



特典2

# スパルタ おしゃれ塾

7日間動画レッスン

都会的で垢抜けるマストアイテム一覧  
試着の時のチェックポイント付き



基本となるアイテムを持っておくだけで、  
着まわし力が高まり、  
流行りのアイテムも馴染みます。

あれこれたくさん買おうとせず、  
まずはこの基本のマストアイテムを揃えましょう。



# 都会的で垢抜ける マストアイテム一覧

☑ ジャケット



☑ シャツ

☑ ブラウス



☑ 9分丈パンツ



☑ フレアスカート



☑ タイトスカート



☑ パンプス

この7つのアイテムは持っていて損はない、  
基本アイテムです。

## アイテム別、選び方のポイント

# ジャケットの選び方



ジャケットは、肩で着る、  
という方がいるように、  
肩が合っていること、  
サイズが合っていることが  
最重要ポイントです。

肩：

入るからOKというのは危険です。

二の腕がむっちりして見えるものはサイズが小さいです。

逆に大きいのは、肩が浮いて見えます。

袖：

手首を90度に曲げて、

手の甲に袖が当たるくらいがちょうど良い長さです。

丈：

腰骨から5～7cmくらい長い丈が標準丈。

使いやすい丈です。

ウエスト：

やや絞りがあの方がスタイル良く見えます。

ボタンを閉じてみてバランスがいいか確認しましょう。

# シャツの選び方



シャツはカラダから少し離れるゆとり感が大事です。どんな体型の方でも、カラダのラインを拾いすぎるのは、コンプレックスを強調することになります。ですので、薄い素材、タイトなサイズのシャツはオススメしません。

肩：

ほんの少し、自分の肩よりも大きめの肩のラインがオススメ。やや大きいか、くらいのサイズ感がいいですね。ビッグシルエットのシャツは人を選びます。だらしなく見えることもありますので注意が必要。

袖：

袖はまくって着ます。そのままでは着ません。

丈：

INする余裕のある長さのものを選ぶこと。

ウエスト：

絞りはなくてOK！

タイトなものは古臭く見えるので、余裕があるものでよし。

# ブラウス



ブラウスはキチンと見えて女性らしいアイテム。ゆったりした大きめサイズではなく、サイズが合っているものが使いやすいです。

ブラウスは、  
薄手な分、縫製の良し悪しも目立ちます。  
もしプチプラで買うなら要注意です。  
裏返して、まっすぐ縫えているか、はじまで縫えているか、縫い目が飛んでいないか見てくださいね！

肩：  
大きすぎないジャストな肩のものがオススメ。

柄：  
そして、まず一つ買うなら、無地。  
ボトムスが無地でも柄でも合うので、まず初めに買うのは、無地のブラウスをオススメします。

## フレアスカート、タイトスカート

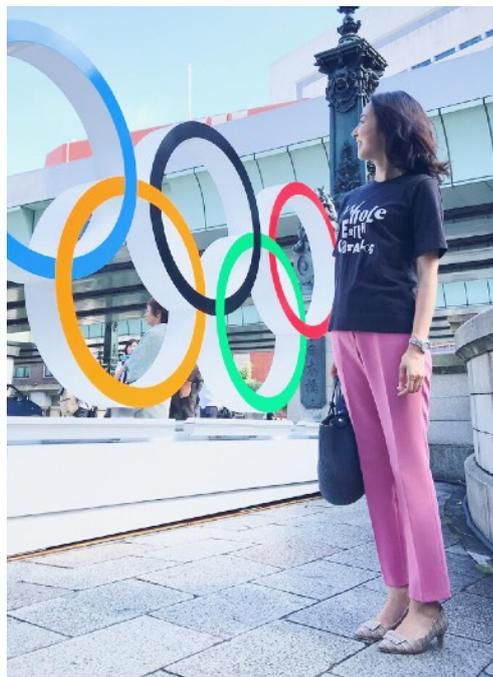


何度もお伝えしていますが、  
膝を出すのは厳禁です！！！！  
冬に、タイツを履く場合や  
ブーツを履く場合であってもNGです！

長さはいろんなタイプがありますが、  
膝が全部隠れる、  
上の写真くらいの長さが一番使いやすくオススメです。

色や柄はお好みのものでOK！

## 9部丈パンツ



履いても脚のラインが出ず、  
付かず離れずのサイズ感。

横シワの入るものはサイズが小さいです。

ウエストが落ちてくるものはサイズが大きいです。

くるぶしが見えるか隠れるかくらいの丈感が9部丈です。

センタープレスがあるものは、

センタープレスが見えるゆとりのあるもの。

タックがあるものは、テーパードになりすぎていないもの  
(裾がすぼまりすぎていないもの) を選びましょう。

もちろん、黒以外の色でもOK!

