

# 1 級講座シナリオ (1 日目)

一般社団法人 格上げおしゃれプランナー協会

はじめに

このテキストは、参加者が全国のどの場所でも、  
同じ精度の内容を受講出来ることを目的に作られました。

必ずテキストに沿ってすすめるようにしてください。

一言一句テキストに沿う必要はありませんが、内容に沿った  
ものをお伝えするようにしてください。

\*このテキストは

格上げおしゃれプランナー協会に著作権があります。

格上げおしゃれプランナー協会以外での使用、

また外部の者に閲覧させるなど、譲渡することを、固く禁止  
します。

## 目次

1.講座の構成	4
2.講師の自己紹介&講座内容の説明	5
3.参加者の自己紹介	9
4.2級の復習	10
5.骨格タイプ診断	11
6.素材とデザイン	16
7.骨格×顔の印象に合うファッション	19
8.アクセサリー	29
9.ベースメイク	36

## 1. 講座の構成

この講座は4時間構成となっています。

1級講座については実技が多く含まれますので、シナリオはあくまで目安としてください。

おおよそ下記の構成で行って下さい。

1.講師の挨拶・自己紹介（10分）

2.参加者自己紹介（10分）

3.2級の復習（20分）

4.骨格タイプ診断（30分）

5.素材とデザイン（30分）

-休憩 10分-（2日間で行う場合には1時間）

6.骨格×顔の印象に合うファッション（30分）

7.アクセサリー（30分）

-休憩 10分-

8.ベースメイク（60分）

## 2 講師の自己紹介

インストラクターの自己紹介は、

1 級から参加をした方がいた場合に入れてください。

(2 級は他の方の講座を受講した場合など)

インストラクターの自己紹介では、

①名前、②住んでいる場所、③なぜ格上げおしゃれプランナーになったのか？という 3 点について話します。

この「なぜ、格上げおしゃれプランナーになったのか？」という部分に、格上げの理念や、理論、自分の印象を知ることのメリットなどを伝えて下さい。

(インストラクターをする前の悩みや不安) と

アフター (格上げの理論を取り入れた後、解決した問題・変化したこと) を入れます。

(インストラクターの自己紹介例はテキストに添付してい

ます)

\*以下、インストラクターに話していただきたいところは**赤字**にて表記しています。

お時間になりましたので、講座を始めます。

その前に、まずは注意事項をお話いたします。

格上げおしゃれプランナーの全講座は、録音録画をすることが出来ませんのでご了承ください。

写真を撮ってご自身の記録として残されるのは **OK** です。

また、講座の様子をご自身のブログやフェイスブックに挙げてことも **OK** です。

ただし、**SNS** にあげる場合は、テキストや講座内容の中身を詳しく書くことはご遠慮願います。

例えば、分析の結果を **SNS** で紹介するのは **OK** ですが、詳しい数値や分析表のアップ、その分類の方法どんな意味があるのか、その意図を書くのは **NG** となります。

本日は2（3）日間におたり、学んでいただく1級講座では2級講座で学んでいただいた顔の印象に合ったファッションにプラスして、ご自身のスタイルに合ったファッション。その掛け合わせで本当に似合うファッションを学んでいただくことができます。

またご自身の顔立ちに合ったメイクもお伝えしていきますね。

そして、さらに2級で学んでいただいた話し方が、さらに格上げされる内容をお伝えしていきます。

かなり盛りだくさんな濃い内容となっていますので、どうぞ2（3）日間楽しみにして下さいね。

今回皆さんには、1級講座まで受講していただいていますので、継続的な学びができるカクアゲー女の会というコミュニティにご入会いただくことができます。

こちらのカクアゲー女の会は、1級講座までを終了され、印象を変えるための基礎を学ばれた方々だけが所属できる

月に1回開催される、わずか5,400円で学べるコミュニティ  
です。

印象は皆さんがこれまで生きてこられた年数分の癖と習慣  
で出来ています。

ファッションを選ぶ時の基準や習慣、話し方のクセ。

それらを改善していく方法は、もちろんこちらの講座でお伝  
えが出来るのですが、

とても残念なことに印象ってリバウンドしやすいのです。

そして、今回せっかく1級講座までご受講いただきますので、  
ご受講いただいた内容をしっかりとご自身のものにしてい  
ただくために、私たちは皆さんにカクアゲー女の会を目指し  
て、進んでいっていただきたいと思っています。

