

伊原达矢

动感美少女

笔下的
↓

〔日〕伊原达矢 著
黄文娟 译

- Point 1** 肩膀的倾斜线
跟腰部的倾斜线呈截然相反的方向倾斜。
- Point 2** 腰部的倾斜线
不承载体重一侧的腰部，为了保持平衡向下倾斜。
- Point 3** 重心在肚脐里面，从侧面观察时，重心位于身体前后的中心。正面观察时，重心跟肚脐的位置重叠。

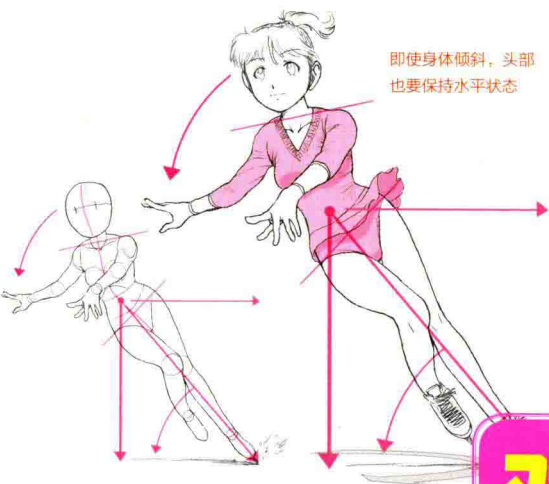
对立式平衡法则

用源自古希腊古罗马、发扬于文艺复兴时期的

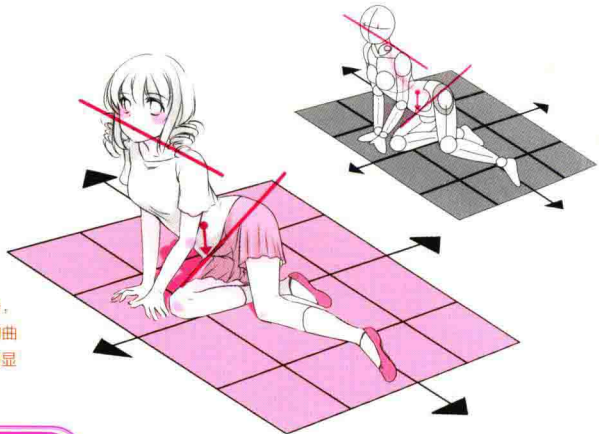
打造动感美少女



即使身体倾斜，头部也要保持水平状态



用手腕支起上半身，强调了纤细腰部的曲线，提臀效果更明显



对立式平衡法则

CONTRAPPOSTO

Contrapposto 三大要点

- 由单侧的脚来支撑体重
- 肋骨与骨盆呈反向倾斜
- 身体的轴线变成了S形

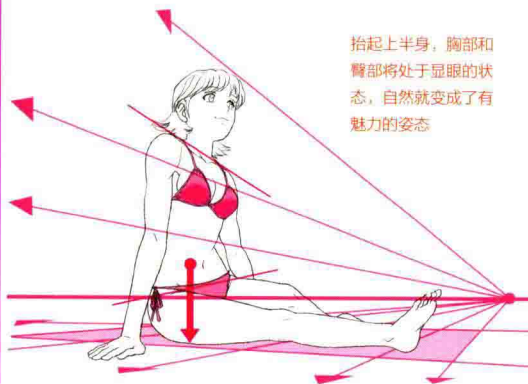
Contrapposto 三大功能

- 掌握赋予角色魅力的法则
- 打造可爱、性感的POSE
- 画出更具魅力的萌美少女

西洋弓类型的魔法弓箭，可以将魔法注入箭中射出



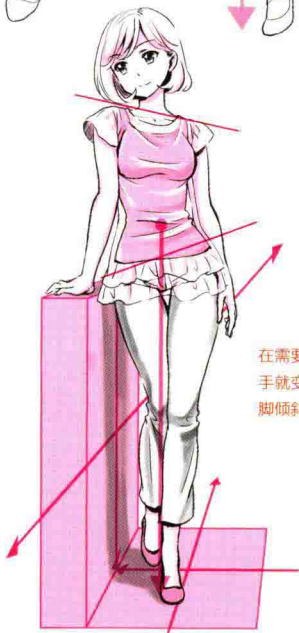
抬起上半身，胸部和臀部将处于显眼的状态，自然就变成了有魅力的姿态



抬起上半身，胸部和臀部将处于显眼的状态，自然就变成了有魅力的姿态



在需要支撑身体时，手就变成了支柱，单脚倾斜



带着腰部扭转的意识转动上身，球棒的重心与球的重心重叠才能打得准



中青动漫



扫描二维码，关注
@中青动漫 官方微博

中青动漫出品

上架建议：动漫—卡漫技法

ISBN 978-7-5153-3891-0



9 787515 338910 >

定价：49.90 元

策划编辑 / 王颖 沈莹
责任编辑 / 张海玲
封面设计 / 彭涛 吴艳峰



伊原达矢

动感美少女

笔下的
↓

〔日〕伊原达矢
黄文娟 译 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮



絵になるキャラクターポーズの法則

HOW TO DRAW MANGA Principle of Alluring Character Poses
Basics of Epoch-making Poses Through Applied Contrapposto
by Tatsuya Ihara

© 2013 Tatsuya Ihara

© 2013 Graphic-sha Publishing Co., Ltd.

The original Japanese edition was first designed and published in 2013 by Graphic-sha Publishing Co., Ltd. 1-14-17 Kudankita, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0073 Japan

Simplified Chinese edition © 2016 China Youth Press

This Simplified Chinese edition was published in China in 2016 by:

China Youth Press

5F/Block B, Tonghui Building,

No.1132 Huihe South Street, Gaobeidian,

Chaoyang District, Beijing 100124 China

Chinese translation rights arranged with Graphic-sha Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

ISBN 978-7-5153-3891-0

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or used in any form or by any means - graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, or information storage and retrieval systems - without written permission of the publisher.

First printing: Mar.2016

Printed and bound in China

原版图书信息

◎ Staff

封面绘制: Nino

插图: Senkyoshi Gondolf, Mosoko Miyatsuki, Umamaru Tenjin, Tatsuya Ihara

制作: Universal Publishing

设计: Rei Saito (Universal Publishing)

校订: Hideko Miyamoto

编辑: Motofumi Nakanishi (Graphic-sha Publishing Co., Ltd.)

法律声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明: 本书由日本Graphic-sha授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可, 任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为, 必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报, 对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

Email: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

伊原达矢笔下的动感美少女 / (日) 伊原达矢著; 黄文娟译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5153-3891-0

I. ①伊… II. ①伊… ②黄… III. ①漫画-人物画技法

IV. ①J218.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240214 号

版权登记号: 01-2015-5874

伊原达矢笔下的动感美少女

(日) 伊原达矢 著 黄文娟 译

出版发行:  中国青年出版社

地址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

电话: (010) 50856188 / 50856199

传真: (010) 50856111

企划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑: 王颖 沈莹

责任编辑: 张海玲

简体中文版封面插图: Tatsuya Ihara

封面设计: 彭涛 吴艳蜂

印刷: 北京九天众诚印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 11

版次: 2016 年 3 月北京第 1 版

印次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5153-3891-0

定价: 49.90 元

本书如有印装质量等问题, 请与本社联系

电话: (010) 50856188 / 50856199

读者来信: reader@cypmedia.com

投稿邮箱: author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: <http://www.cypmedia.com>

伊原达矢 美少女

笔下的动感

目录

前言.....004

第1章 什么是对立式平衡

01 确定姿态.....006

为什么明明是美少女却没有女人味?.....006

02 对立式平衡的基础知识.....008

什么是对立式平衡.....008

关于重心的解释.....009

03 对立式平衡的基本姿态.....010

抓住对立式平衡姿态的方法.....010

从正面看对立式平衡.....011

从背后、3/4 侧面看对立式平衡.....012

掌握骨骼简化的构图法.....013

带着透视的意识作画(平视).....014

带着透视的意识作画(仰视、俯视).....015

各种姿态.....016

04 放松与紧张.....018

放松状态下的对立式平衡.....018

紧张状态下的对立式平衡.....020

05 坐在椅子上.....022

跷跷板原理.....022

背后、3/4 侧面、仰视、俯视.....024

06 坐在地板(地面)上.....026

跷跷板原理.....026

重心移动.....027

坐在地板(地面)上的姿态图例.....028

3/4 侧面、俯视、仰视.....029

07 躺在地上.....032

即使躺着也能摆出对立式平衡的姿态.....032

08 胸部、腰部与臀部的画法.....036

强调 S 形.....036

胸(胸部)的画法.....038

美丽的“袒胸”部分.....040

总是画不好的胸部与肌肉连接.....042

腰部的画法.....044

臀部的画法.....048

09 掌握腿与脚的画法.....052

脚的画法.....052

专栏① 无对立式平衡意识的姿态.....054

第2章 用对立式平衡表现可爱、性感、优雅的姿态

01 用头、肩倾斜强调

对立式平衡.....056

头部和肩部的倾斜.....056

通过头部倾斜强调 S 形.....057





02 强调可爱的对立式平衡 060

3 种魅力	060
学习如何画出可爱的感觉	062
幼儿园孩子的制服	064
幼儿园孩子的便服	066
小学低年级	068
小学高年级	070
初中生	072
高中生	076

03 性感姿态的应用 080

什么是更有女人味的姿态	080
小学高年级	082
初中生	086
高中生	090
20 岁前半期	094

04 塑造不经意间的优雅姿态 098

什么是优雅的姿态?	098
小学高年级	100
初中生	102
高中生	106
20 岁前半期	110

专栏② 给人冲击性印象的姿态 112

第3章 带有运动色彩的对立式平衡

01 动态的基础 114

跑	114
跳	116
投	118
打	120
踢	121
各种运动独特的动作	122
打斗动作	132

02 连续动作 136

网球	136
排球	138
背越式跳高	140
花样滑冰	142
芭蕾	144
体操	146
功夫	148
日本刀	150
短剑	152
长剑	154

专栏③ 动态中的对立式平衡 156

第4章 携带小道具时的对立式平衡

01 日常的小道具 158

手机	158
麦克风	160
挎包	162
旅行箱	164

02 奇幻的小道具 166

巫女的小道具	166
魔法师的小道具	168
魔法少女的小道具	170
特摄英雄的小道具	172

专栏④ 作者所诠释的对立式平衡 174

插画家介绍 175





伊原达矢

动感美少女

笔下的
↓

〔日〕伊原达矢 著
黄文娟 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮



伊原达矢 美少女

笔下的动感

目录

前言.....004

第1章 什么是对立式平衡

01 确定姿态.....006

为什么明明是美少女却没有女人味?.....006

02 对立式平衡的基础知识.....008

什么是对立式平衡.....008

关于重心的解释.....009

03 对立式平衡的基本姿态.....010

抓住对立式平衡姿态的方法.....010

从正面看对立式平衡.....011

从背后、3/4 侧面看对立式平衡.....012

掌握骨骼简化的构图法.....013

带着透视的意识作画(平视).....014

带着透视的意识作画(仰视、俯视).....015

各种姿态.....016

04 放松与紧张.....018

放松状态下的对立式平衡.....018

紧张状态下的对立式平衡.....020

05 坐在椅子上.....022

跷跷板原理.....022

背后、3/4 侧面、仰视、俯视.....024

06 坐在地板(地面)上.....026

跷跷板原理.....026

重心移动.....027

坐在地板(地面)上的姿态图例.....028

3/4 侧面、俯视、仰视.....029

07 躺在地上.....032

即使躺着也能摆出对立式平衡的姿态.....032

08 胸部、腰部与臀部的画法.....036

强调S形.....036

胸(胸部)的画法.....038

美丽的“袒胸”部分.....040

总是画不好的胸部与肌肉连接.....042

腰部的画法.....044

臀部的画法.....048

09 掌握腿与脚的画法.....052

脚的画法.....052

专栏① 无对立式平衡意识的姿态.....054

用对立式平衡表现

第2章 可爱、性感、优雅的姿态

01 用头、肩倾斜强调

对立式平衡.....056

头部和肩部的倾斜.....056

通过头部倾斜强调S形.....057





02 强调可爱的对立式平衡 060

3 种魅力	060
学习如何画出可爱的感觉	062
幼儿园孩子的制服	064
幼儿园孩子的便服	066
小学低年级	068
小学高年级	070
初中生	072
高中生	076

03 性感姿态的应用 080

什么是更有女人味的姿态	080
小学高年级	082
初中生	086
高中生	090
20 岁前半期	094

04 塑造不经意的优雅姿态 098

什么是优雅的姿态?	098
小学高年级	100
初中生	102
高中生	106
20 岁前半期	110

专栏② 给人冲击性印象的姿态 112

第3章 带有运动色彩的对立式平衡

01 动态的基础 114

跑	114
跳	116
投	118
打	120
踢	121
各种运动独特的动作	122
打斗动作	132

02 连续动作 136

网球	136
排球	138
背越式跳高	140
花样滑冰	142
芭蕾	144
体操	146
功夫	148
日本刀	150
短剑	152
长剑	154

专栏③ 动态中的对立式平衡 156

第4章 携带小道具时的对立式平衡

01 日常的小道具 158

手机	158
麦克风	160
挎包	162
旅行箱	164

02 奇幻的小道具 166

巫女的小道具	166
魔法师的小道具	168
魔法少女的小道具	170
特摄英雄的小道具	172

专栏④ 作者所诠释的对立式平衡 174

插画家介绍 175



前言

画女性角色是件令人赏心悦目的事，但是想要画出一个女人味十足的姿态却很难尽如人意，因为有很多让人纠结的地方。

很多时候，好不容易画了一张可爱的脸，却因为姿势太难看而前功尽弃。

那有没有画好女性角色的窍门呢？方法之一就是使用对立式平衡。

对立式平衡法最初是人体雕塑的技法，是展现人体姿态之美的技巧。它起源于古希腊、古罗马时代，文艺复兴时期兴起并传承下来。《大卫像》作为该技巧的代表作闻名遐迩。

现在，对立式平衡已被广泛用于模特的姿态中。原本身材娇好的模特，在使用对立式平衡技巧后身材会显得更优美。

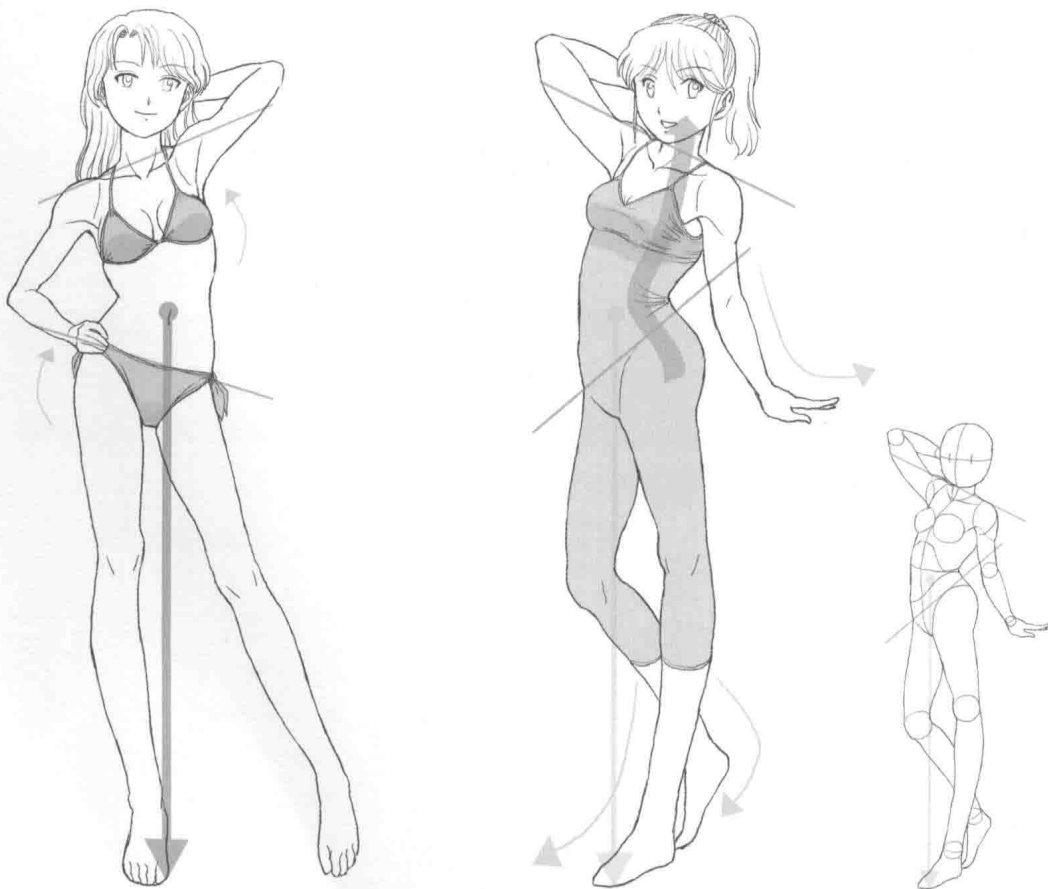
当然，对立式平衡也可以应用在绘画上。

你所描绘的女性角色如果使用了对立式平衡的技巧，会更富有女性魅力。

所以在这里，我推荐大家学习对立式平衡这种技巧，它会让你的画面产生戏剧化的变化。

如果你能从本书中得到参考、受到启发，将是我的荣幸。

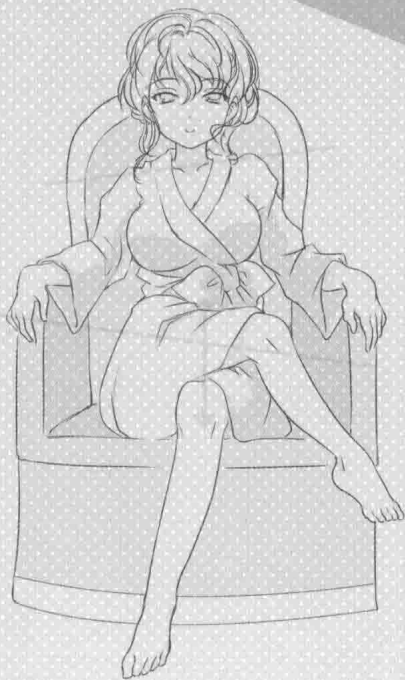
伊原达矢



第 1 章

什么是对立式平衡

contrapposto



只要身体倾斜，就会产生优美的曲线形态。那么，怎样倾斜才好看呢？塑造身体倾斜的造型时，带着对立式平衡的意识就能画出优美的姿态。在这一章，我们从对立式平衡的基础开始学起，简要地对如何塑造姿态进行说明。



为什么明明是美少女却没有女人味？

明明画的是美少女，不知道为什么就是没有女人味，你是否也遇到过这种问题？好不容易把脸画得那么好看，但如果不在姿态上下功夫，就无法展现出人物的魅力。画女性角色时，如果没有女人特有的可爱与性感岂不是暴殄天物？



直立

为了展现直线型的姿态，女性特有的身材曲线都消失了。



不好的站姿

因为弓背，隆起的胸部变得不明显，上身前屈的姿态看起来很难看。



上面的姿态都是我们平常最普通的姿态，虽然有些姿势也耐看、很可爱，但是却没有“女性”的意识形态。想要表现出女性的柔韧与性感，就一定要摆出女性化的姿态。

运用对立式平衡的图例

女性化的姿态到底是什么？是能表现出女性身体的曲线美。为了有效地活用这一点，姿态也要曲线化。但是，单纯的曲线化还不能表现出女性的魅力，这需要一定的技巧。接下来我们就将为大家介绍对立式平衡的理论，运用了对立式平衡就如下图那样，能使角色更有女人味。



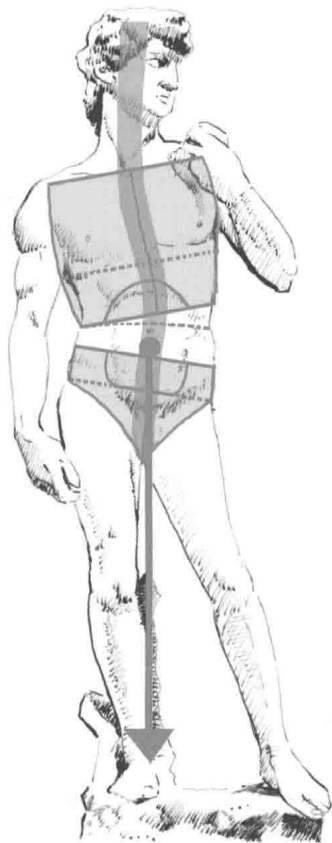


什么是对立式平衡?

所谓对立式平衡（contrapposto）就是如何展现人体之美的技法。最初它作为人体雕刻的技法应运而生，在古希腊、古罗马时代被发现，到文艺复兴时期才作为理论被确立。接下来，我们就用两尊具有代表性的人体雕塑来说明对立式平衡。



米罗的维纳斯
作者不明，创作于古罗马时代



大卫像
米开朗基罗作，创作于文艺复兴时期

这两尊雕像有一个共同点，都是用单侧的脚来支撑体重。人在笔直站立的情况下，由双脚共同支撑体重。而当腰部横向偏移时，就变成由单侧的脚来支撑体重。为了让身体保持稳定，肋骨与骨盆会向截然相反的方向倾斜。这时候我们从正面来看直立的状态，原本呈直线的身体轴线就会变成 S 形，这变形的轴线就让姿态产生了曲线美。以下三点就是它们共同的特征。

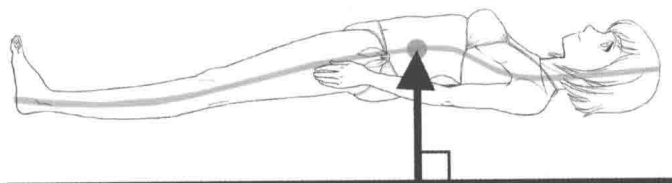
- ① 由单侧的脚来支撑体重。
- ② 肋骨与骨盆呈反向倾斜。
- ③ 身体的轴线变成 S 形。

这种表现人体之美的姿态就是对立式平衡。



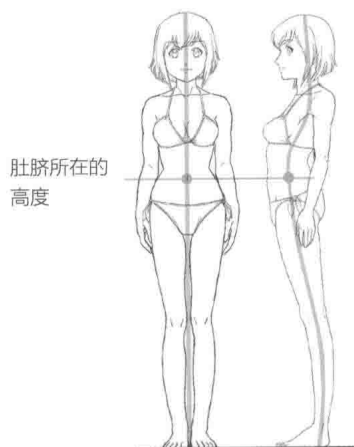
关于重心的解释

人体所谓的重心，就是体重的中心点。虽然关于重心所在的位置众说纷纭，不过大致的位置在肚脐和脊椎的中心。举个极端的例子，如果把人体看作是一个平衡人偶，只有支撑它的重心点才能使其保持平衡。



对立式平衡来说，这个重心非常重要

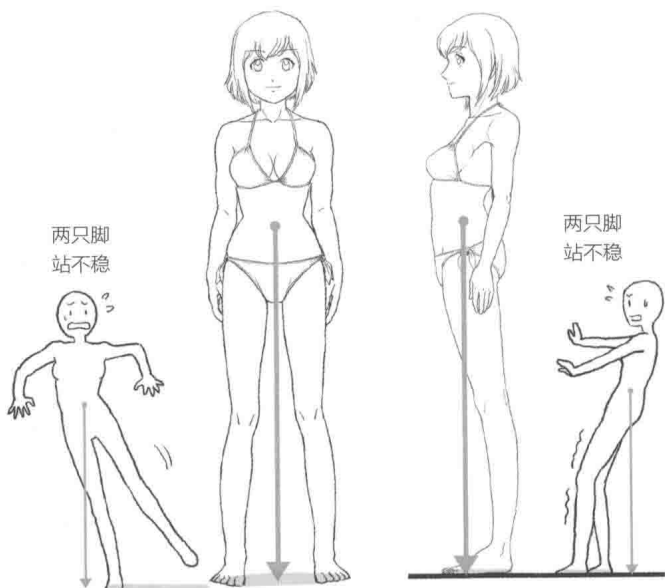
●红点是重心的位置



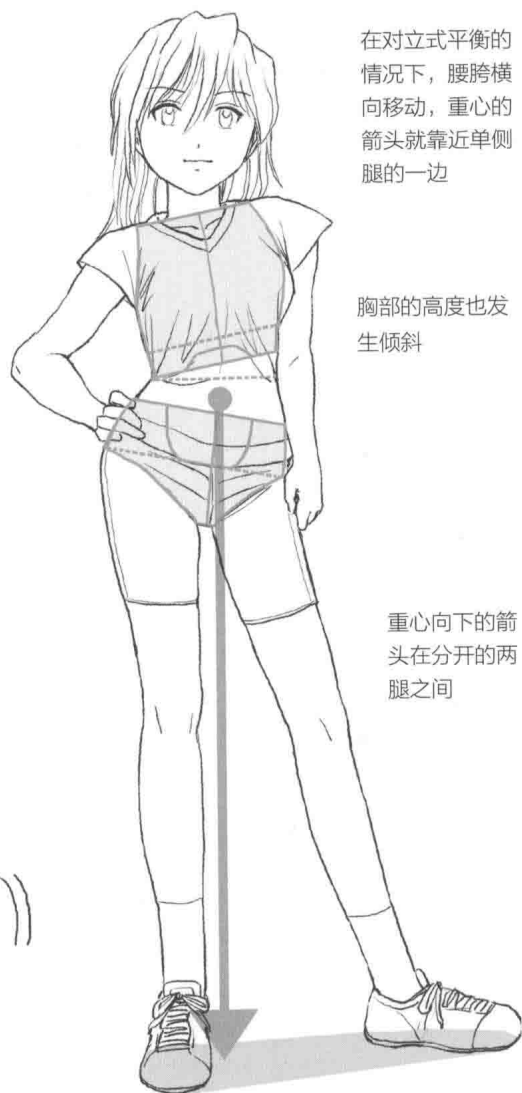
肚脐所在的高度

将人体分成左右两半

将人体分成前后两半



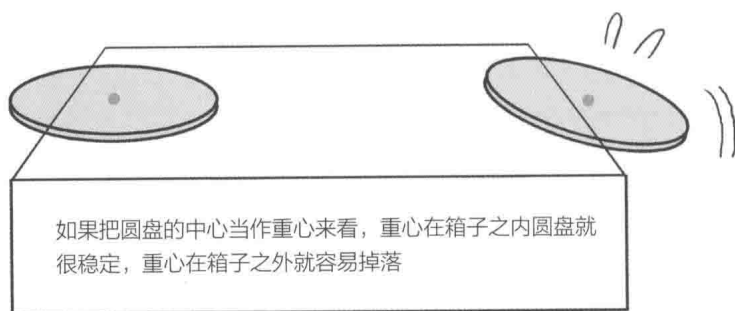
重心受重力影响垂直于正下方。重心向下的箭头如果是在分开的两脚之间，就是一个稳定的站姿。如果箭头在分开的两脚之外，两脚就很难站稳



在对立式平衡的情况下，腰跨横向移动，重心的箭头就靠近单侧腿的一边

胸部的高度也发生倾斜

重心向下的箭头在分开的两腿之间



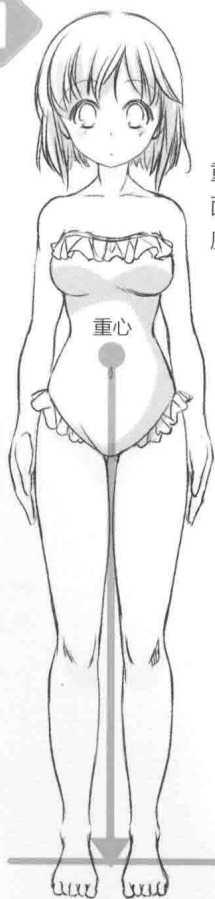
如果把圆盘的中心当作重心来看，重心在箱子之内圆盘就很稳定，重心在箱子之外就容易掉落



抓住对立式平衡姿态的方法

直立时体重由双腿共同支撑，于是产生了稳定感。但如果想画出有魅力的姿态，就要试着打破下图这种左右对称的平衡。

1

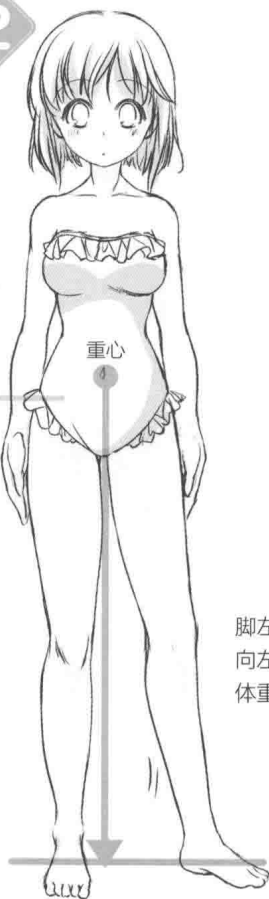


重心在肚脐里面，是身体厚度的中心

重心

箭头表示重心垂直的方向

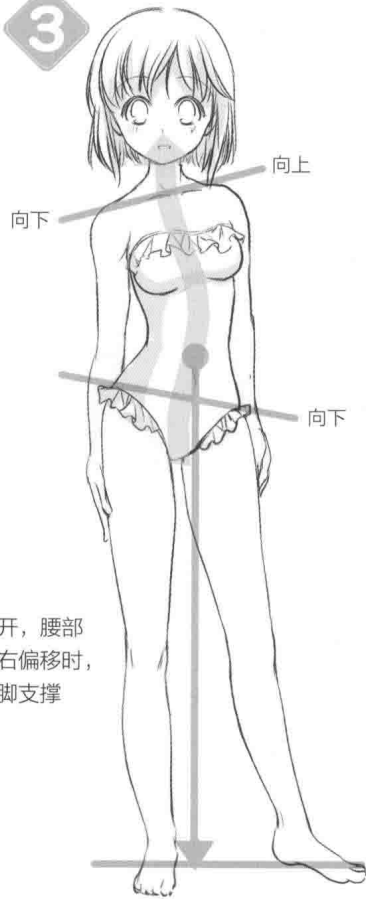
2



腰部横移

体重移动

3



向上

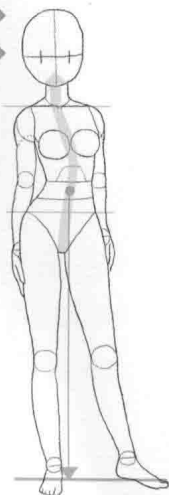
向下

向下

脚左右分开，腰部向左或向右偏移时，体重由单脚支撑

体重由一只脚支撑，为了保持平衡，肩膀和腰部会向截然相反的方向倾斜。这时候将身体的线条画成 S 形的曲线，就能变成漂亮的姿态。这就是对立式平衡

X



虽然这里重心的确移动到一侧的脚上，身体的轴线也的确呈 S 形，但是肩膀和腰部没有倾斜，因为肋骨和骨盆没有倾斜

X

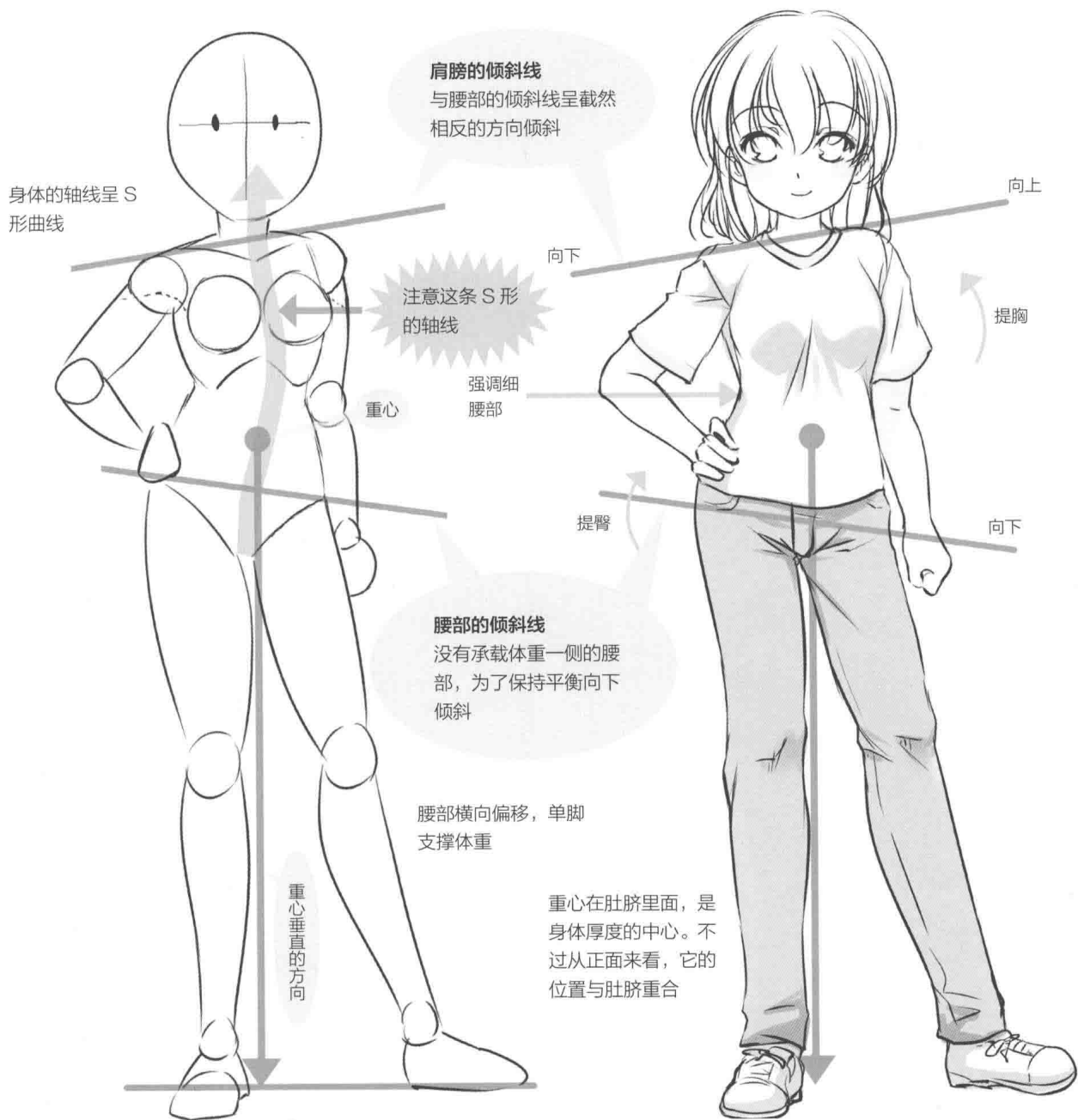


因为重心的垂直线已经到了两脚之外，两只脚很难站稳



从正面看对立式平衡

抓住对立式平衡姿态的要点，用舒缓的曲线将身体的轴线画成 S 形，这时女性的姿态就变得柔软而有魅力。



Point

S 形曲线和对立式平衡

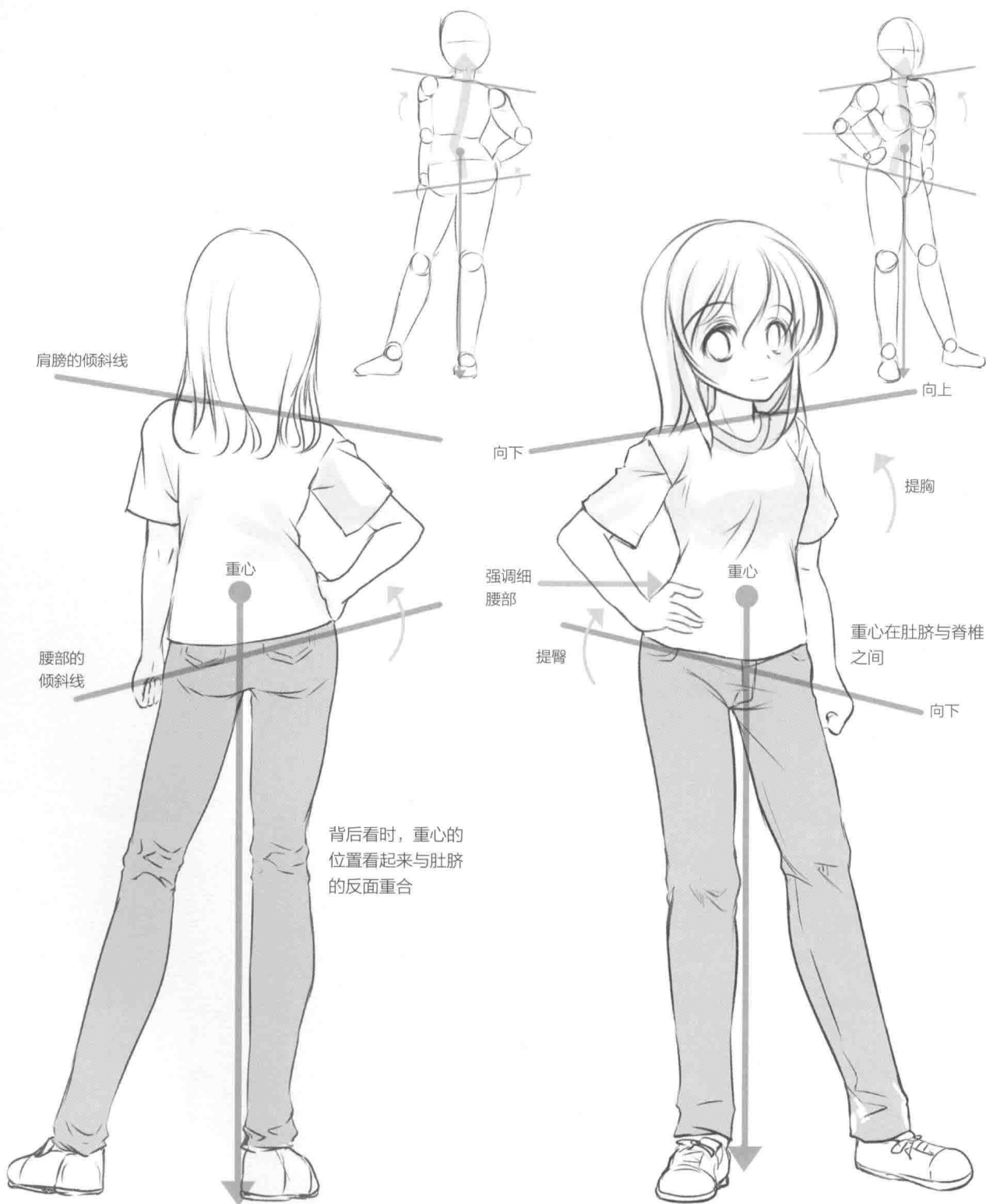
身体的轴线呈 S 形后，姿态就变得既柔软又具有女性魅力。我们将它称为 S 形曲线，这是汇集了女性姿态魅力总和的技法。

对立式平衡是因为体重由单脚支撑，肋骨和骨盆呈截然相反的方向倾斜，因而让身体的轴线呈 S 形，可以说是产生 S 形曲线的技法之一。



从背后、3/4 侧面看对立式平衡

对立式平衡的背后和 3/4 侧面，肩膀和腰部的倾斜方向完全相反这一点不变，不过因为背后能看到整个臀部，所以要重点表现提臀效果。



3/4 侧面时，肩部与腰部倾斜的方向完全相反这点不变，只是与正面和背后看起来略有不同，因为重心在肚脐的里面这点更清楚了，所以要注意从重心向下的垂直箭头在两脚之间的位置，画出体重放在一只脚上的感觉。



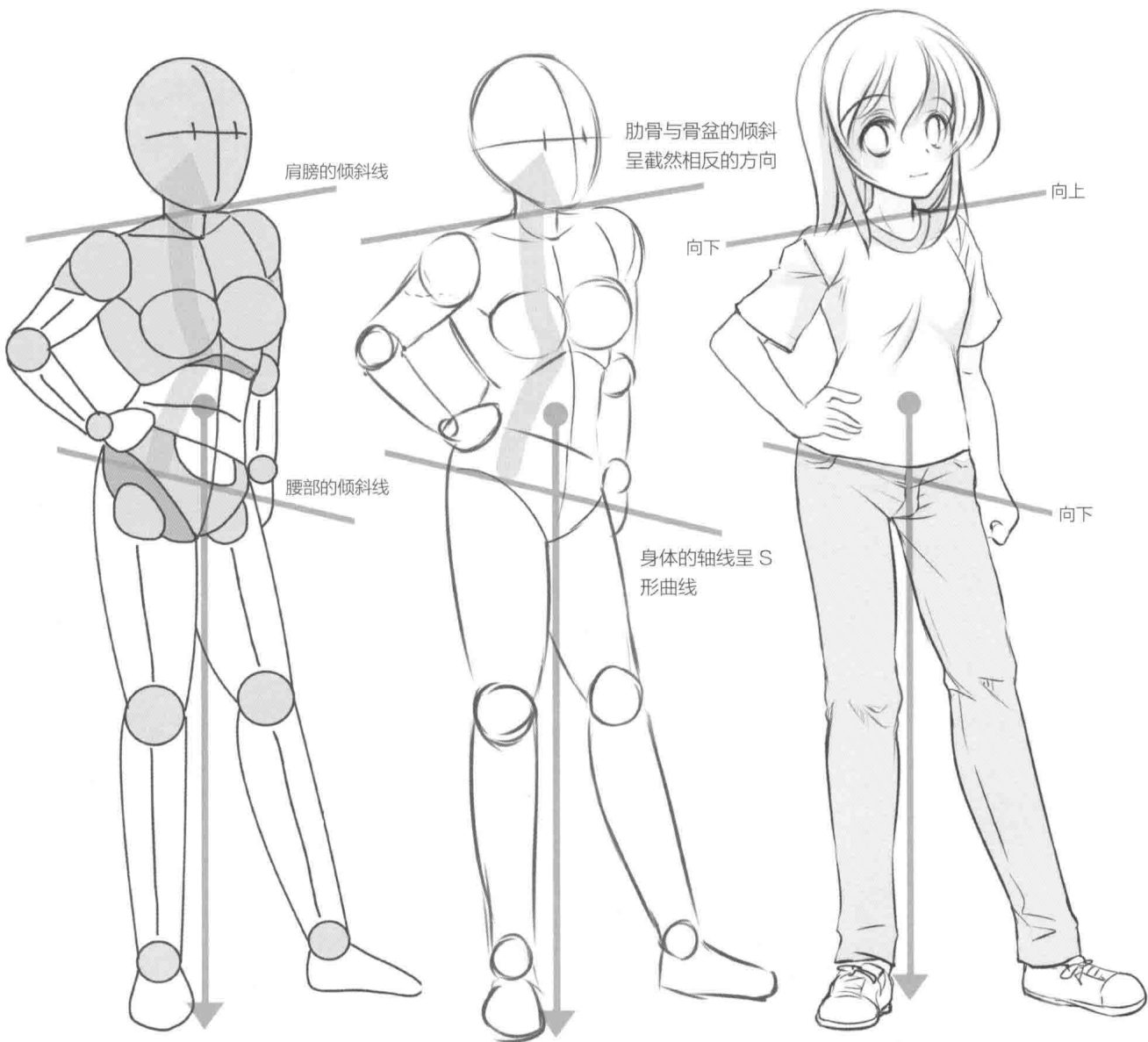
掌握骨骼简化的构图法

因为正面和背后的对立式平衡看不到肩膀与腰部的厚度，只有平面化的倾斜，相对比较容易画。3/4 侧面的时候因为能看到厚度，身体比较立体，所以这里画肩部与腰部的倾斜时，脑海中要有肋骨与骨盆的立体形状，要带着这个意识去画。

骨骼轮廓

人体轮廓

完成稿

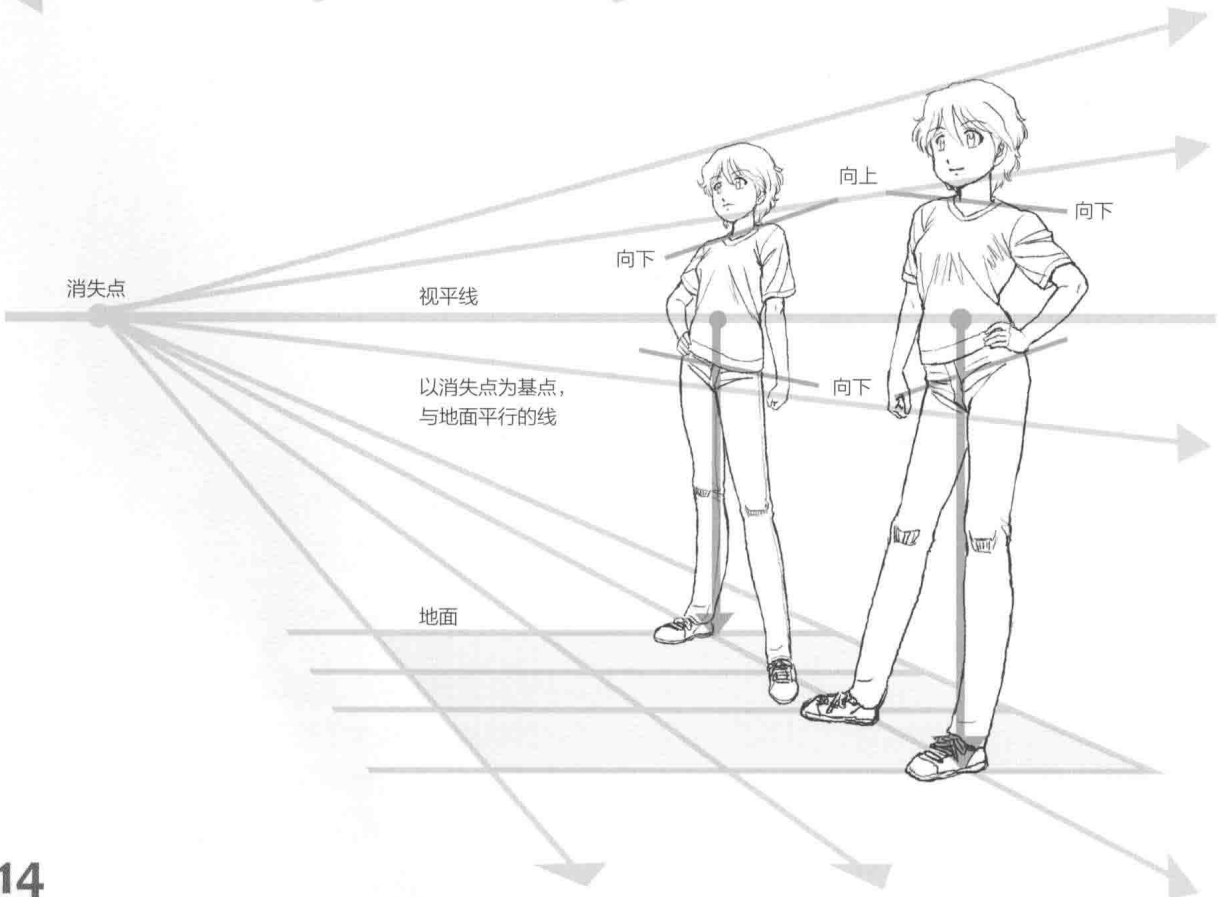
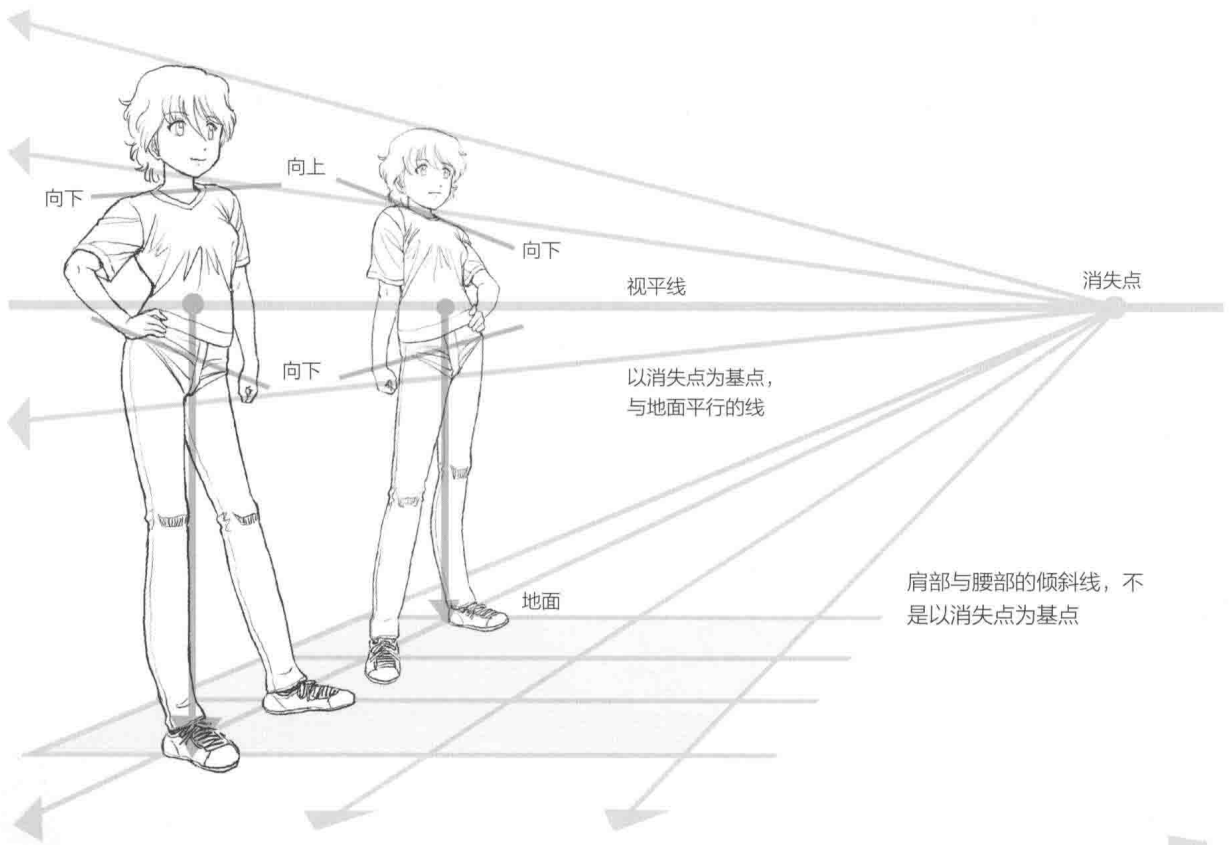


肩膀与腰部的倾斜就是肋骨与骨盆的倾斜，单脚支撑体重的时候，以骨盆的倾斜为倾斜标准来设定肋骨的倾斜。在画轮廓草图的时候，不仅要向上图那样画出人体的轮廓，还要画出简化的骨骼轮廓。脑海中要带着肋骨与骨盆的立体形状意识来画腰部与肩部的倾斜，这样无论从哪个方向来画倾斜都很有真实感。



带着透视的意识作画（平视）

身体在转向 3/4 侧面时，就产生了透视效果。下图是一组一点透视法的场景，以消失点为基点拉出数根与地面平行的线，以这些线为基础画出腰部与肩部的倾斜。





带着透视的意识作画（仰视、俯视）

仰视的时候视平线在身体的下方，俯视的时候视平线在身体的上方。以消失点为基点拉出与地面平行的线，以这些线为基础来画肩膀和腰部的倾斜，方法与上一页相同。

仰视

以消失点为基点，
与地面平行的线

消失点

视平线

地面

向下

向上

向下

向下

俯视

以消失点为基点，
与地面平行的线

消失点

视平线

地面

向下

向上

向下

向下



各种姿态

以下是带着对立式平衡意识，设定出的让姿态变得更有魅力的图例。肩膀与腰部的倾斜方向截然相反，可以使笔下的角色优雅地动起来。



重心向下垂直的箭头靠近一边的脚，注意不要让它跑出双脚之外

肩膀与腰部的倾斜形成S形姿态，给人一种身体非常柔软的感觉



对立式平衡加上女性化的举止，让姿态变得更有魅力

对立式平衡与某些动态的姿态可以起到相辅相成的促进作用



加大对立式平衡的动作幅度，姿势会变得优雅



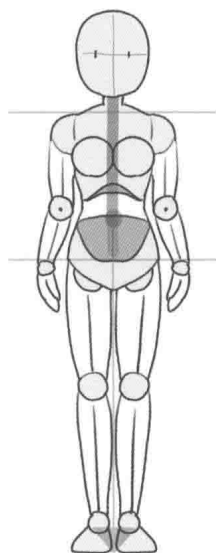
指尖与脚尖伸直，显得更优美

04 放松与紧张



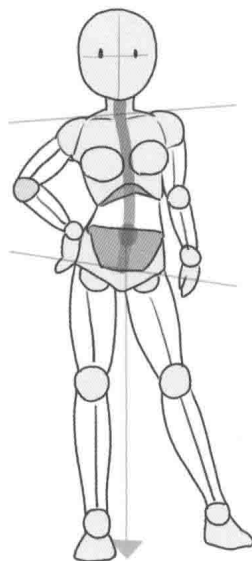
放松状态下的对立式平衡

直立的姿态给人“立正”的感觉，对立式平衡给人“稍息”的感觉。因为人不可能一直处于直立的状态，像“稍息”这种稍微有点歪斜的姿态自然就变成放松的姿势了。

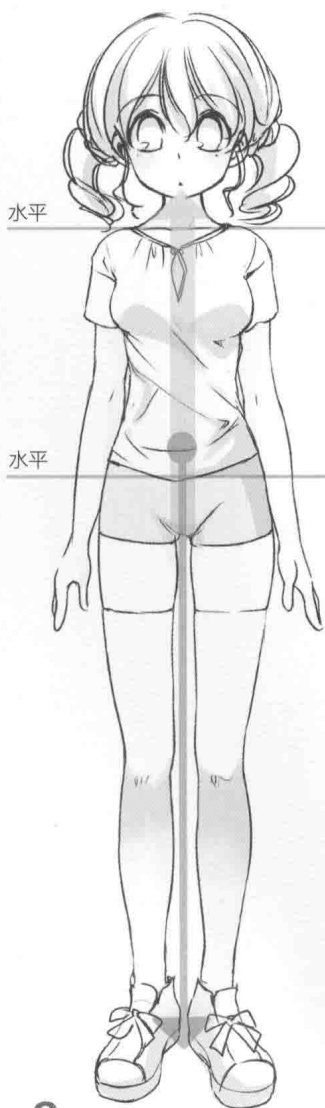


直立

这是将人的骨骼简化了的“骨骼轮廓”，是在画人体的时候使用的草图。左侧是直立的草图，右侧是对立式平衡的草图



对立式平衡



“立正”的姿势

肩膀与腰部水平

既有稳定感又有紧张感

身体的线条给人笔直僵硬的感觉



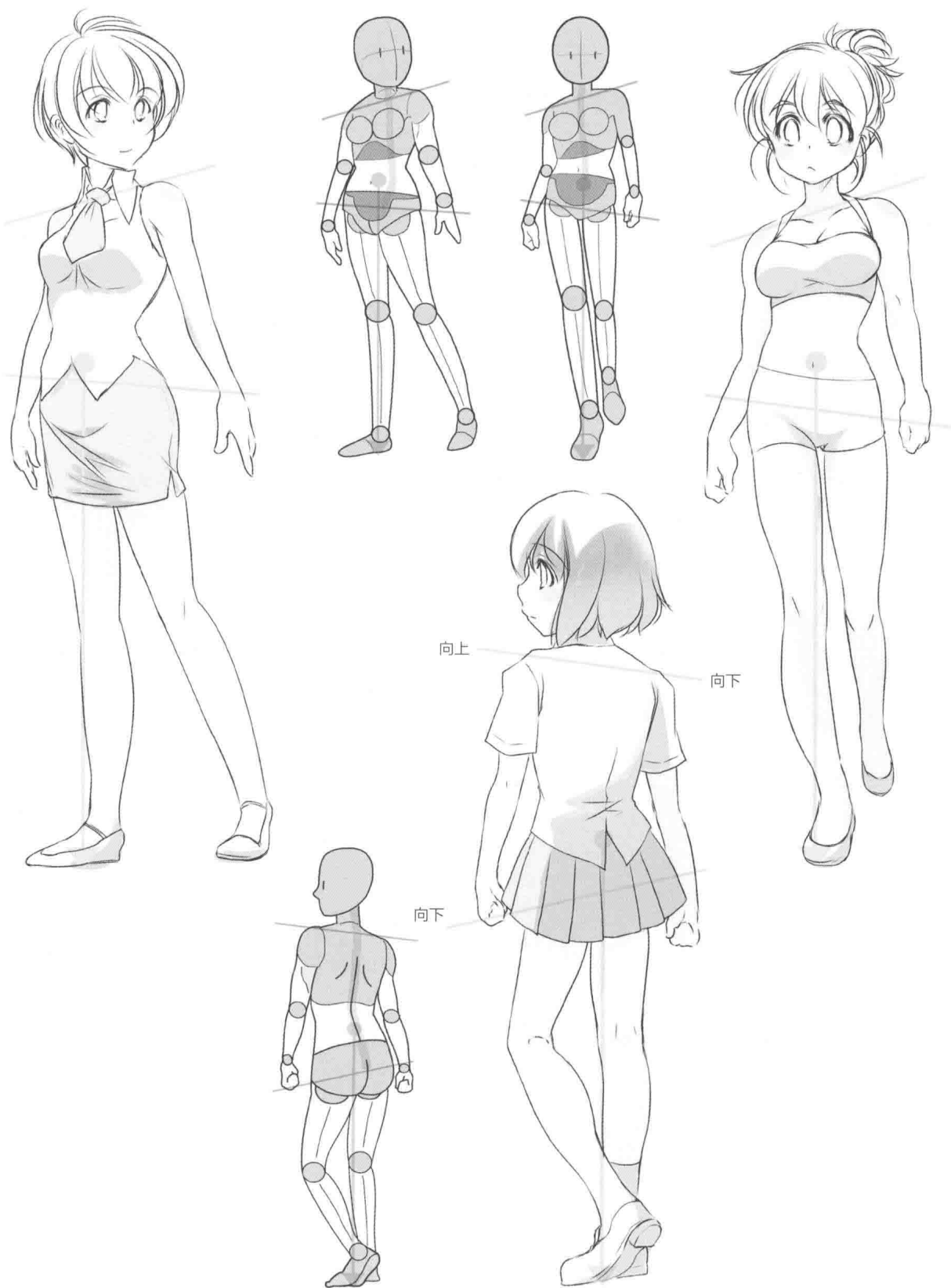
“稍息”的姿势

肩膀和腰部呈反向倾斜

歪斜的姿势给人放松的稳定感

身体的线条呈S形，给人柔软的感觉

放松姿态的图例



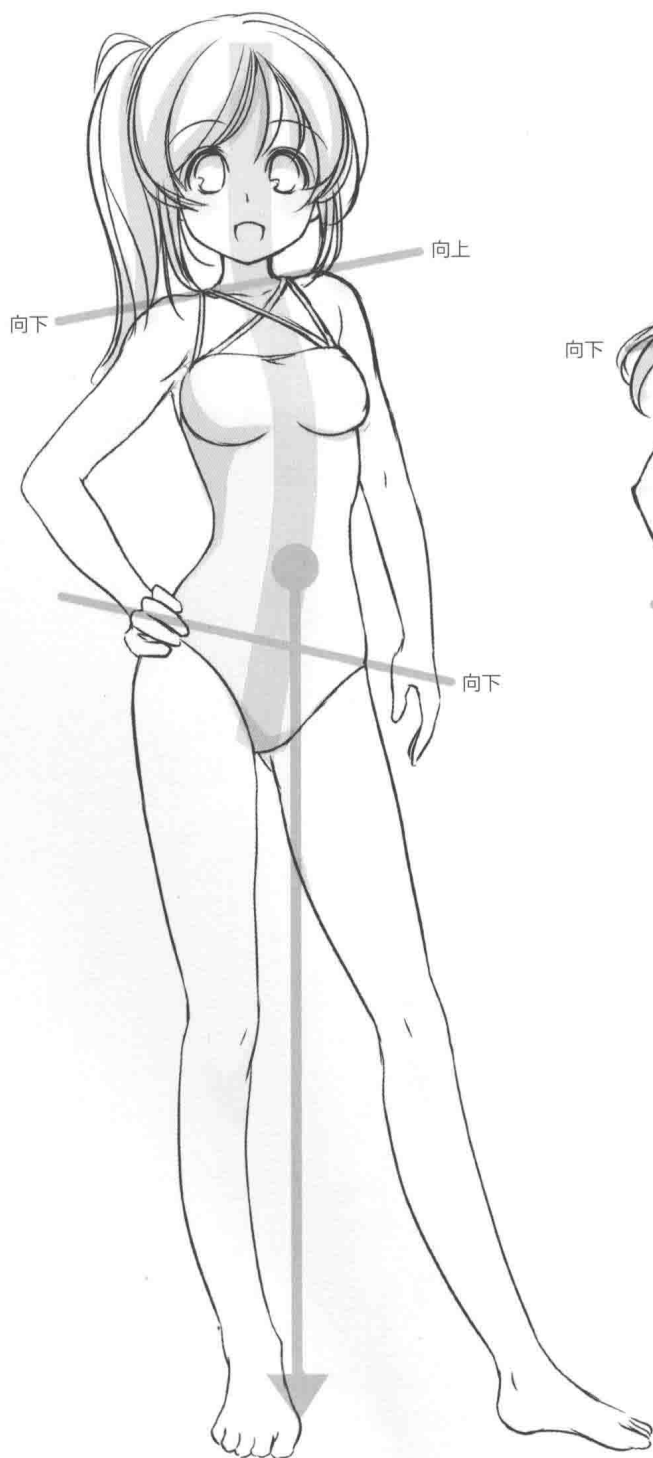
从自然放松的姿态当中产生柔软、优美的姿态。虽然直立是画人体的基础，不过本书更侧重于从偏移的重心产生非对称的对立式平衡，并以这个角度教大家画出富有魅力的女性角色。



紧张状态下的对立式平衡

虽然从直立的紧张状态放松下来自然就形成了对立式平衡，不过反其道而行之，故意将肩膀与腰部反向倾斜，以强调对立式平衡，可以制造出更女性化的、充满紧张感的姿态。这种方式不仅出现在绘画中，很多时尚模特的姿态也带着紧张感。有效地活用对立式平衡可以让身体的线条看起来更优美。

放松状态

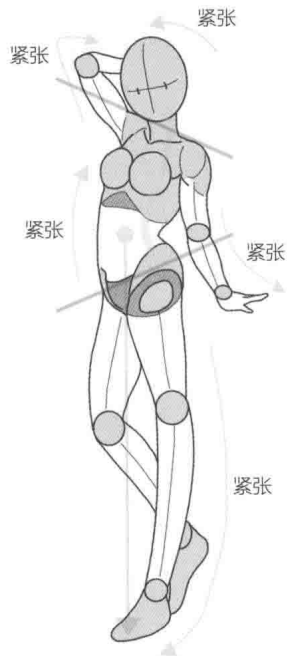
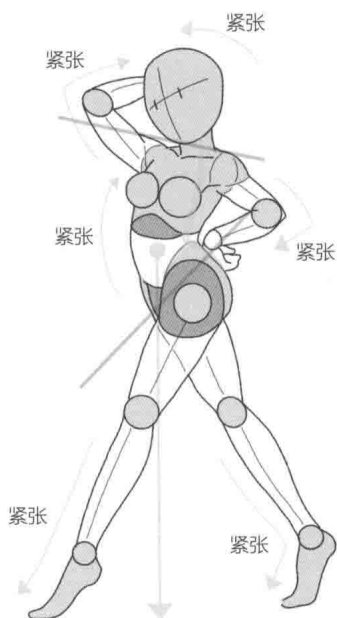


