

美しさの方程式

<ウェディング編>

ALIA

2

©ALIAcorporation

・・・「美しさの方程式」誕生の物語・・・

なぜ、ここまで徹底してこだわるのか？

はじめまして。

僕は、ブライダルフォトやポートレートなどの写真撮影を行うアリアコーポレーション代表の永田昌徳（ながたまさのり）です。

僕がプロフォトグラファーとなったのは、1998年の4月。当時、25歳。

3月に東京へ上京することになった僕は、将来何をしようか考えていました。

もともと、「自分で会社を興す」ことは決めていたのですが、何をやるかは決まっていなかったのです。

そこで、過去を思い返してみると・・・

もともと写真は好きで、写真屋さんに勤めた経験の中で、たまたまブライダル撮影を行ったことを思い出したのです。

その時の印象は、たしか・・・「なかなかおもしろかった」というものでした。

たった、それだけでしたが、僕の将来の事業は「ブライダルフォト撮影会社」と決まったのです。

早速、片っ端からブライダルフォトを扱う会社に電話をして・・・あるブライダル撮影を行う会社に就職しました。

そこで1年働いた後、3人の共同経営で会社を設立、代表取締役になるものの意見の相違でわずか半年後に、僕は解雇されてしまいました。

そして、2000年1月14日。解雇されてから「どうしたらいいのか？」6時間悩み抜いた末、半月後、有限会社アリアコーポレーションを設立。

そして、私たちの物語が始まりました・・・

設立場所は、板橋にあるマンションの1室、2LDKの自宅兼用オフィスでした。

設立当時は仕事がないので、まずは、式場やホテルの下請け仕事やレストランやプロデュース会社との提携で仕事をしていました。

そして、2年ほど経ったとき、こんな出来事があったのです。

新郎新婦は、やや緊張気味。カメラを見るとどうしてもいい笑顔にならない。

「2人とも緊張してますねー。もっと、肩の力を抜いて、リラックス！ニッコリねー」でも、やっぱりいい笑顔でカメラを見ることはできません。2人とも、当然、いい笑顔をしたいと思っていますし、それを撮って欲しいと思っています。それは、そうですよね。お金払って撮ってもらってるんだから。

そうこうしていると、後ろのほうから友人らしき人が近づいてきて・・・

「みちこー！」と言ってコンパクトカメラを2人に向けたんです。

すると・・・2人は、「ニコッ！」と最高の笑顔を向けるではありませんか。

「その笑顔を、僕に向けてくれば、もっといい写真が出来るのに！」と、僕は思いましたが、仕方がないですね。

どこの誰かもろくに分からない人に、心からの笑顔を向けたくても向けられるはずがありません。この瞬間、僕は決断しました。「新郎新婦と友達になろう！」と。

そして、どうしたら2人と友達になれるのか考えた末、出した結論が・・・

1. 友人のように呼ぶ（ニックネームや名前）当然、新郎さん、新婦さんなどと呼ぶのはやめた。
2. 年齢が近い、又は年下なら敬語は使わない。年齢が上でも、やや砕けた話方をする。

この2つを実行することにしました。

これは、簡単に見えても、非常にリスクが高い！

当然、ホテルや式場では怒られてしまう。そこで、ホテルや式場との提携をバツサリ辞めました。プロデュース会社やレストランには、説得を試みました。

「当日、新郎新婦の2人は極度の緊張状態にあります。そこで、1日中ピッタリとくっついている僕たちが2人の緊張をなるべく和らげるためには、もっと、気軽に話しかけてあげる必要があります。僕たちは、2人と年齢が近いですし、友人のように接することによって、2人もリラックスしてくれるはず。そうすれば、挙式や披露宴も楽しんでもらえるし、僕たちも撮影が非常にしやすくなり、結果的にお客さんに渡す写真はいいものになる」と。

結果は・・・反対はしませんでした。快く賛成というわけでもありませんでした。まあ、予想通りというところでは。

そんな中、また1つの出来事が起こりました。

それは、当社提携レストランで披露宴をするのですが、挙式を別の場所で行い、その挙式場は友人なら挙式の撮影をしてもいいということだったのです。

初めて会って、友人の振りをするなど出来るはずがないため、レストランの担当プロデューサーに2人との打合せを申し出ました。そして、挙式・披露宴の前日の夜、2人と打合せをしたのです。もちろん、友人のように振舞わなければなりませんから、呼び方は普段友人から呼ばれているのと同じニックネームで呼び合い、当然のごとく敬語は使いません。

結果は・・・すばらしいものでした。

撮影時の2人は非常にリラックスしていて、引きつった笑顔のかけらも見られません。僕のことを信頼してくれている証拠です。このとき、2人と友人になるという思いがはじめてかなった瞬間でした。

僕は、現状以上に提携先を増やすのをやめ、徐々に一般顧客の比率を増やしていきました。一般の顧客からの依頼なら、2人がよければ全て良し！誰にも文句は言われません。

2人との事前の打合せを行い、ニックネームや名前など、呼び方を決め、敬語を遠慮させていただくことを説明しました。このことにおいて、今までクレームは一切ありません。

そして、またこんな出来事がありました。
良く感じていたことでもありましたが、一瞬を切り取る僕たちの仕事、その瞬間「いまだ！」と
思っシャッターを切ろうとすると・・・

「あー、もう少し猫背じゃなければ・・・」「あー、もう少しあごが下がっていたら・・・」など、
あともう少しこうなら・・・ということが非常に多くあったのです。
撮影する時間は、おおよそ5,6時間、その間に、一生の記念に残る瞬間を切り取らなければなら
ない、しかし、「惜しい！」シーンがあまりに多い。

僕たちは、ウェディングフォトにおいて、どうしたら素人である新郎新婦がきれいにかっこよ
く撮られること出来るのか？どうしたら、短い時間でスーパーショットを切ることが出来るの
か？など、さまざまなことを考えに考えてきました。
そして、腕を上げる、センスを磨く、最新であり最高の機材を使用する、豊富な機材を揃えさま
ざまな状況に対応、情報を共有する、撮影訓練をする、撮影だけでなくデジタル処理や手焼きな
ど後処理で作品の質を上げる、アルバムや写真集のデザインにプロのデザイナーを起用し写真を
引き立たせる、最高の手焼き職人のみに依頼する、機械焼きであっても素材・職人ともにこだわ
る、友人のように接する、ニックネームや名前と呼ぶ、打合せをする・・・
さまざまなことを行ってきましたが、それだけではダメだと気が付きました。
僕たちだけががんばっても、本当に良い作品は作れない。
撮られる側である新郎新婦の協力がなければ、最高の作品になること絶対にありえない！と確信
したのです。

そして、完成したのが「美しさの方程式」でした。
打合せ時に2人に対して、僕たちが今まで蓄積してきたノウハウを伝えることにしました。
しかし、練習が必要なが多く、みんな聞くだけで、なかなか実行できませんでした。
当日、「練習した？」と聞くと、「忙しくて～」というような返事。
僕は、やっぱり素人をプロモデルのようにしようなどと考えるのは、所詮無理な話なのか？
と、諦めかけ、でも、10組に1組でも実行すればいいや。と考え、教え続けていました。

ある日、いつものように撮影に出かけ、挙式を撮影していると・・・
驚くほど美しいベールアップをしている2人がバージンロードの先にいたんです。
僕は、カメラを持つ手が震えるほど感動し、その震えを抑えるのに精一杯でした。
ブライダルフォトを始めて約2年、こんなに感動したのはもちろん初めてです。
挙式が終わってから新郎の下に駆け寄り「ベールアップ最高だったよ！」と、やや興奮気味に言
うと、彼は冷静な口調でこう言いました「そりゃ、そうだよ練習したもん！」と、その時、初め
て僕のやってきたことは間違っていなかったと確信しました。

それから、美しさの方程式は、ブライダルフォトに直接関係することだけでなく、姿勢・歩き方・立ち方など人としての基本項目や写真以外の部分でのアドバイスを加え、ボリュームを増していきました。もちろん、僕が経験した感動も忘れずに伝えるようにしました。すると、それまで「忙しくて～」などといってまったくやらない人たちは消え、ほとんどの人たちは真剣にレクチャーを聞き、それを実行し、本番には、別人のように、プロモデルのごとく変身するようになりました。

その美しさの方程式を、アリアコーポレーションに依頼できない人たちもたくさんいる。そういった人たちにもこのノウハウを提供し、多くの人がハッピーなウェディングを経験できるようにしようという考えから、美しさの方程式のインターネットでの公開を始め、さらには、読むだけでは分かりにくいとの要望から、マンツーマンで教える有料実践レッスンも開始しました。

そして、そのページをみたメディアからの取材によって、多くのメディアにも取り上げていただきました。さらに、結婚情報誌ゼクシィでは、紙面はもとより映像で見せるため付録の DVD などの撮影協力もし、より広がりをみせています。

そして、ブライダルだけでなく、世の中には、もっともっと多くの人たちが「きれいに撮りたい」と思っています。

今までも、女性ポートレート撮影時には、美しさの方程式を元にして、レクチャーをしてきたのですが、2005年、本格的にポートレート用の「美しさの方程式」＜ポートレート編＞を執筆。さらに、街の写真館衰退の後、一般の人たちが行くフォトスタジオが姿を消しかけています。そこで、極々普通の人たちが行くためのフォトスタジオをオープンしました。そして、日本の文化に「写真を撮りに行く」という習慣を、復活させようと考えています。

ホント、みんな写真が好きですね？

では、美しさの方程式、たっぷりご堪能ください。

永田昌徳

ALIA

7

©ALIAcorporation

目 次

第 1 章 人として、基本編

- 1 姿勢は「あご、胸、腰、ケツ」で
- 2 立ち方はやっぱりモデル立ち
- 3 かっこいい座り方
- 4 不二子ちゃん歩きがお手本
- 5 なぜ美しくなりたいか？
- 6 いろんなお手入れ
 - ・ 肌のお手入れ、化粧品の選び方。
 - ・ 体の中からきれいにする 睡眠、フロ、ビタミンについて
 - ・ 無駄下処理はどうする？
 - ・ 見えないところも気を使うことが大事

第 2 章 ウェディング基本編

- 1 2人での立ち方
- 2 2人での歩き方
- 3 2人での歩き方（壇、階段）
- 4 椅子に座るとき
- 5 男性の意識が大切

第 3 章 応用編

- 1 表情の出し方
 - ・ 笑顔
 - ・ 自分の顔って良く知らない
 - ・ 自分で思っているより不細工
- 2 ナルシストになる
 - ・ 常に「自分は誰かに見られている」という意識を持つ
 - ・ 自分は“美しい”“カッコいい”“かわいい”と言い聞かせる
 - ・ 人生はドラマ

第 4 章 ポージング編

- 1 形じゃなくて気持ち
- 2 照れは最大の恥
- 3 楽しめ！

- 4 2人立ち
- 5 動きのあるポージング
- 6 座るときの座り方
- 7 そのほか気をつけること

第5章 ウェディング挙式編

- 1 教会式
 - ・ 指輪交換
 - ・ ベールアップ
 - ・ フラワーシャワー
 - ・ ブーケトス
- 2 人前式
- 3 神前式
 - ・ 三々九度
 - ・ 誓詞奉納
 - ・ 玉ぐし法典
 - ・ 2礼2拍手1拝
 - ・ 指輪交換

第6章 ウェディング披露宴編

- 1 うるさい客になれ
- 2 当日の心がけ
 - ・ 入場
 - ・ 来賓挨拶
 - ・ ケーキ入刀
 - ・ 乾杯
 - ・ 歓談
 - ・ 必殺技
 - ・ キャンドルサービス・ルミファンタジア
 - ・ ドラジェサービス・テーブルフォト サービス
 - ・ 後半のスピーチ
 - ・ 余興
 - ・ 両親への手紙
 - ・ 花束贈呈
 - ・ 謝辞
 - ・ 送賓
 - ・ 最後はゆっくりと
 - ・ 2次会

ALIA

第1章 「基本編」

まずは、良く「自然なところを撮影してほしい」とか「ナチュラルな写真」などと注文を受けることが多い。

なぜなら、雑誌広告などの載っている美しい写真の多くが「ナチュラルショット」だからだ。

しかし、いつも、僕は困っていた。

ナチュラルな姿がとっても美しくない！

なので、ポージングでの良い写真を徹底的に追求し、モデルのようなナチュラルショットにならない2人をどうにかして、かっこよく、美しく見せようとしてきたのだが、それだけでは、物足りなくなってきた。

もちろん、2人に対して「ナチュラルブス」（普通に不細工ということになる）などと

言えるはずもないので、それを克服する方法はないものかと、いろいろと研究を重ねた結果、まずは、「人として正しくなければいけない」というところにたどり着いた。

そして、まずは、「物体としての人」としての正しさを身に付けてもらう訓練から始めることにした。

1. 姿勢（バランス）

まずは、2本足で歩く人間はバランスが重要である。

こんなことは当たり前で、バランスの取れない人は2本足では歩くことができない。

しかし、本当にバランスが取れている人は少ない。

人間は、少々アンバランスでも2本足で、何の不自由もなく歩くことができるようになっている。かなり、ファジー機能が発達している高機能動物なのだ。

だから、バランスの悪い人でも、バランスが悪く思わずに生きてしまう。

これを、解決していかなければならない。

こういわれると、自分自身の姿勢やバランスが悪いな。と、思う人がいるだろう、普段は気が付かなくても、言われると「そういえば・・・」と、なる。

これは、小学校低学年に習う「道徳」の授業やで教わったことや、先生に注意される当たり前のことを大人になって忘れてしまい、言われてみれば・・・となることとおなじだ。

さて、自分自身のバランスが悪く思っても、なかなか直す機会がない。

長年、同じスタイルで行き続けていくと、それを変えるのは至難の技だ。

そこで、「結婚式」という、一大イベントで、花を飾るためにやる！と思えば、少

しは決心が付くのではないかな？

結婚式というのは、誰もが一生に一度は行う大イベント。

ここでの、注意ポイントは「誰もがやる」というところ。

どんな人であってもお金さえ出して、相手がいれば結婚式をやれてしまい、式場側はそれを拒否することはない。

ここが、大きな落とし穴で、「テイルコートにドレス」「紋付・袴に白無垢・内掛け」という華やかな衣装を身にまとい、人前にスポットライトを浴びて登場するというのに、「馬子にも衣装」と言われんばかりの振る舞いでは恥ずかしい。

