

監修 ● 島本耕司

撮影 ● KANJI

男性編

スーパー・ポーズブック

Super PoseBook

8つのカテゴリーに
使えるポーズが
ぎっしり!

モデル ● 一徹

監修 ● 島本耕司

撮影 ● KANJI

Super PoseBook

スーパー・ポーズブック

男性編

Super PoseBook

はじめに……………4

体のバランスとプロポーション……………5



立ちポーズ……………6



しゃがみ・膝立ちポーズ……………40



座りポーズ……………58



寝ポーズ……………70



イス・箱を使ったポーズ……………84



ロープを使ったポーズ……………108



走る・ジャンプなど動きのあるポーズ……………122

シャツ・スーツを着る、ネクタイを外す……………140



はじめに

このシリーズ初の男性によるヌードポーズ集です。

描く人の好みや用途にもよるでしょうが、人物画においては、何も女性だけを描く対象とするべきではないでしょう。しかし、日本では男性1人だけのオーソドックスなポーズ集が少ないのも事実。そこで今回、男性によるポーズ集を作ってみよう、ということになりました。

登場していただいているモデルさんは、いわゆるムキムキの超マッチョではありませんが、そういう写真が欲しければ、写真集や一般の雑誌はじめ、いろいろな媒体でけっこう手に入るものです。

そのような“特殊”な体つきは、もちろん「絵」になりますが、今回は汎用性の高い“普通の体つき”の、今ふう草食系細マッチョのモデルさんを起用しました。

収録した内容は、人物デッサン向け中心に、ごく普通のポーズから、男性ならではの筋力のいるハードなポーズまでをそろえましたが、歩いたり走ったり跳んだり、はたまた「殴られているシーン」などの動きのあるポーズや、女性に人気のスーツ系のポーズなども少し入れてみました。

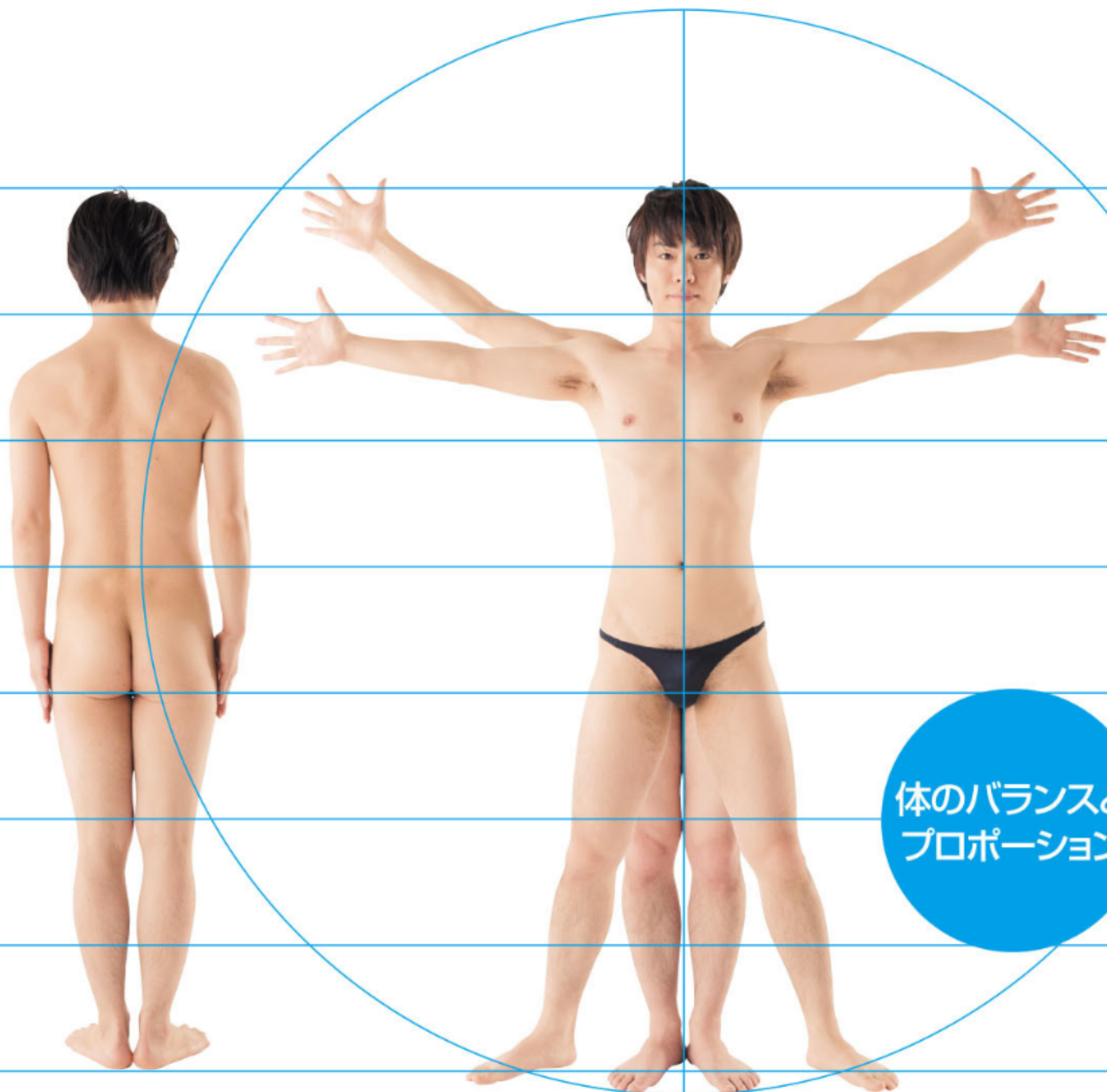
女性ばかり描いてきた人には、女性との骨格や筋肉のつき方の違いなどを発見でき、新鮮な気持ちで絵を描けるのではないかと思います。

