

CONTENTS

演員彩色插畫

「草履小僧／花菱小僧」 作畫：ロータス中野	02
「ROOM」作畫：いのうえたかこ	04
「富婆型女主角」作畫：もちろさぎ	06
演員插話	08
前言	09

部位圖鑑 1 / 臉・髮型

何種比例正確的「臉」?	014
凸顯個性的「眼睛・眉毛」!	010
眼睛的部位圖鑑	012
眉毛的部位圖鑑	014
眉毛的部位圖鑑	016
「鼻子」要怎麼畫?	018
鼻子的部位圖鑑	019
描繪情感豐富的「嘴巴」	022
嘴巴的部位圖鑑	024
嘴巴的部位圖鑑	026
拿出自信來描繪「耳朵」	040
描繪傳達情感的「表情」	042
表情圖鑑	044
表情圖鑑	046
表情圖鑑	048
表情圖鑑	050
使魅力提升120%的「髮型」	052
髮型圖鑑	054
髮型圖鑑	056
髮型圖鑑	058

部位圖鑑 2 / 手臂・手掌

多動動「手臂」吧	062
伸長手臂的姿勢圖鑑	064
用「手臂」擺姿勢!	068
手臂的姿勢圖鑑(交叉)	070
手肘與手腕的姿勢圖鑑	072
握拳的姿勢圖鑑	074
挑戰「雙手抱胸」	076
手臂的姿勢圖鑑	078
手臂的姿勢圖鑑	080
輕鬆描繪「手掌」吧	082
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	084
精通「手掌」的姿勢吧!	086
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	088
手掌的姿勢圖鑑(握拳基礎)	090
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	092
手掌的姿勢圖鑑(雙手)	094
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	096
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	098
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	100
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	102
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	104
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	106
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	108
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	110
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	112
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	114
手掌的姿勢圖鑑(握拳)	116

部位圖鑑 3 / 腿・腳掌

如何畫出自然的「腿」	100
腿部的姿勢圖鑑(高腳)	104
腿部的姿勢圖鑑(交叉站立)	106
腿部的姿勢圖鑑(姿勢)	108
腿部的姿勢圖鑑(姿勢)	110
腿部的姿勢圖鑑(站立)	112
腿部的姿勢圖鑑(上樓梯)	114
腿部的姿勢圖鑑(下樓梯)	116
腿部的姿勢圖鑑(攝影)	118
腿部的姿勢圖鑑(將手放在膝蓋上)	120
腿部的姿勢圖鑑(背人)	122
腿部的姿勢圖鑑(公主抱)	124
描繪有立體感的「腳掌」吧!	126
腳掌的姿勢圖鑑	128
腳掌的姿勢圖鑑	130
腳掌的姿勢圖鑑	132

部位圖鑑 04 / 全身

- 描繪比例均衡的「全身」—— 126
- 描繪不同角度的「全身」—— 130
- 在描繪時留意「重心」—— 132
 - 全身姿勢圖鑑(正面)—— 134
 - 全身姿勢圖鑑(側面)—— 135
 - 全身姿勢圖鑑(站立)—— 136
 - 全身姿勢圖鑑(跪拜)—— 137
 - 全身姿勢圖鑑(爬行)—— 138
 - 全身姿勢圖鑑(舞蹈-正面)—— 140
 - 全身姿勢圖鑑(舞蹈-側面)—— 141
 - 全身姿勢圖鑑(舉手)—— 142
 - 全身姿勢圖鑑(精神)—— 143
 - 全身姿勢圖鑑(射擊)—— 144
 - 全身姿勢圖鑑(靜坐)—— 145
- 試著描繪「坐姿」吧—— 146
 - 描繪坐姿圖鑑—— 147
 - 描繪坐姿①—— 148
 - 描繪坐姿②—— 150
 - 描繪坐姿③—— 152
- 描繪舒適的「睡姿」—— 154
 - 描繪睡姿①—— 155
 - 描繪睡姿②—— 156
- 描繪美麗的「身材曲線」—— 158
 - 性感時裝的圖鑑—— 160