では、改めて自己紹介させていただきます。

今日をご参加いただき、ありがとうございます。

私は、(あなたの自己紹介をしてください)

格上げおしゃれプランナーの〇〇です。



〇〇に住んでいます。

以下、なぜ格上げおしゃれプランナーになったのか、お話ししてください。

Before→Afetr 像などを話して下さい。

### 3 参加者の自己紹介

参加者が2級講座の時のメンバーと違う場合には入れて下さい。

では、本日は一緒にいていただく皆さんになりますので、ここ自己紹介をお願いします。

全員の自己紹介が10分以内で終わるように、先に10分÷〇人で計算し、一人に対しての持ち時間を受講生に伝えてから、始めてください。

皆さんに話していただきたいことは、以下の4点です。

①お名前、②住んでいる場所、③自分の印象に対する悩み④

この講座をどこで知ったか？この4点について、お一人だいたい〇分以内でお話ししてください。

特に④を把握することは重要です。自分の受講生がどこから来るのか、必ずリサーチするようにしましょう

#### 4.2 級のファッション編 7つのポイントの復習

では、講座を始めます。

最初に2級でお伝えした顔の印象に合ったファッションを選ぶ時の7つのポイントを覚えていますか？

まずこちらから、復習してみましようね。

7つのポイントを一つずつ参加者の方と確認して下さい。

今日はこの7つのポイントに、ご自身のスタイルを掛け合わせていきますので、

顔の印象に合った7つのポイント。

これをしっかりと覚えておいて下さいね。

## 5.骨格タイプ診断

では、皆さんのスタイル分析をしていきますね。

スタイル分析と言っても、背が高いとか低い。

太っている・痩せているといった身体的な特徴ではなくて、骨格によって、皆さんの筋肉や脂肪のつき方に特徴が出ます。

この筋肉や脂肪の特徴に合った素材やデザインの服を着ると、垢抜けてスタイルが良く見えるといわれます。

これを「骨格タイプ別ファッション分類」と言います。

骨格タイプを優先したファッションは遠目（引きで見た時）の印象を良くするもの。

顔タイプ別のファッションは、近距離で見て時に、印象を良くするもの。

ですので、両方に合ったものが1番似合うものということになりますが、シーンに応じて使い分けていただくと良いと思

います。

では、骨格タイプとは何かということからお話ししますね。

テキストをご覧ください。

骨格タイプとは、皆さんの骨格・筋肉や脂肪の特徴によって、  
3タイプ分類されます。

テキストの（人体図）をご覧ください。

ストレートタイプとは、筋肉や脂肪がつきやすく、体の重心  
が上重心となります。

瞬発力のある筋肉がつくことが特徴で、脂肪にも張りがあり  
パーンっとした脂肪になります。

太った時にはりんご型に大きくなっていきます。

筋肉や脂肪がつきやすいのですが、身体を絞っていった場合  
には、女性は非常にメリハリのあるラインになりやすい。

バスト・ウエスト・ヒップの差がはっきりと出やすいライン  
になります。

バストトップの位置が高く、バストも豊かな方が多いです。  
またウエストの位置が高くて、腿が張りやすいのも特徴です。  
身長バランスに対して、手足が小さいといったような特徴  
もあります。