形がベーシックなので、色で遊んでもいいですよ!

トップスよりも、色は取り入れやすいです。

## パンプス



先が尖っているタイプのパンプスがオススメです。  
色は、ベーシックなカラーがオススメです、  
茶色と、グレーとか、  
黒とベージュとか、  
2足買うなら、  
明るい色と暗い色をそれぞれ買うのがオススメです。

ヒールは7cmが足が一番きれいに見えると言われます。

ですが、5cmや3cm程度の低いものでも大丈夫。

お悩み別  
アイテムの選び方

# 着太り感が気になる、、、 ほっそり&スッキリ見せたい方

## とにかくシンプルに！！ フリル、タック、ギャザー禁止！

**ジャケット**：テーラードジャケットかVのノーカラーのタイプがオススメ（下写真）  
丈は標準丈（腰骨から5-7cmしたあたり）

ツイードなどのデコボコした生地ではなくツルツとした生地を選びましょう。

**シャツ**：スタンダードなシャツが一番似合います。ポケットはない方がスッキリと着られます。シワは厳禁！

**ブラウス**：肩のラインが落ちていないものを選ぶ。

ギャザー禁止（肩や背中にあるものも避けた方がよい）リボンなどの装飾はいらない。

**フレアスカート**：タックやギャザーの入っていないもの。腰回りはフラットな方がよい。可愛らしい印象が好きな方は、花柄を選ぶなど、デザインではなく、柄で可愛らしいものを選びましょう。

**タイトスカート**：よく似合うので、自信を持って着ること。

**9部丈パンツ**：履けるサイズが良いサイズの訳ではない。

一つサイズをあげるとベストなことも。横シワが入らないものを選びましょう。

センタープレス（真ん中に線のあるタイプ）がオススメ。

**パンプス**：装飾のないシンプルでプレーンなパンプスが一番似合う。



# 必要以上に痩せて見えてしまう、、、 女性らしく&柔らかい雰囲気に見せたい方

## シンプルすぎ、露出は禁止！ 骨感を見せないように。

**ジャケット**：ラウンドタイプのノーカラーのジャケットがオススメ  
ツイードなどのデコボコした生地が華やかに見えて良い。

**シャツ**：パキッとハリのあるシンプルなシャツではなく、  
柔らかい素材のもの、ポケットがあったり、目立つボタンが付いていたり、  
装飾があると良い。

**ブラウス**：肩のラインが落ちていないものを選ぶ。胸元のあきの広いものは避ける。  
フリルやギャザーがあった方が良い。ボウタイも良い。

**フレアスカート**：腰回りに沿わず、ふんわりしたラインのスカートがオススメ。  
タックがあっても良い。生地は分厚すぎず、柔らかさや軽さのある素材が良い。

**タイトスカート**：タックが入っていて、丸みのあるデザインのもものがオススメ。

**9部丈パンツ**：タックが入っていて、腰や太もも周りに余裕があるデザインのものを選ぶ。  
とろみのある、柔らかい素材が得意。

**パンプス**：スエードの柔らかい革のパンプスがオススメ。



# 下半身が気になる方

お尻周りが気になる方は  
こちら



タックはなくて良い。  
(左右1本ずつあってもOK)  
ウエストの位置は  
ちょうどウエストの位置に。  
無理やり  
ハイウエストにする必要なし。

太もも周りが気になる方は  
こちら



タックやギャザーの力を借りて、  
太もものハリを無かったことに。  
ややハイウエストの方が  
バランスが良い。  
ジャケットなど、  
やや短くするのがオススメ。