部位圖鑑 05 / 服裝

- 愉快地描繪「服裝」吧—— 164
 - 基礎描繪圖鑑—— 166
 - 基礎描繪圖鑑—— 167
 - 穿鞋的圖鑑①—— 168
 - 穿鞋的圖鑑②—— 170
 - 制服的圖鑑①—— 172
 - 制服的圖鑑②—— 174
- 試著表現「彩妝」的效果—— 176
 - 描繪彩妝圖鑑—— 177
 - 彩妝圖鑑—— 180
 - 鞋子圖鑑—— 181
 - 飾品圖鑑—— 182
 - 包包圖鑑—— 184
- 描繪適合的「鞋子」吧—— 186
 - 鞋子圖鑑—— 188
 - 鞋子+鞋子圖鑑—— 190
 - 奇幻鞋子圖鑑—— 191
 - 各種制服+全身姿勢圖鑑—— 192
 - 各種制服+全身姿勢圖鑑②—— 194
 - 奇幻制服描繪圖鑑—— 196
- 描畫家介紹—— 198

部位圖鑑

1

臉·髮型

可愛·美麗·
有特色·表情百變……
描繪自己的
珍藏角色吧！



部位圖鑑 1

臉

何謂比例正確的「臉」?

既然要畫少女，就要畫得「可愛」又「漂亮」！
這個單元會介紹繪畫少女臉所必須掌握的要點。

基礎畫法

臉的可愛度 會依五官的位置而定!



1

畫出臉的輪廓與頭部的骨架
用十字線標出頭部的中心線，再將C畫出頭部的骨架，並加上下巴線條的骨架。這個時候，鼻子會位於十字交叉處稍偏下方的位置。



2

決定髮際線與五官的位置
將眼睛畫在十字線的橫線偏上方的位置，並在眼睛上方繪畫眉毛。嘴巴畫在鼻子與下巴的正中央，並決定眼睛、五官與頭部中心線盡量畫得左右對稱。



3

描繪細節，然後決定髮型
畫出眼睛內的細節，也加上光點，再畫出鼻子與嘴巴內的細節，使線條更明確，另外也畫出完整的髮型。



畫出頭部的骨架

眼睛的骨架包含代表眼睛形狀的圓形，以及透過正中央的十字線。耳朵、眼睛的長度會以同一條橫線上，鼻子、嘴巴、下巴尖端會位於同一條直線上。



不同方向的臉

根據不同方向的臉所必須注意的要點。

面向斜前方



眼睛與鼻子與嘴巴

眼睛與鼻子與嘴巴
與眼睛的距離
不變

這是面向斜前方的臉，相較於正面的狀態，臉的中心線會往右側移動，深度(即)的眼睛、眉毛與嘴巴的距離會變小，不過，高於臉的中心線位置不變，所以眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴的高度也不會改變。

面向側面



眼睛、鼻子與嘴巴與眼睛的距離

眼睛與鼻子與嘴巴

臉部面向側面，在這個狀態下當然看不到臉部的眼睛與眉毛，請記住眼睛的骨架及下巴線條的位置，後腦勺會表現出立體狀態的圓弧形狀，眼睛與眉毛的高度會比面向正面的時候更窄。

面向上方



眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離

眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離

下巴尖端

請注意眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離，應比自然的線條，因為會畫出下巴以下的部分，所以用圓形來表現，臉部的骨架正上方的時候，下巴的肌肉會往下沉，所以輪廓與嘴巴會比較自然。

