツ、チェックシャツ、ボーダー、
デニム、チノパンしか持っていない。

□男の子に間違われることが多い
□とりあえず、チェックとボーダーを着ておけば安心
□メンズアイテムの方がしっくりくる
□可愛いと言われたことがない
□とにかく自信がない
□オシャレとか、よく分からない
□人と話さない方が楽
□笑顔が苦手

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

ケース④キツイ女

隙　梨美（31）

スキナシミ

有名大学卒業後、大企業に就職。
キャリア志向が強く、
男性に負けられない。
人がやるくらいなら、
私がやったほうが早い。

□怒ってる？と言われることがある
□スーツはどれも同じだから買い換えていない
□周りの人は仕事ができないと感じる
□〇〇すべき、が口癖
□どちらかというと、ずっと優等生タイプ
□出来ないとは言えない
□完璧主義
□年上に見られる

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

こんな人、いるいる！！
ドキーー！私のことかも！！
と思った方、

ご安心ください。

好みはそのままに、
素敵に変身することができます。

ビフォー→アフター

イタイ女→大人カワイイ

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

大好きな可愛いテイストはそのままに
大人カワイイへ変身。
イタさゼロ！

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

wadajsir

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

右の女性の方が、
幸せそう、育ちが良さそう、彼氏いそうって
思いませんか？

wadajisi

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

疲れている女→きれいめカジュアル

おうちスタイルも爽やかに。
宅配のお兄さんが来ても笑顔で対応できます。
お疲れ感ゼロ！

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

wadajisin

闇を抱えた女→こなれカジュアル

同じシャツなのにどうして。。。
かっこよさの中にも女性らしさを。
着方を変えて、闇ゼロ！

wadajisin

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

別人でしょうか。
ダサい！と思ったチェックのシャツも、
すごくオシャレに見えます！

wadajsin

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

キツイ女→知的ビジネス

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

ジャケットスタイルでも、親しみやすさを。
聡明かつ知的。
おばさんじゃない！

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

wadajisin

どちらの人の方が話しかけやすいですか？

相談するならどちらの人？

ジャケットスタイルで足を組んで、

髪をまとめて、、、

やっていることは同じなのに、全然違う！

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

４人の女性たち、
どちらがビフォーかは一目瞭然ですね。
どちらの女性が
幸せな生活を送っているでしょうか。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

ケース別必須アイテム

イタイとステキの境界線
それは正しい**更新**を行なっているか。

次は、タイプ別に、
オススメの必須アイテムをご紹介します。

大人カワイイ

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

花柄だって、
こんなに大人っぽく、
清潔感のある上品な
スタイルへ。

「大人可愛い」に必須なアイテム

- ☑ひざ下丈のスカート
- ☑シンプルなパンプス
- ☑露出しすぎないトップス

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

きれいめカジュアル

Photo：石川萌美
Hair：梶塚典子

デニムに
シャツのスタイルも
なんか素敵♪

「きれいめカジュアル」に必須なアイテム

☑程よくゆとりのあるシャツ

☑体型にあったデニム

☑フラットシューズ

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

こなれカジュアル

さっきは
あんなにダサかったのに！
同じシャツでも
着方を変えれOK

「こなれカジュアル」に必須なアイテム

☑体型にあったデニム

☑大人スニーカー

☑見せてもいいインナー
（タンクトップやTシャツ）

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

知的ビジネス

お局、おばさんなんて
言わせない！
キレイなお姉さん

「知的ビジネス」に必須なアイテム

☑程よく流行を取り入れたジャケット

☑ひざ下丈のスカート

☑シンプルとろみブラウス

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

モデルは全て私、和田みさきです。
大げさでしょ！作りすぎでしょ！
って思いました？

でも、別人に見えませんでしたか？
服や髪型を変えるだけで別人になっちゃう。

どうでもいい格好をしていると覇気がなく、
表情も暗いし、纏っているオーラもどんより。

私、撮影していて、気がついたんです。
自然とこんな顔になっちゃう！

特別疲れているわけじゃないけど、
疲れた顔になっちゃう！
自信なさそうな顔になっちゃう！

だから、多少疲れていても自信がなくても
装いを変えれば、
表情もオーラも気持ちも変わります。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