芸能人でいうと・・・

テキストにある芸能人等を挙げてください。

次にウェーブタイプです。

身体の重心のバランスが下重心となります。

筋肉や脂肪がつきにくく、太った時にも洋ナシ型に太ります。

筋肉は持久力のある柔軟性のある筋肉がつき、脂肪も柔らか  
らかな脂肪です。

首が長く、鎖骨が目立つという特徴があります。

手の平も薄く、横から見た時に、身体の厚みを感じない体型  
です。

またバストトップの位置も低く、バストの形は釣鐘型になり

ます。

腰の張りもなく、ヒップラインもなだらかになります。

芸能人でいうと・・・。

テキストの芸能人を挙げて下さい。

最後にナチュラルタイプです。

ナチュラルタイプの方は筋肉や脂肪が付きづらく、

筋肉や脂肪の特徴よりも、骨格自体が目立つ方になります。

筋肉の特徴は持久力のある筋肉がつきます。

脂肪は目立ちません。

身体的な特徴としては、身長バランスに対して、手足が大きい。手の節や手首の骨などが大きく目立つといった特徴があります。

また顔の骨格も凹凸のはっきりしている方が多いです。

肩甲骨も大きく出ている、天使の羽のような形をしている。

膝にも骨格の特徴が出やすいのですが、膝のオサラが大きく

て出ているという特徴があります。

アキレス腱も目立つといったような特徴もあります。

芸能人でいうと・・・。

テキストの芸能人を挙げて下さい。

では、今から診断を行っていきますね。

骨格タイプは、例えば太ったり、痩せたりと、身体的な特徴が変わっても一生変わるものではありません。

一人ずつ診断を行って下さい。

(診断を行う前にご自分では何タイプと思ったかなど聞いておくと、自己診断と客観的な診断では違うんだということを気づいていただけるかもしれないですね。)

診断はいかがでしたか？

ご自身が思っていたタイプと違う診断結果が出たことに衝撃を受けていらっしゃる方もいるかもしれません。

骨格タイプだけの診断ですと、顔の印象は全く入っていませんから、例えば〇〇さんと、〇〇さんは、全く同じタイプのファッションが似合うということになってしまいますよね。

ですから、骨格タイプに顔の印象を掛け合わせていくことが大切なんですね。

## 6.素材とデザイン

では、それぞれのタイプに合う素材やデザインをお伝えしますね。

まず、ストレートタイプです。

ストレートタイプの方は筋肉や脂肪に張りがあります。

ですから、筋肉や脂肪の質感を拾ってしまうような柔らかな素材感は **NG** となります。



生地に張り感のあるしっかりとした上質な素材感がお似合いになります。

コットン・ウール・カシミア・シルク・サテン・デニム・レザーなど100%に近いもの。デニムはダメージや色落ち感のないものがお似合いになります。

NGの素材となるのは、ベロアやシフォン・ナイロン・モヘア・麻やツイード・エナメルなどです。

デザインは、ボリュームのある質感を目立たなくさせるように、首元はすっきりと空いたデザイン。胸元や首元にフリルやレースが来るデザインなどは避けたほうが良いでしょう。スカートやパンツもボリュームが出ないように、すっきりとIラインのシルエットにまとめるとスタイルアップします。

ウェーブタイプの方は、華奢な身体がさみしくならないように、デザイン性の高い、装飾を施したデザインが似合います。

素材は、柔らかな肌に合う薄くて柔らかな素材感。

モヘアやアンゴラなどのふんわりしたもの。ストレッチが効いた素材感が似合います。

デニムや革などのアイテムはハードになりすぎるので、避けた方が良いでしょう。

シフォンや、ツイード・エナメル・ベロア・ハラコなども得意とする素材です。

ナチュラルタイプの方は、骨格をふんわりと覆うようなラフでカジュアルなファッションがお似合いになります。首元が大きく開かないルーズなシャツや、ゆとりのあるオフタートルネック。ボトムには、マキシ丈のスカートやルーズ感のあるパンツなどがお似合いです。

