



*Filly sewing room*

## 身体にフィットさせるバイブル

Vol. 2

今の自分を最高に輝かせる！

「上品スタイルを叶えるワンピースの見極め方」



*Filly sewing room*

婦人服オーダーマイスター

深田 恭美

## ～洋服を通して伝えたいこと～

こんにちは。Filly sewing room の深田恭美です。私は現在

「洋服のお悩みをオーダー服で解決し、そのオーダー服を長く大切に  
着て頂くことで、モノを大切に  
する心、そしてご家族との絆を大切に  
する心を育んで頂きたい」

という想いで、婦人服オーダーの仕事をしています。

私が初めて自分の体に合った洋服を着た時、そのフィット感に凄い衝撃を受けました。その感動を一人でも多くの方に知って頂きたいと思ったのです。

そして、そのお気に入りの洋服を、ご家族との思い出と共に次の世代に引き継いで頂くことで、家族との絆を深めて頂きたい。更には洋服を大切に  
着ていくことで、洋服の廃棄を減らし地球環境にも貢献したいと思っ  
ています。

ここでは、長く大切に  
着て頂くために、洋裁のプロから見た「美しくワンピースを着るための選び方」をお伝えしていきます。

普通とはちょっと違った角度からの洋服の見方をどうぞお楽しみください  
いね！

## ～自分に合うサイズとは？～

せっかく素敵なコーディネートを選んでも、いざ着るときに自分の身体に合ったものを選ばなければ素敵に見えません。

以前のメール講座「色と形の選び方」では、どのシーンにどのようなモノを選んだらよいのか、イギリス王室や皇室の方々の着こなしを分析してお伝えしました。これを読んでいただいた方は、失敗しない装いとはどのようなものか、お分かりになったと思います。

そこで、今回は「身体にフィットさせるバイブル Vol.1」のジャケットに続き、誰もが重宝する「ワンピース」に注目してお伝えしていきます。



ワンピースは、「パッと着られて楽チン」とよく聞きます。

1枚でスタイルが決まるものですが、逆にスタイルを隠すという意味で選ばれる方もいらっしゃいます。

ですが、身体のラインを隠すのはとてももったいないのです。

ワンピースは身体に直に着るものですから、身体に合ったものを着ていますと無駄なゆとりがないぶん、着るだけでスマートに見える効果が高いのですから。

是非このバイブルを読んで、あなたの魅力を引き立てて上品スタイルを叶えるワンピースを見つけていただきたいと思います。

# 目次

1. 美しい襟ぐりとは
2. スマートに見せるバストライン
3. フィット感ある袖ぐり
4. スタイル良く見えるウェストライン
5. 全体的なラインを決めるヒップサイズ
6. まとめ