紧张状态



紧张姿态的图例

放松的对立式平衡是全身的肌肉松弛，而紧张的对立式平衡其身体各部位接近于可动范围的极限范围，动作带着紧绷的紧张感。



Point

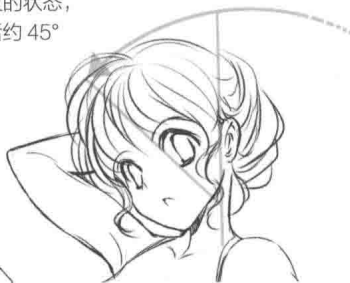
各部分的可动范围

为了画出用力的紧张姿态，就要表现出人各部位可动范围的极限，肢体像绷紧的弓弦一样充满力量。



直立挺胸时的脊椎是垂直向后约20°

膝盖向后拉的状态，是直立向后约45°

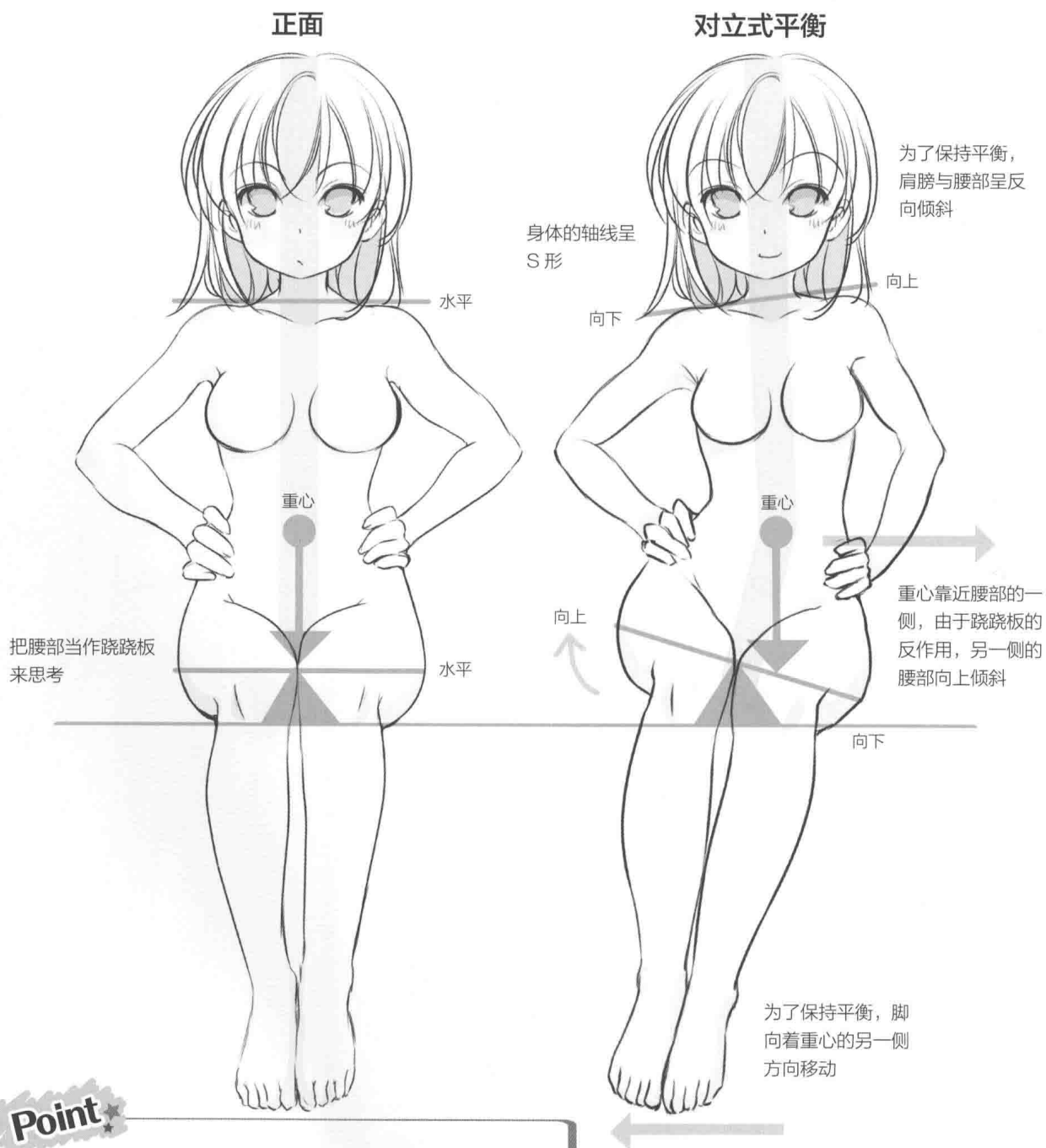


脖子侧倾的状态，与脊椎呈45°



跷跷板原理

对立式平衡在站立姿态时，没有承载体重一侧的腰部“向下”倾斜。但是坐在椅子上时，体重不是承载在腿上而是腰上，单侧承载体重的腰部遵循跷跷板原理“向下”倾斜，没有承载体重一侧的腰部“向上”倾斜。坐姿与站姿的重心侧重点和腰部倾斜的方向正好相反，这点要引起注意。

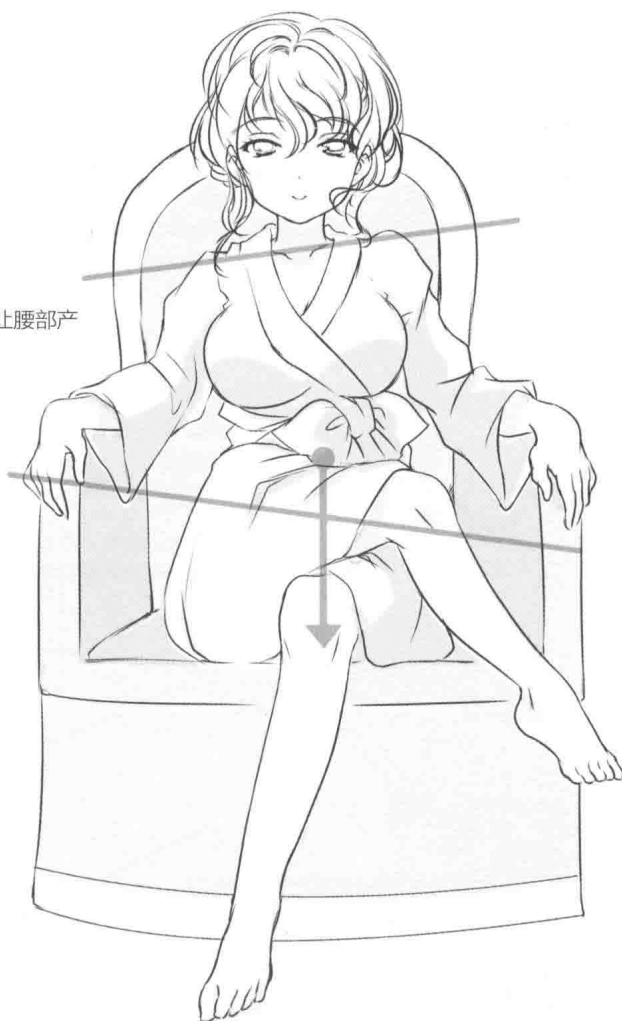
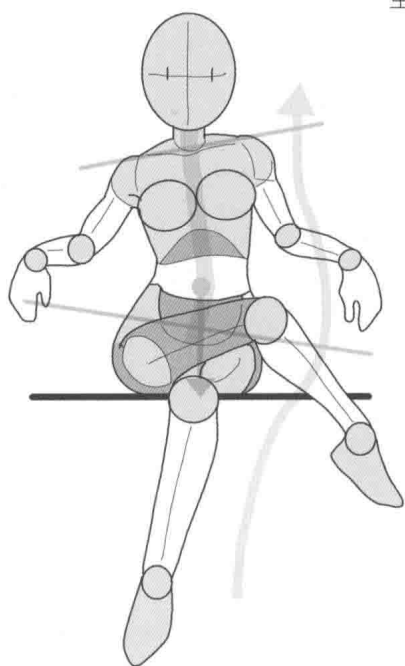
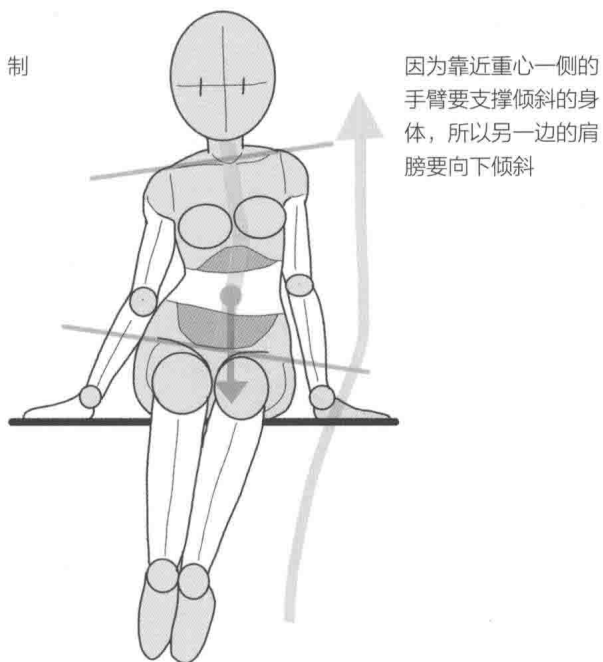
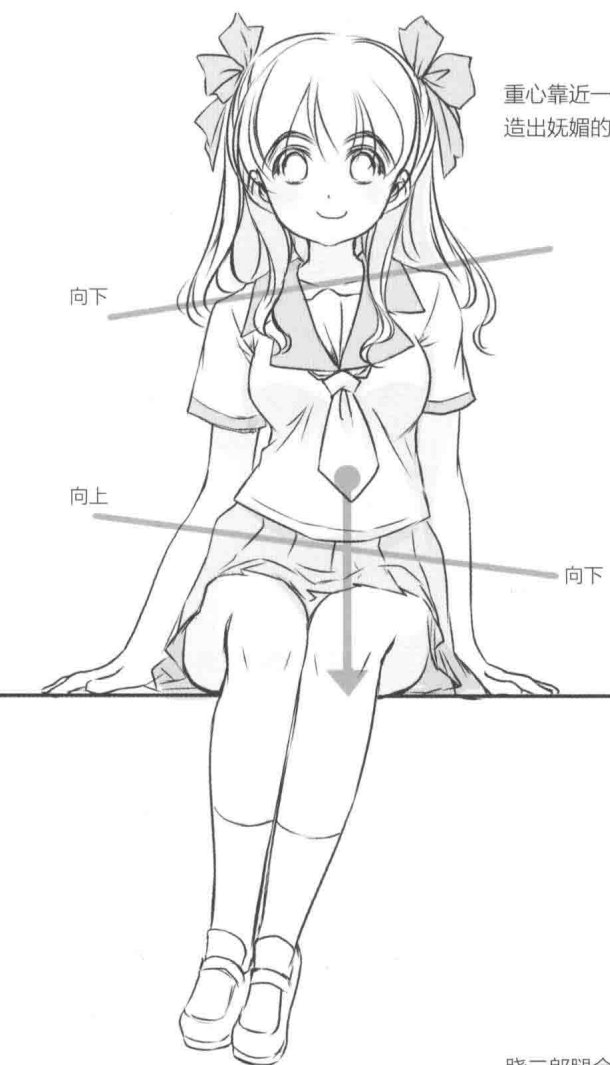


Point

站姿：没有承载体重一侧的腰部“向下”倾斜。

坐姿：没有承载体重一侧的腰部“向上”倾斜。

坐在椅子上的图例

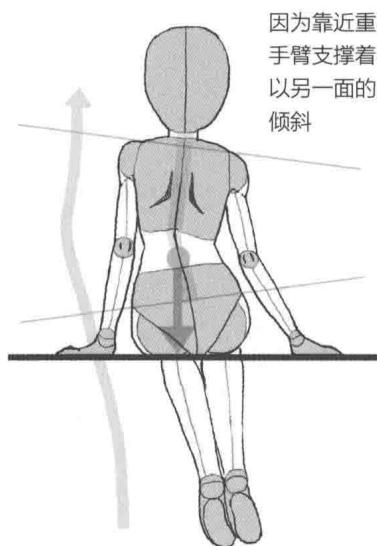




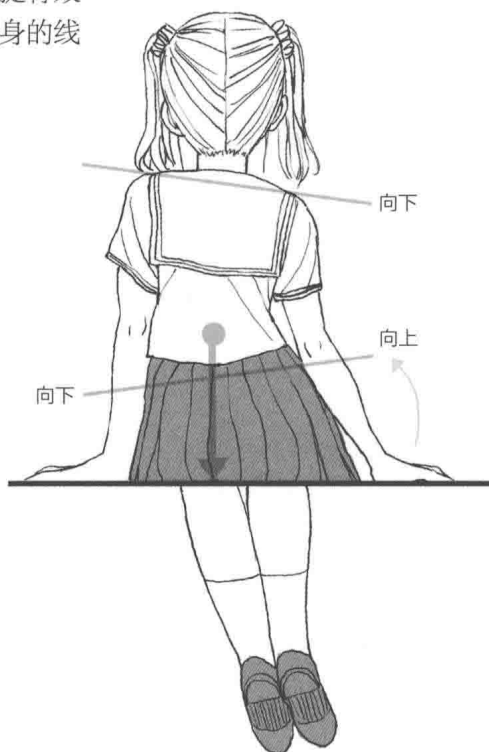
背后、3/4 侧面、仰视、俯视

背后

背后因为是可以看到臀部的一面，所以要着重表现提臀效果。臀部一旦上提，就能强调纤细腰部的线条，全身的线条也变成了曲线，妩媚的姿态自然就呈现出来了。



因为靠近重心一侧的手臂支撑着身体，所以另一面的肩膀向下倾斜



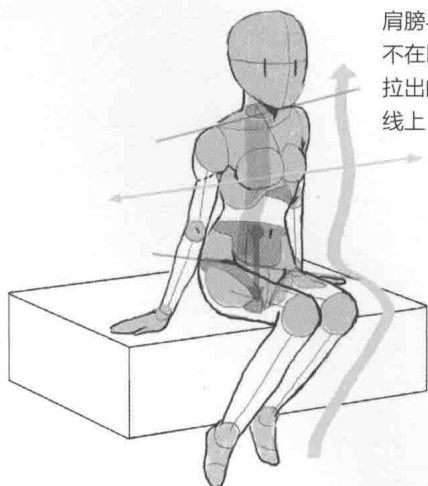
向下

向上

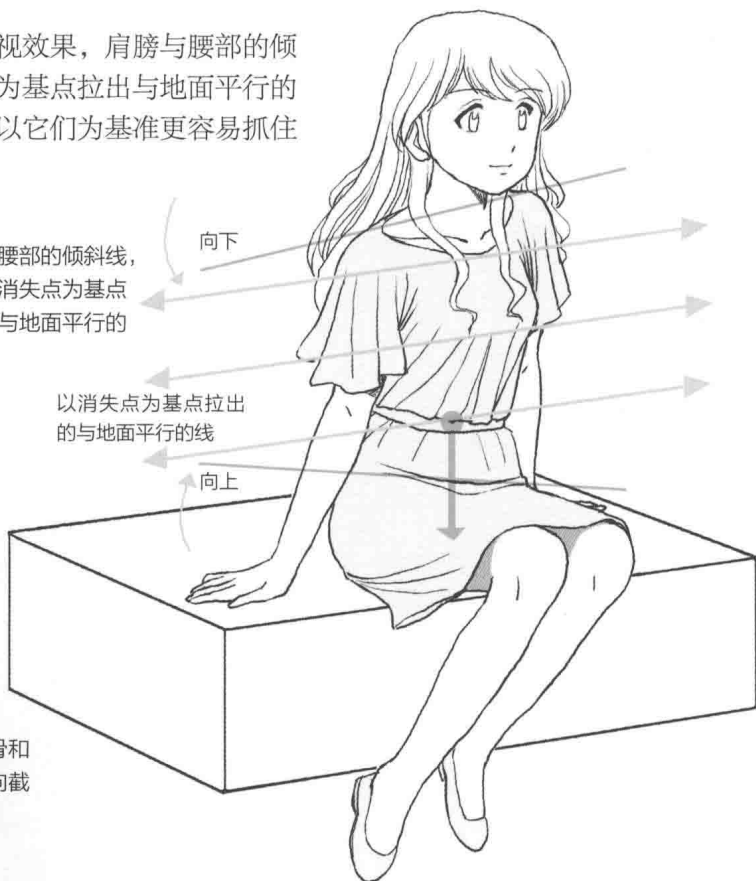
向下

3/4 侧面

因为在 3/4 侧面时身体产生了透视效果，肩膀与腰部的倾斜画起来就比较复杂。以消失点为基点拉出与地面平行的线，让这些线穿过身体的左右，以它们为基准更容易抓住肩膀与腰部的倾斜。



肩膀与腰部的倾斜线，不在以消失点为基点拉出的与地面平行的线上



向下

以消失点为基点拉出的与地面平行的线

向上

抓住让胸部和腰部倾斜的肋骨和骨盆的立体感，然后让它们向截然相反的方向倾斜

仰视

●下图是两点透视法。

以消失点为基点拉出的与地面平行的线为基准，画出肩部与腰部的倾斜

向下 向上

向上

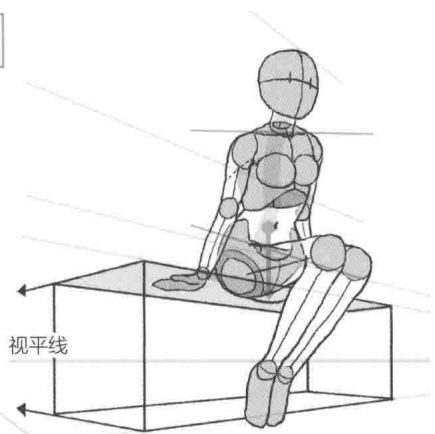
向下

另一个消失点

不要忘记被遮住的手和腰部

视平线

消失点



人体在视平线之上为仰视

俯视

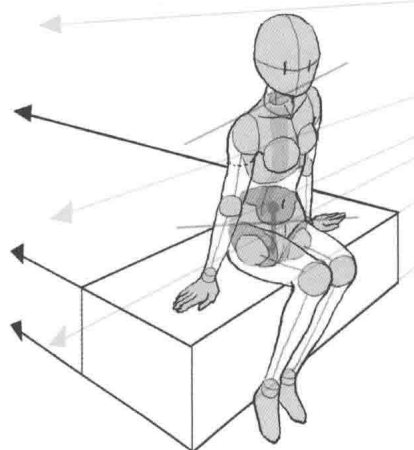
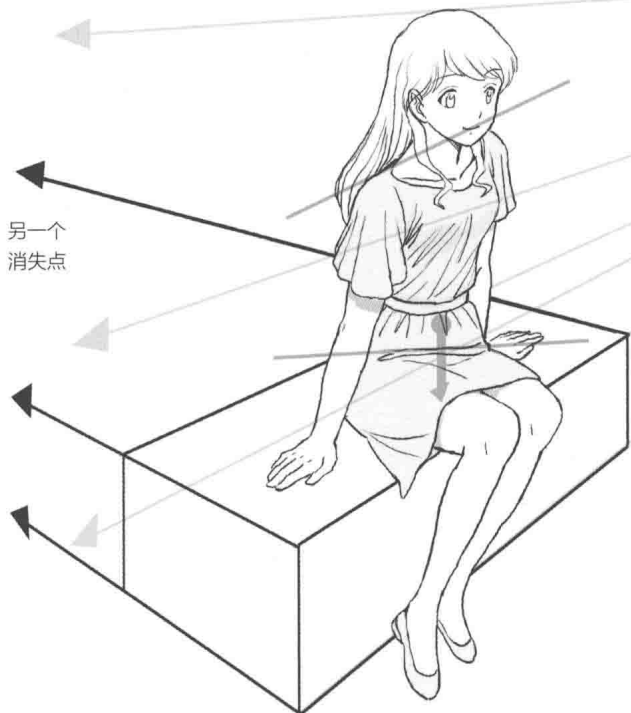
视平线

消失点

以消失点为基点拉出的与地面平行的线

另一个消失点

人体在视平线之下为俯视

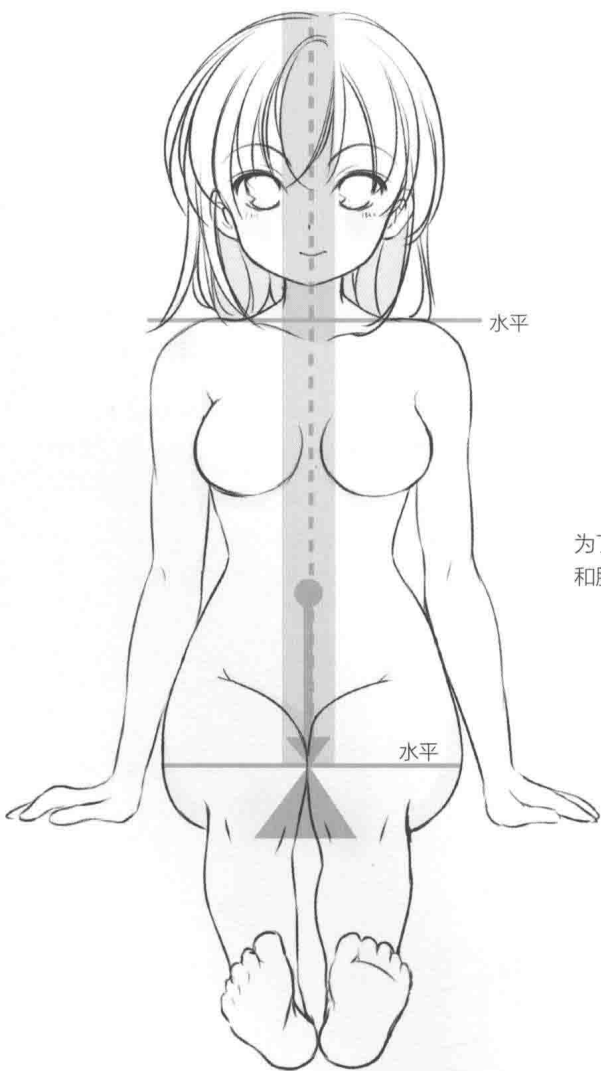




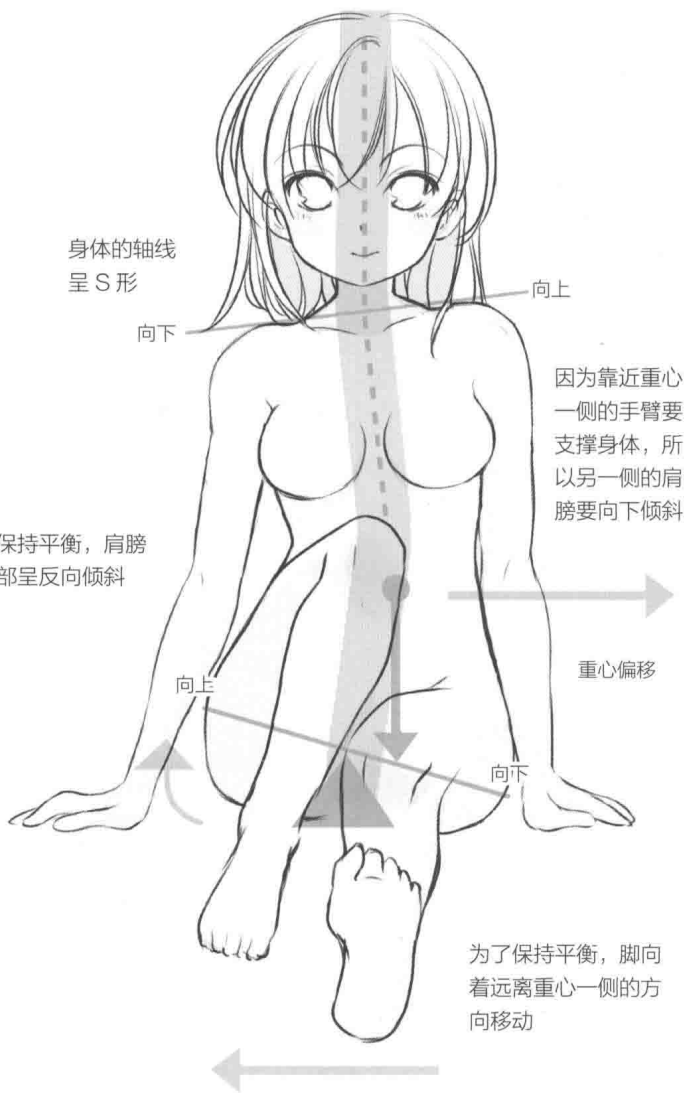
跷跷板原理

坐在地板（地面）上的对立式平衡，没有承载体重一侧腰部的倾斜方向与坐在椅子上时一样，遵循跷跷板原理，没有承载体重一侧的腰部“向上”倾斜。与坐在椅子上的坐姿不同的是，坐在地上可以支起膝盖，又增加了很多不同的姿态变式。

非对立式平衡的正面



对立式平衡的正面

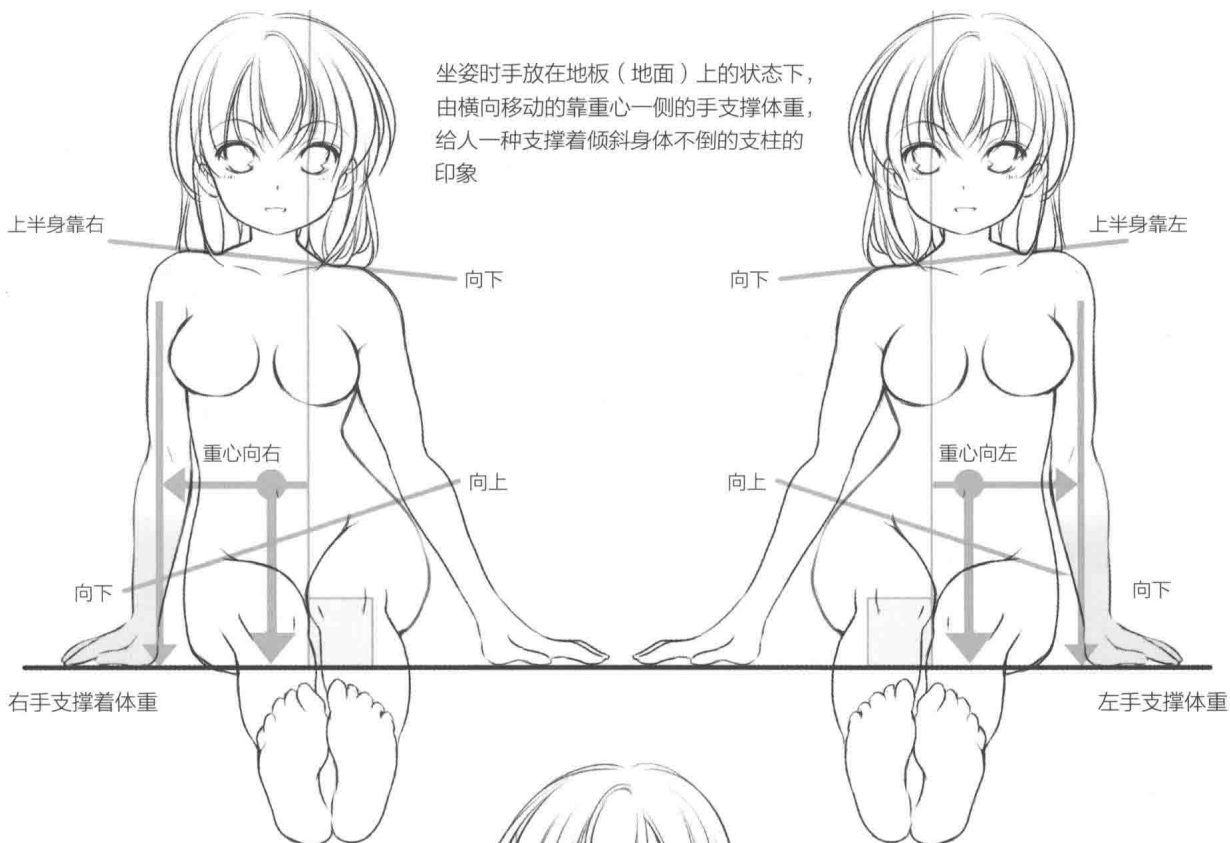


因为重心靠向一侧的腰部，肩膀和腰部为了保持平衡会自然倾斜。比起单纯的坐姿，对立式平衡能轻松地制造出扭曲身体的性感坐姿。模特的坐姿大体上都采用这种姿态，因为这种坐姿更能表现出女性化的一面。



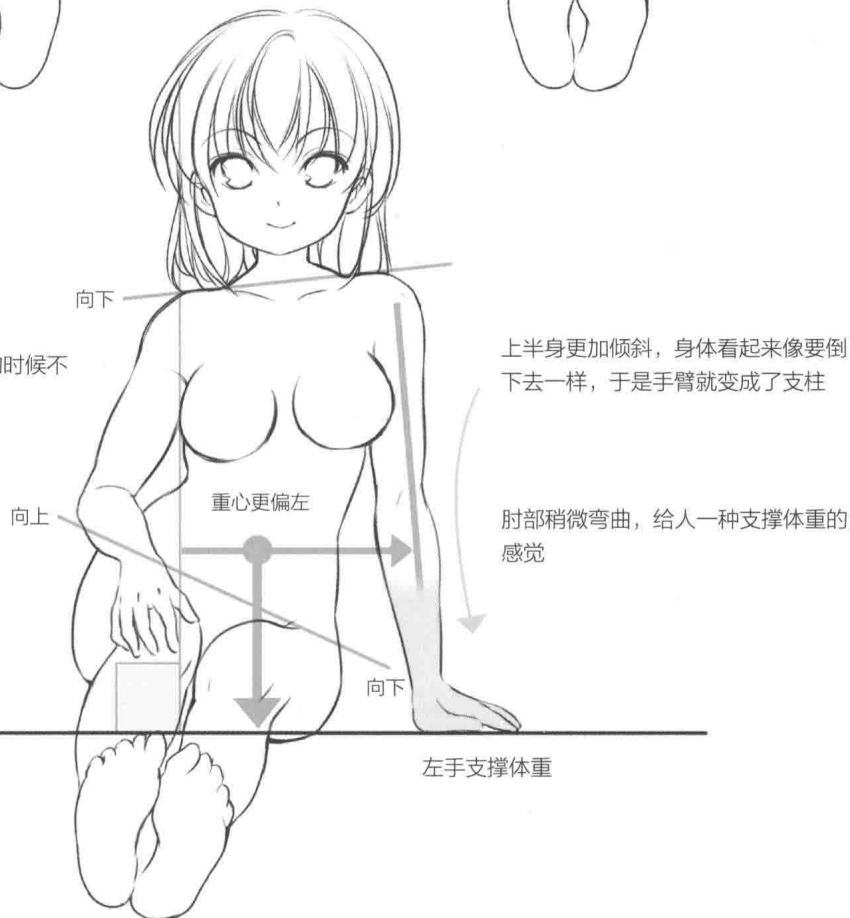
重心移动

对立式平衡是重心靠近一边的脚，让肩膀和腰部向截然相反的方向倾斜。也就是说，重心只向左或向右横向移动。



因为左手是支柱，身体倾斜的时候不是左肩向下，而是右肩向下

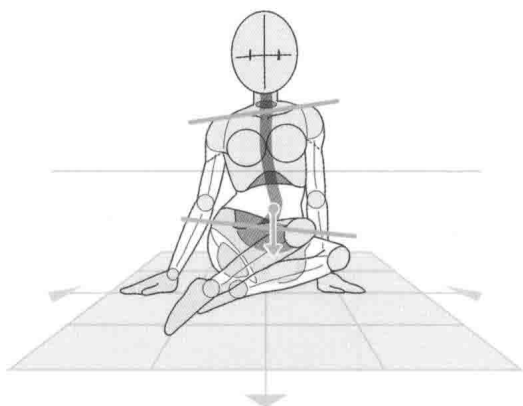
上半身更加倾斜，身体看起来像要倒下去一样，于是手臂就变成了支柱



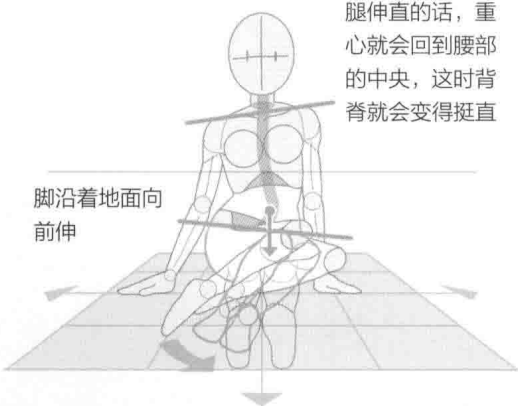


坐在地板（地面）上的姿态图例

腿从弯曲到伸直



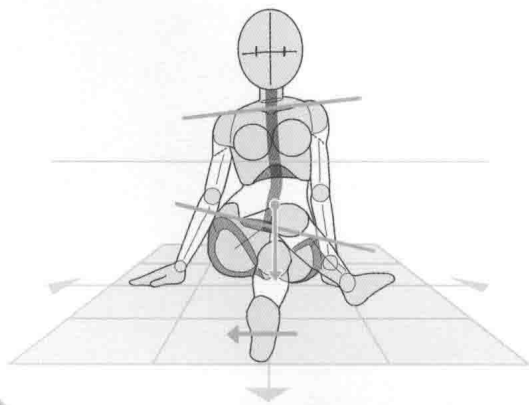
- 1 推算出接触地面的腰部和手处于前后左右哪个方向，然后在瓷砖状的地面上画草图。



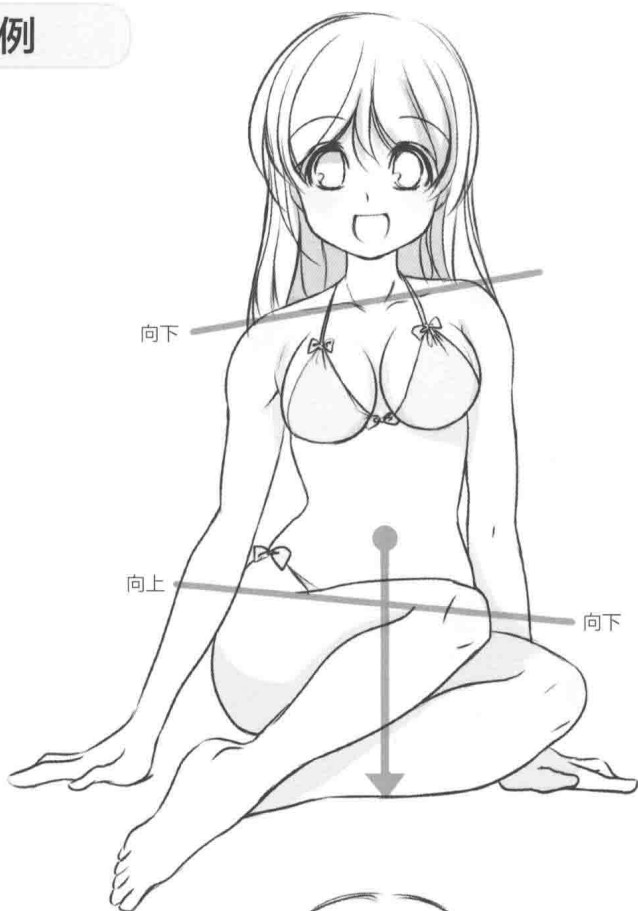
腿伸直的话，重心就会回到腰部的中央，这时背脊就会变得挺直

脚沿着地面向前伸

- 2 画两腿笔直前伸状态的草图，以上图为基准画腿在身体正前方伸直。



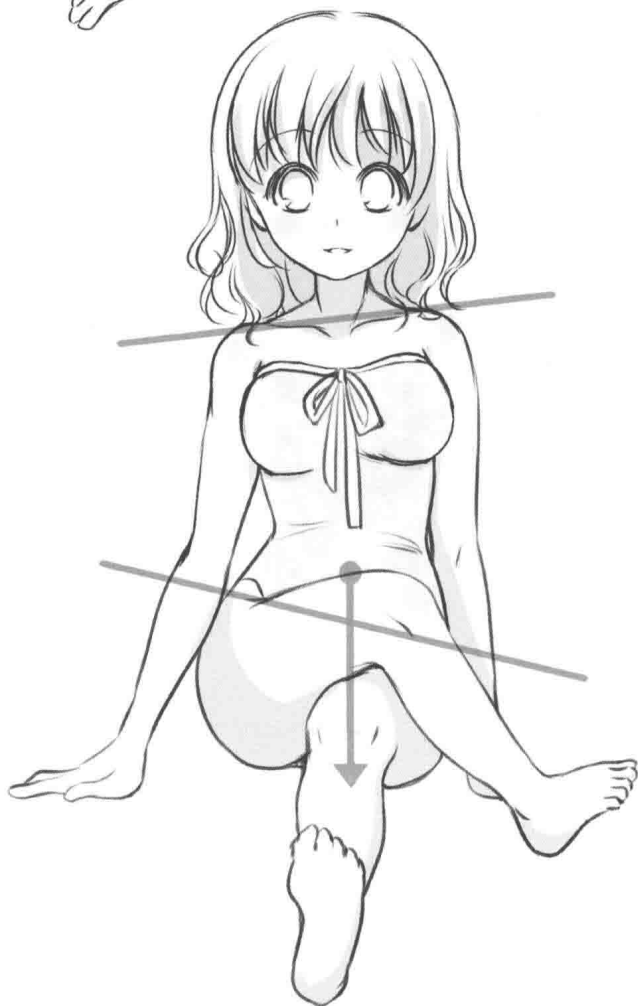
- 3 上图为两腿向前伸直后交叉的图例。因为右腿放在左腿上面，右边的腰要画出浮起的感觉，左腿为了保持稍微向右侧移动。



向下

向上

向下





3/4 侧面、俯视、仰视

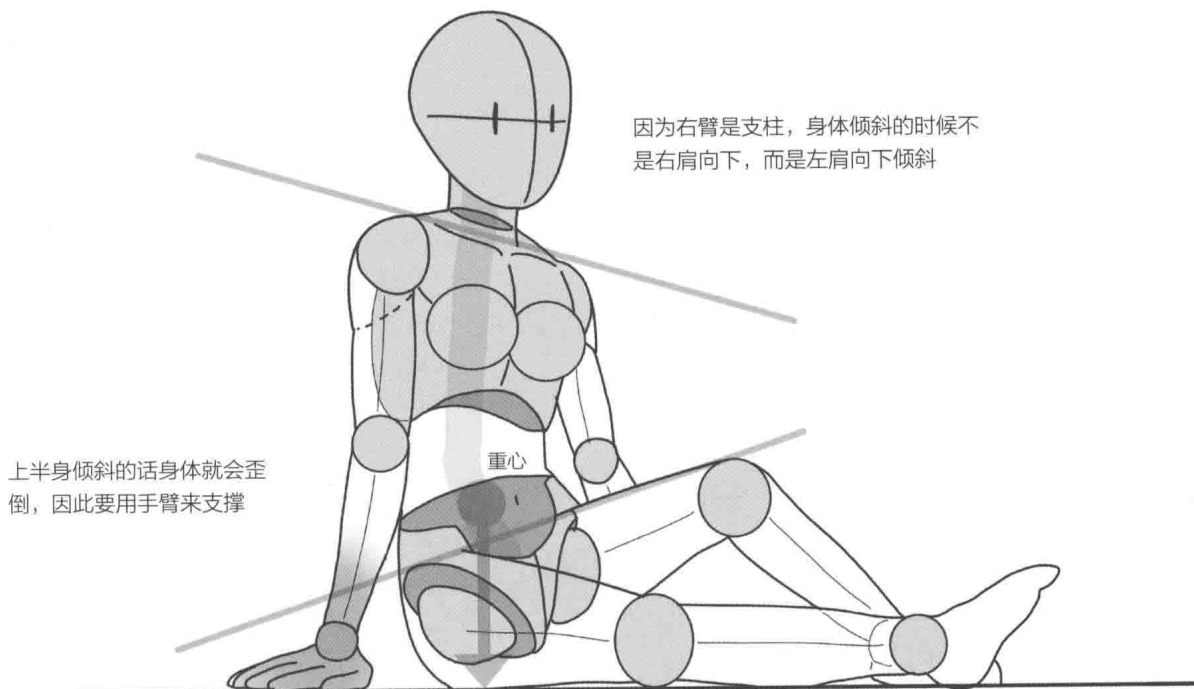
3/4 侧面

身体在转向 3/4 侧面的时候，因为同时能看到正面和侧面，所以要画出立体感。抓住肋骨外部的胸和骨盆外部的腰的立体感，以脊椎为轴，肋骨和骨盆呈相反的方向倾斜。



因为右臂是支柱，身体倾斜的时候不是右肩向下，而是左肩向下倾斜

上半身倾斜的话身体就会歪倒，因此要用手臂来支撑

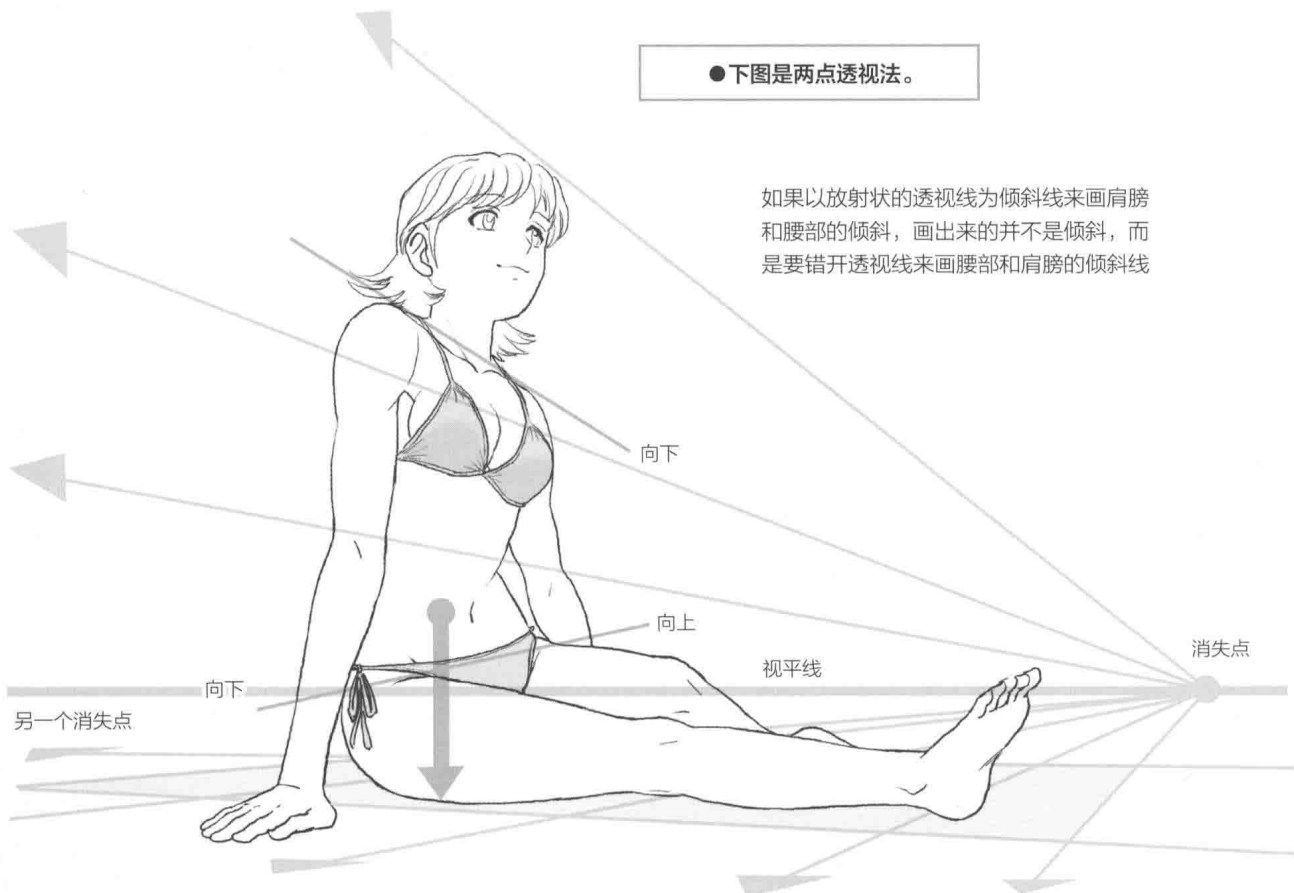


右手支撑体重

重心在肚脐里面，体重承载在靠近重心一侧的腰上

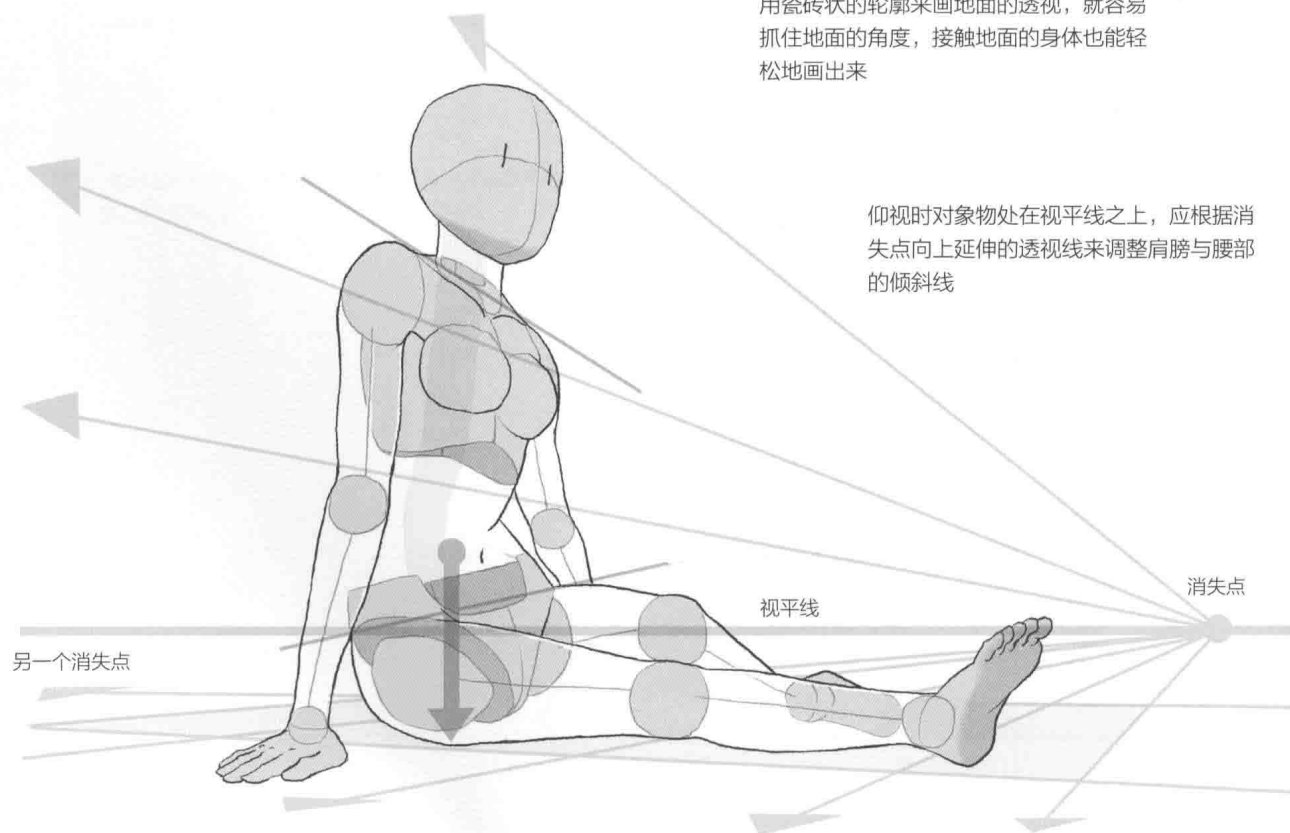
仰视 坐在地板（地面）上的姿态，在视平线比地面更低的情况下，因为不能向下挖掘地面，于是仰视就变成了视线贴近地面向上看的形式。

●下图是两点透视法。



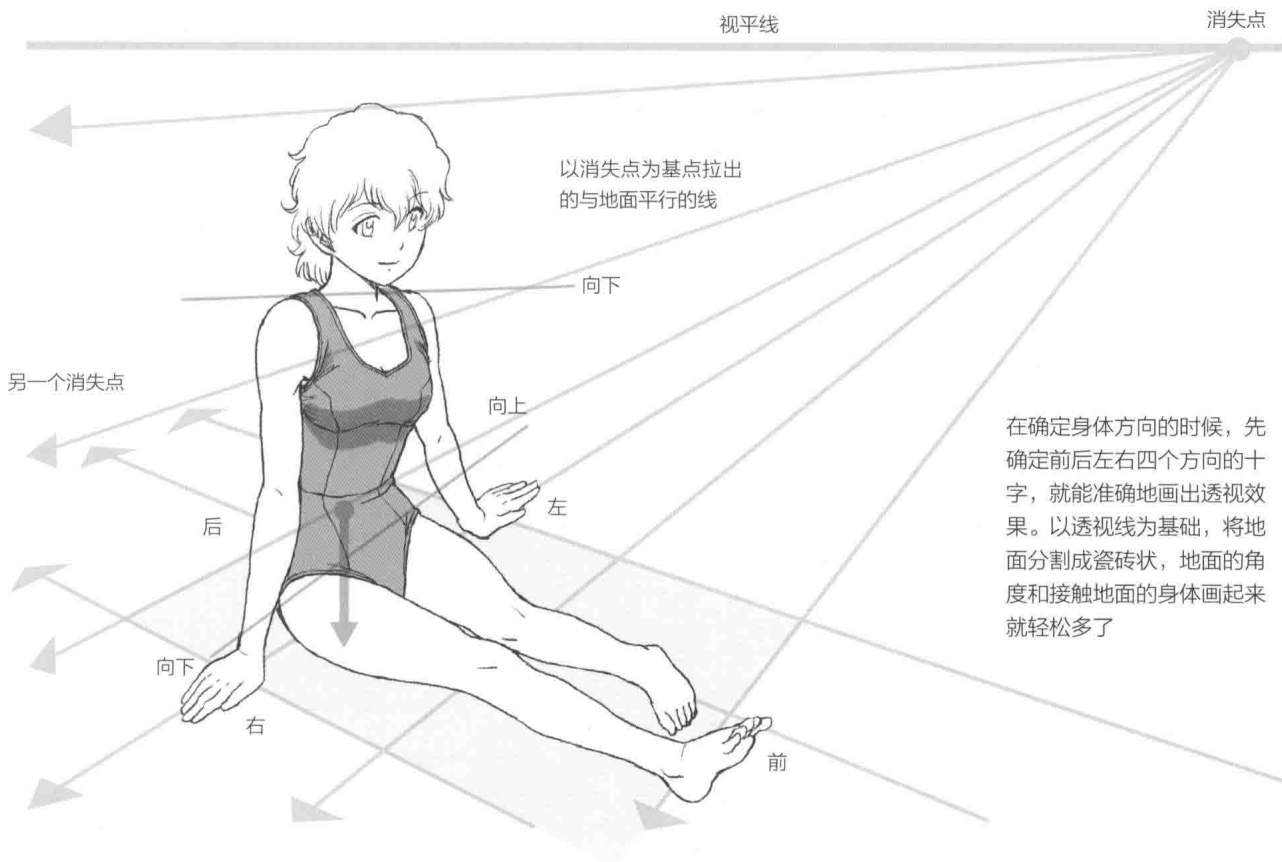
如果以放射状的透视线为倾斜线来画肩膀和腰部的倾斜，画出来的并不是倾斜，而是要错开透视线来画腰部和肩膀的倾斜线

用瓷砖状的轮廓来画地面的透视，就容易抓住地面的角度，接触地面的身体也能轻松地画出来

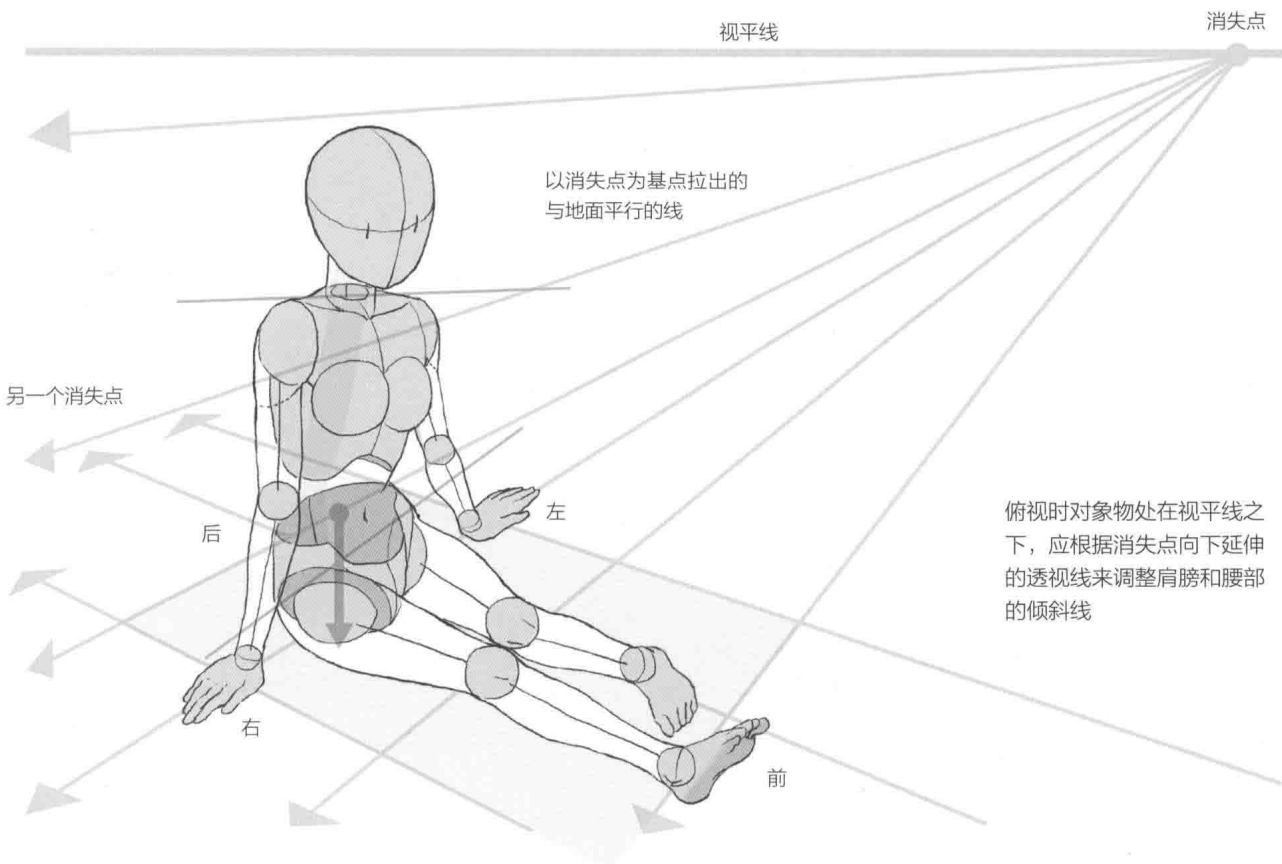


仰视时对象物处在视平线之上，应根据消失点向上延伸的透视线来调整肩膀与腰部的倾斜线

俯视 对象物处在视平线之下称为“俯视”。



在确定身体方向的时候，先确定前后左右四个方向的十字，就能准确地画出透视效果。以透视线为基础，将地面分割成瓷砖状，地面的角度和接触地面的身体画起来就轻松多了



俯视时对象物处在视平线之下，应根据消失点向下延伸的透视线来调整肩膀和腰部的倾斜线



即使躺着也能摆出对立式平衡的姿态

躺下去的时候，像图 1 这样身体的轴线呈笔直的状态是很难做到的。正常情况是重心一般会偏向腰部的一侧，就像图 2 那样，身体的一侧贴在地面上。这时候因为腰部最细的地方被强制性贴在地面上，连带着肩膀和腰部也会倾斜。

图 1

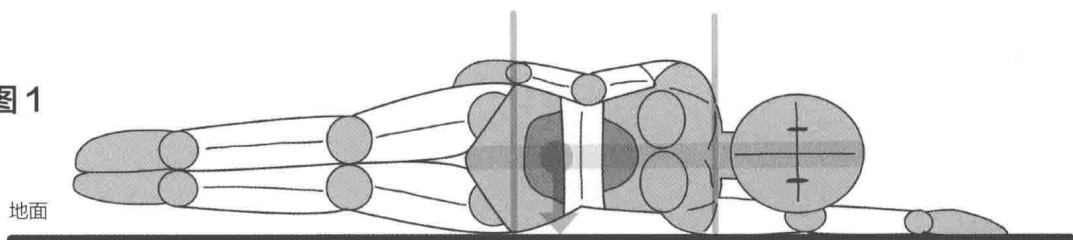
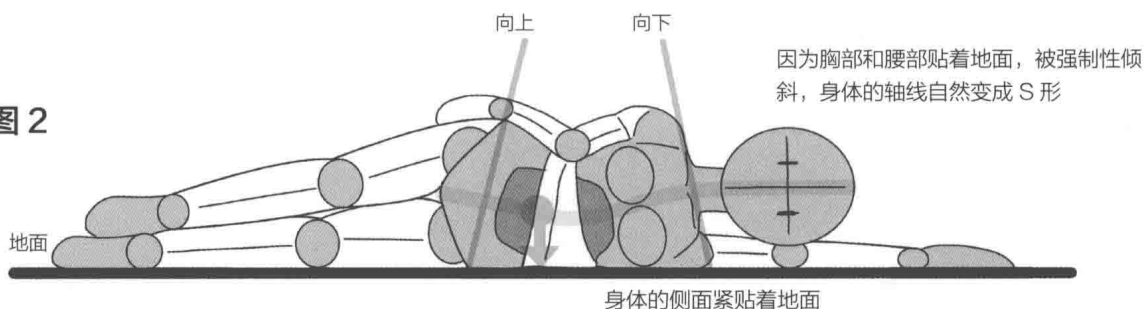


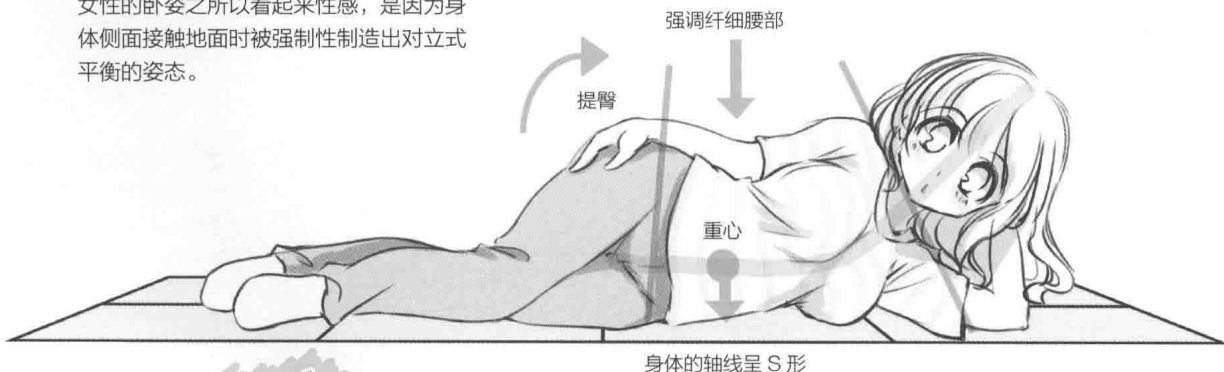
图 2



虽然因为肋骨和骨盆的形状，造成“重心靠近腰部的一侧让腰部产生倾斜”和“身体的轴线呈 S 形”这两种情况，但勉强说来，我们还是可以把它归纳到对立式平衡的形式中。另外，从“不靠近重心一侧的腰部向上倾斜”这点来说，坐姿和卧姿是一样的。

躺在地上的对立式平衡姿态图例

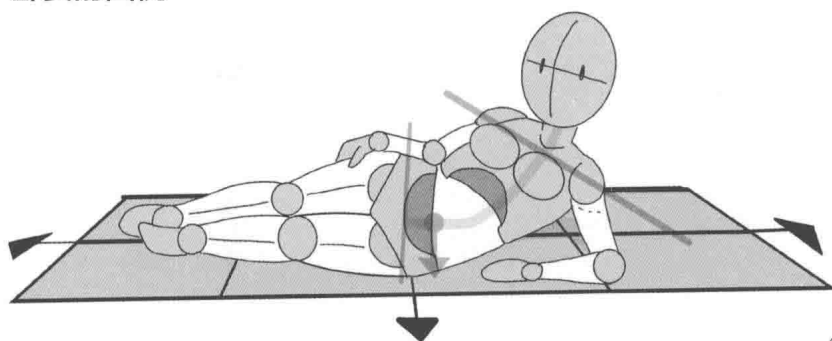
女性的卧姿之所以看起来性感，是因为身体侧面接触地面时被强制性制造出对立式平衡的姿态。