ナチュラルタイプの方は素材もラフでカジュアルなものが似合います。

麻やガーゼ素材などの自然素材。コーデュロイやムートン・

ウール・コットン・デニム・スエードなどがお似合いです。  
デニムもダメージが色落ち加工してあるものがお似合いになります。

骨格タイプ別のファッションボードを準備して、  
ボードを見せながら説明をすると理解しやすくなります。

似合うファッションを選ぶときには、素材は骨格タイプに合うものに合わせてください。

-休憩- 10分

## 7.骨格×顔の印象に合うファッション

では、いよいよ。骨格タイプと顔の印象に合うファッションの掛け合わせを行っていきますね。

7つのポイントに掛け合わせていきますね。

7つのポイント

1つ目はネックラインでしたね。

ネックラインは鎖骨が起点となります。

ストレートタイプの方は鎖骨が出ているネックラインがお似合いになります。

ウェーブタイプとナチュラルタイプは、鎖骨が隠れるラインがお似合いになります。

そうすると、顔の印象に合ったファッションと矛盾する方々が出てきてしまいますよね。

顔の印象に合ったファッションでは、ネックラインは鎖骨よりも、大人顔の人は深いライン、子供顔の人は浅いラインでしたよね。

矛盾するときは中間にすると覚えてください。

つまり、ネックラインが反対になってしまうのは、

ストレートタイプなら、ボーイッシュとアイドルタイプの方々。

ウェーブタイプとナチュラルタイプの方々なら、  
大人顔の方々です。

この方々は、中間にする。

鎖骨が大きく見える深いラインではなくて、  
ちょうど鎖骨の位置、もしくは、鎖骨が見えるか見えないか  
ぐらい。詰まりすぎていないけれど、鎖骨は見える位置に合  
わせてください。

2つ目は、肩のライン。袖の付け位置でしたね。

こちらは、男顔の肩は自分方と同じ。もしくは肩よりも外側  
のラインでした。女顔の肩は自分の肩と同じか、それよりも  
内側のものでしたね。

ストレートタイプの肩は、自分の肩と同じデザインがお似合  
いになります。

ウェーブタイプの肩は、自分の肩よりも内側のもの。

ナチュラルタイプの肩は自分の肩よりも外側になります。

まず、ストレートタイプの方ですが、ストレートタイプの方は、2番目のポイントは自分の肩の位置に合わせてると、とても綺麗に見えます。

ただ、女性顔の方でしたら、若干内側に入ったデザイン。

男顔の方でしたら、若干外側に出ているデザインもお似合いになるということです。

でも、それとは逆に、ストレートタイプで女性顔なのに、自分の肩よりも外に落ちたデザインを着ていたら似合わない服に見えるということなんですね。

次に、ウェーブタイプのボーイッシュ・宝塚。

ウェーブタイプの男顔の方は、自分の方と同じ。

もしくは若干でしたら外に出ている方が良いのですが、ウェーブタイプの場合は落ちすぎてしまうと、スタイルが悪く見えるので、肩は落ちていても、ウエストに向かって絞りが入っているデザインなどを選ぶと良いですね。

ナチュラルタイプの女性顔も同じです。

ナチュラルタイプの女性顔の方も、自分の肩と同じか、若干内側に入っているものを選ぶと良いですね。

3つ目のポイントは2つ目のポイントと連動していましたよね。身幅ですね。

ストレートタイプの方は、自分の肩と同じ身幅。

ウェーブタイプの方は、自分の肩の位置よりも狭いもの。

ナチュラルタイプの方は、自分の肩のラインよりも外側になります。

ですので、2と同じになりますね。

男顔か女顔かによって、若干の幅を持たせることができますよね。

4つ目のポイントは、丈でした。

丈はストレートタイプの方は、腰骨と同じ。

ウェーブタイプの方は、腰骨よりも短い丈。

ナチュラルタイプの方は、腰骨（腸骨）よりも長い丈になります。

とすると、ストレートタイプの方は、すべてのタイプにおいて、腰骨と同じラインがお似合いとなりますが、大人顔か子供顔かによって少し長めになるのか、少し短めになるのかが変わってくるということです。