と、思うのが普通だが、「誰でもやる」「みんなおなじ」という意識が、美意識の低下につながっている。

話が長くなってしまったが、テイルコート、タキシード、ウェディングドレス、イブニングドレス、紋付、袴、白無垢、内掛けなど、結婚式で身にまとう衣装は、すべて、「**良い姿勢**」を前提に作られているのがわかるかな？

もちろん、普段着るスーツも同じこと。

スーツなどは、動くことも考慮して作られているだけで基本的には同じだ。

だから、姿勢がよくなければどんなことをしても、「最高」の状態にはなることはできない。

そこで、正しい姿勢の作り方教えていこうと思う。

掛け声は、「**あご引く、胸張る、腰引く、ケツ出す**」この4ポイントだ。

これは、ジャッキー・チェン主演の映画で上官が、部下のジャッキーに対して、言う台詞なのだが、これを聞いたとき「これだ！」とひらめいたよ。いい掛け声だ。ここからは、1つ1つの動作を見ていこう。

まずは、「**あごを引く**」、すべての項目にいえることだが、初めはとっても変だけど、変だなあって思うくらい極端にやってほしい。

あごがなくなってしまうくらいにあごを引いてみよう。目線は、前をしっかりと見てね。

次に、「**胸張る**」

胸を張るといって、胸を張ろうとする人がいるけど（あたりまえか）、こうするといい「おっぱいロケット！ドドン！」（失礼！）という感じで胸を突き出してみよう。

ここで気が付くことがひとつある。胸も出すけど、それ以上に肩を後ろに引いてなかったかな？

この、肩を引くということが「胸を張る」ということに繋がるんだよ。

そして、「**腰を引く**」

これが、なかなか難しい。

どうしたらいいかというと、下半身は固定したまま、上半身（あご引いて、胸を出した状態）をググッと前に倒しておく。

このとき、あご引く、胸張るは、必ずそのままだね。

どう？背中が痛くなってきた？

背中が極端に痛くなっちゃう人は、普段姿勢が悪くて、背筋がまっすぐじゃなくて、骨が弱くて、年寄りになると背中が曲がっちゃう人だよ。鍛えよう！

前屈をしてみて、指先が地面に付くかな？付かない人はかなり重症なので柔軟をがんばらないとね。

体が柔らかくないと、良い姿勢を保つのが難しいんだ。

さあ、前のめりになっているのを、胸を張ることで懸命にこらえているよね。

この状態では、前に倒れてしまうので、次に「ケツ出す」

おしりを後ろに出すわけだけど、どんな風にするかというと「不二子ちゃん風」といったら分かりやすいかな？プリッと後ろに出す。高めにね。

おしりを出していくと重心が前のめりから、だんだんと後ろに下がってこない？後ろにだんだん下がってきて、かかるとに重心が乗った状態になる位置がきたら、そこでストップ！

頭のとっぺん（つむじのところ）から、かかとの中心まで、1本線が通った感じになったら、そこが、バランスの中心。そうしたら、ゆっくりと重心を変えないで、バランスを保ちながら、力を抜いていこう。

楽な状態になったらピタッと止めてみる。

どう？姿勢がまっすぐに立てたんじゃない？全身鏡で横から見てみると分かりやすいよ。

だめだって人は、何回もチャレンジしてみて。1回で完璧にできる人なんていないから。

姿勢を維持できるように、**背筋**を鍛えたり、**カルシウム**をしっかりと取るう。

いろんな女性を見たときに、美しい女性は姿勢がいいことに気が付くはずだよ。

でも、男性のほうが骨がしっかりしていて、背筋があるので、美しい姿勢は維持しやすいんだ。

だから、女性は美しさの維持をするのが大変だけど、がんばる価値あり！

お年寄りを見たら分かるけど、おじいさんより、おばあさんのほうが腰が曲がっている人が多いよね。

これは、女性の場合、筋力が弱いこともあるけど、生理によって血液が排出され、その中に含まれる血中カルシウムが不足するため。

最もカルシウム分が豊富な背骨の中にある骨髄を削って、血中に投入してしまうために、骨髄が空洞化して、骨粗しょう症などになりやすくなったり、腰が曲がって

しまったりするんだよ。

女性の皆さんは、特にカルシウムと背筋力UPをがんばって！

さらに、朗報、姿勢が正しいと、バストも1～2カップ程度大きく見えるんだよ。胸を張ったときに、横から見てみると「ググッ！」と大きくなっていくのが分かるよ。



2. 立ち方

さて、姿勢であれだけ長かったから、この先もすっごく長いんじゃないかって思っているとと思うけど・・・その通り！まあ、そう簡単にできることなら、わざわざ教える必要もないでしょう。

さて、立ち方。

姿勢を正しくできたのなら、そのままの立ち方でいいはずなんじゃ？と思うかもしれないけど、

姿勢のときにやったのは、姿勢は美しいが、立ち方としては美しくないんだ。

ただまっすぐ立つだけだからね。

ここで、姿勢を維持しながら、美しい立ち方について解説していこう。

まずは、見習うべき人たちがいる。それは・・・「レースクイーン」や「イベントコンパニオン」。

彼女たちは美しい。

顔やスタイルも美しいが、立ち方がしっかりと教育されている。

彼女たちは、1時間から2時間程度、立ちっぱなしでがんばらなければいけない。決して、背筋は鍛えていないし、カルシウムも十分ではないだろう。

しかし、1,2時間、美しい「立ち」を維持している。それも、たっかいハイヒー

ルで・・・なぜか？

それは、俗に言う「モデル立ち」にある。

あれは、美しく、細く見せるだけではなく、長時間の「立ち」に耐えられるようになっている

立ち方なんだ。

そのなぞを説明していこう。

それは、足先の向きにある。

足先の向きは、両足が違う方向を向いている。

片足は、顔を同じ方向、要するに“前”

もう片方は、“前”に対して90度の角度が付いている“横”だ。

こうすることによって、ふらつかないようにバランスをとっているんだ。

さらに、両足を揃えて立つよりも疲労感が少ないのだ。

ホント？って思った人もいるだろうけど、昔を思い出してみしてほしい。

体育の時間、「気をつけ」「休め」の立ち方。

もう気が付いたと思うが、「気をつけ」は、足を揃える。「休め」の足の向きは、左右違っている。

そう「モデル立ち」は、休めの美しいバージョンなんだ。

女性は、2つの足が付くように立つが、男性の場合は、「休め」に近い、足の幅を肩幅ほど開くといいだろう。

「休め」では、足を前に出し、角度も前方に対して30度程度角度をつけ、重心を片方の足に集中させるが、美しい立ち方では、正面につま先を向けて、重心は姿勢のところでやったように両足に均等に重心をかけるのが正しい。

そうすることによって、「休め」のダラッとした感じではなく、きれいな立ち方を維持できるんだ。

手の位置は、左右に降りるのが一般的だが、男性の場合ポケットに手を入れてもさまになる。

通常、男性は手袋を右手に持つけど、そのときに、ダラッと手がまっすぐに下がってしまっはカッコが悪い。

ポケットに手を入れるくらいの角度で、ほんの少し曲げてあげるといい。

これは、曲げる角度は・・・と、考えてもうまくできないので、

ポケットに手を入れる習慣をつけ、その角度を体に覚えこませよう。

女性の場合も同じように、軽く曲げたくらいがいいね。

両手を前で合わせるようにするのが一般的、ウェディングの時にはブーケを持つから同じ感じのスタイルだね。

ここで、ちょっと寄り道。

「ブーケの持ち方」

ブーケは前方に対してやや斜めに傾けて、位置はおへそのところくらいがいい。
ブーケは思っているよりも重いから、おへそのところに当てて、手の負担を軽くしてあげる持ち方がいいよ。

体の向きは、足先が90度の開きがあるわけだから、体は中間の前方に対して45度程度斜めを向いている。

これを、無理に前方に向かせる必要はない。

前方の肩を少し後ろに引いてあげて、前を向くようにしよう。

重心には、しっかりと気をつけて。

うまく前を向けない人は、首を軽く横に曲げてあげると前を向きやすいよ。

次に、「和装」について書いていこう。

まずは、男性から、洋装ではやや斜め向きが基本だけど、

和装の場合、今で言う「九州男児」的な感じなんだ。

もともと、日本男児は、女性にこびない、男性本位な考え方が一般的。

体格が大きく、頑としていて、岩のように立つ！

なので、和装のときは、大きく見せるために、服の中にバスタオルをたっぷり詰め込むんだね。

立ち方に戻ろう。

まずは、真正面を向く。足は、肩幅×1.5位開いて、やや蟹股に。

両腕は、体の脇にやや開いておく。胸も張るが、腹も張る。

とにかく、大きく見せることがポイントだ。

気をつけなければいけないポイントは、胸と腹を目いっぱい張り、

着物にしわがよらないようにするということ。

相当がんばってないと、胸のところにしわがよってしまい家紋がフニャフニャの状態になってしまうので注意が必要だよ。着物は、絹でできていてやわらかいけど、そのやわらかさを体のラインで整えてあげないといけないから、和装をきれいに着こなすのは洋装よりもはるかに難しいことなんだ。

女性は、約45度斜めに体を傾ける。

これは、洋装と同じだけど、**和装で正面を向いてしまうことは非常にタブー**なので気をつけて。

その理由は、着物というのは凹凸が少なく、寸胴に見えるからなんだね。

正面から見ると・・・まさに、「ドカン」。

足は、やや内股が基本。

前方にある足をやや引き、後方の足先が正面から少し見える程度にするのが基本だよ。

手は、正面で重ねるといい。



3. 座り方

座り方は、男女によって大きく異なってくる。

姿勢は同じで、座ったときの姿勢（重心）も同じなので、そこは忘れないように。 つむじのてっぺんとおしりの中心をまっすぐにね。

まずは、**男性の和装**から。

男性の和装の場合は、**大きく見せる**ということが重要になってくる。

そのため、座るときは、正面を向いて座るといいだろう。

足は、肩幅に広げ、足の向きはやや蟹股気味に。

手は、両足の上に握っておくのが良い。

これは、洋装でも和装でも同じだけど、

和装のときは、足の開き、手の開き、胸の張りは、1.5倍くらい大げさにして。

ここからは**洋装**。

足を組む場合は、体が正面を向いたまま足を組んでも、斜めになってもいい。

正面で足を組んだ場合は、手は、ひざに当てるのが一般的だ。

体を前のめりにせず、かといって、背もたれにもつけないのがいい。

姿勢のところで作ったバランスは維持するんだけど、**軽く力を抜いてリラックス**してね。

このとき、肘掛があるからといって、肘掛に腕を乗せてしまうのは良くない。

腕を乗せたいのなら、ひじだけ乗せて、手は足の上で組むと良いだろう。

今度は、斜めに座って足を組む方法だ。正面よりも斜めのほうがかっこいいよ。

これは、「決める！」ためには、BESTな方法なので、できない人はできるように

がんばってほしい。

斜めになるということは、体の向きは、立ち方で習ったのと同じ感じだね。
だから、体の向きと、顔の向きは、立っているときの姿を参考にしてほしい。
手の位置は、ひざの上で組んでもいいし、片方だけ肘掛にのせ、もう片方は、手を組んで（腕ではない）自然におろしておけばよい。
足の組む方向は、斜めになって、**外側の足を、上に持ってくる**というのが一般的だ。
そうすることで、相手のほうへ足の裏を見せないスタイルになる。
背もたれに寄りかかっても良いが重心を崩さないように気をつけてほしい。

女性の座りかただけど、電車の中で、ひざを広げてコックリ、コックリ、居眠っている女性がいるが、あまり見たくないものだよな。
電車では、難しいが、女性の座る基本は、「立ち」と同じように斜めである。何かの面接でない限り正面はない。
なぜかという、男性は大きく見えるのがいいが、**女性は曲線**が見えるのがいいからだ。
正面では、曲線美はなかなかうまく現せない。斜めになると、曲線美が見えやすいからだ。

ひざは、もちろん揃えて座るが、ポイントは、ひざから下の曲げ方。
私自身、男性なので、自分が見る見た目で判断するが、足の位置が、ぴったりそろっていないほうが美しく見える。立ちのときの、「揃えない」と同じように、ぴったりそろっておらず“少々前後している”のが、もっとも美しく見える。
ちなみに、足先の角度は、同じ方向を向いているのがいいだろう。

女性は、足を組むのは良くないか？と、いうと、まったく反対で、大いに足を組んでもらいたい。
そのほうが、当然、細く見えるし、セクシーさも UP する。手は、男性と同じで、ひざの上で組むのが良いだろう。ただし、ウェディングで女性が足を組むシーンはないかな？あくまで、普段の時限定でね。



