

写真写りが悪い？ 写真が苦手？ うまく笑えない？
そんな悩みは、もうさようなら。

写真写りをガラリと変える

美しさの方程式

<初級編>



フォトグラファー
永田 昌徳
Masanori Nagata

こんにちは、フォトグラファーの永田 昌徳（ナガタ マサノリ）です。

この冊子を手をしているということは、多少なりとも「写真写りが悪い」「写真が苦手」「もっとよく撮るためには、どうしたらいいんだろう」と思っているというわけですね。

この日本には、同じように思っている人がたくさんいます。

しかし、それをどうしたら克服することが出来るのか？

なかなか分かりません。

そこで、今まで「一般の人をいかに自然でキレイに撮るか」ということに研究と実証を重ねてきた僕が、ちょっとした秘訣を教えます。

それも、多くの人たちが、少しでも知ることが出来るように「無料」でお配りしています。

友人に差し上げたい場合は、同封のハガキで請求していただければご希望の冊数をお送りします。

もしくは、ホームページを教えてあげても良いですし、友人宛に直接送ることもできます。

では、少しでも「写真写りが良くなるように」頑張ってみてください。

良い写真が撮れると、人生が、少しだけ楽しくなるかもしれませんよ。

永田昌徳

■著者紹介



ニックネーム：Mark（マーク）

本名：永田 昌徳

（ナガタ マサノリ）

・1972年12月29日

・愛知県豊橋市生まれ

静岡県浜松市育ち

・趣味：テレビを見る

・血液型：A型

・性格：人には細かい

・好きな食べ物：メロン

●写真にはじめて出会ったのは高校のとき。

入学すると「全員部活に入らなければならない」という。

もともと、高校へも行きたくなかったくらいやる気がなかったため、最も楽な部活であった写真部に入部したことがきっかけだった。

入部すると「一眼レフを持て」と言われ、しぶしぶ一眼レフカメラを購入。

「せっかく買ったのでもったいない」という思いから、写真を撮り始めた。

その後、特に実りがあるわけでもなく写真との縁が遠のく・・・

職を転々としている中、25歳の時に転職が訪れた。

地元浜松から東京へ上京する機会が訪れたのだ。

「さて、東京に行って何をするか？」そう考えた結果

「ウェディングの写真撮影でもやるかな」と安易に決断し東京で就職する。

面接はいつもの「なんでもやります」「いますぐやります」「給料はいりません」この3つを言って見事合格。1年間ウェディング会社で修行する。

1999年8月 当時付き合いのあったビデオカメラマンが出資し、カメラマン仲間3名で会社を設立。代表取締役役に就任。

しかし、意見の食い違いにより同年12月に解雇を宣告されてしまった。

6時間悩んだ末、新しく会社を設立すればよいと言う単純な答えに行き着き・・・

翌年、2000年1月14日 有限会社アリアコーポレーションを設立。

ウェディングスナップ撮影から始まり、ウェディングビデオ撮影、思い出ビデオ制作、ウェルカムボード制作、フォトウェディング撮影などを行い、2005年5月25日ポートレートフォトスタジオ「アリアフォトグラフィックスタジオ」をオープン。

ウェディングだけでなく、多くの方が、自分の満足する写真を手にして欲しいと思い、そうした文化を日本に創ることを目的にしている。

現在は、フォトグラファーの傍ら、執筆活動や、どの地域でも良い写真が提供できるようにするため主要都市への出店と、ワークショップを開催してALIAのノウハウを全国の写真スタジオへ提供している。

近い将来、全国どこにいてもALIAスタイルが体験でき、どんな人でも良い写真が手に出来るように写真業界を改革中！

■目次

●ご挨拶、著者紹介

1. 基礎基本編

- ・姿勢は基本中の基本
- ・バランスを安定させる立ち方
- ・表情は感情を表すもの
- ・顔の角度で見た目が変わる

2. 証明写真編

- ・アゴを引く
- ・微笑むくらいでちょうど良い
- ・顔を準備してからカメラを向く
- ・何度も鏡で練習する
- ・写真と実物の違いすぎに注意

3. 宣材・オーディション編

- ・自分らしさを大事にする
- ・目で見ているのと、写真に写るのでは違う。
- ・メイクは、ちょっと濃いめにする
- ・ポーズも結構大げさにする
- ・スタイルを良く見せるポイントは「ウエスト」

- ・目の動きで特徴を出す<役者・俳優・女優>

4. お見合い写真・ポートレート編

- ・日頃の生活がにじみ出る。普段から変えよう
- ・成りきることが、成功のポイント
- ・意外と必要なのが、体の柔らかさ
- ・カメラを見ずに、人を見る
- ・「自然な写真=いつもの自分」では失敗する。
- ・「撮影前にはご飯を食べない」は、賛否両論
- ・魔法の呪文でキレイになる

5. カップル撮影編

- ・男性は右、女性は左
- ・主役を奪い合う
- ・今度は、どちらか一人が主役になる
- ・2人の世界に入り込む
- ・不自然なくらいくつつく方が自然

●お客様の声

●アリアフォトグラフィックスタジオについて

●メディア紹介履歴

●ALIA Styleup Lesson のご案内

●「美しさの方程式」を差し上げます

■基礎基本編

・姿勢は基本中の基本

写真を撮ろうと思うとき、気に掛けることは色々あると思いますが、意外と気にしていなのが「姿勢」です。

「いや、やっぱり猫背はダメだから気にはしてるよ」 そう言う人は多いでしょう。

でも、本当にちゃんと出来ているのでしょうか？

実は、ほとんどの人が

「姿勢を良くする方法」を知らないんです。

「そう言われてみれば・・・」ではないですか？

それじゃあ、姿勢を良くするって、いったいどうやってやるんでしょう？

聞いたことがあることと言えば・・・

「胸を張る」「アゴを引く」「背筋を伸ばす」「肩を引く」

まあ、この辺は良くやることです。

さらに、「背骨をまっすぐにする」「頭のとっぺんから吊られているように・・・」

「腹筋・背筋・おしりに力を入れて～！」なんて、いろいろありますが、その場しのぎは出来るけど、正直、毎日やれっていわれたら出来ません。

「写真を撮るときだけやればいいよ」と、思ったら大間違い！

普段出来なのに、いきなり出来ると言うことはまずありません。

そこで、いろいろと大変なことをやらなくて良い方法を教えておきます。

ポイントは「おしり」です。



“姿勢を良くしましょう”と、言っていることのほとんどが、上半身の事だけです。気がついてました？

姿勢というのは「バランス」が大事なのですが、そもそも、バランスって、何の？

実は、**頭のバランス**なんです。

頭がちゃんと支えられているかどうかと言うことが重要なんですよ。

そのためにはどうするか？

弥次郎兵衛（ヤジロベエ）を思い出してください。

大きな頭が真ん中であって、足は針一本、両手が長くて重りが左右対称に付いています。

この重りで、左右のバランスを取っているんですが、人間も同じなんです。

左右は手ですが・・・では、前後の重りはどこでしょう？

それは、**胸とおしり**なんです。

姿勢を良くしようと思うと、胸を張りますが、胸だけを張るとバランスが悪くなってしまいます。

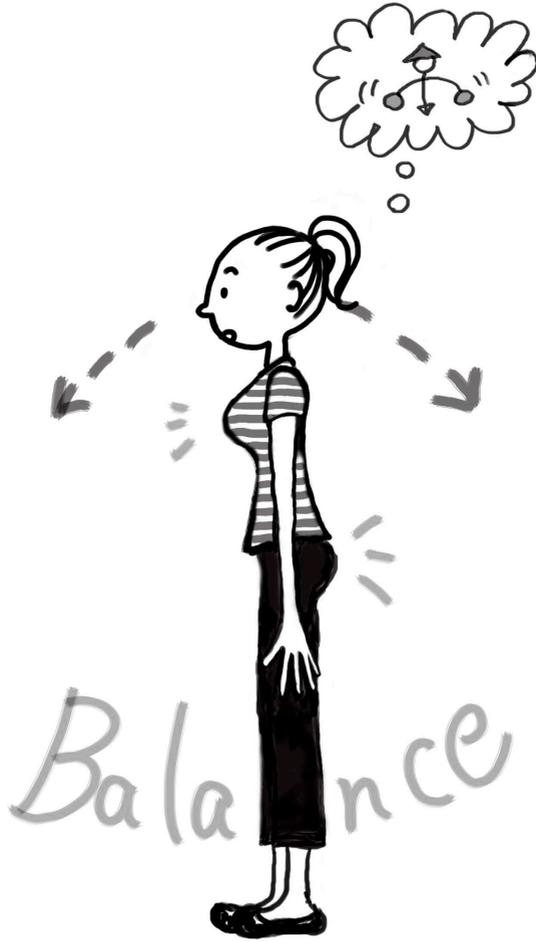
どんな感じかというと、すこーし上を向いた反った形になってしまっています。

そうすると、アゴも上がってしまいます。

そこで、おしりをキュッとあげてみると・・・

重心が、すこーし後ろにかかってきて、あれれれ・・・

それまで、反っていた上半身がいい感じに反らなくなっていくます。



その結果、アゴが上がらない・胸が大きく見える・ウエストが細く見える・ヒップが上がって見える・おなかが引っ込む・・・
なんと、

胸を張っておしりを上げただけで、

スタイル抜群！

に見えるようになってしまうのです。

「えー、ホント！？」

そんなふうにする人もいます。

でも、これは、ちょっと難しく言うと、人間の“身体原理”に基づくもので、

「機能と美しさが両立」

 するように出来ています。

姿見に

ぜひぜひ、完璧な姿勢の取り方をマスターしてみてください。

1度、コツをつかんでしまえば、超簡単です。

・バランスを安定させる立ち方

姿勢が整ったら、今度はそれを安定させたいものです。

高層ビルに、いくら耐震構造を用いても土台がしっかりとしていなければ倒れてしまいますよね。

そこで、足下に注目！

安定させるというと、よく「足を肩幅に開く」と考えがちですが、そうすると・・・
うん、確かに安定する感じがあります。しかし、それは横方向だけです。
後ろはというと・・・まったく弱い。転んでしまいます。
そこで、足を前後にずらしてみます。
そうすると、おっ！前後もちゃんと安定します。左右も弱くはありません。
しかし、今度は、斜め後ろが弱くなってしまいました。
どうも、2本の足では難しそうですね。

同じ、2本足の動物に「鳥」がいますが、鳥の場合は、足の後側に1本指が付いています。これで、安定感を出しているんですね。
ちなみに鳥の中でも、ペンギンには後ろ指がありません。なので、ペンギンは、
良くひっくりかえってますね。

さて、人間はどうやって安定感を保っているのでしょうか？

まず、**1つは強靱な筋肉です。**

動物の中で、こんなに足の比率が多い動物は珍しく、同時に、筋肉も相当発達しています。この筋肉を用いて安定させるのは1つの方法ですが、もう1つ安定させる方法があります。