ウェーブタイプの方は、子供顔の方は、腰骨よりも短めの丈。大人顔の方は、腰骨と同じラインにすると良いですね。

ナチュラルタイプの方は、大人顔の方は腰骨よりも下の長さを選ぶ。

子供顔の方は、腰骨と同じラインをお選びになると、スタイルにも顔の印象にもあった服となります。

次にボトムですね。

ボトムの1つ目のポイントは、ウエストのベルト芯の下の位置を見るのでしたね。

こちらは、男顔か女顔かで違いましたね。

ストレートタイプの方は、ここはフラットになっているもの



を選んでください。

男顔なら、フラットなものが間違いないですし、

女顔ならば、多少のギャザーやタックなどが入っていても構いませんが、本数が少ないものを選ぶと良いですね。

そして、ウェーブタイプはこの部分にタックやギャザーが入っているものを選ぶ。

男顔の場合には、本数が少ないものにするが良いですね。

ナチュラルタイプの場合には、フラットになっている、もしくはタックが入っているものを選んでください。

女顔の方は本数が少ないアイテムを選ぶと良いと思います。

ボトムの2つ目のポイントは、ラインです。

ラインは1のポイントと関連するのではたよね。

ストレートタイプの方はIライン。

ですので、女顔の方が矛盾します。女顔の方はフレアーなどでも、1のポイントがフラットで緩やかなAラインのもの

を選べば、顔の印象にもスタイルにもあったアイテムが選べます。

次にウェーブタイプは、Aライン・Yラインを選んでください。Yラインとは、レギンスやスリムパンツのように、裾に絞りのあるデザインです。

スカートの場合でもタイトでも裾に絞りのあるデザインが似合います。

男顔の方は矛盾しますから、ストレートの女顔の方と同じように、緩やかなAラインやYラインでも絞りの強くないものを選ぶと良いと思います。

そして、ナチュラルタイプの方は、ラインはIラインやXラインといって、裾に向かってボリュームの出るラインがお似合いになります。

裾の広がっているベルボトムと言われるデザインや、ガウチョパンツなどになります。

ナチュラルタイプの女顔の方は、絞りの強くないラインや、緩やかな A ラインをお選びになると良いと思います。

3つ目のポイントが、丈でしたね。

スカート丈は、短い丈は、膝(膝のオサラの一番上のライン)が基準になります。長い丈はくるぶしを基準にしてください。

ストレートタイプの方は、短い丈の時には基準となる膝の丈が良いです。

大人顔の方ならば、若干膝が隠れるくらいでも大丈夫ですが、子供顔の方は、膝丈に合わせる方が良いです。

パンツや長いスカートの時にもくるぶし丈が一番お似合いです。大人顔なら、若干長め。子供顔の方はくるぶしより長い丈は避けた方が良いです。

ウェーブタイプの方は、膝下丈やミモレ丈(ふくらはぎ丈)、もしくは膝上丈がお似合いになります。

大人顔の方なら、膝下丈やミモレ丈。子供顔の方は、膝上丈の方がお似合いになります。ただご年齢的なものもありますので、子供顔の方でも、ウェーブタイプであれば、膝下丈であまり長めではないものをお選びになると良いと思います。