4. 歩き方

歩き方も男性と女性は違う。

私たちは、普段「洋服」を着ているから、**洋装の場合**について教えるよ。

男性は、2本の肩幅よりやや狭めほどのラインの上を歩くように。

女性は、1本のラインを足をややクロスしながら歩く。

足の向きは、正面まっすぐ。

姿勢を正しくしていても、「歩く」という行為になると、動くからバランスを崩してしまうよね。

そこで、歩くときに、足を先に出さないように注意が必要。

まずは、体を先に出して、足をあとから付いて来させるようにしよう。

「足で歩く」ではなく「**重心を移動して足で支える**」という感じだね。スポーツをしている時の動きと

一緒。むずかしいなあ、って人は、「かかとをつかないでつま先だけで」歩くように練習をしよう。

つま先だけで歩く練習をすると、自然に体を先に出さないと歩けないようになるよ。

下を見ないで、前を見て！

女性の場合、外に出るときは、できるだけ**ハイヒールを履く**ようにするほうがいい。

「ハイヒールは足を痛めるから・・・」と、言うかもしれないけど、

走ったり、長時間歩いたり、山を登ったり、適切な状況で使用しなければ足を痛めるけど、

そうでなければ、足を痛める原因は、**姿勢や歩き方**にあるんだよ。

自分の、靴の底を見てみて。

均等に削れているかな？偏って削れてない？

偏って削れている人は、その靴を履いているときに、適切な歩き方をしていない証拠だから、気をつけて。足を痛めちゃうよ。

ハイヒールは、勝手に前のめりになってしまうようにできているので、姿勢を起さないとうまく歩けない。

だから、自然と姿勢が良くなっちゃうんだ。

いつもハイヒールはいているけど、姿勢が悪いという人は、病気になる前に、正しい姿勢とバランスを身に着けたほうがいいよ。

きっと、腰痛、頭痛、便秘、足臭・・・じゃない？

男性でも、なるべく底の高い靴を履いて歩いてみるのがオススメ。

さて、歩き方はまだまだあるよ。

「手」は、きっちり振って歩こう。

手の役割というのは、これも、歩くときのバランスを整えるものなんだ。

足が振られるということは、体が振られるということ、体が振られれば、バランスが崩れやすいよね。

そこで、手を足とは逆の方向へ振って、振られる力を相殺しているんだ。

だから、歩くときはきっちり手を振って歩こう。

そして、女性の場合は特に、体の構造から、出たり引っ込んだりしているために、バランスをとるのが男性よりも難しくなっている。

足をクロスすると、余計に遠心力がかかって重心がずれてくるよね。

特に、おしりが大きいと足の遠心力とともにおしりが振られるようになる。

えっ「ならない」？ならない人ももちろんいるが、これは“なるようにしたほうが良い！”

勝手にならない人は、足を出したときに、遠心力がかかる方向へおしりも出している。

簡単に言うと、不二子ちゃんの歩き方だね。

その方が、**バックスタイルが美しい**。

ただし、そうすると、余計に遠心力がかかってバランスを取るのが難しくなる。

そこで、女性の場合は腕だけでなく、上半身全体を遠心力を相殺するように、力がかかる反対方向にねじるようにしよう。

そうすることによって**ウエストの引き締め**に効果があるし、歩いているときの**曲線美も強調**されるんだ。

どうしても、下半身は振られるけど、上半身で遠心力を相殺できない人は、「ケツデカ」か「体が硬すぎ」のどちらかだろう。

「ケツデカ」の人は、通常「便秘」に苦しんでいる人だと思う。
でかいケツの大半は、“食べた脂肪”ではなく、排出されなかった廃棄物でできているということを知っておくと良い。
腸は栄養を吸収したいのに、そこに廃棄物が居座っていると栄養を吸収することができず、栄養を吸収するために、廃棄物を吸収してしまうんだよ。
その廃棄物が、「下半身デブ」を生み出しているんだ。怖いね。
そんな人は、野菜&果物を大量に取るか、食物繊維をたっぷり補給しよう。
僕も、毎朝、食物繊維の圧縮錠剤を飲んでいるよ。
さらに、水分の大量補給や運動も必要だ。
たまに、強制排出も必要だが、やりすぎると腸が働かなくなるので注意して！
「体が硬すぎ」の人は、柔軟をがんばって。
酢がいいって言うけど、試したことはないので分からないけど、やってみる価値はあるね。
初めは苦しいけど、がんばって腰をひねるようにしていけば、徐々にできるようになっていくよ。

初めはぎこちなく難しいけど、慣れてきたら力を抜いて、“慣性”に任せて歩くといい。
ひざや腰のクッションを使って、軽く歩く、やや上下する感じになるけどそれがいい。
そうすると、意識しなくてもきれいにバランスを保って歩けるし、疲れにくい。
「本来、こうして歩くものなんだー」と納得できるところまで来たら完璧！



「和装の歩き方」

和装では、男性は蟹股&やや上向き、ゆっくりどっしり「のっしのっし」と歩くようにする。

女性は内股&やや下向き。小またでチョコチョコと歩く。おしとやかな女性を演出して。

健康によい歩き方では決してないが、日本という国の文化が象徴されている歩き方だね。

5. 意識

ここまで、ずっと形をやってきたけど。

形だけでは、ほんの一夜漬けで終わってしまうことが多いんだ。

そこで、基本編の最後は、「意識」について書こうと思う。

まずは、なぜ、かっこよく、美しくなりたいのか考えてみよう。

それは、「人に見られるから」これが、すべてと言ってもいいだろう。

もし、無人島に暮らしていたら、何の服を着ようなんて悩まないし、姿勢をしっかりしなきゃ、とも思わないと思う。

人が服を着るのは他の人が見るからだ。

良く、自分の好きな色とか、自分な好きな服などという人がいるが、基本的にはそれは間違い！

誰もいなくても、たった一人でも、そんなことするの？しないよね。

それは、自分の好きな服を着ているのではなく、自分が他人にどう見られたいかという思いから、「この服を着ている自分を見られたい」と、そう思って着ているんだよ。当たり前でしょ？

だから、常に「他人に見られている」という意識を持ってほしい。潜在意識の中では持っているんだけど、顕在意識の中では持ってない人が多いんだ。

そして、「他人に見せるために何かをしている」

「他人に何かしらの感情を与えるために何かしている」

「他人に何かの影響を与えるために何かしている」

と、言うことを念頭において生きてみてほしい。

そうすることで、かっこよく、美しくいることは、自分にとっても他人にとっても良いことであることが分かるだろう。

自分自身も、他人から受ける影響が良いほうがいい。

例えば、不潔な人よりも清潔な人のほうがいいし、ブサイクやバスよりもかっこいい、きれいな人のほうがいいとか、自分を客観視できると、何が重要なのかわかってくるよ、きっと。

そして、最も大事なものは「心」

君の周りで、「ウソつき」っている？

まさか、自分じゃないよね？

「ウソつきって、どのくらいのレベルを言うかって？」

それは、ウソを1回でも言えば、そいつはウソつきさ。

まあ、ここでは、ウソの回数を問題にするわけじゃないけど、他人の「ウソ」って、結構分かると思わない？

「あっ、こいつウソついでる！」って、それとおなじで、自分がウソ付いたときって、ほとんどばれているんだよね。

「イヤ、俺のウソはばれてない」そう思った人は、致命的！

これ以上、読んでも無駄だね。本当のカッコいい、美しい人にはなれないよ。

何でかって言うと、ウソをつくことによって、他人を落としいれ、だましているから。

そして、それを正当な行為だと勘違いしている。

要するに、心がすさんでいるからだね。

そんな人は、美しくもカッコよくもなれない。

ここで言いたいのは、自分の心がすさんでいる、汚れているとダメということではない。

人は誰でも、ウソをついてしまうこともあるし、人を傷つけてしまう事だってある。子供のころ万引きをしちゃった事だってあるだろうし、親を悲しませた事だってあるだろう、自分本位に突っ走る事だってある。

神のように潔白な人なんて存在しないといってもいいと思う。

ただ、自分のよくない行いが、よくないと認識できるかどうかなんだ。

そして、反省して改善できるか。

この意識が最も重要なことなんだ。

これができなければ、本当にカッコいい、美しい人にはなれないよ。

6. いろんなお手入れ

写真は真実を写すもの、真実とは心の中にある・・・などと言っては見たものの、目に見える部分が写らないわけじゃない。

当然、写るわけ。

そのために、心の清さだけがあればいいわけでないことなどは、重々承知だと思うけど、

ここでは、日ごろのお手入れについて書いてみるよ。

1. 肌のお手入れ

当然、毎日お手入れは欠かさないとと思うけど、写真を撮影するために大切なことは「化粧の乗りがよい」こと。

見た目は綺麗に見えても普段化粧をしない人や、もともと綺麗に見えるからといって、あまり、お手入れをしない人は、長時間の撮影に化粧の乗りが悪くて耐えられなかったり、肌のきめが立っていて、化粧が浮いちゃったりする。人前に出ることをやろうとしているんだから、化粧をするのは当然になってくる。

そして、**化粧は「ベースメイク」**(ファンデーションなど)がとっても大事。だから、化粧乗り良し悪しが自分で判断でき、化粧の乗りが良い状態を作っておけることが重要だよ。

そして、お手入れは、顔だけじゃないことも忘れずに。

首はもちろん、全身に気を使ってほしい。

「でも、全裸になるわけじゃないから・・・」と思った人もいると思うけど、じゃあ、顔だけ綺麗で、体汚くていいの？もちろん、イヤでしょ。

顔をお手入れするついでに、全身ケアしてあげるほうが、体はうれしいに決まっているよ。

どんなことをしたらいいかというと・・・

まず、化粧品で言えば・・・**弱酸性の化粧品**を使う。

肌は弱酸性でできているから、弱酸性の化粧品を使おう。

じゃあ、なんで、弱アルカリ性の化粧品があるのかというと、女性の肌はホルモンバランスが変化しやすく、弱酸性と弱アルカリ性をふらふらさ迷っているんだ。

もちろん、弱酸性のときが健康状態で弱アルカリ性が不健康、弱い状態、この弱っているときにPH(ペーハー)の違う弱酸性をつけると、過剰反応してしまい、ブツブツが出来たり、痒くなったりといるんな症状が出る。

症状が出ると、ほとんどの人は「私には合わない」って言ってやめちゃう。

だから、いつまでたっても肌の状態が良くないままなんだ。

はじめは、ブツブツが出たとしても、体の状態が良くなってきて、肌が弱酸性を保つことが出来るようになれば直ってくるから、肌本来の弱酸性化粧品を使うといいんだよ。

ビ〇レのCMでも言ってるでしょ「弱酸性のビ〇レ」って。何で良いのかは言っていないけど・・・

あと、高級化粧品や品質をうたっている化粧品はほとんど弱酸性化粧品だよ。

ちなみに、体内はアルカリ性ね。

きめの細かいファンデーションを使う。

肌の構造は、平らではなく、実はうるこのようになっているんだ。知ってた？

ファンデーションは、このうるこ状の間に挟まってくっついていてるんだよ。

よく肌がきめ細かいとか立っているとかいうのは、うるこが小さいかとかうるこが

寝ているのか起きているのかってことなんだ。

もちろん、小さくて寝ているのがBEST！

小さくて寝ている状態だと、きめの細かいファンデーションじゃないとしっかりくっつかないってこと。

これが、化粧が浮かないって状態なんだよ。

高価な筆を使う。

筆って、結構お粗末な扱いをされているけど、良くない筆を使っていると知らず知らずのうちに肌を傷つけていることになっているんだ。

引っかいている状態だね。

だから、いい筆を使うことをお勧めするよ。

いい筆は、気持ちいいしね。

化粧落しは確実に落ちるものを使う。

これは、非常に重要なこと。

化粧は、肌にいい成分も悪い成分も両方入っている。

いい成分だけならいいけど、そうじゃないから確実に落とさなきゃいけない。

化粧品って言うのは、かならず油分が含まれているから、洗顔フォームだけでは落ちきれないんだ。

面倒だからって、洗顔フォームだけとか、メイク落としと洗顔がくっついているやつとかはやめたほうがいい。

メイク落としをしてから、コットンなんかで肌をすくってみて、確実に落ちるメイク落としを使おう。

ただし、強いだけのメイク落としには気をつけて。

それなりのメイク落としを使っているのに、メイクが落ちきらないって場合は、メイク商品自体を疑ってみて。ウォータープルーフなどは、落ちにくいからね。

週1回くらいパック、マッサージする。

このくらいは、やっておいてくださいな。特に、20歳を超えた方は。

2. 体の中から綺麗にする

睡眠は7時間以上取る。

だいたい、みんな平均睡眠時間を聞くと、6時間くらいが多いんじゃないかな？

でも、睡眠ってメチャメチャ大事で、頭がちゃんと働くかって事に非常に関係してくるけど、肌にも、体にも影響してくる。

でも、なかなかやろうとしない理由っていうのが、あまり、影響を感じないからなんだね。

これは、とりあえずは何とかなっちゃうっていうか、6時間寝てれば何の支障もないから。

1日、2日では何も変わらないし、この辺はやってみるしかないね。
ちなみに、僕は最低8時間睡眠だよ。

お風呂は、45分。

睡眠と同様、お風呂も大事。

美人で有名なタレントのノリカさんによると、15分の3セット、45分入浴を欠かさないそうだ。

お湯の温度は、38度とぬるめ。

このぬるめのお風呂に、10分肩までつかり、5分出る、また10分半身浴して、5分出る、またまた10分半身浴して、5分出る。

と、言う具合、僕は・・・2セットかな、いつも。

お湯にも注意して。

水道水の中には「塩素」と呼ばれる殺菌するための薬が含まれている。

だから、水道水の中には、有害な菌はいないんだけど、この塩素がくせもの。

殺菌効果がある代わりに、ビタミンCを奪っていくんだ。

肌にビタミンCがいいのは知ってるよね？

この、ビタミンCを肌の表面から奪って行っちゃうので、その前に、お風呂のお湯から塩素を取り除いておこう。

塩素の取り方はいろいろ。

1. **ろ過器**を使う。お風呂用浄水器を使ったり、シャワーヘッドにくっつけるろ過器でお風呂を溜めるとか。

2. **中和剤**を使う。木炭、木酢液、トルマリンなどの鉱石など

参考にしてみてください。

ストレスをためない、汚れた手で顔を触らない、手洗いうがいは欠かさない、好き嫌いをなくす、ビタミン・ミネラル・たんぱく質などの栄養素の必要摂取量をしっかりと取る。

少し、栄養の話をしようかな。

人間の体のベースは、たんぱく質。そのたんぱく質を強化したりサポートするのがビタミンやミネラルなんだ。だから、**重要なのはたんぱく質**を確実に取ること。

さらに、たんぱく質の中に含まれているアミノ酸をしっかりと取ることが大事、そのためにはたんぱく質を含む食品である、肉、魚、大豆などをいろいろ食べること。それぞれの食品に入っているアミノ酸の種類が違うから、いろいろ食べなきゃいけないんだよ。