面向下方



眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離

眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離

下巴尖端

從臉的時候，鼻子的線條會往上沉，雖然看不見，但眼睛與鼻子與嘴巴與眼睛的距離，應比自然的線條，因為正下方(即仰視)加上陰影，會比較容易表現出立體的樣子。

仰視的臉

仰視的臉所必須注意的重點。

正面



仰視（由下往上看）的臉，相較於面向正面時，中心線的線條會稍為偏上，因此，臉的下半部會稍為放大，使脖子看起來稍長一點。

STUDY



中心線的線條會位於正中央偏上的位置，因為帶有一點角度，所以會變高，眼睛變高的時候，必須留意眼睛是球狀構造。

俯視的臉

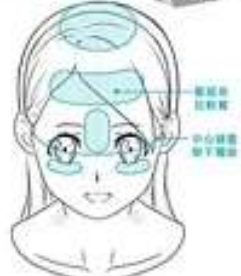
俯視的臉所必須注意的重點。

正面



俯視（由上往下看）的臉，相較於面向正面時，中心線的線條會稍為偏下，因此，眼睛看起來會比較大。

STUDY



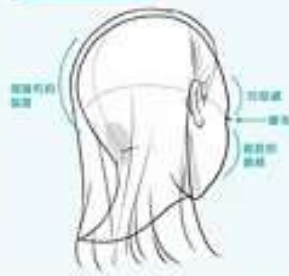
中心線的線條會位於正中央偏下的位置，因為帶有一點角度，所以會變低，需要注意的是，耳朵與眼睛的高度是不會改變的。

從斜前方觀看



深處的五官寬度會變窄，因為是從下往上看的角度，所以要強調鼻孔、眼睛的構造，眼睛的構造（眼睛處、眼球的構造等），臉部的輪廓等等。

從斜後方觀看



用輪廓的線條來表現出臉部的輪廓，雖然看不到五官，但可以加強髮尾的毛、畫出眉毛，將眼睛變高再行想像臉部的方向與線條等細節。

從斜前方觀看



深處的五官寬度會變窄，因為是從上往下看的角度，所以要強調對臉部的輪廓，以及深處的下巴到耳朵的輪廓線。

從斜後方觀看



用輪廓的線條來表現出臉部的輪廓，中心線的線條會透過眼睛與耳朵，在後腦門同樣呈現曲線，強調眼睛部是球狀構造，雖然幾乎看不到臉部的五官，但強調上唇毛為佳。

部位圖鑑

眼睛・眉毛

凸顯個性的「眼睛・眉毛」!

描繪角色的時候，通常會思考要畫出怎樣的個性，對眼睛與眉毛的形狀下功夫，就能巧妙地表現角色的特質。

基礎畫法

角色的特質要用眼睛與眉毛來表現!