それは、足が前方に向くだけでなく、

左右 180 度程度に曲がるというものです。

そんなの当たり前じゃん！と、思うかもしれませんが、意外と他の動物は動き

ません。まして 180 度なんて、猿でもそんなに動かないんです。

そこで、足の形状をよく見ると「土踏まず」という部分があります。ここは、へっこんです。

そして「かかと」こちらは少し出っ張ってます。

足の方向を 90 度にして、凹凸を合体させると・・・「T」になりました。

そして、自分の体が向く方向に、どちらかの足先をまっすぐ向けて「T 立ち」で立ってみてください。

あれれ、どこかで見たような立ち方ですよ。

そう、俗に言う **「モデル立ち」** です。

実は、このモデル立ちが、最も安定する立ち方なんです。

実際に、体をいろんな方向に傾けてみてください。

不思議なくらい安定しているでしょう？

ここでも「機能と美しさが両立」していることが分かります。

人間ってすごい構造になってますよね。

・表情は感情を表すもの

表情の代表格といえば「笑顔」 です。

しかし、写真を撮るとなると・・・

「うまく笑えない」「目が笑ってない」ということを良く聞きます。

これは、緊張していて仕方がないことですが、多くの人が根本的に気づいてないことがあります。

それは、笑顔とは・・・

顔の筋肉を動かして行う表現のことではな

く

感情に動かされて自然に出てくるもの

だということです。

そう、みんな、カメラの前では、一生懸命作り笑顔をしているんです。

だから、良い笑顔が出来ないんです。

じゃあ、どうしたらいいんでしょう？

そこで、質問です。

みんなは、どんなときに笑顔になりますか？

「楽しいとき」

「おもしろいとき」

「うれしいとき」

「おかしいとき」

主にこの4つの時です。

すべて、感情が動いて起こることです。

そして、これには必ず「相手」がいます。人間とは限りませんが、心を通い合わせる事が出来る相手が必ずいるからこそ、感情が動きます。

そうです。まず必要なのは、目の前にあるコミュニケーションが取りにくい「カメラ」に向かって笑顔をしようとするのではなく、

「人」に向かって笑顔をしようとするのが大事なのです。

写真を撮っている人に対してだけでなく、横にいる人でもいいですし、周りにいる人でもいいです。

誰もいない場合は、誰かをイメージしたり、思い出してみたりしてください。

なるべく、カメラと対話しないように気をつけるだけで、表情はグンと変わってきますよ。

■証明写真 編

「顔が怖い」「人に見せられない」「暗い」など、証明写真が抜群に良く撮れたことがあるという人は少ないですよ。

そこで、みなさん勝負の証明写真の時は、写真館などに行って撮ってもらったりすると思います。

ですが、今度は修正のしすぎで実物と大違い！なんて経験がある方もいるでしょう。

証明写真というと、撮影場所は主に3つ。

1. ボックス型の無人証明写真撮影機
2. 近所の写真屋さん
3. 写真館やスタジオなどの本格的なところ

今回教えるのは、どんなところで撮影しても使えるとっておきの技の数々です。では、良い証明写真でいろんな良いことを手に入れてくださいね。

・アゴを引く

「アゴを引いてください」良く言われることですが、なぜ、アゴを引くと良いのでしょうか？

中には、アゴを引くと二重あごになってしまってイヤだ。と、思っている人も多いでしょう。

実は、アゴを引くと良いのではなく、

なんと！写真を撮るときだけでなく、普段から

“アゴが上がりっぱなし”だというのが真実なんです。

「えー、そんなことないと思うけど・・・」そう言う声が聞こえてきそうです。

なんで、みなさんは、自分がアゴが上がっていないと思っているのでしょうか？

それは、

鏡を見ているときはアゴを下げている

からなんです。

「そ、そんなことあるの？」また、そう思ったでしょう。

そこで、実験してみましょう！

まずは、鏡の前に立ちます。座っても良いです。

いつもの調子で自分を見ていてください。

そして、体と顔の角度を固定して止まってください。

そうしたら、鏡に自分が写らなくなるように、そっと鏡をずらします。

又は、体の向きをゆっくりと変えていきます。

すると・・・

なんか、首か肩の辺りに違和感を感じませんか？

なんだか、ムズ痒い感じがするでしょう。

そこで、アゴを上げてみてください。

すると・・・一瞬にして、ムズ痒い違和感がなくなってしまったことでしょう。

「な、なにこれ!？」そう思いましたか？

実は、こういう仕組みになっています。

人には（動物もです）五感があります。

その中で、目が見える人にとって **「視覚」** を一番重視

しています。



例えば、目の前にメロンがあります。

匂いをかいでみるとリンゴの匂いがします。

さて、これはなんでしょう？

この質問に、「メロンに見えるリンゴ」と答える人はほとんどいません。

ほとんどの人が「リンゴの匂いのするメロン」と答えます。

と、言う具合に「目」が一番エライとしています。

このことが分かった上で、話を元に戻します。

鏡を見ているとき、人は「目」で見えています。

実は、このとき、鏡を見た瞬間に、

“一番良い自分を演じている”のです。

そこに写っている自分自身は、正直に言うと「なかなかイケてる」のではありませんか？

そして、先ほど鏡から目を離すと、違和感がありました。

しかし、アゴを上げると違和感がなくなった。

いったい、どういうことなのでしょう？

それは、鏡を見ているときは「視覚」で確認してみています。

目から入った「いい顔」の情報は、脳に送られ「よーし、今日もイケてるぞ」

と思っています。

ところが、首や肩の神経は、こう言っています。

「なんだか、心地が悪いよー。いつもと違うよー」と。

しかし、この悲痛な叫びは脳には届かないんです。

なぜなら、優先順位が **「視覚優先」** だからです。

視覚で正しいとしていることを、神経が間違っているといっても、脳には聞き入れられないんです。

だから、鏡の中の自分といつもの自分が違うという訳なんです。

では、いつもの自分は、どんな顔をしているのか見てみることにしましょう。

今度は、違和感のない状態で、顔や体が動かないように固定してから鏡を見て
ください。

「おっと！動かしてはいけませんよ。もう一度」

.....

どうですか？

信じられませんよね？

信じたくないけど、これが真実なのです。

答えは、こういう事だったんです。

でも、安心してください。

写真を撮るときだけでなく、日常から、少しアゴを下げるクセを付けていけば、
徐々にアゴが下がってきます。

今、鏡で見た悪夢から、解放されることが出来るんです。ぜひ、頑張ってみてください。

追伸：「なんだかわかんないなあ？」というかた。今すぐ、鏡の前でお試しを。

・微笑むくらいでちょうど良い

さて、証明写真といえば「真顔」というのが定番です。

しかし、微笑めと書きました。証明写真で微笑んで良いのでしょうか？

本当は、ちょっとにこやかな証明写真の方がいいのですが、いかんせん、おカタイ国「日本」では、まだ、そんなことにはなっていません。

ここで言う「微笑む」とは、微笑んだ写真を撮ろうというわけではなく、

怖くない顔の写真を撮ろう

という提案なんです。

みなさんの証明写真・・・怖くないですか？特に女性の皆様。

どうして、女性の顔は怖くなってしまうのでしょうか？

実は、女性の方がオニだからなのではありません。

これは、「男は犬」「女は猫」に例えられるのですが、犬と猫の

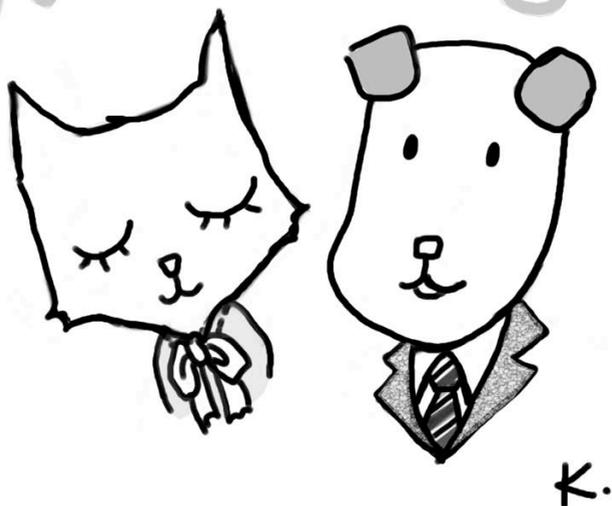
違いを見るとすぐに分かります。

世の中には、「化け猫」はいますが、「化け犬」はいません。

なぜか？それは、犬が化けても怖くないからです。ギャグにしかありません。

片や猫は、怖い物語には良く登場します。

Cat or Dog? ?



と、ということで、猫顔である女性は、黙っていると怖くなってしまふものなのです。

そこで、**気持ち「ちょっと微笑む」**くらいで、ちょうど普通の顔になるというわけです。

・顔を準備してから、カメラを向く

「カメラを見ると緊張する～」という方に朗報です。

ズバリ！カメラを見ないでください

そう、簡単な話、カメラを見るから緊張するんです。

カメラを見なければ緊張は、かなり少ないでしょう。

撮る瞬間までカメラを見ないで、下を向いてイメージします。

どんなイメージするのかというと、鏡に向かって良い顔をしている自分をイメージするんです。

鏡を見ているときに、どんな顔をしているのか思い出してください。

自分が理想とする自分の顔を頭に思い描くのです。

そして、下を向いたままやってみます。

なんとなく、鏡を見ているときの感覚になったとおもったら、すーっと顔を上げて「カシャ！」

どうですか？うまく行かない？そうですか？それなら、もう1つやりましょう。

カメラが前にあると思うから、どうしても意識してしまうのです。

そこで、こう思います。

「目の前にいるのは、大好きな人だ」と。

「そんな簡単にイメージなんて出来ないよ」そうおもったら、もう少し簡単に、こう考えます。

「目の前にあるのは、鏡だ」と。

鏡を見るように、顔を上げてみてください。

こっちのほうが簡単でしょ？

今まで、イメージしてきた自分の顔が、目の前に写ると思うだけでいいんです。

「そんな、子供だましみたいな事が通用するのかなあ？」そう思いますか？

実は、イメージというのは、影も形もないように思うかもしれませんが、そうではありません。

良く「イメージトレーニング」とか「思考は現実化する」などという言葉があるように。

いい顔の自分をイメージすると、それが、現実の顔に影響を及ぼすようになるのです。

どうせ、何も変わらないのなら、

試してみても損はないと思って、やってみてください。

・何度も鏡で練習する

「さて、ここで色々学んだし、これでバッチリだな」

そんなハズがないのは、誰にでもお分かりですよ。

そう、どんなものにも必要な事、それは **“練習”** です。

「えーマジで。そんなの面倒くさいよ」と、思ったあなた。

別に、やらなくてもいいですけどね。

私の問題じゃないし、私の写真を撮るわけでもないし、私は何も困らないので。

やりたい人だけやればいいんです。

良い写真が欲しい人だけやってください。

一つ、励ましの言葉を言っておきますと、

「写真だけでなく

普段からいい顔になれるんです」

・写真と実物の違いすぎに注意

意外と多いのがコレ。

最近 **「デジタル修正」** というのが大流行。

光で飛ばすだけではなく、シワ・しみ・を消すだけではなく、輪郭を変えたり、目の大きさを変えたりなんていうことも出来てしまいます。

出来上がった写真は、別人のように「キレイ！」

確かに、写真としては素晴らしいものがあります。

一昔前の、バレバレの修正技術ではなく、本当にキレイになってしまいます。

しかし！

本当に、それでいいのでしょうか？

履歴書にその写真を貼れば、

「書類選考1発合格」間違いなし！でしょう。

では、次に面接に行くと・・・とても寂しい結果が待ち受けています。

ハッキリ申し上げて最低・最悪です。

面接官は、心の中で、こう叫ぶでしょう

「騙されたー」と。

女性の化粧程度なら許されると思いますが、やり過ぎに注意しましょう。

■宣材写真／オーディション写真 編

「ハイ、じゃあ撮りますよー」と、言われて「えっ、どうしたらいいの？」
そんな人、結構いますよね。モデルじゃないんだから、いったいどうやって撮られたらいいの？正直、分からない。