「じゃあ、アミノ酸飲料とかいいんだ」って思うかもしれないけど、悪くはないけど、体を形成するアミノ酸とアミノ酸飲料に含まれるアミノ酸は種類が違うから、そのあたりは忘れずに。

必要なアミノ酸は、**必須アミノ酸**と呼ばれる、トリプトファン、メチオニン、リジン、フェニルアラニン、ロイシン、イソロイシン、バリン、スレオニンの8種。

次に、ビタミン。

お肌にはビタミンCがいいから、じゃあ、みかん食べるとか、にんじん食べるとかとなるけど、ここで1つ知っておいてほしいのが、ビタミンCは入っているけど、必要な量はなかなか取れないという事。

量の問題もあるけど、農薬や土壌の悪さによって1つの食品に含まれるビタミン量が大きく違ってくるって事を知っておいて。

50年前に比べたら、同じ野菜や果物でも、ぜんぜんビタミン量が違うんだよ。あとは、調理方法によってもビタミンやミネラルが摂取出来るかどうかもかわってくるんだ。

ビタミンCは熱に弱いから、火を通すことで失われちゃう。なので、なるべく火を通さないか、すばやく調理することが大事。

煮たり、ゆでたりした場合は、煮汁、ゆで汁にも豊富にビタミンが入っているよ。あと、ビタミンC以外に、ビタミンAとEを重視して摂取すると良いよ。

これは、ビタミンACE（エース）と呼ばれていて、細胞を強くするのに役立っている主なビタミンなんだ。

表面だけをいじるのではなく、体の内側から綺麗にしていくっていうのが重要だっ
てわかってくれたかな？

3. 無駄毛処理

意外にやっていない人が多いのが無駄毛処理。

まあ、やってもやってもキリがない。と、いうのがやらなくなってしまう理由に挙げられるんじゃないかな？

しかし、撮影する前くらいはちゃんとやっておきたいもの。

だからといって、撮影前や本番前、ウェディングなら挙式前だけやったらいいと思
ったら大間違い！

これは、僕が一番多くの失敗を見ている例で、普段やらないのに、ここぞとばかり
にやってしまい、

失敗！

脱毛をやって毛穴がはれちゃったり、赤くなって消えなかったりしてしまう。

剃る場合は、切らないように気をつけなきゃいけないけど、慣れていないとうまく
できなかったり、

1日前にやって、当日は、不精ヒゲ状態・・・っていうのは悲しすぎる。

だから、自分の肌の状態、毛の状態をしっかりと把握してやっていこう。

僕がオススメなのは、やっぱり「レーザー脱毛」や「光脱毛」などの永久脱毛。昔の針脱毛と違って、毛穴を痛める度合いが非常に少ないし、とてもきれいに脱毛できる。

ただ、ネックなのは値段！安いところも結構あるけど、失敗できないことを考えると、多少高くてもお金を出したほうがいいと思うよ。

やるのは、当日ギリギリは絶対ダメ。なるべく早めに対応しよう。

毛の周期もあるし、パッチテストもやらなきゃいけない、だから、早めにクリニックへ相談しにいこう。

4. 見えないところにもしっかりと気を使う。

見えないところが見えてしまうことはそれほどないけど、見えないところまで気を使う理由は、「気持ち」や「心がけ」を持ってほしいからなんだ。

美しい人は、どこをとっても美しいっていうのがいいよね。

特に、見えない無駄毛、下着、心の中、さらに、精神状態や体調、脳波もね。

第2章 「カップル&ウェディング基本編」

1. 2人での立ち方

第1章で、基本編をやったのに、また、基本なの？

そう思っている人も多いと思うけど、基本は基本中の基本で、とっても大事なんだ。いきなり応用にいってもダメ。

結局、うまくいかないで終わっちゃう。

でも、ここからは、カップル&ウェディングの基本編なので、第1章の「基本編」の次の段階だから安心して。

第1章を飛ばして、この第2章に来てしまった人は、第1章「基本編」から、ちゃんとやってね。

まずは、2ショット写真の定番中の定番、「ただ立って撮る」。

というものなんだけど、2ショットのもとになるのでしっかりやっておいてほしい。

まずは、決まりごと・・・

- ・ 男性は常に右側
- ・ 男性は常に先に進む（洋装半歩、和装一步）
- ・ 真正面に体を向けない（男性の和装1人での起立を除く）

まずは、この3つの決まりごとを覚えておいて、これは、いつでもどこでもだから。

はじめに、洋装から行こう。

男性のポイントは、上にも書いたとおり「**右側**」

基本編でもやったように、肩幅に開いた足の片側を正面へ向け、もう片方を90度横に向ける。

このとき、女性の右側にいるから、右足が正面を向き、左足は女性のほうを向くようになるんだね。

体は、2人で並んでいるときは、立つときも歩くときも、どんなときでも女性のほうを向いていて。

これは、常に女性に気を使い、目を配ることができるようにしなければならないから。

体を傾けたまま、顔はグッと正面を向こう。

このとき、顔だけだと変なので、右肩をやや反り、胸を張るようにして前を向くといいよ。

ちょっと、言葉では難しいけど、鏡を見ながら練習して。

男性のポージングの参考になるのは、**スーツ屋さん（洋服の〇山とか、コ〇カとか）のチラシ**が基本に忠実でよい。

男性のファッション誌は、基本をやっていないモデルがほとんどなので参考にしないで。

右手は、通常手袋を持っている。

手袋は、縦半分に折って、指先方向が下にたれるように持つ。

ひじは、ズボンのポケットに手を入れているくらいの角度から、自然におろしている感じに。

決してダラーンと伸ばしちゃダメだよ。

左手は、女性と腕を組む場合は、90度にひじを曲げ、手はグーにしよう。

組まない場合は、ダラーンとならない程度に下に下ろす。

右手に、手袋を持たずに、ポケットに手を入れてもカッコいいよ。

そのとき、両手を入れないようにね。

スタイルは、いろいろあるから、基本ができたなら自分で研究してみて。

女性に行こう。

「男性は、右に来る。」という、位置を気にしなければならないが、

女性は、「男性の左に来る」という意識を持たなくていいよ。

位置を変えるのは、男性の役目だからね。

女性は、自分のペース、自分の行きたい方向、自分のやりたいことをしていればいい。

そうした行動に合わせるのが男性の役目なんだ。

では、立ち方、ドレスで足元が見えていなくても、通称「モデル立ち」は崩さないで。

1人で立つときも、2人で立つときも特に変わるところはないけど、1つだけ変わるとしたら、角度は右につけるということ。

男性が右にいるので、内向きになるために「右向き」になる。

あとは、男性と腕を組む場合は、男性の左腕に、自分の右手を入れるわけだけど、正面から見て、手の甲が見えないあたりで止めておいて、

よく、ガッシリ持ちちゃう人がいるけど、カッコはよくないからね。

今までは、洋装だったけど、**和装**に触れていこう。

和装では、基本編でやったように、男性は、蟹股、手を広げて、胸と腹を張る。

右手には、扇子を握る。

1人で立つときは真正面を向くけど、2人のときは、やや斜めを向こう。

角度は、35度～45度くらい。

女性は、内股、手は前で重ね、斜め45度になる。

足は、前方の足をやや引いて、後方の足先が正面から見えるようにして。

腕を組んだり、手をつなぐって事は、和装では一切ないんだ。

日本人というのは、「テレヤさん」ということだからね。

2. 2人での歩き方

2人で歩くときの注意点、まずは女性。

フワフワのドレスだと、歩く時に裾を踏んでしまう可能性があるんで、裾を踏まないためには2つやり方がある。

まず1つは、**裾を持ち上げる**やり方。

足の付け根辺りのスカートの部分を少しつまんで上に上げる。それを、ブーケと一緒に持つ。あまり上げすぎないように注意。

2つめは、**スカートの中から蹴る**。

この2つだね。

女性のほうが歩きづらいけど、みんな注意してくれるからそれほど心配無用だよ。

続いて男性。

男女の場合、常に細心の注意を払うのは男性の役目なんだ。

女性の役目は、「美しくいること」なんだね。

ここからは、すべて男性がやるべきことだよ。

1. 先に歩く

かならず、女性をエスコートすることを考えて、半歩先を歩こう。

特に、ドレスのすそが長い場合、後ろを歩いてしまうと踏んでしまうから注意が必要だ。

2.常に女性を気にして態勢を斜めにしておく

歩くときでも、1人なら正面を向くが、2人の時は、常に女性を気にして歩くように心がけて。

この2つは、基本中の基本。

そして、よく見かけるタブーを紹介しよう。

1.女性を置いて、とっとと行ってしまう

これはいけない、常にエスコート役であることを忘れずに。

2.慣れすぎていて、女性を粗末に扱う

日本人特有の「テレ」から、そうになってしまう人もいるが、せめて、特別なときくらいは、大事な宝物として扱って。

“女性は、ガラス細工である”という思いを持って、どこかにぶつけてしまったら、欠けたり、割れたりしちゃうよ。

3.うしろをもたもた付いていく

一言、「なさない（泣）」かっこ悪すぎ。

4.介添えやアテンドが新婦のおもりだと思っている

結婚式などでは、介添えさんやアテンドと言われる、いろんな世話をしてくれる人が付くことがほとんどだ。歩くときに、新婦のドレスのすそを持って歩いてくれたり、いろんな世話を焼いてくれる。

しかし！これを、当たり前だと思ってしまう人がいるけど、それは大きな間違い。

「金払っているんだからやって当たり前ジャン」そう思う人もいるだろうけど、ドレスのすそを持って歩くのは、本来、男性の役目であることを覚えてほしい。結婚式で介添えやアテンドがいる理由は、男性が不甲斐ないからに他ならないんだ。本来、当たり前が男性がやるべきことが、ほとんどの人ができないからこそ介添えやアテンドが付くんだよ。

では、「すそを持つ」やり方を説明しよう。

通常、「すそ」は後ろにある。

ってことは、男性が後ろに・・・イヤイヤそうじゃないんだ。

歩く姿勢は、まったく変わらずに、すそを持つことができるんだよ。

まず、

1. うしろからすそを持ち上げる。(上げすぎに注意)
2. そのすそを、左腕にかける。
3. 左腕を彼女の腰に当てる。
4. 彼女のすぐ右にやや横向きに来る。
5. 左腕で彼女の腰を支えながら一緒に歩く。

これで、完璧だ。

撮影のときも、後ろに介添えさんがいないほうが当然スマートだから、この技はぜひマスターしてほしい。

3. 2人での歩き方（壇、階段編）

さてさて、ドレスを着ていると壇があったり、階段を上ったり降りたりは、足元が見えなくて非常に歩きにくいんだ。

そこで、男性がエスコートしなくちゃならない。

ここでは、エスコートの仕方を伝授しよう。

・ 1～3段くらいの壇があった場合（ひな壇、高砂など）

男性は、すばやく段の上へ登り、左回転で振り向く、

と、同時に、右手を差し出す。

そのとき、足は右足を前に出していないと、足が絡んでしまうので注意。

女性は、右手を差し出して、男性の手の上に、左手でドレスのすそを軽くつまんで持ち上げる。

足元に十分注意しながら壇の上へ。

・ 階段を登る

登るときは、歩くときとほぼ同じ。

違うのは、半歩前ではなく、1～2段先に上るということ。

さらに、速度は非常にゆっくりと。

・ 階段を降りる

降りるときは、1～3段のときとほぼ同じで、

男性は、3～5段程度、先に下りていて、左から振り返って右手を差し出す。

女性は、右手を男性の右手に乗せ、左手ですそを持ちあげて、ゆっくりと降りる。

男性は、女性の速度に合わせて、斜め後ろ向きになりながら降りていく。

* 階段を降りるときが、最も危険度が高く、慣れないとエスコートすることが逆に危険な状態を作り出してしまうため注意が必要だ。

4. いすに座る

椅子に座るという行為には、大きく分けて3つある。

1. 女性が座って、男性が立つ

2. 男性が座って、女性が立つ

3. 2人とも座る

まず、すべてに共通していえることは、
立っているときもそうだけど、「内向きになる」ということ。
真正面にドンとしてはいけない。

「1. 女性が座って、男性が立つ」から解説していこう。

このとき、男性の位置は、女性の真横でもいいが、やや後ろが一般的なスタイルだろう。

それは、女性を引き立たせることと、ただでさえ大きいのに、女性が座ることにより余計に女性が小さく見え、男性が大きく見えてしまうため、男性がやや後方に来ることによる遠近法で2人のバランスを取るようになっている。

「2. 男性が座って、女性が立つ」

女性は、男性の真横が一般的。

① の時と違い、女性は体格が小さいので、大きい男性が座ることにより、バランスがとれているため、真横あたりに来るほうがよい。

「3. 2人とも座る」

このときは、2人とも立っているときとほぼ同じで、お互いに内向き、男性は足を組むほうがスタイル的によい。

立っている時は、男性はほぼ真横を向くようにとの事だったが、座っている状態で真横を向くことは不可能なので、斜めとなる。

和装の場合は、足は組まず、男性は正面向き、女性はやや斜めがよい。

5. 意識

カップルでいるときは、男性は常に女性の引き立て役であることを忘れてはならない。

女性は、男性に対して気を使う必要はまったくないが、美しく振舞うことを決して忘れてはいけない。

男性は、愛する女性が「ガラス細工」であるかのように扱い、いとおしみ、大事に扱うこと。

エスコートは形ではなく、心づかいが最も大事なことを忘れてはいけない。そこに愛があればこそである。

第3章 「応用編」

1. 表情の出し方

さてさて、いよいよ応用編です。

まず初めは、**表情の出し方**をやっていきましょう。

表情と言って、思い浮かぶのは「**笑顔**」だよね。じゃあ、笑顔からやっていこう。
と、なるのだが、
その前に。

まずやることは、**顔の準備体操**から。

これは、普段からやるように心がけてほしいんだけど、と、いっても時間をわざわざとってやるのもではないので安心して。

それは、いろんな表情をして、顔の筋肉を和らげておくということ。

笑った顔、怒った顔、すました顔、さびしげな顔、すねた顔、べーってした顔、ガンつけた顔、泣きそうな顔、笑いすぎた顔、膨れた顔、変な顔、我慢してる顔、気の抜けた顔、とろーんとした顔、喜んでいる顔、恥ずかしがっている顔、などなど
ようするに、「**人生いろいろ**」やるといってこと。