パンツやロングスカートですが、ウェーブタイプの方はくるぶしより短めの丈がお似合いです。

大人顔の方もくるぶし丈がお似合いになります。

ナチュラルタイプの方は、膝下丈がお似合いです。

パンツやロングスカートの場合にも膝下丈が良いです。

子供顔の方ならば、若干短い丈でも大丈夫です。

パンツやロングスカートなどの場合には、ナチュラルタイプの方はくるぶしよりも長い丈がお似合いです。

子供顔の方ならば、くるぶしの丈に合わせてると良いです。

雑誌などを見せながら、実際にどんなコーディネートになる

のか説明を入れると良いです。

## 8. アクセサリー

アクセサリーは長さやボリュームなどは骨格タイプに合わせていきます。

素材は顔の印象も取り入れていくと、お似合いになるアクセサリーが選べます。

### ・ネックレス

ストレートタイプの方は、胸元にボリュームがあるので、首元にボリュームがあるアクセサリーをすると、首が短く見えてしまいます。

また、首の詰まったネックラインを着るときには、ロングアクセサリーをつけると、バランスが良くなります。

ロングネックレスの場合も2連などではなく、シンプルなラ

インのネックレスの方がお似合いになります。

素材は、女性顔の方はパールや花のモチーフなど柔らかなデザイン。男顔の方なら、スクエアなデザインや、シャープなデザイン。ハードなデザインのものがお似合いになります。

