



# 2割増して イメージ通りの 写真を残す

セルフブランディング講座

スパルタおしゃれ塾 | 和田みさき

# 自己紹介

オンワード樫山WEBモデル  
自由区、23区店舗での骨格診断イベント  
スタッフ写真指導

スパルタおしゃれ塾主宰



とりあえず、  
写真を撮ってみましょう！！

# 事前準備

1. マインド編
2. 実践編

# 当日

1. マインド編
2. 実践編



1年後、  
どんな風に  
なりたいですか？

やりたい！！と思っていることが  
MAXで出来ている状態。

成功している、夢が叶っている。

妄想でもOK

見た目、行動、マインド、収入、、、

事前・マインド編

1年後、どんな風になりたいですか？

# 笑顔は得意ですか？

子どもは1日に400回笑うのに対し、  
大人になると  回に減る

# 笑顔エクササイズ

- ☑歯磨きの時に口角あげ
- ☑ほっぺの内側からマッサージ
- ☑ういういういうい
- ☑顎のラインのマッサージ
- ☑笑顔の練習



# 笑顔の効果

免疫力アップ

周りも笑顔になる

アンチエイジング

コミュニケーションがスムーズ

リフトアップ

ポジティブな気持ち

**日頃から笑顔を意識して過ごそう！**  
**朝、昼、夕、寝る前**

# 自然な笑顔のコツ

口は閉じていなくてもOK

目も笑う（目は細くなって良い）

シワを恐れない

頬ぼねをあげる

目尻と口角を近づける

息を吐きながら笑う

（息を止めない、声が出てもOK）



イメージ写真を探してみよう！

## それはどんな写真？

笑顔、顔の角度、手の位置、指の角度、姿勢、  
目線、格好、雰囲気、小物、場所など

## 練習してみよう♪

自分がどう見えているか知る。（自分の角度）  
どれくらい笑ったらイメージ通りか



2割増してイメージ通りの  
写真を残すために今から出来ること

- 1年後、どんな自分でいたいか？  
どんな風になりたいか？
- 笑顔の練習、イメージトレーニング
- どんなイメージで撮りたいか？
- 必要な小物、衣装の準備

## 当日の心構え

- テクニックは一旦忘れる！これまでの練習や準備を信じる！
- ちょっとだけ図々しく、感謝の気持ちを持って主張しましょう♪
- ヘアメイクさん、カメラマンさんなど、  
スタッフの方とイメージを共有しましょう。
- イメージ通りになりきって、とにかく楽しむ♪