いろんな表情をして、肌を柔軟にしておけば、しわも出来にくいし、筋肉が付いて
たるみにくい。

もちろん、お肌の**水分補給**は忘れずにね。

では、ここで、美しく見せるための訓練をしてみよう。

ポイントは“**3つの角度**”

顔には、3つの角度があって、うまく組み合わせていくことで顔の見え方が変わってきてしまうんだ。

その3つとは・・・

横に振る「**鼻筋の角度**」、

アゴを引いたり上げたりする「**アゴの角度**」、

横に傾ける「**傾けの角度**」

一流のモデルや役者は、これが自然に出来てるから、表所の見え方を自在にコントロールできるんだよ。

対して、プリクラにがんばる女の子達は、ちょっと不自然だったり、大げさだったりするのを見たことがあると思うんだけど、それは、3つの角度の内、残念ながら1つだけ足りないからなんだ。その1つを加えてあげるだけでぐっと良くなっちゃうんだよ。

そこで、やってみよう！<写真挿入>

まずは、手鏡を1つ用意してほしい。

1. その手鏡を、手に持って、体とは45度傾いた斜め前に伸ばす。
2. 目だけを動かして、鏡の中の自分の目を見る（変でしょ？いいんです）
3. あごを引き、顔を傾けながら、ゆっくりと目が楽になるまで頭を動かしていく。その間、じっと自分の目を見てて。
4. はじめは、「はっ？」って感じだけど、何回もやっていると、かわいいところがだんだん見えてくるよ。
5. 普段の自分より断然いい！って顔が見れたら、その角度を体で覚えよう。

これが、できれば一生写真写りのいい女になれる。

よく、小さい女の子が首を傾けて写真に写っていたりするでしょ。

君も、小さいころはそうしていたかもよ。

女の子は、自分がかわいく見せる方法を初めから知っているんだ。

それは、自分が弱い存在であることが分かっていて、自分を守るためには、人にかわいく見せて、

守ってもらったり、傷つけられないようにする術じゃないかと思う。

だけど、大人になるにつれて、その必要がなくなりだんだんと忘れていくように思う。

それを、もう一度、自分を守るためではなく、美しく見せるために実行してみよう。

そして、常にいい顔でいられるようにね。

次に、**笑い方**について教えるよ。

普段は、なにげなく笑っているのに、いざ撮影なんてなると、どうにもこうにも笑えない。

顔が引きつっちゃって、どうしようもなくなる。

笑おうとすればするほどダメだよな。

1つは「慣れ」ではあるけれど、そんな簡単には慣れることが出来ない。

“笑う”時ってどんなときに笑うだろう？

「おもしろいとき」「楽しいとき」「おかしいとき」「うれしいとき」だね。

そんなときは、笑おうとしなくても自然に笑えるでしょ。

この違いは、どこにあるかというところ、それは、“相手”にあるんだ。

自然に笑えるときと言うのは、目の前に“人”や動物、植物などがいる。

でも、笑えないっていうときは、目の前に人がいても集中しているのは“カメラ”という機械じゃないかな？

そんなときは、みんな何をしてしまっているのかというところ、カメラに向かって顔の筋肉を動かして顔を作ろうとしてしまっているんだ。

それは、難しい。良くそんな大変なことをするよね。

この状態は、

知っておいてもらいたいことがいくつかある。

1. 自分の顔って、自分じゃよくわからない

さっきも書いたけど、これは、チョット考えたら分かるけど、自分の顔って、自分で見るときってすごく少ないんだよね。それよりも、恋人や友達、家族、職場の人のほうがよっぽど君の顔を見ているんだ。

だから、まずは、自分の顔を良く知ることが大事。

それには、とにかく、鏡をそこらじゅうに置こう。

僕は、この原稿を書いているデスクの脇に鏡があって、今こうして書いていても鏡に写った自分の顔が見えるよ。

2. 自分で思っているよりも、不細工であることを知るう

鏡を置いてすぐは、どうしても鏡を意識しちゃうから、顔を作るようになる。

もちろん、それはいいことで、訓練になるけど、しばらくすると・・・

ハッ!?なんだ、今の顔?っていうような、不細工な自分に気が付くときがある。

そう、その顔が君の顔なんだ。

普段、結構不細工なんだよね。

それがわかると、「ヤバイ、やるしかない」と、思えてきた?

“素”の自分を見ることが出来たら、そこからが改革のスタートになる。

少しでも時間があるときに、鏡をチラッと見て、チェックしよう。

ポイントは、長い時間やるのではなく、気が付いたときに何回もやるということ。

もちろん、見るだけじゃなくて、ちゃんと自分に笑ってね。

自分で自分のことを、キレイとかカワイイって思えたら合格だよ。

2. ナルシストになる

さてさて、鏡をチラチラと見ているとだんだんナルシスト的な気分になってきたんじゃないかな?

ナルシストというと、「自分に酔ってる変な人」なんて捉え方をされるときがあるけど、

ナルシストには、ナルシスト度なるものがあるんだよ。まあ、度合いってことね。

あまりいっちゃいすぎると、自分のことを詩にして、鏡を見つめながら詩を読んだりってなっちゃうけど、

そこまでなる必要はない。なってもいいけどね。

1. 常に、「自分は誰かに見られている」という意識を持つ

人は、ブサイクが目の前にいるより美しい人が目の前にいるほうがいい。

これは、異性でなくとも同性でも言えること。

男性だって、脂ぎったデブリンよりもカッコいい男が目の前にいるほうが良いものだ。

誰も見ていないと思っていても、必ず、周りにいる人の視界に入っているはず。そんなとき、美しいほうがいいに決まっているよね。

だから、「誰も見ないよー」って思っている、「誰かが見ている」と思うことによって、きれいになるうって思えてくるんだよ。

2. 自分は“美しい”“カッコいい”“カワイイ”・・・と、言い聞かせる

キリストは、信仰心の薄い弟子たちに対してこんなことを言ったことがある。

「山に“動け”と言えは動くのです」そう言った。

そんなの、宗教の中の1つの物語じゃん。それに、動くわけないじゃん。って思った？

実は、人間だけじゃないと思うけど、“心の中で思ったことはすべて実現する”って知ってた？

ピーターパンが空を飛べるのは、空を飛べるって思っているからなんだよ。

僕たちが、「2本足で歩ける」って思うことと同じことなんだ。

おとぎ話の話じゃないんだよ。チョットでも分かる人いるかな？

例えば、ちょっと脱線するけど未来の話をしよう。

まず、100年後の寿命は、平均で150歳くらいだと思う。

もちろん、僕もみんなも生きてるよ。僕は、130歳だな。

理由は、医療の発達はもちろんだけど、最も大きいのはコンピューター制御の人工臓器や

手、足などのパーツじゃないかな？当然ICチップ内臓でコンピューターで制御する。

こんなの当たり前だよ。当たり前じゃないと思った人もいるかな？

こういったことも、当たり前になると思っている人が実現していくんだよ。

だから、自分はキレイになる、かっこよくなる、かわいくなる・・・と思える人になるんだ。

3. 人生はドラマ

自分の人生って、自分で切り開いてる？

人生が楽しくない人いるかな？

人生って、人に左右されて、勝手に生きてるわけじゃないと分かってるよね。

でも・・・って思っちゃう人もいるだろうけど、

人生をドラマ化してみようよ。

自分は、自分の役を演じる役者だって。

脚本だって自分で書いちゃおうよ。

前に、ウツ○ヤンナ○チャンが出ている番組で、

「未来日記」ってあったでしょ。

なかなかおもしろくって見てたんだけど、

やってみたいと思った人ってたくさんいるんじゃないかな？

やろうよ！未来日記。

当然、未来日記を書いちゃうのが一番だろうけど、書かないとしたってイメージしようよ。

自分がどんな役をやるかってさ。

でも、知ってる？ドラマの脚本って必ずしも脚本どおりにならないんだよね。

現場で突然変わるときもあるし、役者がセリフとは違うことをしゃべったり、違う行動をとったり。

それが、気持ちが入っていたりして、スゲーよかったりして採用したり。

ドラマの中でもいるんなことがある。

でも、必ず変わらないことがある。それは・・・ラスト。

要するに、伝えたいこと、コンセプトやテーマは変わらない。

だから、たどり着く目標とする地点は、初めに考えていた道とは違った道を歩んでいたとしても、必ず、決めた目標・結果にたどり着くようになっているんだ。

ドラマの最後は、絶対に変わらない。

ここが、人生をドラマ化するすばらしいところなんだ。

あとは、ドラマの中の役者って、現実よりもかなりオーバーアクションなの知ってた？

普段と同じような動きだと、さらっとしすぎてて良くわかんないんだよ。

だから、オーバーアクションだったり、動きやセリフのポイントをしっかり強調したりするんだ。

もちろん、これも、人生ドラマに組み入れてね。

第4章 「ポージング編」

ポージングで大事なことは、何回も言っていることだけど、形じゃなくて気持ちだということ。

だから、形にこだわらず、気持ちを優先して、その気持ちを形に表すって言うことを忘れないでね。

あとは、照れない！

「なんとなく、人が見てると恥ずかしい」って、初めは思うかもしれないけど**中途半端にやっちゃダメ**。

中途半端は、見ているほうも「あーあー、恥ずかしいね」って思っちゃうけど、真剣にやっていたり、ちゃんとなりきってれば、見ている人たちは「キレイ！」「カッコいい！」って思うんだよ。

ドラマの撮影現場でなりきってる俳優や、撮影中のモデルさんを見て「恥ずかしいね～」とか「なりきっているよーハッハッハ」なんて人は誰もいないでしょ。あと

は、早く慣れちゃうってこと。
そのためには、大いに**撮影を楽しむ**ことが大事だよ。
まとめてみよう！

1. 形じゃなくて気持ち
2. 照れは最大の恥
3. 楽しめ！

1. 2人立ち

2人で立ったときの立ち方は、基本編でやったけど、そこから崩していくポーズングを教えるよ。

ポイントは、自分たちをどう見せたいか。

基本でやったのは、あくまでピシッとよくある2ショットだけど、今度は、自分たちが見せたいようにポーズをとってみよう。大事なのは、2人の「あ、うんの呼吸」かな。

2人の気持ちをひとつにするということだね。

・キリッと見せたい場合。

2人の間を少しだけ空けて、立ってみて。

目線はカメラ目線で、多くを笑わずに、微笑む程度にしてみよう。

・仲よさそうに見せたいとき。

2人の間はもちろん空けない。

女性は、彼の腕にしがみついてみちゃって。

顔はお互い内側に傾けて、当然、満面の笑みでね。

・彼が照れていて、彼女がべったり

彼は、直立不動で前向きに、左手は90度きっちり曲げて、カメラよりやや上に目線を。

胸は張っているけど、あごも上がっちゃっていると照れた感じが良く出るよ。

彼女は、カメラ目線でにっこり、彼の腕にしがみついて。

・2人ともクールでカッコよく見せたいとき。

彼が、彼女の腰に手を回して、軽く引き寄せて。

右手は、ズボンのポケットに入れてしまおう。

彼女は、軽く内側に顔を傾けて、正面から見たときに、彼に腰を引かれている様子が見えるくらいがちょうどいい。

・ 仲良く手をつないでみる

手をつなぐって言うのはいいことだ。

指が絡むように繋いで、グッと近くに寄り添ってもいいし、軽く繋いで、やや間をとるのもいいね。

繋いだ手を上に持ってきて、相手の手の甲にキスをしたりするのもカッコいいよ。手を繋ぎながら左右にグッと引っ張っちゃってみても楽しいね。

両手を繋いで引っ張り合ったりしても茶目っ気が出ていていいよ。

小指だけで、繋ぐのもかわいいし、彼女が彼の小指をぎゅっと握っているのもいいね。

・ 向き合う

体は、斜め前方を向きながら、話をするように向かい合ったり、

完全に、相手のほうを向いて向かい合ってみたり、そのとき、手をどうするか、手を繋いでみたり、

ブーケがあったら、ブーケを一緒に持ってみるのもいい。

彼が、彼女の腰に手をまわしてもいい、両手で引き寄せても、片手で引き寄せてもいいよ。

・ キスする

写真的には、キスする寸前の感じがよかったりするけど、してしまってももちろんいい。

その時の注意点、お互いに顔を3：1の割合で傾けて。

彼の後頭部がカメラに向かないように注意してね。

(ちなみに教会挙式のときは右に傾け、人前式の時は左に傾ける)

あと、身長差があるなら、彼は軽く下を向いて、彼女は、上を向くといい、よく外人のポスターとかにあるでしょ。アレアレ。

決まるとメチャメチャカッコいいよ。ポイントは、彼が彼女を引き寄せるところにあるよ。

注意点は、タコチュー、首を曲げすぎない、強くしすぎない(ルージュが取れる)、ディープはやめておいて(化粧直しが大変)、短すぎるのは撮れない。

・ 2人の位置をずらす

女性が3歩程度前に立って、男性が後ろで彼女を見つめている

左右に分かれて立ってみる。

お互いに横向き、背中合わせになったり、

前後にずれて、内向になったりしてみる。

2. 動きのあるポージング

・ 歩く

2人で歩いてみる。メチャメチャゆっくりね。歩くことが目的なのではなく、会話をしたり、景色を眺めたり、歩くといっても、歩くことはおまけ程度に。
手を繋いだり、腕を組んだり、エスコートしたり、何も触れていないのもいいよ。