そこで、今回は、具体的なポーズをこうすればいいということではなく、こんなことに心がけたり、知っているといいよ、ということを教えます。

宣材写真やオーディション写真は、自分の人生を決める大切な写真です。闇雲にチャレンジするより、コツをマスターして難関を突破してくださいね。

・自分らしさを大事にする。

多くの人が、自分はカッコよくなりたい、きれいになりたい、可愛くなりたい。そう思っています。もちろん、良いことです。

しかし、世の中には、カッコいい人、キレイな人、可愛い人はたくさんいて、結構な数の人たちが芸能人を目指しています。

その中で、勝ち上がっていけるのなら、それでいいですが・・・

そうでもない人は、実際の所、いくらがんばっても勝てっこありません。

そこで、大事なのは、

カッコイイ・キレイ・カワイイ

だけではない

ことに気がつきましょう。

良く聞くこんなセリフに皆さん騙されているんです。

「きれーい、モデルさんみたーい」

「いやー、かっこいいね、俳優さんみたいだねー」

「ステキな人ねー、芸能人かしら？」

みんな、芸能人は、一般人よりも見た目がいいという幻想を抱いているのです。

しかし、ちょっと考えたら簡単にそうではないことが分かります。

それでは、いったいどんな人たちが成功しているのでしょうか？

それは、ずばり、

その人らしい個性を持った人

ではないでしょうか？

たとえば、こんなオーディション・・・

プロデューサー「今度のドラマの役なんだけど、不良少女っぽい子いないかなあ」

プロダクション A 社「いますよ。A 子、この子はカワイイし、どんな役でもこなせますから。」

プロデューサー「へー、いいんじゃない」

プロダクション B 社「ちょっと待ってください。うちの B 美は、ちょっとクセがありますけど、不良少女役としては最適ですよ」

プロデューサー「ほー、不良少女にぴったりなんじゃない。それじゃあ、B美ちゃんにしようかな」

と、ちょっと猿芝居で申し訳なかったのですが、こんな調子です。

欲しい人材、それは、**エキスパート**なんです。

もちろん、マルチタレントという分野もあるくらいなので、何でも出来る人も貴重ですし、何でも出来るのが個性になります。

しかし、これから世に出ようという人は、何か一つ得意な分野を持つことで、

突出したエキスパートになることを

オススメします

そこで、写真のことに、やっと入ります。

写真も、キレイさやかっこよさ、かわいさをただ単に求めるだけでなく、自分の個性を十分に出した写真を撮りましょう。

自分の個性を最大限に表現してくれるフォトスタジオやフォトグラファーを探すのも重要です。

どうしても予算の都合上、友人に撮ってもらったり、安いフォトスタジオで、画一的に撮られたりして、結局チャンスを逃すことも少なくありません。

「安物買いの銭に失い」にならず、あなたらしい写真を撮ってください。



・目で見ているのと、写真に写るのでは違う。

こんな体験をしたことがある人は多いでしょう。

すごくキレイな景色だったので写真を撮ったけど、あとで現像してみたら、「あ

れっ？全然、あのキレイな景色じゃなくなってる」「なんで、同じように撮れないの？」

という具合。

これは、目で見ているものと写真に写るものの違いを知らないために起こることなんです。

そこで、何がどう違ってくるのか知っておきましょう。

現実立体、写真は平面

目でみているものは立体的に見えていますが、写真に撮ると平面になってしまいます。なので、立体感がなくなってしまうということ。

そこで、目で見ているよりも、より、立体的に表現しないといけません。

・メイクは、ちょっと濃いめにする

例えば、舞台などを見ると、お化けのようなメイクをしているのを知っているでしょう。

舞台は、写真や映像と違って現実世界なので、平面ではなく立体だと思われがちですが、通常、自分たちが人を見るときに距離に比べると、非常に遠い距離から見ることになります。すると、顔の凹凸や背景までの距離を考えると、ほとんど平面に近い状態に見えていることになります。

だから、かなり、立体的なメイクをしなければならないのです。

・ポーズも結構大げさにする。

ファミリードラマで見る光景で、家の中でいろんな騒動が巻き起こるという場面を見ていると、普通に楽しんでみていればどうということはありませんが、冷静に分析してみると・・・

“ありえない”

そんな風に思えてきます。

なにが、ありえないのか、それは「大げさ」なんです。

家の中で、そんなに大げさな表現をしなくても・・・という場面が多々あります。

しかし、それを、日常と同様な表現をしたらどうなるでしょう？

それは、あまりにもつまらないドラマになってしまいます。

そうです、大げさに表現するくらいで見ている方は、ちょうど良く感じているのです。

と、いうことで、

メイクやポーズ、表現を大きくする事が

「普通に見える」ことだということを覚えておいてくださいね。

・スタイルを良く見せるポイントは「ウエスト」

スタイル・・・良くしたいですね。

でも、なかなかありません。

10代20代は、まだいけそうですが、30代40代になってくると、なかなか難しいものがあります。

そこで、ここではスタイルを良くする方法を教えるわけではありません。

スタイルを良く“見せる“方法を教えます。

そうです、良くするのではなく、良く見せるだけです。

「良く見せるだけじゃあ、実際にスタイルが悪いのがばれちゃうじゃん！」
そう思った人、結構いると思いますが、そんなひとは、スタイルが良いと思える人にほんの少しだけ騙されている可能性があります。

例えば、ミスコンなどで3サイズが発表されるとき、バストとヒップは人それぞれサイズが大きく違いますが、なぜか、ウエストだけは、
全員59cm前後だと疑問に思ったことがあるでしょう。

「そりゃ、ちょっと誤魔化してるでしょう」そう思いますよね。
もちろん、その通りです。

しかし、実際に彼女たちを目の前にして、誰が、60cmを超えているのか？
誰が誤魔化しているのか？見極めが付いたことがありますか？

バストやヒップは、覆われていて隠れているのに、ウエストは露出されていて簡単に見分けが付きそうなものですが、いっこうにわかりません。

「そりゃ、数センチなんてわかんないよ」

本当にそう思いますか？

友達と比べてみてください。数センチの違いが見て分かるはずですよ。

では、なぜ、ミスコンに出ているような人たちを見分けることが出来ないのでしょうか？

それは、細く見せる

「見せ方」を知っているからです。

さて、お待たせしました。

そうです。その、細く見せる見せ方を、みんなに教える時間がやってきました！

と、言っても、はじめに謝っておきますが、全部書けません。

それは、秘密なのではなく、あまりにも複雑で、書いて表現できるほど簡単ではないからなんです。

実際に見たり、聞いたりすれば分かりやすいのですが、文章表現だけでは難しいので、完璧にやりたい人は、別の機会に、ぜひ習ってくださいね。

ここでは、文章で分かる範囲で教えていきます。

まずは、ウエストを前から見たときと横から見たときの幅の違いを見てくださ

い。

横幅の方が細い人が多いと思います。

そうです、前向きに立つほうが太くて、横向きに立った方が細く見えるわけ
です。

でも、横を向いて立ってはおかしな人になってしまいます。

ここで、良く聞くこのフレーズ

「斜め45度」という技が登場します。

横ではなく、斜め45度の角度で立つと、前を向いたときよりも細く見てしま
います。

次に“3サイズ”といわれるように、ウエストはバストとヒップという「山」に
挟まれた「谷」になっています。

谷がより深く見えるためには、山がより高く見えると、谷が深く感じます。

そこで、**ヒップに注目！**

姿勢の所でも、おしりが大事といいましたが、やはり、ウエストを細く見せる
のにも一役買ってくれるんです。

ヒップをグイグイと上げてみると・・・

おっー、なんと、**ウエストが細く見える！**

ヒップという山を高くしたことで、ウエストという谷がより深く強調されました。

ヒップが、うまく上がらない人は、イベントコンパニオンなどの女性を見てください。彼女たちの足に注目！

実は、足の向きや膝の角度に秘密があるのです。

よく見ると、前側の膝が軽く内側に曲がっているのが分かります。

これは、わざと曲げているのではなくヒップラインをキレイに出すために曲げているんです。（それが分かってない人もいますが・・・）

ヒップから太ももにかけてのラインと、ヒップから腰にかけてのラインがキレイな凹凸を作り出すんです。

どうして、膝を曲げると良いのかというと、ヒップを上げようとするだけだと、後ろだけにヒップが出ようとするので前後バランスが悪くなってしまふんですよ。

そこで、膝を内側（前側）に出すことによって、前後のバランスを保つ事が出来るんです。

ちょっと難しいですが「ふ～ん」くらいに受け止めておいてください。

・目の動きで特徴を出す＜役者・俳優・女優＞

超が付くほど一流の役者やタレントさんは、実は「目」に特徴がありま

す。目の作りではなく、目の動きや見方・見せ方です。

例えば、エビちゃん。

とっても可愛く見えますが、どうして可愛く見えるのか？分からない人がほとんどです。

真似をしようとしてもうまくできません。

「そりゃ、エビちゃんは、元が良いからねえ」

そう思う人が多いかもしれませんが、意外に・・・

実は、いろんな技を駆使していますが、

その1つが**3つの角度という顔の角度**です

その中でも、うまく使っているのがアゴの角度。

単純に言うと、アゴを引くことで目を強調しているというわけです。

さらに、顔の角度を動かす動きよりも、目の動きを少し速くしています。

見る方向（カメラなど）に対して、「**目から見る**」ということ

をすることで、可愛く見えてしまうのです。

ちなみに、顔の動きを先にして、目の動きを遅らせると、とたんにセクシー系に変わるんです。

不思議ですねー。

次に、キムタク。

キムタクの目の動きは、3ステップです。

いつ出てくるかという「決断するとき」です。

キムタクがカッコイイ。と、感じる瞬間でもあります。

なぜか、男は決断するときに一番かどうか分かりませんが、カッコイイ
ものです。

キムタクは、これを3ステップで見せています。

「考え」「迷い」「決断する」という具合です。

この3つを目の方向を変えて表現しています。

(実際の行動については、長くなるので省きます)

あややも同様です。

あややの目の動きの特徴については、アイスのCMにも使われていたの
で、知っている人は多いと思いますが、顔の角度を変えないで、一瞬目
線を外すという行動です。

あややには、「近寄りやすい」と感じさせる何かがあります。

その一つが、「**目線を外す**」という行動です。

これは、「スキ」の一つで、相手に親しみやすさを感じさせる方法の一
つなんです。

笑顔であったとしても、じっと見られていると、相手に近づくことが出
来にくいですが、突然、“ふっ”と目線をハズされると、なにか、つかえ
棒がなくなった感じがして急に相手との距離を縮めやすくなります。

その後、また、ニコッと見つめられたらイチコロです。

と、言う具合に、みんなも、なにか自分の目の動きを研究してみると良いですよ。

「目は口ほどにものを言う」なんて言うでしょ。

■お見合い写真／ポートレート 編

誰でも、じぶんのキレイな写真は欲しいと思っていますよね？

でも、実物とかけ離れてしまうのも・・・

どうも、スタジオ選びを間違えると写真はキレイなんだけど、実物と違いすぎるということが起こってしまうらしいです。



それは、光で飛ばすとかデジタル修正とかしてしまうから。

そんなことをやりすぎると、お化け状態になってしまいます。

なぜ、そんなことをしないとイケないのか？それは、そのまま撮ったら・・・

キレイとはほど遠いから（失礼！）。

そんなことにならないために、「キレイ&自然」に「撮られる&見せる&魅せる」

ことが出来るようにポイントをおさえて、今日から「写真美人」ではなく、本

当の美人になっていきましょう。

・日頃の生活がにじみ出る。普段から変えよう

「キレイな写真が欲しい」誰もが思います。

「キレイになりたい」これも、思います。

「写真だけキレイならそれでいい」そうは、思いませんよね？

しかし、「写真だけがキレイ」というのが現実。困ったものです。

変身写真ならともかく、普通のポートレート、ましてやお見合い写真で写真が

キレイで実物は・・・というのは、とっていただけません。

それなら、どうしたらいいのでしょうか？

そう、**キレイになればいいのです**

しかし、いったいどうやって？

この難問に答えを出せる人は、いったい世の中にどのくらいいるのでしょうか

か？さらに、これを実現できる人とは？？？

実は、完璧でないにしろ、意外と簡単なことでキレイになることは可能だし、キレイ写真を撮ることも可能なんです。その秘密を教えてください。

それは、「**普段の生活をキレイにする**」ことなんです。

えっ？それは、キレイになることと違うわけ？

そう、違うんです。

キレイになれたらそれは良いのですが、なかなか難しい。そこで、もう一度言いますが、「キレイな生活をする」ということです。

いったいどういう事なのでしょう？

まず1つ、最大のポイントは「**姿勢**」です。

「立つ」・「座る」この2つの行動が、人の起きているときのほとんどの動作の基準になっています。

ここで、「良い姿勢」を保つことが出来るだけで、なんと、かなりキレイに近づくことが出来るんですよー。

姿勢については、基本編でやりました。

そして、次には「**見られることを意識する**」んです。

いつも誰かから見られていると思うことで、意識が変わってきます。

「そんなこと言われたって、誰も見てないよ」 そう思うかもしれません。

そう、今は誰も見ていないでしょう。

しかし、「見られているんだ」という意識がキレイになることを促進し、やがて、キレイになったあなたを人が見るようになっていきます。

そして、本当に見られることで美しくなっていくのです。

エステに行ったり、高級化粧品を使用するよりも、ずっと効果が高いですよ。

3番目にすることは **「正直に生きる」** ということです。

だれでも分かることですが、いつも、「怒っていたり」「愚痴っていたり」「文句を言っていたり」「悪口を言っていたり」「嘘をついたり」「騙そうとしたり」「誤魔化そうとしたり」「自分の利益だけを考えていたり」・・・