ウェーブタイプの方のネックレスは短めのものであれば、ボリュームのあるもの。

ロングネックレスの時にも2連以上のもので、ボリュームを出した方がお似合いです。

ただし、パーツの一つが大きいものではなくて、いくつもの小さなパーツが結合して、大きなボリュームになっている方がお似合いになります。

プチネックレスなどは、チェーンが細く繊細なものをお選びください。

また、ネックラインが大きく開いているアイテムを着る時には、ネックラインにボリュームのあるネックレスなどをすると良いです。

素材は、女顔の方なら、パールやビーズなどのイミテーションでツヤ感のあるものもお似合いになります。

シフォンをあしらったデザインなどもお似合いです。

男顔の方ならば、繊細なラインであるけれど、シャープでクールなデザインをお選びになると良いです。

ナチュラルタイプの方のネックレスは、大きめの飾りに長めのものが似合います。

男顔ならば、光のない天然石を使ったものや、革のデザイン。  
女性顔ならば、フープや羽を使ったデザインなどがお似合い  
です。

#### ・ピアス・イヤリング

素材やデザインはネックレスと同様です。

ストレートタイプは、大きくて揺れないもの。

ウェーブタイプは、小さくて揺れるデザイン。

ナチュラルタイプは、大きくて揺れるデザインがお似合いです。

- bag

ストレートタイプはマチのあるもので自立できる bag

男性顔の方なら、ボストンや革製のリュックなどもお似合いです。

女性顔の方は、ショルダーや、マチのある書類バッグなどがお似合いになります。

ウェーブタイプの方は、自立できない柔らかなもの。

子供顔の方なら華奢なデザインの bag がお似合いです。

大人顔の方であれば、ショルダーの柔らかな bag がお似合いになります。

ナチュラルタイプの方は、大きめのマチがあるもの。

男顔の方なら、トートやボストン・リュックなど。



女性顔の方なら、かごバッグなどがお似合いになります。

## ・靴

ストレートタイプの方は、シンプルなデザインで、足の甲が多く見えるデザイン。ストラップやベルトがない方が似合います。

大人顔の方は、シンプルなパンプス。

子供顔の方であれば、ローファーやスニーカーなどもお似合いになります。

ウェーブタイプの方は、ベルトやストラップなどがあるデザイン性の高い靴。

女性顔であれば、華奢なピンヒールやバレエシューズ。

男顔の方であれば、ロングブーツや厚みのないスニーカーなどもお似合いです。

ナチュラルタイプの方は、カジュアルなタイプのヒール

の大きな靴がお似合いになります。

女性顔ならば、サボヤパンプス。男性顔の方ならば、スリッポンやムートンブーツ・ウエスタン調のものもお似合いになります。

いかがでしたか？

実際にアイテムなどを店舗で見ていくと、より実践しやすくなります。

こちらはカクアゲー女でお伝えしています。

カクアゲー女では、自分に似合わないアクセサリを似合うアクセサリに作り変えたりすることも行っています。

似合うアイテムが分かったから、似合わないものとどう合わせて良いかを知っていただくと、

自分の好きなものも取り入れることができるようになります。

この後、時間があれば参加者の方が着ているファッションが、どのタイプの服になるのかチェックをして下さい。

ご自宅に戻られたら、まず自分のクローゼットの服がどのタイプの服になるのか、仕分けをしてみると良いですね。

自分の好きなファッションが、自分に似合わないファッションだったとしても、全く着られないということではありません。

例えば、トップスは自分の好きなものだけど、似合わないものを着た時には、ボトムには必ず自分に似合う服を着るなどすれば、バランスが良くなりますよね。

そして、ファッションもダイエットと同じで、とてもリバウンドしやすいのです。

なぜなら、人の印象は習慣と癖で出来ています。

ファッションも、コーディネート癖、服を選ぶときの思考癖があるのですね。

この思考を変えていくことは、一人ではなかなか難しいと感じる方もいらっしゃるかもしれません。

しっかりと今日の内容を習慣化してもらえるのがカクアゲ一女になります。

では、次はメイクを行っていきますね。

-休憩-10分

メイクをされている方がいた場合は落としてもらうようにして下さい。

## 9.ベースメイク

まずメイクをする時に必ず準備して欲しいのが、ティッシュと綿棒と顔全体が映り、両手の空く鏡です。

ティッシュを用意しておくことは、必ず肌に乗せる前に一旦ティッシュに落とすことで、均一に肌に乗せることが出来るようになります。

次に綿棒ですが、今から行っていくのは、立体感を出していくメイクです。

綿棒を手元に準備しておかないと、上手くいかなかった時に、手や指でこすってしまいますよね。

そうすると、せっかく立体感を出したメイクが崩れてしまいます。

また、手や指でこすることは、くすみや黒ずみの原因になります。

鏡ですが、両手が空く鏡を使うことで、メイクがしやすくなります。細かい箇所は小さな鏡。仕上がり洗面所の鏡などの顔全体が映る大きな鏡でチェックすると良いと思います。下地までは各自で準備して下さい。

下地に関しては、UV効果のあるものを使用されると良いと思います。色のついてない無色のものがおすすめです。

下地までの準備が出来たら、コントロールカラーで、肌色を調整します。

まず黄色のスティックで、目の涙袋の部分を明るくしていきます。

この時に、こすらずに、指の腹を使ってたたいて入れていきます。

次に茶色のスティックで、シミやニキビあとなどが木になるところに入れていきます。

こちらは、気になる箇所に入れたら、中心はボカさずに、周りをぼかすようにして下さい。

ファンデーションですが、ご自身の使用されているものやお気に入りのものを使用させていただいて構いませんが、それぞれの持つ特性と、色の選び方についてお話ししていきますね。

まず、**BB** クリームや **CC** クリームと言われるもの。

**BB** クリームの方がカバー力が高いのですが、どちらも化粧下地を兼ね備えていて、ファンデーションと比べるとカバー力が落ちます。

カバー力が欲しい方はリキッドファンデがおすすめです。

次にパウダーファンデーションですが、こちらはとても簡単に塗ることができて、化粧直しもしやすいのですが、乾燥しやすいことや、付け方によっては粉っぽくなってしまいますので、注意が必要です。