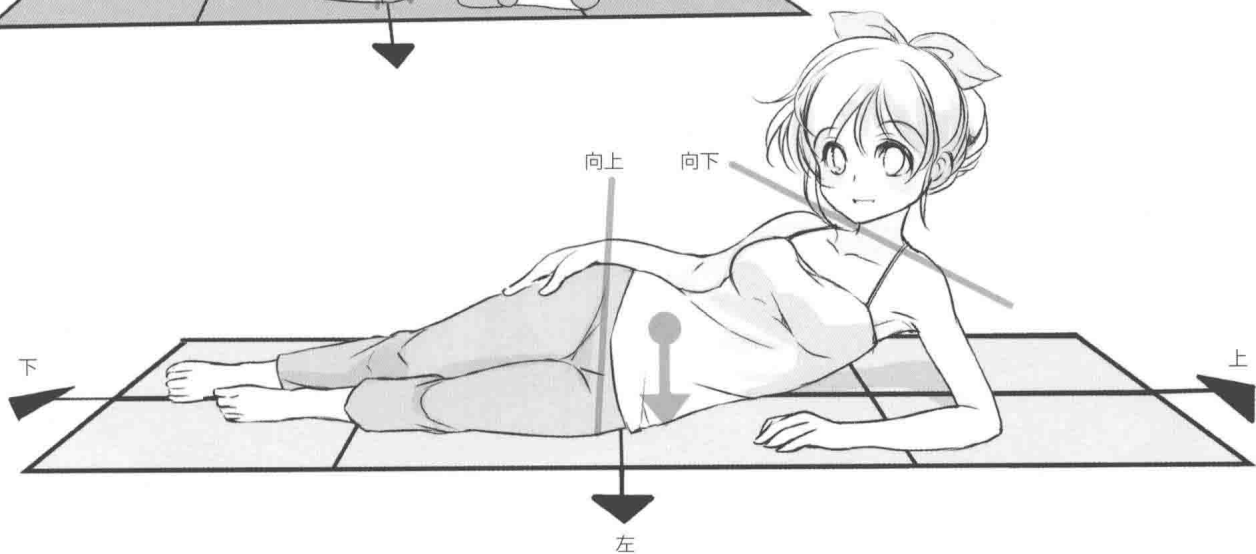
Point

- 站姿时不承载体重一侧的腰部“向下倾斜”。
- 腰部贴合椅子或地面的姿态（坐姿、卧姿），重心偏移时腰部和肩膀的倾斜与站姿时相反。

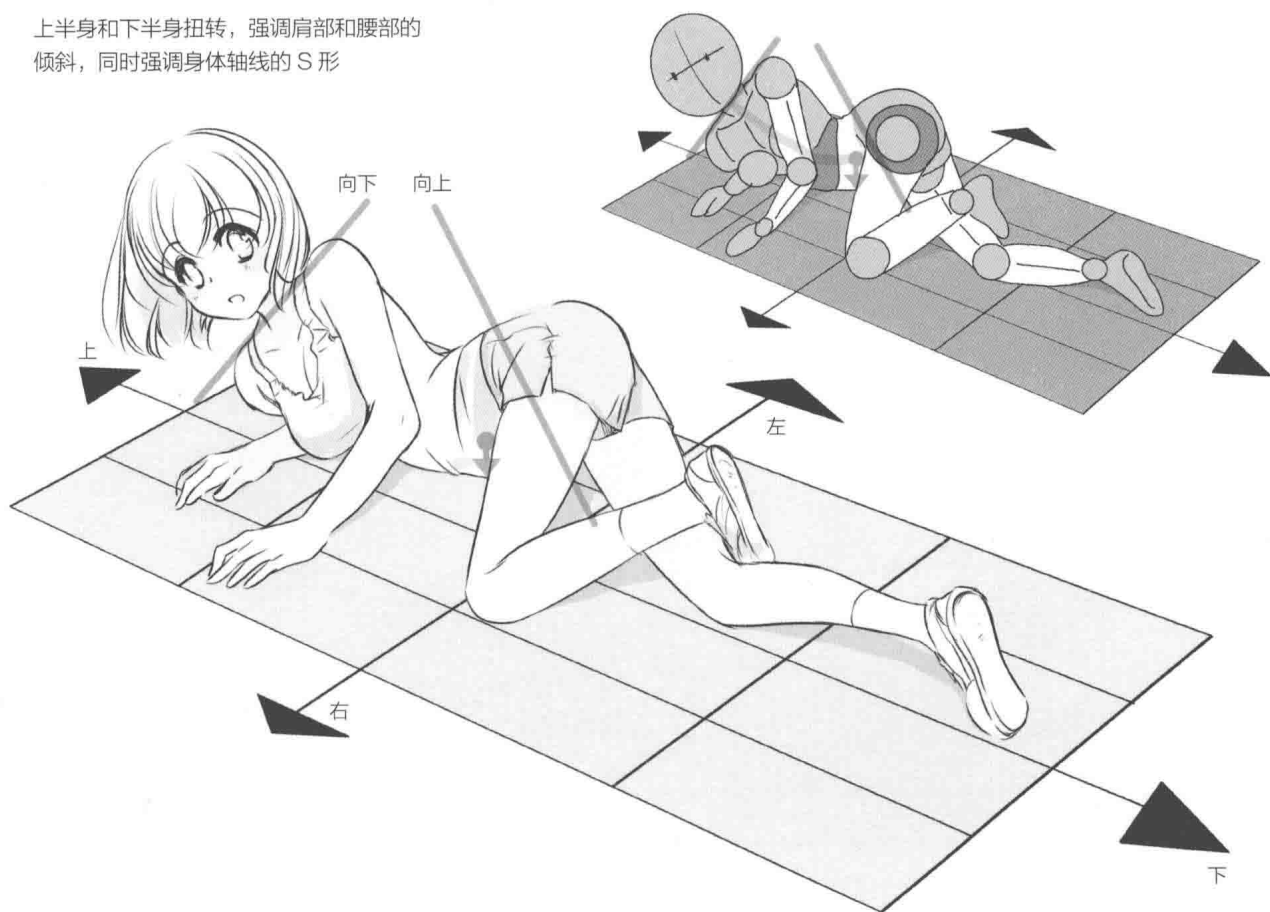
卧姿的图例



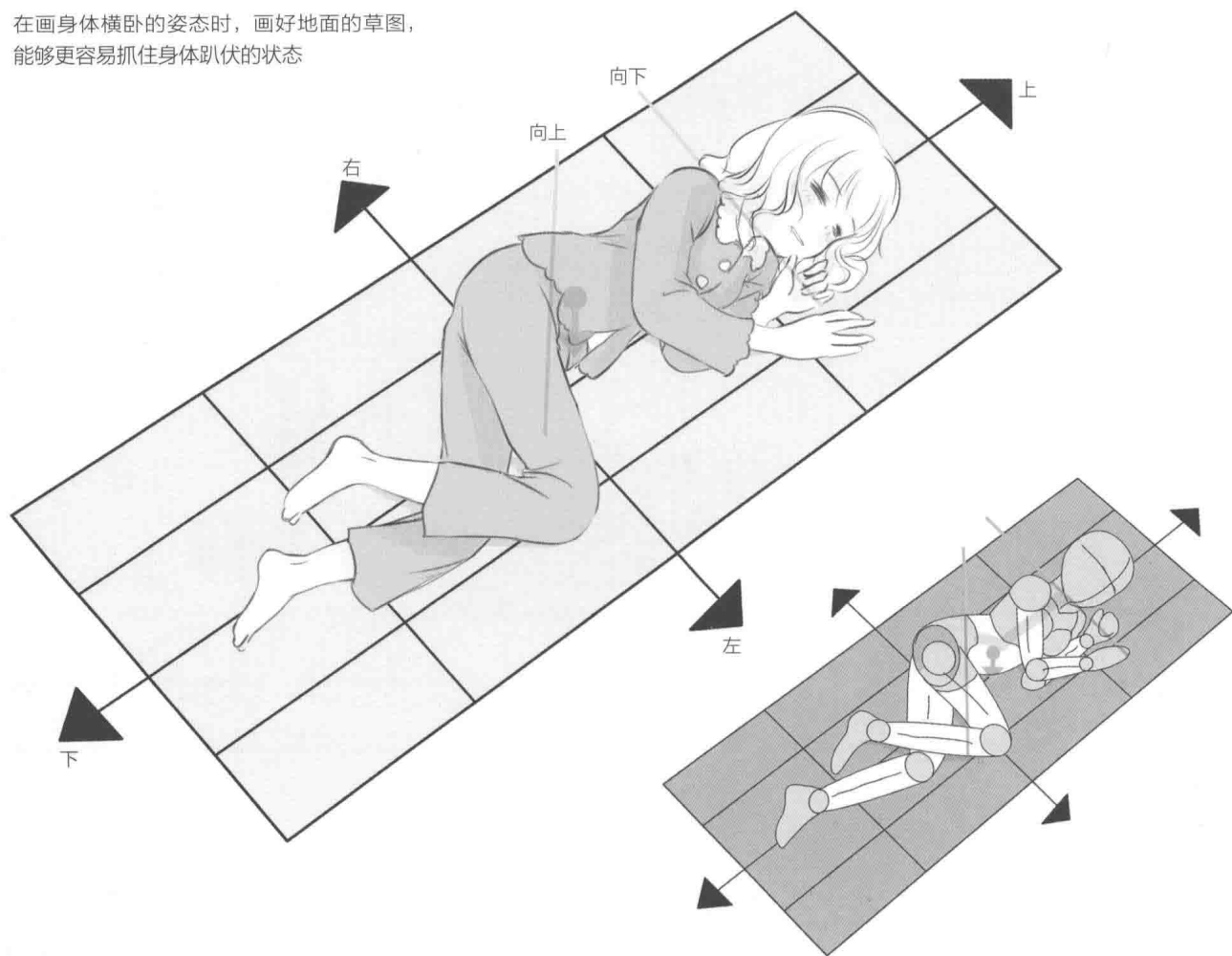
上半身抬起，进一步强调纤细腰部的线条



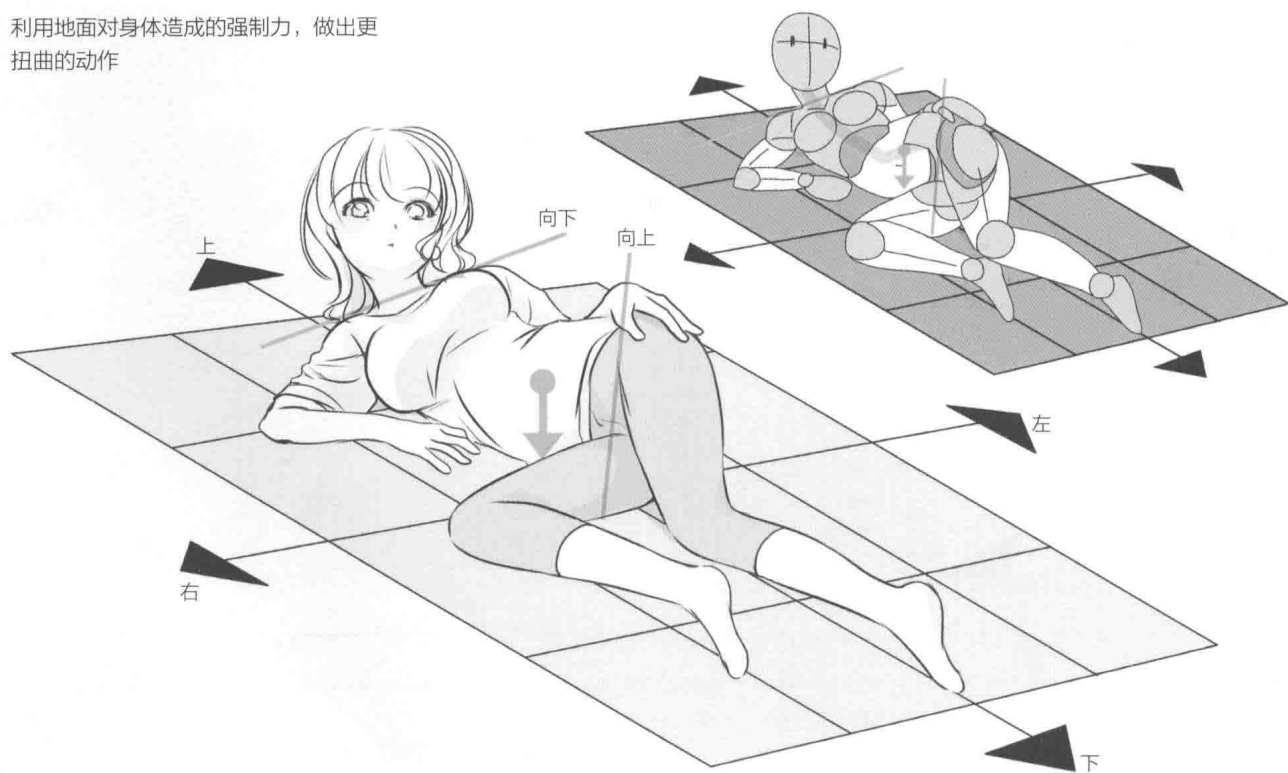
上半身和下半身扭转，强调肩部和腰部的倾斜，同时强调身体轴线的 S 形

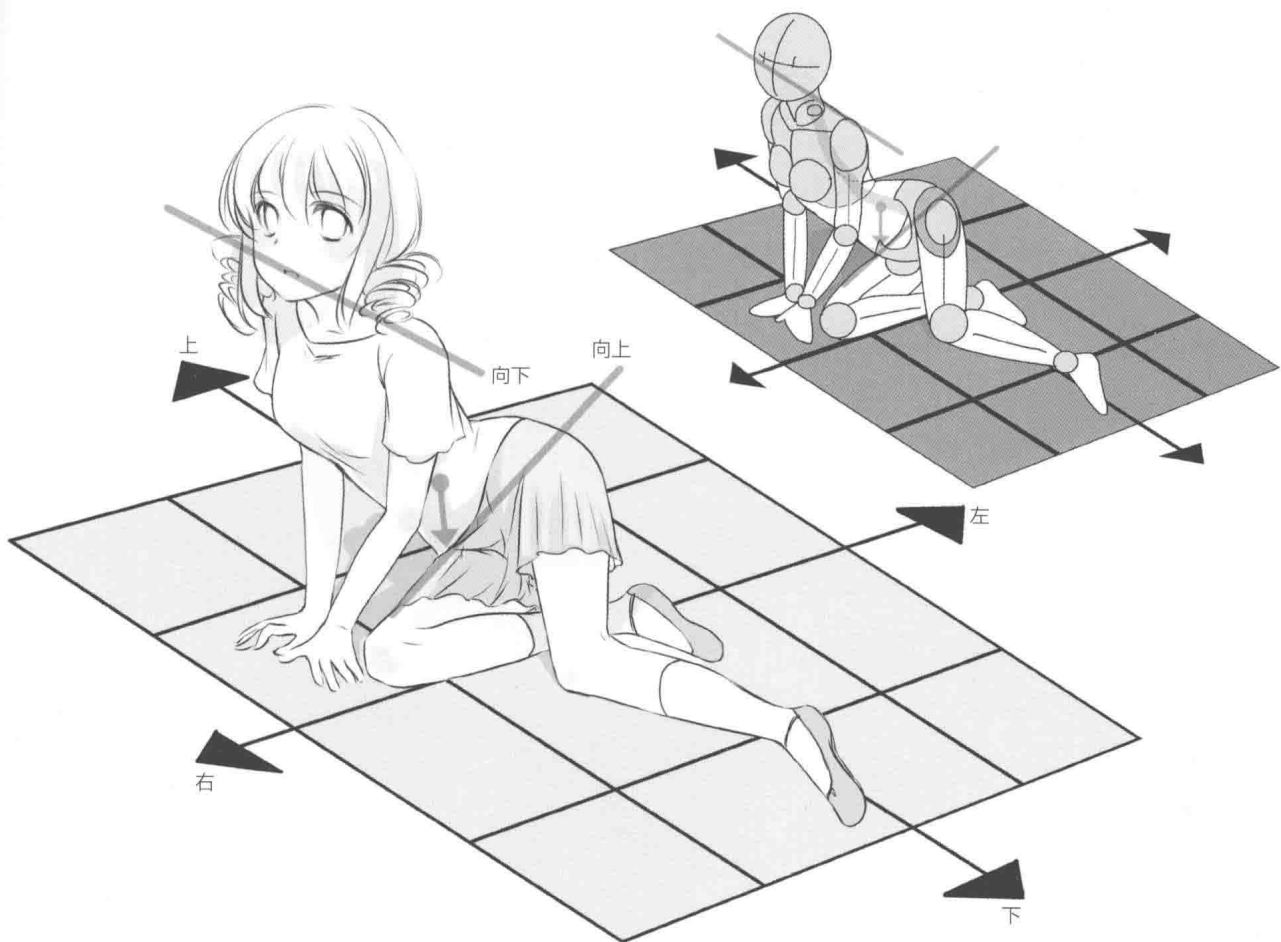


在画身体横卧的姿态时，画好地面的草图，
能够更容易抓住身体趴伏的状态

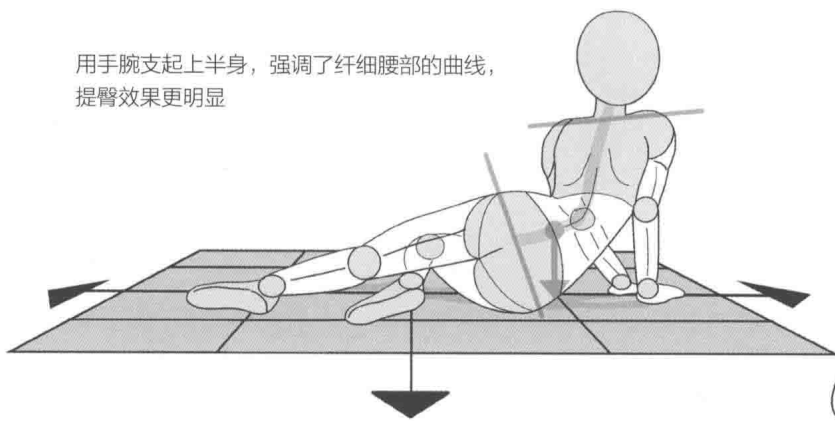


利用地面对身体造成的强制力，做出更
扭曲的动作

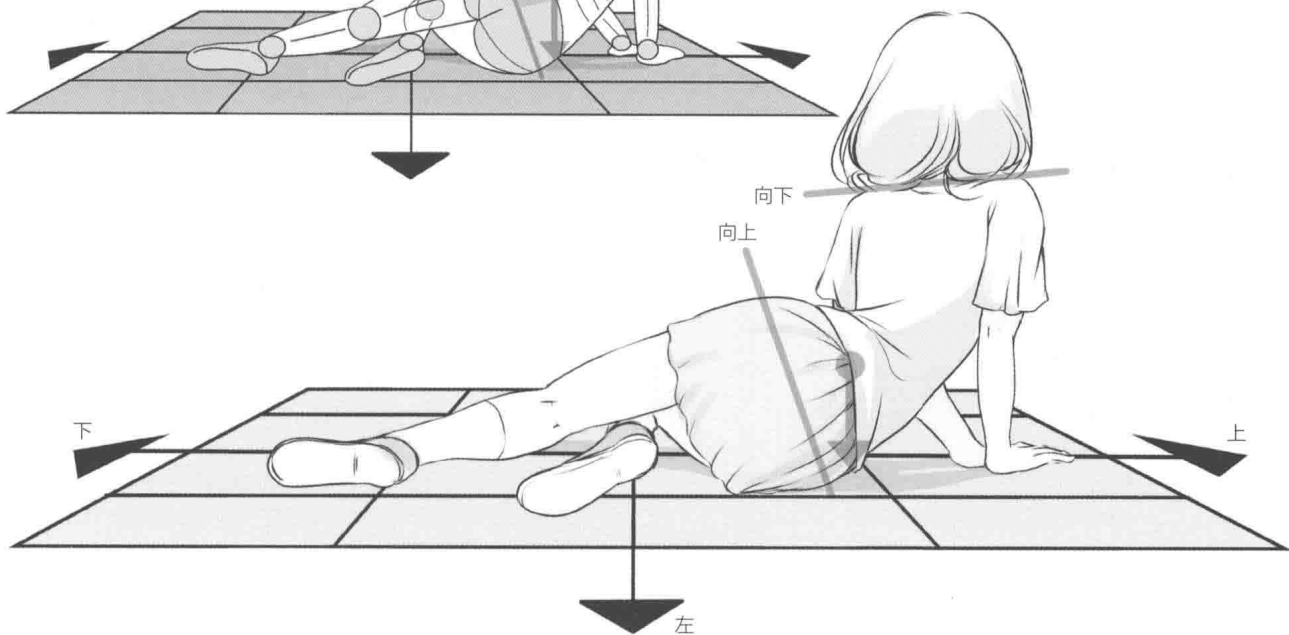




用手腕支起上半身，强调了纤细腰部的曲线，
提臀效果更明显



在背后看提臀的效果一目了然。通过脊椎、
臀部和腿部画出优美的 S 形曲线



08 ▶ 胸部、腰部与臀部的画法 ◀



强调 S 形

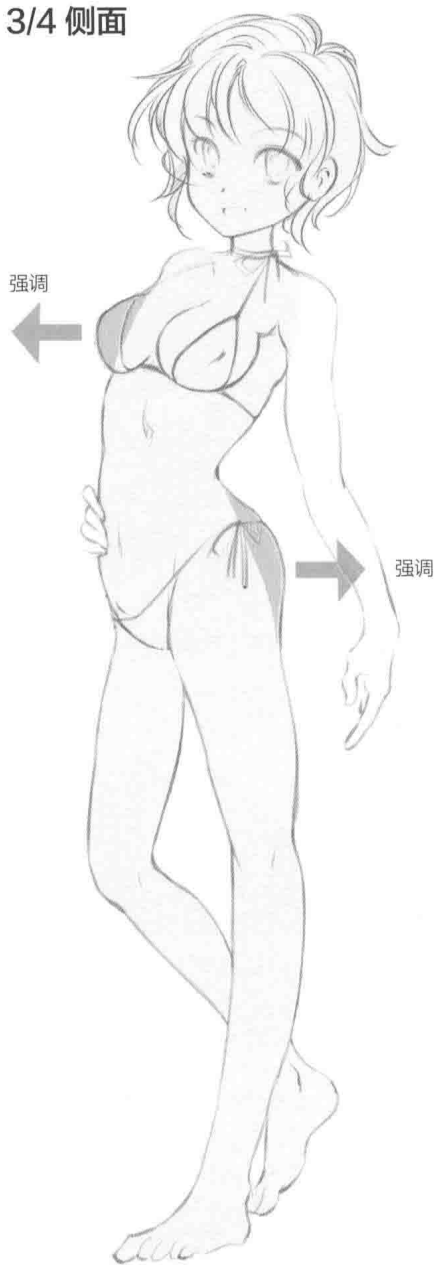
抓住女性特有部分的特征，可以用它来强调姿态的美感。突出女性的胸部与腰部，就能进一步强调 S 形的曲线。

正面



画正面的时候，突出胸部与腰部对立式平衡制造的 S 形几乎没什么影响

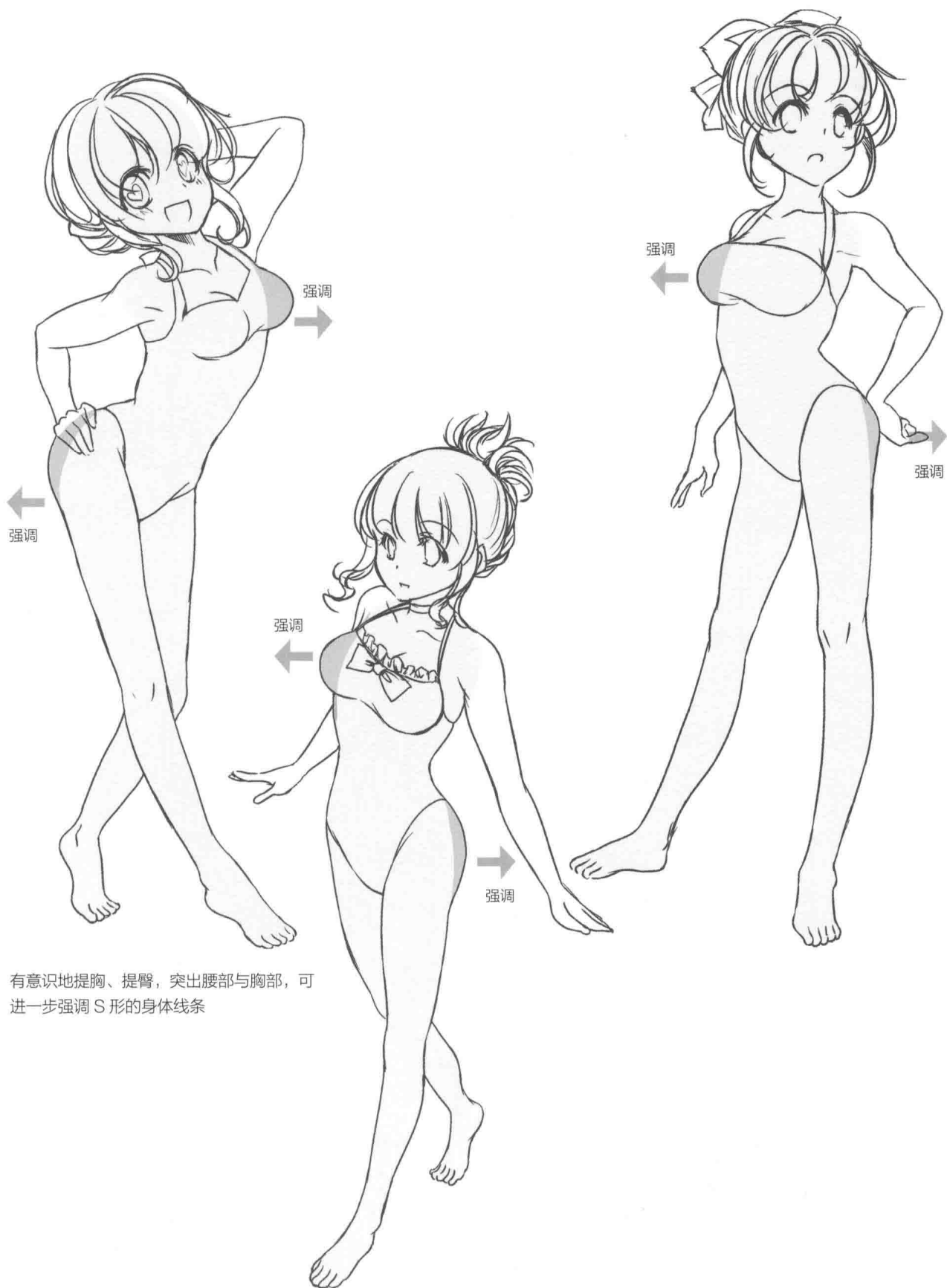
3/4 侧面



但是在画 3/4 侧面的时候，突出胸部与腰部起到了强调对立式平衡制造的 S 形曲线顶点的作用

强调 S 形姿态的图例

女性特有的肉体特征——突出的胸部与腰部是强调 S 形曲线的重要部分。接下来我们对胸部与腰部的构造和画法进行说明。

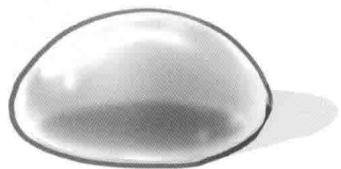


有意识地挺胸、提臀，突出腰部与胸部，可进一步强调 S 形的身体线条



胸（胸部）的画法

作为女性的身体特征之一，胸部在整个身体当中也属于特别立体的存在。但是胸部画起来却没那么简单，让我们记住它的窍门。



把女性的胸部当作一个凝胶状的馒头来看待

表面膨胀、柔软，因为自身的重量会稍微向外扩散

贴在墙上的时候，由于自身的重量会稍微下垂

上半部分往下坠

由于自身的重量下垂

重力



把贴在墙上的凝胶状馒头当作女性的胸形来看待的话，就容易理解了



贴在胸廓上的感觉

大

小

上部

下部

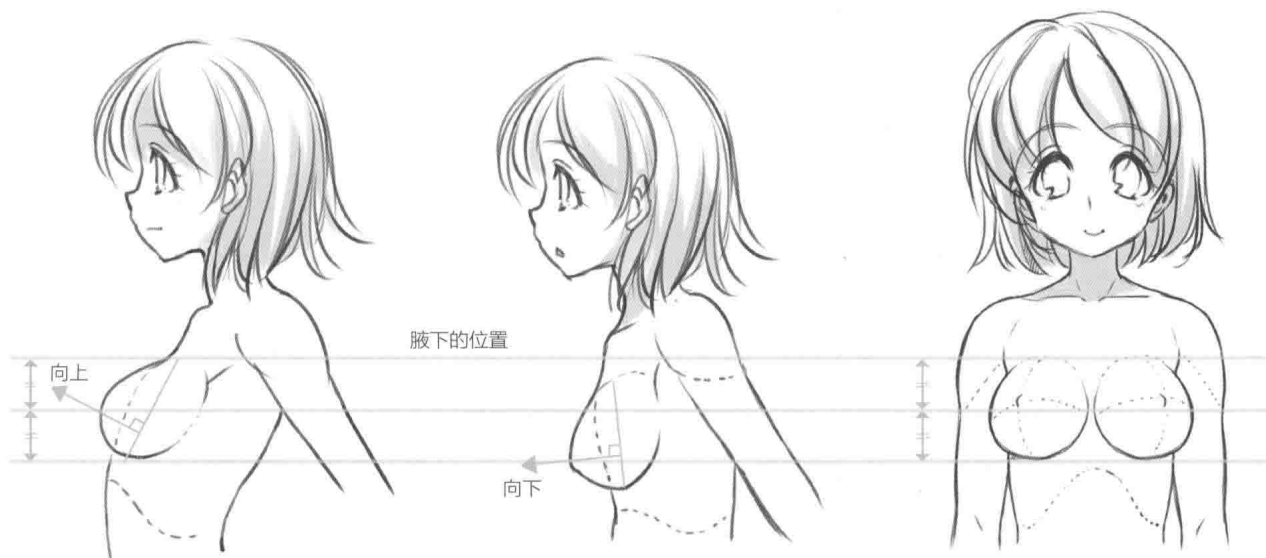
挺胸的时候，无论胸部是大还是小，乳头的高度都在整个胸部一半的位置

胸部的上面和腋下在同一高度上

胸肌是连接胸部与肩部的肌肉。很多人会忘记画这部分，大家要注意

平衡之美

姿态优美，胸部看起来也美，姿势难看，胸部看起来是下垂的。



挺胸的时候乳头在胸部一半的位置，乳头看起来自然是向上的

弓背的时候乳头看起来在整个胸部的下方，胸部看起来就像下垂了一样

即使是正面，挺起胸的时候乳头也在整个胸部一半的位置

正中线

正中中线穿过胸部的乳沟（将人体左右平均分成两半的中心线）

因为胸廓是一个曲面，在上面贴上凝胶状馒头的话，乳头必然是向外的



乳头向上，胸形看起来更好看





美丽的“袒胸”部分

袒胸露背当中的“袒胸”部分，就是穿衣服时敞开的、从脖子到胸口露出的大片肌肤部分。

正面



3/4 侧面



着色的部分就是“袒胸”的部分

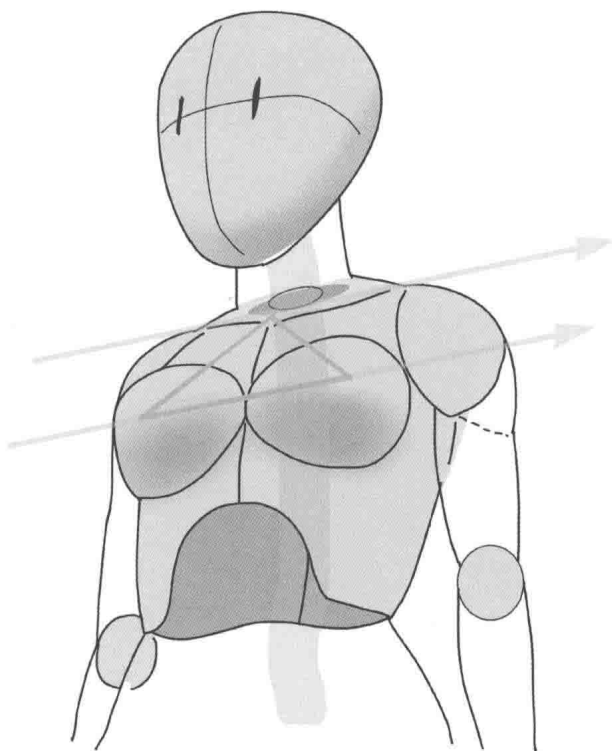
从正面来看，以锁骨的中心以及左右乳头为顶点画出一个正三角，就形成了一个美丽的胸口部分



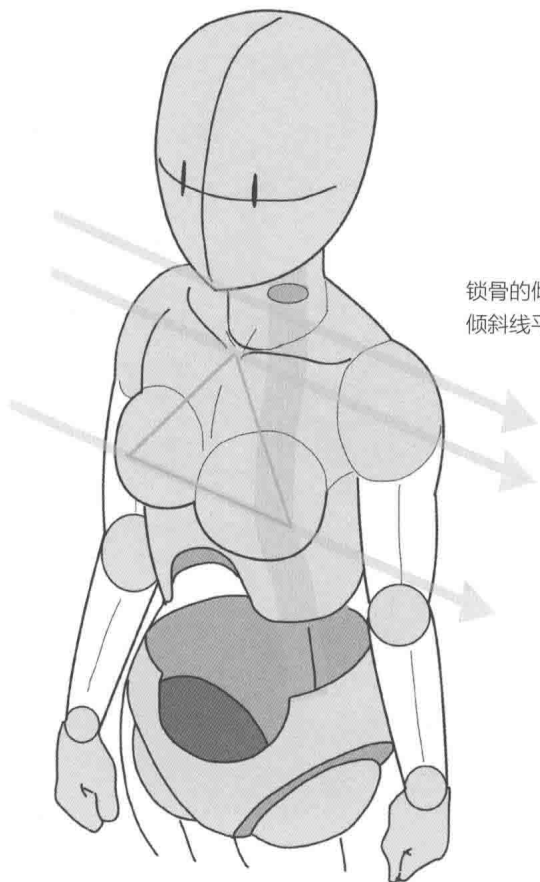
锁骨的倾斜线与胸部的倾斜线平行



仰视



俯视



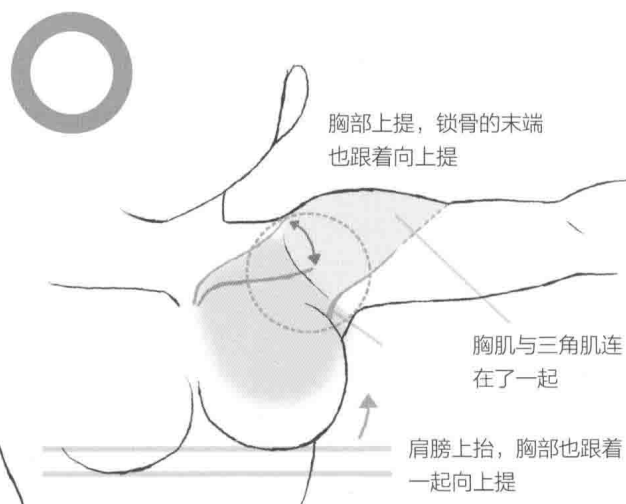
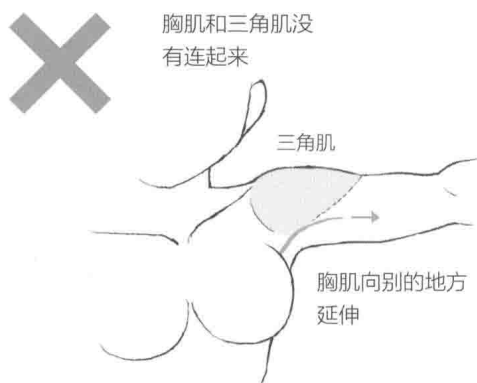
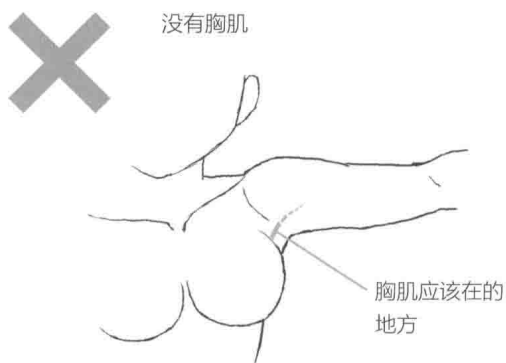
锁骨的倾斜线与胸部的
倾斜线平行



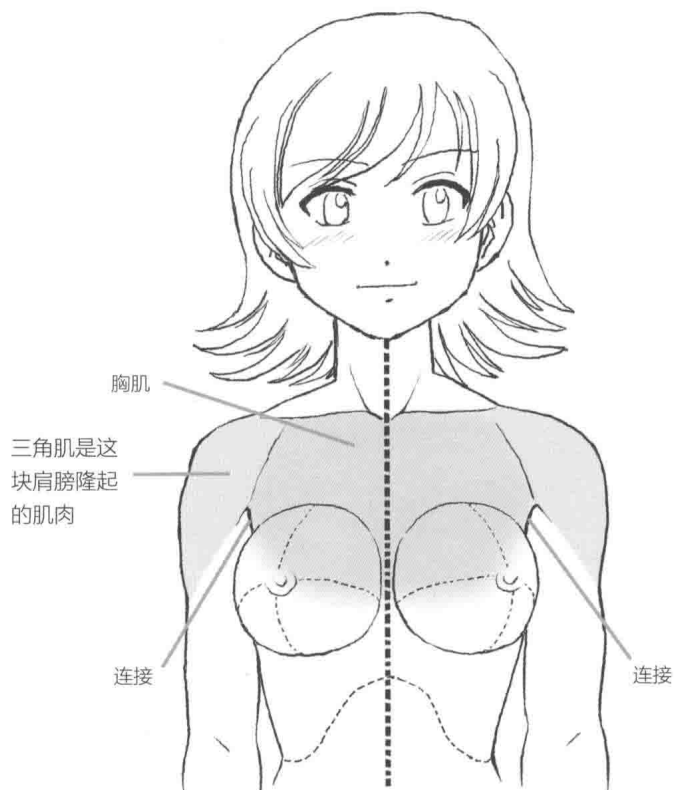


总是画不好的胸部与肌肉连接

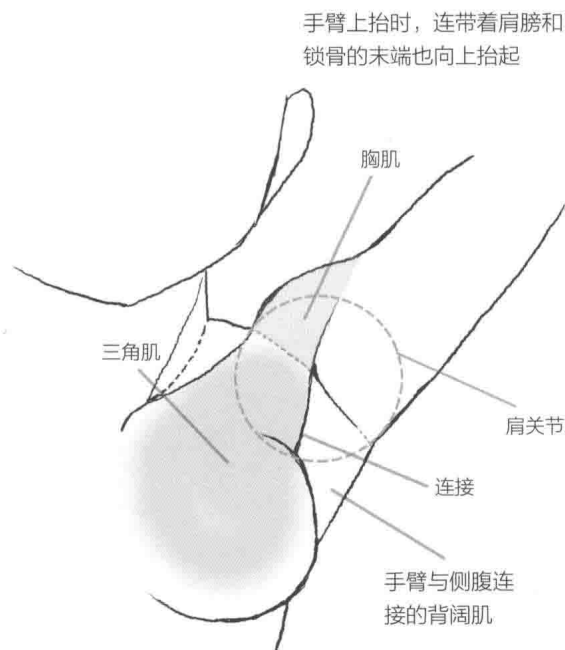
使用对立式平衡摆姿势时，为了强调胸部就要抬高手臂。而手臂向上抬的时候，我们就要画胸部与肩部等部位的连接。但是我们经常看到有些作品胸部与肩部的连接画得非常诡异。胸部与肩部的连接画得好会让胸部的线条看起来更美，大家一定要认真仔细地画。



手臂下垂



手臂上抬



仰视



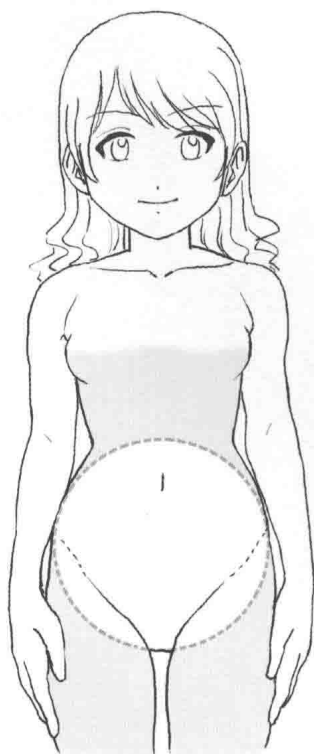
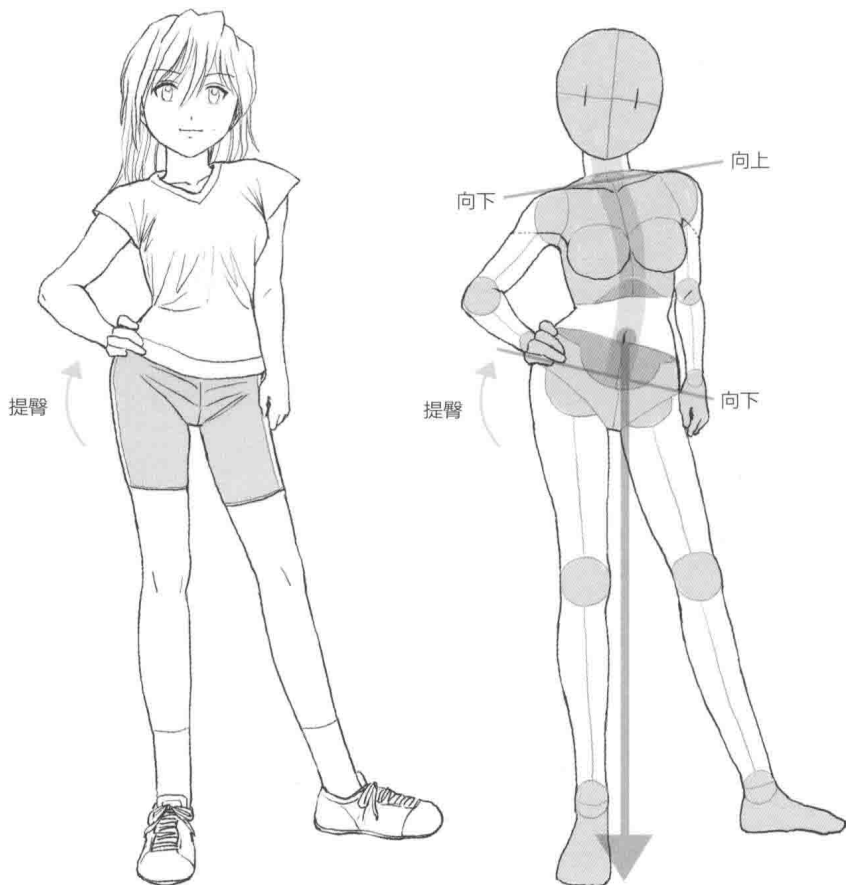
俯视



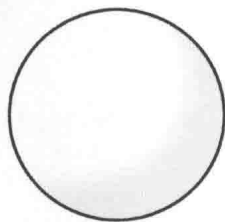


腰部的画法

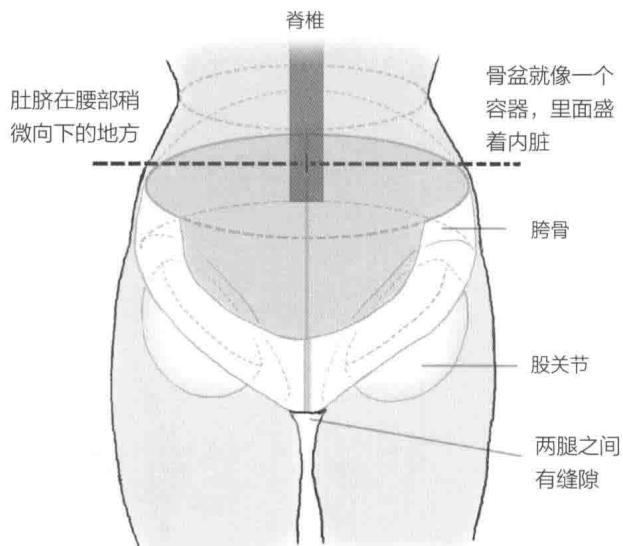
用对立式平衡的方式制造腰部倾斜的姿态时，为了让这个倾斜起到提臀的效果，要特别强调纤细腰部，表现出凹凸有致的腰部。女性的腰比男性的腰宽，且带点圆弧形。



女性的腰部基本上是一个球形

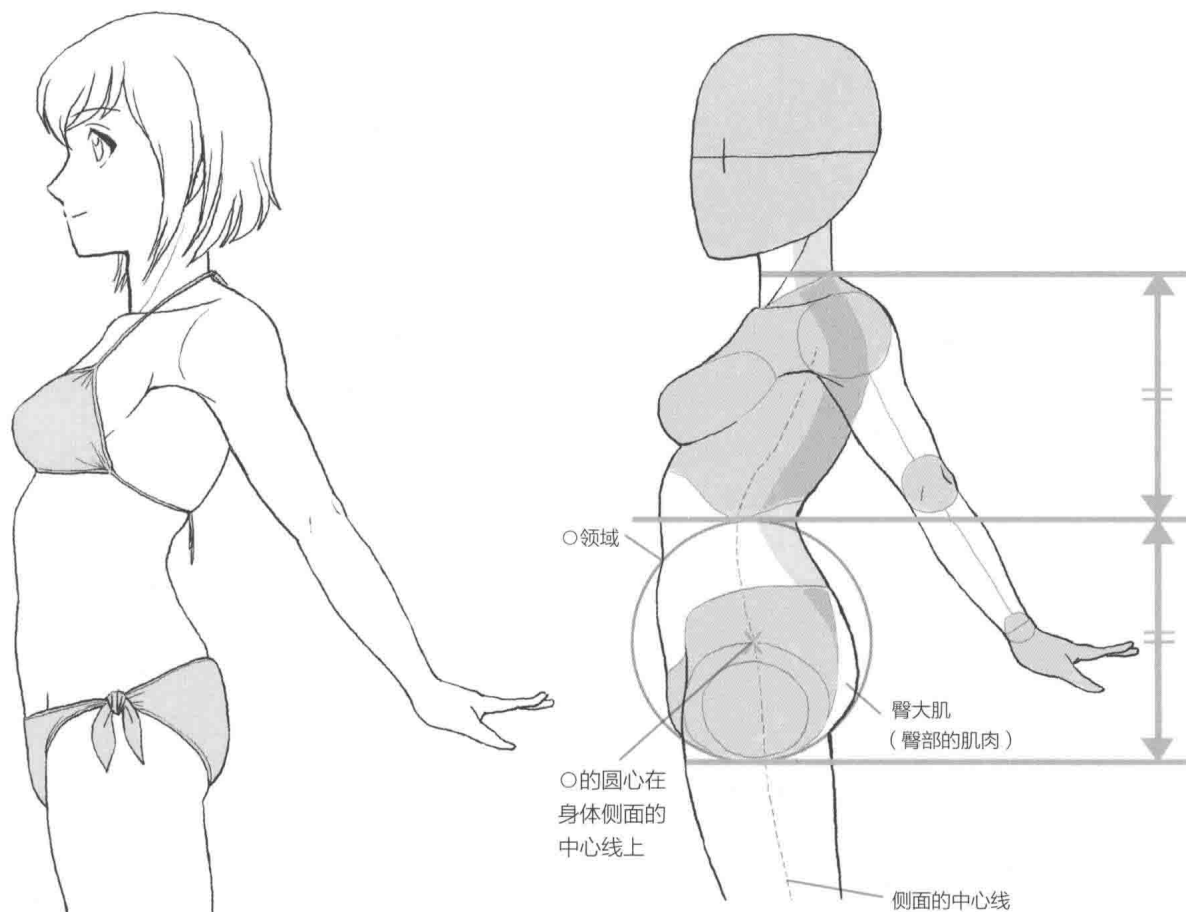


腰部的构造（简化的骨盆）

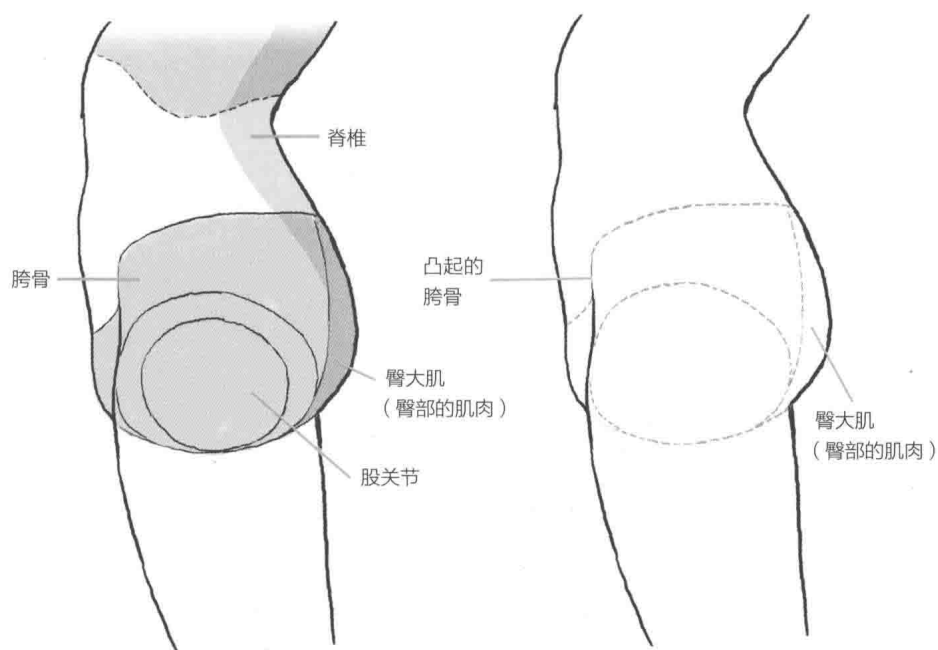


正侧面

身体转到正侧面时，骨盆后面因为有臀部肌肉（臀大肌），所以臀部向外突出。把它加入到腰部○领域里画起来会更容易。

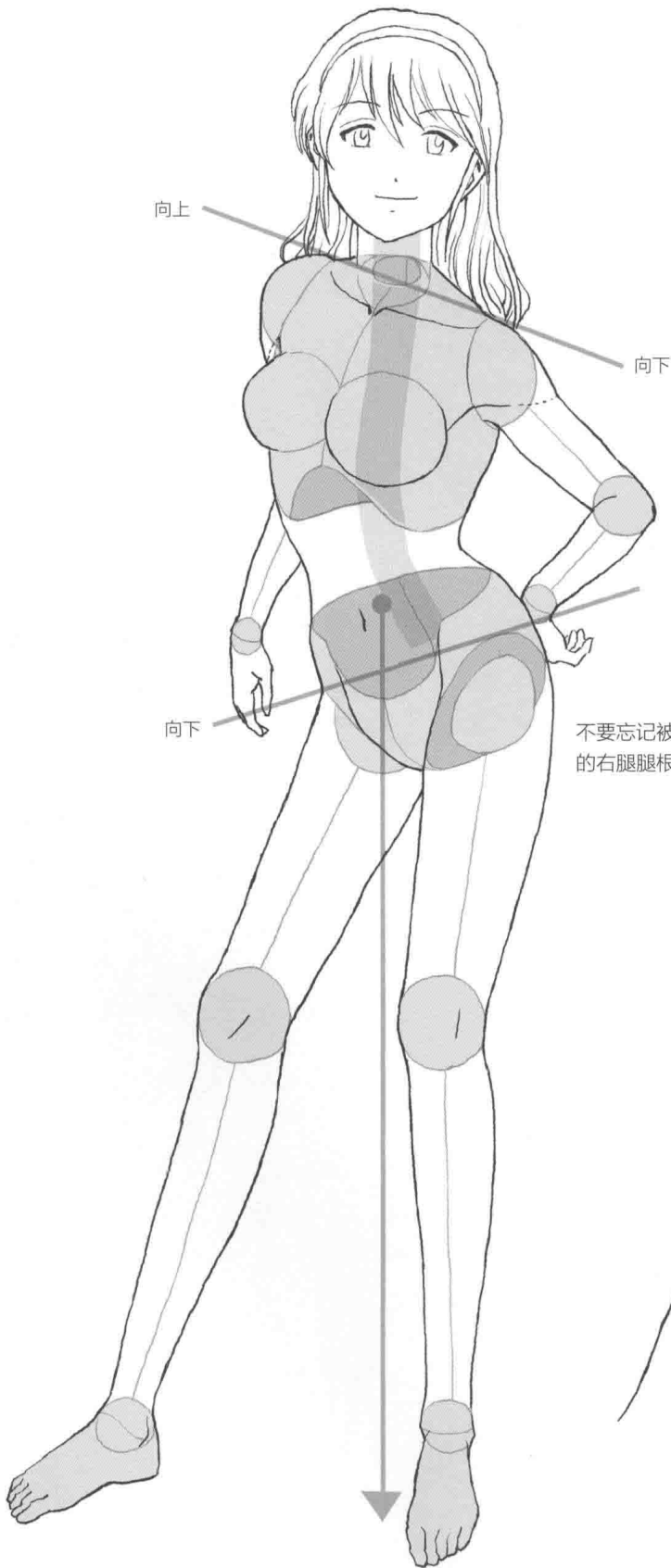


正侧面的骨盆

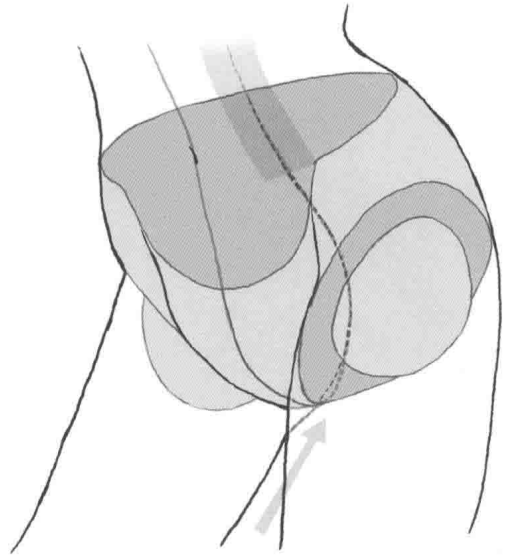


3/4 侧面

抓住骨盆 3/4 侧面的立体感。此外，胯骨凸起的部分与腿部线条相连。

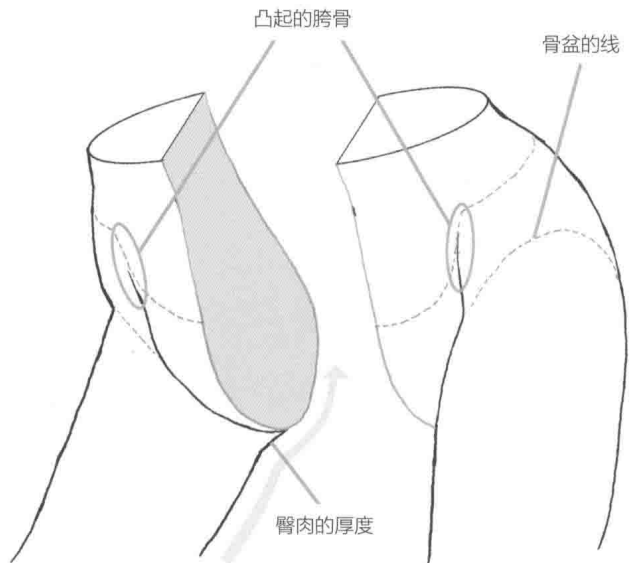


腰部转向 3/4 侧面时，一侧的腿遮住了与另一侧的腿与胯部的连接



被左腿遮住的右腿，与臀部延伸下来的正中中线相连

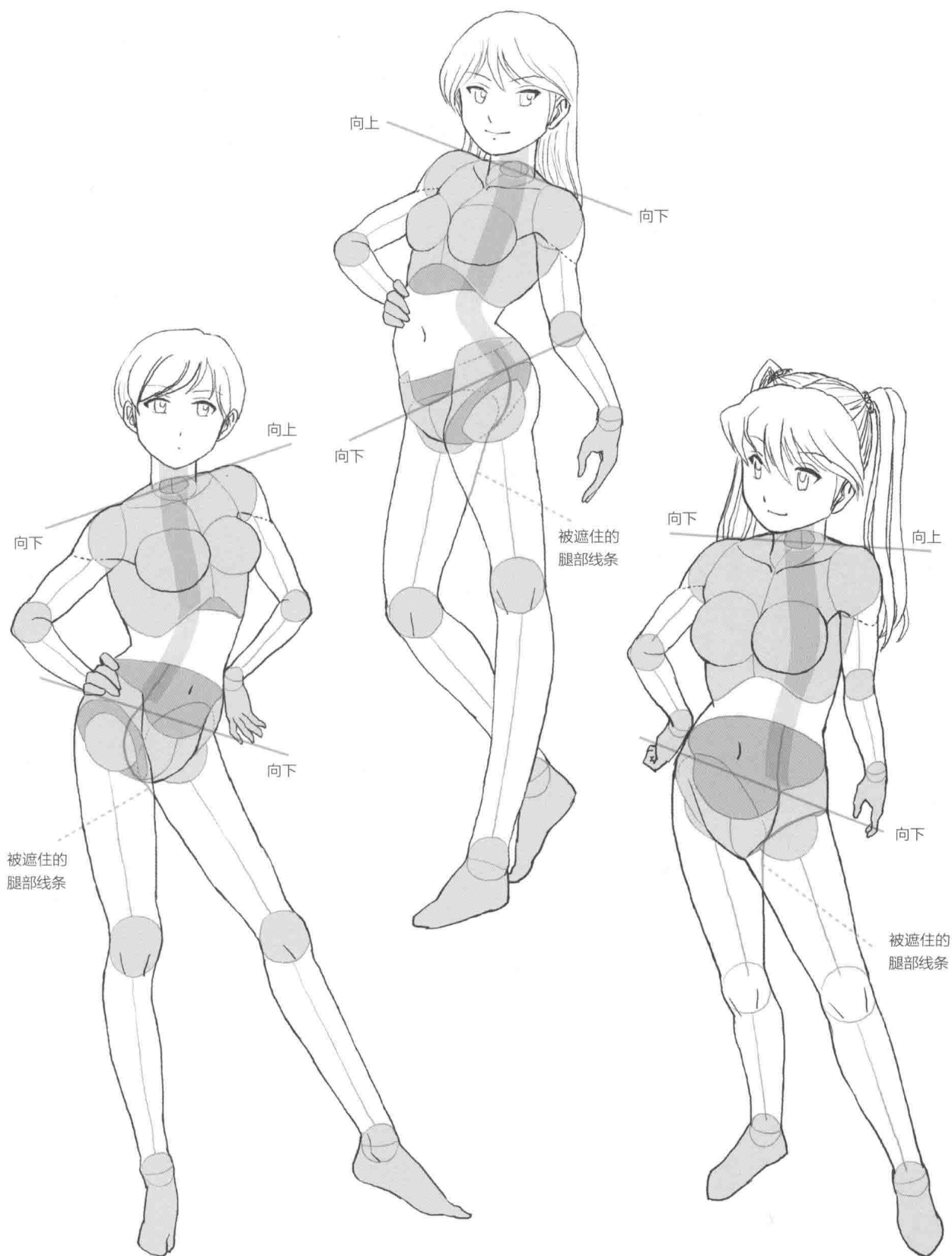
不要忘记被左腿遮住的右腿腿根



上图是腰部被正中中线左右一分为二的图例。从右腿线的臀肉厚度可以看出，臀缝与脊椎相连

3/4 侧面的腰部姿态图例

腰部转向 3/4 侧面时，左右腿的腿根部附近重叠，被遮住的腿部线条与臀部线条连接。



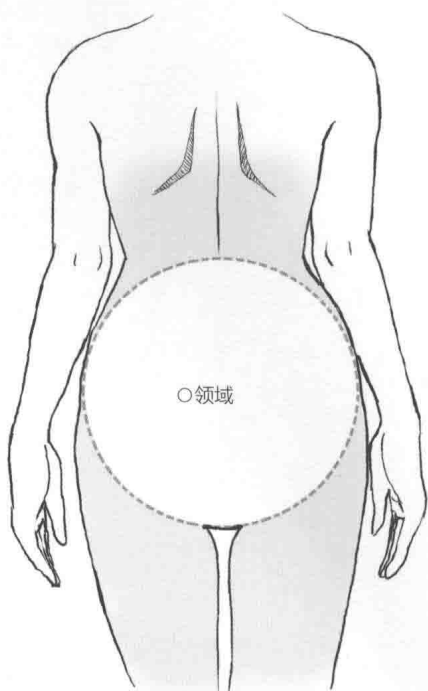
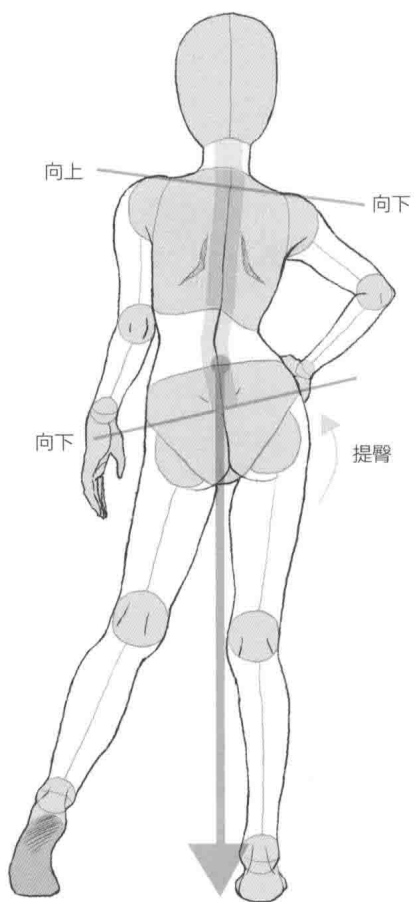
腰部的倾斜是对立式平衡的要点。确定好身体转向 3/4 侧面时左右腿该如何交叠，画出来的姿态会更帅气。



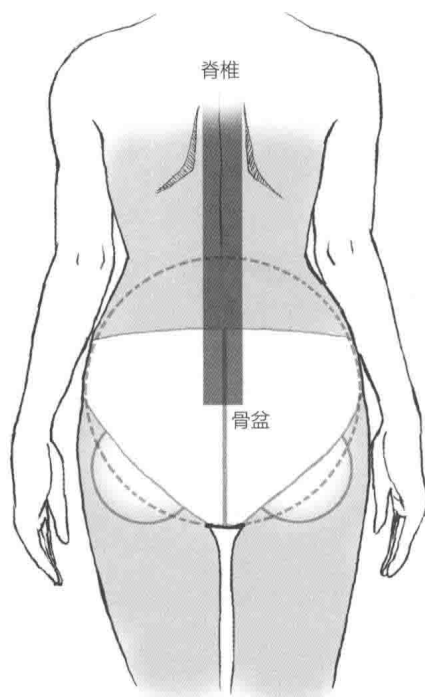
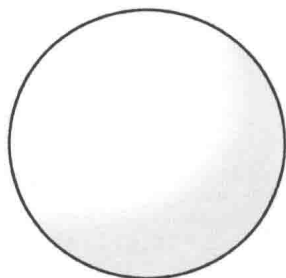
臀部的画法

画背后的对立式平衡时，臀部是重中之重。因为背后最显眼的部分就是臀部，认真地画好臀部就能彰显角色的女性美。

臀部倾斜会起到提臀的效果，在画背后时要进一步强调这种效果

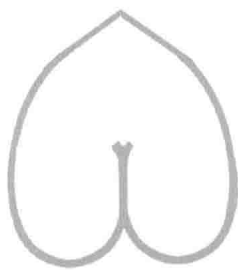
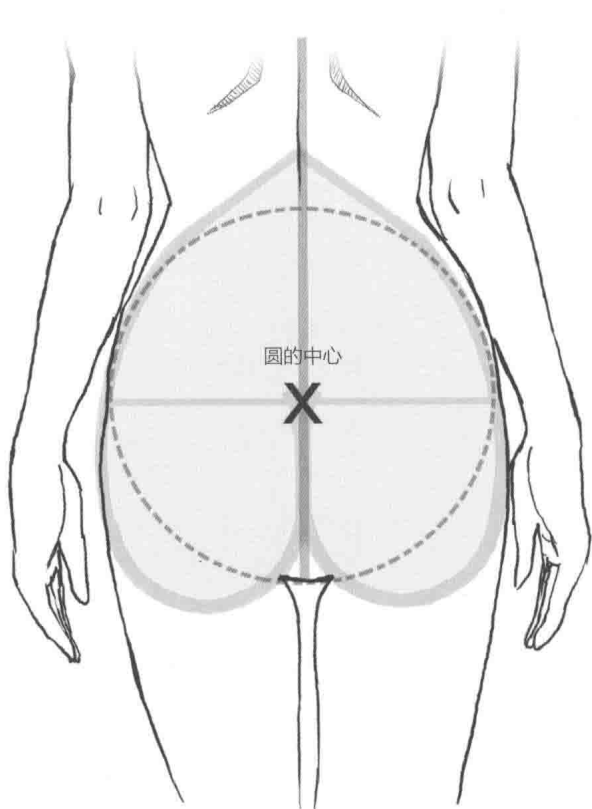