・ 階段や飛び石

階段では、エスコートしてみる。ちょっとした段のあるところでもやってみる。
飛び石なんかがあれば、落ちないように男性が前を行って、女性の手をとってエスコートする。
かわいく、飛びながら渡るのもいい

・ 飛んでみる

2人で飛んでみる。ブーケを投げてみる。花びらを投げてみる。
彼女が彼に向かって高いところからジャンプ！

・ 抱きかかえたり、抱きついたり

定番のお姫様抱っこをしたり、後ろから抱き付いてみる。おんぶしちゃったり、だっこもいいかも。
手すりのあるところなんかで、彼が手すりの手前に立っていて、彼女が手すりに足をかけて彼に抱きつくのもおもしろい。ブランコに2人乗りみたいに、彼が座って、彼女が立つものいい。

6. 座る

座るとき、座る場所によって座り方を変えることが必要だね。
もちろん、着ている服や気分、シチュエーションによっても変えてみよう。
座る場所はいろいろだけど、軽くあげてみると、椅子、ベンチ、ソファ、床、手すり、机、
車のバンパー・・・
そこに、

1. 2人とも座る
2. 女性が座って男性が立つ
3. 男性が座って女性が立つ

の、どれかになる場合がほとんどだろうね。

座り方としては、正面向き、足を組む、足を揃える、女の子座り、体育座り、足を投げ出す、足を開く、片足だけ座面にかける、座禅、あぐら、足を抱える、しゃがむなどなど、

基本編でも言ったけど、女性が座って男性が立つ場合は男性は女性の後ろ側に立つほうがいい。

反対に、男性が座って女性が立つ場合は、男性の真横に来るほうがいいよ。

あとは、座るとどうしても姿勢が悪くなる人がいるから気をつけてね。

3. そのほか

ポイントが高い割には、忘れがちなのが「手」の使い方。

「手」をどこに持ってくるかによって、印象が違ってきたりするので、いろいろやってみるといいよ。

あとは、寄りかかる、寝転ぶ、ほお杖、寄り添う、うつぶせ、腕を組むなどなど。さらに、**道具**を使ってみるのもいい。

大道具では、窓、階段、テーブル、イス、扉、チェスト、花瓶・・・

小道具では、ブーケ、指輪、ネックレス、イヤリング、ボール、ぬいぐるみ・・・

雑誌やインターネット、通販がカタログや折込チラシ、さまざまところで見かける写真を参考にして、

自分たちが、どんな写真が欲しいのか研究してみるといいよ。

ポージングよりもナチュラルな写真でいいよっていう人もいると思うけど、ポージングというのは、止まっていることだけじゃない、動き1つ1つが演出になっているんだよ。

だから、カップルや新郎新婦という「役」をやりこなすようにがんばって！

1つのドラマを作るんだって勢いを持ってね。

第5章 「挙式編」

結婚式は“エンターテイメント”である。

友人、家族、親戚・・・多くの人たちが2人のために集まってくれる結婚式。

結婚式をする2人は、当日、チョコチョコとやる一瞬にして忘れてしまうリハーサルを終えて、すぐに本番。分けわかんないうちに終わり。見ている人も、ふーん程度。

2人も、とっとと終わってよかったよ。緊張したなーもう。ってな具合。

・・・それでいいのか！

誰でも（とは限らないが）、一生に1回以上行なう結婚式は、

庶民の定番となり、フロックコートもタキシードもドレスも、結婚式をやる人なら、どんな人間であれ着ることになっているし、どんな人間でも、そのときだけは「神に誓います」なんていう。

それでいいとはとても思えない。

列席している人が、ベールアップがなってない！などと怒ることはないが、せっかく見に来てくれているんだから、「今日来てホント良かった」「感動した」「素敵だった」「いい旦那さん見つけたよね」「2人ともカッコよかったよ」「いままで見た中で1番良かった」・・・

なんて、思ってくれる（言ってくれるとは違う）のがいいと思わない？

それには、結婚式というものの意味を理解することと、心から結婚というものを望むことと、みんなに見せるための「形」にこだわる必要がある。

1. 教会式

現在、挙式を行う人の中で最も多いのが、この「キリスト教の教会式」

しかし、日本人のほとんどはクリスチャンではない。

いままで、僕が結婚するカップルで「私はクリスチャンです」という人に会ったのは・・・

1組だけじゃないかな？

ちなみに、僕はクリスチャンです。エッヘン！でも、教会へは行ってないけどね。聖書は読んでるよ。

キリスト教については、ほとんどの人がなんとなくは知っていると思うけど、挙式の中で牧師（カトリックの場合は神父）が言っていることの意味を理解できている人は少ないと思う。

そこで、キリスト教式のいくつかの点について解説しよう。

これが分かることによって、教会式を行ううえでの精神状態が変わってくるはずで、気持ちが変われば写真が変わるからね。

まず、指輪の意味・・・

指輪は左手の薬指にはめることになっているけど、これは、最も心臓に近い場所だから。

物質的には心臓だけど、本当に言いたいのは「心」ということだね。

心から、あなたに対して愛を約束しますということなんだ。

そして、指輪は、円、円はいつまでも終わりが無い。つまり、永遠ということ。

2つをくっつけると、“永遠にあなたへの愛を約束します”となる。

次にベールの意味・・・

人というのは、1人1人が1人・・・分けわかんね。

要するに、1人の人は1人であり、2人の人が1人にはなれないよね。

しかし、神様が言っているのは、結婚とは2人が1つ（実際には2人だけど1人と

みなす)になるということ。

そして、1人1人の間にある壁となるものが「ベール」というわけだね。

結婚式では、神様の許しのもとにベールを取り外して、1つになっていいよって許可をもらえるんだ。

ちなみに、キスは「オマケ」。

通常、クリスチャンやカトリック式では、キスはしないのが普通。「オマケ」だからね。

これで、ベールアップの意味はわかったよね。

あとは、式に関係する事柄を簡単に説明していこう。

まずは、「バージンロード」これは、その名の通り「処女の道」。

処女が通る道だけど・・・現在の日本では、ここをその名の通り通れる人はいないだろうね。

まあ、それはいいとして、キリスト教では、処女のままお嫁に行くことが原則なんだ。

それで、バージンロードというわけだね。

白い布が引いてあるのも、純潔、純粋などをあらわすため純白なんだよ。

あとは、「賛美歌」これは、神を称える歌だね。

大体の歌詞が「神様あなたはすばらしい」とか「神様感謝します」とか、そんな歌詞で出来ている。

結婚式では、ほとんどの人が歌わないで歌詞を見ているだけか、ぼそぼそとつぶやいている。

歌っているのは牧師と聖歌隊だけ。

せめて、結婚する2人くらいは、賛美歌を歌えるようにしておいてほしいものだよ。いかにも、形だけって感じで、そのときの2人を見ると、大体、葬式みたいな顔してるんだよね。

そうならないように、普通に歌えるくらいにしておいて。

通常歌われる歌は「賛美歌 3 1 2 番 いくつしみ深き」という歌だね。

1.

慈しみ深き 友なるイエスは、
罪とが憂いを 取り去りたもう。
心の嘆きを 包まず述べて、
などかは下るさぬ、負える重荷を。

2.

慈しみ深き 友なるイエスは、
我らの弱きを 知りて憐む。
悩み悲しみに 沈めるときも、

祈りにこたえて 慰めたまわん。

3.

慈しみ深き 友なるイエスは、
かわらぬ愛もて 導きたもう。
世の友われらを 捨て去るときも、
祈りにこたえて 労りたまわん。

アーメン

こんな感じ。メロディーは NET 上にたくさん掲載されているから見つけて聞いてみて。

(ちなみに、どれも音量超小さい)

そこで、この最後についている「アーメン」という言葉、よく聞かれるけど、ソーメンとかラーメンとかの麺類とは違う。アーメンとは、真実です。本当です。ってことを意味しているんだ。だから、歌の内容は真実です。心からそう思います。ってことだね。

あとは、牧師が聖書の言葉を読みますって言って、ほぼ、必ず読む箇所が、新約聖書のなかのコリント第1の手紙というところの、13章の4節から始まる文章で、「愛」の定義について書かれているところ。「愛って何？」って聞かれてもなかなか答えるのに難しいよね。でも、ここには、“愛とはこういうことを意味する”という明確な答えが書いてあるから、結構、参考になるよ。

愛は寛容であり、愛は情深い。また、ねたむことをしない。愛は高ぶらない、誇らない、不作法をしない、自分の利益を求めない、苛立たない、恨みをいだかない。不義を喜ばないで真実を喜ぶ。そして、すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐える。愛はいつまでも絶えることがない。

と、こんな感じ。

自分たちが、お互いに愛し合っているというなら、これを確認しあってみるといいし、これを忘れないようにするといい。

他にもいろいろあるけど、このくらい理解しておけばいいだろうね。

さてと、式場によってやり方が違うので、細かいところは式場に聞いてもらうとして、

必ず行う「指輪交換」と「ベールアップ」の美しいやり方について解説していこうかな。

まずは、指輪交換。

指輪は、右手に持って、左手で相手の左手を持ち上げるんだけど、このときの高さは、自分の胸よりもやや下あたりがやりやすいと思うよ。

指輪は、親指と人差し指の2本で、“横”に持つ。

それを、相手の薬指に入れていく。

関節でとまってしまった場合は、左手で相手の指先を軽くつまみながら、右手は、親指を上にして入れていく。

それでもダメならばめてもらっている人が、自分で入れる。と、言う具合。

このときのポイントは、手の高さ、手の向き、あとは、ゆっくりと行うこと。

若干でも、みんなが見えるように向きを考えよう。ただし、変てこにならないようにね。

もうひとつ、ポイント、相手の手を扱うとき、やさしさをこめて扱ってみて。

そして、お互いに「目」で確かめ合ってほしい。

どうしたら、それが出来るかという形に関しては、そのときの気持ちで行ったらいので、ここでは説明しないよ。

次に、ベールアップ。

これは、挙式の山場だから、がんばろう！

まずは、新郎のやり方から説明するよ。

ベールをあげる時の手の使い方

ベールが長くて、親指ですくにくいようなら、利き手と反対の手の平でベールをすくってから、利き手の親指をベールにかけていくとスマートに出来る。

そこから、ベールを自分の真上に「ゆっくり」と上げる。

ベールを真上に上げる理由は、真上に上がったときの、ベールの流れがすごくキレイだからなんだ。

ここで、見ているほうもかなり緊張感が増すんだよ。

だから、とまりそうなくらいゆっくりがいい。

それに、ベールとは、「2人の間を隔てる壁」。

あのベルリンの壁も壊そうと思えば、大砲でドカン！って出来たのに、ゆっくりと国民1人1人の手によって壊されていって、2つの国が1つになったよね。

だから、この2人を隔てる壁もゆっくりゆっくりと上げていくのがいいんだ。

自分の真上まで高々と上げよう。

上げ終えたら、一瞬止まる。



そして、そのまま、ベールを奥へ持っていくと、手が届かなくてへっぴり腰になっちゃうから、

上げ終えたら、片足をゆっくりと、ドレスのすそから中にすべりこませるように前に出そう。

それから、新婦の頭を超えてベールを落としていく。

そのときに、手がそのままだと、ベールの端が折れてしまうので、手をくりっと返して、ベールが折れないようにしてあげよう。

ベールがたとえ折れていても、介添えさんやアテンドが直しに来るけど、キスしているときに、ベール直されて、写真を見たら、キスしている2人とベールを直してる介添えさんが写ってたなんてイヤでしょ。

だから、きれいになるように手を返してあげよう。

そこまで行ったら、あとは、スピードアップ!!!

新婦の顔の横にかかっているベールを手の甲で後ろに流して、そのまま、二の腕あたりに手を沿えて、頭をたれている新婦を起こしてあげよう。

そして、そのまま右に顔を傾けていきウェディングキス!キスは、ゆっくりと長めにしようね。

ずっと、待ち焦がれていた、1つになること・・・

そのときがやってきて、奥ゆかしさのあまり、ゆっくりとベールを上げる・・・

ベールを上げると、待ち焦がれていた愛する人が・・・

急いで抱きしめて、キスをする。

って、気持ちになってやるといいよ。

「みんなが見てて、はずかしいなあ」なんて、どっかにふっ飛ばしてね。

では、新婦の動きについて教えよう。

新婦は、新郎が徐々にベールを上げていくのと同時に、徐々に「頭（こうべ）をたれる」という姿勢をとる。簡単に言うと、ひざを曲げて、下を向くって事だけど、気持ち的には、ベールを上げられているとき、神様に祈る気持ちを持つといい。自然に、祈る姿勢（頭をたれる）となるよ。