クリーム系のファンデーションや保湿力やカバー力に優れています。

ただ、ヨレやすく厚くなりやすいので、こちらも塗り方に注意が必要です。

季節やお肌の状態に合わせて、選んでいかれると良いと思いますが、一番おすすめはリキッドファンデです。

色については、自分の肌より明るい色を選ばないこと。

自分の肌よりも明るい色を選ぶと、首の色との差が目立ち老けて見えてしまいます。

人の肌はその日の体調によっても、微妙に変わることがあり

ますので、ベストは2色を混ぜて使用すること。

1色はオークルの標準色と言われる色に、もう1色肌の色よりも濃い目の色その日の肌の色に合わせて混ぜて使うと良いと思います。

実際に参加者1人をモデルにして、混ぜ方をお伝えする。

では、ファンデーションを塗っていきましょうね。

今から皆さんにお伝えするのは、ファンデーションで顔に立体感を出す塗り方です。

Cゾーンと言われる頬の高いところからこめかみにかけてを、一番高く見えるように塗っていきます。

この時に、気をつけて欲しいのが、目尻より内側に入らないようにすること。

この位置に入れてしまうと、クマやくすみを目立たせてしまいます。

なぜこのCゾーンを高くするかというと、



人は出会った時に、人の目を見ようとしますよね。

でも、じっと見つめることはきついと感じます。

ですから、目線を外した時に1番目に入るのが、このCゾーン的位置なのです。

この部分を綺麗に仕上げると、お肌全体を綺麗に見せる効果があります。

メイクはベースで8割が決定すると言われるくらいベースメイクの作り方は重要です。

そして、ファンデーションをつける道具ですが、

一番のオススメはブラシなのですが、

ブラシをこまめに手入れするのはなかなか難しいですよ。

ですので、手がオススメです。

スポンジはできるだけ避けて下さい。

スポンジで塗ってしまうと、塗り壁のようなお肌になってし

まい、立体感をつけにくいのです。

この時にも、参加者の方を一人モデルとして、実際にやってみせてください。

この部分にファンデーションをしっかりと叩き込んでいきます。手にファンデーションが付いてこなくなったら、しっかり入り込んだサインになります。

では、やってみましょう。

他の方のファンデーションも色を見ていく。

基本的にはご自身が使用しているアイテムを使用するが、こちらで準備したアイテムを使用したいという方がいた場合は、こちらが準備したアイテムで行う。

パウダーファンデーションのつけ方もお伝えしていく。

パウダーファンデーションは、付属のスポンジではなくて、ブラシでつけていきます。

こちらも、Cゾーンからしっかりと塗っていきます。

ブラシを回すように、くるくるとしっかりと塗りこんでいきます。

次にしっかりとカバーしていきたいのが、鼻の毛穴になります。

鼻の塗り方のポイントは、毛穴と反対方向に指を動かし、叩くように入れ込んでいきます。

手が入りにくいところは、

綿棒を使って、入れ込んでいきましょう。

では、やってみましょう。

パウダーファンデーションの場合も同じです。

Cゾーンの次は、鼻にファンデーションを塗っていきましょう。

この時にもブラシを毛穴に対して、反対側に動かしていきます。毛穴にしっかりと入るまでブラシを動かしていきましょう。

次に、全体。残りの部分を仕上げていきます。

残りの部分も必ず伸ばしていくのではなく、薄く叩き込んでいきます。

ファンデーションは量が多いと、崩れやヨレたりする原因となります。

全体に入れたら、最後に綿棒を準備して下さい。

綿棒の先を指でつぶします。

そしたら、思いっきり表情を崩して、表情ジワを作して下さい。綿棒で、表情ジワに入ったファンデーションを軽くなぞって下さい。

ファンデーションは、表情ジワから崩れていきます。

表情ジワに入ってしまったファンデーションをあらかじめ落としてしまえば、崩れることが少なくなります。

では、やってみましょう。

これで、ベースメイクが完成です。

最初は時間がかかるかもしれませんが、この手順で行っていただくことで、ベースメイクが崩れることが少なくなり、お肌全体がキレイに見えます。

3日間で開催する方はここまでで終了になります。

2日間の方は、次の眉メイクまで1日目の日程の中で行って下さい。

では、これで1日目は終了になります。

次回は、2級で行った診断シートが必要になります。診断シートを忘れないように持ってきて下さい。

次回はファンデーションまではご自身で行って来て下さい。

どうもありがとうございました。