自信がない、そんな風に感じている方こそ、
服装、外見から自信を持って欲しい。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

Photo：石川明美
Hair：

今はまだ不安も不満もたくさんあって、
モヤモヤしているかもしれないけど

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

好きで似合う格好をすると
自然と姿勢も良くなって、
笑顔になって、自信が満ちてくる。
あなたの未来は絶対に明るいのです。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

そうはいっても、ワタシも変われる？？
と思った方へ。

<u>袋とじ♡</u>

Before

なんか惜しい！4人が

大変身！

自分のタイプを知れば

簡単にオシャレになれる！

wadajisin

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

なんか惜しい女①
ふくよかさん代表　つかれ田まる代（仮名）

Before　　After

骨格は【ストレートタイプ】

ボーダー、フレアスカートという、
太って見えがちなアイテムも、
似合うもの選べば、こんなに素敵に♪

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

これまで、地味な色しか選んでこなかった、 つかれ田まる代さん（仮名）。
これからは華やかに爽やかに過ごせそう♪
と 笑顔が弾けています。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

なんか惜しい女②
可愛いママ代表　若づくりイタ子（仮名）

Before

After

骨格は【ストレートタイプ】

流行りのジャケットは「お父さんの借りた感」
しかありません。
ミニスカートは卒業して、
シンプルだけど、ふんわり大人カワイイ女性に♪

wadajisin

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

しばらく服を買ってこなかった、
若づくりイタ子さん（仮名）。
講師業をされていますが、これで堂々と人前に立てます♪と
お話しされていました。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

なんか惜しい女③
流行大好き代表　アキバしょう子（仮名）

Before

After

骨格は【ストレートタイプ】

春らしいシフォンのプリーツスカート。
太って見えるし、垢抜けない。。
スカートだけ変えて、イマドキ感のある、
洗練スタイルに。

wadajisi

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

定番ものも、流行ものも大好きな、
アキバしょう子さん（仮名）。
定番ですが、イマドキ感のあるものにアップデートしました。
こんなのは自分では選ばない～を連発されていました。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

なんか惜しい女④
シンプル好き代表　すきナシ美（仮名）

Before　　After

骨格は【ウェーブタイプ】

シンプルが好き。何を合わせていいか分からないので、
黒を選びがち。形はシンプルでも、
体のラインを綺麗に見せてくれるものを選んで、
脱地味コーデに。

wadajisr

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

シンプルで、黒い地味な服しか持っていなかった、
すきナシ美さん（仮名）。
どうしても暗い人に見られてしまっていましたが、
これで私らしく過ごせそうですとお話しされていました。

wadajisi

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

シンプルすぎず、上品で華やかな大人の女性

女、主婦、娘、母、講師、リーダー、、、
いろんな顔を持つ女性だからこそ、
ラクにキレイに楽しく自分を表現してほしい。

誰でも、いつからでもオシャレになれる！

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

プロフィール

スパルタオシャレ塾主宰
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。

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。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

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、ファッションで変われた経験を生かし、
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分からない女性の力になりたいと、
ファッションのアドバイスしている。

受講生からは、
変わったのは見た目だけじゃなかった、人生も変わりました。
褒められたことなんてなかったのに、痩せた？女っぽい、素敵！と褒められるようになりました。
と喜びの声が寄せられている。

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。

そんな、
『なんか素敵♪』と思い思われる人生を送る人を
増やしたいと活動している。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE

免責事項

発行者情報
2018年11月19日発行/2019年2月26日再発行/2019年10月18日再発行
著者:和田みさき
E-mail: 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。

Copyright © 2018 REAL BASIC STYLE