新郎がベールを上げて、新婦の二の腕あたりに触れて、引き寄せられるまで、じっと、うつむいた感じになっていると、奥ゆかしく見えていい。

新郎に触れられたら、真上に上がるのではなく、少し斜め前方、要するに彼のほうへ近づくようにするときれいだよ。起こされたら、顔を上げて、じっと彼の瞳を見て。

お互いの目があって、言葉では言い尽くせない思いが伝わると、彼がそっと目を閉じ近づいてくる。

新婦も、目を閉じ軽く引き寄せられ、ウェディングキス。

と、こんな具合だね。

このときには、もう、2人の世界に入っている。人の気配など、感じ様がないくらいにね。

キスのあとも、そっと、何かを確認するように、お互いの目を見つめてみて。

ベールアップの良くある悪い例と注意点を教えておくね。

まず、新郎がへボ！かっこ悪すぎるへなへなした新郎は良く見かける。

形云々よりも、そこに緊張感と気持ちが入っているかがポイント。

ベールをあげると、へっぴり腰。ベールを上げたあと、足を前に出さないとへっぴり腰になっちゃうよ。

ベールがぐちゃぐちゃのままキス、見栄えが悪いよ。

または、キレイにしようとしすぎてしらける。このへんは、リズム良く。

キスするタイミングの逃し、笑いものになる。

もっとも、恥ずかしいのは新郎より新婦。一生の笑いもの。

キスのあと、お互いのほうを見ないで、牧師の顔を見る。

牧師も見つめられても困るし、はっきりいってかっこ悪すぎ。

さて、あとは、署名して賛美して退場。

退場のときは、にこやかにみんなに笑顔向けながら退場しよう。

・ フラワーシャワー&ライスシャワー

フラワーシャワーでは、「ゆっくり」「楽しく」「笑顔で」この3点。

・ ブーケトス

あとは、天に任せて・・・

ハプニングシーンが最も多発するブーケトス。

ハプニングも面白いけど、ちょっとだけアドバイス。

ブーケは、なるべく高く上げてあげる。

頭の真上から投げるんじゃなくて、少し斜めに向いて投げるほうが投げやすくて

キレイ。



2. 人前式

人前式は、教会式とほとんどやることは一緒。

違うのは、神様に対して結婚するのではなく、来てくれたみんなを承認として結婚するってこと。

違い1. 教会では2人は正面を向くけど、人前式はみんなのほうを向いている。

違い2. 賛美歌を歌ったり、牧師の説教はないので、進行が早い。

違い3. 誓いの言葉を自分たちで考えて、全文を自分たちで読み上げる。教会式では牧師が読んでそれに「はい、誓います」って答えるだけ。

この3つくらいかな？

ポイントは、誓いの言葉は「元気良く、大きな声で、はっきりと」ってくらいだね。あとは、教会式と同じだよ。

3. 神前式

日本古来の神社で行う挙式だね。

神前式の場合、リハーサルはなく、誓詞というあらかじめできている誓いの言葉を渡されてそれを読むようにといわれること

と、玉ぐし法典といって、木の枝をくるっとまわして祭壇にそなえる、その回し方を教わるくらい。

あとは、たいしたことは聞かされず挙式がスタートする。

なので、事前にやり方を知っておくのがいい。

まずはじめにやってくるのが、「三々九度」という2人で杯を交わすという儀式だね。

これは、3つの大きさの違う杯があって、1つの杯で、お酒を3回に分けて飲むというもの。

まず、持ち方を説明しよう。

特に何も難しいことはなく、両手を伸ばして腕はまげて前に出し、両手の指先の間を2, 3cmあける。すると、そこに巫女さんが杯を乗せてくれる。

まあ、お皿のようにしてまっていたらいいわけだね。杯に、お酒を注がれたら飲むわけだけど・・・

新郎は、特に問題ないけど、新婦がカツラをつけている場合は、なかなか、首を下げて腕を上げて、お酒を飲むというのは至難の業だ。

そこで、3回に分けて飲むといっても、初めの2回は形だけでOK。

手を手前にチョット引いてあげればいい。3回目は、杯に多少口が付く程度でOK。

もし、まったく届かない場合は、無理に口をつけなくても大丈夫。

それに、もちろん全部飲む必要はないよ。そのとき、首が前に出ちゃわないように気をつけてね。

次に、誓詞奏上。誓いの言葉を読むってこと。

これは、新郎が全文と自分の名前を読み、新婦は最後に自分の名前を読めばいい。人前式と同様、しっかりとした大きな声で読むようにね。

読み終わったら、初めに渡されたときと同じように織り込んで、180度まわして、祭壇に奉納する。

そのあとは、玉ぐし法典。

1. 茎を手前に持つ
2. 右手で先端の葉を持ち、180度回転
3. 左手を離して、葉のほうを持ったら祭壇に奉納する

たいしたことではないが、迷う人がたまにいるから、覚えておいて損はない。

そして、“2礼2拍手1杯” 2回お辞儀して、2回手を打って、1回お辞儀する。何の変哲もなく、簡単なことだけど、失敗しやすいことは、2人のタイミングが合わないって事。

これは、タイミングを合わせてやってみてお大事だよ。



お辞儀のとき、猫背にならず、腰から曲げるようね。

それから、指輪交換。

本来、神前式には指輪交換なんて入っていないけど、現代のニーズ上入れ込んだものなので、「オマケ」というところ。これは、教会式と同じようにやったらいいよ。

あとは、全員で固めの杯を飲んで終了。

座っているときに、姿勢にはよく注意して。

第6章 「披露宴編」

さてさて、披露宴まで来ると、だいぶ緊張が取れてくるんじゃないかな？

この、披露宴編では、きれいな撮られ方意外に、いままで、何百と見てきた、披露

宴での失敗、成功、いいアイデアなどなど、いろんな事を含めて教えていくよ。

*新婦に1日ついてくれる「介添え」や「アテンド」には、“心づけ”(少なくとも、効果絶大!)とともに“今日1日よろしくお願いします”という気持ちをしっかりと伝えておこう!

「良い新郎新婦でよかった」と、思ってくれるほうが、何かといい。

しかし、なかには、流れ作業としか思っていない介添えやアテンドがいるから注意が必要だ。

とくに、僕たちみたいな「外部業者」はとっても嫌われ役。

マナーが悪い、進行を妨げる、人としてチョット・・・という人たちは当然嫌われるが、2人のために一生懸命な人たちも、心無い介添えやアテンドからは嫌われてしまうこともある。

そこで、1ポイント!

僕たちが、「ここで1カット撮らせてもらえませんか?」と介添えさんに言っても・・・

「時間がないので」「ウソ」とか「あとでお時間とりますから」「その場しのぎ」とか、何かと断られてしまうときがある。

そんなときは、2人が「ここで、写真撮りたい!」と訴えれば・・・

あら、不思議。介添えも「いいですよ」「シブシブ」となるわけだ。

だから、自分たちから積極的に動いたり、言ったりすると、かなり意見は通るよ。

あとは、披露宴での進行役は、司会とキャプテン。

司会は当然知っているけど・・・キャプテン?

キャプテンとは、当日に「ご披露宴を担当させていただく〇〇です」と挨拶しに来るから分かるよ。

だいたい、黒いタキシードかテイルコートを着てるんだ。

披露宴の鍵はキャプテンが握っているから、そんなことも知っておくといいよ。

ここで気が付いたことがあると思うんだけど、

実は、挙式・披露宴の鍵は、当日初めて会う「介添え」と「キャプテン」が握っているということ。

前日まで、挙式・披露宴のためにがんばってきても、当日初めて会う2人によってかなり左右されてしまうんだ。

これが、ウェディングの最大の欠点だと思っているんだけど、仕方がない・・・

ちなみに、挙式の牧師や神主もしかり。

そこで、アドバイスを1つ。

式場との打ち合わせの段階で、「うるさい客」になるほうがいい。

式場が最も恐れることのひとつが「クレーム」なんだ。

事前にうるさい客というのは当然、後でもうるさいわけだから「クレーム」が出やすいと推測されるよね。

そうなれば、なるべくクレームが付かないようにしたい。

そこで、当日は出来る限りいい待遇にしたほうがクレームになりにくいとなるわけだね。

具体的にうるさい客というのは、些細なことでも注文をつける。

ここで、今まで僕自身が聞いてきた問題の数々を挙げてみよう。

・ 担当者がいい加減

言ったらどうなった？・・・

上司に言ったら、担当者がその上司になって、多少のわがままも通るようになった。

・ 外部業者が入っちゃダメ

言ったらどうなった？・・・

会場にもよるけど、交渉しだいで OK になることもある。

・ メイクリハのメイクが気に入らない

言ったらどうなった？・・・

店長と副店長が2人がかりで対応。当日も会場付き添いで高待遇。

そのほかにもいろいろあるけれど、大体が一番上の「担当者がいい加減」というところに入る。

少しでも、疑問やいい加減なところがあれば、バンバン言ったほうがいいよ。

最も、式場側にお灸が効くのはこの手！

1. まずは、親に訴えよう！

2. 親から式場側の**責任者**（社長や店長）あてに電話をしてもらおう！このときは、メチャメチャ怒ってもらう。

「むすめが（むすこたちが）こんなじゃあ・・・と、泣いてすがってきたんだ！」と、あくまでも怒っているのは、

親であって、2人は悲しんでいるということにする。

3. その後、2人で式場へ出向き（親はいかない）担当者なり上司が対応するので、そのときは、

「父が（母が）電話をしてしまってすみませんでした・・・」と、下手にでる。

4. ここから、しっかりとした対応になれば万々歳。しかし、もし、変わらなかったり、悪くなったりしたら、

式・披露宴自体やめたほうがいいよ<マジで>。

披露宴で、心がけることがある。

よく、「新郎新婦は主役」といわれるが、

この言葉に、「今日は主役だから、ヘッヘン」となる人がいるが、チョット待った！

では、脇役はどこに？

じつは、脇役など存在しないのである。

演技するのは、2人だけ。

2人がやらなきゃ、誰がやる！って言う状態なのを理解してほしい。

お客さんはお客さん、スタッフはスタッフなんだ。

でかい面して、ふんぞり返っていては、役をまっとうできないよ。

と、いうわけで、披露宴での新郎新婦のお仕事は・・・スバリ、ホスト&ホステス
です。

みんなをもてなすようにがんばってね。

スタッフは、懸命にサポートしますよ。

では、ここからは、各シーンごとに分けてみていこう。

あくまでも、スタンダードな流れなので、当てはまらないこともあるかもしれない
けど、

そのへんは、応用をきかせてね。

1. 入場

- ・スポットライトはまぶしいけど笑顔で我慢！
- ・礼は美しさの象徴、2人でタイミングを合わせて。
これは、チョット練習しておいたほうがいいのかもよ。
- ・礼の角度、時間、当日の頭の具合（新婦）ティアラ、
ベール、和装ならカツラなどがあるからね。



2. 来賓挨拶（スピーチ）

- ・座っているときの表情も見られている
- ・だんだんと、あごが上がり、背中が丸くなっていくから注意して。
しっかりとした姿勢を保っていないと、かなり疲れてくるからがんばって、姿勢を維持しよう。
- ・スピーチをしてくれる方が「お座りください」って言ってくれて着席のまま話を聞くことが多いけど、

話し終わったら、すっと立って御礼をしよう。相手が立っているのに自分達は座りっぱなしって失礼でしょ。

3. ケーキ入刀

- ・ 2人で同じ方向を向こう

入刀したら、2人で「右」「真ん中」「左」ってむいていこう。

同じカメラを向かなくてもいいから、同じ方向を見よう。

もちろん、声をかけられたらその人のほうを向いてあげてね。

たまに、向き合ったり、ほっぺにチュ！なんていうのもいいよ。(たまにやらせてます)

- ・ 緊張しちゃうけど、がんばってにっこりね。



4. 乾杯

2人対して何にも言わないと、ほとんどの人は、

「乾杯！」のあとに、軽くグラスを上げて、飲んでしまっておしまい。

これを見ると「あーあー」って思う。何で乾杯するのか理解できていないよね。

乾杯って、2人のための乾杯でもあるし、そこにいる人たち全員のための乾杯でもあるんだ。

だから・・・

- ・ 乾杯の発声をしてくれた人に、お礼の気持ちを込めて「乾杯」

- ・ 来てくれているみんなに、ありがとうの気持ちを込めて「乾杯」特に目の前の人たちへ

- ・ 2人で、自分たちのために「乾杯」

ちゃんと、乾杯しようね。

あとは、

- ・ すぐに飲んじゃわないで、撮影が終わるまで待っててね。

5. 歓談

- ・ 友達に高砂へ来てもらって、おしゃべりしたり
写真を撮ったりしよう

- ・ 自分たちから出向くことが可能なら、その方が断然いい

新郎新婦って、高砂にいなきゃいけないんじゃないの？

なんて、お雛様じゃないんだから。

確かに、へたなファッションショーではあるけれど、

来てもらった来賓を呼びつけるなんて、催者としては最低の行為だと思わない？



でっかいドレスでは、確かに動きにくいけど、こちらから行くのが筋。
それが難しければ、ワインサービス、ドラジェサービス、シャンパンサービス、
ケーキサーブなどを進行に組み込んで、
ゆっくりとみんなと話をしたり、写真を撮ったり出来る時間を作るといいよ。

*ここで、必殺技！

親戚や友人のデータをあらかじめ表などにしておき、

- ・ 出身地
- ・ 趣味
- ・ 習い事
- ・ 子供の名前

などなど、分かる範囲で記載しておこう。

で、相手（新郎なら新婦のこと）の親戚や友人との会話で持ち出すようにしてみ
て。

親戚や友人も、「今日はおめでとうございます」「あっ、ありがとうございます」
だけでは、

芸がなく、とても、印象はよくはならない。

でも、人って言うのは単純で、何かしら自分のことを知っていてくれたり、
共通の話題があると親近感を持ってしまうもので、それだけで、「いいやつ」とな
るものなんだよ。

とくに、“今後あまり会うことはないだろう”って、人には、特に良くしておくとい
い。

評価は大体、近くではなく、遠くから来るものだからね。



6. キャンドルサービス・ルミファンタジア

- ・ 急がずにゆっくり行こう

後半になると、時間が押しているのか巻いている
のかわかる。

押していると、式場側は早く終わらせたくて急かせ
るけど、そんなものは断固無視するのがいい。

式場側は、30分程度押すことは当然のように考慮
しているので、その程度ならかまわずにゆったり行

・ありきたりなんだけど感動してしまうシーンがここ。

「なんでわざわざ人の前で両親に手紙なんて読むの？」と、いやがる新婦もいるけれど、来てくれる人の身になって考えてみると、ただのパーティーではなくせっかくの披露宴なんだから“ちょっと感動したい”と思っているはず。