そんな人は誰も好きではないし、美しいとはとても思えません。

外見だけを取り繕っていたとしても「いつか化けの皮が剥がれる」と思われているのではないのでしょうか？

だから、正直に、素直に、美しく生きてください。そうすれば、きっとキレイになっていきます。

・なりきることが、成功のポイント

「なりきる」とは、何になりきるのでしょうか？

それは、ズバリ **「女優（役者）」** です！

「えー、何言ってるの？そんなの出来るわけじゃない」

そんな声が聞こえてきそうですが、これが、意外にも誰でも日頃からやっていることなんですよ。

例えば、簡単なところでは、彼に対する対応と父親に対する対応では、顔つきも声のトーンも違うでしょう？

それは、相手に応じて対応を変えているということです。

「女優(役者)」とは、状況に応じて、自分の対応を変えるということなんです。

それは、**どんな人でも出来てしまいます**

さて、それを写真を撮影するときに、どう活かすのか？

それを考える前に、まずはじめに、どんな写真が欲しいのか決めます。

カワイイ？キレイ？カッコイイ？セクシー？・・・

そうして決めると、なんとなく、「こんな感じが良いなあ～」という、ぼんやりしたイメージが湧くと思います。

それに応じて、着る衣装などを決めるでしょう。

そうしたら、今度は、ファッションモデルもどきになってみます。

さあ、その服を着て、何時どこに行くのか？誰に会うのか？どんな状況なのか？



想像してみてください

「う～ん、想像といっても・・・」と、そんな人は、こう考えます。

“この服を着て、今まで、いつ・誰と・どこに・何をしに行っただろう？”という具合です。

寂しい思い出しかなかったら、その服はやめましょう。

さて、そんなことを思い出したり、想像したりしてみると、それが、楽しかったのか？嬉しかったのか？おもしろかったのか？・・・

そんなことが分かってきます。

その時、どんな行動をしていました？

その時、どんな表情をしていたんでしょう？

そう、その時の一番良かった時を再現したり、そんな気分になってみたりすれば良いんです。

「そんな、簡単に言っても、出来るわけないよ」

きっと、そう思うでしょう。

そこで、

優秀なフォトグラファーの力を借りましょ う

フォトグラファーは、いわば、映画監督と同じです。

よく、「フォトグラファーは、脱がせ上手」なんてことを言われますが、正確に言うと「乗せ上手」なのでしょう。

きっと、あなたを、うまく乗せてくれますよ。

・意外と必要なのが、体の柔らかさ

これは、なかなか気がつかないポイントなのですが、実は、非常に重要なことなんです。

スタイルがすごく良い人でも、写真を撮ってみると、意外とそんなに良く見えなかったりします。

かたや、そんなにスタイルが良いわけでもないのに、写真を見るとすごくスタイルが良く見える。

この不思議な現象は、いったいなぜ起こるのか？

実は、

原因の1つが「体の柔らかさ」 なんです。

よく言われるスタイルの良さとは？

- ・手・足・指・首が長い
- ・ボン、キュ、ボン
- ・頭が小さい
- ・肩幅が広い

こんな感じが、体の構造による良さ

- ・姿勢が良い
- ・歩き方がキレイ
- ・仕草がステキ

この3つが、行動や見え方（見せ方）による良さ

今、ここで注目する事柄は、この「見え方」(見せ方)です。

まず、知っておくことは、

「目で見るのと、写真に写るのでは違う」ということです。

そして、何が違うかというと

「目では立体的に捉えられるが、カメラは平面で捉える」ということです。

それが何の影響があるのかというと、

「立体的に体を見せることが出来る人が、良く見える」となります。

そこで、ポイントを1つだけ教えましょう。

それは「ひねる」です。

「な～んだ、そんなの知っているよ」

そんな人もいるかもしれませんが、ほとんどの人はひねるのは「ウエスト」としか思っていない。

しかし、ひねりポイントは「ウエスト」なのですが、それだけではありません。

例えば恋人が横にいて、そちらを向くために向きを変えるとすると・・・

まずは「目」「顔」「肩」「胸」「ウエスト」という順番に横を向いていくことが分かります。

そうです、ひねるという行為は「親しい相手の方を向く」という行為、そのも

のなんです。

キレイに見えるというのは、実は、自然な動作から来ているものなんですよ。

さらに、1つ注意点が、それは、ウエストから下はひねらないということです。
足まで横を向いてしまっは「ひねる」にならないですもんね。

そこで、**体が硬いとひねれない**

と、いうわけで体の柔らかさが重要だと言うことになるわけです。

・カメラを見ずに、人を見る

「カメラを見ると笑えない」

ごもっとも！

そうですね。カメラに向かって笑うなんてなかなか出来るものではありません。どうして出来ないんでしょうか？

それは、ズバリ！**カメラは機械**だからです。

「・・・機械だから何？」

それは、カメラと話が出来ないからです。

「・・・それは、当然だと思うけど」

そう、ほとんどの人は、

カメラとコミュニケーション出来ません

ジューッと、レンズの奥をのぞき込むことしか出来ないのです。

もし、これと同じ事を人に言ったらどうでしょう？

ちょっとおかしい人ではないですか？

ジューッと、相手の目を見て微動だにしない。

たまに、がんばって作り笑いにチャレンジしている。

それも、ズーッと見たまんま。

・・・正直、怖いです。

ここまでで、ちょっとは分かったと思いますが、みんな、カメラに一生懸命笑いかけようとしているのです。それは、難しい。

カメラはやめて、**人に向かいましょう**

「でも、カメラを見ないといけないんじゃないの？」

もちろん、カメラの方も見てください。

しかし、その時は、その向こうにいる「人」を感じてください。

実際、撮影しているときはフォトグラファーをコミュニケーションしながら撮影をしていきます。

通常、人は、話をするときに、ずっと相手の目を見つめている人はいません。

見たり見なかったりを繰り返しているのです。

頭や体も常に動き続けています。それと、同じで良いんです。

Communication*



K.

相手に相づちを打つときだけ、相手の方を見れば良いんです。

撮影も、特別違った行動をする必要はありません。(まあ、多少は頑張らなければならぬときもありますが・・・)

だから、常に人を感じて、人を見てください。カメラが間にあるだけなんです。

- ・「自然な写真=いつもの自分」では失敗する。
- ・「自然な写真=より良くなった自分」で大成功。
- ・不自然を自然に取り込む。

「自然な写真」 良い響きです

これからの時代は「良い写真」 = 「自然な写真」というのが主流になるでしょう。

さて、では「自然な写真」とは、どんな状態の写真を示すのでしょうか？

A君「そんなの簡単だよ、いつもの自分じゃない。」

ほほ一、やはりそう思いますか？

では、いつものあなたを撮ってみましょう。「カシャ」

見てみてください。

A君「あれっ？こんなのいつもの僕じゃないよ。もう一度撮って、何気ない所ね」

OK！「カシャ」「カシャ」も一つ「カシャ」

どう？

A君「えー、マジで一、なんだこれ？撮るの下手なんじゃない？」

じゃあ、友達に見てもらいましょう。

B君「どれどれ、あー、いつもAだ。そのまんま」

A君「えー！ショック！！！」

さて、いったい何が起こったのでしょうか？

実は、普段の自分というのは、自分自身ではほとんど見たことはありません。

普段どんな自分を見ているかという「鏡の前の自分です」

それも、「鏡の前で良い感じにキメてる自分」なんです。

そして、鏡を見なくなると一瞬にして「いつもの自分」に逆戻りなんです。

ショックでしょ？

でも、事実なんですよ。

なんで、こんな事が起こるのかというと。

鏡を見ているときは「視覚」（目）で見えています

先ほども出てきましたが、人間の五感の中で、最も頼りがいのあるのが「視覚」です。

鏡を見ているときは、視覚で自分自身を確認します。

このとき、自分では無意識のうちに、最も良い自分を表現します。

しかし、感覚などの器官は、それが、いつもの状態ではないことを知っていますので、脳に信号を送ります。

「いつもの感覚と違うよー」

しかし！悲しいことに、その信号は視覚からの優先信号により阻まれてしまっているのです。

だから、鏡を見ているときには「違和感」を全く感じず、それが、いつもの通りの自分だと錯覚してしまっているのです。

そして、鏡から目を離します。

すると、一瞬のうちに、視覚からの信号はなくなり、感覚からの「ちょっと違うぞー」という信号が脳に送られ、脳は「あれっ？そうだね」ということで、感覚にいつもの状態に戻るよう指令を出します。

そして、**いつもの自分に戻る**というわけです。

悲しい事実です。

しかし、大丈夫！それを克服する方法があります。

鏡から目を離すとき、感覚を研ぎ澄まして神経を集中して、勝手に体や頭が動いてしまわないように注意してください。

そして、目を鏡からそらします。

すると・・・キター！来ましたか？

ゾクゾクッと「**違和感**」が。

そこで、力を抜くと違和感は消え、体はいつも通りになります。

その時に、動いた部分があるとおもいます。

そこが、いつもの自分と鏡の中の自分のギャップです。

これを知って、鏡の中の自分をなるべく多くの時間で表現することで、体はだんだんと、鏡の中に写る自分が正しいと覚えてきます。

それを、繰り返していくことで、

自然な自分＝自然な写真になっていくというわけです。

・「撮影前にはご飯を食べない」は、賛否両論

「今日は撮影だから、朝から食べてこなかった。だって、おなか出ちゃうもん」

良く聞くセリフです。

おなかが出ないのは良いことです。しかし、デメリットもあります。

それは、「元気がない」ということです。

どうも、パワーがないのです。

まあ、当然ですが・・・

すると、最終的に写真はどうでしょう？

おなかには確かに出てません。

しかし、表情に活気がなく、体に力が宿っていません。

結果的に、「写真は失敗です」

なぜ、そんなことに気がつかないのでしょうか？

それは、グラビアアイドルなどが行っているため、自分もやろうという気になってしまうのです。

グラビアアイドル達は、そうしたことを日常で繰り返していて、鍛え上げられています。それに耐えるように体を作っています。

しかし、普通の人は・・・まったく初めてだったり、体が耐えるように鍛え上げられてはいません。

そんな状態で、食事をしなければ、フラフラ～、クラクラ～となってしまって当然です。

そこでおすすめなのが、

「食事の回数を多くする」ということです。

1回にたくさん食べるからおなかが出てくるのであって、少しなら、さほど気になりません。

だから、通常1日3食を5食6食くらいにしてみましょう。

撮影中に、チョコレートを食べたり、アミノ酸飲料を飲んだり、エネルギーゼリーを飲んだり、少しずつ食べて、

「おなかは出ない、パワーは満タン」状態にしましょう。

「撮影中って、食べても良いの？」

当然です！ガンガンいっちゃってください。

口の周りに付いた食べかすや、取れてしまったリップは、メイクさんに直してもらいましょう。

そんなことは、NOプロブレムです。

・魔法の呪文でキレイになる

ビューティー系の雑誌や書籍で、こんな言葉を見かけます。

鏡の中の自分に向かって「キレイよ」「カワイイよ」と、声を掛けるとその通りになる。

と、いう魔法の呪文と呼ばれるものです。

本当なのでしょうか？

ズバリ！答えましょう。「本当です」

どうして、そんな、ズバリ言えるのか？

それは、理論的に証明できる事柄だからです。

魔法でも何でもありません。

実際、当たり前のことなんです。

自分の体を形成する細胞達に語りかけて上げてください。

頑張っている体を勇気づけてあげてください。

「自分が嫌い」とか「自分のここがイヤ」とか、そんなことを言っても、なにもわかりません。幼い子供と同じです。

だから、

なるべく好きになってあげてください

ただ、怠けているところがあったら、頑張るように言ってください。

体自身では、どうにもならないような事柄には、あなた自身が助けの手をさしのべてあげてください。(マッサージとか栄養とか)