与腰部一样，臀部基本上也是一个球形，要带着“弧形”、“立体”的意识去画

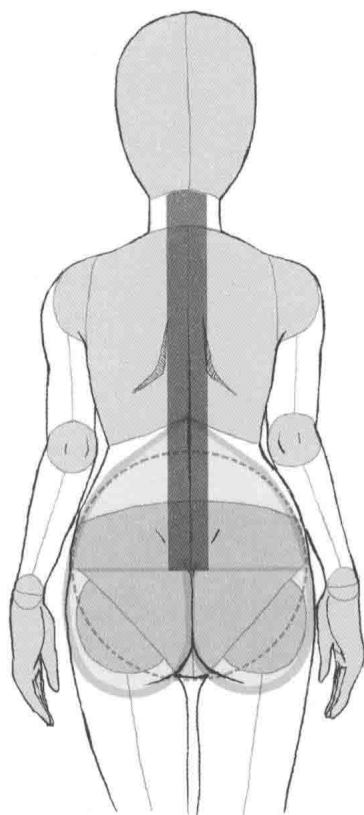


倒心形

臀部给人倒心形的感觉。

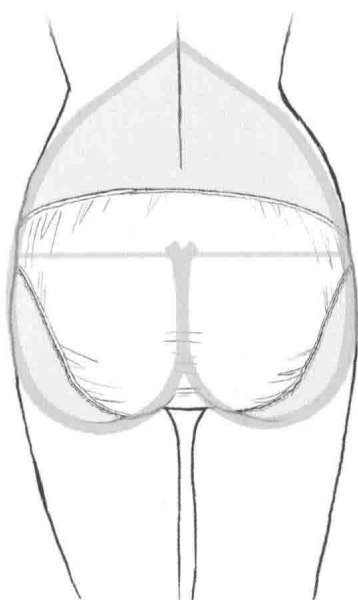


倒心形

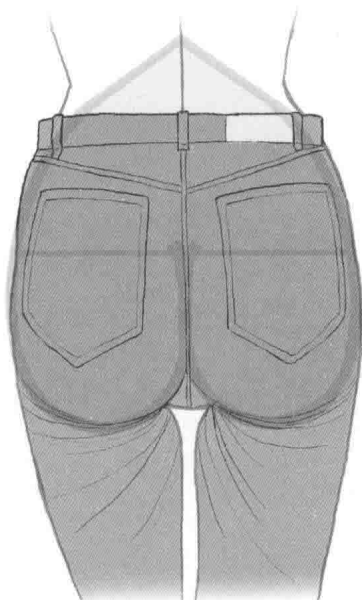


穿着衣服时的臀部

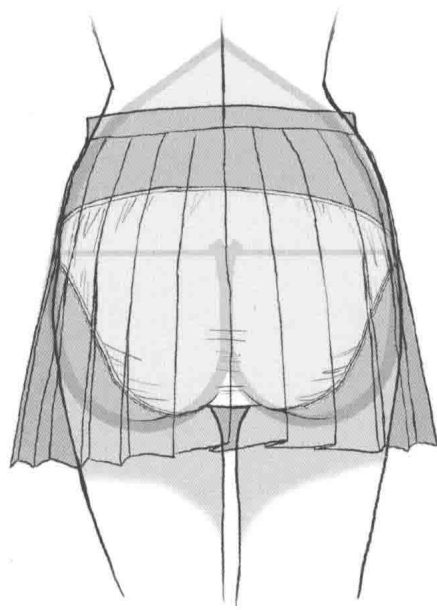
服装会受到臀部立体形状的影响。



内裤



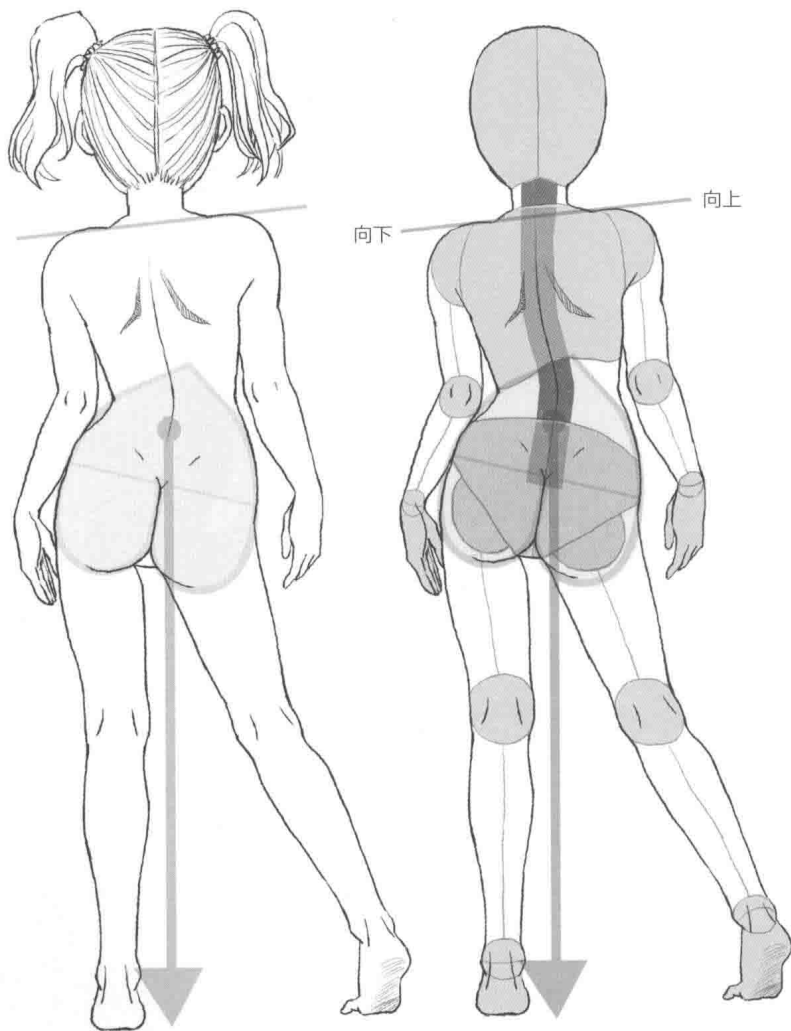
长裤



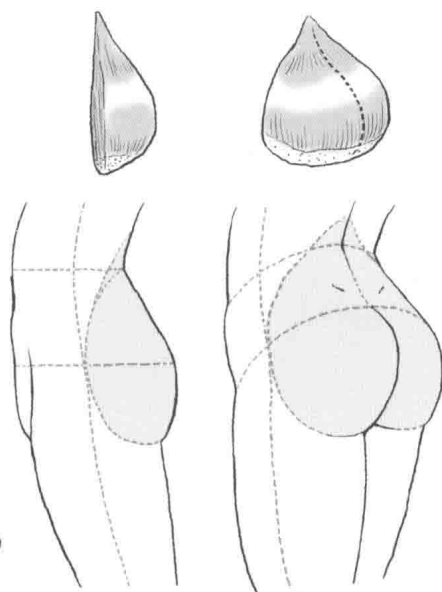
短裙

对立式平衡下的臀部

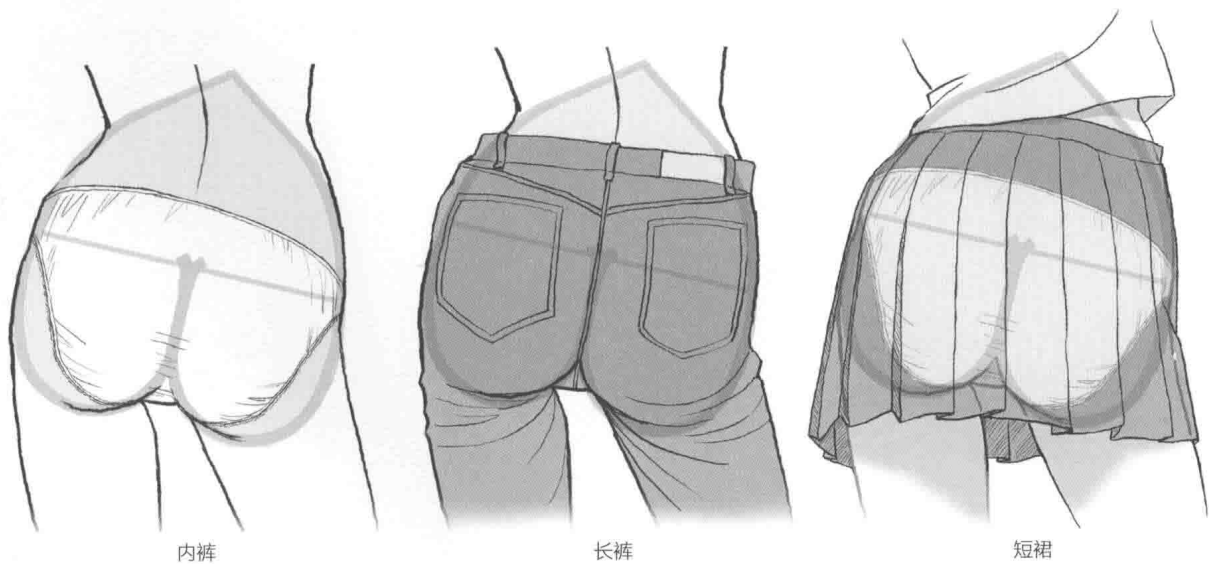
在对立式平衡的姿态中，臀部的倒心形随着腰部的倾斜移动。



如果将臀部的倒心形当作立体的实物来看待的话，就像一瓣平滑的栗子



对立式平衡状态下穿着衣服时的臀部

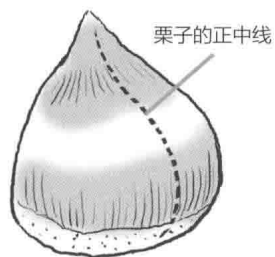


内裤

长裤

短裙

身体转向 3/4 侧面时，臀部的倒心形会变得立体，变成栗子的形状。如果把它当作贴在腰上的栗子来看待的话，不管身体怎么扭转，根据对栗子角度的推量就能画出臀部。在侧面先加入腰部、腰幅的线条，然后配合着身体的角度画上倒心形，这样一个“栗子”就完成了。

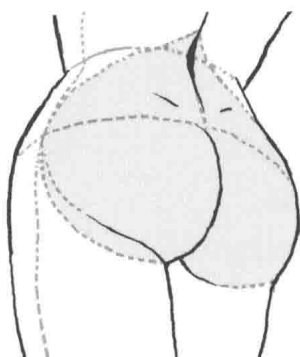


栗子的宽度就是腰的宽幅

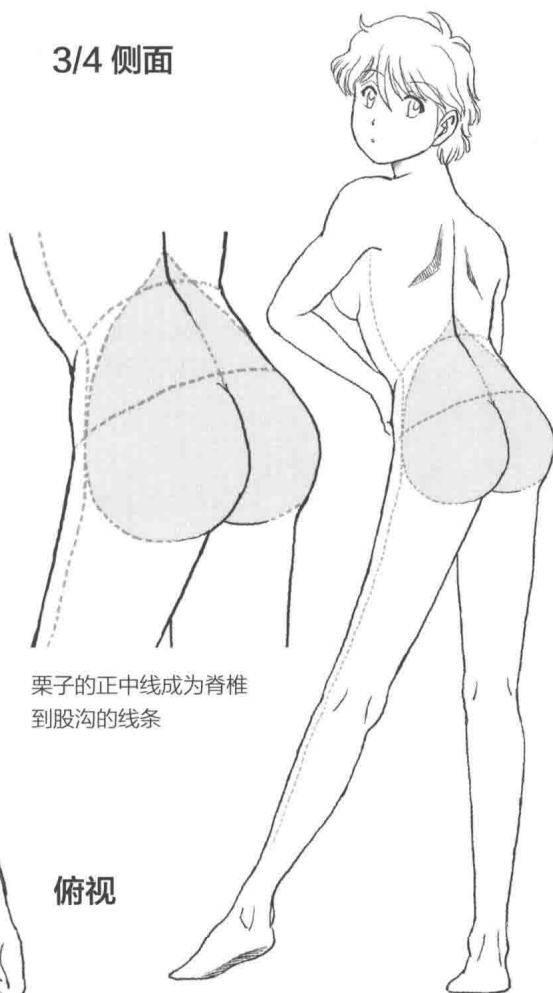
仰视



腿部向后拉，臀肉就会隆起

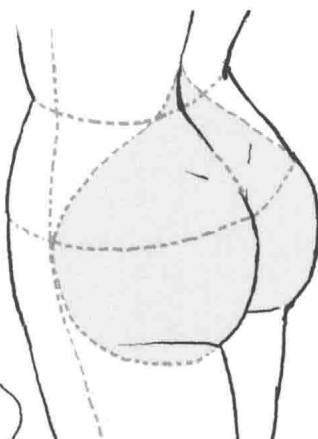


3/4 侧面



栗子的正中线成为脊椎到股沟的线条

俯视



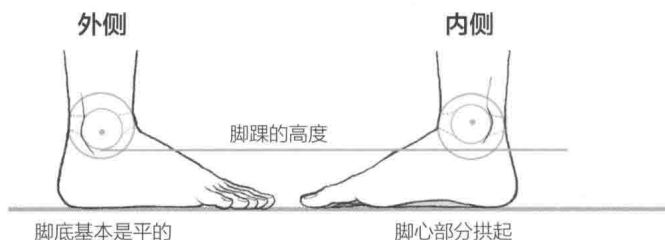
抓住栗子正中线的感觉，各种角度的臀部就不难画了



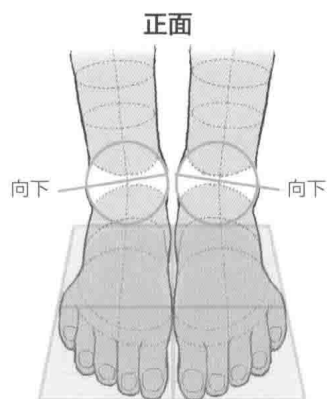
脚的画法

在对立式平衡中，体重压在单侧的脚上，一只脚用力站稳，另一只脚的脚尖伸直，腿看起来就显得很长很美，这些都是脚的表情。认真地画好脚也是表现对立式平衡的重要组成部分。

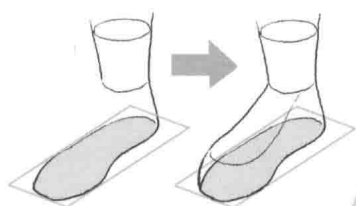
脚的构造 右脚的基本构造（左脚是右脚的翻转）。



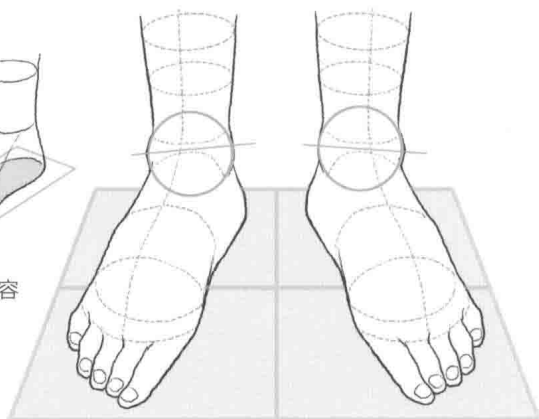
因为身体的轴线倾斜，所以脚踝的外侧向下倾斜



张开的脚的画法



先画好脚底，再画脚的厚度就容易多了



对立式平衡状态下脚的形状

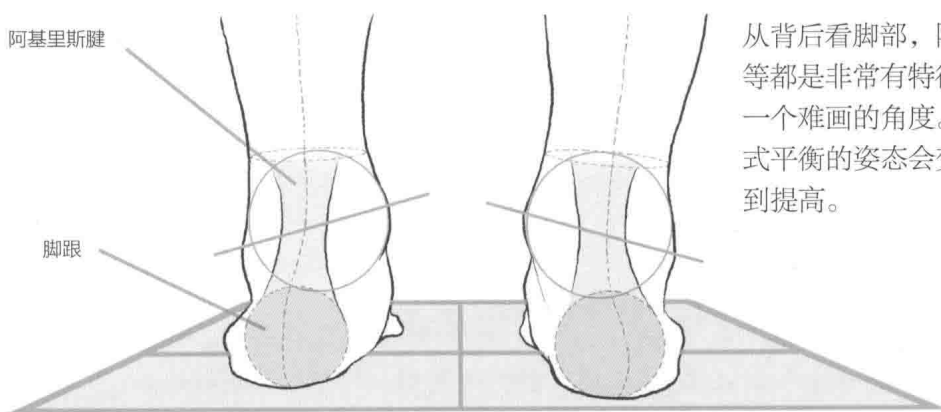
用力站稳



脚尖站立



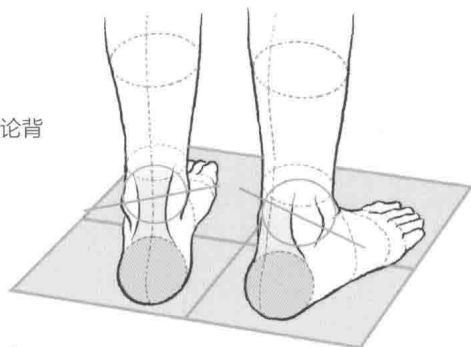
从背后看脚部



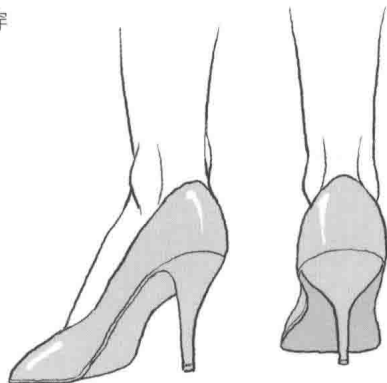
脚跟是一块圆形的骨头。脚跟上面是向上延伸的阿基里斯腱

从背后看脚部，阿基里斯腱和圆弧形脚跟等都是非常有特征性的形状。不过这依然是一个难画的角度。但若后脚跟画好了，对立式平衡的姿态会变得更美，绘画水平也能得到提高。

先画好地面的轮廓，之后无论背后哪个角度的脚都不难画



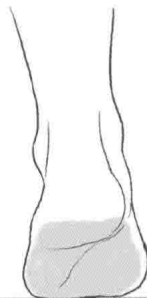
学会画背后的脚后，就能画出穿高跟鞋时的美丽背影了



对立式平衡状态下的脚形

没有承载体重

承载体重



脚尖轻轻地接触地板

脚尖紧贴着地板

前面讲过，对立式平衡是展现人体姿态之美的技法。那是不是不使用对立式平衡，姿态就没有魅力了呢？绝对不是。对立式平衡是展现个人形象好的一面的技法，即使不用对立式平衡，很多动作依然耐人寻味、非常可爱。当然，这也是女性的一种美。



综合上述的姿态，无论姿势好看还是难看，能体现女性化魅力的还是 S 形曲线。身体的轴线或轮廓呈曲线形是描画女性美的秘诀，对立式平衡不过是表现女性 S 形姿态技法当中的一种。记住，我们的最终目的是让女性的姿态呈 S 形。

第2章

用对立式平衡表现可爱、性感、优雅的姿态

contrapposto



带着对立式平衡的意识来设计角色的姿态非常重要。比如说，手臂和腿向内缩，举止就会变得可爱；强调胸部和腰部，姿态就会变得更有女人味。只要带着对立式平衡的意识，就能设计出各种各样优美的动作。



头部和肩膀的倾斜

对立式平衡的魅力在于通过肩膀（肋骨）和腰部（骨盆）的倾斜，使身体的轴线呈S形曲线来展现姿态的魅力。加上头部倾斜后，将进一步强调S形，让姿态看起来更可爱，更有魅力，且更优雅。

头部的倾斜

头部倾斜中最重要的是眼睛和耳朵的倾斜。两眼之间的连线和两耳之间的连线与身体的轴线呈直角，这个关系无论头部倾斜到什么角度都不会改变。

正面



水平视线看人物时，耳朵和眼睛的倾斜线在同一高度（侧面时因为倾斜线变成了点，所以就省略了）

3/4 侧面



仰视



透视线与身体轴线呈直角

仰视、俯视的时候，眼睛和耳朵的倾斜线与水平视线时一样，相互保持平行

俯视



透视线与身体轴线呈直角

“眼睛的倾斜线”是穿过瞳孔中央连接起两眼的线。“耳朵的倾斜线”在耳朵上面，是将两耳架设眼镜镜架的部分连接起来的线

让头部倾斜强调 S 形

从正面来看，鼻骨是脊椎与头盖骨的衔接点，以此为轴让头部进一步倾斜

进一步倾斜

下巴向外转

强调肩膀的倾斜

处于锁骨正中头背后的脊椎，成为头部倾斜的轴



头部倾斜的时候，倾斜一侧的肩膀容易向上抬，头和肩膀呈相反的方向倾斜，彼此强调对方的倾斜程度

一般性的对立式平衡

无倾斜



头部倾斜强调 S 形

倾斜



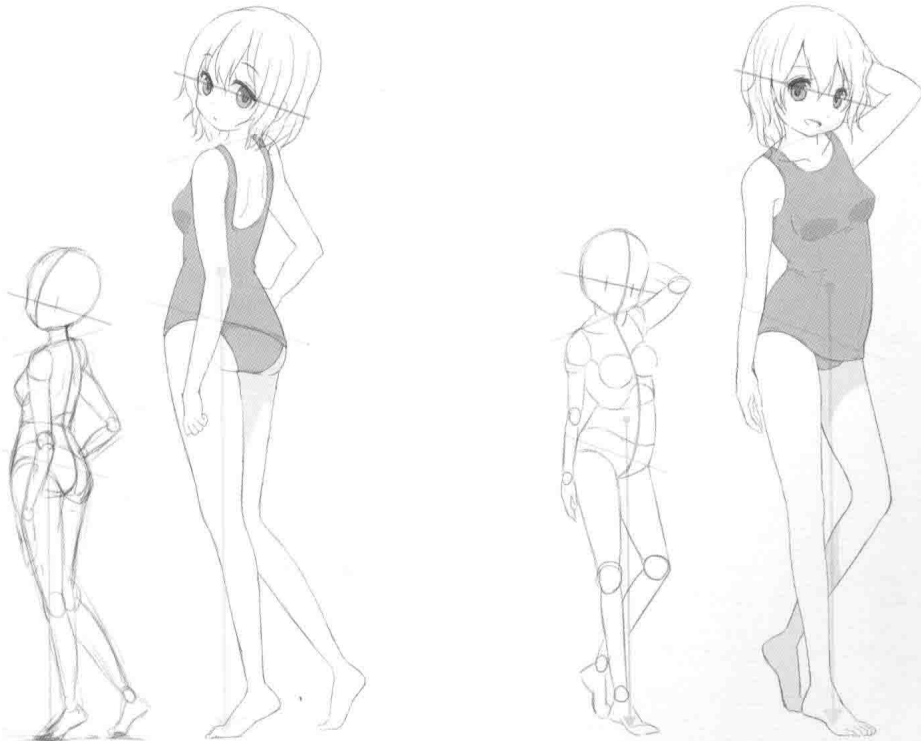
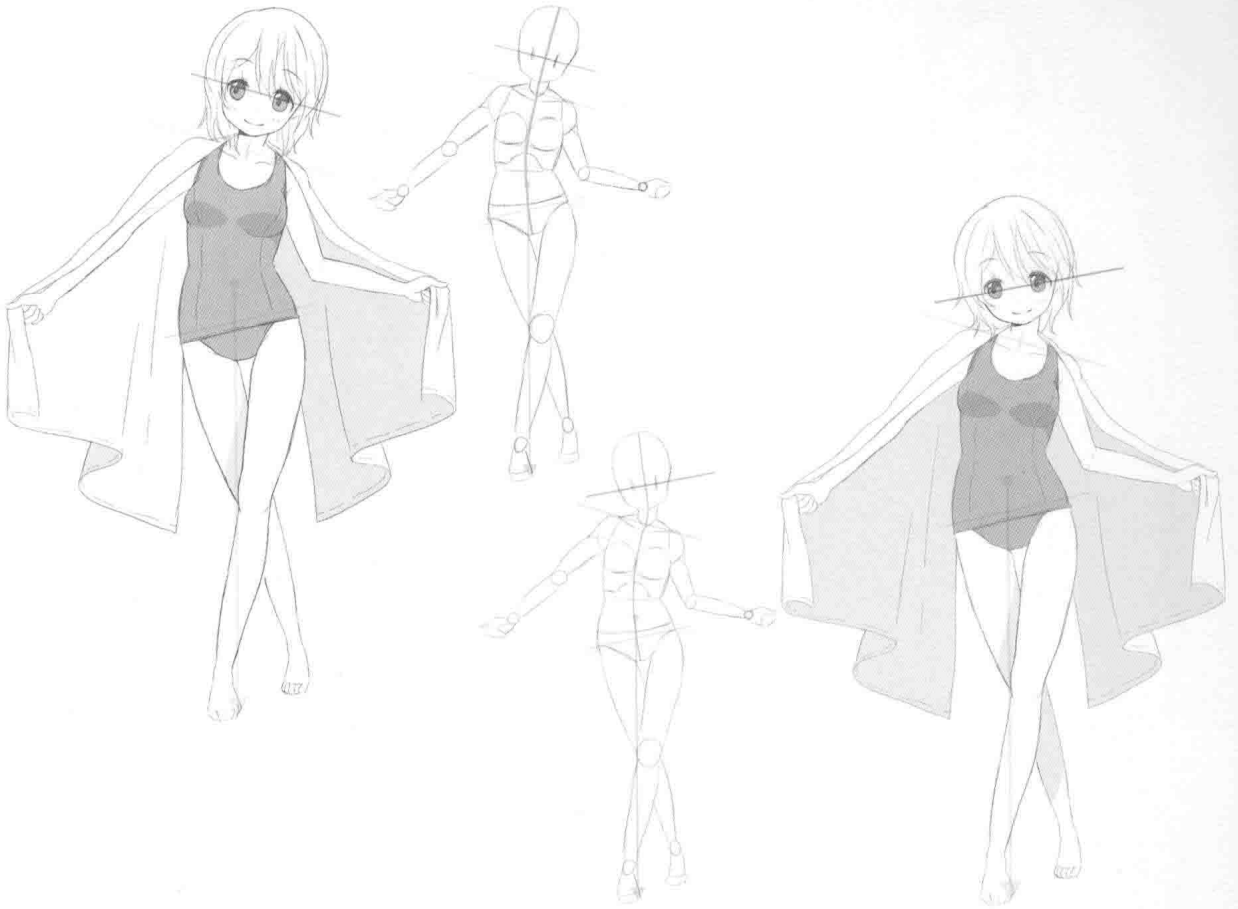
头部的倾斜强调了S形，会形成更曲线、更柔软的姿态

头部的倾斜，加上肩膀和腰部的倾斜，制造出3大倾斜重点



通过头部倾斜强调 S 形

用对立式平衡形成 S 形，再利用头部的倾斜强调 S 形。



通过芭蕾舞的动作看头部的倾斜

曲线形手臂优雅地延伸，指尖伸直给人一种紧绷的感觉。芭蕾舞以动作优雅著称，加上大幅度的手臂和腿部动作，再用头部倾斜来强调 S 形，就会显得更优雅。



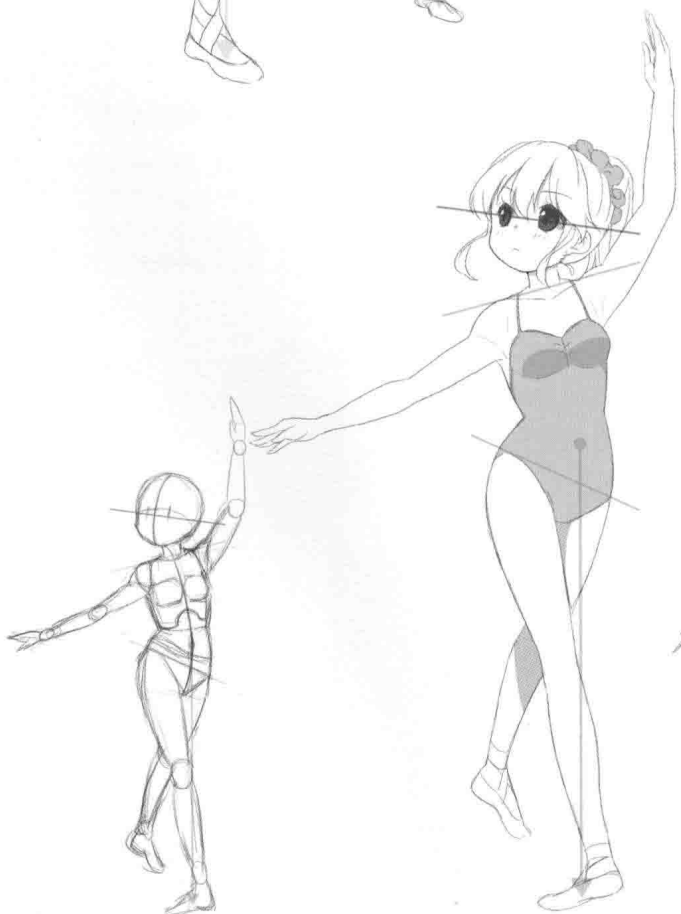
没有倾斜

意识到要塑造 S 形的优美姿态

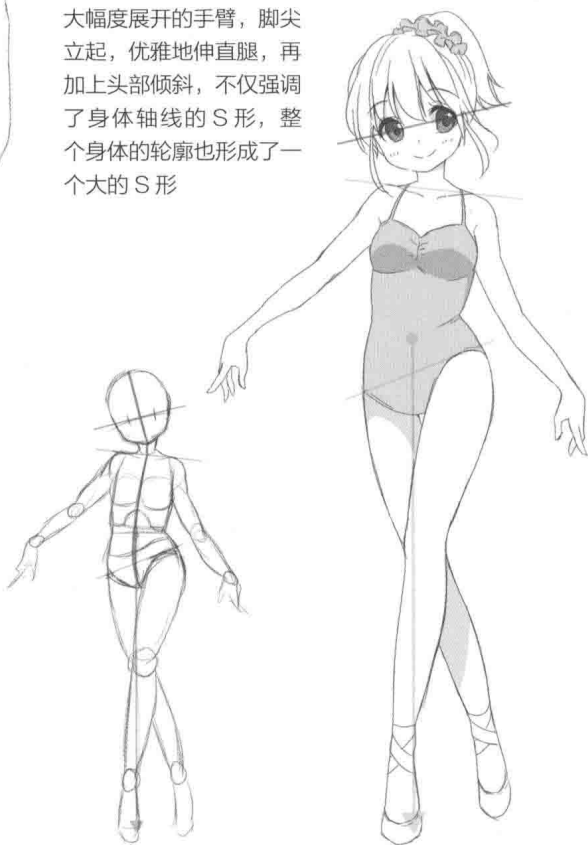


头部倾斜

由于头部倾斜强调了 S 形，让姿态变得更优美

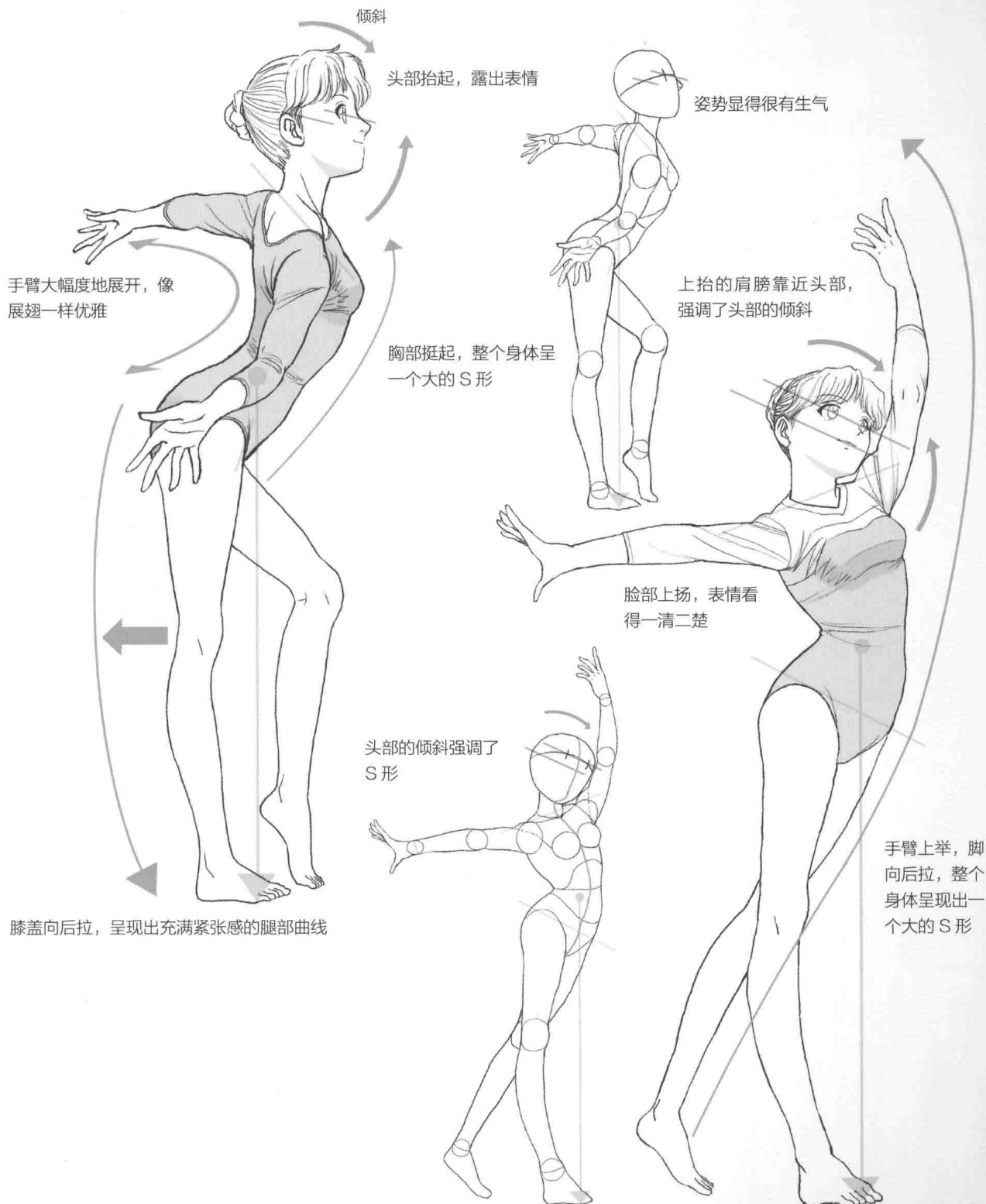


大幅度展开的手臂，脚尖立起，优雅地伸直腿，再加上头部倾斜，不仅强调了身体轴线的 S 形，整个身体的轮廓也形成了一个大的 S 形



通过体操的动作看头部的倾斜

体操，特别是自由体操，在表演开始时就要摆出固定姿势。这个时候的固定姿势都是对立式平衡的姿势。抬起头，头部倾斜既强调了身体的 S 形，又表现出优雅的一面。



继肩膀（肋骨）倾斜和腰部（骨盆）倾斜之后，头部倾斜成为强调对立式平衡塑造 S 形的“第三倾斜”。



3 种魅力

对立式平衡塑造出的姿态成为成就女性魅力的要点，这种魅力大致分为3种。下面对这3种魅力进行详细说明。

1 制造出强调可爱的姿态

可爱，是从举止幼稚中衍生而来的。手脚动作幅度大就显得活泼，手脚向内收拢就能表现出可爱。如果你怎么也抓不住可爱的感觉，采用对立式平衡的姿态加上幼稚的举止，就能轻松展现出可爱的一面。



表现出“幼稚”自然是重点，不过不要忘记带着“角色是女性”的意识来表现身体的曲线

2 使用进一步强调女性魅力的姿态

突出的胸部、腰部和臀部是女性特有的身体特征。用对立式平衡塑造出强调胸、腰和臀的姿态后，身材就会显得更有女人味。

本来身材就好的人会更好看。虽然处于青春刚刚开始发育的女性，其胸、腰和臀部的起伏还不明显，但也能让人意识到角色已经是女性。

3 用坦然自若的动作来塑造优雅的姿态

优雅，是通过像跳舞一样优美的动作和成熟柔和的举止来表现的。手臂或腿部大幅度地伸展，指尖或脚尖带着些紧绷的紧张感，都能表现出气质高贵与优雅。比如像公主一样大幅度地甩长发、芭蕾舞或体操的固定姿态，都是优雅的体现。对立式平衡让原本就呈曲线形的手臂或腿部的线条更加柔软，让姿态变得更优雅。



体操结束时的固定姿态也是非常优雅的动作。再加上使用对立式平衡、头部用力地倾斜，向观众表现出自己最有魅力的一面



像公主殿下一样高贵地撩长发的举止，看起来非常优雅



手臂、身体和腿在极限范围内强而有力地扭曲，动作产生了紧张感。扭曲的肢体让姿态的幅度变大，也展现出了优雅



学习如何画出可爱的感觉

用对立式平衡让身体倾斜，变成身体扭曲的姿态。再将手臂或者腿部向内侧收拢，举止就变得幼稚，强调了可爱的感觉。

收紧肘部，将手臂放在胸前，举止变得内向



腿向内侧收拢变成内八字

在画可爱姿态时，手臂或腿部向内侧收拢，强调举止的内敛

强调前



强调后



强调前的动作因为也是对立式平衡的姿态，身体看起来还算柔软。但动作的幅度太小，可爱的感觉仅仅点到为止

向上

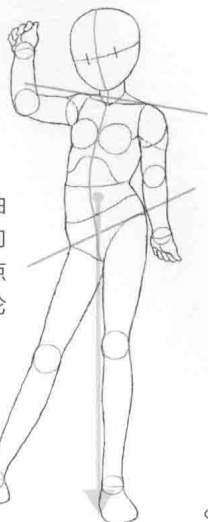
用抓袖口的动作来表现可爱

向下

向下

绷紧侧腹，手转向外侧，肘部看起来向内侧翻转

强调前



强调后

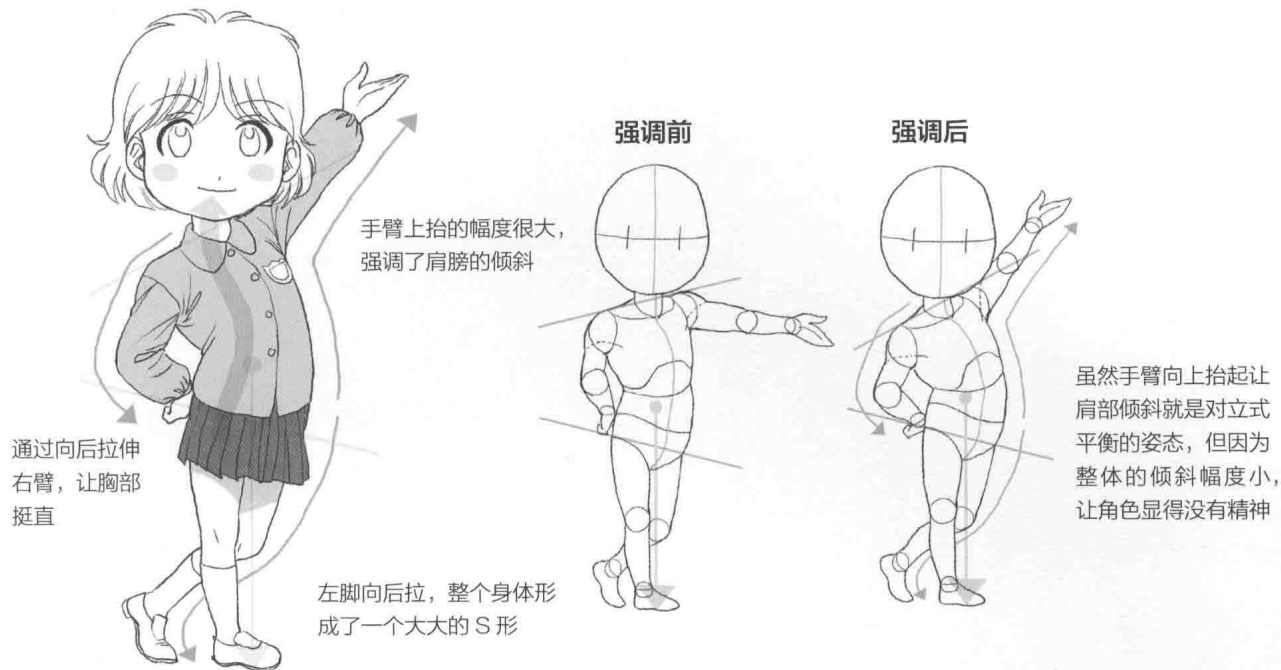


虽然也抓住了袖子，不过手腕向上抬的方式有点拘紧，显得不伦不类

可爱是从幼稚衍生而来，因此我们将适合可爱姿态的对象范围设定在幼儿园的孩子到高中生之间。因为幼童与高中生在体格上有很大的差异，所以我们各举一例进行说明。

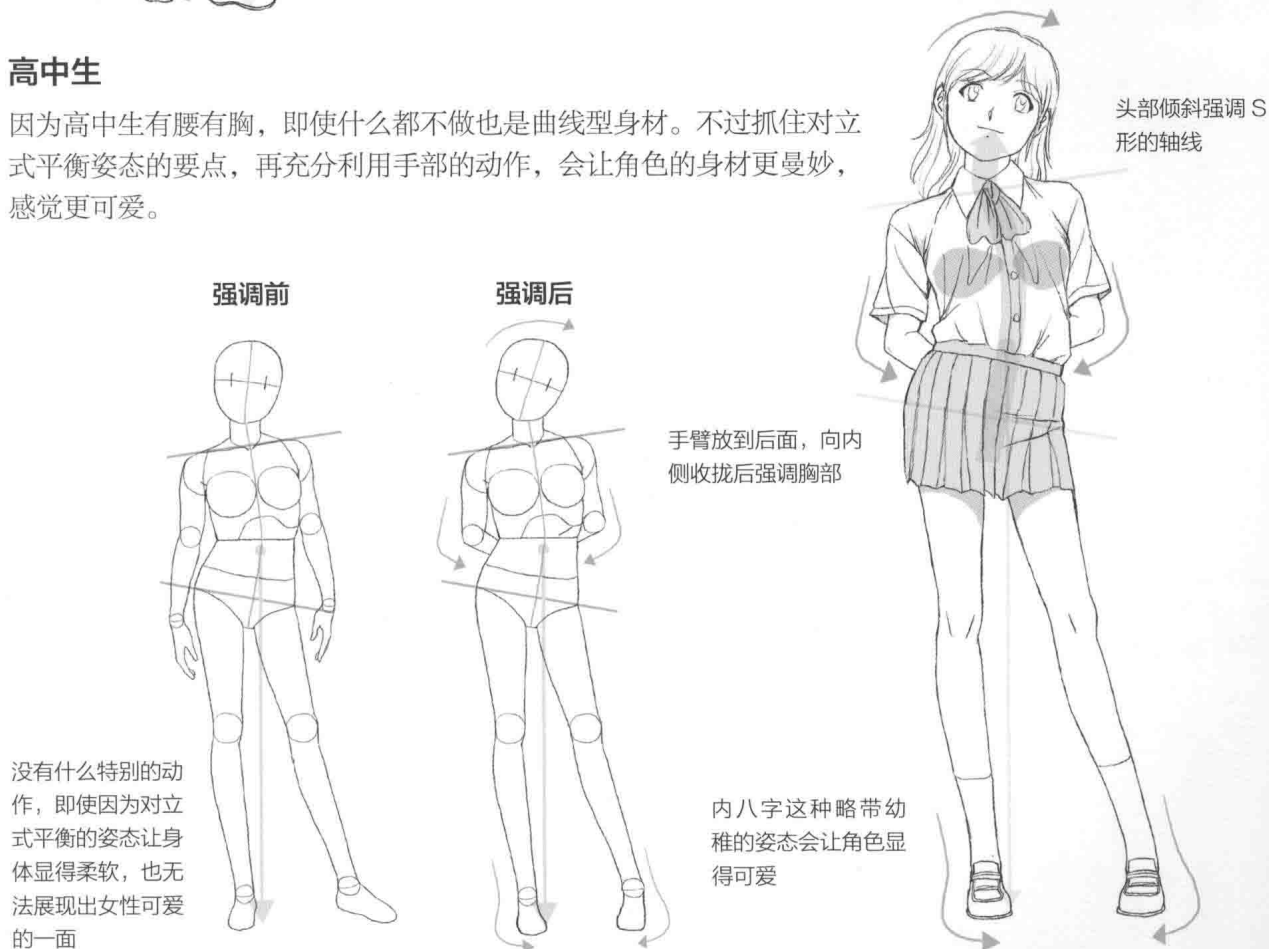
幼童

因为幼儿园孩子胸和腰的女性特征并不很明显，所以动作要夸张，要用 S 形线条来塑造柔软感。同时还要表现出符合小孩子的活泼感。



高中生

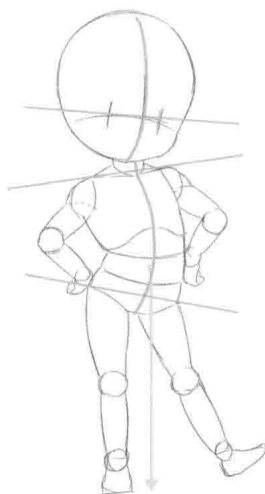
因为高中生有腰有胸，即使什么都不做也是曲线型身材。不过抓住对立式平衡姿态的要点，再充分利用手部的动作，会让角色的身材更曼妙，感觉更可爱。





幼儿园孩子的制服

下面是幼儿园孩子对立式平衡的姿态。因为身体很小所以动作不明显，手臂和腿大大地张开显得肢体柔软，为了表现出活力的感觉，动作的幅度一定要大。



小大人的姿态进一步强调了可爱的感觉



手臂拼命地向上举，大幅度动作表现出了活力

手叉腰的动作，强调了姿态的曲线

脚用力地向旁边跨出一大步，表现出腿部的曲线美

承载体重那只脚的膝盖向后拉，塑造出强有力的曲线感

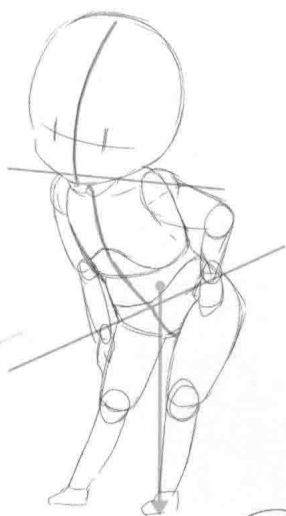
强调前



强调后



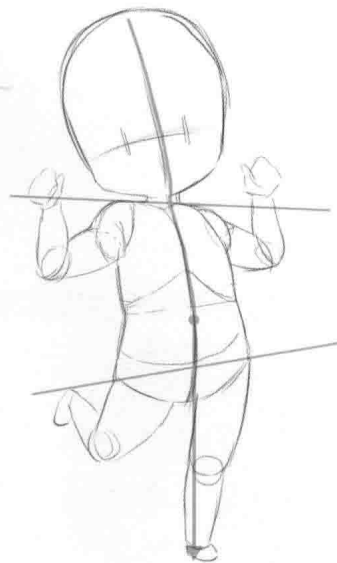
手臂举得不高不低，动作幅度小，看起来没有精神



不要忘记重心在肚脐的
里面



塑造肩膀与腰部倾斜的 S
形身体曲线



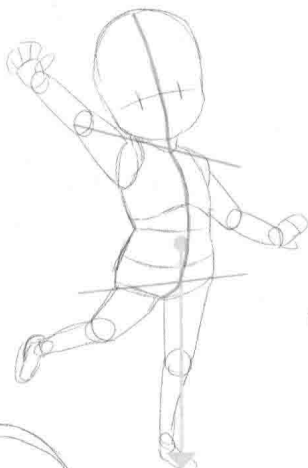


幼儿园孩子的便服

穿便服的幼童，因为身体是S形的，衣服也要配合身体的曲线。



单脚向上抬起时，重心在支撑身体的脚上



衣服的形状受姿态影响



彩线：贴身

黑线：不贴身

肩膀部分基本上都比较贴身

因为手臂的内侧是封闭的，所以手臂内侧的袖子也是紧贴着身体

裙子的腰围部分一定是紧贴着身体的

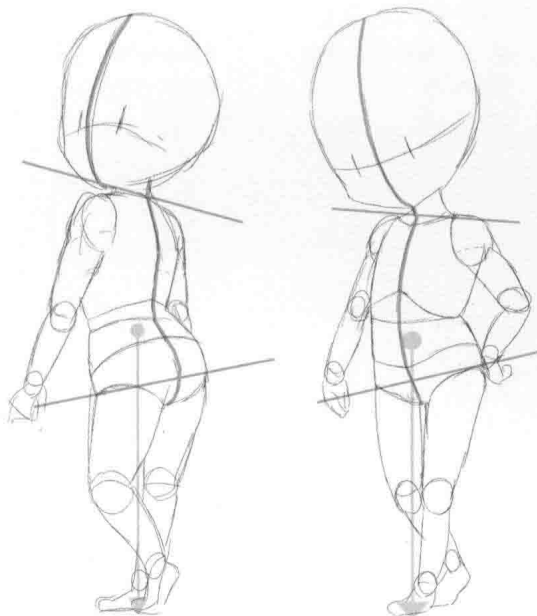
裙子的一部分是紧贴着身体，或者稍微有点空隙的。腰围之下的下摆部分是不贴身的

除了泡泡袜以外，其他的袜子都紧贴着身体

衣服既有紧贴身体的部分，也有不贴身的部分。人物摆姿态时与身体紧贴的部分受动作的影响，会随着动作变形。不贴身的部分是袖口和裙子的下摆。因为衣服当中包裹着身体，所以在画姿态的时候，要带着将身体包裹住的意思在外面画衣服。

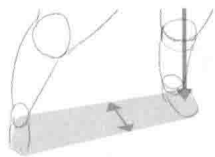
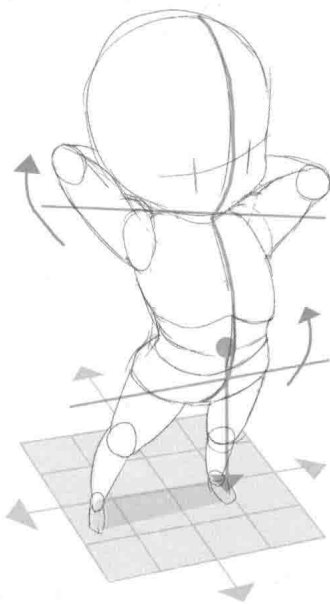


头部微微倾斜，在表现出可爱的同时强调了 S 形的身体线条



通过回头这一身体的扭曲来强调 S 形

俯视下看到的姿态



俯视的话，重心的稳定范围不仅是在岔开的两脚之间，因为重心靠前还是靠后也能看到，所以在画重心箭头的时候，还要注意重心的前后范围



先确定出身体的方向，从脚的接地面分割出前后左右四个方向，然后再通过将地面画成瓷砖状来抓住透视感。因为抓住了脚接地的感觉，所以站立的位置和姿态的倾斜角度就好把握了

调节站立的位置和重心，在此基础上强调肩膀和腰部的倾斜

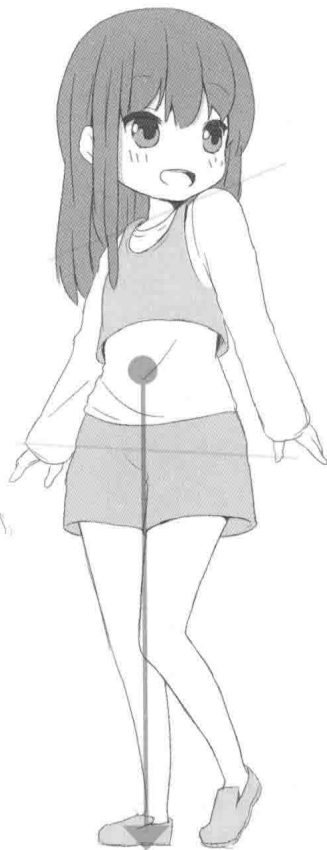


小学低年级

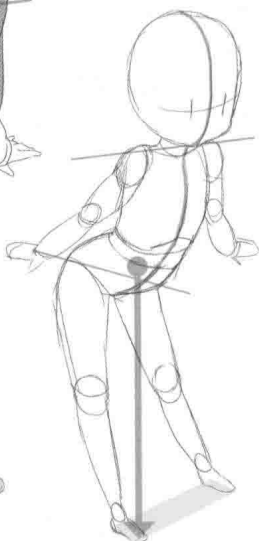
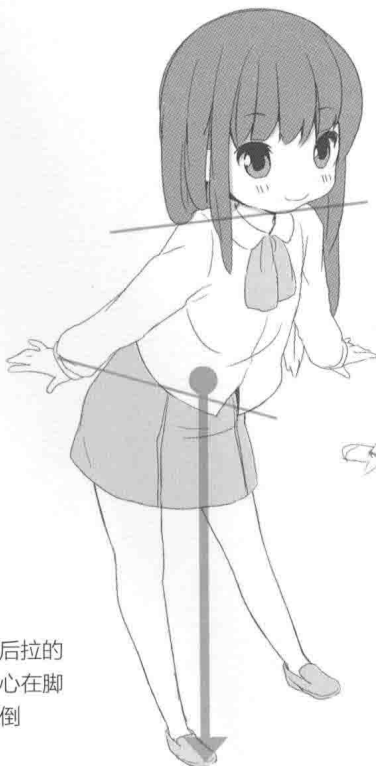
幼儿园的小孩因为手脚都很短，所以要用大幅度的动作来表现可爱。但是到了小学低年级，头身比见长，手脚长长了，身体的平衡也发生了变化，即使不做夸张的动作也能表现出人物可爱的一面。

肘部向内侧收紧，举止变得内敛

单脚抬起时，重心在支撑身体的那只脚上

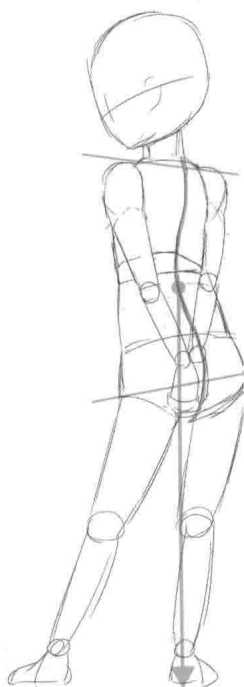


不承载重心的那条腿的膝盖弯曲，腰部就会出现倾斜



从重心拉出的垂线，只要在左右两脚之间，且是在脚跟到脚尖之间，即使腰部向后拉也不会摔倒

即使是腰部向后拉的姿态，因为重心在脚上所以不会摔倒



塑造手放在后面拉紧的动作

收腹，肘部向内拉

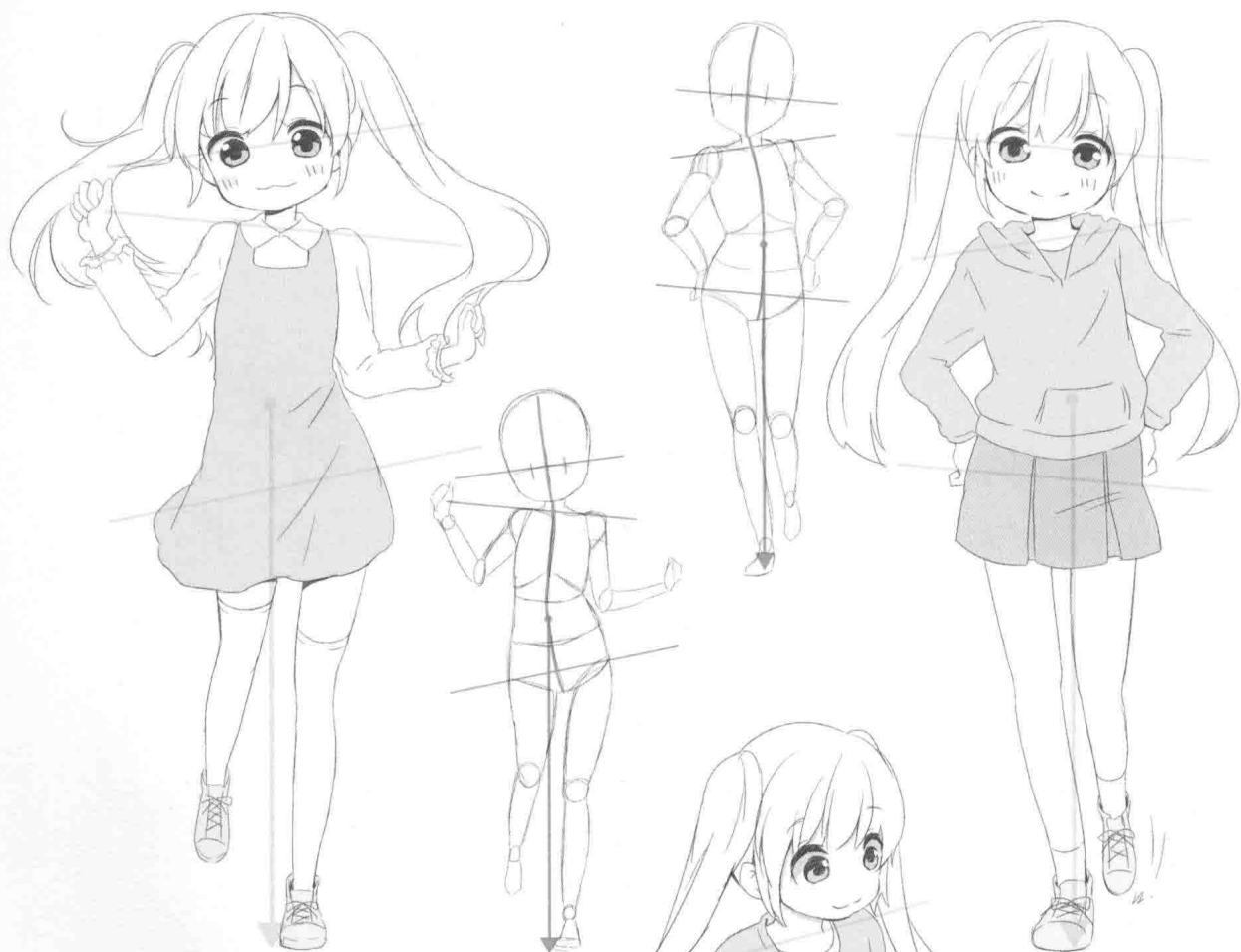


内八字就是脚尖向内侧收拢

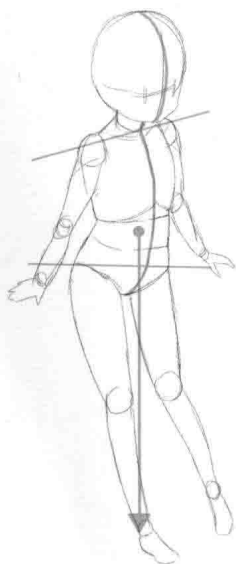


小学高年级

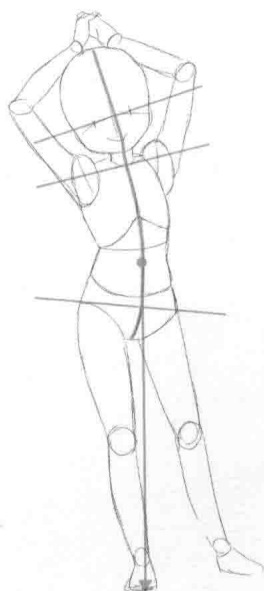
高年级的小学生，与低年级相比，身高拉长了，身材也变好了。比起孩子更接近少女的体格。



肘部收紧，手张开，虽然不能表现出快速奔跑的样子，但是女性化的感觉出来了

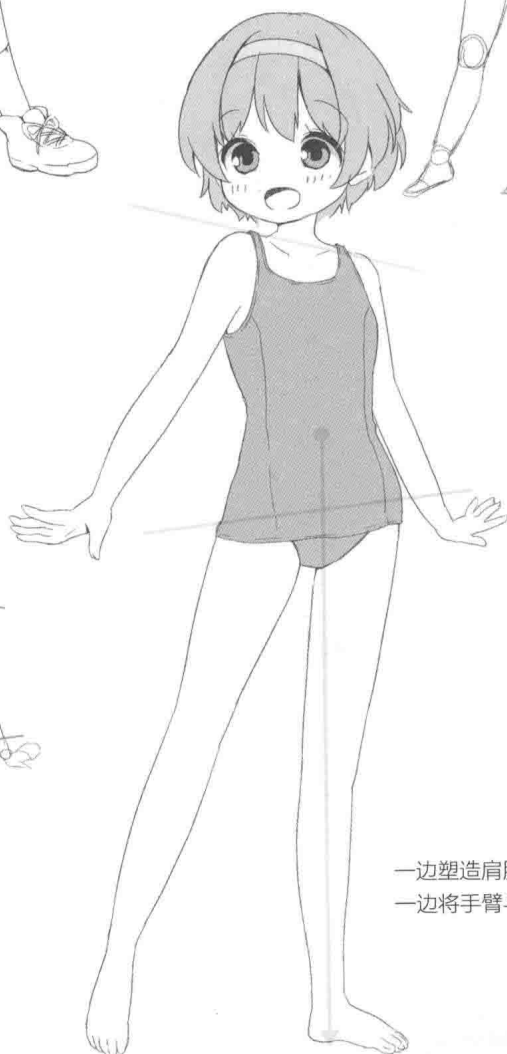


肘部伸直的动作很符合女童给人的感觉



一边握着双手向前伸，一边塑造肩膀与腰的倾斜

一边塑造肩和腰的倾斜，一边逐渐伸直手臂



一边塑造肩膀与腰的倾斜，一边将手臂与腿横向打开



初中生

对立式平衡 + 身体线条

随着年龄的增长，初中生的身体开始抽长，身体线条变得越来越女性化。不过可爱的感觉依然渗透在身体和意识当中。



初一



初二



初三

同一个姿态的体格对比



初一



初二



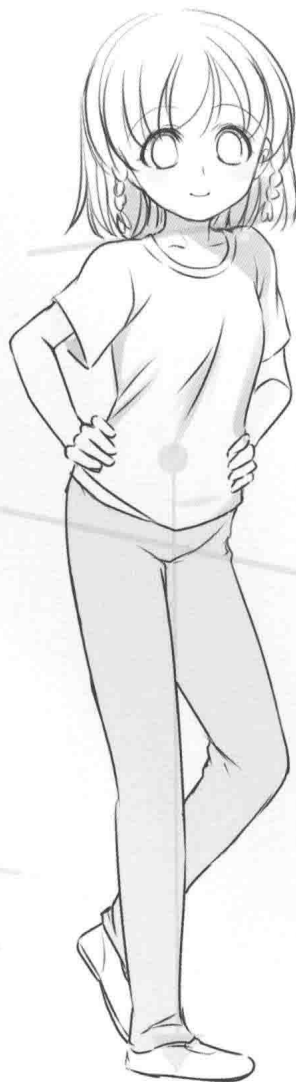
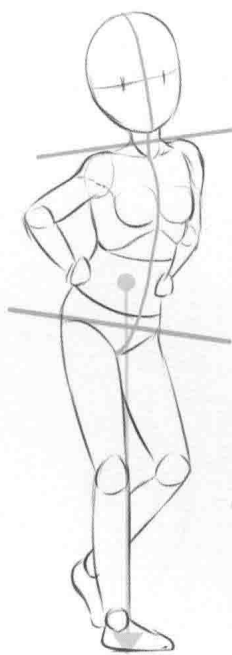
初三