**楽しいという気持ちが、笑顔を生みます！**

当日・実践編

# イメージ通りに撮ってもらうコツ

## 役になりきる

メイクもしっかり（いつもより2割り増し）

イメージ通りの自分になりきる

その場を楽しむ

カメラを見なくてOK

カメラ視線が緊張するという場合は、  
カメラのちょっと上の方をみるといいですよ♪

## カメラマンさんと共同作業

イメージを共有する

撮られっぱなしはNGです。

撮ってもらった写真をその場で確認しましょう。

何枚も撮るので、失敗しても大丈夫！！



## ポージングのコツ

### 少しずつの動きでも効果は絶大

カメラ視線の有無

右向き、左向き

顔の向きを斜めに（右、左）

顎を上げ下げ

腕を組む組まない

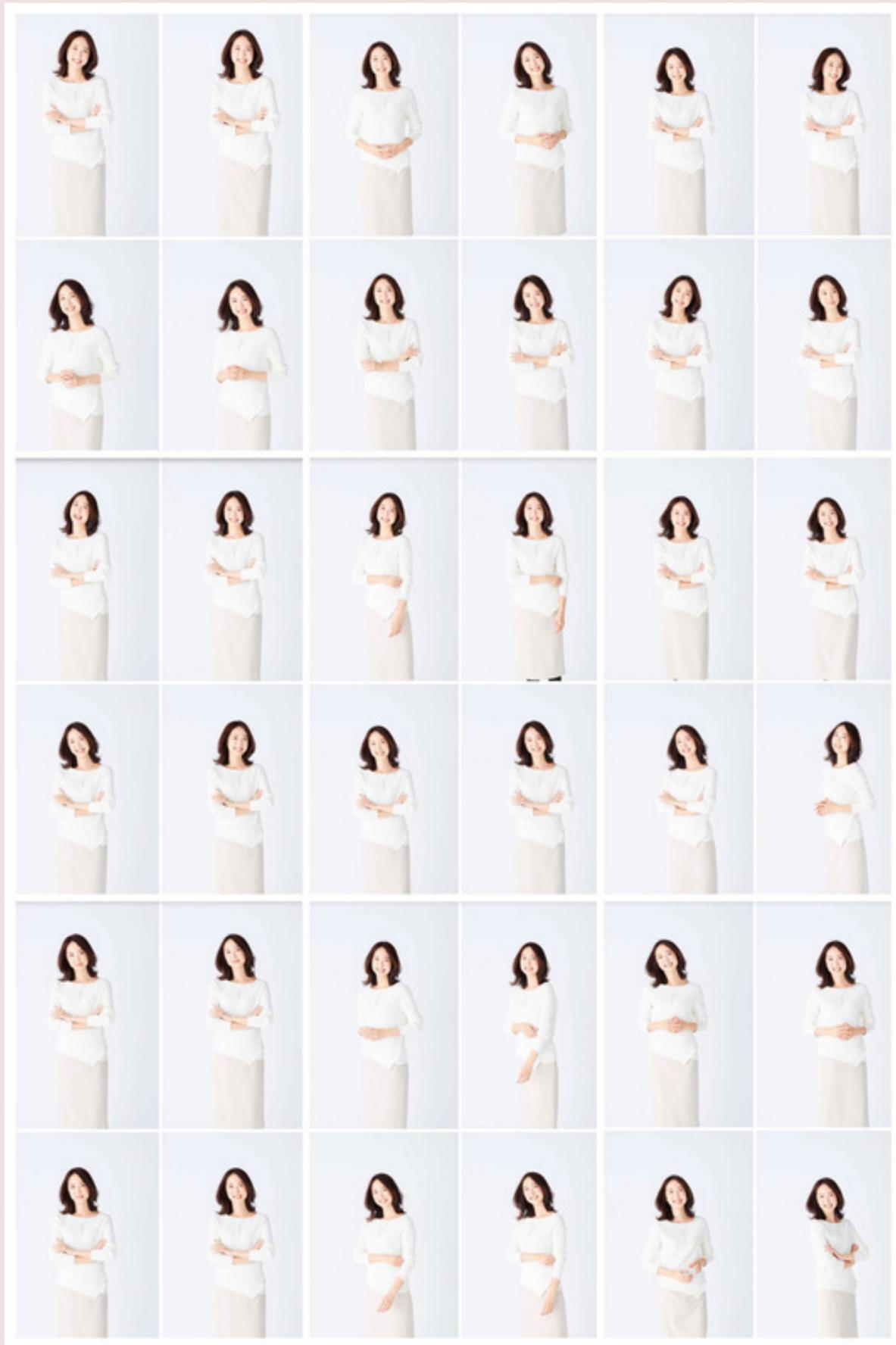
顎に手を置く（右、左、手のひらの向き）

頬に手を置く（右、左、クロス）

耳に手をかける（右、左、クロス）

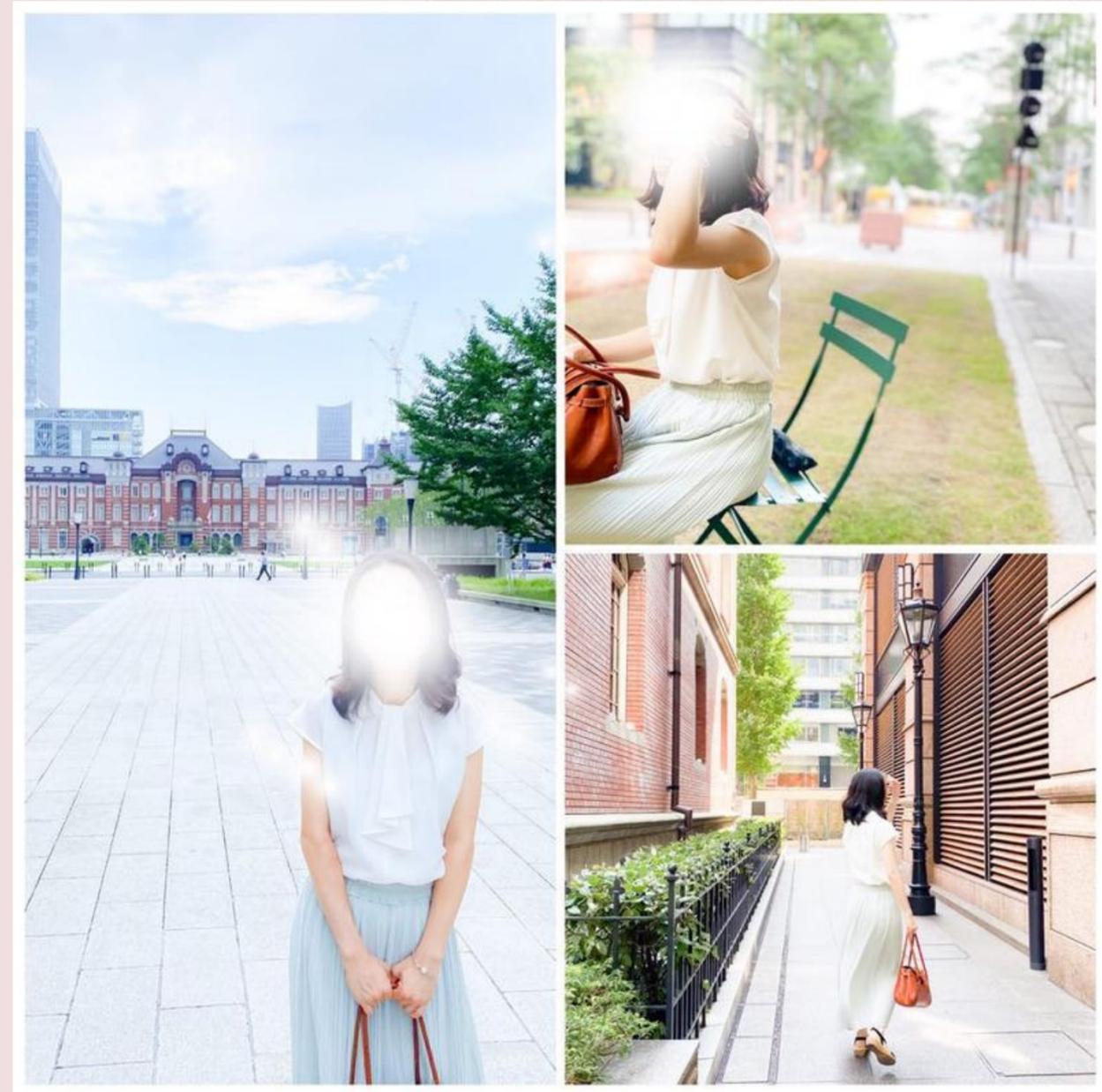
足の位置まっすぐ（クロス、体重の乗せ方）

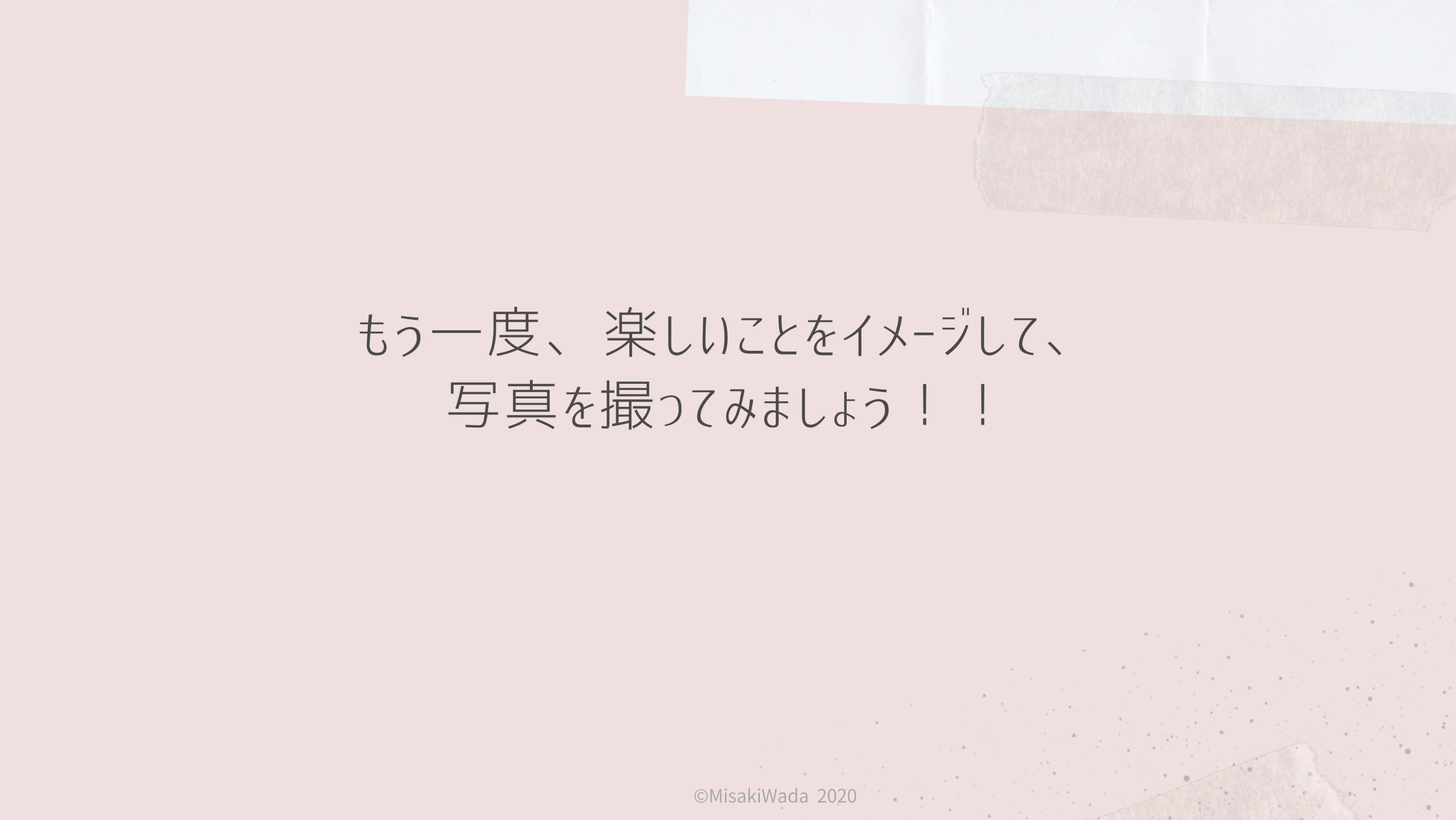
体の向き（正面、右向き、左向き、振り向き、足を一步前へ）



## 2 割り増してイメージ通りの写真を残すために 当日意識すること

- しっかりと明確なイメージを持つ
- スタッフの方と共有する
- なりきってその場を楽しむ♪
- 少しの動きも効果は絶大！
- 撮ったものを確認する



The background features a light beige color with a torn paper effect at the top right, showing a white layer and a brown layer. The bottom right corner is decorated with a pattern of small, scattered black dots.

もう一度、楽しいことをイメージして、  
写真を撮ってみましょう！！

最後に。忘れて！

なんのための写真なのか、  
誰に見てもらいたい写真なのか。