そんなことをやってあげたり、声を掛けてあげたら、あなたの体は応えてくれます。だから、ものは試しです。

「タダ・スグ・ラク」

3拍子が揃った、最も効果的な方法を試さないのはもったいないです。今日からがんばってみてください。

どうしてそんなことが可能なのでしょうか？
なるべく分かりやすく説明してみます。

まずは、みなさん

自分が地球の一部だと思いますか？

ほとんどの人が YES と答えると思います。



そう、土や家、木、水や空気も地球を形成している一部分です。
地球というのは、全部「一部」というものの組み合わせ

「集合体」で出来ていることが分かります。

では、みなさんの体はどうですか？

みんな、1つという考え方をしているかもしれませんが、実は、地球と同じ集合体で出来ています。

簡単に言うと **60兆個の細胞**で出来ています。

そこで、もう一つ質問します。

皆さんは、日頃地球のために生きていますか？

毎日、朝起きると

「今日も地球のためにがんばろう」 と思って一日

を過ごしますか？

ほとんどの人は、そうではありませんよね。

しかし、もしも、地球がしゃべるとして、こんなことを言ったらどうですか？

「あんたは、僕（地球）のためにちっとも役に立ってない！ほんと、嫌な人間だな」と。かなりショックですよ？

対等な立場である人間から言われるのではなく、自分の大元である地球から言われるのですから、立ち直れないかもしれません。生きる気力さえ失ってしまいそうです。

しかし、仮にこう言われたらどうですか？

「実は僕（地球）君に期待しているんだよ。いつか、すごいことをして、この僕（地球）の役に立ってくれると思っているんだ。あっ、そうそう、その時が来たら、ものすごいプレゼントを用意しているからね。期待してるよ」と。

どうですか？なんだか、めっちゃめっちゃやる気になりませんか？

地球が確約するプレゼントってなんなんでしょう？凄すぎるくらい凄いものなんでしょうね。

さて、ここで規模を小さくして考えてみましょう。

あなたの細胞は、毎日、あなたのために働いてはいません。

あなたのおなかの中で生きている大腸菌は、**あなたのおなかの中**にいることさえ知らないでしょう。

なのに、あなたは、細胞が自分のために生きていて、自分の所有物だと勘違いしていませんか？

誰もあなたのために生きていないのです。

それよりも、毎日、嫌いだ、ダメだと言われ続けていて、どうしてやる気が起きるでしょうか？

どうせなら、そこから逃げ出したいと思っているかもしれません。

私たちが、地球から逃げられないように、細胞もあなたから逃げられないんです。

しかし、**細胞に期待したらどうですか？**

良くやってくれてるね。

みんなのことを愛しているよ。

大変だけががんばって。

今度、いいもの食わせるから。

たまには、「だらけ気味なんじゃないの？がんばってよ」なんて、叱咤激励してみるのもいいでしょう。

「そんな声はどうせ聞こえないよー」と思いますか？

そう思う人は、地球の声も聞こえていないんでしょうね？

地球も、私たちに話しかけています。

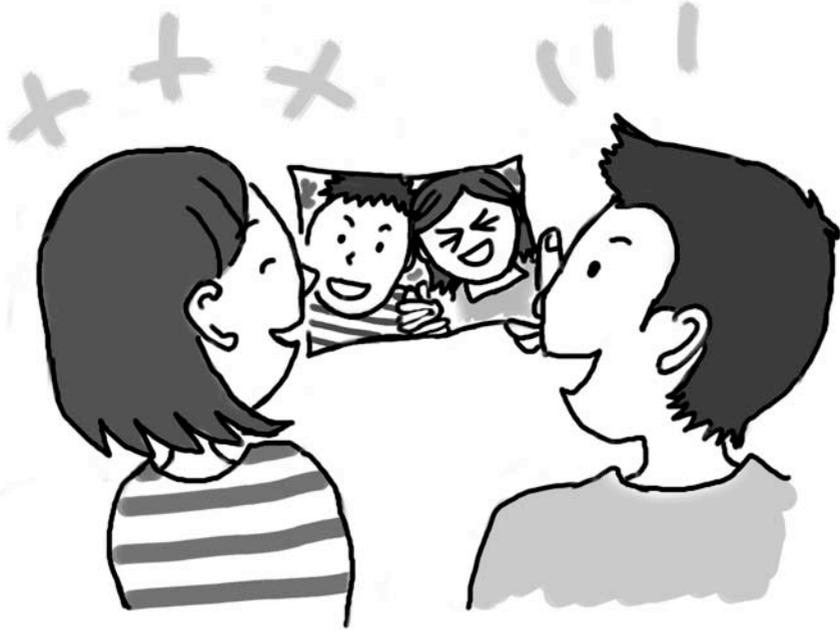
耳で聞こえなくても、地球が暑くなっていて、ちょっと体調不良気味なのは知っているでしょう？

私たちは、もう少しなんとか地球のためにがんばらないといけないのを知っています。

それが、地球の声なんです。

多少 **「魔法の呪文」** を理解できましたか？

■カップル撮影 編



・男性は右、女性は左

2人で歩くとき、いつも、2人の歩く位置は同じではありませんか？

これは、単純に「くせ」と考える人が多いですが、実は、ある法則があるんです。

その法則とは、人が生まれたときから持っているもの、**性別**なんです。

「あー、じゃあ、タイトル通り男性が右にいて、女性が左なんだね」と思いませんか？ よーく思い出してみてください。

その通りの人もいますが、そうでないひともいるでしょう。

それじゃあ、性別の法則にはならないじゃない。と、言うことにはなりますが、実は、これは表面的な性別ではなく、内面的な性別のことなんです。

簡単に言うと、男性的な方と女性的な方、カップルでも、男なんだけど常に左にいて、女なんだけど常に右側にいるというカップルは、男女の役割が逆になっている証拠なんです。

なので、正式な場では「男性が右、女性が左」ですが、それ以外の場所では、

いつも通りでOK なんです。“**心地よい場所**” に居てください。

・主役を奪い合う

2人で写真を撮るとき、どうも遠慮気味になっている場合があります。

そうして出来た写真は、なんだかつまらなそうで、バランスが悪くて、いまいちな出来です。

そうならないために必要なのは、主役を奪い合うというもの。

主役は常に「前」 ですから、少し前のめりになるくらいグイグイ

と前に来てみてください。相手を押しつけて自分が目立とうとするくらいでちょうど良いです。

こうして撮った写真は、なんだか楽しそうで、活気があって、生きた写真になります。

ぜひ、試してみてください。

・今度は、どちらか一人が主役になる

今度は、奪い合いません。

どちらかが、明らかに主役で、どちらかが明らかに脇役になってみます。

具体的には・・・

- ・ 1人が前にいて、1人が後ろにいる
- ・ 1人は目線があり、1人は目線なし
- ・ 1人に光が当たって、1人は影が強い
- ・ 1人にピントが合っていて、1人は合っていない
- ・ 1人は大きなリアクションをしていて、1人はリアクションをしていない

などなど、

1人が脇役になることで、主役が引き立つようになります。

・ 2人の世界に入り込む

カメラの方を向いているとどうしても緊張してまいりますし、なかなか、自然な表情になるのは難しいでしょう。

そこで、写真を撮っているというのは忘れて、**2人しかない**と考

えてみましょう。すると、2人で話をしたり、お互いの方を向いたり、同じ方向を見つめていたり、いつもの2人の行動になってきます。

2人でコミュニケーションを取っている間は、感情が動いて、それに伴う表情が動きます。

そうしている状態は、自然な状態なので、そこからカメラを向いてみます。

これは、セルフタイマーで記念写真を撮るときにも応用できます。

シャッターが切られるまで、じっと待っていないで「5， 4， 3」などと声を

掛けてみたり、ふざけあってみたり、ぎりぎりまで話をしてみたりすると、結構良い表情が撮れるものです。

今度は、誰かに撮ってもらうときにはどうすればいいでしょう？

どこか明後日の方向を見ていれば「こっちむいて」と言われたり、2人で話をしていたら「なにしゃべってんのよ」と不機嫌になられても困ります。

そこで、**隠れたいたずら**をしてみましょう。

手を繋いでみたり、つねってみたり、足を踏んでみたり、相手のポケットに手を入れてみたり、相手よりも前に出てみたり・・・

そんなことをするだけでも、かなり、良い写真が撮れるはずですよ。

・不自然なくらい、くつつくのが自然

写真を撮るときは、いつも2人で立ったり、座ったり、向き合ったりするときよりも、ググッと目一杯近づいてください。

その方が、ずっと自然に仲良く見えるんです。

さて、どうしてでしょう？

2人の距離が「近い」とか「遠い」とか、そう言う判断をしているのは、何を

基準にしているかということ、**「それ以外の空間」**を基準に判断しています。

どう言うことかということ、日常カップルを目にしたとき、カップルと背景が目

に入ります。

背景が大きければ大きいほど（たとえば海とか草原とか）、2人距離感は近く見えます。しかし、背景が小さい（部屋の中とか）と、2人の間の距離が同じでも離れているように見えてしまいます。

では、写真の中ではどうでしょう？

2人だけ撮ろうと思うと、それ以外の空間は、あまりなくなってしまいます。そうです、空間がないために、ずいぶんと離れてしまっているように感じてしまうんです。だから、不自然なくらいくっついていて自然に見えるというわけです。

■みんなで撮る「集合写真」 編

若いときはバカみたいに、はしゃいでおもしろい写真が撮れたのに、だんだんとおとなしくなっていき、なんとなく表情も冴えない。ポーズも決まっていな
い。・・・イケテナイ。

そんなことになっていませんか？

その結果「わ、私はいいわ、遠慮しとく」なんてことになってきて、だんだんと
写真を撮ることから遠ざかってしまいます。

そんな事になる前に、ステキな写真を撮れるようになってみてはどうですか？

・右の人は右前に、左の人は左前に。

みなさん、写真を撮ろうとするときに、手を前にして、真っ正面に立つ。そんな
ポーズをしていませんか？撮った写真は・・・「あーあ、またダメだ」

そこで、ちょっとした工夫をしましょう。

右側にいる人は、右を前に出して少し斜めになってみて下さい。

左側にいる人は、左を前に出して少し斜めに立ってみます。

座っているときも同じです。

それだけで、今までよりも少しエレガントになってきます。

手は、前にしても、もちろんいいですが、一工夫するなら片手ずつ違う動きを
するとイイ感じになります。

例えば・・・

- ・ポケットに手を入れる

- ・ジャケット襟を軽くつかむ
- ・胸元に手を置く
- ・軽く肘を曲げる
- ・隣の人の肩に手を置く
- ・前の人の肩に手を置く などなど

こんな、ちょっとしたところから始めてみてください。

・周りの人たちと、コミュニケーションする

どうしてもカメラの方を向いていると緊張する。

だんだんと顔がこわばってくるのが分かる。

「あー、今日も変な顔で写っちゃうんだらうなー」そんな思いで撮る写真は、嫌なものですよね。

そこで、撮影する直前まで“お行儀悪く”周りの人たちと会話を楽しんでみてください。

「こっちを見ていてください！」なんて言う出来の悪いカメラマンが撮影するのは仕方がないこともありますが、人はじっと止まっていると緊張するし、表情も乏しくなってきます。

それは、人は動物ですから

「静止」することがほとんどありませんし、

何もしないでいると

「感情」が停止してきてしまいます

すると、「物」的な感じになっていってしまい、結果、撮った写真は「生命」が

感じられない抜け殻のような写真になってしまうというわけです。

うまいカメラマンなら、撮られる人を楽しませ続けることが出来、体が動いても大丈夫だし、感情を停止させません。すると、動きのある、生き生きとした表情の写真が撮れるのです。が・・・

そうもいかないときは、

自分で感情を動かす必要があります

そのために、周りの人たちと直前まで話をしたりして、なるべく感情を動かし続けておく必要があるというわけです。

楽しい会話をし続けたまま、カメラを向けば緊張の和らいだ、良い表情が撮れるという訳なんです。

・びっくりするくらいのオーバーアクション

「あー、それは分かっているんだけどね。昔は出来たけど、今は出来ないよ」
そう思っていないですか？これは、周りの誰もがそう思っていることです。
そしてこうも思っています「出来るのなら、楽しい写真を残しておきたい」
こう思っているのは、あなただけではありません。みんな思っているんです。