初一

举止还像个小孩子，还保留有天真烂漫的感觉。



头部倾斜的动作强调可爱的感觉



初二

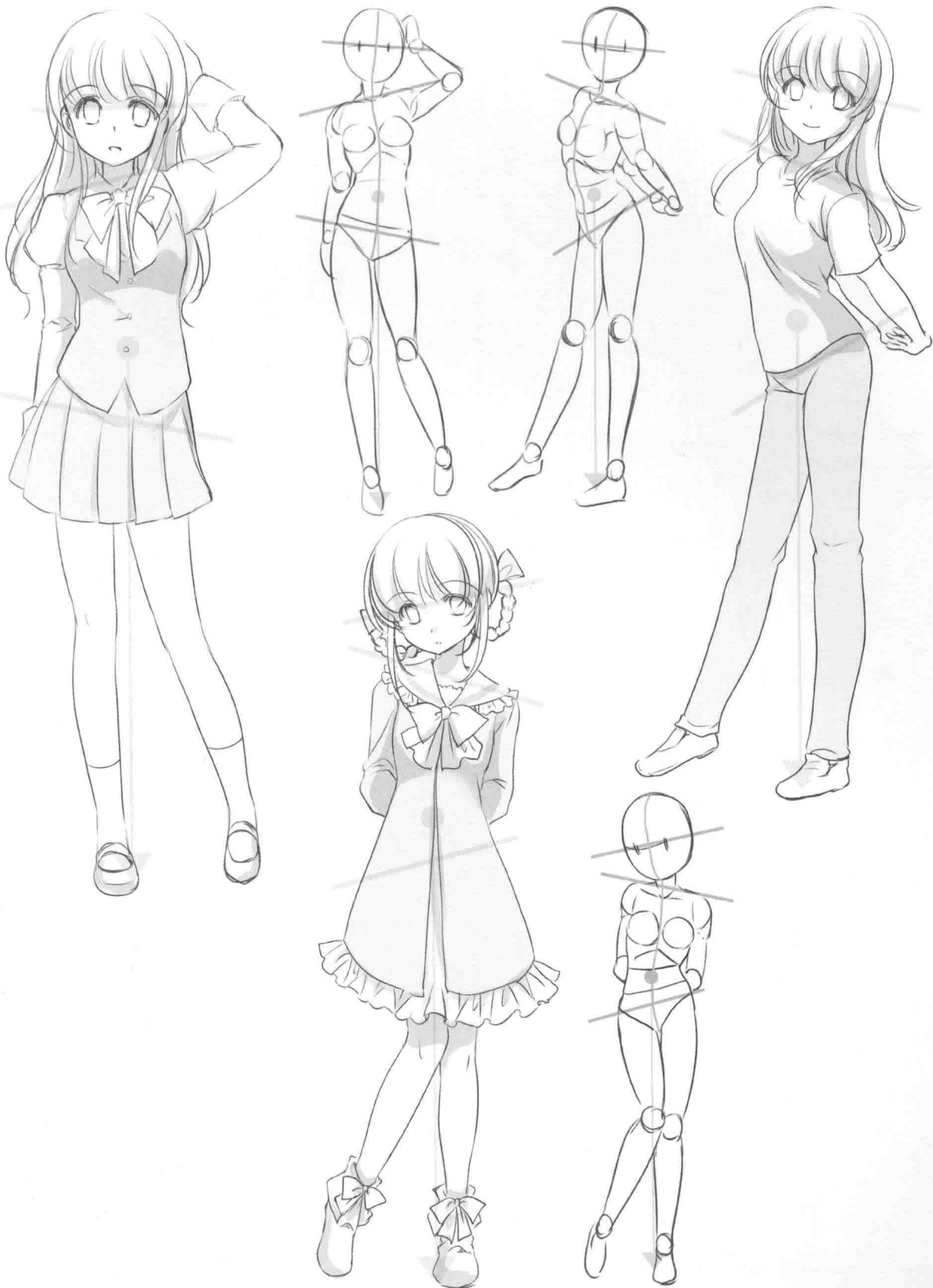
初二的学生，腰部的纤细感变强，因为比初一时又长高了，整体的身体线条也变得更漂亮了。



俏皮的感觉加上对立式平衡的姿态，就能塑造出柔软的S形曲线

初三

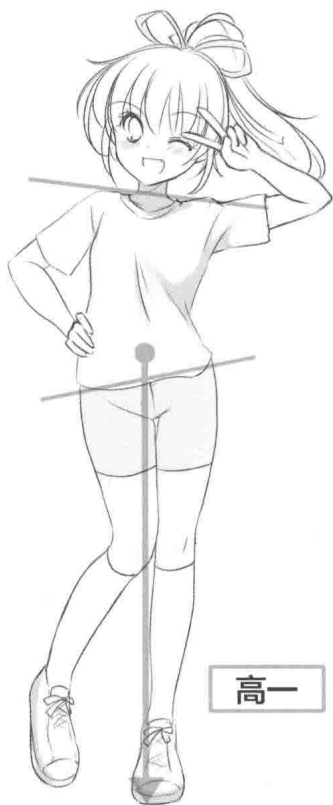
到了初三的时候，胸部与腰部的突出感变得明显，非常适合用对立式平衡来强调 S 形的身体轮廓。



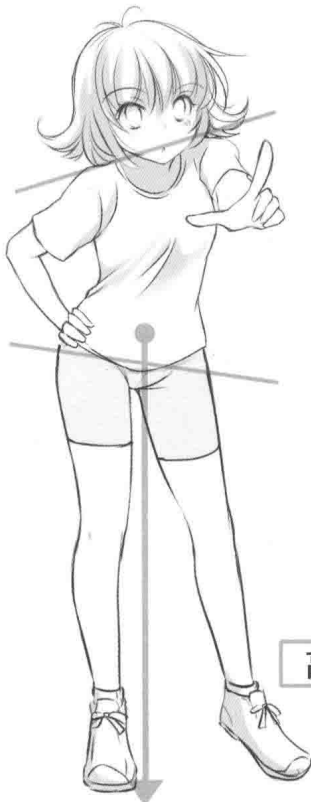


高中生

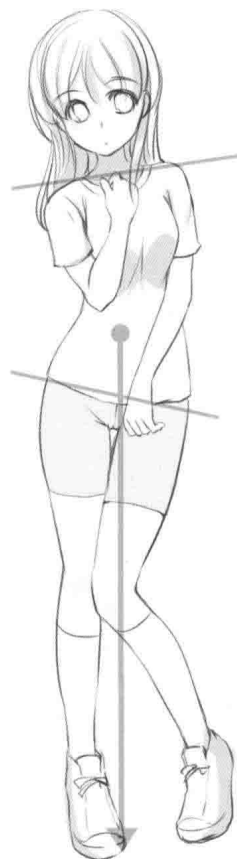
进入高中阶段，高一到高三的体格是少女向成人的转变。因为脸也越长越像大人，所以可以靠体格和脸来区分不同年级的人物。



高一



高二



高三

同一个姿态的体格对比



高一



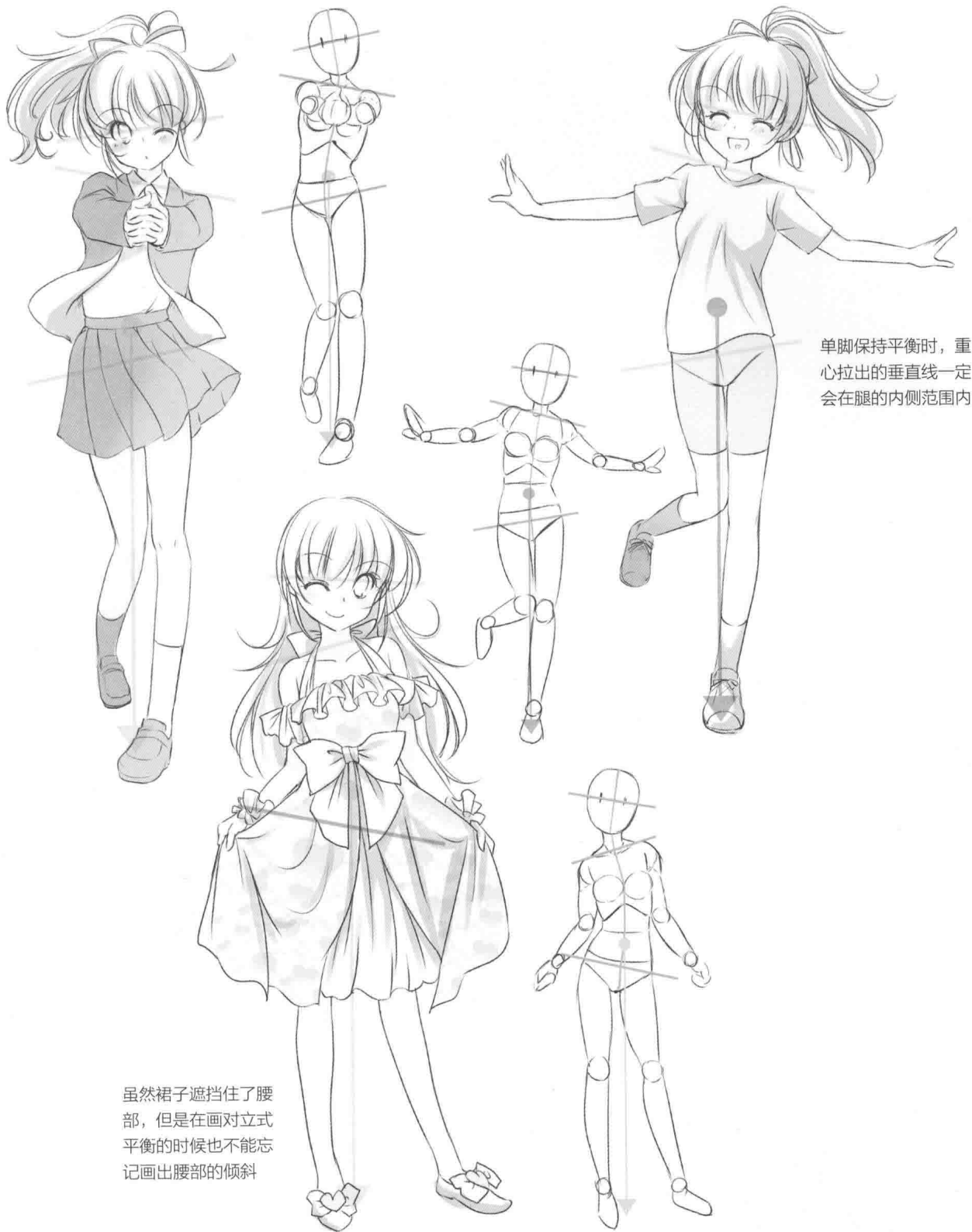
高二



高三

高一

高一学生的体格介于孩子和大人之间。用对立式平衡塑造倾斜，摆出 S 形的姿态来表现少女的柔软感。



单脚保持平衡时，重心拉出的垂直线一定会在腿的内侧范围内

虽然裙子遮挡住了腰部，但是在画对立式平衡的时候也不能忘记画出腰部的倾斜

高二

高二的学生，跟高一时相比，体格上没什么太大的差异，可以将脸稍微画得小一些，再抓住有点成熟的感觉来区分表现。



单脚保持平衡时，重心拉出的垂直线一定会在腿的内侧范围内

手藏在袖子里的“萌”点，让可爱加分

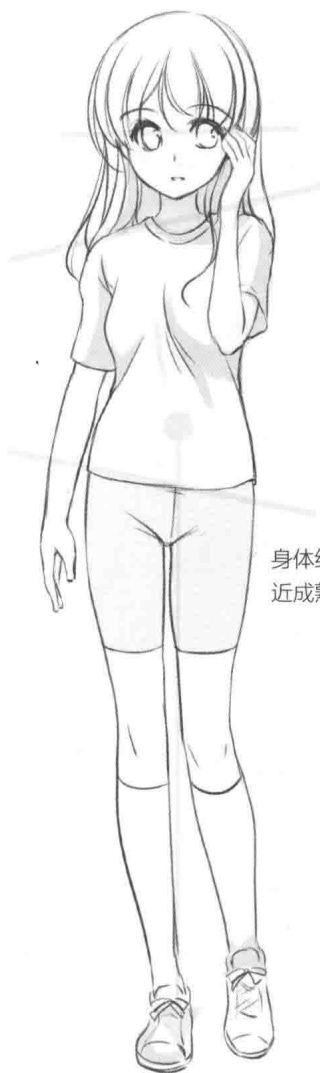


即使穿了厚衣服，也要让大家看到肩膀与腰部倾斜形成的S形

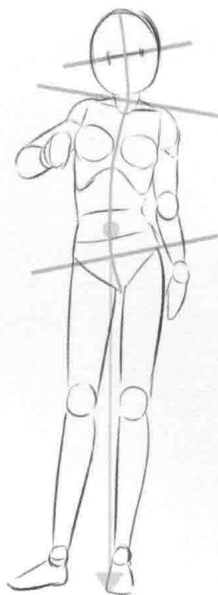
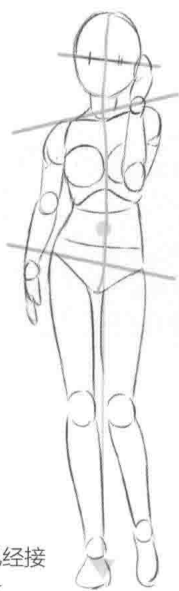


高三

高三的学生，脸和体格已经有了大人的雏形，可以用泰然自若的举止来表现可爱。



身体线条已经接近成熟女性



肩膀和腰部倾斜，纽扣也要跟着倾斜



因为胸和腰都突出了，所以要强调挺胸和提臀的效果



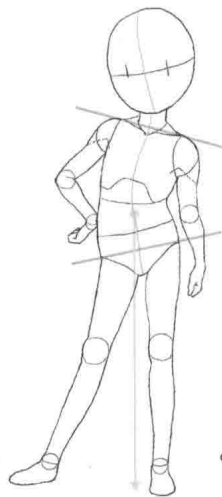


什么是更有女人味的姿态

富有女人味的性感，并非都通过体格来表现。从第二性征萌芽时期开始有意识地摆出的姿态，就可以让女性更有女人味（第二性征萌芽之前完全属于儿童的范畴，在这里不会涉及）。

小学高年级~初中生

即使胸部和腰部的特征还不明显，用对立式平衡的姿态也能表现出女人味的一面。



在这个年龄段强调女人味其实有点微妙，不过也可以利用对立式平衡强调这种微妙感

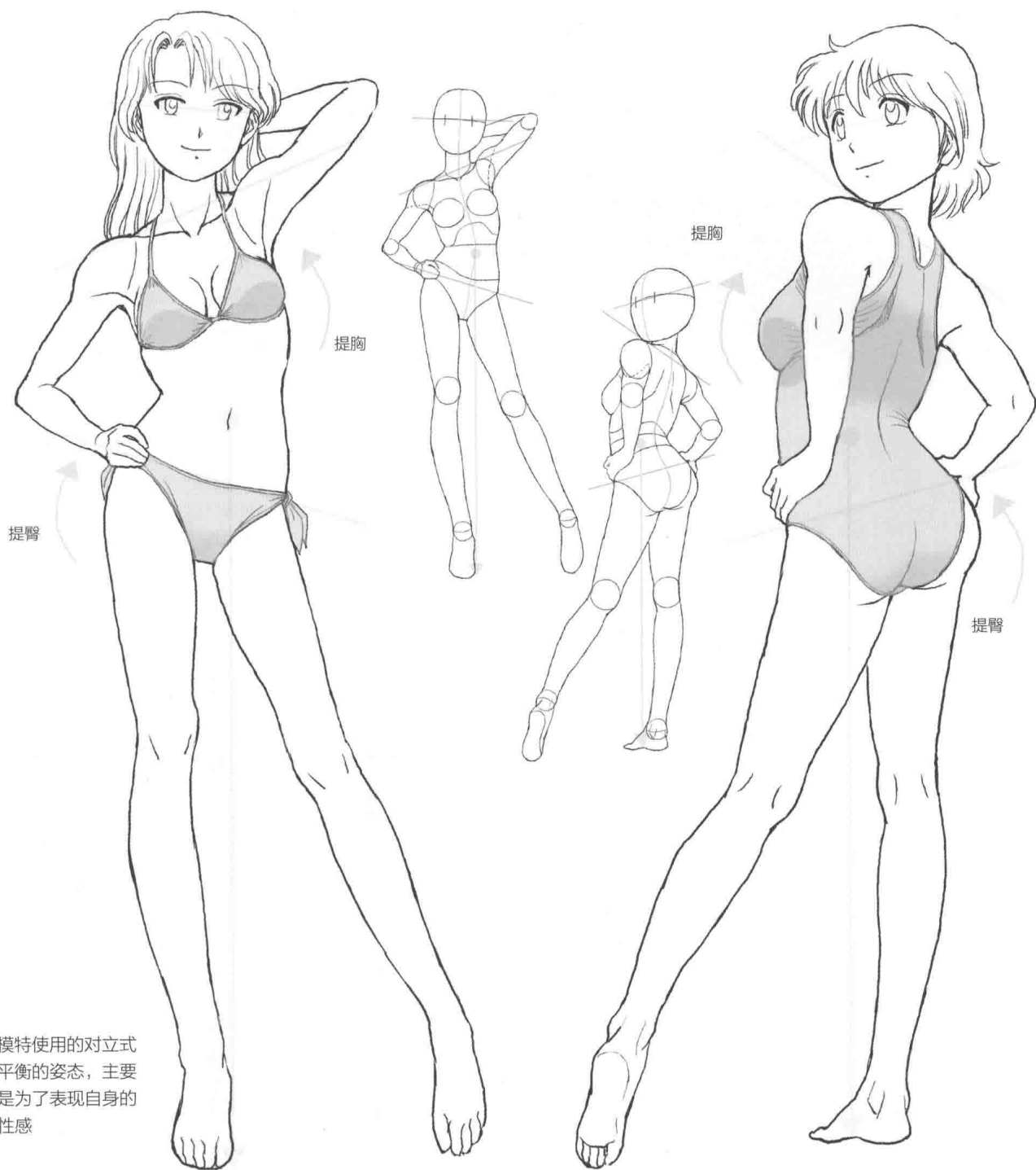


塑造柔软的S形曲线

高中生以后

高中生以后称为“第二性征后期”，胸与腰凹凸有致，已经是所谓的“女性化的身材”了。用对立式平衡摆姿态，活用曲线型的身体线条就能塑造出性感的感觉。

用对立式平衡强调女人身体特征中的胸部和腰部就能表现性感。以下是模特拍照时常会摆的姿态，具有彰显体态之美的效果



模特使用的对立式平衡的姿态，主要是为了表现自身的性感



侧坐

即使没胸也没腰的小学高年级学生，一旦侧坐也会塑造出很少女的S形曲线。不仅能挺胸，还能突出自己的纤细腰部。

这种很随意的坐姿更突显身材魅力

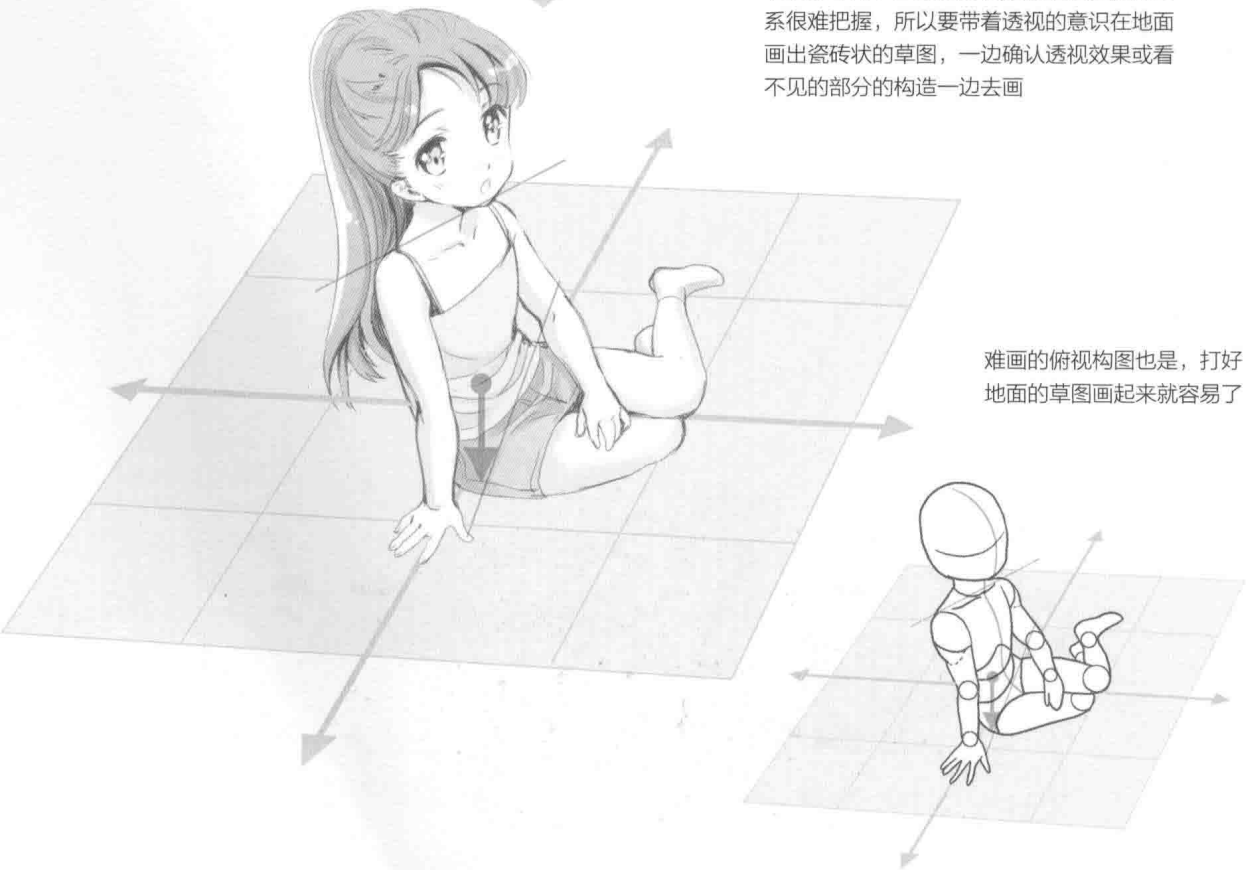
强调纤细腰部的线条

提臀

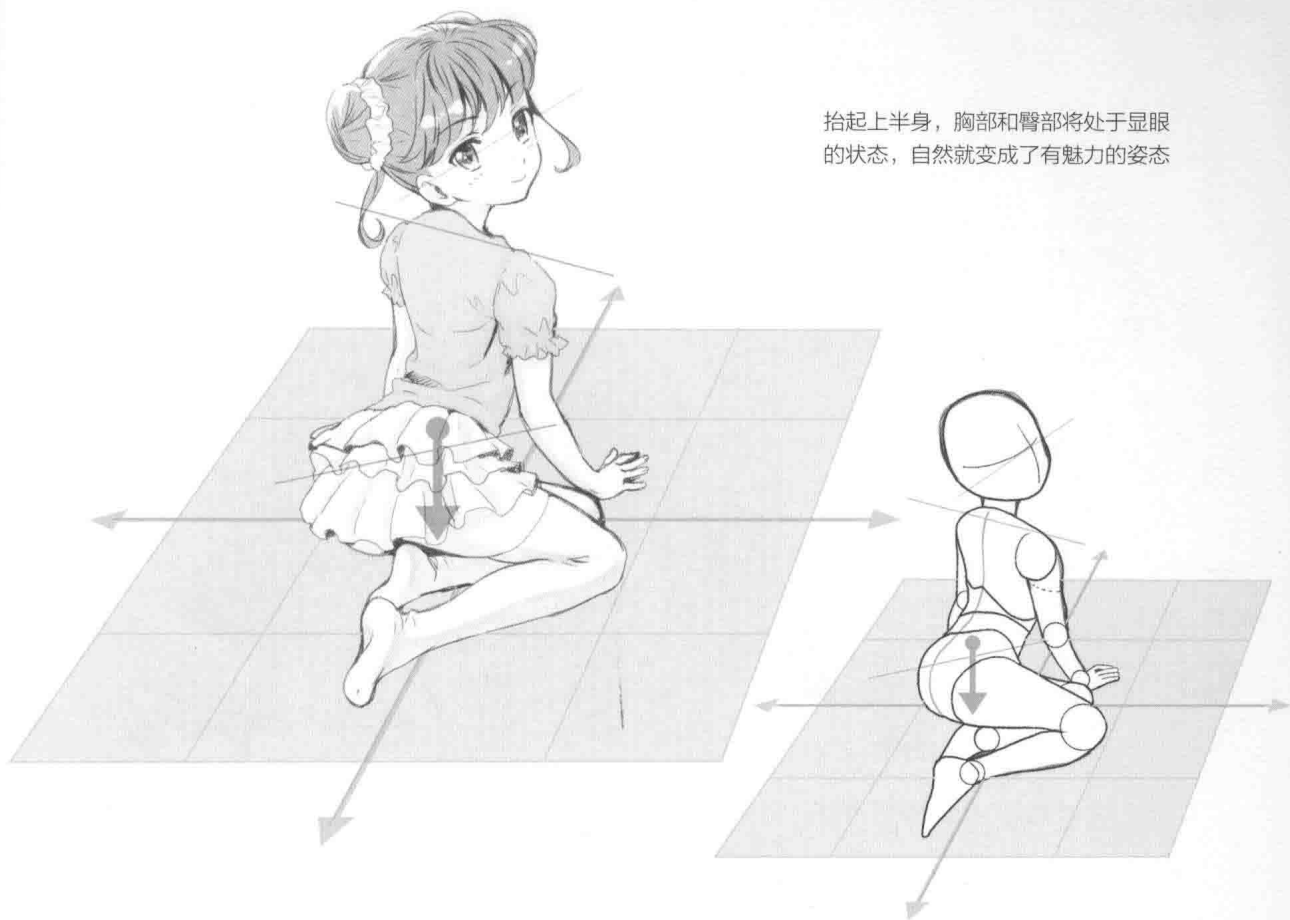


与站姿不同，坐姿的时候腿和地板的接触关系很难把握，所以要带着透视的意识在地面画出瓷砖状的草图，一边确认透视效果或看不见的部分的构造一边去画

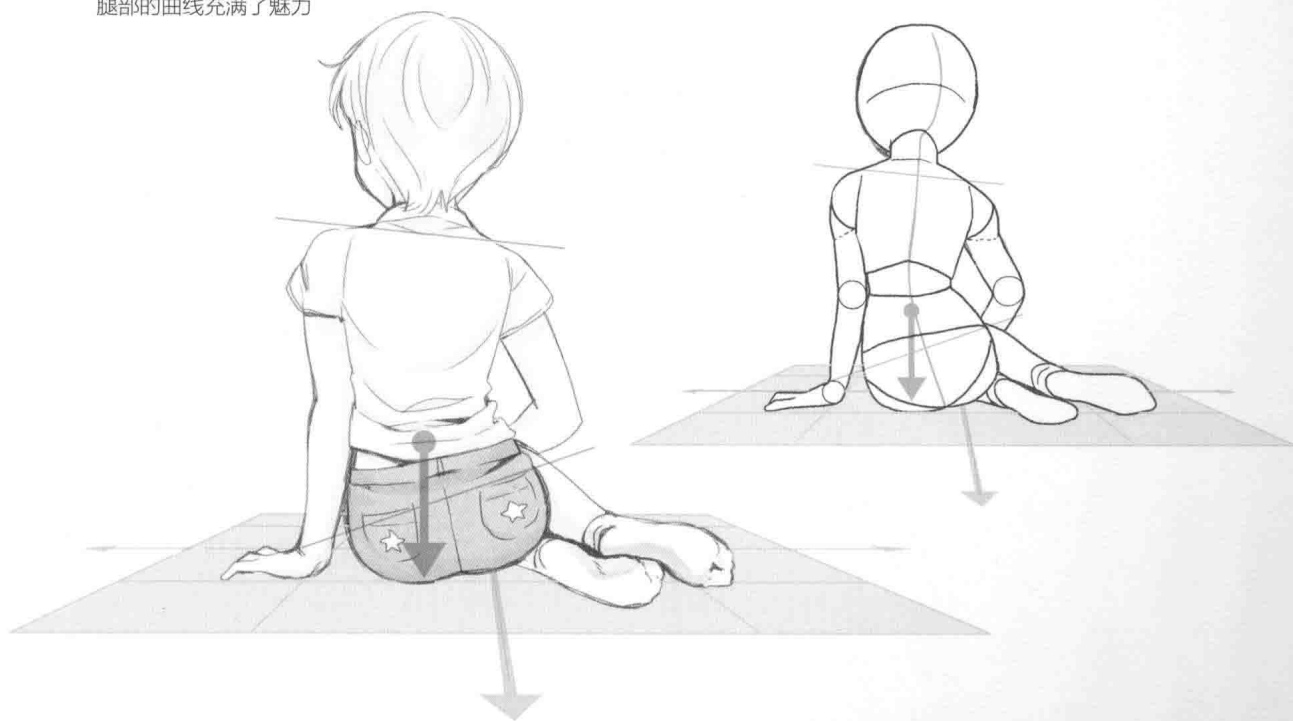
难画的俯视构图也是，打好地面的草图画起来就容易了



抬起上半身，胸部和臀部将处于显眼的状态，自然就变成了有魅力的姿态

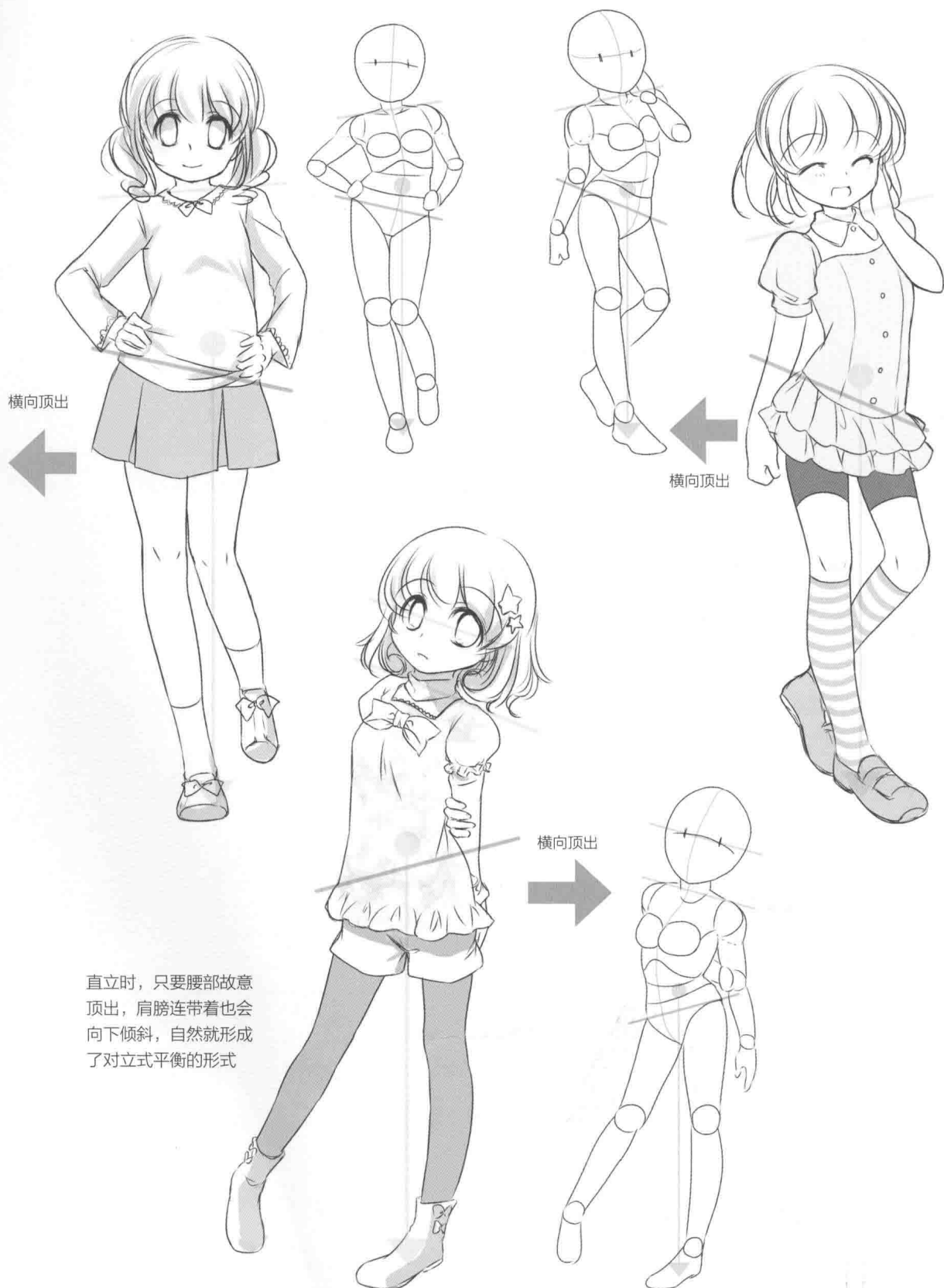


从背后看，后背到臀部、腿部的曲线充满了魅力



腰部横向顶出

左右扭腰走路，因为左右都起到了提臀的效果，所以看起来更有女人味。再者，左右扭腰也常伴随着对立式平衡的形式。

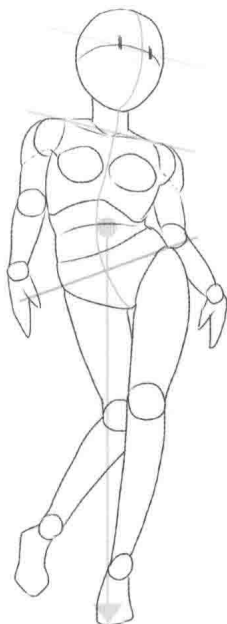


直立时，只要腰部故意顶出，肩膀连带着也会向下倾斜，自然就形成了对立式平衡的形式

穿泳装扭腰的姿态

对立式平衡的姿态加上扭腰的动作，不仅强调了S形的身体曲线，女人味的感觉也呼之欲出。

扭动的幅度大，姿态就显得有张有弛



回头的姿态强调了女性化的魅力



扭动腰部，收紧侧腹，连带着起到了提臀的效果





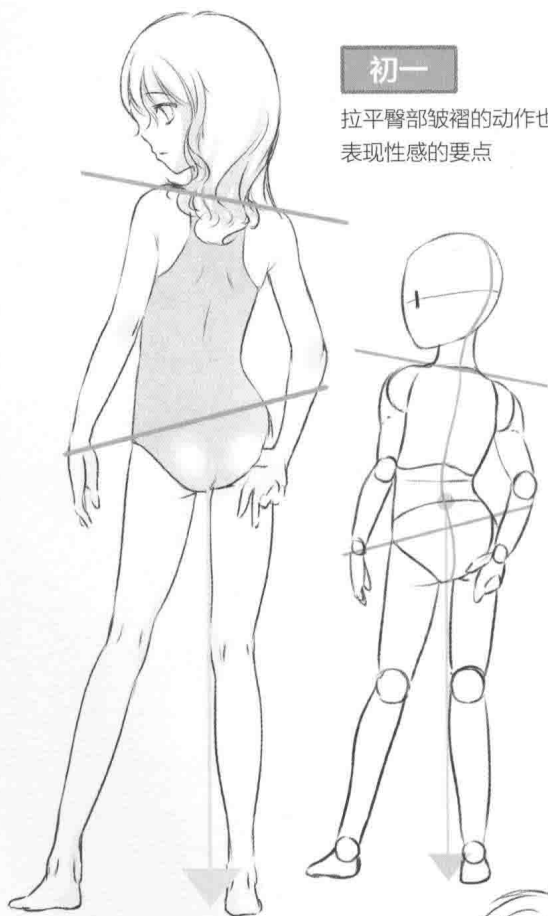
初中生

校服泳装

泳装是最容易看清身材的服装，即使是没有凹凸感的身材，只要用对立式平衡塑造出肩膀与腰部的倾斜，连带着产生的提臀效果和纤细腰部，也能强调女性的魅力。

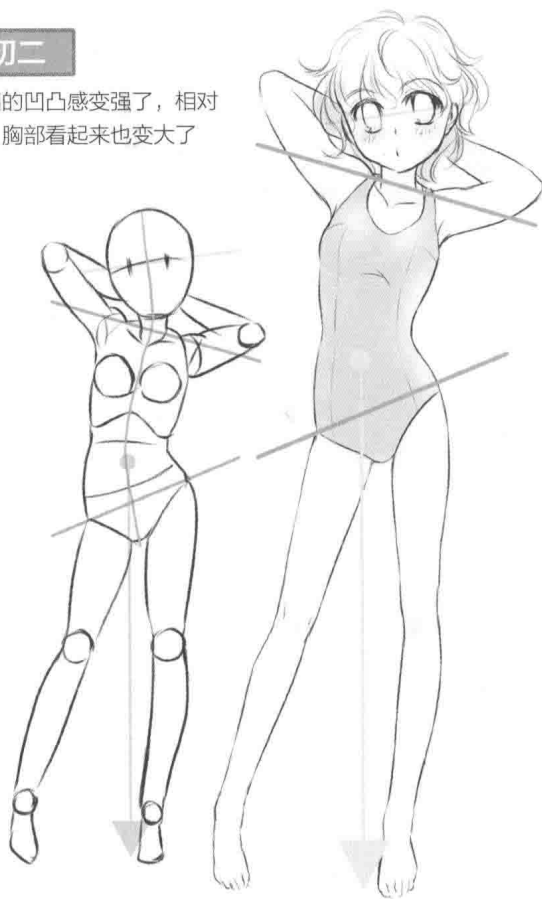
初一

拉平臀部皱褶的动作也是表现性感的要点



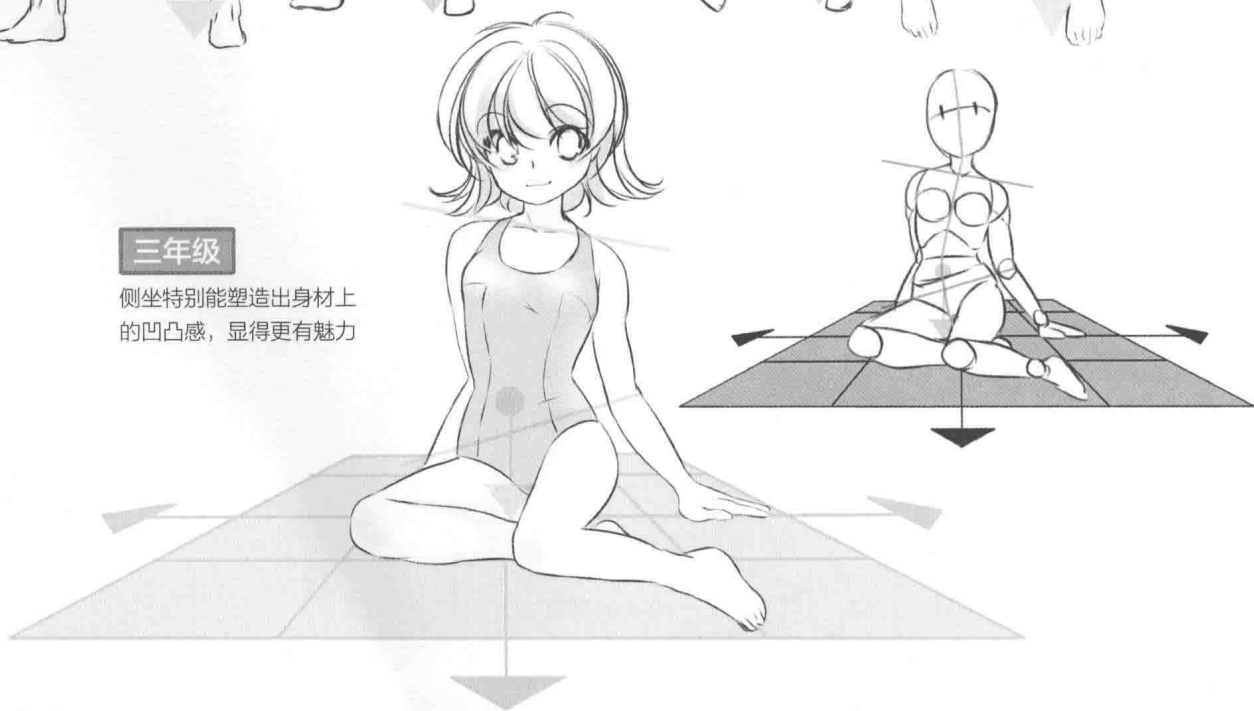
初二

腰围的凹凸感变强了，相对的，胸部看起来也变大了



三年级

侧坐特别能塑造出身材上的凹凸感，显得更有魅力



体操服、运动短裤

现实中要求穿运动短裤的学校虽然在锐减，但是在动漫作品中它还是经常出现的。运动短裤将腰部的线条如实地反应出来，再用对立式平衡效果提臀，从腰部到腿部的线条为女性魅力增色不少。

初一

3/4 侧面的对立式平衡让身体和腰部看起来更纤细，因为胸部和腰部都发育了，就能表现出女性凹凸有致的身材了



初二

因为运动短裤覆盖了部分腰部，所以对立式平衡的腰部倾斜就比较显眼。运动短裤短到腿根处，让腿看起来更长

初三

因为胸部和腰部变得比之前显眼，又用对立式平衡表现出了提臀和挺胸的效果，进一步强调了女性的魅力

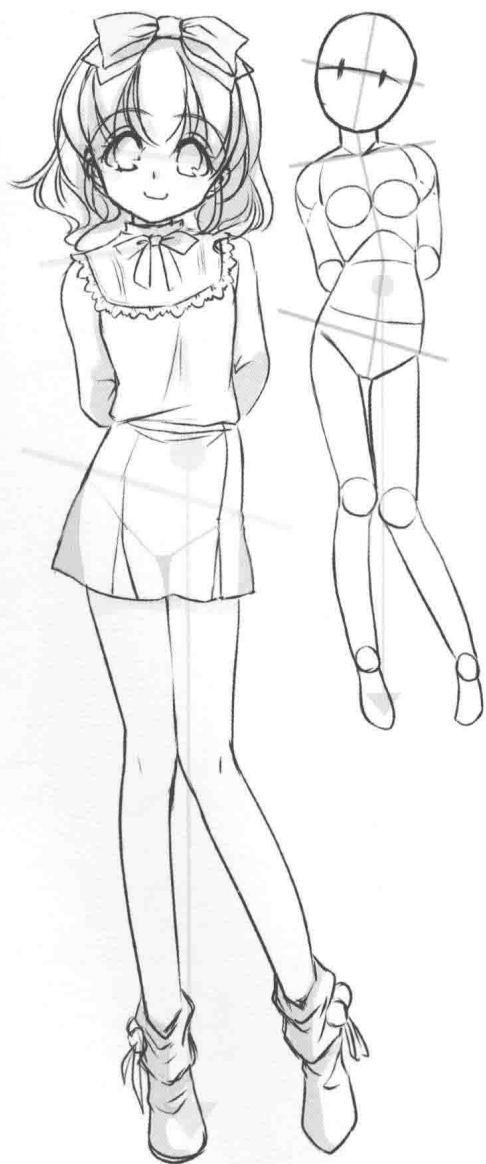


便服迷你裙

迷你裙分为紧包着腰身的部分和不贴身的下摆部分，通过腰身和大腿来突显女性魅力。

初一

坐姿时，裙子紧紧地贴着腿部



初三

裙子下摆的阴影落在大腿上，表现出大腿的性感和立体感



初二

裙子从腰部最细的部分到最宽的部分是完全贴身的，从腰部最宽的部分到下摆是不贴身的

旗袍

贴身，强调腿部和胸部的线条，从开叉处可以看到若隐若现的大腿



动画角色

服装的可爱和适度的裸露让人物的魅力大增



女仆装

褶边表现出略带可爱的性感，在裙摆和蕾丝长筒袜之间露出的肌肤令人想入非非，对立式平衡的姿态让魅力增值



高中生

校服泳装

高中生即使穿着统一的校服泳装，身材也显得凹凸有致，变得更富有女性魅力。

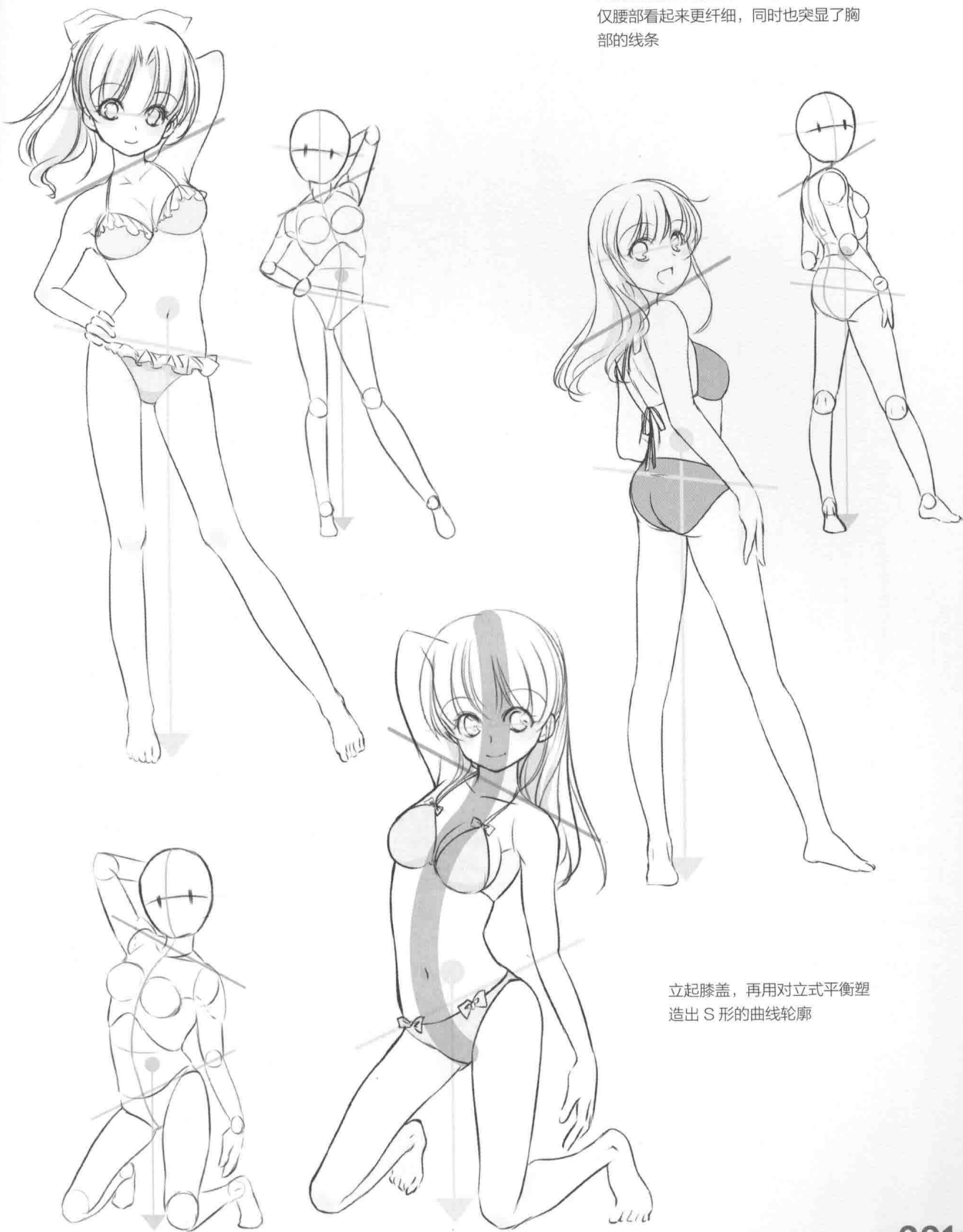


校服泳装属于制服系，虽然不是能突显女性美的泳装，但是活用已经接近女性成熟身体的曲线，再用对立式平衡的姿态就能让魅力大增

比基尼

适合高中生穿的性感比基尼，再加上对立式平衡的姿态，几乎接近无敌的“通杀”状态。

向后看的姿态伴随着上半身的扭转，不仅腰部看起来更纤细，同时也突显了胸部的线条



立起膝盖，再用对立式平衡塑造出 S 形的曲线轮廓

便服

穿着轻薄便装的角色，利用对立式平衡突显胸部与腰部，彰显女性魅力。



即使是穿着便服若无其事的动作，如果通过对立式平衡来演绎，也会像某个让人怦然心动的场景

从胸部到腰部，再到腿部的线条是S形的重要组成部分

护士



女推销员



兔女郎



即使是紧贴身体、露出大片肌肤的服装，如果没有展现女性身体美的姿态，也无法百分百地引发角色自身的魅力。所以说，塑造“美如画”的姿态非常重要



20岁前半期

便服

在20岁的前半期，女性的体态已经发育完成，就是所谓的成熟女性。

虽然是笔直地站立，但只要腰部横移，重心放在一条腿上让身材呈S形，也能变成性感的站姿

脸部是稍微瘦长的小脸，眼睛再小一点就变成了标准的成人脸

以身高在160cm~170cm、7-8头身为标准

对立式平衡中肩部与腰部倾斜，使肋骨与骨盆倾斜

胸部丰满

腰围的凹凸感很强

腰幅变宽

大腿结实

脚腕纤细

向下

向上

向下

腿的长度大约占身高的一半

从背后看臀部很丰满

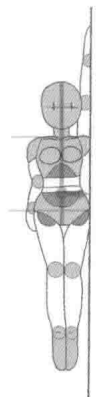
腰部向下倾斜的一侧，膝盖也向下倾斜

重心承载在一条腿上，另一侧的腿和腰部向下倾斜

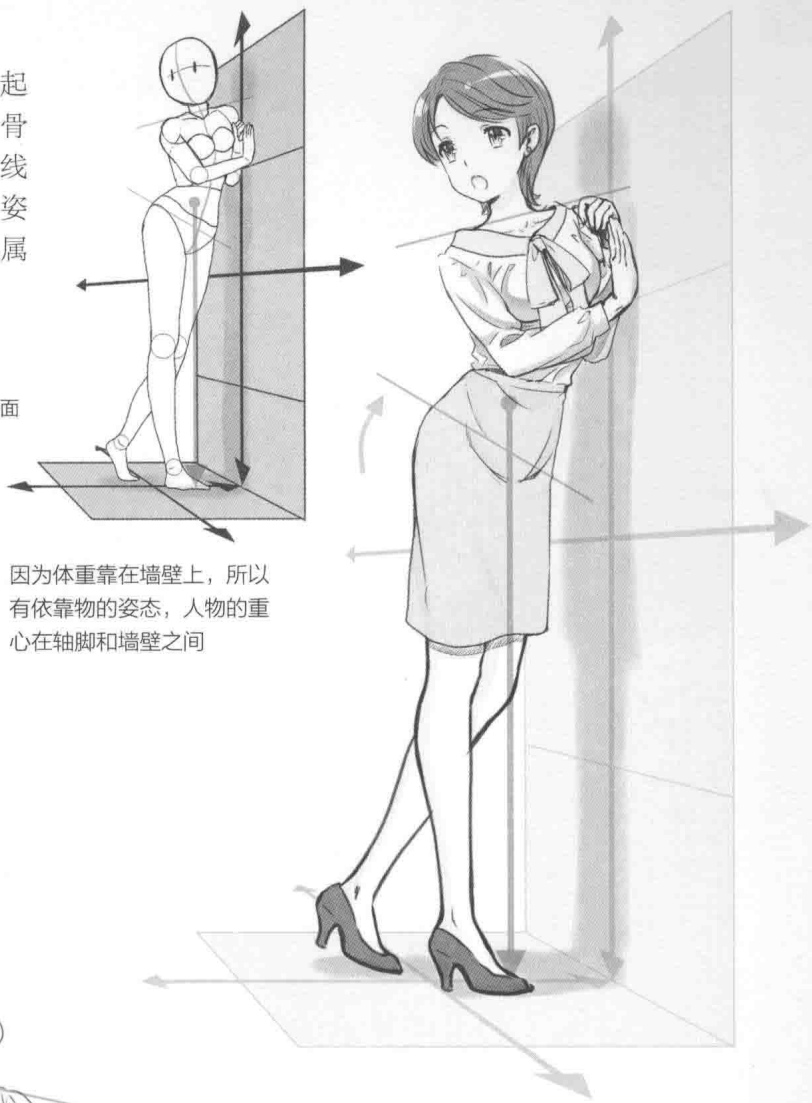
有依靠物时的对立式平衡

尝试将躺在地上的对立式平衡的图竖起来。身体向一个平面推移的时候，肋骨和骨盆向相反的方向倾斜，身体的轴线呈S形。也就是说，靠在墙壁上的姿态与躺着的姿态一样。简言之，这都属于对立式平衡的范畴。

①平面推移



②身体的外侧紧贴平面



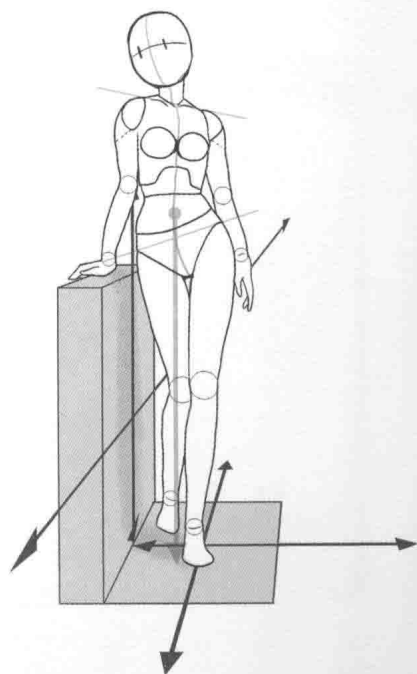
因为体重靠在墙壁上，所以有依靠物的姿态，人物的重心在轴脚和墙壁之间

手搭在依靠物上

在需要支撑身体的时候，手就变成了支柱，单脚倾斜



在人体的前后左右上下画出墙面和地面的草图，站立的位置以及接触墙壁的情况就变得容易把握。再在墙面和地面上加入人体的投影，就更容易把握好空间感了



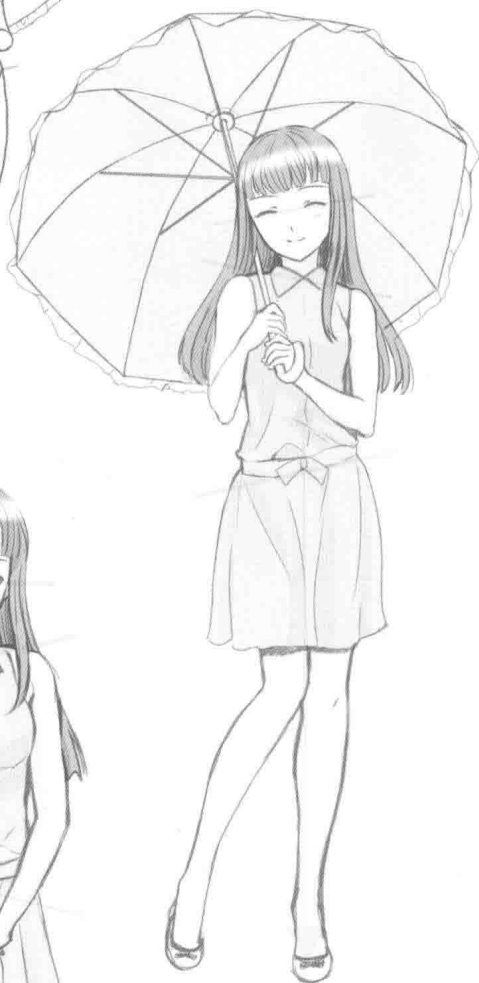
拿伞

在画拿小道具的对立式平衡姿态时，动作将变得华丽，使拿伞的人显得更性感。

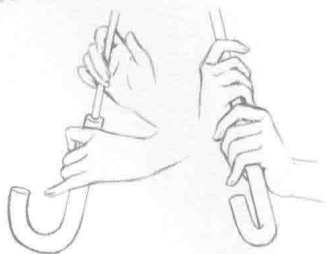
拿着伞回头，通过身体的扭转形成了美丽的姿态



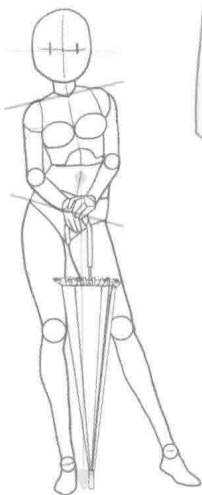
拿着的伞再稍微倾斜一点，可以同时彰显可爱与性感



Point

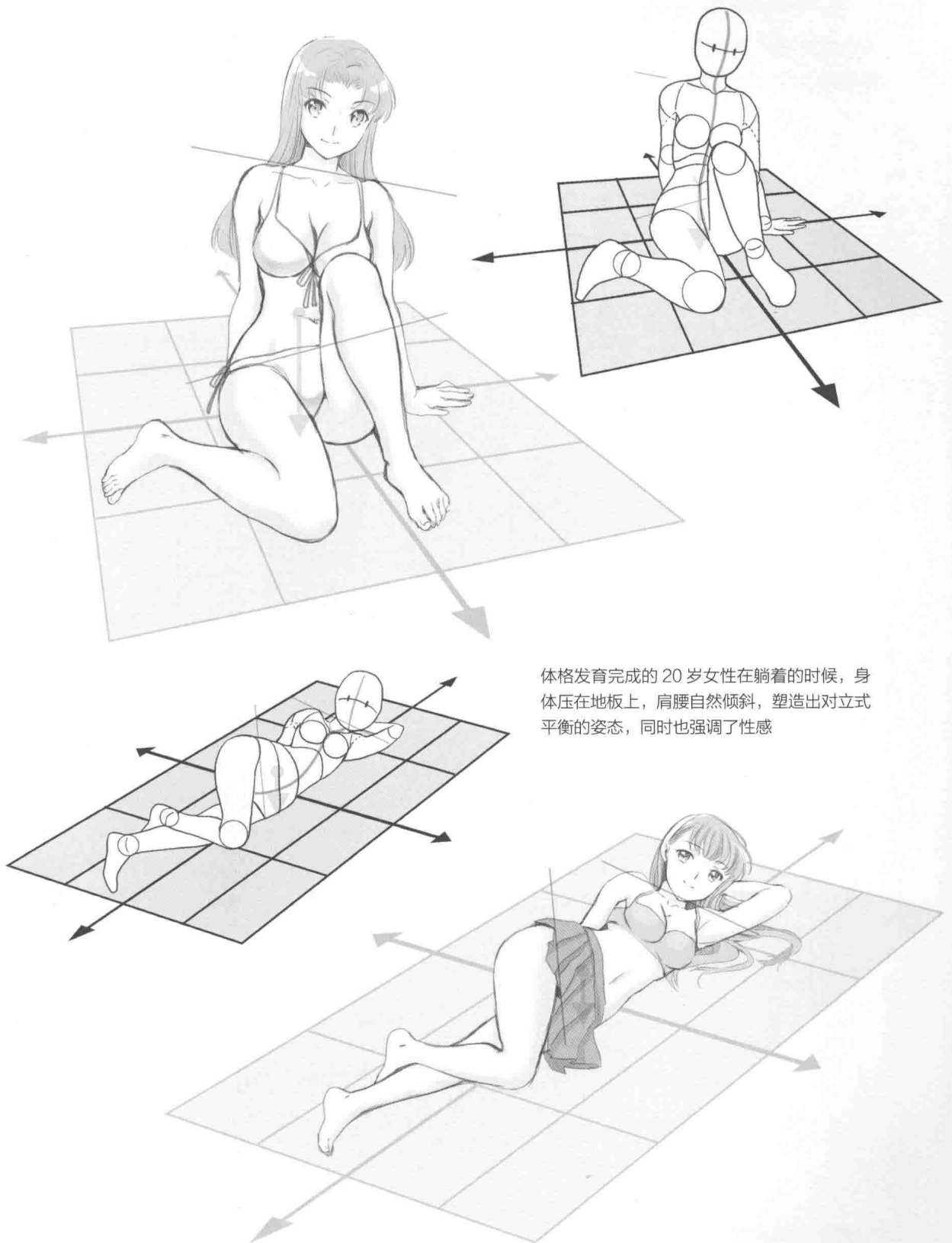


拿伞的时候手不要紧紧握住把手，指腹与把手中间留有一些空隙，举止会变得性感



在地上坐着、躺下

坐在地上单膝立起时，就变成腰部倾斜的对立式平衡，在产生 S 形曲线的同时也变得更性感。



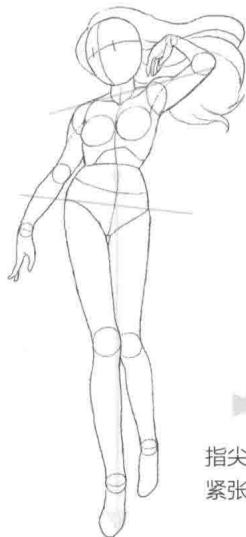
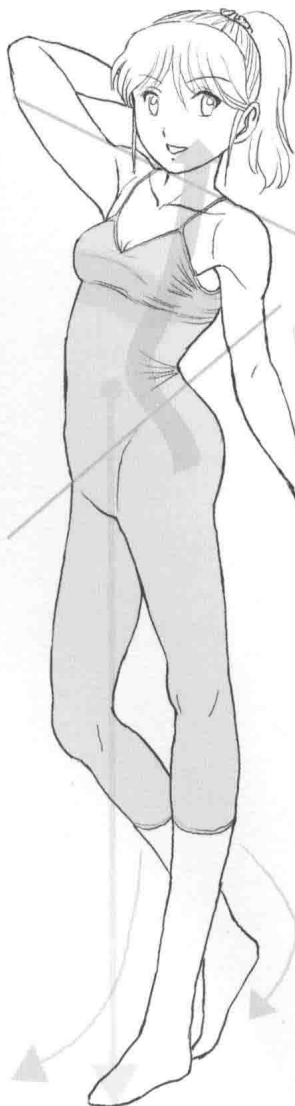
体格发育完成的 20 岁女性在躺着的时候，身体压在地板上，肩腰自然倾斜，塑造出对立式平衡的姿态，同时也强调了性感



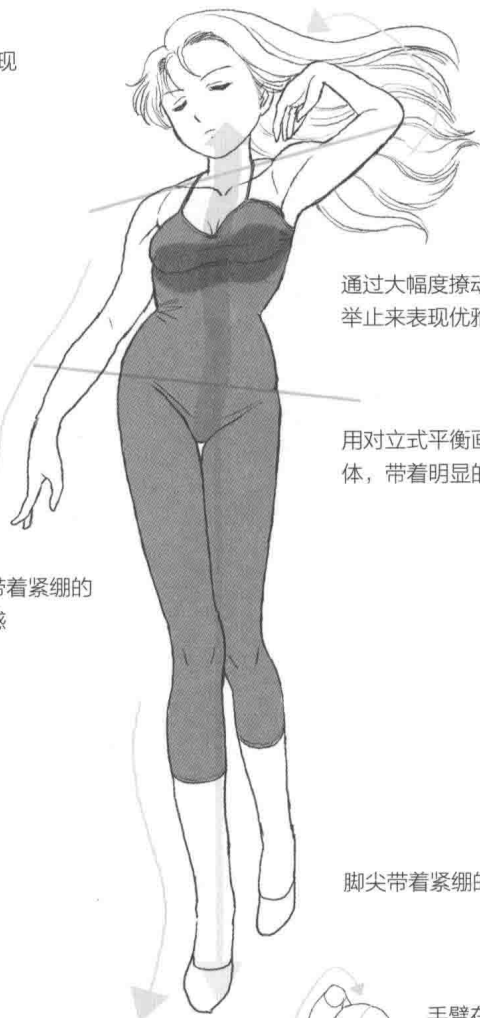
什么是优雅的姿态?