だから、来てくれている人たちのためにやるって言うこともあるんだ。

ここで、注意が必要なのが、「泣く」ということ。

ここでは、新婦の「泣く」ときの注意点をあげてみるよ。

1. 鼻水

ズルズルとなると、マイクに・・・「ズル」・・・「ズル」・・・

鼻水は、吸わないで、鼻をガーゼ、ハンカチなどで押さえて。

手紙を読み終わったら、みんなに見えないように鼻水は処理。「チーン」とはかめないところがつらい。



2. 涙

涙が出ても、拭いちゃダメ。

涙を拭くとパンダになっちゃうから、涙は目じり又は目頭へガーゼをあてて「吸収させる」。

さて、新婦が泣いたら、ガーゼやハンカチが必要だね。

そのときに、新郎がそっと差し出すのがカッコいい。

けど、ハンカチよりもガーゼのほうが吸収率がよくて BEST。

ガーゼは介添えさんにもらおう。

さて、次は、手紙の内容だけど、僕は常々「なんで両親だけなんだろう？それも、新婦だけ。」

と、思っていた。

ここは、なるべく多くの人にお礼を言いたいところだ。

最後に言うから・・・と、思うかもしれないけど、最後に言うのは「みなさん」へだよ。

ここで、お勧めなのが「思いでビデオ」「生立ちビデオ」「プロフィールビデオ」などと呼ばれている、

披露宴会場でビデオ上映するやつだね。

余興のラストに、ビデオでみんなへ個別に（多い場合はグループごと）にメッセージをロールテロップで

流すなんていうのがお勧めだ。

11. 花束贈呈

いつも、僕が思うのが、「あの花束、ちゃんと持って帰れるんだろうか？」って思う。

車で帰る人はいいけど、両親とも電車だったら・・・スゲー荷物大変そう。

普通の荷物なら宅配便なんかで送ってしまえばいいけど、花束は贈れないし、でっかい花束抱えて帰るんだろうか？

さらに、数日で枯れる・・・。ちょっと、寂しい。

そこで、最近は多くなっているけど、「記念品」がいいなって思うよ。



生まれたときの体重のクマのぬいぐるみとか、似顔絵とか、詩集とか、小さい頃からの写真を1冊の

写真集にしてプレゼントなんていうのもいいよね。

ここで1つアドバイス。

自分の両親へプレゼントするのと、相手の両親へプレゼントをする2つ用意するといいいよ。

自分の両親へは、当然今までの感謝の気持ちを込めて。

相手の両親へは、これからよろしくという気持ちを込めて。

新郎が新婦のお父さんと握手を交わすシーンなんかなかなかイイ！

新郎が自分の両親と泣きながら抱き合っているシーンはいただけないけど・・・
(実話)

12. 謝辞

新郎の中には、この最後の挨拶のために、披露宴の間中緊張してしまっている人もいたり、

何度も原稿を読み返している人もいたりするんだけど、チョット待った！なんで、感謝の気持ちに原稿があるんだ。そんな、国会演説のようなことを言われてもうれしくもなんともないぞ。

「一応、形式だから・・・」などとおもったら、こう言い返させてもらおう。

「そんなものは、1人でやってくれ」「人の時間を使ってやることではない」「謝辞じゃなくて演説じゃないか！」とね。

最後は、やっぱり、そのときの本当に思っている気持ちを話すのが一番いい。それこそ、「謝辞」だ。

このときに、新郎の中には泣いてしまう人がいるが、特に恥ずかしいことじゃない。しかし、カッコいい泣きかたってやつがあるから教えておくよ。まず、涙が出てきたら、下を向いちゃダメだ。「上を向いて、歩こう、涙が、こぼれないように・・・」って歌があるでしょ。その通り、こぼしちゃいけない。だから、グッとこらえて上を向こう。どうしても、あふれちゃったら仕方がない。それでも、下を向いちゃダメだ。

あとは、手紙のところでも言ったけど、鼻水には注意！話の途中でも、「ちょっと、失礼します」と言ってかんでしまった方がまだいい。

涙が出てきてしまったら、泣きながら話さず、大きく息を吸って、単発で言葉を発しよう。そして、だらだらと話す必要はなくて、「ありがとう！」って気持ちをストレートに伝えればいい。

13. 送賓

いよいよ、披露宴も終わりだね。やっと、一安心できるところだよ。

送賓では、来てくれた人全員と（出来る限り）握手をしたりするといい。「本当にありがとう！」という気持ちを、手から相手に伝えよう。

日本人の習慣に、「握手」とか「抱き合う」って習慣がないけど、握手は非常にいい。ぜひ、やってみてほしい。

14. 最後は、ゆっくりと友達と話しをしたり、 写真を撮ったりしよう

そのために、2次会は余裕を持って設定してね。例えば、披露宴が13:00から始まるとすると、終了時間は15:30ってなる。

じゃあ・・・2次会会場まで5分くらいだから、17:00なら余裕だねって思うでしょ？ダメダメ、15:30に終わる保証はないから、必さらに、送賓で30分、おしゃべり&写真で30分、着替え&最後のチェックで30分、

そこに、行くまでの時間+15分以上は時間を見ておこう。

ず、終了時刻を16:00と見込もう。



そうすると早くても、18:00ころが目安だが、さらに30分から1時間の余裕を見ておくと楽チンだよ。

「でも、友達を待たせちゃうことに・・・」って思った？

大丈夫、大丈夫、友達たちも久々に会う友人と話し込んでいるよ。

逆に、時間に遅れてしまうことのほうが失礼だから。

今まで、僕自身が見てきた経験では、2次会に新郎新婦が時間通り間に合った経験は・・・

ない！！なんでか、時間がかかるものなんだよ。ホント。

15. 2次会

今まで、2次会に行って、楽しかったこと・・・2回のみ。

そのくらい、2次会って言うのはつまらないものだ。

じゃあ、何でそんなにつまらないのか検証してみよう。

1. 司会がヘボ
2. 企画がつまらない
3. 知らない人とお近づきになれない
4. 新郎新婦が動かない

この4つが原因だと思う。

まずは、「司会」だ。

披露宴では、ほとんどの場合プロが行うので、司会でだめになることはあまりないが、

2次会では、へたくそすぎる友人司会なので、場が盛り下がるばかり。

お勧めは、2次会であってもプロに頼むほうがイイ。

いろんなアイデアもくれるし、場を盛り下げないコツもわかっている。

もちろん、無理やりにも盛り上げてくれるのがプロのいいところだ。

どうしても、友人に頼みたいときは、「こいつはプロ並み！」という人限定にしたほうがいい。

それか、漫才コンビのように2人でやるとかね。

このときの2人は、当然、即興で漫才が2人で出来るほどの仲じゃなきゃダメだよ。

とにかく、ナレーターになれなくても、エンターテイナーでなければならないよ。

次に「企画」

よくあるのが、“ビンゴゲーム”、景品は“少なくともゴージャスに！”これが鉄則！

一人一人がやるのではなく、2人で1つなどコミュニケーションが出来るように配慮するといい。

とくに、男女ペアなんかがいいぞ。

ちなみに、僕自身が2次会の司会を頼まれるときは、必ず、ビンゴカードをパズル状に半分にして、

半分以上を男性、半分以上を女性にあげて、ビンゴの前に、相手を見つけてもらってからビンゴをやるようにしているんだよ。そうすると、勝手に席替えが出来るんだ。みんなが楽しめる企画を考えようね。

でも、ゲームづくりの2次会は、かえって嫌われるから、そのへんは注意！

知らない人とお近づきになることを目的としている場合も多い2次会だから、そこらへんをうまくやりたいところだね。まずは、ビンゴのところでも話したけど、「席替え」は重要項目だ。

披露宴では、席が決まっていってなかなかお近づきになれないけれど、席が決まっていない2次会で、ビュッフェスタイルならいろいろ動けていい。

席替えの次は、「共同作業」である。

最低2人、最高4人程度で共同でクイズに答えるとか、何かをしないといい。

4人なら、男女2名ずつになるなど（男性2人、女性2人は友人同士が好ましい）すれば、いろんな意味で「いい2次会」となる。

2次会というものは、こうでなくてはいかん！

最後に、新郎新婦が動かない！これは、最悪。

披露宴同様、高砂にふんぞり返っている新郎新婦は、祝すに値しないね。

新郎新婦は、2次会こそ「ホスト&ホステス」に徹底的に徹するべし！！

披露宴では、大勢のスタッフがサポートしてくれたが、2次会ではそうはいかない！

新郎新婦の仕事として、せっかくのビュッフェなのに、なかなか取りに行かない人っているんだよ。

話に夢中で・・・などならいいんだけど、つまらなそうにしている人がいたら、料理を小分けしてあげて持って行って、話しかけてあげて。

その人の心の中は、「正直、本人とそれほど仲良くないし、さらに、他に知り合いいないし、なんできちゃったんだろう？」なんて思っているかもしれない。

そんな人には、まず声をかけてあげるのがいい。

さらに、新郎の友人なら、新婦を紹介して、近くにいる他の新郎の友人や、新婦の友人を紹介してあげよう。結構、こういう状況の人って多いから、よく見ていて、フォローしてあげるのが新郎新婦の役目だよ。

あとは、みんなのところに自分たちから行かなきゃだめ。

披露宴では、なかなか自由にならなかつたりしていたとしても、

2次会では、自由に動き回れるから、どんどん、みんなのところに行こう。

そこで、ちょっと注意したいのが、仲の良い人たちとばかり長話をしてはいけないよ。

逆に、そんなに仲良くない人に対して、たっぷりと時間をかけよう。

仲の良い人たちとは、すぐにでも会うでしょ？

だけど、久々の人は、今後も久々なんだから、

それでも、せっかく来てくれたんだから、2人のことは好きはず。

良く、話をして、今度また会う約束をしておけば、関係はグッと深まるよ。

■まとめ

おめでとう！

よく最後までがんばって読みましたね。

少しは、参考になったのではないのでしょうか？

これで、結婚式・披露宴のときはバッチリですよ。

ですが、ここで告白しなければいけないことがあります。

もう、お気づきの方もいるかと思いますが、

この「美しさの方程式」文章を読んだだけでは、ちゃんと理解して出来ているかわからない。

もちろん、読むだけで出来るように、わかりやすく書いているつもりです。

でも、なかなか出来ませんよね。

100歩譲って、出来たとしましょう。

さて、結婚式・披露宴当日、出来るでしょうか？

結婚式・披露宴当日は、着慣れないドレスやフロックコートを着て、会った事もない相手の親戚やら上司やらが来て、名前を聞いたって忘れてしまう、そして、ほとんどの人が始めて経験する結婚式、リハーサルを直前にやるけど、そのことさえも忘れてしまうのに、どうやって、この「美しさの方程式」を覚えていることが出来るでしょうか？さらに、実践するなんて・・・

ズバリ！言いましょう。

当日、ほとんど役に立ちません！

じゃあ、どうしたらいいんでしょう？

ここで、人間の原理について少しだけ触れてみましょう。

人は、脳から体に命令を出して行動しています。

これは、紛れもない事実でしょう。

しかし、全ての行動が脳の命令に従っていないことは知っていますか？

少し、考えたらわかりますが、人は歩くときに右足を出して左手を前に振っています。

これは、バランスを維持するためですが、右足を出すという命令は歩き始めの段階で指令を出すかもしれませんが、手を振るという命令はしていません・・・よね。

何かを食べるとき、手を動かしてそれを取るかもしれませんが、口をあけるように指示していますか？

きっと、口をあけずに顔に付いちゃった人はいないでしょう。

「あっ、口あけるの忘れてた！」って。重症ですよ。

要するに、人間は、何かしなければならなかったら、脳から命令を出さなくても勝手に行動してくれる、オートマティックボディーなんです。スゴイ！

では、今まで経験のないことを、どうやって自動で動くようにすればいいのか？

そこで、体にこう覚えこませます。

「〇〇するときには」「××しなさい」

たとえば、立つときには、バランスを整えて、あごを引いて、胸を張って、腰を引いて、お尻が少し出るように、正面に対して斜めに向いて、足はT字にしてバランスを維持、腕はややひじを曲げるように・・・と。

そうすれば、立つときに体が勝手に動いてくれます。

.....

こんなに、1度にたくさん出来るのか？

当然、出来ません。

ですので、どうするのか？

それは、「体験する」これだけです。

何度も、何度も体験するんです。

繰り返し、同じ行動を取っていけば、人は、体自体が覚えるようになるんです。記憶媒体は、脳だけではないんです。

60兆個の細胞一つ一つが記憶するんですよ。これまたスゴイ！

読んでも駄目なんです。体験するしかないんです。

結婚式・披露宴を何度もやる事が出来れば、少しずつできるようになっていくでしょうが、残念ながら1回しかありません。

その1回の中で、どれだけの「初めて」があるのでしょうか。数え切れないくらいです。

体験などと言っている暇はありません。

では、どこで、どうやって「体験」すればいいのか？

体験させてくれるところに行ってください！

足を運んで行くしかないんです。

もちろん、来てくれるサービスがあれば来てもらってもいいでしょう。

そうしたサービスを見つけてみてください。

もちろん当社でも行っています。

カリキュラム

■ウェディングレッスン

上記、スタイル～ウォーキングまでの全ての内容に、はじめてのウェディングドレスを着ての振る舞いから、2人でかっこよく魅せる方法、挙式・披露宴の成功のポイントまで、約4時間のレッスン。

第1章 基本編

- 1 姿勢 2 立ち方 3 座り方 4 歩き方 5 意識 6 お手入れ

第2章 ウェディング基本編

- 1 2人での立ち方 2 2人での歩き方 3 2人での歩き方（壇、階段）
4 椅子に座る 5 意識

第3章 応用編

- 1 表情の作り方 2 ナルシストになる

第4章 ポージング編

- 1 形じゃなくて気持ち 2 照れは最大の恥 3 楽しめ！
4 2人立ち 5 動きのあるポーズ 6 座る
7 その他

第5章 ウェディング結婚式編

- 1 教会式 2 人前式 3 神前式

ウェディング披露宴編

- 1 うるさい客になれ 2 当日の心がけ

日程・料金etc...

日程：随時開催（火曜日定休日）

時間：4時間

料金：69,300円

参加人数：男女2名

レッスン内容のビデオ&テスト撮影のデータCDを差し上げます。



製作・著作 : アリアコーポレーション株式会社
〒107-0061 東京都港区北青山 2-10-17
TEL.03-5534-6424 FAX.03-5534-6204
Mail:a-info@alia.co.jp
<http://www.alia.co.jp>