だから、提案してみてください。

「ねえ、楽しい写真を撮らない？」 と。

「そんなのイヤだよ」と、言う人は、ほとんどいないでしょう。

なぜなら、本当はそうしたいからです。

でも、恥ずかしくてなかなか出来ません。

そこで、自分から積極的にアクションしてみてください。

小さいアクションではダメです。

恥ずかしいと思う気持ちはあるかもしれませんが、勇気を出してやってみてください。

「せーの、イエイ！」と。

そして、次に隣の人に促してください。その時には、多少積極的な人か、やりたそうにしている人を選んで下さい。

その人を見つめて“ニコッと”微笑んで「ほら、やって！」と促すんです。

2人の人がやれば、他の人たちもやりだすはずです。

決め手は、バカなことをやっている自分たちを笑うことです。

「私たちってバカだよねー」なんて言いながら。

すると、きっと大きな笑いが起こって、みんな生き生きとした表情になっていくことでしょう。

その写真が出来上がったとき、あなたはきっとこう思うはずです。

「ステキな仲間に出会えて良かった」と。

そう、そのステキな仲間をいつまでも忘れないようにするのが「写真」というものの使い方の1つなんですよ。

■あしがき

最後まで読んでいただきありがとうございます。

日本は、世界でもトップクラスのカメラ先進国でありながら、「撮られる」事に関しては、世界にも類を見ないほど、まったくダメダメです。

それは、自分を表現するのが苦手という根本的な問題もありますが、表現の仕方を知らないと言うこともあります。

表現の仕方を知っている人は少なく、まして、それを教えることが出来る人は極わずかです。

そこで、より多くの方が「写真を撮られる」ということを好きになってもらえるように、この冊子を書きました。

少しでも実践してもらえ、少しでも役に立ち、少しでも撮られることが好きになっていただければ嬉しく思います。

そして、機会があれば、ぜひ写真を撮りに行ってみてください。

まだまだ、日本の写真スタジオで、みなさんの期待に応えられるような所は多くありませんが、こうしたノウハウを実践しているスタジオは徐々に増えています。

私たちは「日本人が写真を撮られることが好きになるプロジェクト」を推進し、日本全国に広めることが出来るようにしています。

この本を読んでいる方々は、これからの日本人の新しい形の1つである「自分を表現することが出来る日本人」の先駆けというわけです。

もう一つの写真を撮る意味は、「自分の歴史を残す」ということです。1年前の

自分と今の自分は、まったく別の自分だし、10年前ともなれば明らかに別人です。なのに、それに気がつかない人が多いのです。

だから、どんな形であれ自分の写真を残しておくのは大事です。

そして、どうせ残すのなら良い形で残しておきたいと考えるのが普通です。

「写真写りが良くないから写真を撮らない」

そう言う人が多いのですが、写真を撮らなければその時のあなたはこの世に残らず、ずっと歳を取ってからの自分しか残りません。

そのときに「昔はキレイだったのよ」と口で言っても誰もピンときません。

だから、ぜひ、ここに書いてあることを実践して、自然でキレイな姿の自分を残しておいてあげてください。

それが、あなたの歴史となって残るのです。

アリアコーポレーション株式会社 永田昌徳

■お客様の声

*フォトグラファーやヘアメイクなどの個人名の掲載は控えてあります。

レッスンで今までで考えてたこともなかった写り方のポイントを習って、カメラの世界に引きこまれました。撮影では夜遅くまで何枚も取り続けてくれて、プロフェッショナルな姿勢を感じました。撮影が終わった頃には、なんだか友人と話しているような気分になりました。メイクのこつも習ったし、本当に充実のひとつときでした。ありがとうございました。

写真撮影の前に美しい姿勢についていろいろアドバイスして下さい、とても役に立ちました。メイクの方にもいろいろアドバイスいただき、これからの参考になりました。ありがとうございました。 くにちゃんさん

美しさの根本がどこにあるか教えていただいて、大切なポイントが生き方の姿勢と体の姿勢にあるとわかったら 生き方まで変えられる気になりました。自分の顔を良くするように変顔の練習して、又伺いたいと思います。

C.Tさん

どうもありがとうございました! 客観的に見ると自分ってこういう人なんだなあ...と思いました。もっと色々な表情が出せるように日々精進したいと思います。写真って色々な事ができるんだなあと魅力を再発見。もっとキレイで優しくなって、再チャレンジしたいと思います。幸せなオーラが出るといいなあ...今度は。 H・Aさん

メイクの段階でだんだん仕上がっていく自分を見ていると、自然と心の準備ができたように思います。撮影前はちょっと緊張気味でしたが、レッスンを楽しかったので、いきなり撮影に入るよりもリラックスできました。レッスンはポイントを押さえていてわかりやすいですね。撮影中は細かく動きや角度をリードしていただいたので助かりました。いい表情をとらえていただいてうれしいです。少し自信がわいてきました。ビューティーレッスンだけでなく、心の持ち方”人生哲学”も教えていただいたような気がします! いつまでも心も体も輝けるように、教えていただいたことを実践して、自分の次のステップにつなげていきたいです。Thanks a lot!!! Ruriiさん

素晴らしい時間を本当にありがとうございました!!! 一言であらわすなら“衝撃的”な時間でした。もちろんいい意味で。写真を撮りに伺ったはずなのに、もっと深い何かを教わった、気づかされました。出来上がった写真は、人生で一番キレイな私でした。次に撮影していただく時には、もっともっと成長してますからネ☆ 感謝デス。 Makiさん

私にとっては人生で最初で最後でも良いと思ってしまうような満足のゆく写真が出来、実家の母に「遺影用」として送ったら怒られました。笑顔の素敵な写真がずっとなかった私にとって、最大の不安は「遺影のお写真どうしましょ。」という死への不安よりも大きな不安でした。それが解消できた今、死が怖くありません。（いい意味で。）&やればできるじゃん、という自信が湧き過ぎて、今、正直調子にのっています。おっしゃってた通り、ダメな写真さえ、愛せるようになりました。本当にありがとうございました。 Mayumiさん

写真写りの悪い私というイメージを変えて頂きました。ポーズはかなりつらかったのですが、出来上がりを見て納得しました。プロの仕事とはこういう事だと実感です。 DEKOさん

これほど懇切丁寧に指導して頂き、こんな時間をさいて撮影して頂いたのは初めてです。ご指導通り表現できず申し訳なかったのですが、今まで自分の写真ではこんなまともに出来たものはなかったです。かなりの量を撮って頂き、使う写真を選ぶのも選択の余地があり助かります。本当にありがとうございました。 Sayuriさん

写真が苦手な私でしたが、撮影は、世間話、人生設計の話、etc・・・とても楽しい時間が過ごせました。私自身のことを知って写真に映し出してくださる姿勢に、プロの仕事だと感心しました。とても魅力的な女性で私も負けずに魅力をだせるようがんばって、また写真を撮ってもらいたいです！みいちゃん

全く初めての体験で最初はイメージがつかず（どのようにしてよいのかわからず）かつ緊張し戸惑いましたが、フォトグラファーさんとの楽しい会話で気持ちがなごみ、撮影時もリラックスして楽しくできました。途中再び表情がぎこちなくなったりすると、止めて再び時間をかけてリラックスさせてくださり、さすがプロフェッショナル！！と感動しました。趣味をひきだしたり、1つの話題をふくらませていく技法なども、カメラの技術以上のもがないとなかなかできないことだと思います。コミュニケーションスキル、カメラ技術、感性、すべてが統合されて素晴らしい作品ができるのですね。今まで自分が見たことのない世界を見せていただけ、かつ、素晴らしい作品を残していただき、とても感謝しております。始終楽しく、丁寧に対応していただきまして、本当にありがとうございます。とっても楽しかったです！！ Yukieさん

こんばんは。今日は素晴らしい写真をたくさん撮っていただきありがとうございました。教えていただいたアドバイスを実践して姿勢を直していきたいと思います。明日からは「ラジオ体操」も真剣に（仕事以上に？）がんばります！！次回は、今日の課題をなるべくクリアして、自分で「カッコイイ&可愛い」ポーズなどを考えてきますので、その時は今日よりもっと素晴らしい写真を撮っていただきたく、よろしくお祈りします。

今日は本当にありがとうございました。

BOSSより

全4回に亘るbeauty lesson、楽しかったです。ロジカルな説明と見本で分かりやすかったし、イメージしやすかった、でも、長年のクセというのは早々直らないので、普段から気をつけます！

また、私にいろいろコメントしてくれてありがとう。前は自分の感性だけが重要でした。人からどう見られてるかとか、全く気にしなかった。) 近頃、同年代や自分より若い男の人に手厳しい指摘を受ける機会が無くなってるので、、、

何回も定期的に撮ってもらおうとだんだん慣れて、もっと自然にできるようになるかな？と思うので、次回は撮影で予約しますね、どうぞ今後ともよろしくお願いします。やっぱり写真はとっても正直だなあ、と思いました。外面もだけど、内面が現れてしまう。年をとるにしたがって、美しくなれるように生きたいです。

この出会いを神様に感謝して、またお会いできるのを楽しみにしています♪ とりいそぎ、お礼まで。

またね～(^-^)/~ 毎日忙しそうだけど、体に気をつけてお仕事頑張っ！

こんばんわ 月曜日は本当にほんとおおおに、、、お世話になりました。そして、ありがとうございました。出来上がった写真(CD)はお家に帰って何度も何度も見ました。今までで一番イイお写真が、何枚も撮ってもらえました(≥o≤) 感謝ッ、感謝ッ、感激でございます。その日のうちに何枚かプリントして、ちゃんと彼にも見せました。彼はまさか本当に、撮影に行くとは思っていなかったらしく 写真の出来よりも私の行動に驚いていましたが・・・二人で写真を眺めては「すごいねえ～～・・・」の連発でした。撮影からまだホンの二日しかたっていませんが、柔軟体操を始めました。今まで

は身体が硬いのは分かっているけど、ナンも気にしないで過ごしていました。が！「これじゃいかん！！」と初めて目覚めたのでした。キレイに見える姿勢も、常にキープするのはまだまだむずかしいですが結構気にするようにしています。作業着で「ピシッ」と立つ姿は、なんだかカッコおもしろいです（^^； 月曜日の出来事は、とっても充実していて楽しかった、、、というか「素敵」でした。またぎっと、次回もお願いしたいと思っています。次はこんな服装もいいかな、なんてすでに考えてたり髪も「巻き髪も似合いそう」って言ってもらったし☆ 次回までには前屈して、せめて「手が床に付くようになった」と言える様にならばと思います。本当にありがとうございました。（^o^） / S.Yさん

ありがとう！あなたに会えてほんとうに嬉しかったです。

生きた証を残す、したい事があるなんて素敵ですね。私も生きた証を残したいです。自分は自信がなくずっと変えたいと思ってました。頭で理解していても行動できなかった。撮って頂いた写真を眺めていてわかりました。写真は魂を写すって。私は感情を抑えて生きて来たので心では嬉しい、楽しい、哀しいと思っても魂をオブラートで包んでました。もっと素直になる。幸せになるために十年を一年で過ごすつもりです。p(^-^)^q Kさん

今日は長い時間、お付き合いいただきありがとうございました m(_ _)m

家にもどってから、あらためて見直してみると、Σ(°Д°;) 「ダレ？おまいは・・・？」私がこんな穏やかな表情見せるとは、想像つかなくてオドロキでした。

ただでさえ、写真苦手なのにー！一部、夢見る少女チックなりきりカットも混ざってましたが・・・？

今日教えていただいたこと、実践して自分に自信がもてるよう、少しずつ努力しますネ☆
それでは、おやすみなさい Z z z・・・。

Nさん

ビューティーレッスン、とっても良かったです。すぐにうまくできなくても恥ずかしくない雰囲気を作ってくれるのはスゴイ！期待以上に良かったと思うことは、コンプレックスをプラスに変える思考回路を創ってもらったことでした♪撮影当日のヘアメイクにも大感謝です！どんなイメージにしたいのかはっきりしない私に、「こういう写真ならこうすると素敵」「逆にこうするとこんな魅力が・・・」といくつも例をあげて教えてもらいました。だから、一番「なりたい自分」にしてもらえたと思います。悩みカバーメイクのコツも具体的に教えてもらえて、とっても得した気分です♪みなさん、ありがとうございました。Narumiさん

自分が今までいかに姿勢に無頓着であったかということと、今、自分がどんな表情をしているのか認識できていなかったことに気づき、驚きました。アドバイスを参考にこれからは気をつけたいと思いました。また機会がありましたら宜しくお願いします。

TOKUさん

すてきな魔法をかけて頂き、楽しい時間と大満足な写真（CD）を頂くことができました。これからでき上がってくる写真集がとても楽しみです。きれいになる為のアドバイスも頂いて、がんばろーってパワーも出てきました。ありがとうございました。