虽然用对立式平衡的S形身材就能塑造优雅的姿态,不过让指间和脚尖都带着紧张感,伸展手臂与腿部塑造曲线型的身体动态,这种紧绷姿态会显得更优雅。

带着自信的大胆姿态,可以展现出优雅



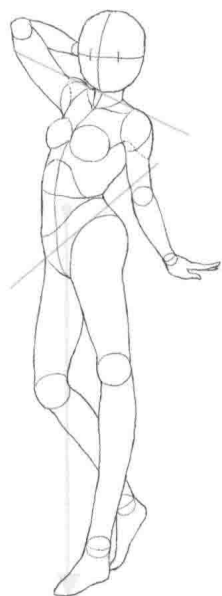
指尖带着紧绷的紧张感



通过大幅度撩动长发的举止来表现优雅

用对立式平衡画出的身体,带着明显的S形

脚尖带着紧绷的紧张感



强调姿态

手臂在可动范围内拉伸,表现出紧张感



上半身在可动范围内后仰,表现出紧张感

腿在可动范围内向后拉,绷紧全身的曲线

动作幅度大是优雅姿态的特征

手臂的伸展动作和手的动作都是表现优雅的要害。从柔软的曲线型的手臂线条以及流线型的指尖线条中派生出优雅的姿态。

手指细长，不要握得太紧，抓住指尖的感觉



用指尖轻轻地挠头



手臂水平抬起时不要画成一条直线，而是画成舒缓的曲线



强调指尖

手臂向上抬起时，身体的S形向上延长



手臂曲线伸展时，用指尖进一步强调曲线的线条

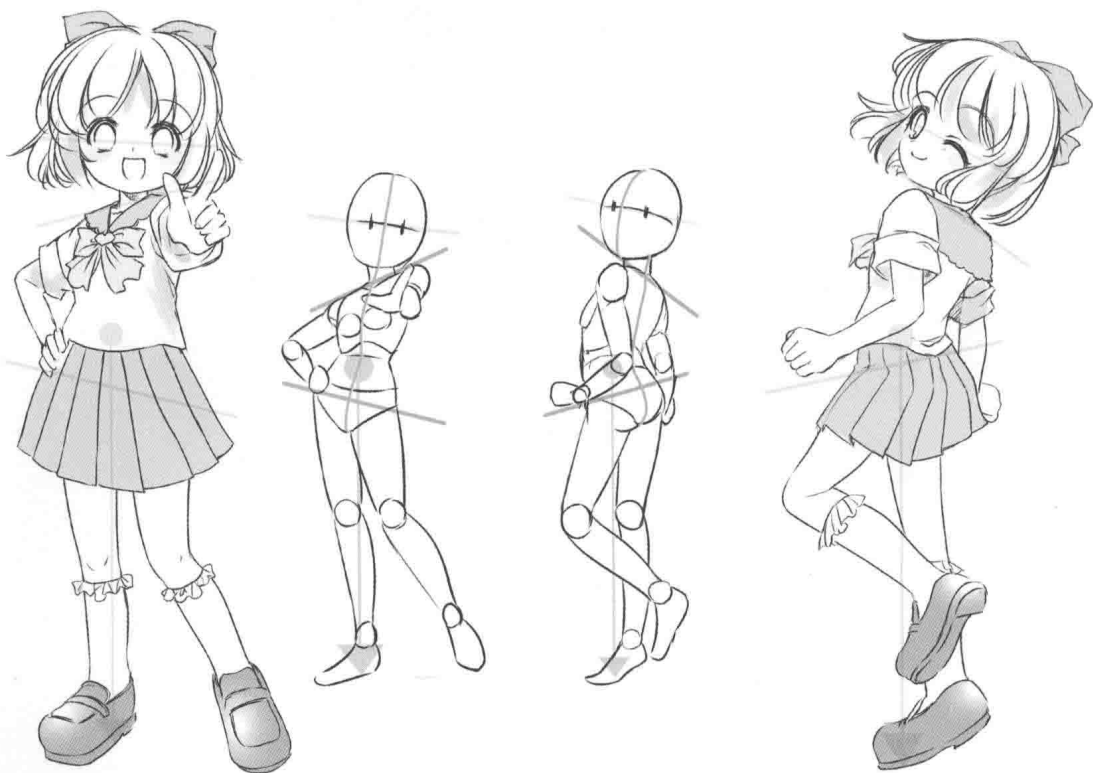


指尖向后拉时，表现出紧绷的紧张感



小学的高年级

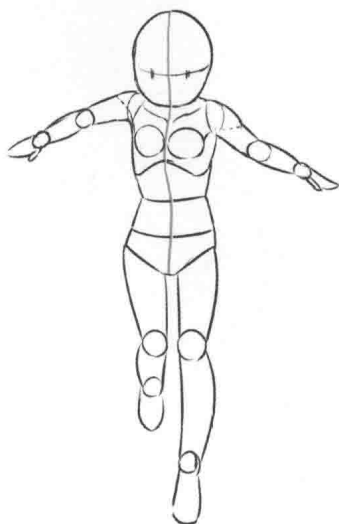
这是第二性征的萌芽时期，为了画出女人味、线条柔软的感觉，可以在符合年龄的幼稚可爱当中，加入点优雅的姿态。



强调优雅的姿态

伸直指尖与脚尖，不仅给予优雅姿态紧绷的紧张感，而且能强调手臂和腿部流畅的曲线，让姿态显得更优美。

强调前



强调后



虽然手臂张开了，但是姿态没有使用对立式平衡。且手臂和指尖都是直线的，没有表现出身体的曲线与优雅

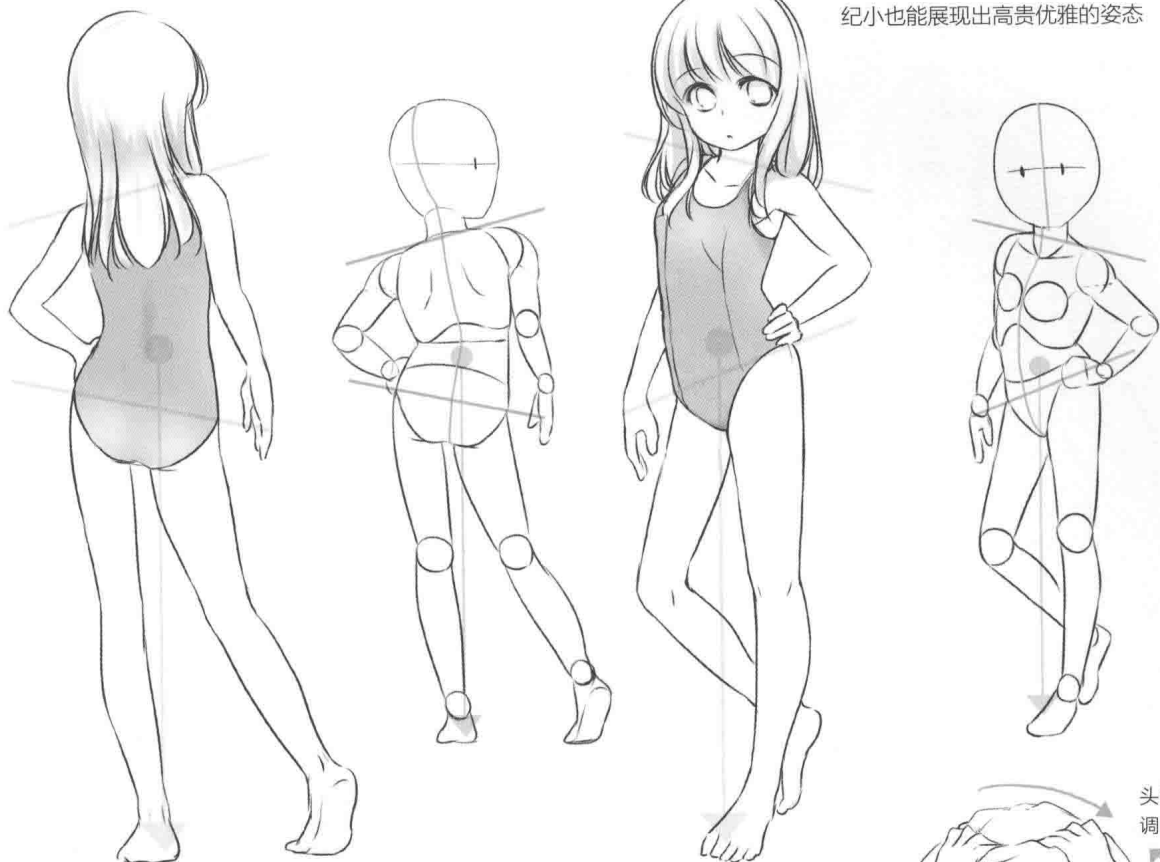
用对立式平衡让姿态变成曲线型，指尖向上伸直又强调了手臂的曲线美，这样姿态就变得优雅许多

指尖强调了手臂的曲线，像翅膀一样优雅地展开



在曲线的姿态当中，伸直脚尖带来了紧绷的紧张感

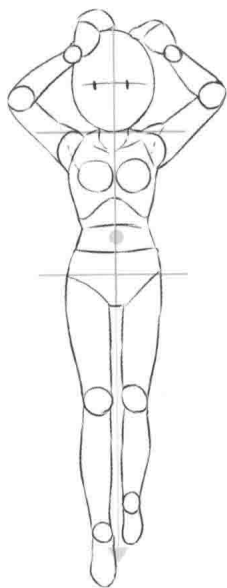
只要稍微塑造 S 形的曲线，即使年纪小也能展现出高贵优雅的姿态



塑造 S 形

用对立式平衡将身体的轴线画成 S 形，这个 S 形对优雅的姿态来说至关重要。再将手臂大幅度地上抬，利用指尖等强调它的曲线，对身体轴线的 S 形来说锦上添花。

强调前



强调后



即使手臂大幅度向上抬，因为姿态是直线的，所以感觉不到优雅

用对立式平衡让身体的轴线变成曲线，再用头部的倾斜来强调 S 形



S 形出来后，强调了纤细腰部

因肩膀倾斜，达到了挺胸的效果

因腰部倾斜，达到了提臀的效果

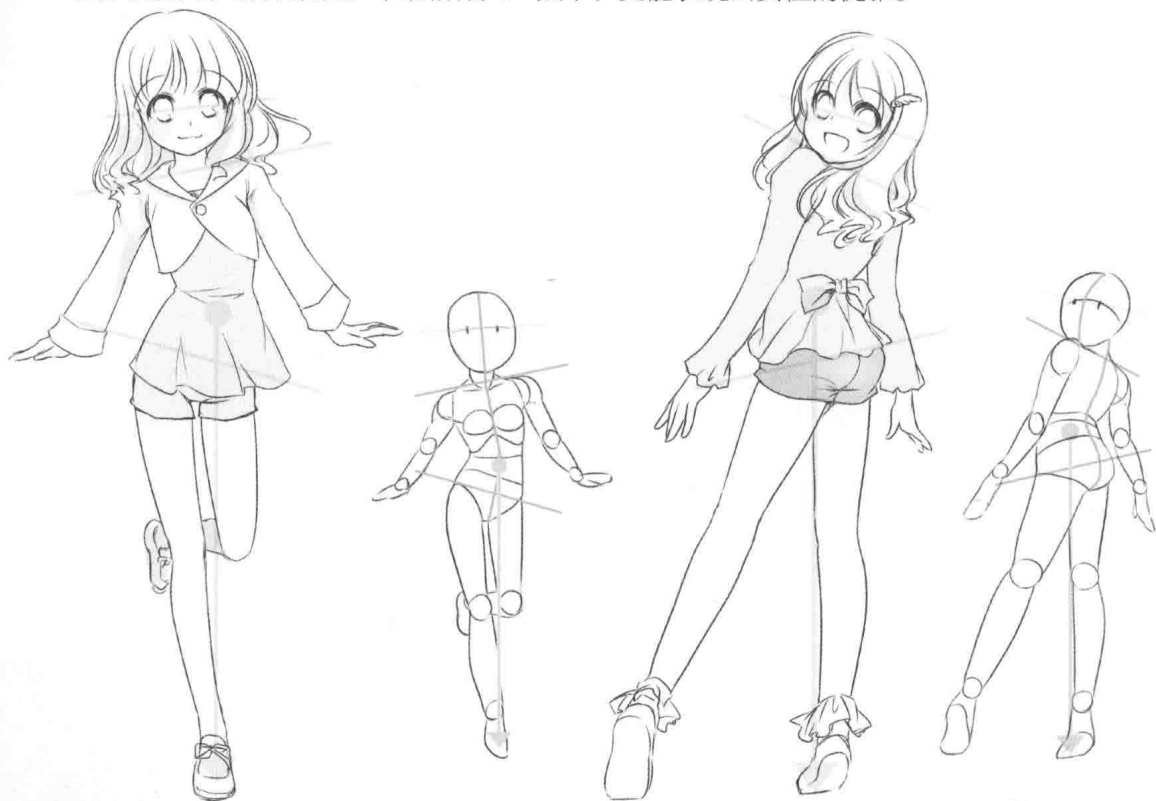
再加上身体的轴线是 S 形，从腰部到腿部的线条让整个身体形成了一个大的 S 形轮廓



初中生

便服

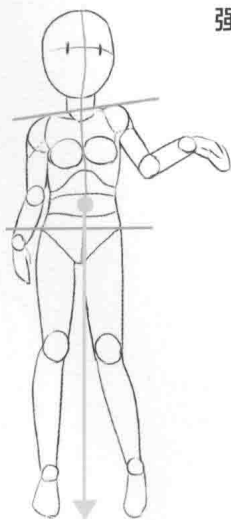
动作幅度大，身体柔软。年龄稍微大一点了，更能表现出女性的优雅。



手臂的动作幅度加大

因为手臂和肩膀相连，手臂的动作幅度变大，连带着肩膀的倾斜角度也变大了。

强调前



强调后



因为手臂的动作幅度小，所以肩膀的倾斜度也比较小，没有达到对立式平衡

因为手臂的动作幅度变大了，所以肩膀也大幅度倾斜。为了保持平衡，腰部也跟着倾斜，就形成了对立式平衡



手腕弯曲，强调手臂的曲线

肩膀向上抬，胸部也跟着上提

脚尖站立，可以让腿看起来更长，进一步强调了曲线美

制服

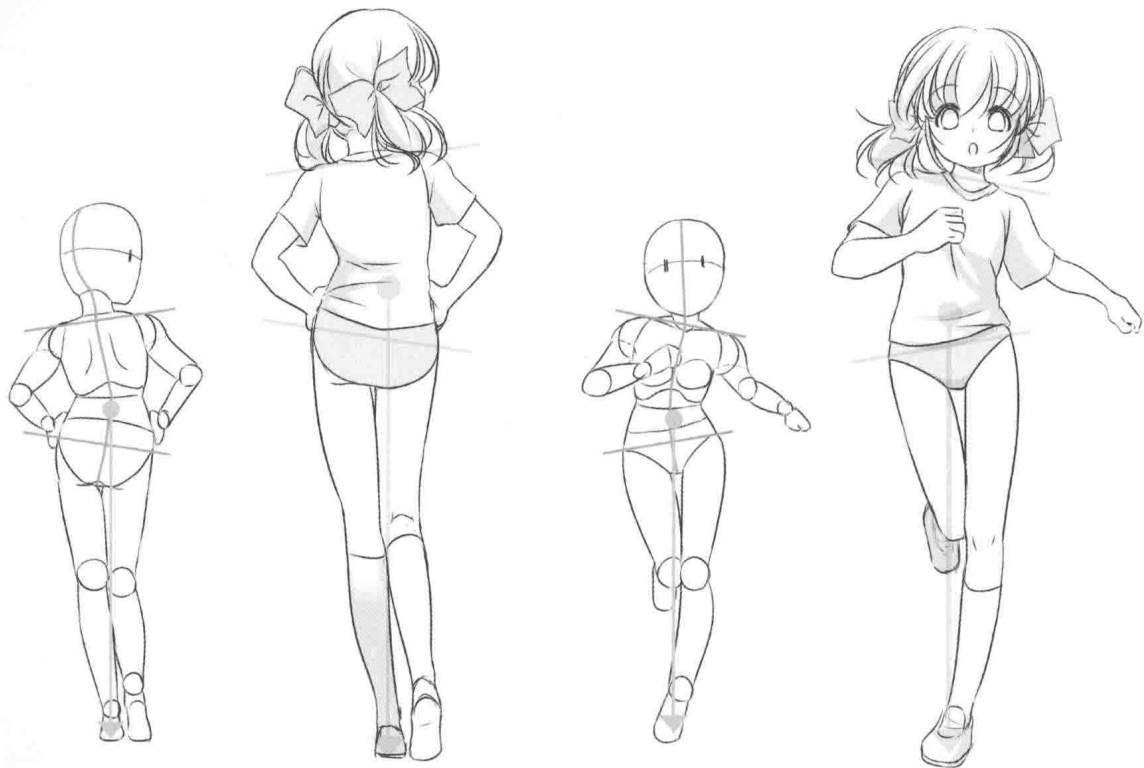
裙子随着身体的动态或紧绷，或宽松，或飘逸，通过变化的形式来表现优雅。



伴随着肩膀和腰部的倾斜，身体
进一步扭转

运动短裤

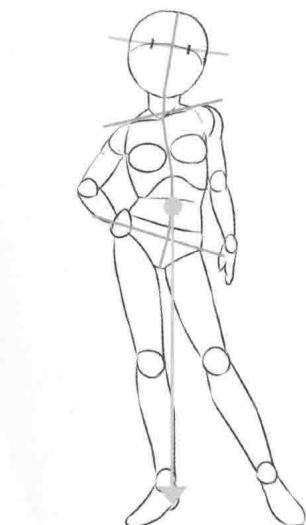
初中生个头有点大，手脚刚开始抽长，身材比例不够协调的年龄段。但若能够充分展现腿部的曲线，也能表现出优雅。



进一步强调 S 形的姿态

身体的轴线呈 S 形，就能变成柔软优美的姿态。但是让肩膀和腰部进一步倾斜，加强 S 形的弧度，极端的变形就会产生优雅。作为漫画的表现形式，想要表现极端的优雅时，在坚守对立式平衡的前提下，让姿态彻底歪斜也是方法之一。

标准的 对立式平衡



就这样也可以把它当作优雅的姿态

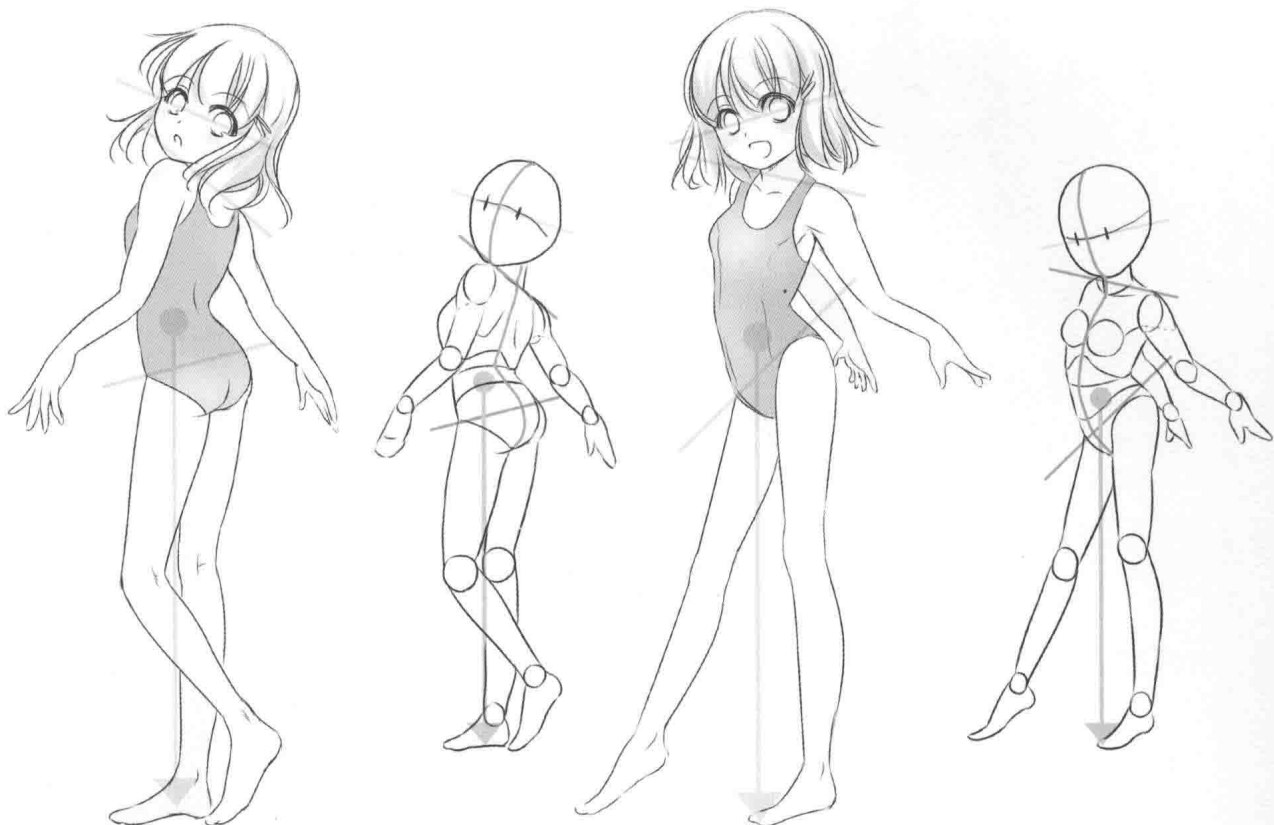
利用 S 形的 对立式平衡



大胆地让姿态歪斜，表现出漫画中盛气凌人的气势

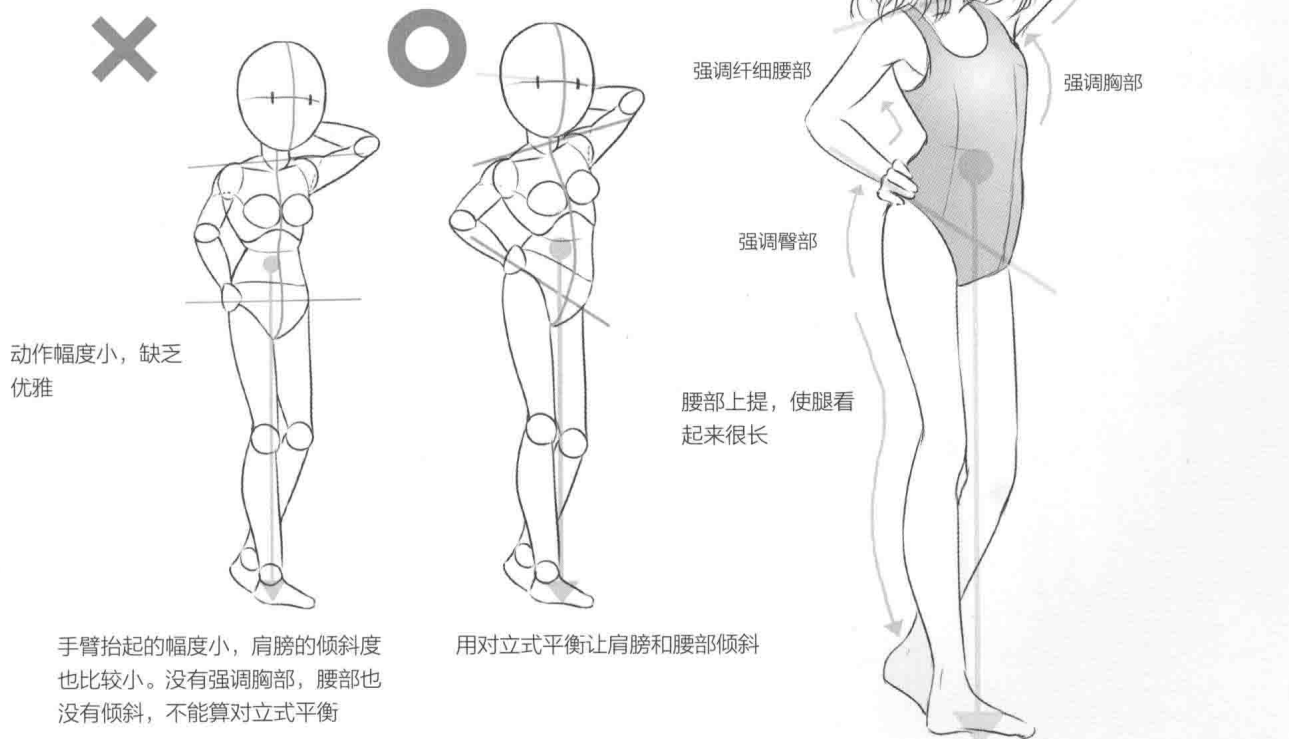
校服泳装

完全展现身材的制服之一。以人物原本的身材为基础，强调胸部和腰部，就能展现出优雅。



强调胸部与腰部的姿态

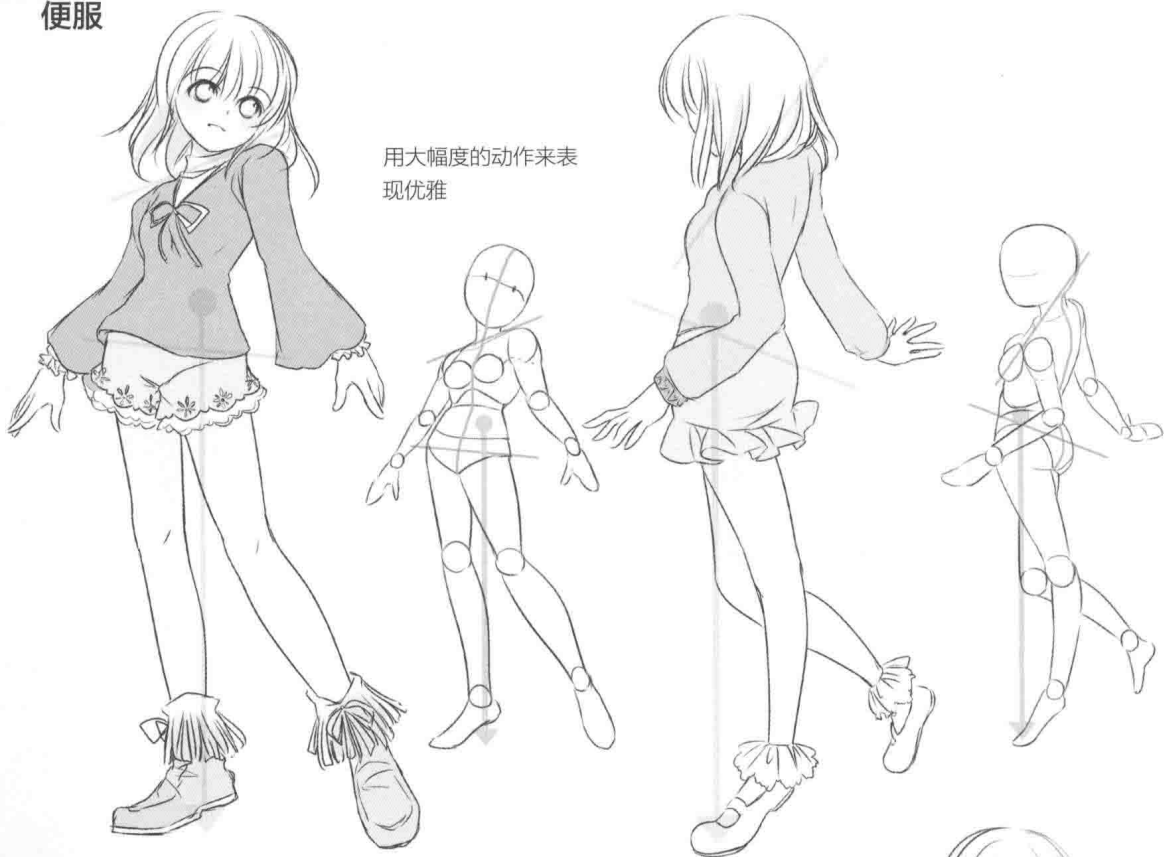
强调了胸部与腰部，身体轮廓就变成了曲线，姿态会变得优雅。不过前提还是要用对立式平衡让肩膀和腰部倾斜，这点非常重要。





高中生

便服



身体动作时服装的变化

在摆姿态的时候，根据身体的动作服装的状态也会发生变化。带着衣服是穿在人物身体上的意识，画出紧贴身体的部分和不贴身的部分。

摆姿态前

从脖子到肩膀都紧贴身体

腰围一定是紧身的

裙子的下摆不贴身



摆姿态后

胸部的上半部分一定是紧身的

肘部弯曲，手臂内侧的布料被挤压，根据不同的厚度产生相应的褶皱

因为提臀裙子是紧贴在腰上的



强调褶皱

胸部上提

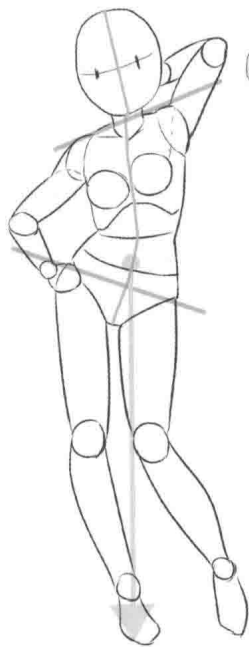
臀部上提

因胸部上提，紧身的部分被向上拉

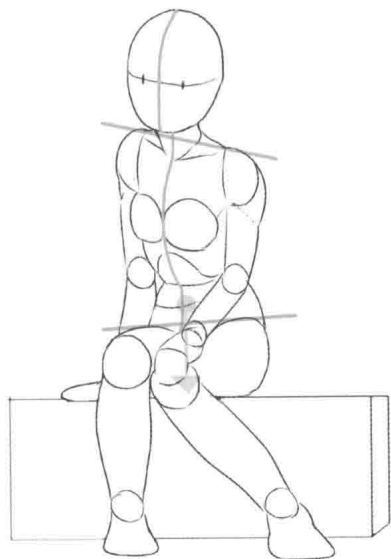
因腰部倾斜，裙子不贴身的部分变多



腿部交叉，脚尖立起，使
双腿看起来更长，动作更
优雅



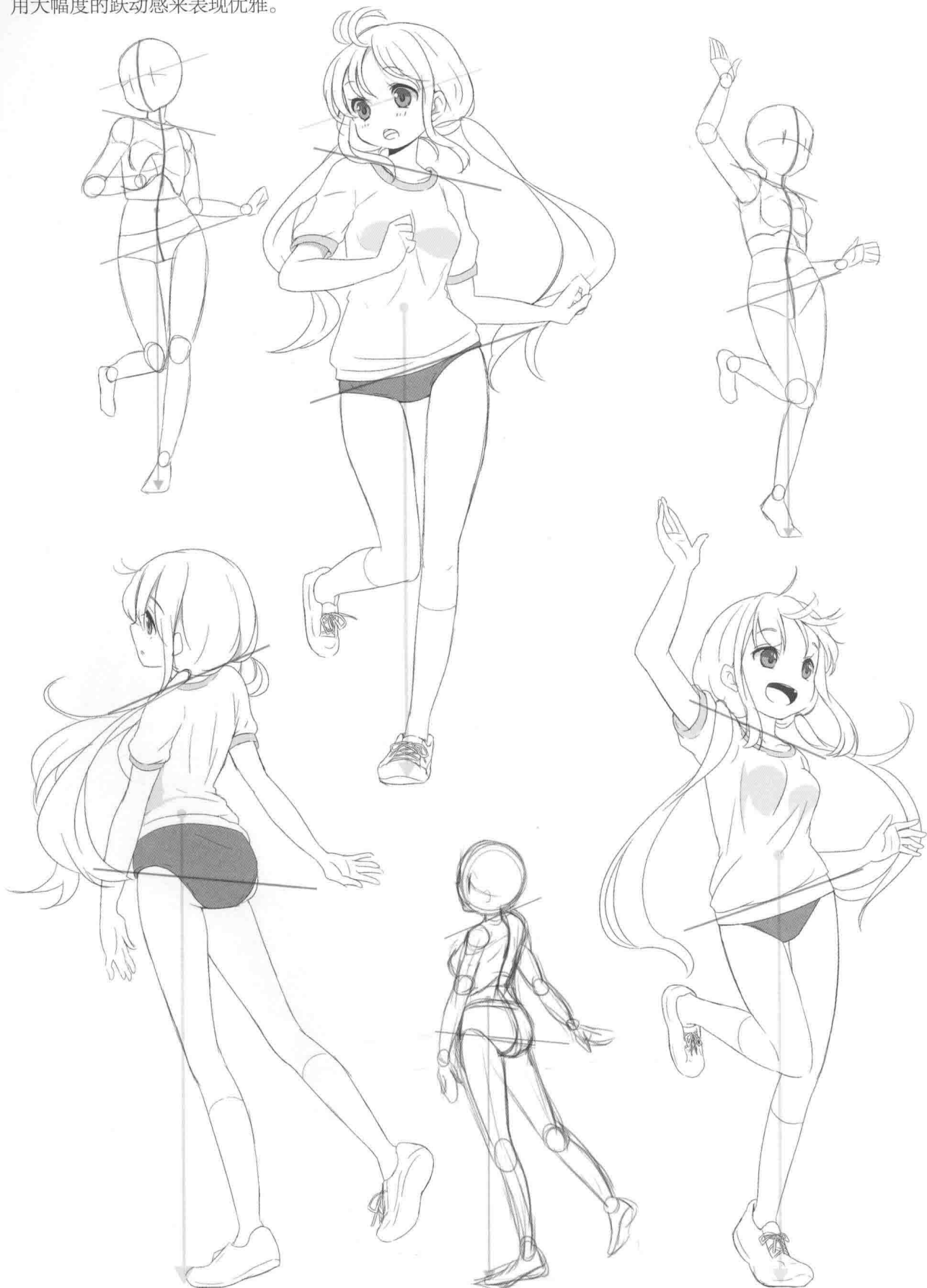
用大幅度地
撩动长发来
表现优雅



3/4 侧面的随意坐姿，产
生柔软的身体曲线，优雅
的感觉应运而生

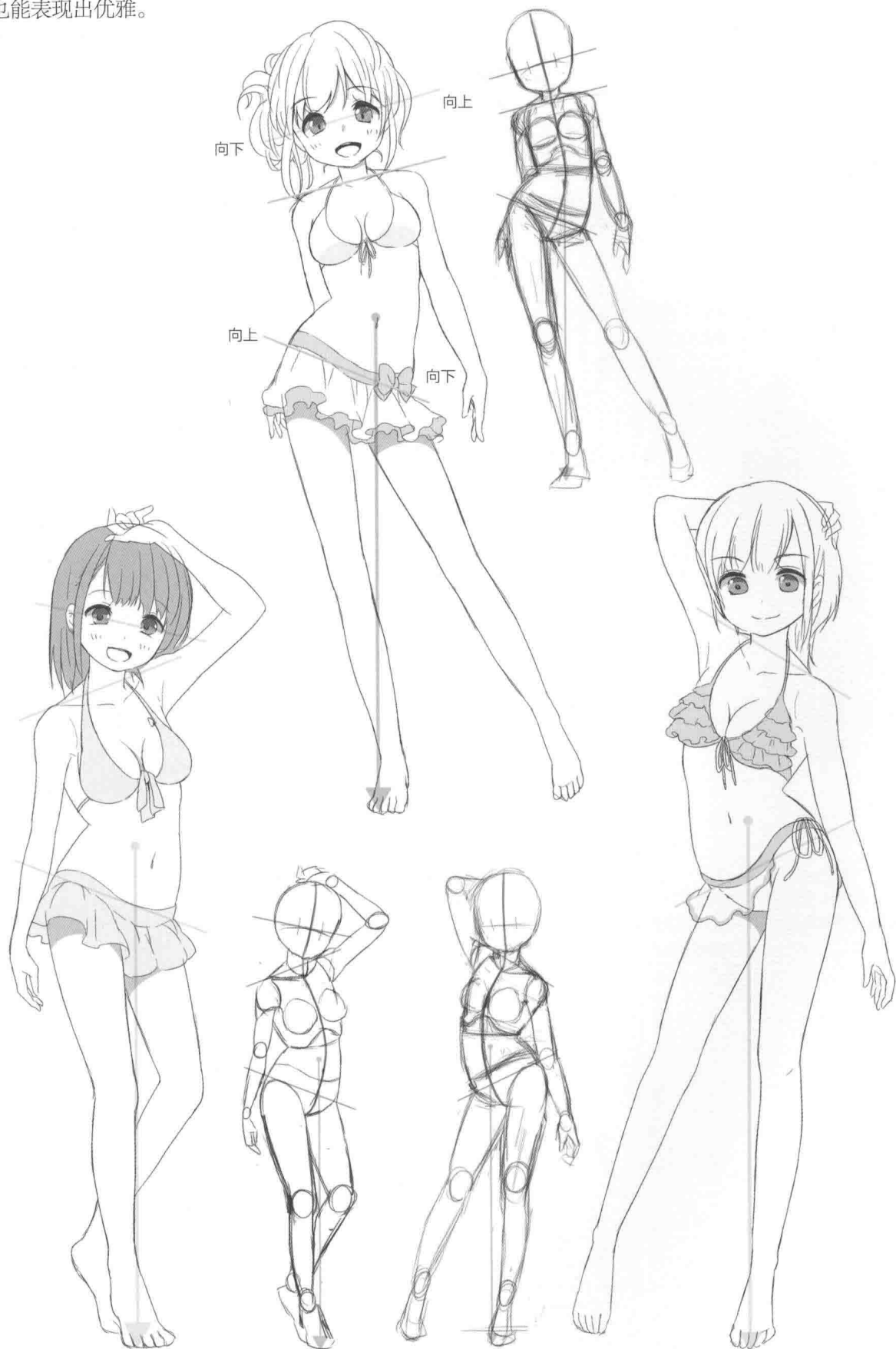
运动短裤

用大幅度的跃动感来表现优雅。



其他各种泳装

所谓优雅，就是毫不矫柔造作的落落大方，与性感和可爱有着微妙的不同。健康的女性美加上对立式平衡，也能表现出优雅。

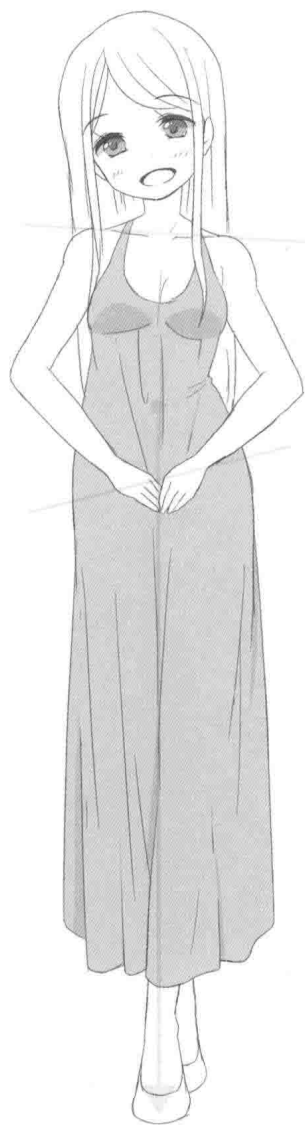




20岁前半期

20岁前半期，不仅动作更女性化了，作为一个成年人，日常的行为举止也变得高贵起来，这样就产生了优雅的感觉。

抓住肩膀向下倾斜的一边在镜头前的优势，让脖子看起来显得更修长

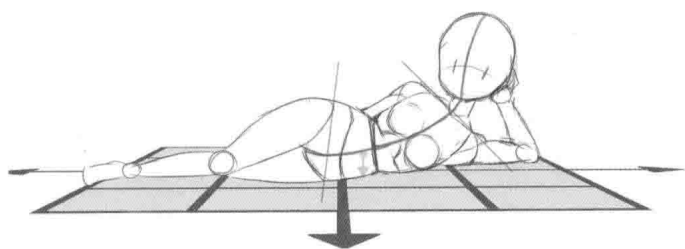


正面的站姿时，虽然画直立更容易，但是要用对立式平衡塑造出肩膀与腰部的倾斜，再将双腿前后摆放，才能表现出优雅

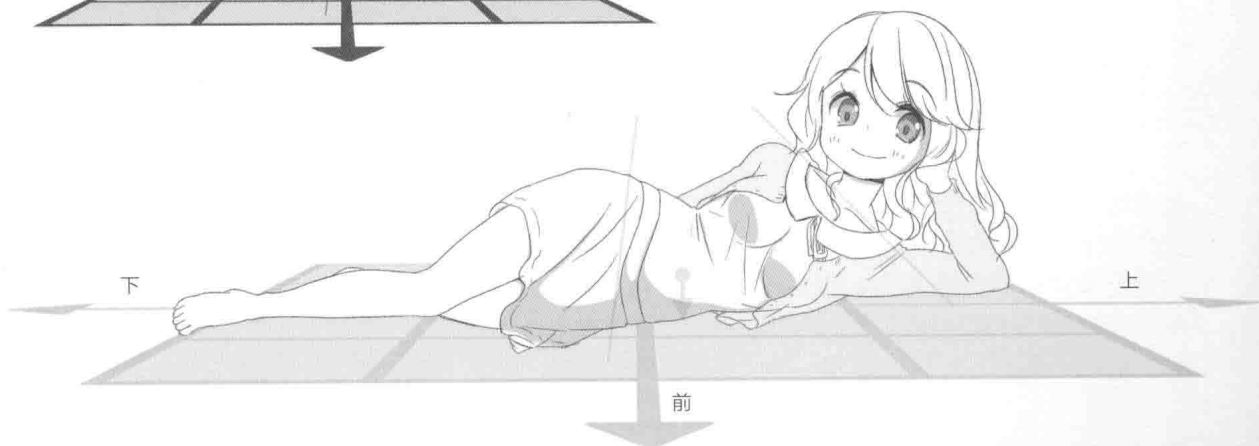
演奏小提琴本身就是非常漂亮的站姿，指尖带着紧张感塑造出美丽的姿态



腿随意摆放的侧坐，进一步强调了女性的曲线美，优雅感也应运而生

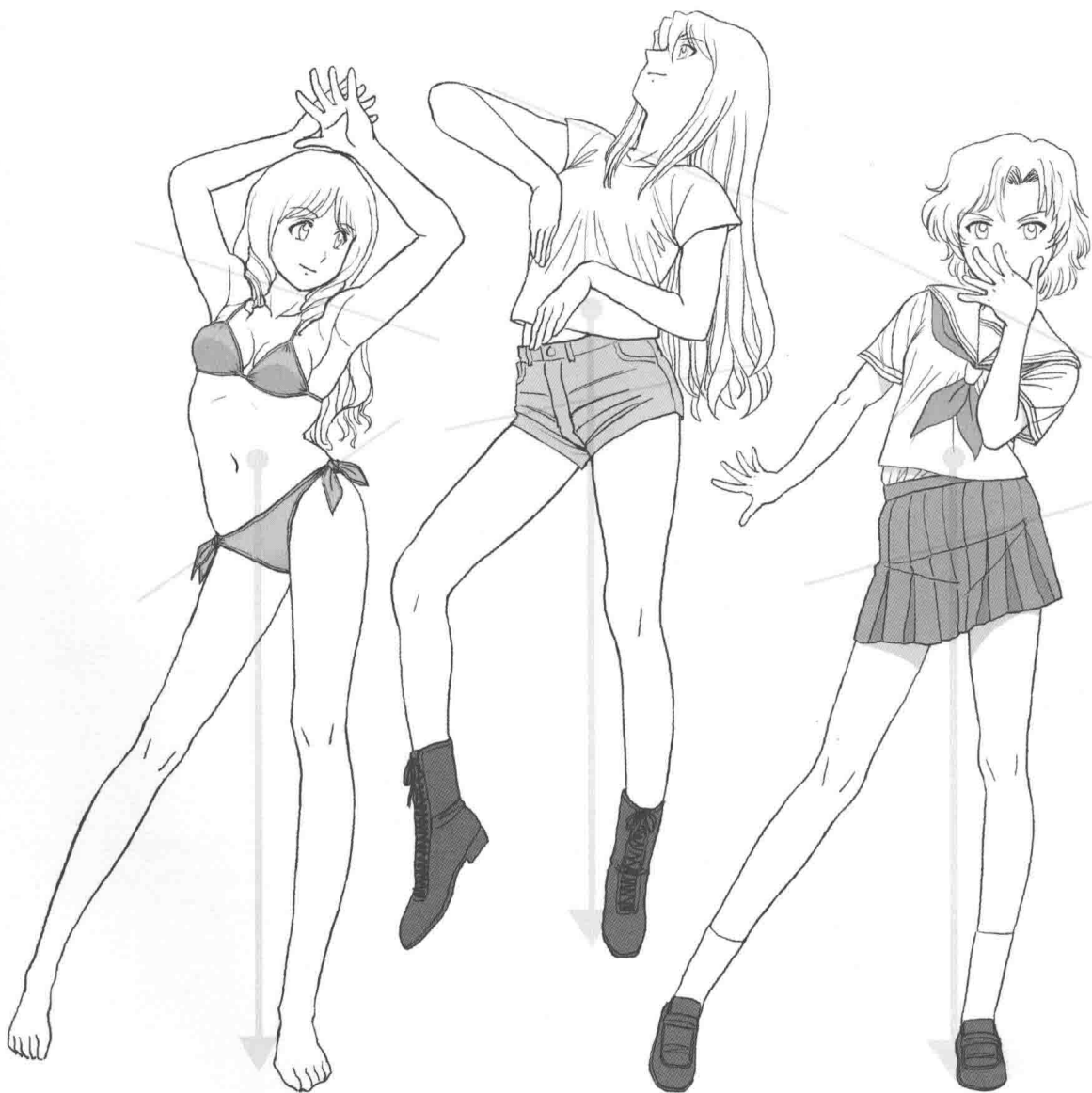


肋骨、骨盆的侧面接触地面，变成了强制性的对立式平衡，卧姿的优雅也就顺势表现出来了



给人冲击性印象的姿态

女性角色摆出对立式平衡的姿态就能表现出可爱、性感与优雅。之前举例的姿态虽然花哨，却都是现实中常见的姿态。但是，动漫作品中为了强调角色的存在感，会创作出一些现实中几乎不会有人去做，却又很帅气，且具有冲击性的姿态。

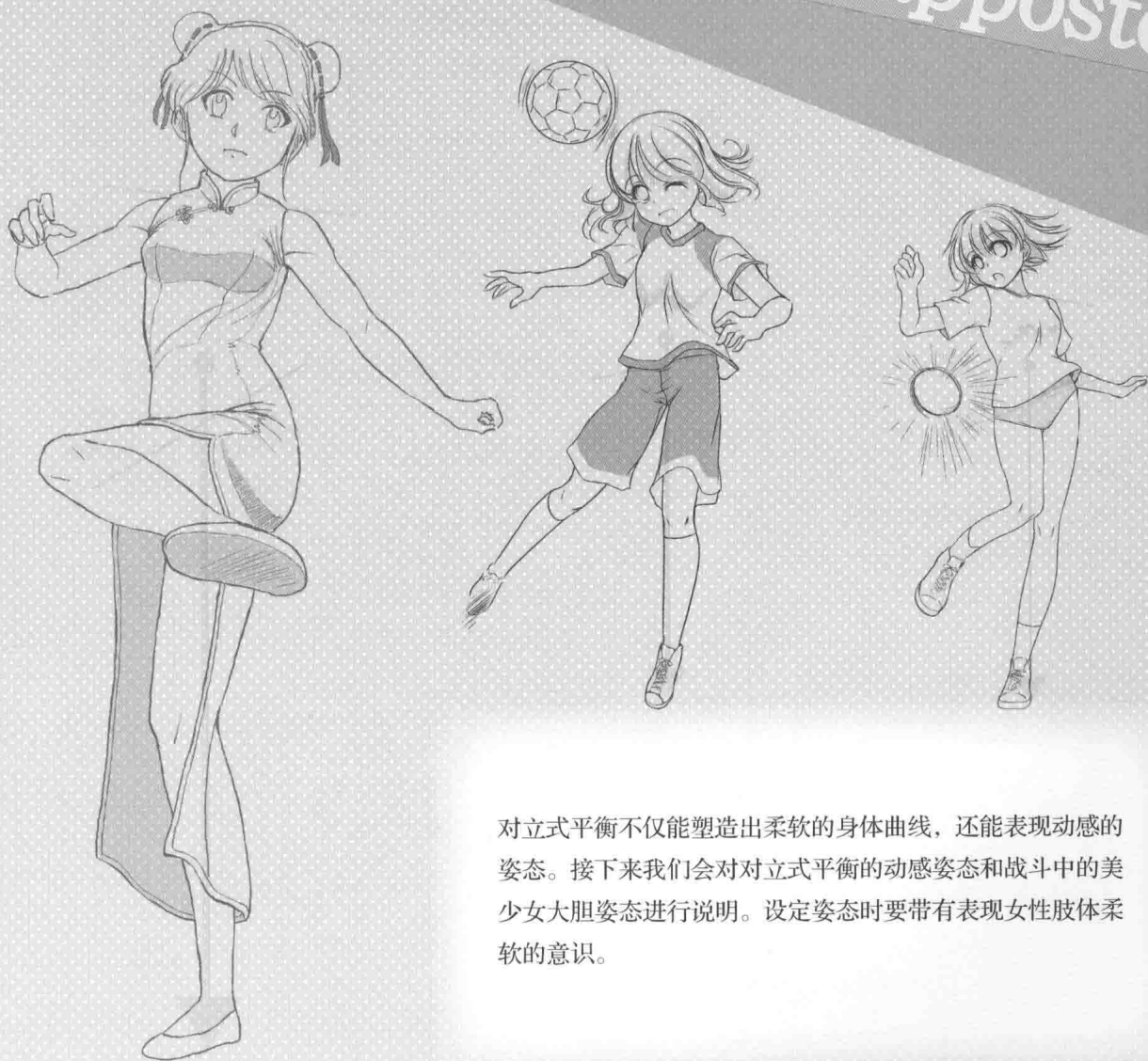


这些姿态之所以看起来很帅，是因为模特的姿势虽然被极端变形，但还是在对立式平衡姿态的基础上。大家也可以尝试创作一些原创的、具有冲击性的帅气姿态。帅气独特的固定姿态一定是以对立式平衡的动作为基础创造出来的。反过来说，想要设计出原创的、具有冲击性的帅气姿态，只要利用对立式平衡就可以了。

第3章

带有运动色彩的 对立式平衡

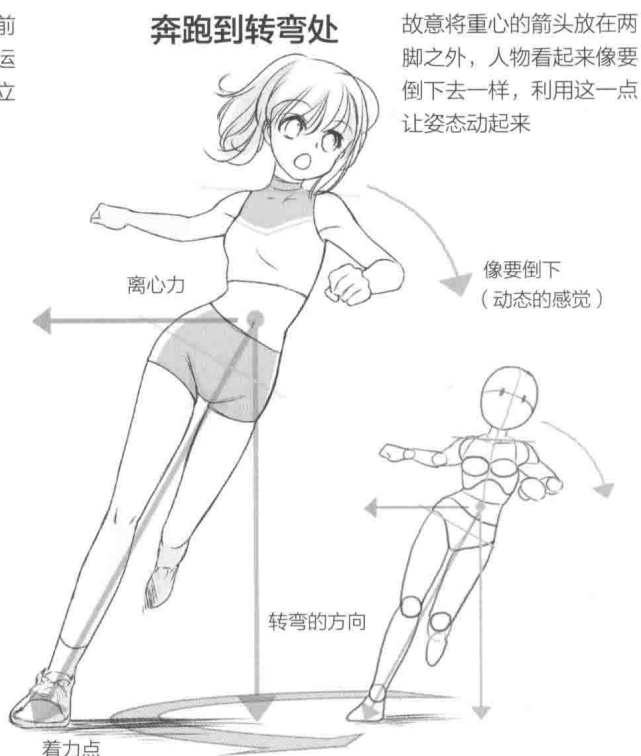
Contrapposto



对立式平衡不仅能塑造出柔软的身体曲线，还能表现动感的姿态。接下来我们会对对立式平衡的动感姿态和战斗中的美少女大胆姿态进行说明。设定姿态时要带有表现女性肢体柔软的意识。

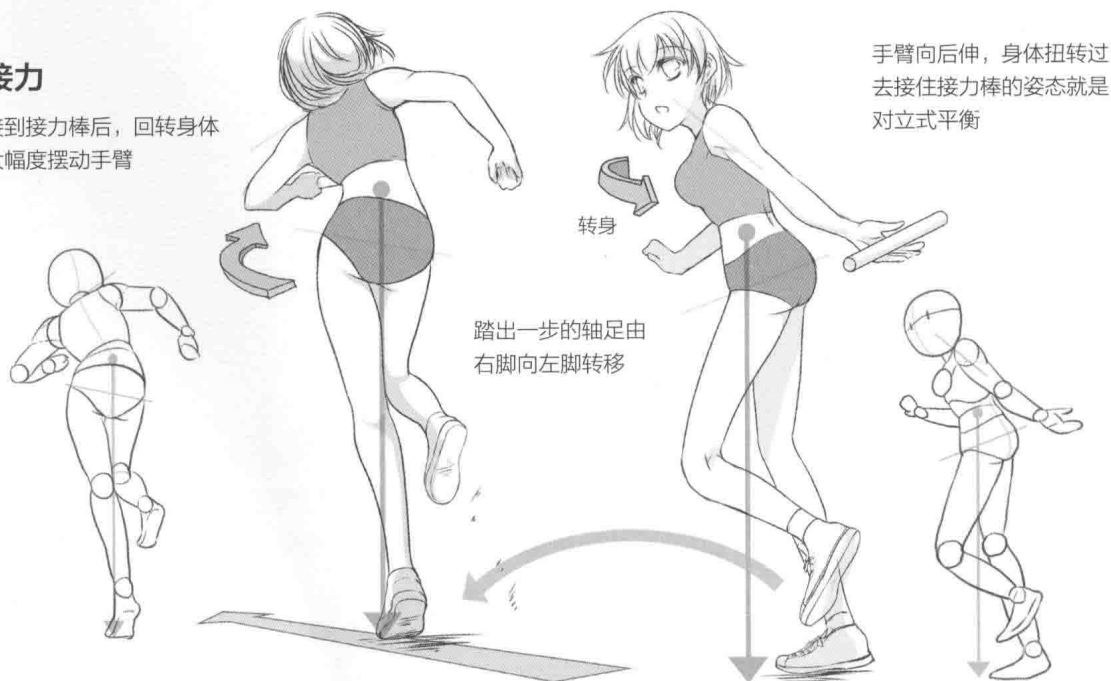
跑

“动态”行为的重心是移动的。如果重心在两脚之外，身体就容易摔倒，为了避免摔倒，脚要再跨出一步将重心收在两腿之间。为了防止身体摔倒，脚通常会一步一步连续跨出，于是就形成了“跑”。接下来介绍动态的5个基础模式。



接力

接到接力棒后，回转身体大幅度摆动手臂



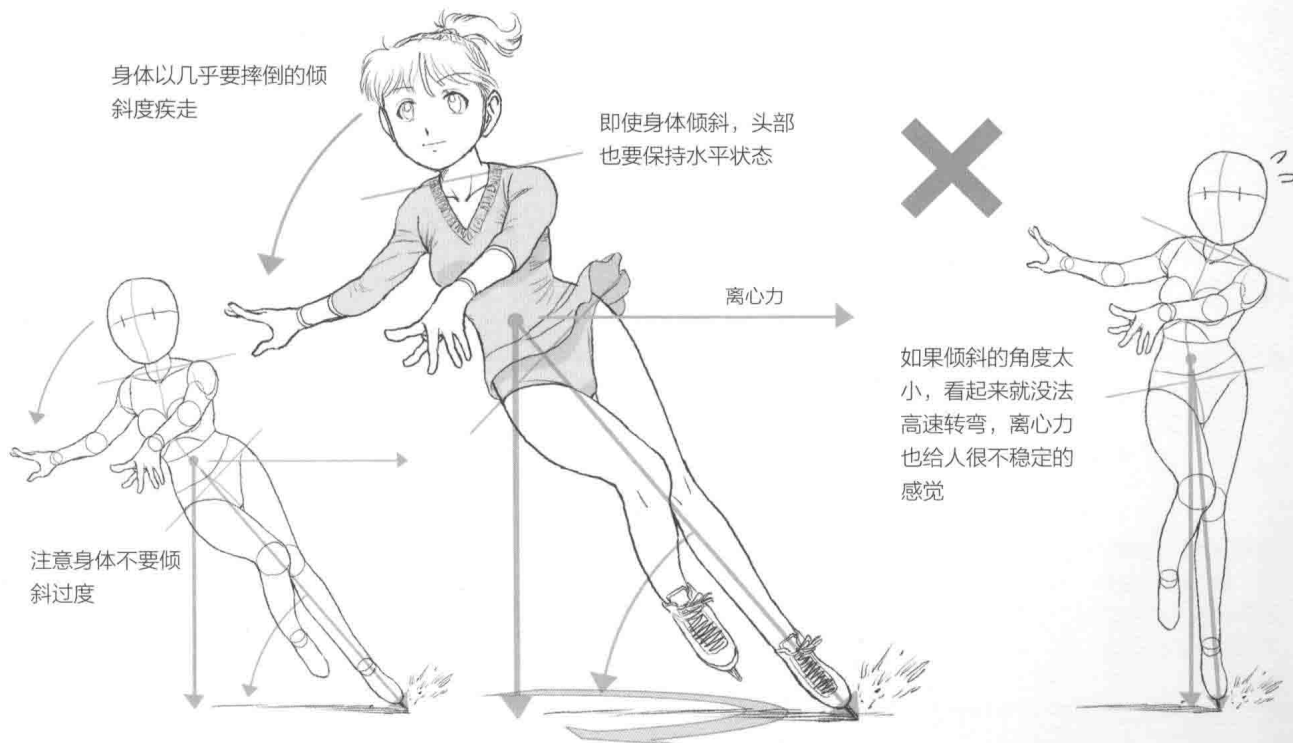
在转弯处加速跑

在垒球被投出直球后，投球手要在内场逆时针跑，为了得分就必须快速奔跑。为了不让离心力到身体的外侧，身体向转弯内侧倾斜，踩垒后继续向前跑。



以更快的速度在转弯处疾走

花样滑冰等运动需要以更快的速度在转弯处疾走，为了巩固离心力，身体要更倾斜，脚要更用力站稳。因为身体倾斜过头就会摔倒，所以要注意保持平衡。

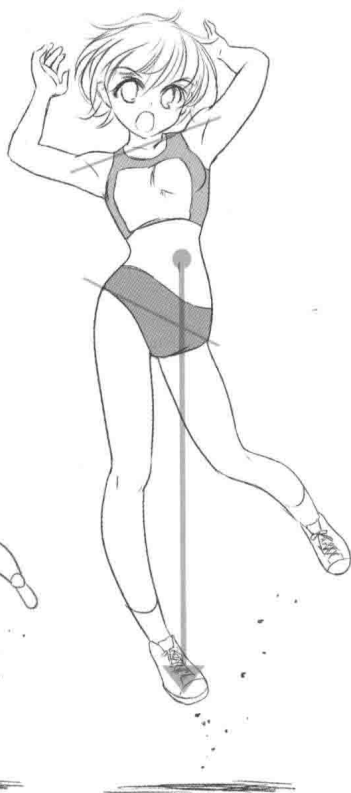


跳

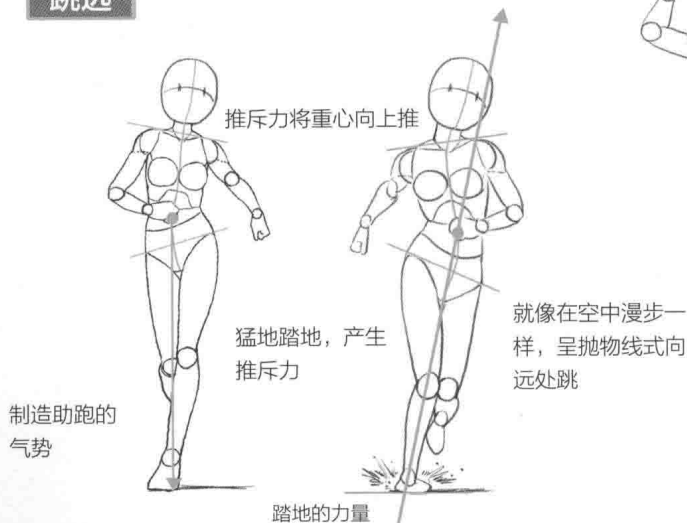
跳跃是在加速跑的状态下用力踩踏地面，利用反作用力使身体向空中弹起的动作。跳跃分两种，一种是猛力踏地后呈抛物线式的跳跃，另一种是向正上方跳跃。

呈抛物线式的跳远

跳远、跳高、三级跳远等田径项目都是快跑，借势猛踏地面使身体呈抛物线状向远处跳。猛踏地面产生了推斥力，推斥力的方向与重心重合，因此不用费太大的力气身体就能朝着想要的地方跳。

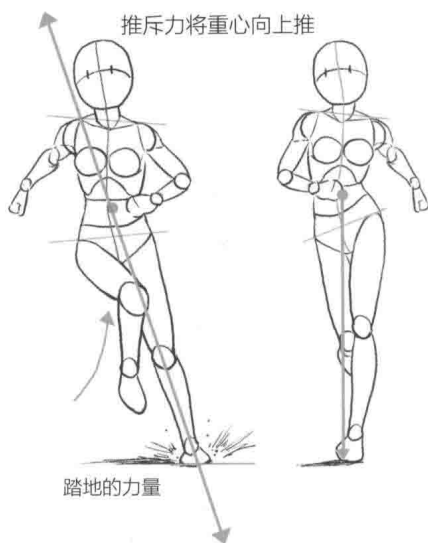
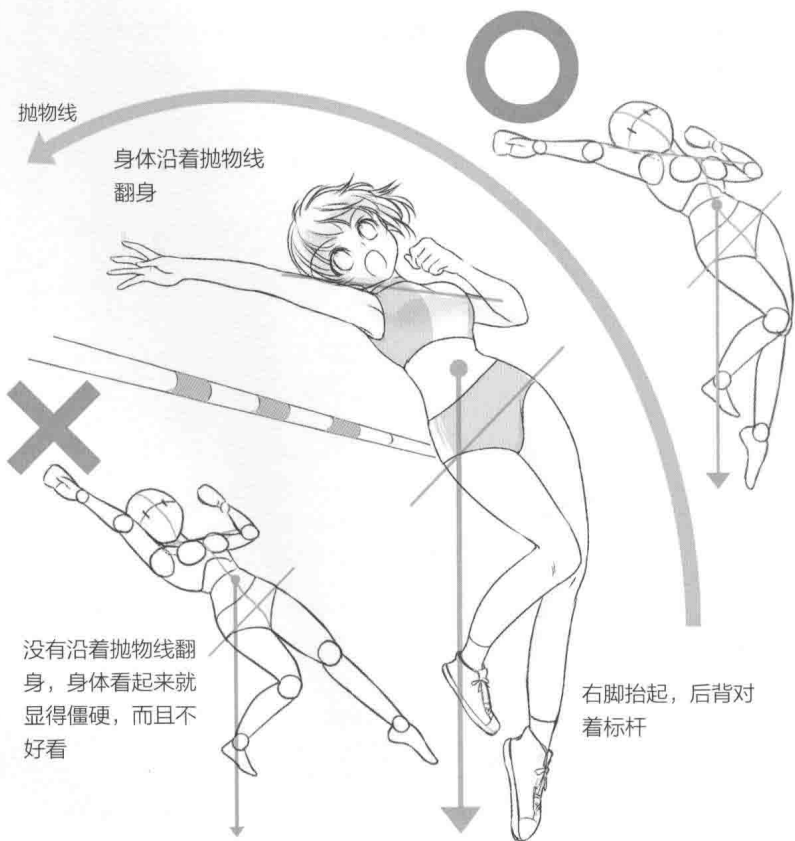