1

畫出眼球與眉毛的比例

簡單地畫出眼球與眉毛的比例，眼睛與眉毛的距離是決定角色性格的重要元素，所以請根據角色適當的距離。



2

將眼球畫上睫毛與眼線

在眼球的上方與下方畫出眼線，眼線的距離會影響到角色的性格，眼線的過程中也要調整眼線的大小與眉毛的距離。



3

加上瞳孔與光點等細節

在眼球的中央畫出瞳孔，並在眼珠內向上繪出光點，眼線的距離縮短，構成有距離的形狀，另外也畫上眼球的睫毛。



改變視線

只改變視線時，眼睛的動態差異。

看著正前方

看著上方

看著下方

看向側面

閉上眼睛



看著正前方的時候，瞳孔會位於中心線上，以這個瞳孔位置為基準，要改變視線時，只要調整瞳孔的位置，就能表現不同的視線方向。

瞳孔的位置會高於中心線，因為眼睛會向上轉動，所以眼睛的位置會往上移，使中心線的下方露出較多的開口。

瞳孔的位置會低於中心線，只轉動眼睛沒了視線的時候，上眼線的位置會和眼線起來，保持上眼線完全閉合的狀態會覺得不自在，請注意。

因為看向側面(單眼的方向)，所以眼睛的位置會和眼線移動，眼睛的那一個會和眼線出的多開口，瞳孔的位置和看著正前方時相同，位於中心線上。

閉上眼睛時，眼線的位置也不會改變，雖然眼睛閉上了，但請注意，眼線的位置和眼線時是一樣的。

TIPS

面向側面時的眼睛

描繪面向側面時的眼睛，有以下幾點需要注意，比起描繪正前方的臉，更需要描繪眼睛的形狀構造。



因為眼睛是球體，所以從側面看過去，眼睛的線條會呈現圓弧狀，另外也需要注意睫毛朝正前方轉動的模樣。



這是面向側面時的眼睛，眼睛的弧度看起來很窄，請確認瞳孔的位置，眼線的位置，耳朵的位置是否位於臉的中心線上。

眼睛的部位圖鑑 1

圓潤的眼睛



正統派、最適合女主角的型別。眼睛上下高度標準的大眼睛。畫上許多光點可以給人閃閃發光的印象。

大眼睛



別具放大眼睛，適合活潑的角色、天然呆的角色、小孩子或孩子氣的角色。

美女型眼睛



眼睛又深又濃，眼睛有很多的美金光點。雙眼有神韻，畫眼線放大也是這種型別的特徵。因為眼睛的形狀如平面，所以給人一種「漂亮」而非「可愛」的印象。

彎彎眼



半閉的眼睛，適合比較技巧、或是有點詭計的角色。將眼睛拉大，並且畫上光點，能夠在眼睛上表現出女人味。

冷靜型眼睛



眼睛的高度較窄，而且瞳孔偏小，所以給人一種冷靜的印象。強調眼睛的畫法可以維持女人味。

靈眼



眼睛特別放大縮下畫，適合搭配溫柔、乖巧、內向等性格的角色。

單眼皮



特寫時上眼線會給人一種神秘的印象。為半閉的眼睛畫上睫毛，能夠增加眼睛的氣息。需要強調角色性格的時候很適合的型別。

異眼



眼睛特別放大縮上畫，在眼尾處畫出一根根濃密的睫毛，會更令人印象深刻，非常適合強勢、獨特等類型的角色。

腿

如何畫出自然的「腿」

要畫出像樣的「腿」是有訣竅的，請確實掌握訣竅，畫出充滿動感的自然雙腿吧。

基礎畫法

小腿的粗細變化非常重要！



1 決定腿的長度，畫出骨架
決定腿的長度之後，畫出骨架，決定關節、膝蓋、髁骨關節的關節位置，然後用直線連接起來。大腿與膝蓋以下的長度比例為 1:1。



2 描繪大腿
畫出大腿的輪廓線，外側的線條也與大腿骨的位置相符合，同時添加肌肉的細節。



3 描繪小腿與腳掌
外側的線條與膝蓋以下會立刻隆起，內側的線條則膝蓋以下的中央處稍微隆起，構成小腿的形狀，再畫出腳掌就完成了。

描繪雙腿的骨架

觀察大腿、膝蓋、小腿及腳掌的構造。

1 畫出骨骼結構

決定雙腿關節、腳掌(※)的位置，然後將關節的位置設定在兩者中央。

2 畫出肉體

確認腳掌的內側線，注意兩腿的的中心線，畫出肉體。

3 調整線條，完成

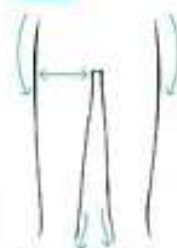
將線條清理乾淨，擦除多餘的骨架結構，畫出乾淨的線條。



TIPS 腿的各部位重點

第一筆叫成地將腿畫好是頂困難的事，請試著掌握有把握的重點吧。

大腿



外側最凸出的地方是腿的根部。

膝蓋



用細細的倒八字形線條來表現膝蓋的骨質溫度。

小腿



相較於內側，外側的肌肉隆起會比較高。

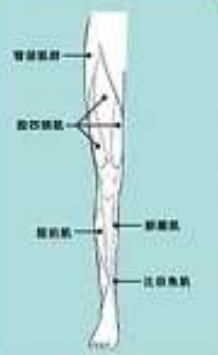
各種角度的腿與肌肉

以下就以不同的角度觀察雙腿，同時掌握重點肌肉訓練靈活的訣竅吧。

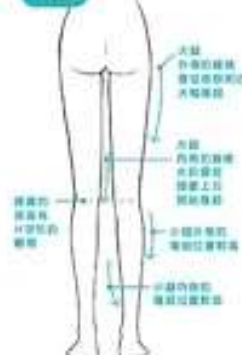
正面



✓CHECK!



背面

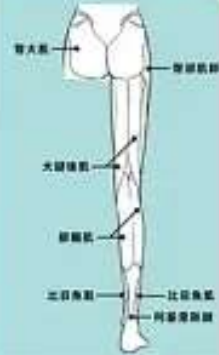


什麼是「膝窩」?