SONOさん

71歳を嫌味に撮らないでという無理なお願いを快く引き受けて頂け、写真の出来ばえも納得。さすが。アドバイス以来、自らの姿勢にも気を配れるようになり、感謝です。

M.Oさん

‘これが自分!?’って驚くもの多数。すごく気に入ったショットが沢山あったよ。ありがとう!! アルバムが待ち遠しい～。写真を見て、3点気づいてしまった。1.口元をもっと美しくするべき 2.肩の姿勢に注意すべき 3.もっと体を引き締めるべき

写真を撮ったことで、自分を再認識することができちゃった（^^；また写真撮りにいくね。その時にはさらにいい写真になるように頑張る！ S.Nさん

今後にも役立ちそうな写り方のアドバイス、なかなか理解できず混乱しているところ親切にお付き合いくださりありがとうございました。お陰様で私の知らない私をたくさん見ることが出来ました。あまりの写真うつりのよさにびっくりです。ありがとうございました！期待以上のヘアメイクの仕上がりでした。おっとりトークに本当に癒されました。ありがと。 mayuさん

いろいろとお世話になりました。 そのお陰で、自然な雰囲気やさしい感じの写真になり、うれしいです。 ありがとうございます。 お二人からアドバイス頂いたことを普段も気をつけて、 よりキレイになれるように頑張ります。

カナさん

昨日、CD届きました。 あごをひいて、姿勢を気を付けようと思います。 あと、考えたり、分析したりしてみようと思いました。 特に、どうしたら、かっこい系でなくなるか、考えてみようと思います！ いろんなお話、ありがとうございました。 よいお年を！ 健康一番ね！ Nさん

アドバイスも優しく指導してくれて、 又、緊張もおもしろいお話やおしゃべりでほぐしてくれました。 水着だったので、はじめは恥ずかしかったけれど、 素敵な写真が沢山とれ、本当に感謝しています。 NAOさん

写真の顔が怖い・・・ずっと悩みでした。 自分でいろいろ工夫はしてみたものの、どれももうまくいかず、インターネットでみたアリアフォトグラフィックスタジオさんに、すがる次第です。 自分の姿勢や顔のつくり方、どれも今まで知らなかったことばかりで、まさに「目からウロコ」でした。 こういうことを教えてくれる人がもっと若い

ときにいてほしかった（笑）しかし、私自身、写真がキライで身構えてしまい、レンズをにらんでしまうクセは、すぐには治りませんでした。最後の方に撮っていただいた写真は、今まで持っていた自分の写真のなかでは、最高のものでした。次回は、柔軟体操と顔のつくり方を自宅でトレーニングしてから、撮影に伺いたいと思います。どうも、ありがとうございました。 N.H.さん

帰り道で「あご引いて～、胸突き出して～、お腹引っ込めて～、お尻突き出して～..しんどいな。やっぱり柔軟か？ いや、まずダイエットか??むむう～」と、考えながら帰りました（^^;）自分を知ってしまったので、大変です（笑）でも（それなりに?）きれいに写して頂いたので早速、撮っていただいた写真を眺めて「うげ～(><)」とか「うひひ(▽▽)」とか言いながら一人で楽しんでます（笑）今日はとても楽しかったです。どうもありがとうございました。またいつか、お願いしますね。ぜひ。

■アリアフォトグラフィックスタジオについて、もっと知りたい方はホームページをご覧ください。

<http://photographic.alia-co.com>

■アリアフォトグラフィックスタジオについて

「自然に撮れていますね」

私たちの撮影した写真をご覧いただいた方から、良く聞く言葉です。もちろん、自然なだけで、その方がよく見えないと、意味がありません。私達は2000年の会社設立から現在まで、“**一般の方をいかにキレイに、自然に撮るか**”ということを徹底的に追求してきました。そして今、みなさんから前述した言葉のような感想をいただけるようになるまでに 実行していったこと、それは・・・

1. **独自のコミュニケーション術・・・お客さんと友人になる！**
2. **撮影の前の撮られ方レッスン・・・どうしたらキレイに撮られることができるのか、理解してもらう**

と、いうことでした。

■始まりは誰もがキレイに残したいと思うウェディング撮影から

私達がアリアコーポレーションとして始動したのは2000年1月。当時は、結婚式場やホテルなどに出張して撮影する、ウェディング撮影の会社でした。当時のウェディング撮影は、記録的な要素だけでなく、少しずつアーティスティックな趣きが増えられてきた頃でした。一生の宝物になる写真にすることはもちろん、すべての新郎新婦にサンプルで見せた写真以上のものを提供したかった私達。しかし、一番の**問題は、二人の表情が硬いこと**。結婚式当日、新郎新婦の二人は緊張している上に忙しく、私達カメラマンとも初対面ですから、なかなか心を開けなかったり、いい表情を向けられないのは当然でした。

■表情のポイントはコミュニケーション

そんな中、ある結婚式でのこと。新郎新婦の友人が近づいてきて、二人に向かってカメラを向けると・・・それまでなかなか良い表情を向けてくれなかった二人が、“ニコッ”とすごくいい表情をするのです。「その顔をこっちに向けてくれたら・・・」と思いましたが、なかなか初めて会った人に向けられるものではありません。もちろん、二人もそういう表情を撮ってほしいと思っていますが、気持ちと体がリンクしないのです。そこで考えました。「**どうしたら、あの笑顔を向けてもらえるのか。**」そこで「**そうだ、友達になろう！**」と考えたのでした。**事前に打合せをすることにして、お互いをニックネームで呼び合い、敬語で話すことを止めました。**話の内容も、結婚式や写真のことにとどまらず、身近なことから人生の話まで盛りだくさんです。その結果、本当の友人のようになり、当然結婚式の二人の表情は和らいだのです。

■ビューティーレッスンの誕生

もうひとつジレンマがありました。それは、「**最高のシャッターチャンスが少ない**」ことでした。最高のシャッターチャンスとは、人・背景・光・表情・位置・空気・・・などがすべて整ったときのことで、そうした瞬間を切り取ることが私達の仕事ですが、1回の撮影の中で一度あるかないか程度の確率です。問題は、新郎新婦の姿勢、振る舞いがドレスとフロックコートという服装に合っていない、**どうしたら素敵に見えるかを知らない**ことだと気づきました。あらゆる結婚式会場に行っていて、多くの人を見ている私達は、**どうしたらよくなるのか**を知っていました。

そこで「**事前に新郎新婦を鍛え上げよう！**」ということになりました。スパルタレッスン・・・いえ、ビューティーレッスンの始まりです。姿勢の基本やドレスを着たときによく見えるポイント、顔の向け方など、歩き方、エスコートの仕方、レディーファーストの意識、挙式、披露宴の意味にまで話は及びました。撮られることに慣れるた

め、テスト撮影も行いました。 その結果、二人は最高のパフォーマンスを見せてくれるようになり、シャッターチャンスは数十倍に拡大したのです。何かあると写真を見返して初心に戻ってますという声、その後の人生の意識が変わったという人や、写真嫌いが好きになってしまった人、撮影に興味が出て一眼レフカメラを買った人など、私達の写真が様々な影響を及ぼしてくれました。



■より多くの人に最高の写真を持ってもらいたい

しかし、「結婚式を行う人には最高の写真を提供することができるが、その他の人には最高の写真を残してあげることができない・・・。」写真の影響力を知った私達は、**一般の人たちにも写真を提供したい**という強い思いに駆られました。進化したウェディングフォトに比べて、一般の方がプロに写真を頼める写真館やフォトスタジオは、昔ながらの記録写真の域を超えてなく、一番大切な表情がおろそかになっています。

「スタジオがあれば、もっと多くの人に安く、良い写真を撮ってあげられるのに・・・」

2005年6月、満を持してアリアフォトグラフィックスタジオをオープンしました。

■私たちが大切にしていること

“普通の人たちが、今の自分よりも少しだけキレイにかっこ良く、生きた証として写真に残してほしい”そして日本人がプロに写真を撮ってもらうとこんなによく撮れるんだと思えて、日本に“写真を撮りにいく”文化を形成したいと考えています。そのためアリアフォトグラフィックスタジオでは、次の3つをみなさんに感じてもらえるよう努力しています。

1. 安心

「この人なら良さそうという、期待感を持ってもらえる人物である事」

2. 信頼

「みなさんの知らないことを知っていて、アドバイスできる人物である事」

3. 好意

「写真だけでなく、コミュニケーション力があり、惹きつけられる魅力の持ち主であること」

■凄いスピードで進化し続ける

2005年に青山にオープンしたときは、誰も知らない無名のフォトスタジオでした。

しかし、この小冊子を書いている2年後の2007年の夏には、業界で誰もが知っているほどのフォトスタジオになりました。

その秘密は、やはり「レッスン」にあったのです。

メディアの取材が来るときも、決まってレッスンに注目していきますし、使用されるカットもレッスンの様子や方法が圧倒的に多いのです。

さらに、業界紙では何ページにもわたって取り上げられ、イベントでワークショップを開催し、NO1の人気を博しています。誰もが、このノウハウを知りたがっています。

こうしたノウハウは、この小冊子でも一部公開していますし、DVDやワークショップなどでも惜しげもなく披露しています。

私は、1日でも早く、1人でも多くの人に知ってもらい、「写真が苦手」「写真写りが悪い」「笑顔が出来ない」などの悩みから解放されるように願っています。

そして、この美しさの方程式は、考えられないようなスピードで進化しています。

あなたが、これを読んでいるときには、すでに過去のノウハウなのです。

常に最新のノウハウが、続々と生み出されています。

これを読んで「これは使える」という部分があれば、ぜひ実践してください。そして、時々私のことやALIAのことを思い出して、ホームページなどでチェックしてみてください。きっと、そこには、新しいノウハウがあるはずです。

写真によって人生が変わった・・・そんな方が一人でも多くなるように願っています。

■メディア掲載履歴

アリアフォトグラフィックスタジオは、他とは違った独自性と誰もが興味を惹きつけられる「素人モデルを変えるレッスン」という手法が話題を呼び、多くのメディアで紹介されています。

●BS フジ「きれいになってね」

ナショナル「キレイなお姉さんは誰ですか？2007」イベント用の番組。
キレイ調査隊に扮する「まりもみ」の2人にレッスンを施して撮影。



●NHK「首都圏ネットワーク」

文化流行最前線のコーナーにて、世界で1冊だけの自分の写真集を作れるフォトスタジオとして紹介。撮影風景、コメントなどが1～2分放映されました。



●スカイパーフェクTV「カミングスーンTV」

「花より男子」などに出演した、グラビアアイドルの瀬戸早妃ちゃんが司会。Markが早妃ちゃんに写真の撮り方を教えるという企画。



●フジテレビ「ヴァケスケ」

くりーむしちゅー有田哲平さん、細川茂樹さん、富田靖子さん、YOUさん、勝俣州和さん、ババイヤ鈴木さんの6名を撮影、20ページの写真集を製作。



●FM 横浜 横浜ウォーカー連動企画にて紹介

●ニッポン放送 高嶋ひでたけの「特ダネラジオ」へ取材協力

●TBS ラジオ 城島茂の「どっち派?!」へ取材協力

●ファッション誌「BAIRA」

モデルさんをスタジオで撮影しながら、写真写りのポイントを伝授する、といった内容。

●ビューティー誌「Urb」

読者モデルの愛ちゃんを撮影。写真を撮ることで自分のことがより分かったり、自信が持てたりしてキレイになれるということを提案している。

*別ページに記事を掲載しています



●goo ヘルスケア スタッフ体験レポート

「新しい自分を発見してメンタルアップ!」というタイトルで紹介



●40代からきれいになる本

レッスンをライター自ら体験。体験談とその様子が掲載されています。

*別ページに記事を掲載しています

●税理士ネットワークのTKC「経営者の四季」にて

「素人をプロモデルのように撮影する写真スタジオの挑戦」というタイトルで紹介。



●共同通信社 @マーク東京（全国紙に配信）にて紹介

●学研「デジタル家電ナビ」

デジタルカメラ撮影術について協力

●日経 BP、日経新聞にて紹介

●WA&CO ウェブサイト

「デキる女情報」にて紹介

●結婚情報誌 ゼクシィ

「花嫁ポーズ見本帖」にて監修

「ゼクシィ DVD」にて監修



若く見える！ 痩せて映る写真術

人気急上昇中のシロウト撮影スタジオで、秘密をゲット!