絵の上達には、“好み”だけで描くのではなく、人物であれば、千差万別のいろいろなタイプの人物を数多く描くことが肝要です。上達に近道はありません。

本書があなたの表現力を高めるための一助になることを、切に願います。

島本耕司

Super
PoseBook



体のバランスと
プロポーション

レオナルド・ダ・ヴィンチの有名な図です。

中指の先と頭頂部が同じ高さになるように腕を上げると、
体の中心が円の中心と重なり、指先と爪先が円周上に乗ります。

両腕を左右に伸ばした長さは身長をほぼ同じ、
また肘から手首までの長さは、足の長さとはほぼ同じです。



モデル

一徹(いつてつ)

HT174 B90 W78 H95 F26cm

立ちポーズ

立ちポーズに限らず、男性ヌード
デッサン全般に言えることですが、
筋肉の隆起やうねりだけに目を配
ることなく、骨格、そして重心が
どこにきているかを、注意深く観
察するように心がけましょう。













































ここから 33 ページまでのポーズは、“少しコミカルな
決めポーズ” といった感じのものを並べてみました。













ミケランジェロの「ダビデ像」をモチーフに
しました。実際は左手に投擲器（とうてきぎ）
をかついでいるのですが、ここでは特に何も
持ってもらわずにポーズをつけてみました。









こちらも有名なミュロンの円盤投げ（大英博物館）をモチーフにしました。右腕で投げるのであれば左脚が前に出ないと不自然ですが、ポーズとしてはこちらの方が美しいですね。





しゃがみ・
膝立ちポーズ

この章は、男性的なポーズが多くなっています。アレンジを加えて、自分なりの用途に役立ててください。





























女性には難しい片手で体重を支えるポーズが2つ続きます。僧帽筋、三角筋、広背筋、脊柱起立筋に緊張が見られます。









座りポーズ

静的なポーズが多いですが、その中でも
力感が漂うポーズもありと、総じて男
らしいポーズにまとまりました。

























寝ポーズ

いろいろな角度から、体全体を観察できるポーズが並びます。骨格や筋肉の流れをきちんと把握しないと、いびつな感じになってしまいます。アングルの「グラン・オダリスク」のように、意図したものなら話は別ですが。





























イス・箱を
使ったポーズ

女性でイスというと、背中ラインや臀部のラインを強調したポーズや、愛嬌のあるポーズをつけるのですが、男性編では、ラフで自然なポーズや、ひねりやねじりを入れて、男性を強調したポーズにしました。













































立ちポーズに続き、ここでも有名彫刻のポーズをモチーフにしました。ひと目でわかる「考える人」です。右肘を左膝についているところが、このポーズの最大の特徴と言えるでしょうか。





ロープを
使ったポーズ

男性ということで、ロープを引く力強いポーズを入れました。力の入った足腰、隆起した筋肉に注目してください。





























走る・ジャンプなど
動きのある
ポーズ

歩く







走る











4-2









壁・ドアなどを押す





殴られる







刺された (なんじゃこりゃあ~!)



シャツ・スーツ
を着る、
ネクタイを外す

シャツを着る





1



2



3



4



5



6



9



10



7



8



11



12



13



14



15



16



17

ジャケットを
着る







9



10



11