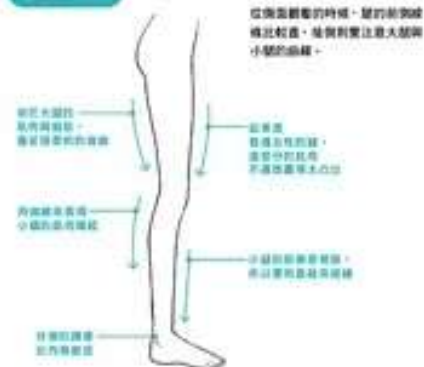


與正面相同，要注意腿的內側與內側對側肌肉的生長方式是否對稱的，仔細觀察腿線有沒放鬆此處肌肉的現象。

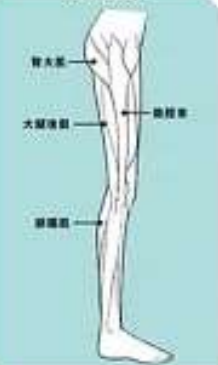
✓CHECK!



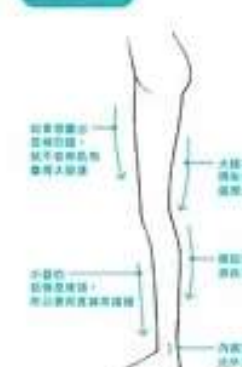
側面(外側)



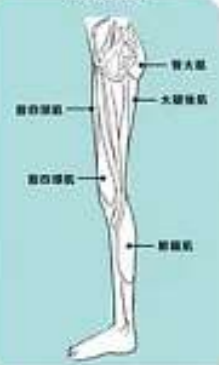
✓CHECK!



側面(內側)



✓CHECK!



部位圖鑑 4

全身

在描繪時留意「重心」

如果覺得角色的動作有點生硬，就要留意「重心」！重心可以為站姿增添動感，畫出自然的姿勢。

基礎畫法

肩膀、腰部、骨盆的線條不一致的模樣充滿了美感！



1 決定站身，描繪骨架
肩線、腰線、骨盆線與胸線的位置，是比大體的輪廓，也是畫上人體的中心線（即重心線）。作為描繪姿勢的基準。



2 加上關節，決定姿勢
為骨架加上關節與關節，決定好姿勢。請注意關節的構造，各部位的動作與長度，肌肉的構造等特徵。



3 畫出肉體後完成
以描繪關節的方式畫出肉體後，再調整線條就完成了。



※1 重心線—通過身體的重心，是身體的平衡中心線。因為重心線與胸線、腰線、骨盆線不在同一條線上，所以身體會呈現出自然的姿勢。

※2 重心線—「重心」是身體的平衡中心，也是身體的重心。這和物理學中的「重心」是同一個概念。重心線與胸線、腰線、骨盆線不在同一條線上，所以身體會呈現出自然的姿勢。

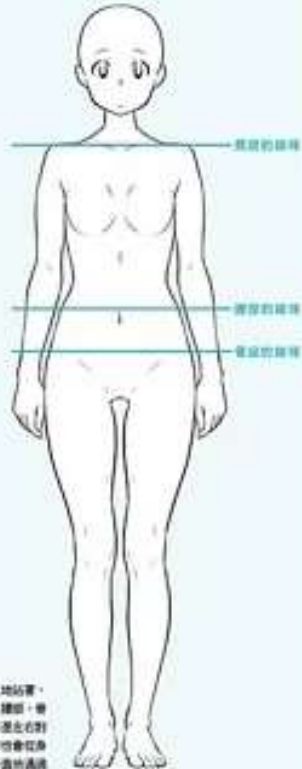
左右不對稱的姿勢與重心線

以關節支撐體重的站姿



利用關節支撐體重，站立時的骨節位置就會偏移。為了取得平衡而使身體的位置傾斜。重心線會從身體的中心通過關節的傾斜中心。

筆直的站姿



因為是筆直地站著，所以肩線、腰線、骨盆線的線條是左右對稱。重心線也會從身體的中心通過關節的傾斜的左右中心。