# 1. 美しい襟ぐりとは？

ワンピースやインナーは身体に直じかに着るため、よりフィットしたものを選びます。

ジャケットのようなゆとりを持たせるものではなく、洋服を作るときも、ほぼ原型（体の型）そのものの形に近いものになります。

ですから、身体に合っていないと、よりスタイルが悪く見えてしまうのです。

一般的にワンピースのイメージは

「パット着られて、楽チン♪」

確かに、1着でスタイルが決まるので楽ですね！

しかし着ていて「楽」というのは、スタイルを隠せるという意味も含んでいるようです…

でも、ボツェリとしたスタイルではあか抜けませんし、意外に太って見えることも…

だから、やっぱり身体に合ってこそ！

その、合っているかのポイントの一つ目が「襟ぐり」です。

襟ぐりはお顔の形によって似合うものが違います。

丸顔の人はUネックやVネック、

面長の人はボートネック、

逆三角形の人はボートネックやクルーネック、

四角顔の人は、VネックやUネック

がお似合いになります。

しかし、形があっていれば良いというものではありません。

ここでは具体的にお買い物をするときの判断基準をお伝えして

いきますね！

襟ぐりも自分の身体のラインに合っていることが大切です。

合っていないと、襟ぐりが浮いたり、シワが寄ったりしますので、

そのような服は避けましょう！

写真は私のタンクトップですが、  
襟ぐりがいつも浮いてしまいます。  
結局、着ているうちに服が後ろに動いて  
首が苦しくなります。



また、下を向くと胸の谷間が見えてしまうことがありますね。これも襟ぐりがフィットしていない証拠です。

襟ぐりは一番目に留まりやすい場所。ちょっとした浮きやシワは、  
一目でわかります。

洋服を選ぶポイントとして「襟ぐりが浮いていない事」  
覚えておいてくださいネ(^ ^)

★ワンピース見極め方～その1～★

襟ぐりが浮いていない事



## 2. スマートに見せるバストライン

ワンピースのバストは、身体にフィットするポイントとしてとても重要です。

ノースリーブの場合、バストがあっていないと袖ぐりからインナーが見えてしまいます。

サイズとしては、**下着をつけたバストサイズ+8~10 c m**がベストサイズですので、お持ちのワンピースのどれが一番合っているのかを確認してみてくださいネ！

また、サイズが合っても、バストの位置が洋服と違っていたら洋服にシワが出ておかしいのです。

これは皆さん意外に気が付いていないですよね！

洋服のバストの高さと位置があっているからこそ、無駄なゆとりをなく  
しスマートなスタイルになるのです。

こちらはオーダーで作ったワンピース。  
ゆるくなく、きつくもないバストラインが  
自然でとても美しいですね♪



### ★ワンピース見極め方～その2～★

- ①バストサイズは、下着をつけたバストサイズ+8～10センチがベスト
- ②ワンピースのバストの高さと位置が、身体に合っている

### 3. フィット感ある袖ぐり

袖ぐりが大きいと下着が見えてしまうのが、皆さんの一番の悩みのようですね。

市販のワンピースは袖ぐりが大きいですが、身体に合わせたワンピースを作るときには、パターンの脇の下は身体の型とほぼ同じか、もっと詰めます。

具体的には、脇の下に定規を挟んで、2.5cm下がったところまで開けるので、ワンピースやインナーの袖ぐりもそれ位のものを選ぶのが良いところでしょう。

そうすると、下着も見えず、きつくない、丁度良いサイズのものとなります。

また、袖ぐりに浮きが出てしまうことも、ワンピース・インナーでは気になりますね！

写真のタンクトップなのですが、襟ぐりも袖ぐりも合わず浮きができてしまうのです。



これは胸の高さや肩の傾斜が合っていないことが原因です（このタンクトップは平面です）ので、このようなワンピースは避けたいですね！

このように考えると、袖ぐりそのものの原因だけではなく、いろいろな要素が重なって合わなくなっていることが多いのです！

上半身は目がいくところなので、是非、シワや浮きが出ない自分の身体にあったものを選ぶようにしてください(^ ^)

### ★ワンピース見極め方～その3～★

①袖ぐりのベストサイズは、脇下2.5センチ

②肩の傾きや胸の高さが、袖ぐりのフィット感に影響する

## 4. スタイル良く見えるウェストライン

街中で見ていると、ウェストのサイズが大きく、位置も低めで着ている方が多いことが気になります…

今までお伝えしてきたように、ワンピースが身体に沿ったのものが美しいのですが、皆さんゆったりと着るのが「楽だから」なのでしょうか？  
ゆったり目を着ていらっしゃる方が多いですね。

特にミセスは…。

本来、ワンピースは

**ご自身のウェストサイズ+ 呼吸分のゆとり**

だけで良いのです。

そして、ワンピースのウェスト位置は、

**本来のウェストの位置より2～3cm上**

にあるものがスタイルよく見えます。

「楽だから」と大きめのものを買うとウェストが大きい上に、位置も下がりますので、胴長に見えてしまいます。



切り替えがあるものは分かりやすいですが、上下一枚のパネルになっているワンピースもウェスト位置を確認してからご購入くださいね(^ ^)