跳远



跳高

跳高也是踏地后呈抛物线状跳跃，但跳高是以越过标杆为目的，一定要把握住高度。为了越过标杆，全身要沿着抛物线来跳。



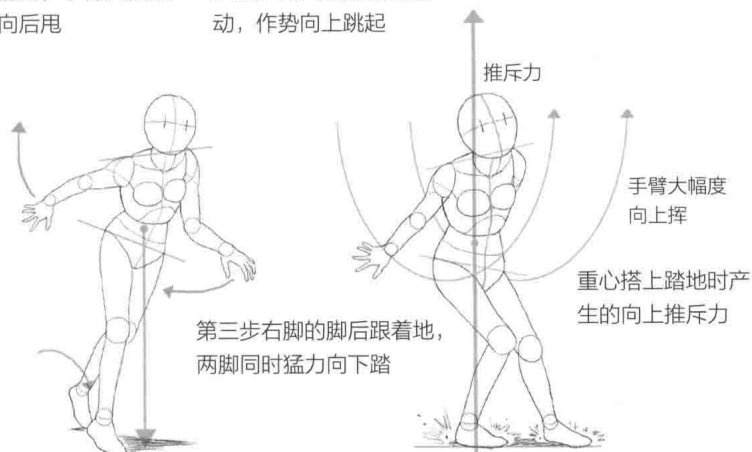
在垂直线上跳高

排球运动在扣杀的时候，垒球运动在接杀本垒打的击球时，都需要直上直下地跳起接球。不是借势向远处跳，而是往高处跳。

排球

就着前倾的姿势向前跑两步，两脚踏地，重心利用推斥力向正上方跳起。

就着前倾的姿势向前跑，手臂大幅度向后甩 上半身挺起，之前向后甩的手臂大幅度前后摆动，作势向上跳起



第三步右脚的后跟着地，两脚同时猛力向下踏

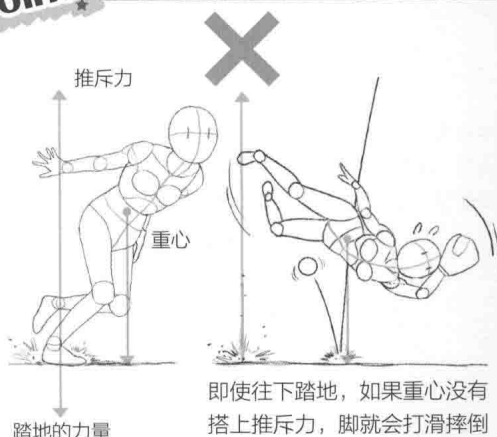
猛力向下踏

垒球

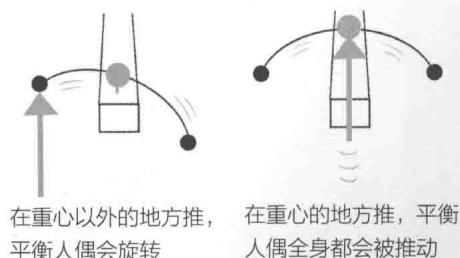
为了接住本垒打性质的击球，努力向上跳起，手也高高举起



Point



平衡人偶图例



投

投球的动作是向前踏出一步，重心前移，体重从后脚移到前脚，借着这个惯性转动腰部扭转上身，手臂用力挥出。腰部是运动的中枢，腰部的回转让上身扭动，给人以投球的力量。

躲避球



用头发飘起和衣服飘扬来表现气势

用右手投的时候，摆出投球的姿势时以右脚为轴



用全身制造投球的气势



借着上身的扭转蓄势投球

摆好投球的姿势，轴足蹬地，身体前倾

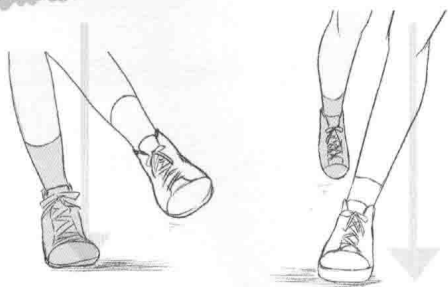


腰部扭转的分界线

腰部小幅度转动

上身大幅度转动

Point



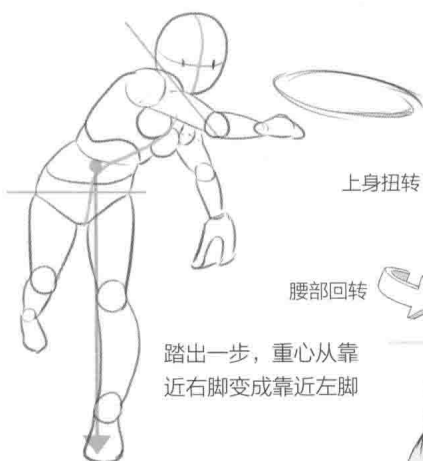
承载体重移动的脚步紧紧地踏地，前后脚的远近感和脚的造型要注意

投球的瞬间，体重由右脚转移到左脚，轴脚也由右脚转移到左脚。重心在两腿之外，制造出将要摔倒的动态势头

垒球

在玩躲避球的时候，球平放在手中，然后像推一样地投出去。垒球是将球握在手中投出。

送球



上身扭转

腰部回转

踏出一步，重心从靠近右脚变成靠近左脚



握球的方式



大拇指、食指和中指伸直握住球。因为垒球比棒球大，而女性的手本来就小，所以球看起来显得更大

下投

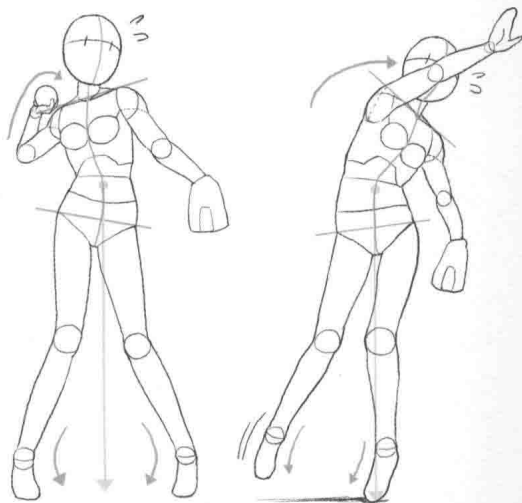
这是垒球独特的投球方式。与棒球的下投不同，垒球是手臂从正下方朝正上方抬起投球。除了垒球以外，没有哪种球类运动用这种方式投球



腰部扭转，手臂顺势投球

Point

不习惯投送球的人大多都会这么投，俗称“女人投”。意指送球练得不熟，投球姿势像女人一样可爱。



手腕完全翻过来，手放在肩膀上，再加上内八字脚，看起来更像女人

以肩膀为中心，只有肘部在动，像推球一样地投球



打击与投球一样，都是身体扭转挥动手臂的动作，不过打击是依靠道具将球打飞出去的动作。在击球的时候，要向投手方向跨出半步，借着移动重心的姿势转动腰部，上身与手臂用力扭转。

击球



重心在后面那条腿上，如果是在右侧击球的话，让重心靠近右腿摆好架势

Point

击球手的侧面 (击球手在右边的场合)



重心靠近右脚，左脚踏出半步

重心移动半步，就着这个姿势腰部和上身扭转



就算打到球后，球棒也会借着余势继续挥出

带着腰部扭转的意识转动上身，球棒的重心与球的重心重叠才能打得准

投和打是用手臂做扭转的动作，踢是用脚做扭转的动作，这是足球与室内足球独特的动作。

运球

一边控制球，一边摆出踢的姿势。



上身扭转的方向与踢的方向相反，借着这个动作顺势将球踢出去



传球

把球送给己方的踢法。比起踢球的力量，更注重的是速度。



射门

同样是踢，射门是为了进球，上身扭转的幅度比传球时要大，踢的力度也更强。



Point



身体既不扭转又不倾斜，踢球没有魄力，画面看起来也很无趣



各种运动独特的动作

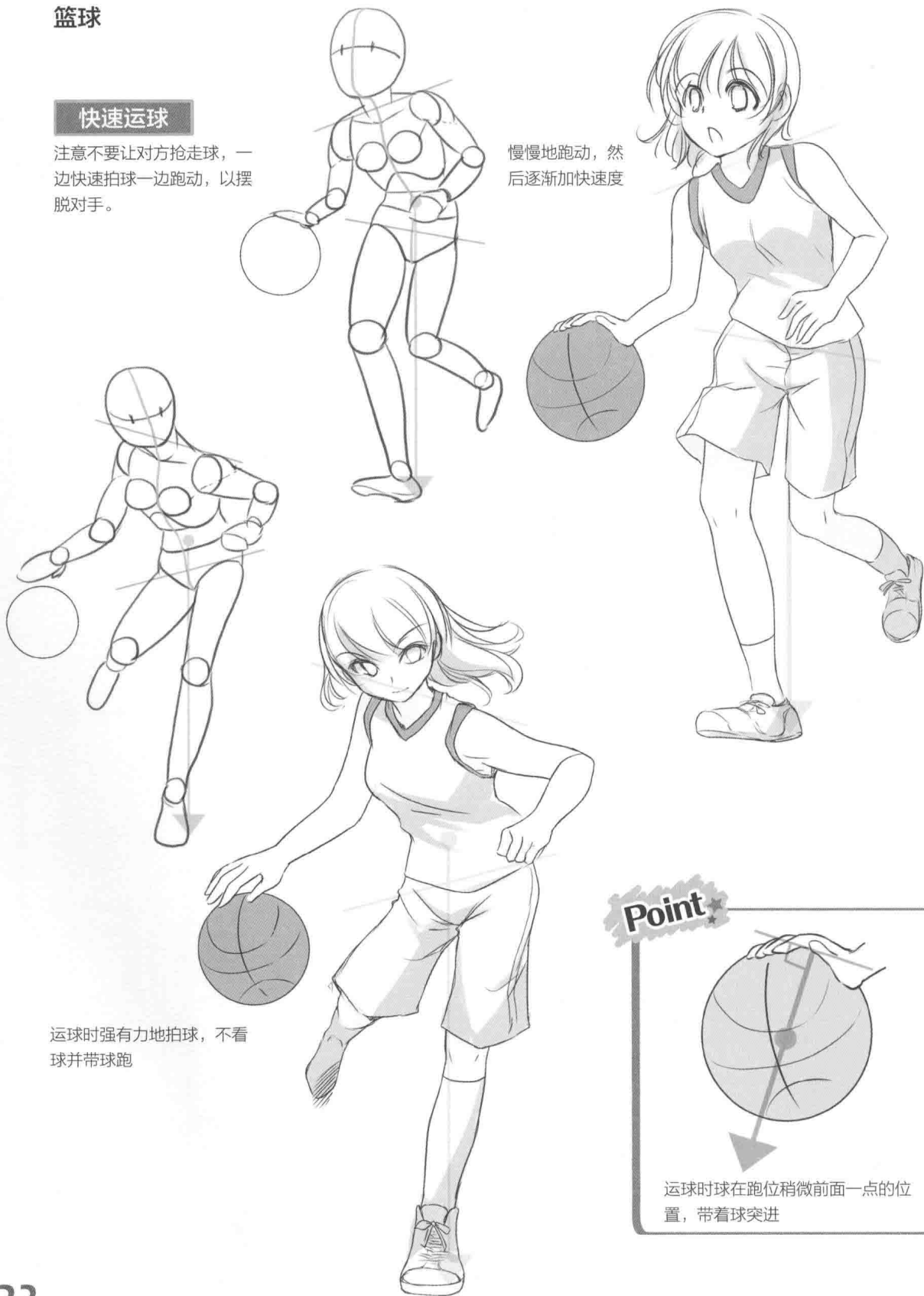
除了基本动作以外，接下来我们将用对立式平衡来表现每种运动独特的动作。

篮球

快速运球

注意不要让对方抢走球，一边快速拍球一边跑动，以摆脱对手。

慢慢地跑动，然后逐渐加快速度



运球时强有力地拍球，不看球并带球跑

Point

运球时球在跑位稍微前面一点的位置，带着球突进

跳投

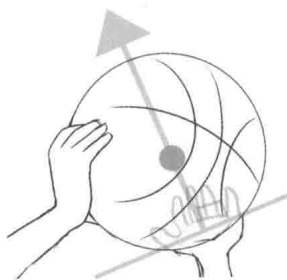
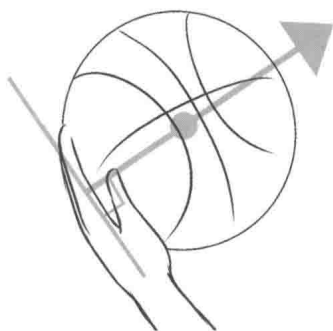
以篮筐为目的，在远处瞄准投篮，展开身体，活用弹跳力投球。



扣篮

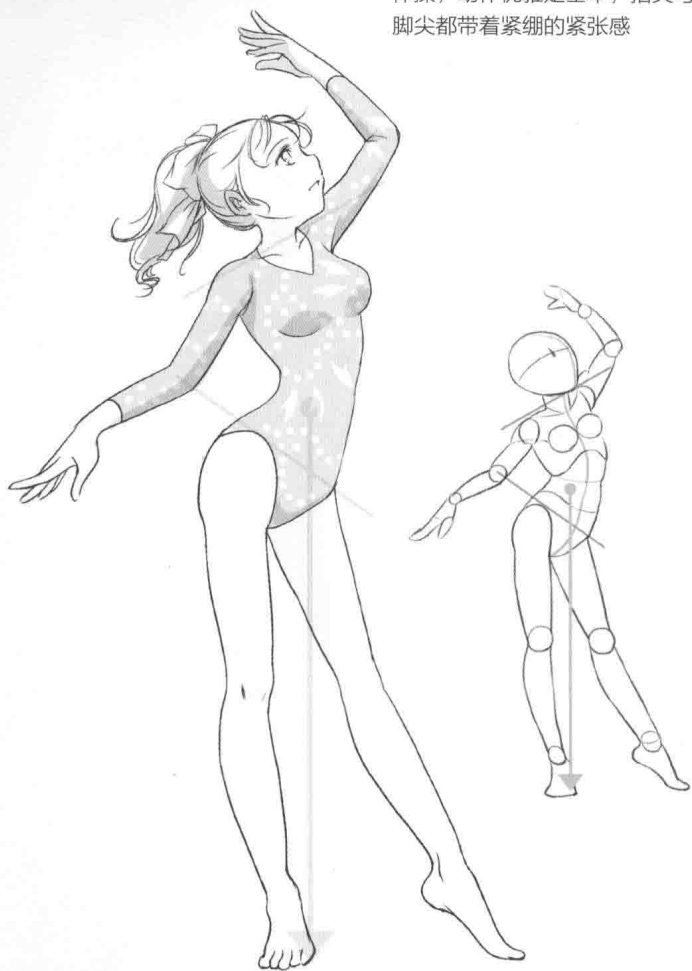
在篮筐之上将球扣入篮内，伸直身体尽量往上跳。

Point



跳投的时候，抓住球的中心投篮

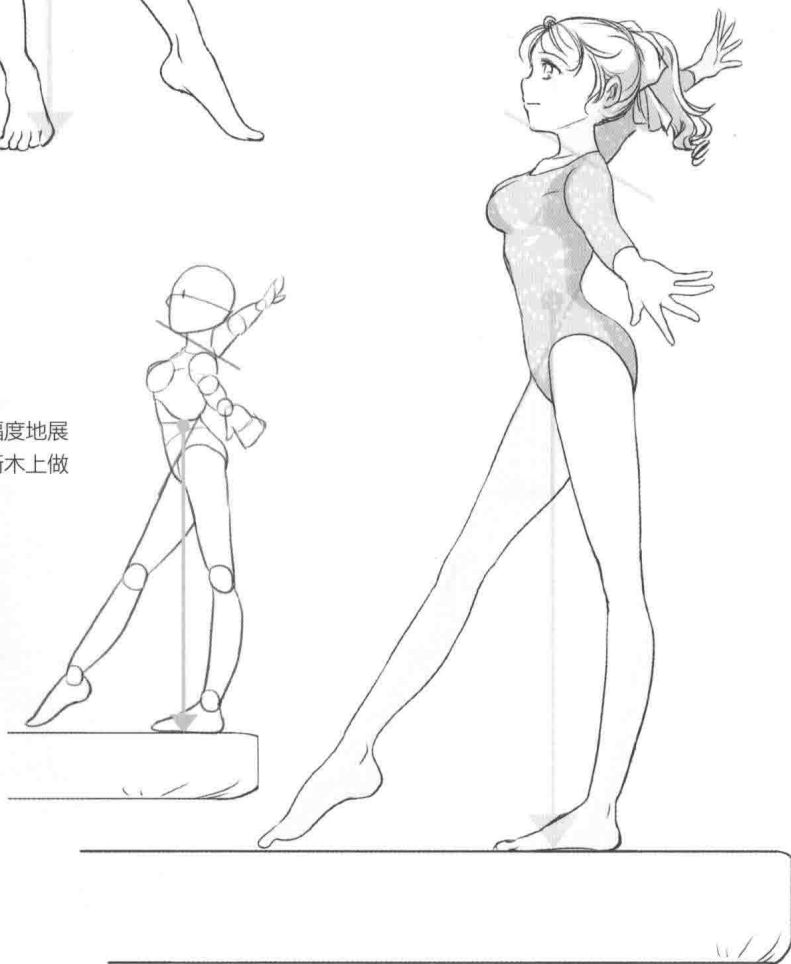
体操，动作优雅是基本，指尖与脚尖都带着紧绷的紧张感



回旋加转体。考虑到重心问题，原本肩膀和腰部是不能歪的，但是让肩膀与腰部反向倾斜，能变成美丽的姿态



双臂像翅膀一样大幅度地展开，一鼓作气在平衡木上做回旋动作



在平衡木上，从一端向后方翻腾的动作之前，指尖和脚尖都紧绷，带着紧张感



体操是用整个身体展现女性美与跃动感的竞技运动。这里用对立式平衡为姿态增添张弛感

垫上表演，用大幅度的动作来表现优雅

向后翻腾加上空中转体，将优美与活力都表现出来了

艺术体操

艺术体操是靠大幅度地挥动小道具来大胆地表现出优雅。

球操

让球在身上滚动，高高抛起并转体接球等，用优雅的动作自由自在地操控球。



带操

为了不让长长的带子落下而不停地旋转，表现动感的活力。



棒操

抡起、用手腕旋转、抛接等，从安静的小动作到激烈的大动作，陆续展开各种各样的体操技巧。

带子在小幅度旋转的同时，身体向陀螺一样大幅度地旋转



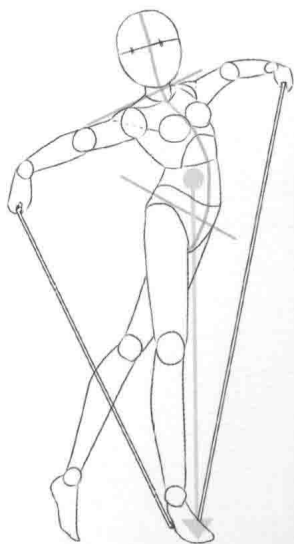
绳操

挥舞、缠在身上等动作都是为了强调姿态



圈操

将圈挂在身上旋转，强调了身体线条。激烈的动作又进一步加速了圈的旋转，动作充满了动感。



芭蕾

优雅与活力是芭蕾动作的基本。

单脚站立的优雅姿态。轴脚承载着重心

两脚脚尖站立，重心靠近带着紧张感的一条腿上

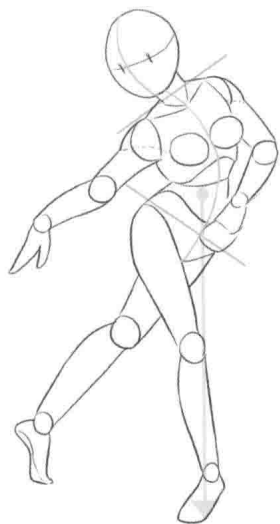


手臂大幅度上扬，通过肩膀的倾斜强调对立式平衡

用对立式平衡让肩膀和腰部呈反向倾斜，再将手臂与腿打开，让倾斜度看起来更大



脚尖站立，手臂向上伸直，使人看起来更高



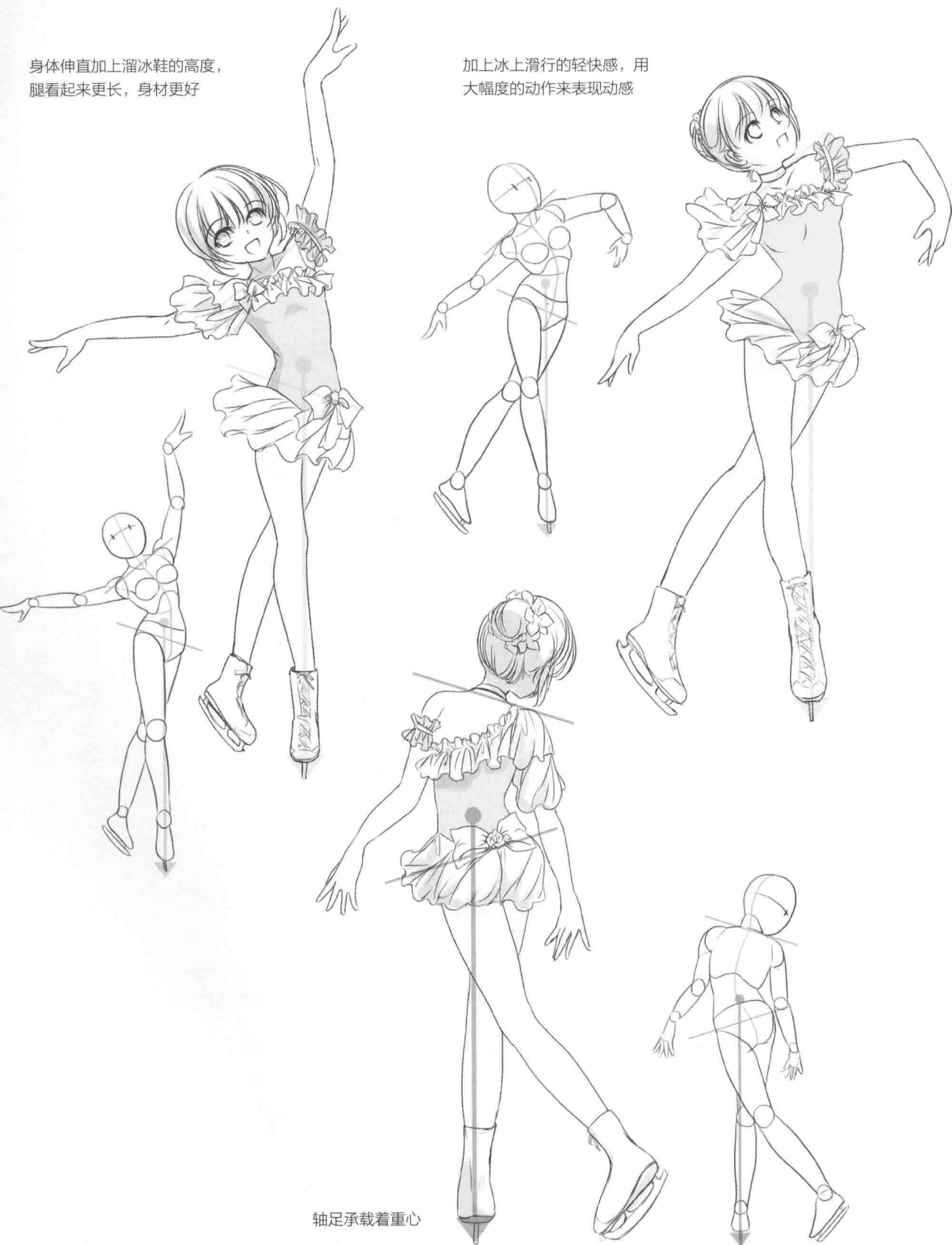
用对立式平衡让身体扭转，塑造优雅的动作

花样滑冰

花样滑冰被称为“冰上芭蕾”，其优雅的动作与芭蕾是共通的。为了控制好高速下的动作，需要更强的表现力。

身体伸直加上溜冰鞋的高度，
腿看起来更长，身材更好

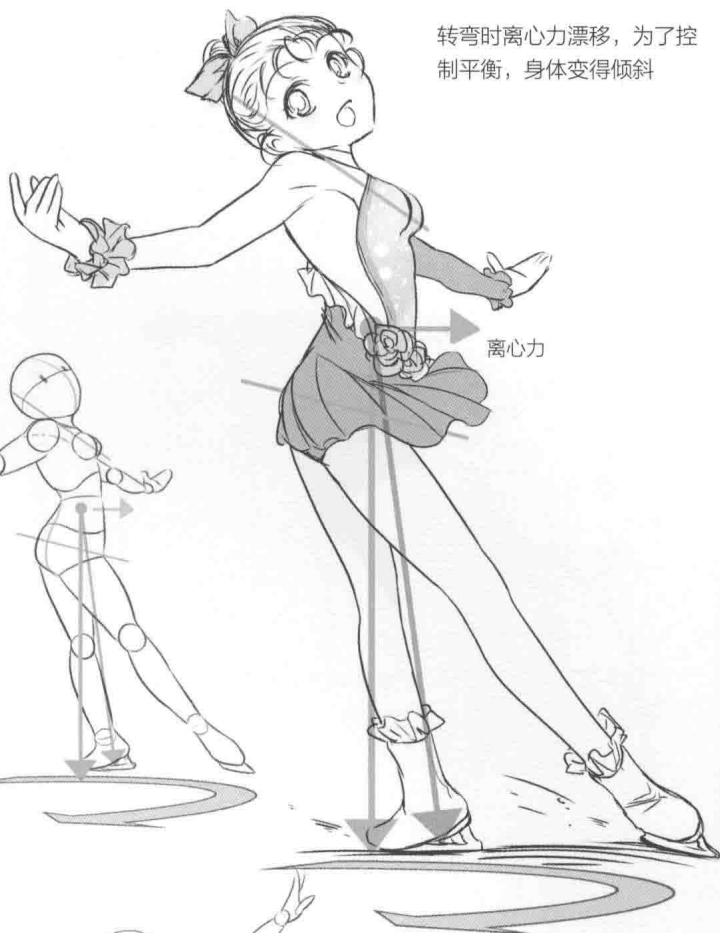
加上冰上滑行的轻快感，用
大幅度的动作来表现动感



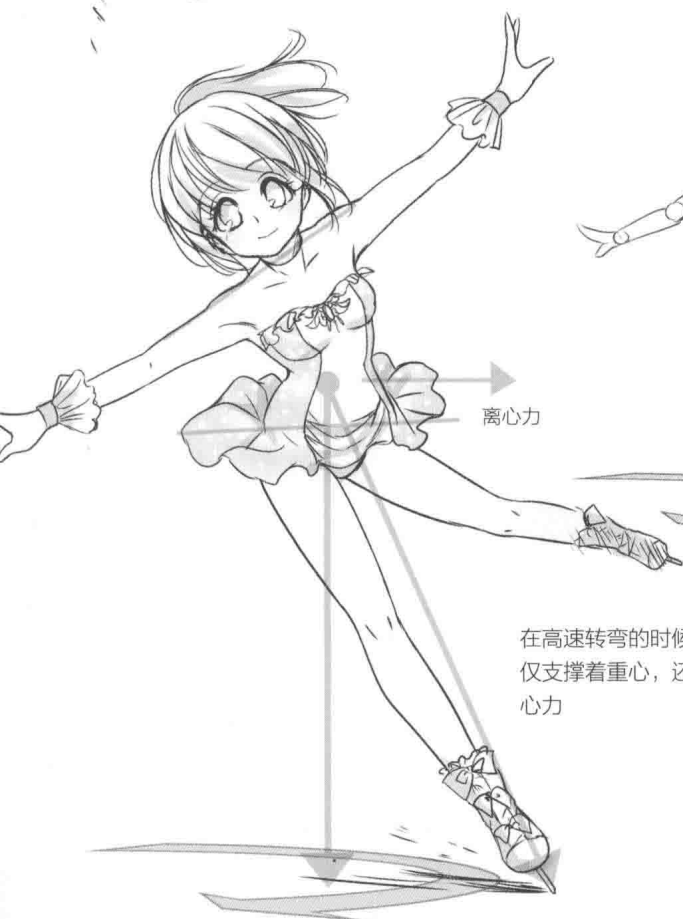
猛地跳跃，以轴脚为中心
进行旋转



转弯时离心力漂移，为了控
制平衡，身体变得倾斜



离心力



离心力

头部向上抬起

在高速转弯的时候，轴脚不
仅支撑着重心，还支撑着离
心力

更快速地运动时，身体更加
倾斜，轴足踩地的力量也要
更强



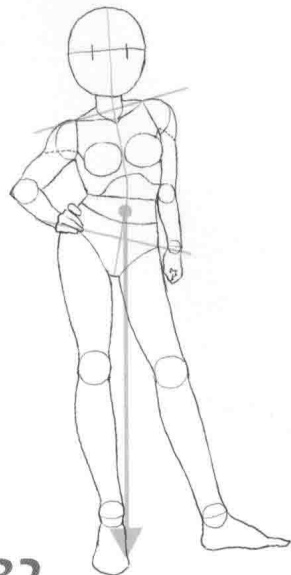
打斗动作

双脚站立时的对立式平衡，不承载体重一侧腿的腰部向下倾斜。但是在打斗动作中，单脚高高抬起的时候，不承载体重一侧的腰部向上倾斜，与双脚站立姿态时腰部的倾斜方向相反。单脚高高抬起时，为了保证身体不歪倒，肩膀的倾斜方向与腰部的倾斜方向相反，这时候身体的线条就形成了优美的S形。这与正规的对立式平衡的形式略有不同，为了方便起见，我们将它称为“单脚站立的对立式平衡”。

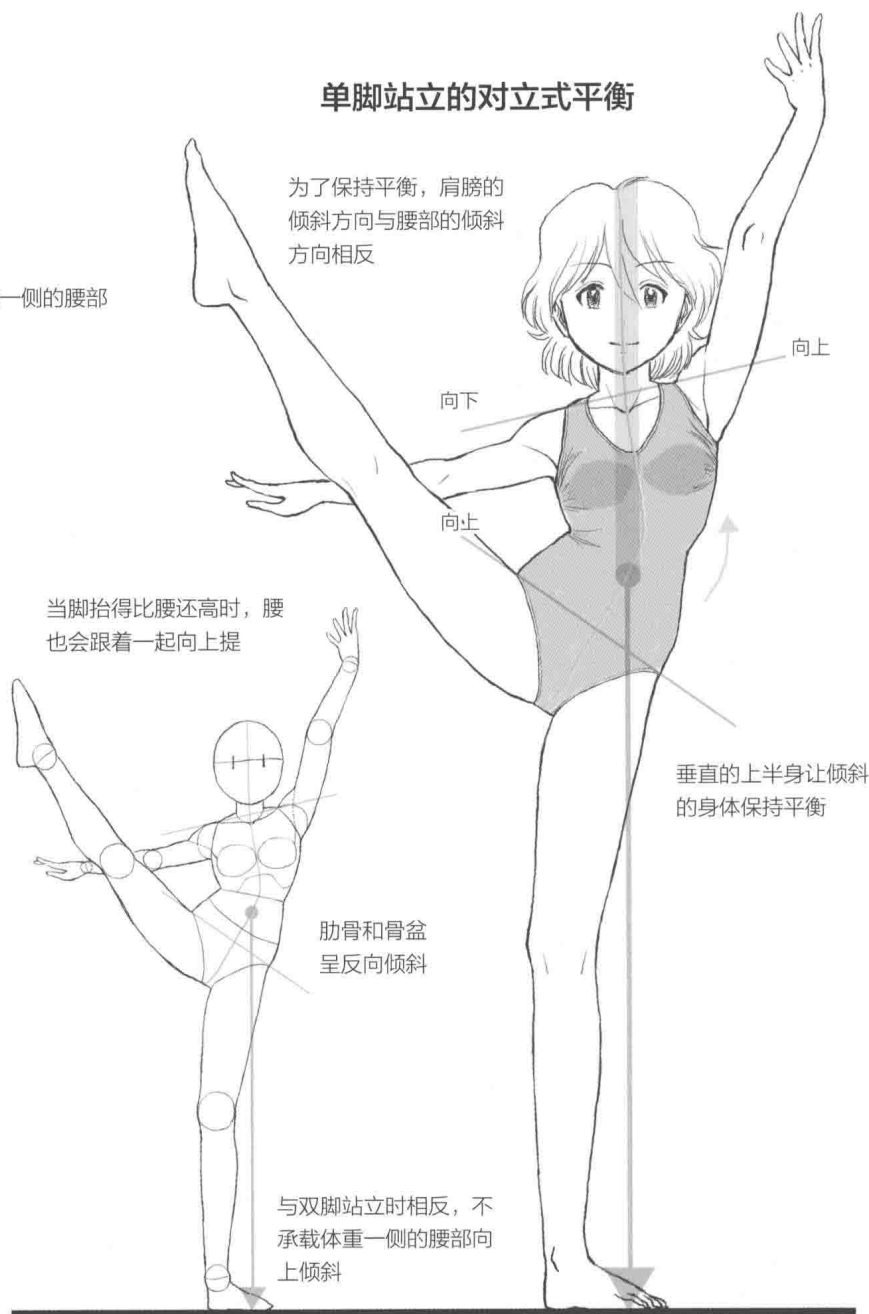
双脚站立的对立式平衡



不承载体重一侧的腰部
向下倾斜



单脚站立的对立式平衡



为了保持平衡，肩膀的
倾斜方向与腰部的倾斜
方向相反

向下

向上

向上

当脚抬得比腰还高时，腰
也会跟着一起向上提

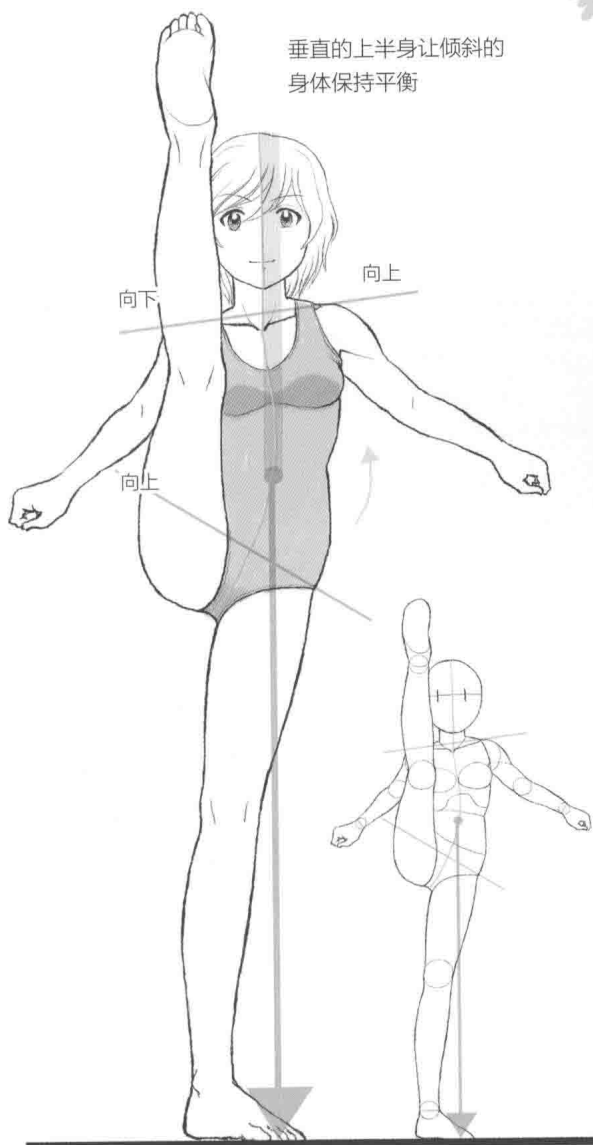
垂直的上半身让倾斜的
身体保持平衡

肋骨和骨盆
呈反向倾斜

与双脚站立时相反，不
承载体重一侧的腰部向
上倾斜

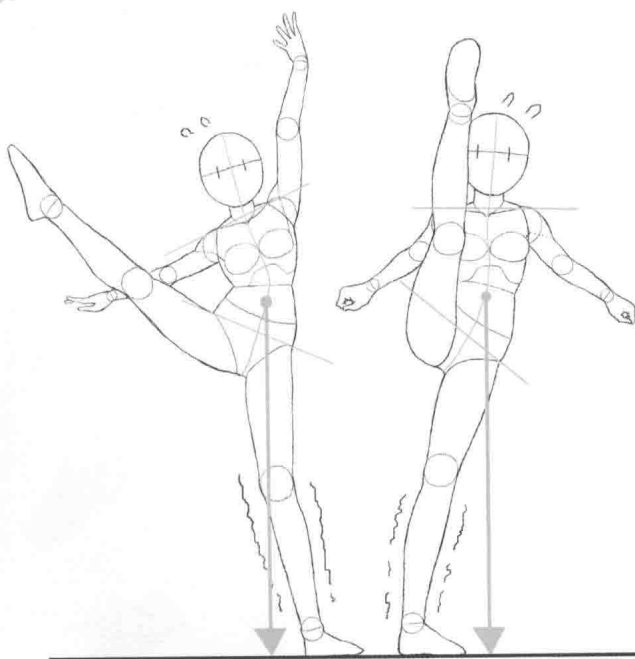
一字平衡

垂直的上半身让倾斜的身体保持平衡



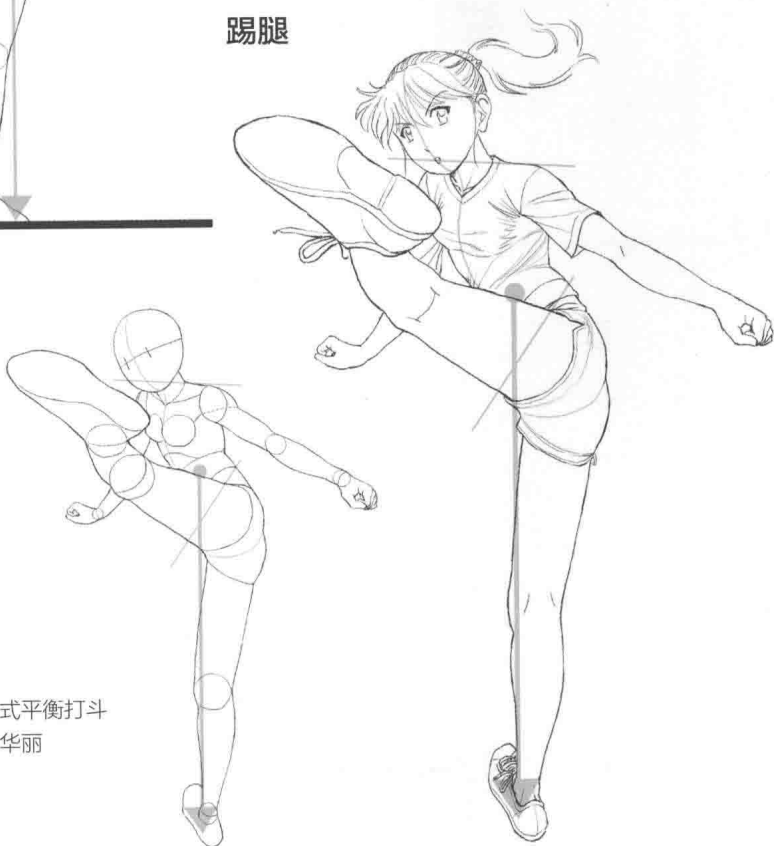
重心在单脚上，且用这只脚支撑身体

Point



重心如果在单脚上，另一条腿保持向上抬起时，体重的承载就处于不稳定的状态。如果没有稳定感，就很难摆出固定姿态

踢腿



单脚站立的对立式平衡打斗动作，既柔韧又华丽

功夫（制服）



上半身倾斜，下半身接近垂直

金鸡独立

金鸡独立的功夫姿势。以轴脚为中心，手臂向左右展开，身体看起来充满了威慑力。



飞扬的长发



高踢腿

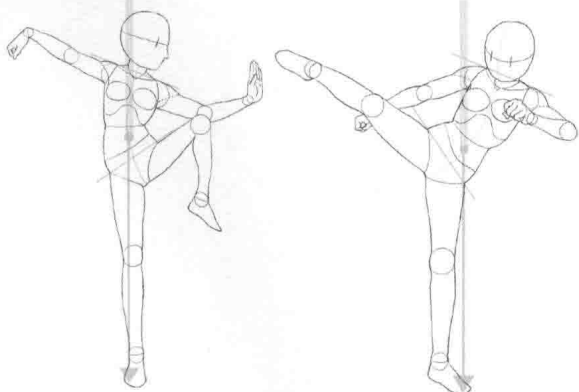
以单脚为轴，像陀螺一样转动，用另一侧的腿向上踢。

上半身倾斜，下半身接近垂直

轴脚支撑体重

在腿向上踢的时候，穿超短裙会让人看到内裤。如果不想被人看到，就要在飞扬的短裙形状上面下功夫，这样就可以让人对裙下的风光充满幻想

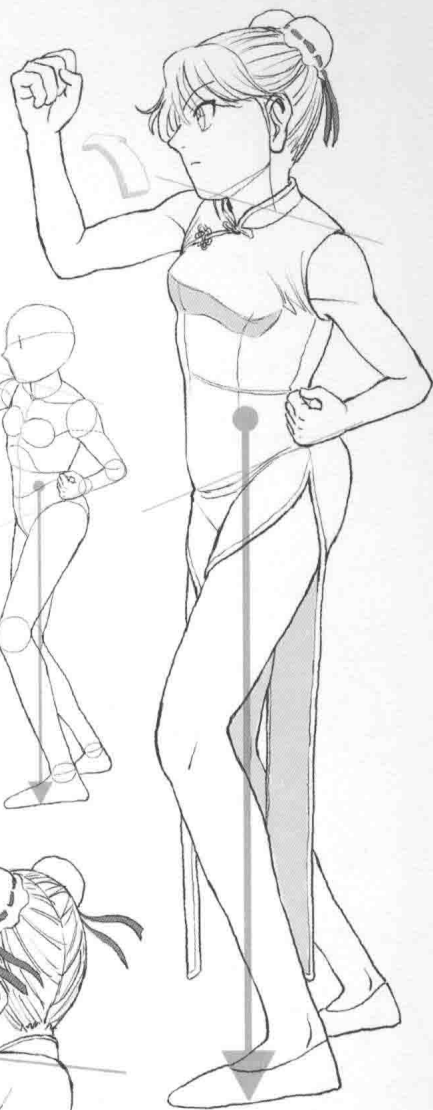
Point



单脚站立时重心在轴脚上，肢体像平衡人偶那样左右大幅度展开，以保持平衡

防御

来自正面的攻击都用手臂挡在外侧。



威慑

单腿抬起，摆出踢的姿势就能产生威慑，也可以把它当作马上就要踢出的姿势。



回旋踢

脚后跟像要向后方推一样地旋转踢腿。

腿的线条是流线型的



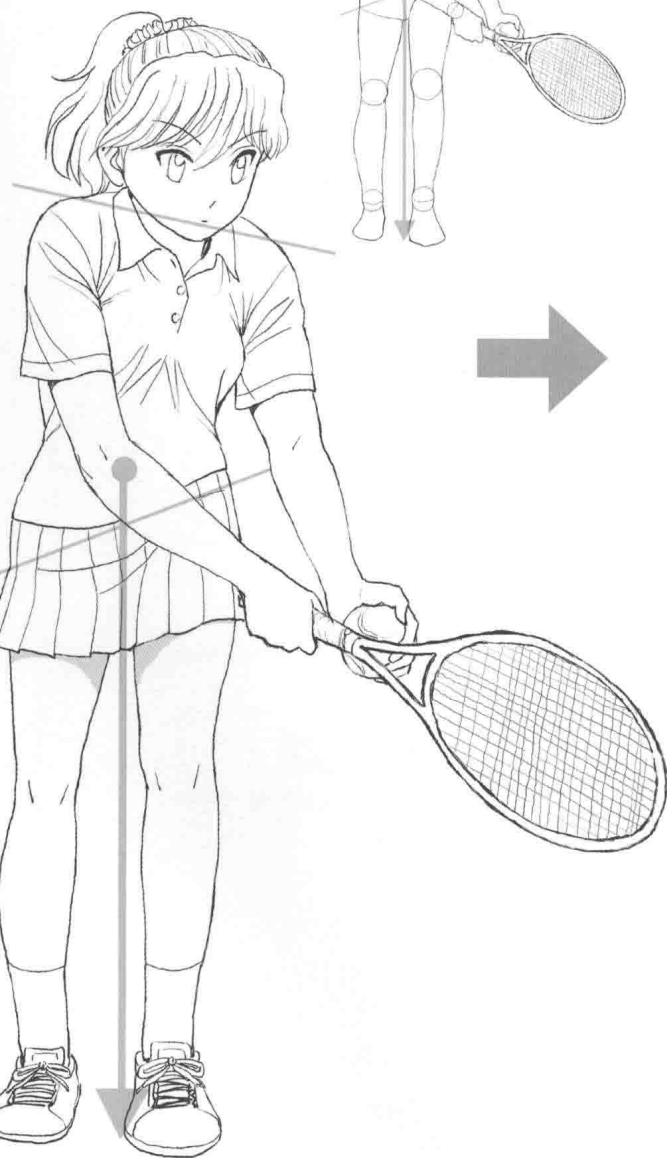
穿旗袍的时候，因为衣服比较贴身，可以看到优美的身体线条，从开叉中若隐若现的腿表现出性感



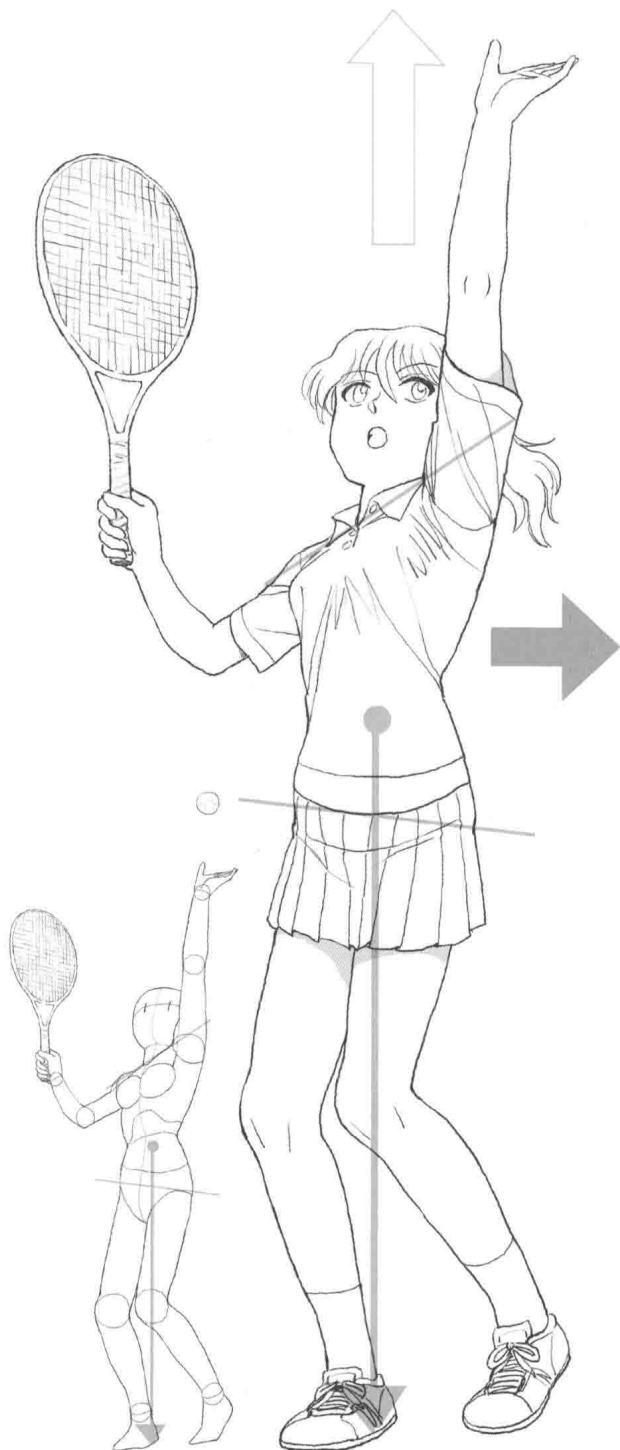
网球

以下是发球的连续动作，可以将身体画得更柔软，用于表现动态时优美的身体曲线。注意体重移动时轴脚的动作。

拿拍的动作，身体稍微前倾



1 体重放在左脚上。

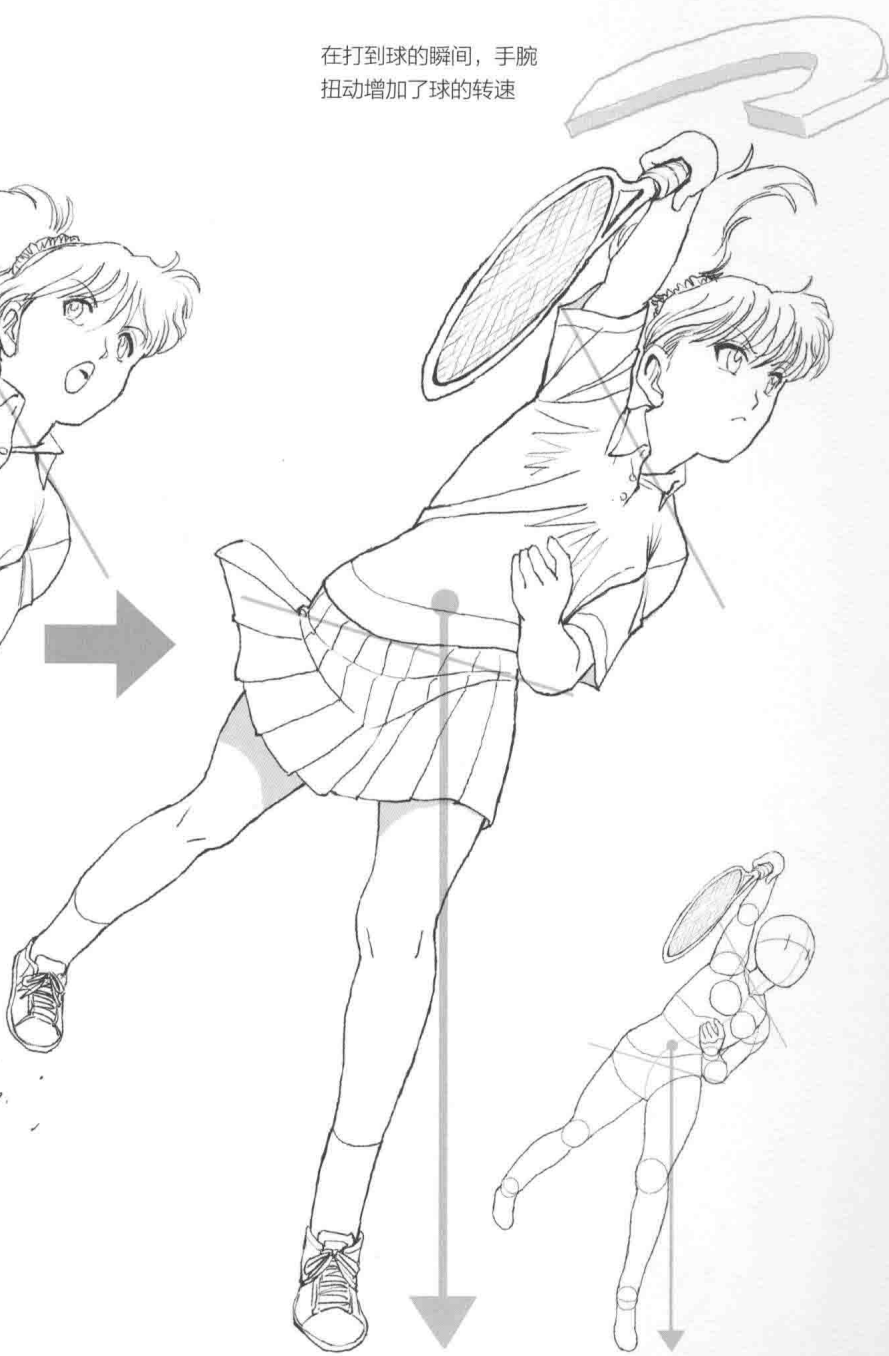


2 将球向上抛起，向后引拍时，后面的脚也就是右脚承载体重。

抓住时机用引拍将向上抛起的球打出



在打到球的瞬间，手腕扭动增加了球的转速



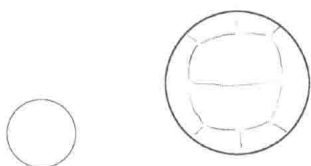
3 体重移到左脚时身体扭转，将球拍一鼓作气地挥出。

4 重心出了双脚，在双脚之外，身体有歪倒的趋势。



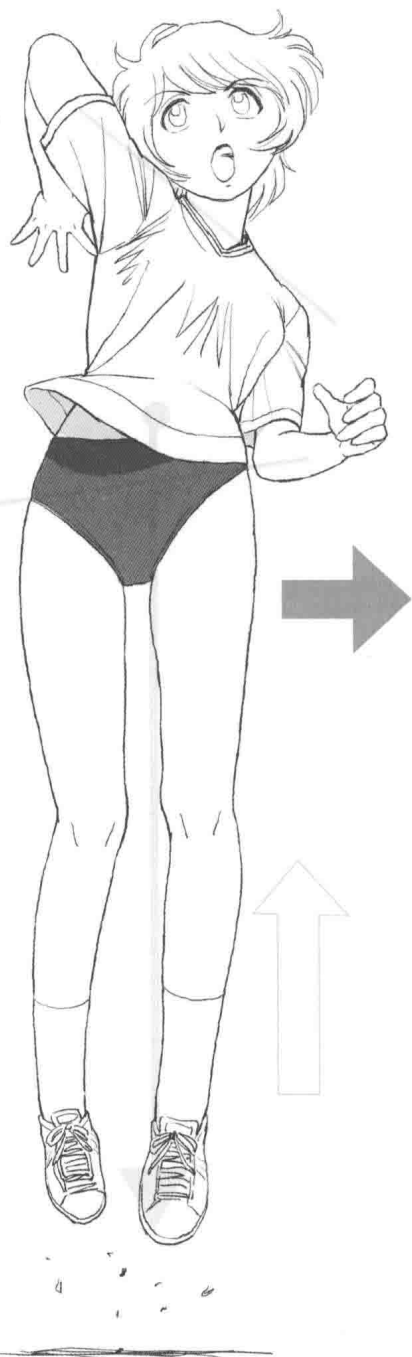
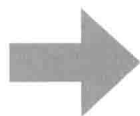
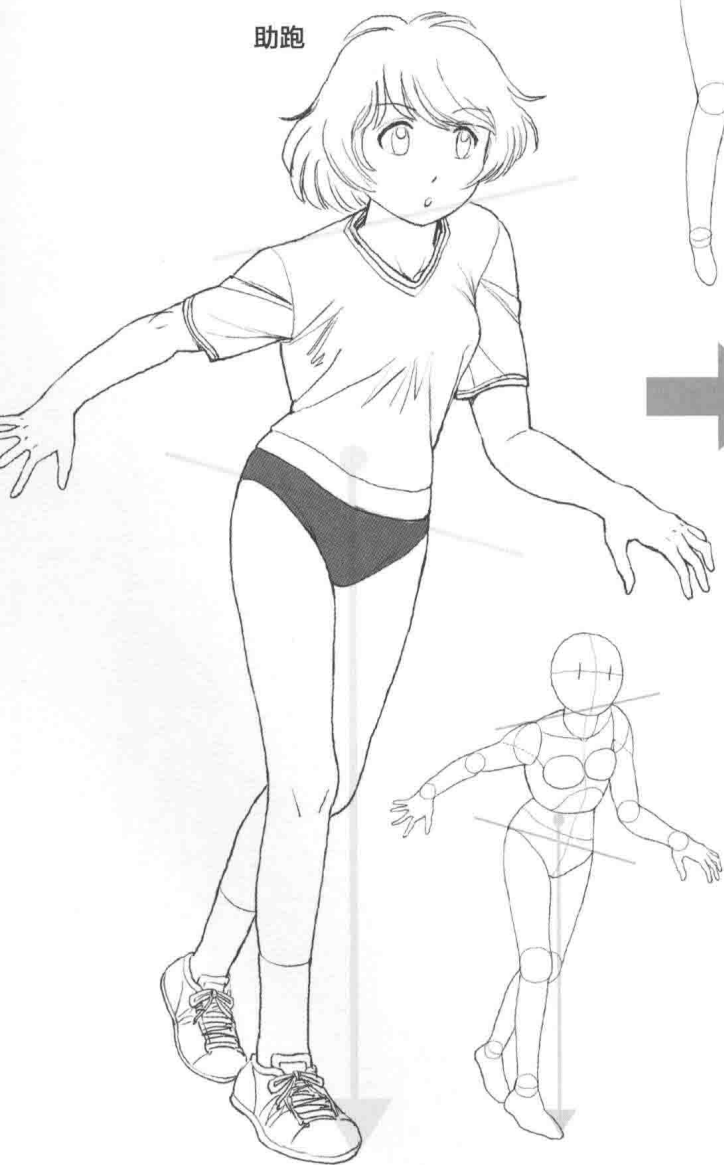
排球

排球的扣杀动作。人物用力跳起来、让身体像鞭子一样柔韧地扣球，这一连续的动作展现出女性的体态美。



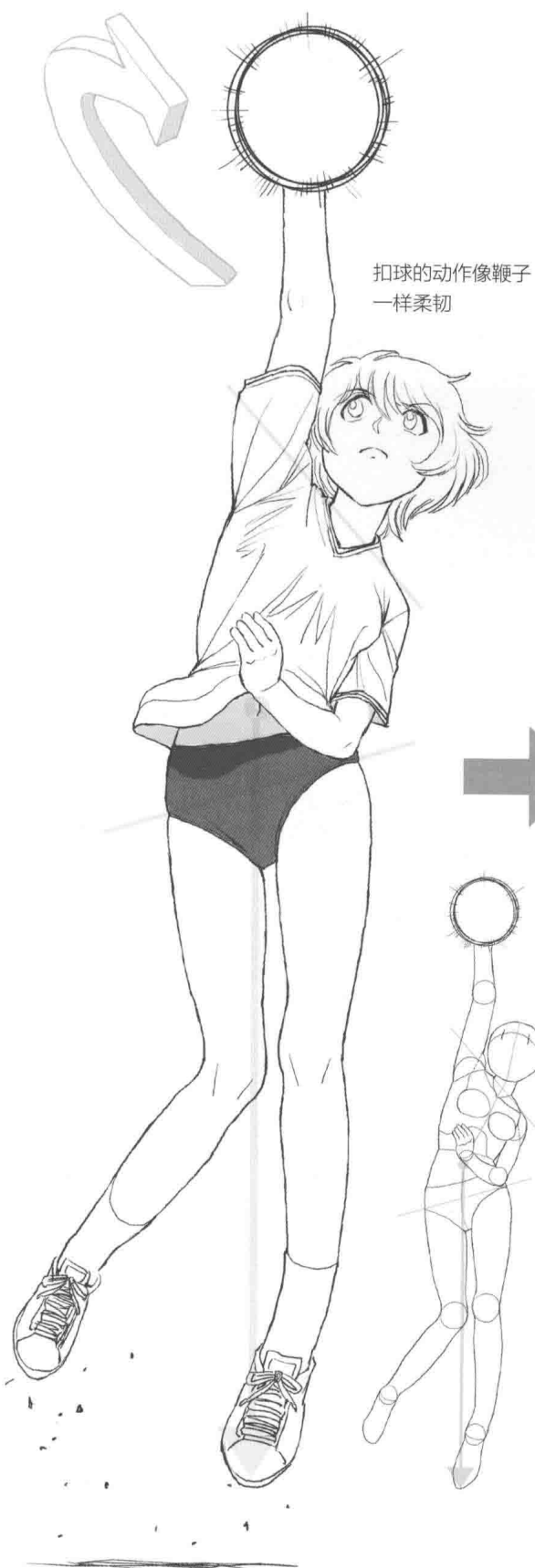
瞄准球飞到斜上的位置时跳起

助跑

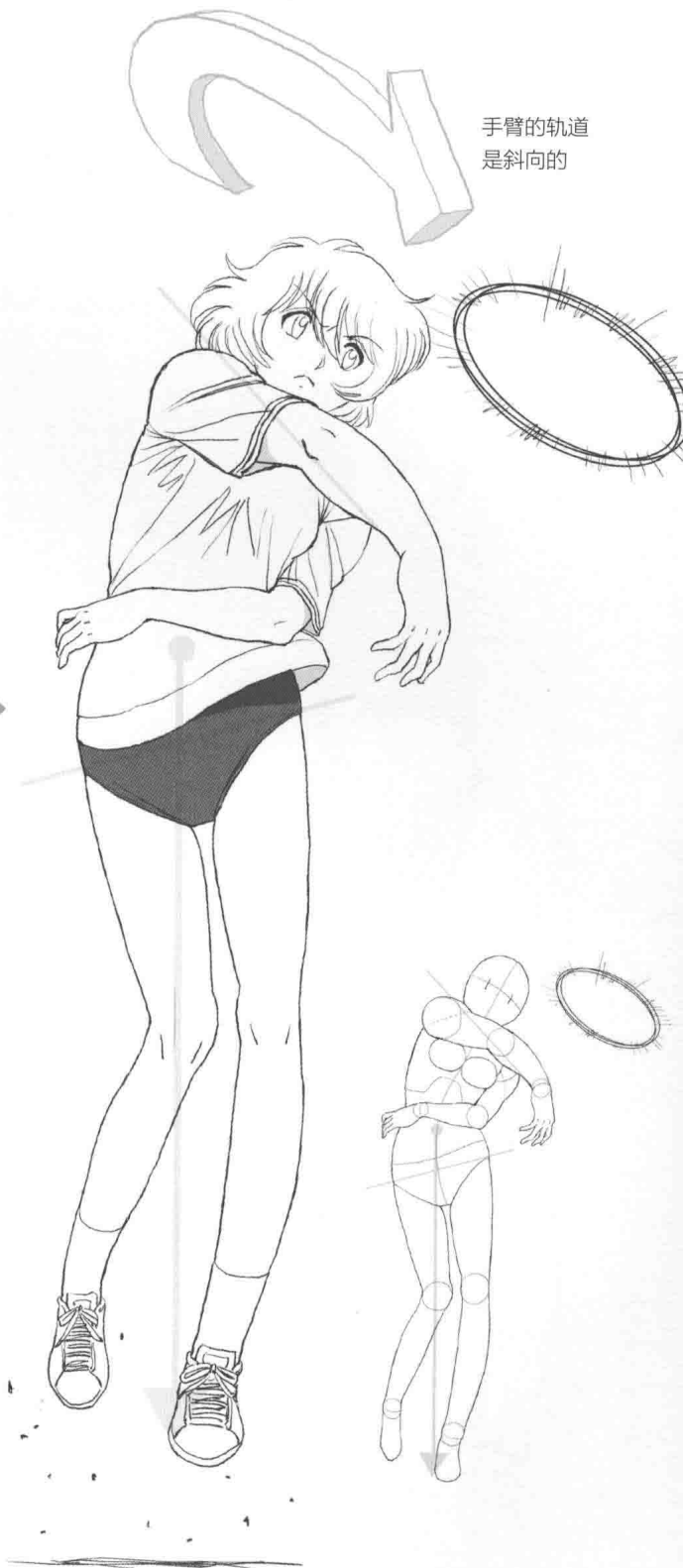
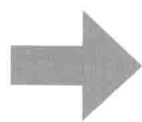