デジカメ・インスタントカメラでもキレイに映る

写真術

「素」人モデルを撮ると、ほんの少しのアドバイスで見違えるほど輝くのが嬉しい。とフォトグラファーの水田さんは言います。でも、それはカメラに撮る人がいかにでしよう?と思っただけで、一般用のデジカメカメラやインスタントカメラでも、素顔や写真は充ち溢れます。その秘訣は撮る人ではなく、撮られる人のちよっとしと努力にあり!そこで水田さんに、美しく撮られるワザを伝授していただきました。

「素」人モデルを撮ると、ほんの少しのアドバイスで見違えるほど輝くのが嬉しい。とフォトグラファーの水田さんは言います。でも、それはカメラに撮る人がいかにでしよう?と思っただけで、一般用のデジカメカメラやインスタントカメラでも、素顔や写真は充ち溢れます。その秘訣は撮る人ではなく、撮られる人のちよっとしと努力にあり!そこで水田さんに、美しく撮られるワザを伝授していただきました。



OK

若く見える

写真の基本は「あごを引く」。視線は前を向いたまま、自分でヘンと盛りくついワザとしない。まはど顔が膨らんで大人でない顔は、顔は正面ではなく斜めにしたほうが無難。少しだけ前に小首をかしげると若く映るそう。



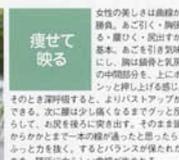
NG

正面より斜めの位置に顔を向け、一歩好きな表情を探してみよう。そしてそのまま顔のアップや中撮りを入れさせると、顔をスッと外しても笑顔がキープできたらOK。その感覚をいつも忘れないう。がんばろう。



水田昌徳さん
「アリアコーポレーション」代表。フライダール、オートレイなど素人モデルを相手に広く撮影。
http://www.alia-co.com/

「どんなへんな顔をしよ」というのが水田さんの主張です。次は姿勢。あごを引く、胸張る、腰引く、ケツ出す(笑)。これが水田流の立ち方の基本です。そして頭の下っぺんからかかとまで、一本の線で引く張るの感覚を意識してから力を抜きます。理想の姿勢の完成です。



今回は痩せて映る角度を探そう。真正面はずみ顔に比べて見えるのでNG。やはり顔と同様に身体も45度くらい斜めにする。そして両足は揃えない。片足は進行方向に、もう片方は足元を斜めに引いての両肩真横にくくと美しい姿勢の立ち方。手はだんたん下げるのではなく、角度をつけるのがベスト。



シワをださない

光が直撃したると影が出て変な顔に。太陽の下では逆光のまま斜射的にフラッシュをたたく。それでも別になる人は小首を少し後ろさう。



柔らかく顔が美人への近道

シワが出るから笑わないで、せつがらの魅力も半減。顔の前で笑ったりへんな顔をして、自然な顔の魅力を損なう。目の奥からかきは心の奥から。写真美人はカメラの前でもヘンな顔ができる」と水田さん。

- あごの高さに注意しよう
●顔は真正面より斜めからがキレイ
●小首を少し前にかしげると若く映る
●シワが気になる人は少し顔を反らす
●逆光に立ち、強制フラッシュをたく
- あご引く、胸張る、腰ひく、尻出す
●身体も45度ほど斜めに傾ける
●両足は揃えず、モテル立ち方が美しい

流行通信簿



アリアコーポレーション株式会社
代表取締役
水田昌徳さん

2000年設立。2005年に現スタジオをオープン。独自の技術と金銭にやさしく、日本女性の美意識を捉えることと専念にまっすぐな若き写真家のインベーター。

salon data



アリア フォトグラフィック スタジオ
住東京都港区北青山2-10-17 5040北青山1F ☎03-5414-3017 車11:00~21:00 ※火曜 ※地下鉄有明線・有明駅より徒歩5分 <http://photo.toygraphic.aria-co.com/>



撮影したのは...

Kazumasa

(フリーカメラマン)
モデル以上に撮影のノウハウ、キョウと笑顔とやさしい口調の和ませキャラで、素人でも安心。

目からウロコのボーイングレッスン
キレイに撮られるためのコツをレッスンで習得。講師の高度で丁寧な指導が力となり変わってびっくり!



撮られることでもっとキレイに! フォトスタジオは最高の美を約束

プロのヘアメイクと、完璧なライティングで撮影してくれるフォトスタジオ。美しさの演出家たちの手で美を発見!

どんな流れで撮影するの?

体験したのは...

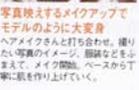
市村愛さん

(32歳・会社員)
「初めての体験でしたが、正直、自分でも上手い!」に驚きました。すてきな写真になりましたよ!



体験したコースは...

ヘアメイク、スタイル&フェイスレッシングがついた3シチュエーション撮影コース。ポーズ数(3~5ポーズ) カット数(500~700枚) 3~4時間 前45,000。全カットとレッスンの様子撮影したビデオとフォトCD、小冊子(美しさの方程式)付き。



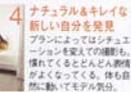
写真映えるメイクアップでモデルのように大変身
ヘアメイクさんと打ち合わせ。嬉しい!写真のイメージ、服装などを伝えて、メイク開始。ベースから丁寧に塗り上げていく。



友達に撮られているようなごやかな撮影がスタート。最初は緊張してしまっていた、そこからはがら、無邪気な表情が自然と引き出してくる。



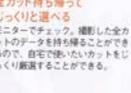
ナチュラルなキレイな新しい自分を発見
アリアにはナチュラルエッセンスを愛するライティング。慣れてくるとどんどん表情がよくなって、体も自然と動いてモデル気分。



飾らない自然体に表情も豊かに変身
テーマはアシアンビューティ。さりげないポーズひとつひとつにセンスと指導の力量が「オマケ」以外の違った表情が自然と出てきます。



全カット持ち帰ってじっくりと選べる
モニターでチェック。撮影した全カットのデータを持ち帰ることができるので、自宅で好きなカットを選びじっくり観賞することができます。



最高の自分を発見し
美の基準を底上げ
セルフポートレイトを撮ることに慣れたら、フォトスタジオの撮影にチャレンジしてみた。プロのヘアメイク、カメラマンの手にかかれば、新しいの美が引き出されること間違いなし!「撮られる人」を楽しんでもいい、自然な表情を取り返るよ、和やかな雰囲気を取りかかっているのが、写真映える人でも大丈夫。またストロボ機材を使用するので、目をつつぶ必要もありません。

「よし、なごやかな心配りありません。連絡方法などは、普段は使っていないような、新しい表情も撮らせてみようよ、今まで知らなかった自分気づき、自信を持ってよくなる女性が多いんです(水田さん)」。アリアに見る立ち姿や姿勢、顔の角度など、基本動作のアドバイスもある。写真映りが格別によくなるのは、写真映り、美意識、常識に定着するまで。実生活でも常に意識を高めることで、美意識が磨かれます。そのなかで「また撮ってもらいたいからキレイになろう」と、輝きを手にするモチベーションと、輝きを手にするフォトスタジオをご利用ください。

プロにおまかせ! 厳選スタジオ

rj company inc.
提携サロンでのエステ付きコースで美に磨きをかけて写真に輝す
TV、ドラマ等で25年以上の実績を持つ「アートメイク・トキ」のスタッフがヘアメイクを担当。エステを組み合わせたプランもあり、心身に美しく、写真に輝くための、撮影対応に特化したので、初めての人も安心。

代表取締役
阿部隆時さん

オーストリア ナチュラルポートレートプラン約180分~210分 約¥52,500 提携サロンでフェイシャルのハンドエステを受け、リラクゼーションが楽しめる。カメラマンによるカウンセリングやチューティレッスンで美しさを引き出してくれる

data: 住東京都港区南青山2-12-12 KP南青山ビル5F ☎03-3796-3888 車11:00~21:00 ※地下鉄有明線有明駅4番出口徒歩2分 www.rjcompany.jp

KIPSY
スタジオとスタッフを独り占め!
ナチュラルで存在感のある写真が魅力
広告写真で活躍する専任者一匹が撮影。魅力を引き出しつつ「チカラ」を感じさせるポレイトが人気で、個性があること、予約が1日指し定まり、120分。スタジオ、カメラマン、ヘアメイクを独占できる。

オーナー
菅本喜一郎さん

オーストリア ナチュラルコース120分 約¥50,000 撮影打ち合わせ、ヘアメイク、撮影(7カット)、モニターセレクション、CD、色見本プリント付。

data: 住東京都品川区大塚3-6-21 ニュー大塚マンション603号室 ☎03-3495-0219 家10:00~18:00(要予約) ※土日祝受付のみ(休) ※池山手大塚駅西口より徒歩2分 <http://www.kipsy.jp/>

TAKUMI JUN Make-up Salon
モデルのように創作的に大変身!
ヘアメイク技術に定評あるスタジオ
ブライダルメイクやメイクレッスンも行っているだけでなく、ヘアメイクの力に力を入れているフォトスタジオ。経験豊かなヘアアーティストによって、チカラが光り、その人の能力を生かして写真を撮らせてくれる。

オーナー
内匠 洋さん

オーストリア フルメイク+ヘアセット+スタジオ撮影+写真撮影
プリント約120分 約¥13,500~15,500 (ヘアセットの内容で料金が変わります)

data: 住東京都港区南青山13-14-15 川原ビルB1F ☎03-5770-4755 車11:00~20:00 土休9:30~19:00 ※火曜 ※地下鉄有明線 有明駅より徒歩5分 <http://www.takumi-jun.com/>

実践！「美しさの方程式」

ALIA styleup Lesson のご案内

「百聞は一見にしかず」

やはり、読むだけではなかなか身につけません。

そこで、アリアフォトグラフィックスタジオでは、実践レッスンを行っています。

人によって、体つきも顔も違いますし、クセや性格も異なりますから、悩みどころも全く違うかもしれません。

しかし、マンツーマンレッスンの「ALIA styleup Lesson」なら大丈夫です。

この小冊子に書かれていることはもちろん、「美しさの方程式」＜中級編＞＜上級編＞の内容も、その人に合わせてレッスンしていきます。



「美しさの方程式」＜中級編＞ DVD のご案内

実際にレッスンを受けに来ていただくのが一番ですが、なかなか「時間的」「距離的」「費用的」に難しい面もあると思います。そこで、DVDをご用意しています。

こちらは、無料というわけにはいきませんが、文章で読むよりもかなり分かりやすく、何をどうすればいいのか？ということをキッチリ解説しながら説明していますから非常にわかりやすくできていると思います。

レッスン・DVDの詳細は、ホームページをご覧ください。

<http://www.photographic.alia-co.com>

ALIA styleup Lesson MENU

1. スタイルレッスン

知っているようで意外と知らない、正しい姿勢。

写真写りをよくするために研究つくされた、正しいだけでなく、女性がより魅力的にみえる立ち方、ポイントを伝授。

話は、人の体の作りから入るから、すんなりと受け入れやすい内容です。

2. フェイスレッスン

写真写りの悪い人にとって、一番興味のあるレッスンですよ。

人の顔って、上下左右、ほんとに少しの角度違いだけで、別人のようになるんです。写真写りのためにも重要だけど、普段、いかに美人にみせるか、っていうためにも“使える”内容ですよ。

3. ポーズレッスン

いよいよ実践！ポーズレッスンでは、実際に撮影を体験。

そのなかで、今までのレッスンを活かした体の動かし方や、細かい手の使い方や、手足の曲げ方などなど、レッスンしていきます。

4. ウォーキングレッスン

歩き方のキレイな人って、意外と少ないんですよ。たまに見かけると、おつ、と目がいつってしまうのは、男性はもちろん、女性もそう。

でも、マネをしようとしてもなかなか・・・もちろん、すぐにできるわけではないですが、歩き方のポイントから、練習方法、完成形までをレッスンします。

キレイに写すだけじゃない。
いつもキレイに見せる技や、キレイになれるノウハウも充実。
フォトスタジオは、最上の美を約束します。

ステキな自分の**写真**を残せていますか？

ALIA
photographic
studio
100-0001 東京都港区北青山2-10-17

発行元：アリアコーポレーション株式会社
東京都港区北青山2-10-17 TEL03-5534-6424 E-mail:a-info@alia.co.jp
<http://www.alia.co.jp>