#### ★ワンピース見極め方～その4～★

①ウェストサイズは、ヌードサイズ+呼吸分

②ウェストの位置は、自分のウェストより2～3センチ上

## 5. 全体的なラインを決めるヒップライン

ワンピースを選ぶとき、ヒップは「入ればいい」と思って選んでいませんか？

ヒップのサイズによっては、ワンピースの全体的なラインが変わってきてしまいますので、是非お気をつけください。

ストレッチ生地やニットワンピースでは、細く見せたいのか、

ヒップにピチピチのものを選ぶ方がいらっしゃるんですが、

それは身体のラインがそのまま出て、艶めかしいスタイルになりますから、避けるようにしてくださいネ！

もちろん、横ジワも出てきますので、美しい上品なスタイルには

なりません。

ワンピースは肩からストンと着るのが美しいのです。

どんなにフィットしていても、呼吸のゆとり分などが入っていますから、ウエスト～ヒップは、身体に触れていない最低限のゆとりが入ったものをお選びください。

具体的には、座ったときのゆとりを考えてヌードサイズ+6センチほど入っていたほうが無理なく無駄のないサイズになります。

． ． ．

ですが、実はヒップとウエストのサイズをコントロールすることで、身体のラインを美しく作ることもできるのですよ！





全体的にメリハリのない身体の方は、あえてヒップを大きめにして、女性らしいラインを作り出すこともできるのです。

逆にメリハリがありすぎる方は、ウェストラインに少しゆとりを持たせることで、極端なラインを押さえることができます。

そういった意味で、ワンピースは身体のラインを美しく補正することができるという便利なところもあるのです。

### ★ワンピース見極め方～その5～★

- ①ヒップサイズの基本は、ヌードサイズ+6～8センチ
- ②ウェストからヒップにかけて美しいラインかをチェック

## 6. まとめ

細かくワンピースの各部位の合わせ方についてお伝えしてきましたが、ここまでお読みになっていかがでしたでしょうか？

ワンピースは「楽チン」と言いますが、実はこれだけたくさんの要素を確認しなければ、美しく着られるものは見つかりません。

ここでもう一度、ご自分の身体に合ったワンピースを選ぶポイントをまとめておきます。

- ★ 襟ぐりが浮かない
- ★ バストサイズは、下着をつけたサイズ+8~10センチ
- ★ バストの高さと位置があっている
- ★ ウエストは、ヌードサイズ+呼吸分
- ★ ウエストの位置は、自分のウエストより2~3センチ上
- ★ ヒップはワンピースがストンと落ちるサイズ
- ★ ウエストからヒップにかけて美しいラインかをチェック

色々とお伝えしてきましたが、ワンピースに一番大切なのは、最終的には「**全体的なバランス**」です。

各部位がお伝えしてきた条件に合っても、全体的にバランスが悪ければ美しいワンピースにはなりません。

だからこそ、ワンピースは自分の身体に合ったもの、

**自分の体を一番美しく見せることができるラインのもの、**

を着るのがベストなのです^^

各部位がきちんと納まり、そして美しいラインと思えるワンピースを、このバイブルを参考に、是非見つけてください。

そして、もし見つからない場合は、あなたのために洋服をお作りいたします。気になる方は、こちらからご相談くださいネ！

**「貴女を輝かせるスタイルコンサルティング」** ➡





---

*Filty sewing room*

深田 恭美

メール : [filty.sewing@gmail.com](mailto:filty.sewing@gmail.com)

HP : <http://filtysewing.com/>

ブログ : <https://ameblo.jp/filty-sewing-room>

Facebook : <https://www.facebook.com/kyomi.fukada.1>

---

Filty sewing room 深田 恭美 作成・編集

2020年4月28日 第1版発行