1 前屈着身体前进 3 步。

2 到第 3 步时上半身就势向正上方跳起。



手臂的轨道是斜向的



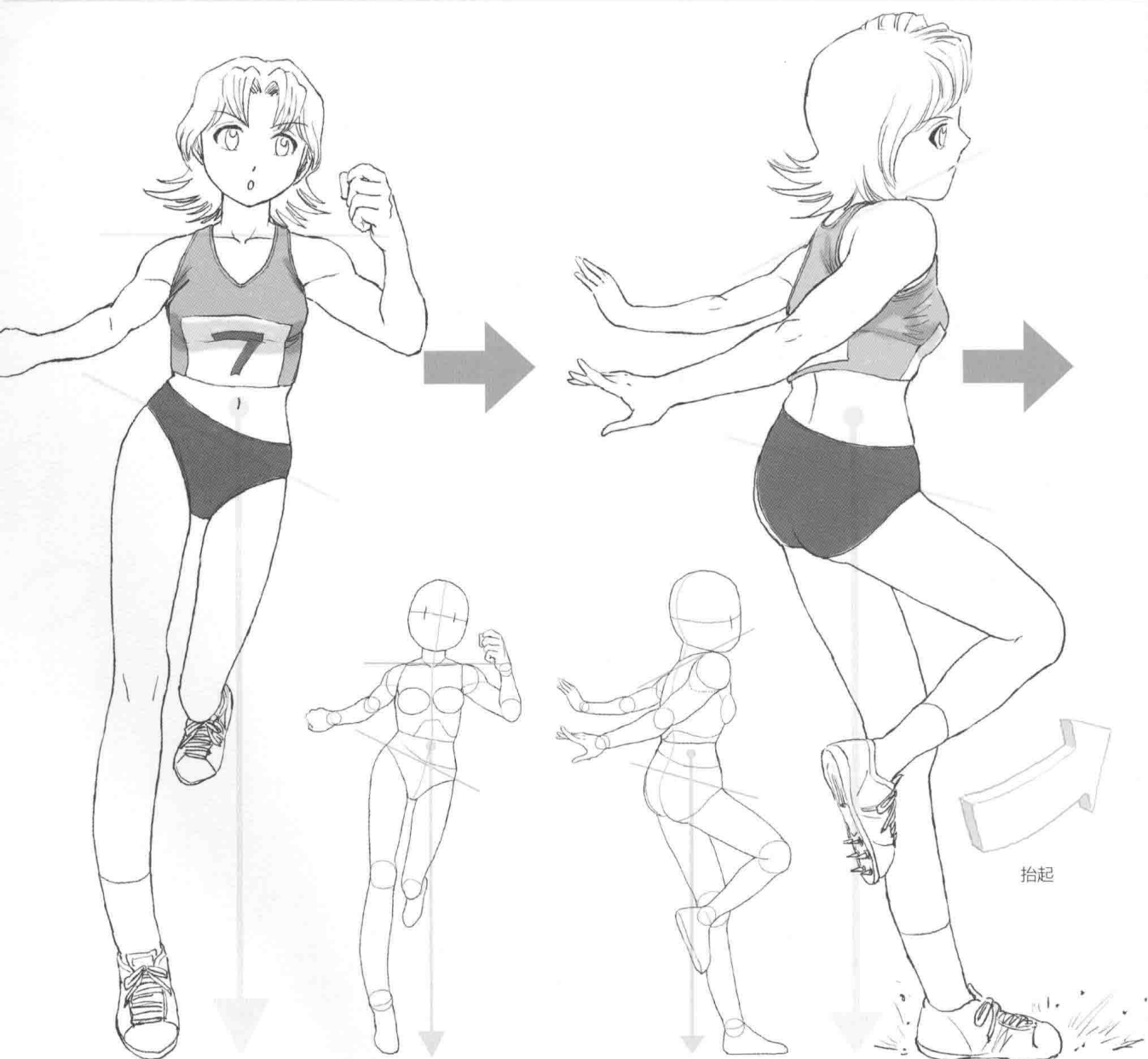
3 手臂朝着斜上方的球挥出，扣球。

4 将球扣到对方的场地。

背越式跳高

背越式跳高充满了跃动感，是从身体的背后强调女性线条美的跳跃方式。

标杆的高度



1 通过助跑调节步幅。

2 以左脚为轴，右脚抬起作准备跳跃的姿势。

身体翻过来，后背
翻过标杆



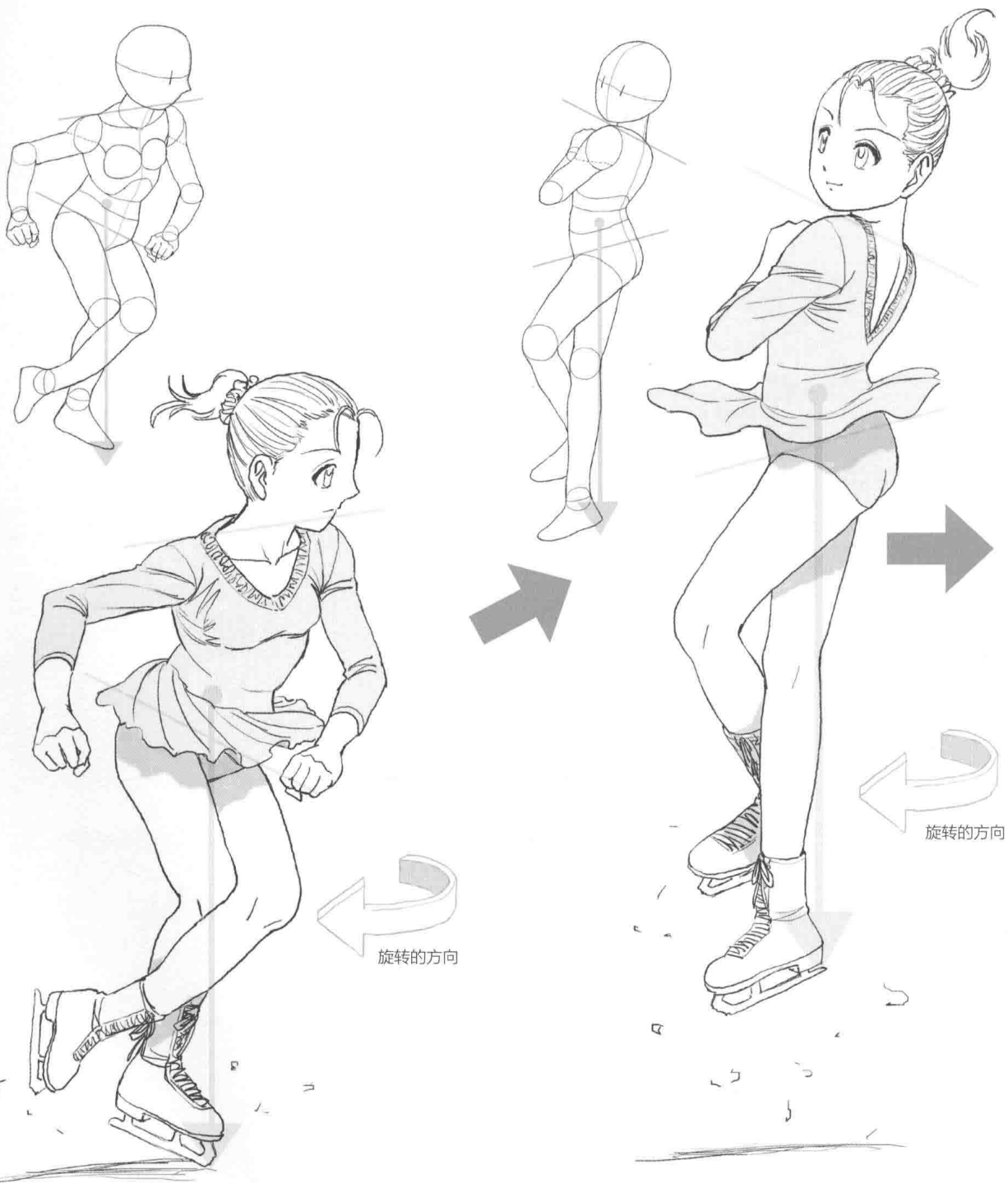
3 右脚抬起身体就势向后倒，作翻越标杆的姿势。

4 将身体画成优美的弧形翻过标杆。



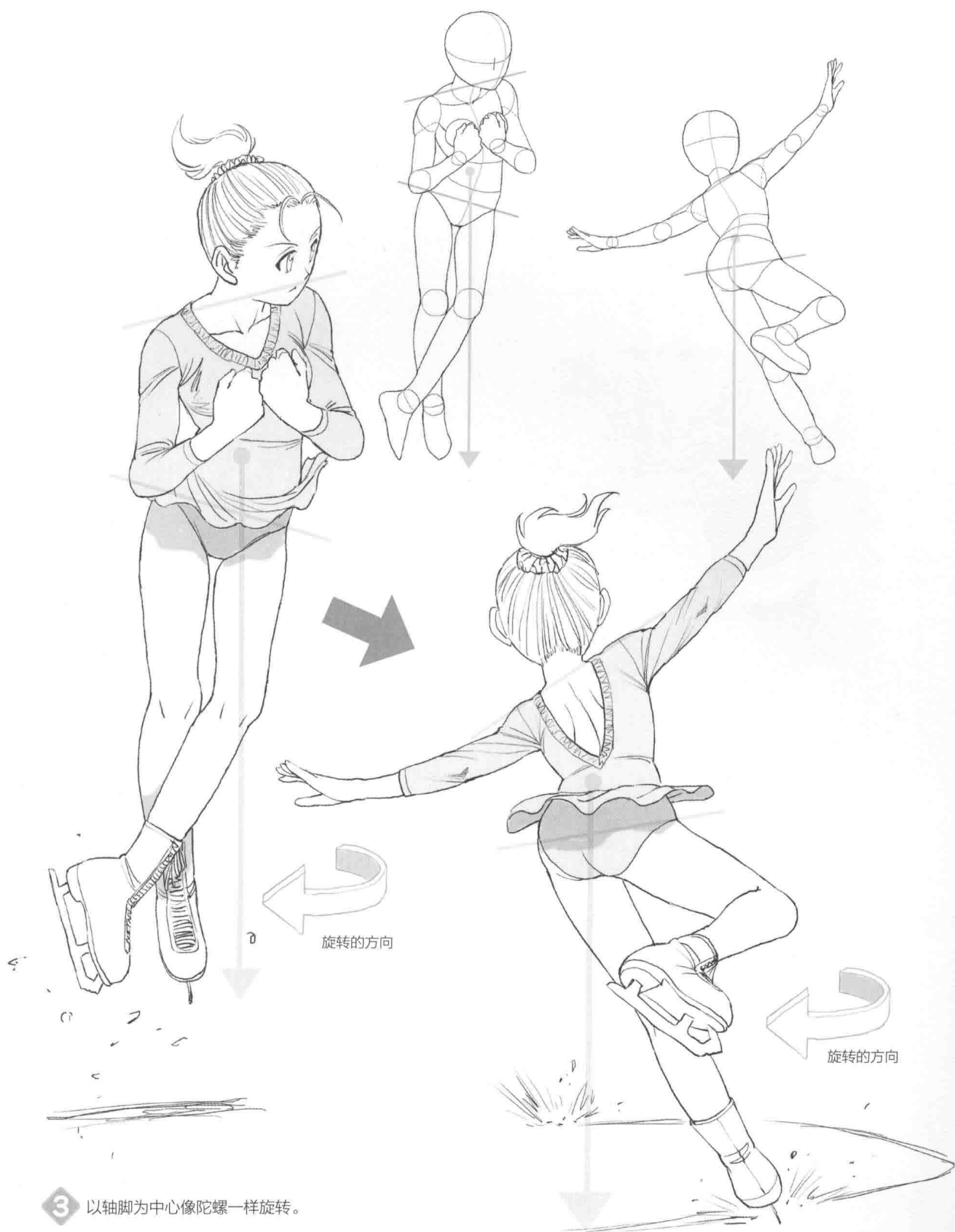
花样滑冰

被称为冰上芭蕾的花样滑冰比芭蕾更注重速度感，强有力的跳跃和旋转是它的魅力所在。



1 单脚收起蜷在身体上作旋转的姿势。

2 轴脚蹬地跳起来。



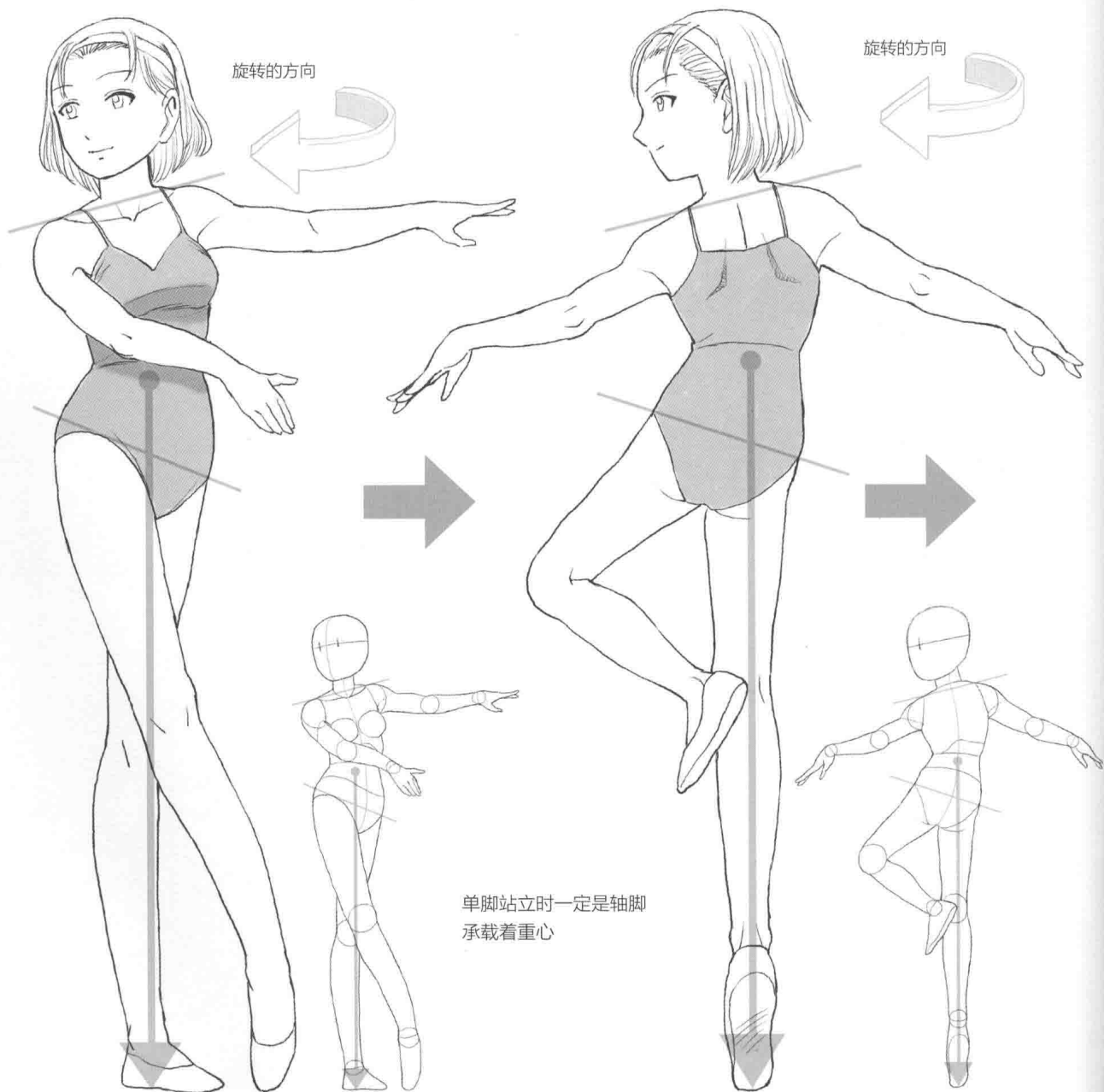
3 以轴脚为中心像陀螺一样旋转。

4 着地。



芭蕾

芭蕾舞的旋转也是连续动作。指尖伸直，动作幅度大，看起来更优雅。再在优雅的动作中加入对立式平衡的姿态更是锦上添花。

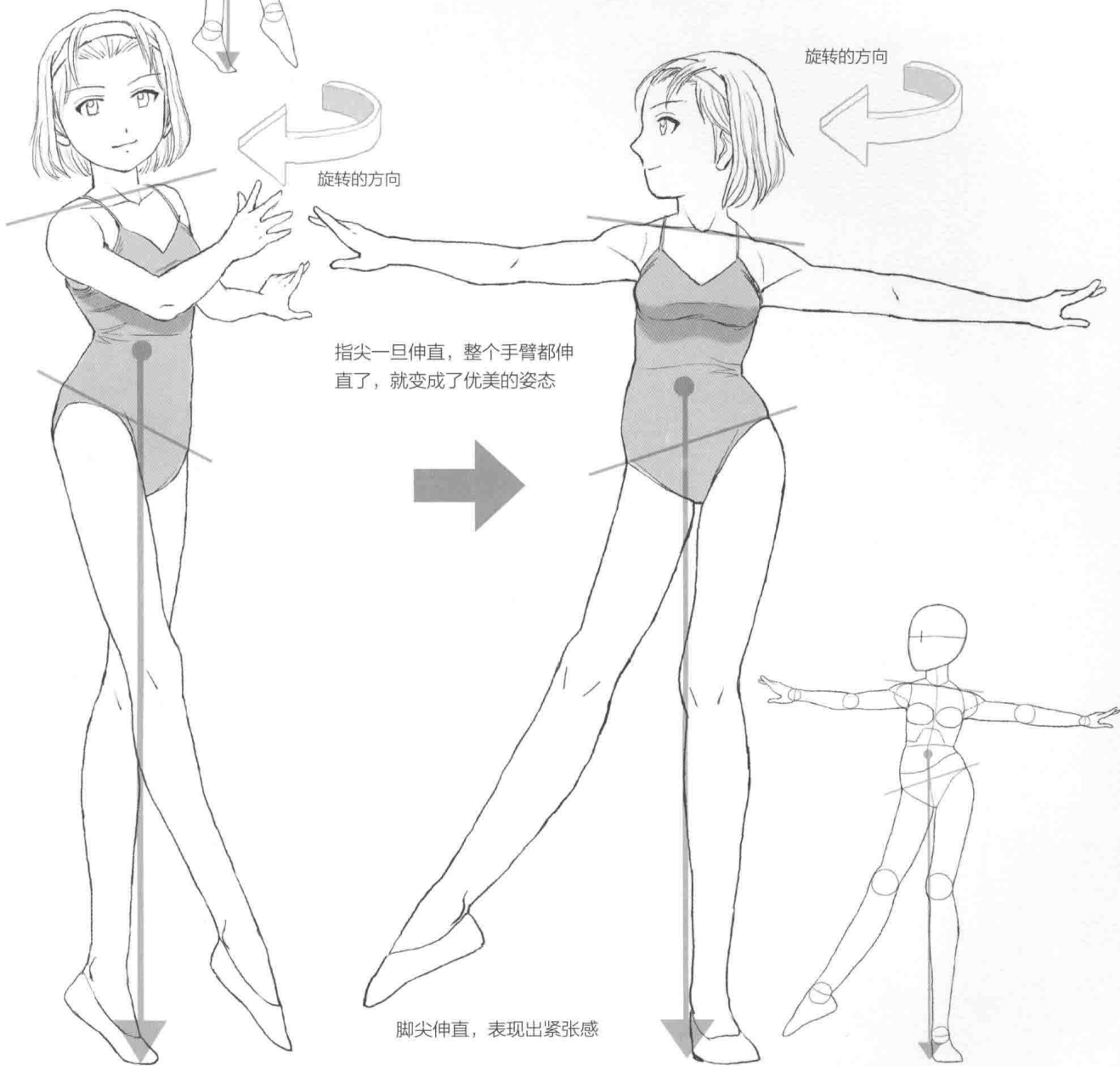
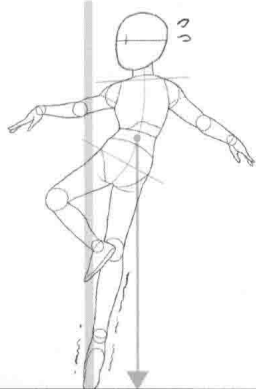


1 手臂张开，由右脚牵引着准备旋转。

2 张开腿旋转，顺势旋转全身。

Point

芭蕾舞的轴是它的生命。单腿站立时，重心如果在轴脚的脚尖上，在现实中是不可能站稳的，即使在画面中也会很难看



3 旋转一周后回到原点。

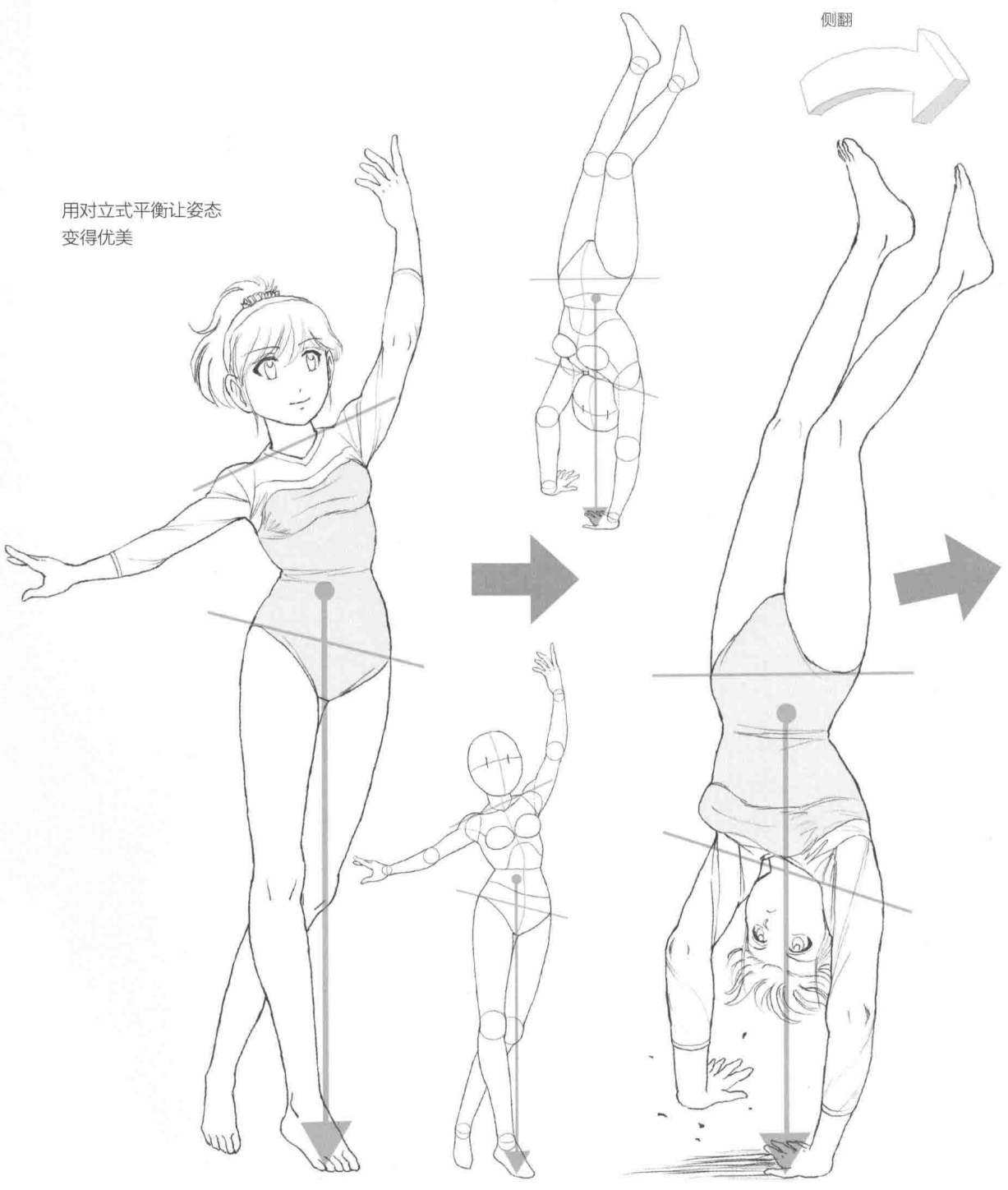
4 再旋转一周。



体操

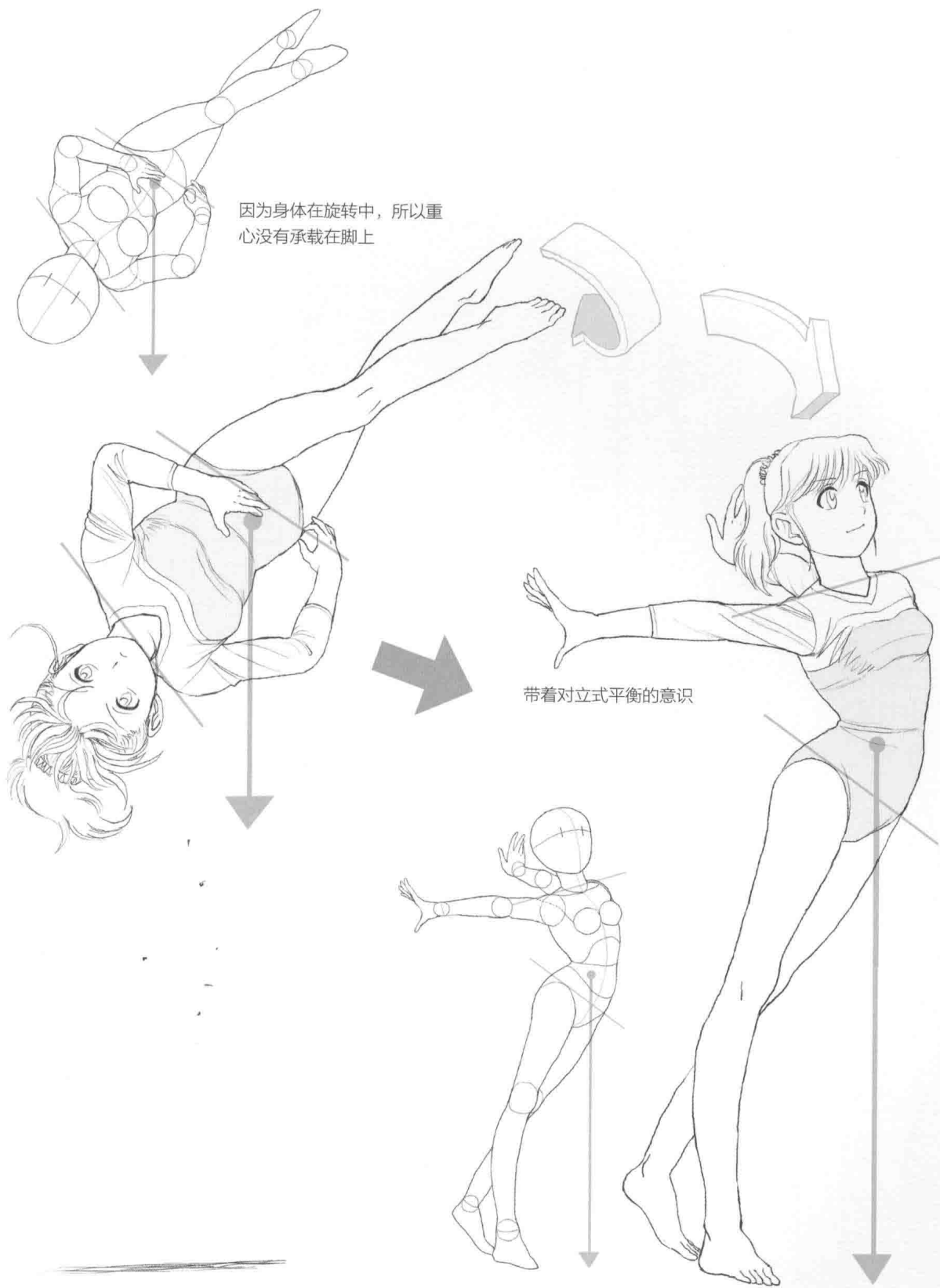
体操是一项表现优雅与跃动感的竞技运动。它的动作中有很多对立式平衡的优美姿态。

用对立式平衡让姿态变得优美



1 做好优美的固定姿态后准备开始。

2 助跑后身体横向侧翻。



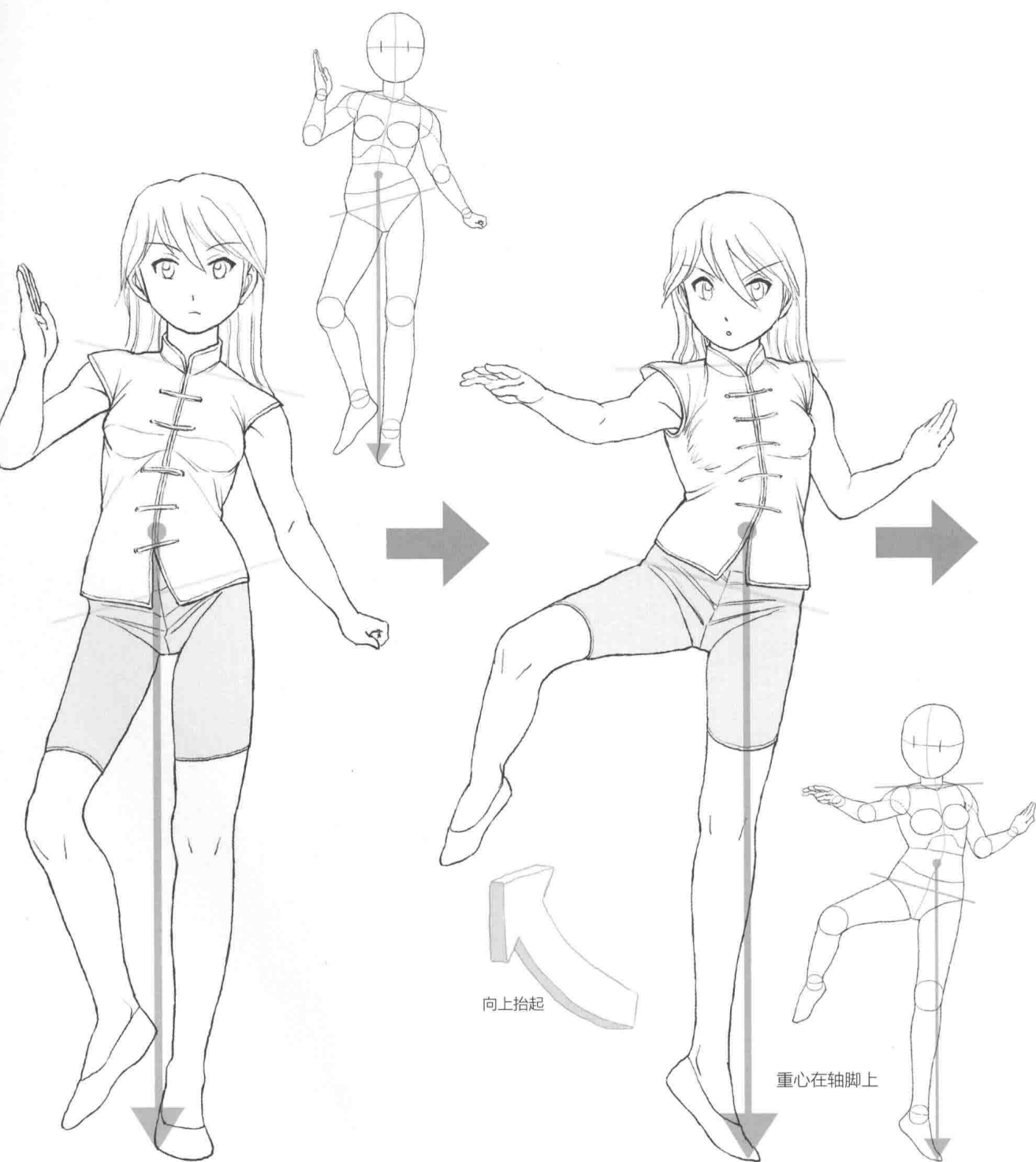
3 随着身体的扭转, 姿态就变成了对立式平衡。

4 着地时摆出优雅的固定姿态。



功夫

以下是功夫中回旋踢的连续动作。脚抬起上踢的动作，是既柔软又美丽的姿势。注意重心如果偏移了轴脚，姿势就摆不出来了。



1 要上踢的脚稍微向后拉，摆好姿势。

2 轴脚承载着重心，另一侧的脚从膝盖的高度向上抬。

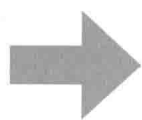
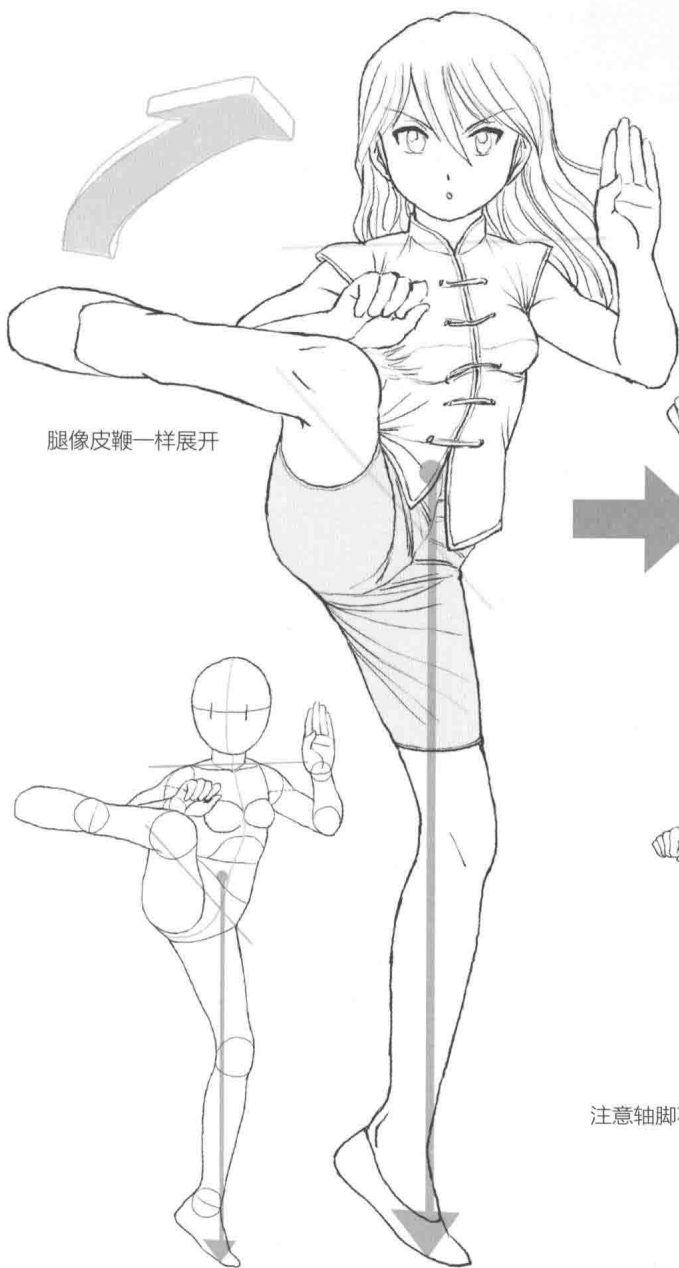
以轴脚为中心，脚像陀螺一样转动



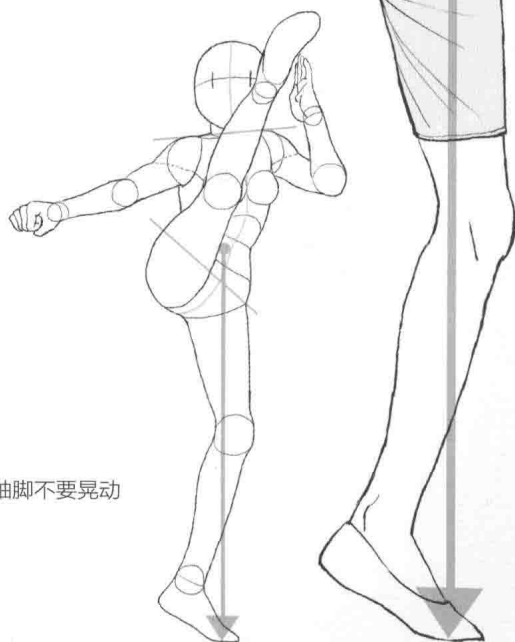
攻击



腿像皮鞭一样展开



注意轴脚不要晃动



3 以膝盖为中心，快速地将腿踢出。

4 踢出的腿伸直的地方就是最佳的攻击点。

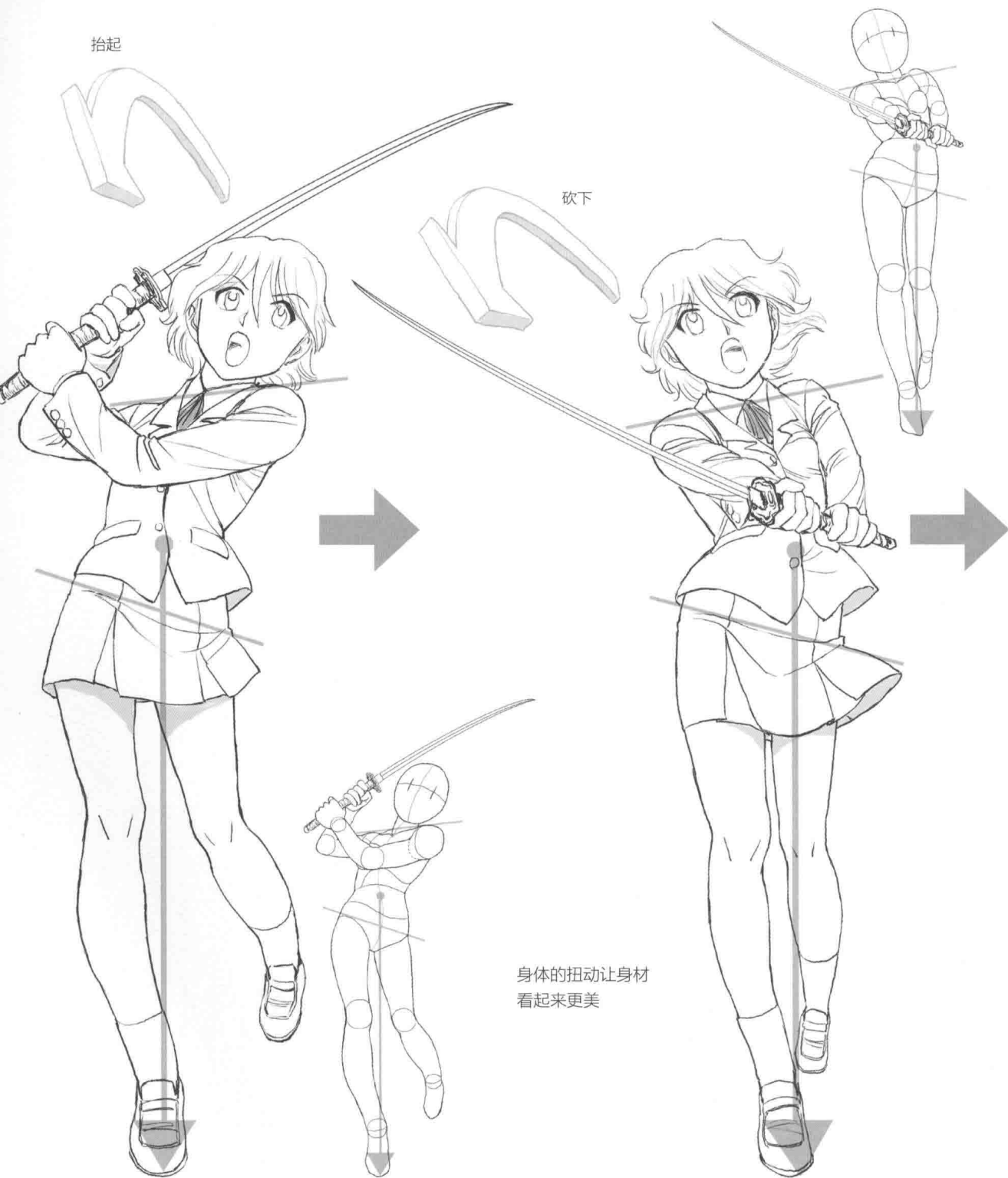


日本刀

用日本刀交锋的连续动作称为“杀阵”，要将这一系列流畅的动作尽量画得优美、帅气。

抬起

砍下



身体的扭动让身材
看起来更美

1 作出将日本刀扛在肩上的姿势，右脚
向前跨出一步。

2 日本刀斜着砍下。



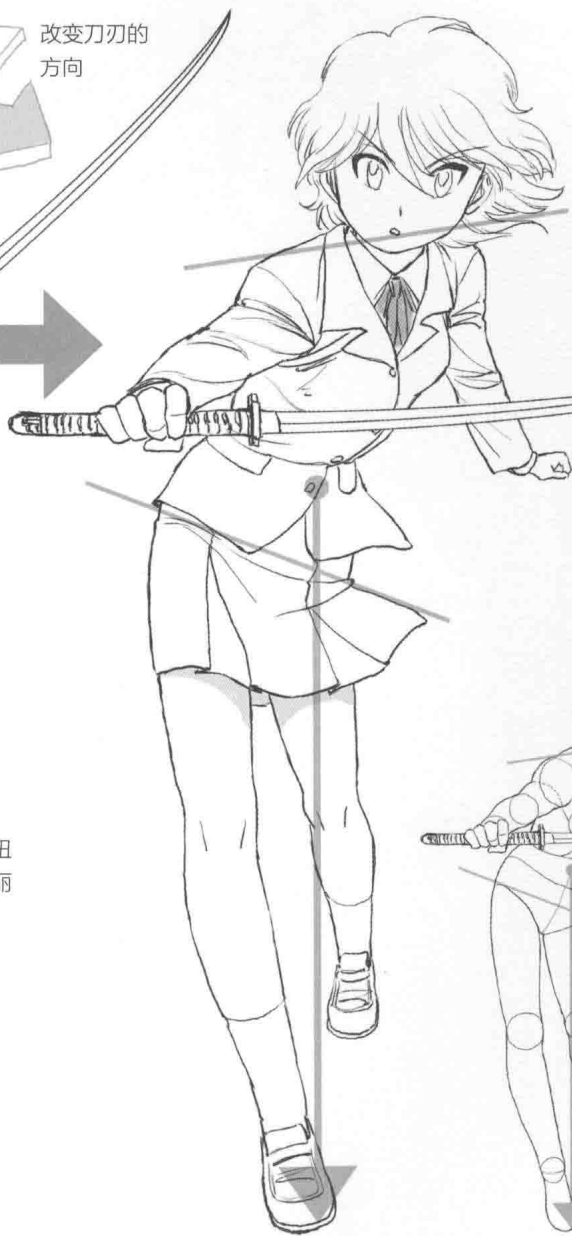
砍杀的时候如左图所示，左右手中间有一指的间隔



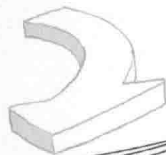
挥动日本刀时需要身体扭动配合，身材要画成美丽的曲线



改变刀刃的方向



刀刃向着外侧再反手挥出



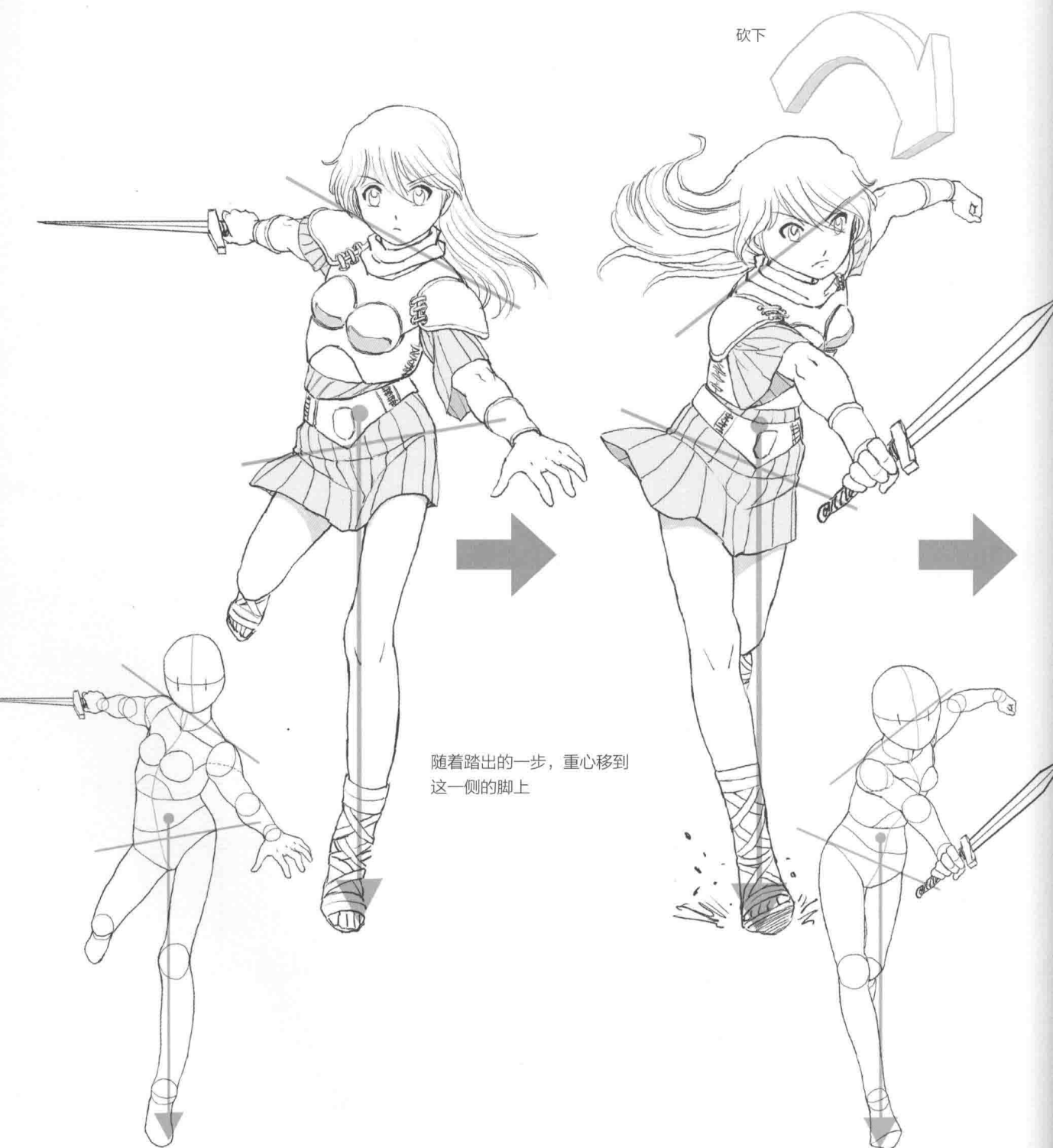
3 刀挥到底之后将刀刃反过来。

4 就像网球的引拍一样，反手挥出最后一击。



短剑

不到一米的短剑，因为剑刃短，挥动起来方便，所以倾向表现激烈的打斗。



1 将短剑向后拉，摆出姿势。

2 向前踏出一步，将短剑挥下。

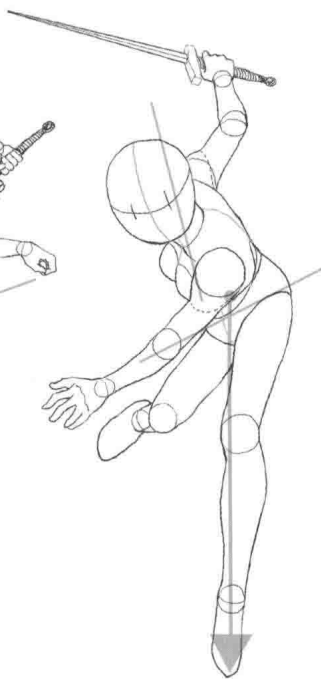
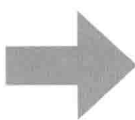
从另一侧砍下



因为在小幅度的范围内挥动方便，所以可以通过激烈的打斗来表现优美的身材曲线



反手



3

挥下后顺势将短剑转到身体的另一侧。

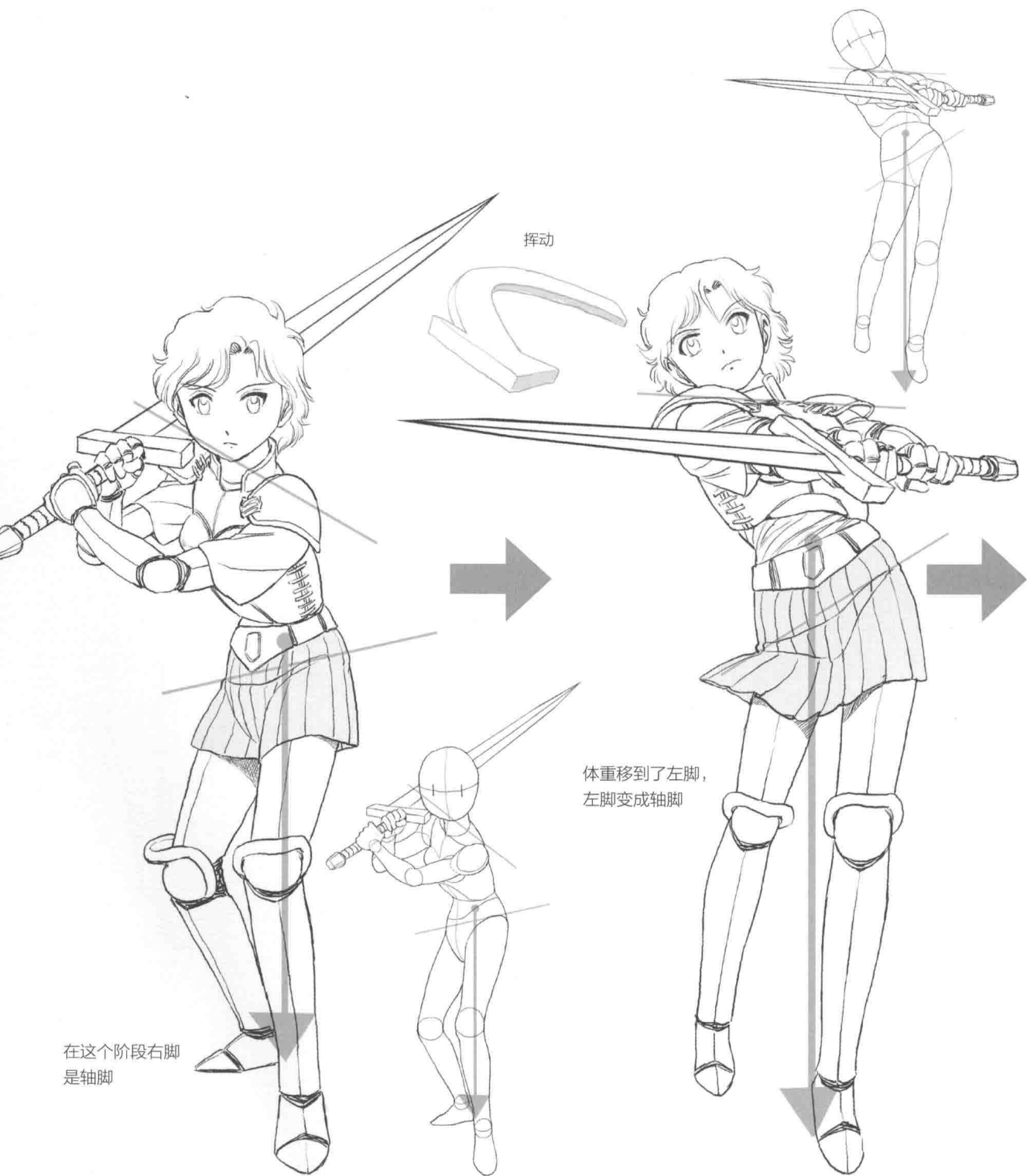
4

再反手将短剑挥出。



长剑

长一米以上的大剑，挥动时需要很大的力气，虽然小幅度挥动没有那么方便，但因为要靠全身的力气才能挥动，是可以展现出重量感和跃动感的姿态。

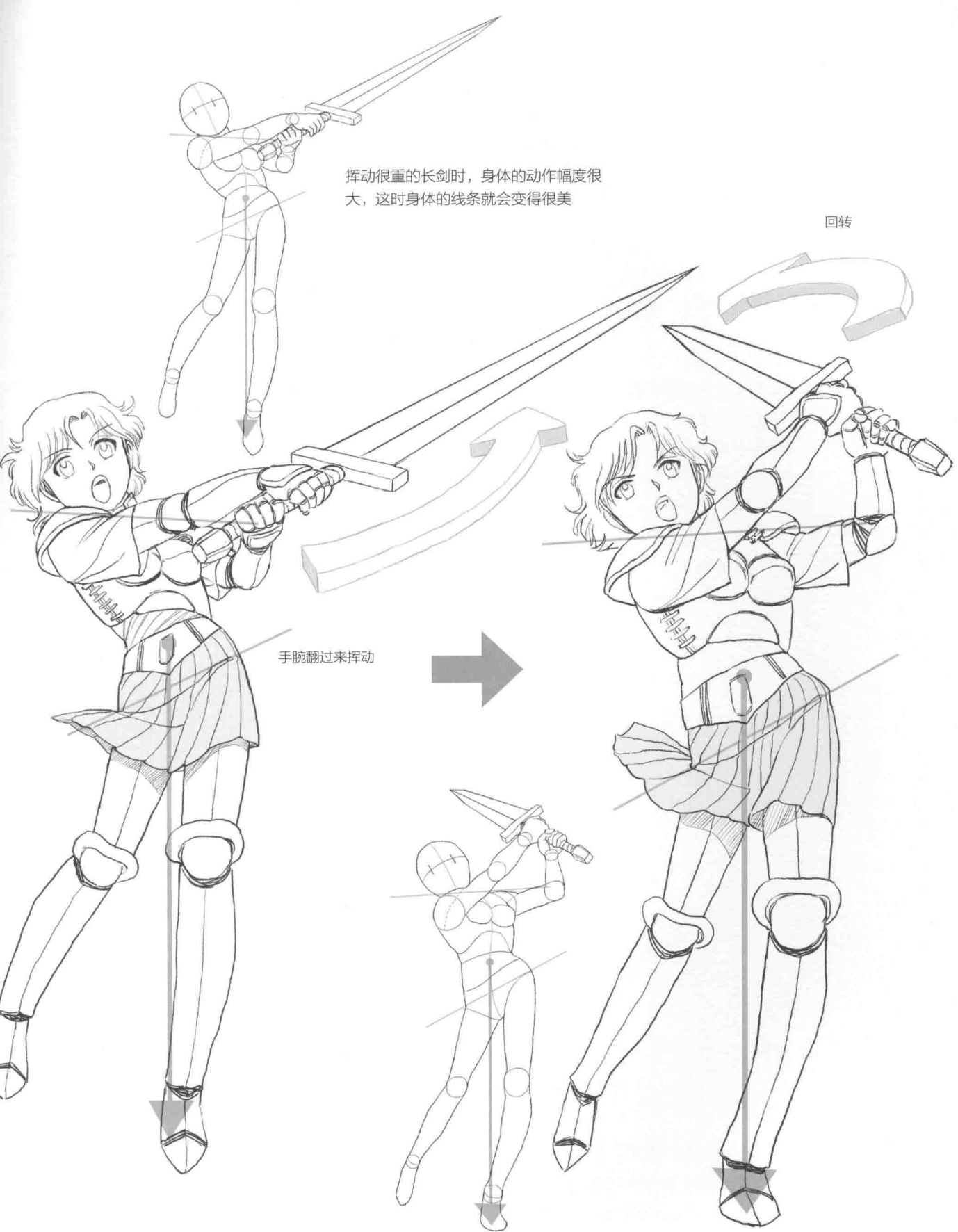


1 将长剑扛在肩上的姿势。

2 扭动腰部，用全身的力量挥出长剑。

挥动很重的长剑时，身体的动作幅度很大，这时身体的线条就会变得很美

回转



手腕翻过来挥动

3 使用全身的力量大幅度地挥动。

4 剑峰到背后时开始回转。

原本对立式平衡的初衷，是让身体倾斜从而展现出美丽的固定姿态，基本上摆出的姿态都是静止状态的。但实际上身体在一边活动一边摆出的对立式平衡姿态是很难维持的。尽管如此，动态中的某个瞬间也会产生对立式平衡的姿态，将这一瞬间的姿态画出来，动态姿态就会变得既柔韧又美丽。特别是腰部的大幅度扭动、体重转移时的姿态，作为对立式平衡的姿态既优美又充满了跃动感。

体重转移时的对立式平衡

承载在右脚上的体重移到左脚上时，腰部一扭动就做好了开球的准备。此外，当重心移到左脚外面时，全身会呈现出一种即将摔倒的趋势。



动态中的对立式平衡，作为一连串流畅动作中的“点”是非常重要的存在。在画动态的时候，选择对立式平衡的某个动作，由逐个对立式平衡的“点”连接成一条连续动作的“线”，就能展现出动作的流畅之美。

第4章

携带小道具时的 对立式平衡

contrapposto



即使拿着小道具，对立式平衡的姿态也不会走形。所以让我们毫无顾忌地边考虑小道具对身体造型的影响，边带着对立式平衡的意识去绘画吧。此外，在角色带着小道具的时候，要注意手指的角度和力度等细节，这样会让作品变得更有深度。



手机

手机是我们经常带在身边的小道具，它不仅可以用打电话，还可以发短信、拍照片等。我们可以用它来塑造各种各样独特的姿态。

打电话

把电话放在耳边时，这侧的肩膀一定会抬起，这时候身体是放松的状态，腰也连带着向上提，自然就形成了对立式平衡。



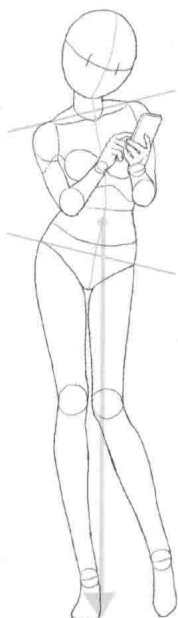
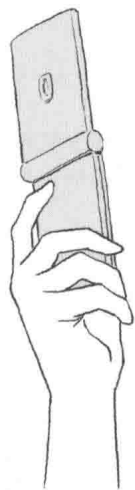
发短信

一只手从下面支撑着手机，另一只手在上面用手指按键。



拍照

大拇指绕到里面去按键。



肩膀上抬，抓住了对立式平衡姿态中的平衡





麦克风

在卡拉 OK 唱歌的人各种各样，拿麦克风的姿势也就各式各样。拿着麦克风唱歌的动作也能使用对立式平衡来表现。

两只手拿着麦克风，就像以前的偶像歌手的姿态

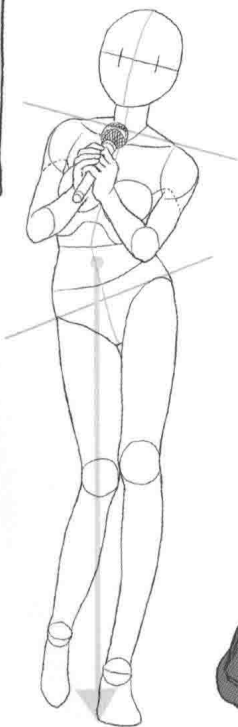


全身都充满了跃动感，精神百倍地唱歌

收紧侧腹的样子看起来很可爱



手指的角度一点点错开，食指与其他手指之间留有一些空隙，这样就确定了拿麦克风的方式



第二关节连成的
曲线



横握麦克风



手很随意地握着



感情投入地唱歌



吼叫式唱法



手叉在腰上

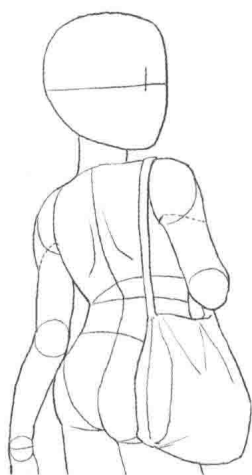


挎包

挎包是实现对立式平衡姿态的重要小道具。当包挎在肩上的时候，为了不让包掉下来，肩膀一定会向上抬起，这样自然就诱导出对立式平衡姿态的产生。



挎着挎包，肩膀向上抬起的同时，由于对立式平衡，一侧的腰部也会向上抬起，这时候臀部的线条就会变得非常漂亮



即使挎在手臂上，挎着挎包一侧的肩膀也会向上抬起



挎着挎包自然就会形成对立式平衡的姿态，站姿也变得优美



旅行箱

旅行箱很重，搬运它的时候因为用力身体会倾斜，拿在手上的时候体重也会偏移，这样就很容易塑造出对立式平衡的姿态。

靠在上面放松的姿势，形成了对立式平衡的姿态



为了保持旅行箱的平衡，让不太稳定的回头姿势变得稳定，自然就会形成对立式平衡



旅行箱也成为表现对立式平衡的小道具。拉着、靠着等都会塑造出各种模式的姿态

只是将旅行箱放在身边，姿态也会产生倾斜，变成放松的对立式平衡的姿态。



用全身的力量去拉重物，重心被拉到身体的后面



虽然只是轻轻地靠着，但是体重已经移动到了一边的脚上



巫女的小道具

这里例举的巫女并不是现实中的巫女，而是在动漫中登场的、具有灵力的、凭空杜撰出来的巫女。她们使用除魔道具，也使用法术。在使用法术的时候可以用对立式平衡来构图。

式神

纸质的分身，念咒语催动后就能招来妖怪。剪成人偶的模样，上面画着咒术的图形或咒语。



受到动作的影响，
衣服变形

灵符

带着灵力的符纸，靠扔出或者贴来封印妖怪的力量。上面画着咒术的图形或咒语，根据内容的不同，咒术的效果也不同。

拔串

驱邪时使用的道具，它是用可折叠的纸绑在本色木棒上，左右挥动来施展法术的。



要带着握住棒子的意识来画手

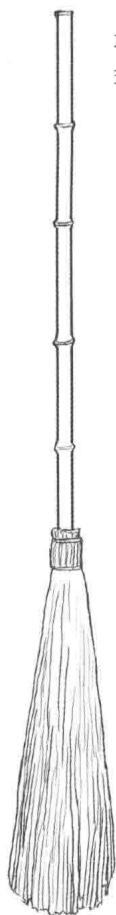
手指的第二关节错开去握，显得更好看

不要忘记袴中的腿也是对立式平衡的姿态



竹扫帚

虽然不是施术的道具，但是巫女总是给人拿着竹扫帚打扫的印象。



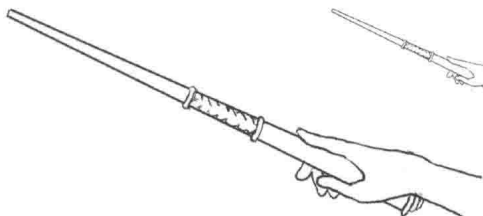


魔法师的小道具

发动魔法的小道具具有魔法棒与魔法杖，一边念着咒语一边挥动释放魔法。对着施术的对象，摆出强有力的固定姿态。

魔法棒

携带方便，可操作魔法。食指搭在魔法棒上，笔直地指向对象物。



魔法杖

比魔法棒更大更粗，可以发动强大的魔法。紧紧地握住魔法杖向外探出，摆出强有力的姿态。



探出魔法杖和踏地的姿态都要用力

魔法师的扫把不是对对象施展魔法，而是作为移动工具使用。坐在扫把上时，就形成了坐姿的对立式平衡

扫帚

扫帚是倾斜的，为了不让身体掉下去要抬起上半身，让肩膀倾斜，以此来保持平衡。



扫帚倾斜的时候，坐姿时的腰部也要跟着一起倾斜，重心靠近腰部向下倾斜的一侧

转弯时，动作受离心力的影响，上半身自然地向轨道内侧倾斜，腿向着外侧

让斗篷飘舞着，给人在天上飞舞的感觉



转弯

因为人物抬着头，肩膀倾斜形成了对立式平衡



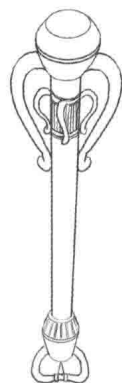
魔法少女的小道具

这里所说的魔法少女，不是只会实现人们愿望的魔法少女，而是将魔法当作武器，穿着可爱的服装，摆出战斗的姿态——拥有这种反差魅力的魔法少女。



手杖

变身道具，也可以变形成为武器。



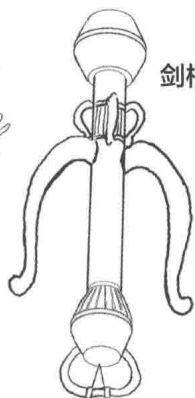
光之剑

手杖变形成剑柄后，激光剑身就出现了。



舞剑的动作很华丽

剑柄



裙子随着腰部的动作摆动，所以要先画好腰部的轮廓再去画裙子，才能把握好平衡

枪

因为使出全身的力气挥动长枪，所以头发与裙子也激烈地在空中飞舞。



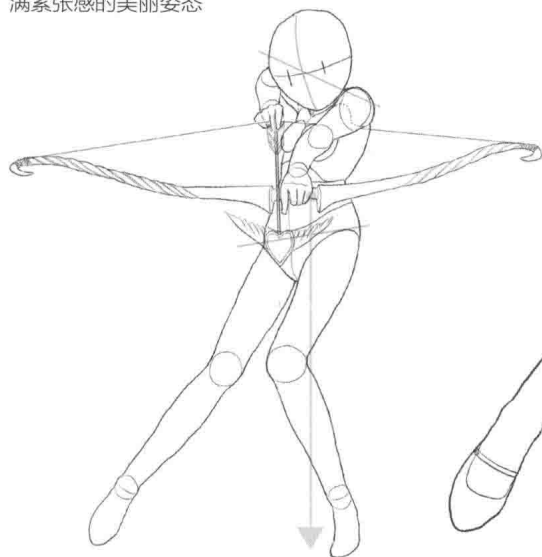
身体扭动、体重偏移的美丽姿态



弓

西洋弓类型的魔法弓箭，可以将魔法注入箭中射出。

强有力的拉弓，放箭之前的蓄力等姿势都是充满紧张感的美丽姿态





特摄英雄的小道具

特摄英雄可以变身，使用武器，从这点来说也许比较接近魔法少女。不过，特摄英雄在变身后会带上假面，穿上特殊的装备，完全看不出之前的样子。大体上特摄都是利用道具变身的，想要变身的姿态帅气，就要使用对立式平衡法则。

变身前

手环

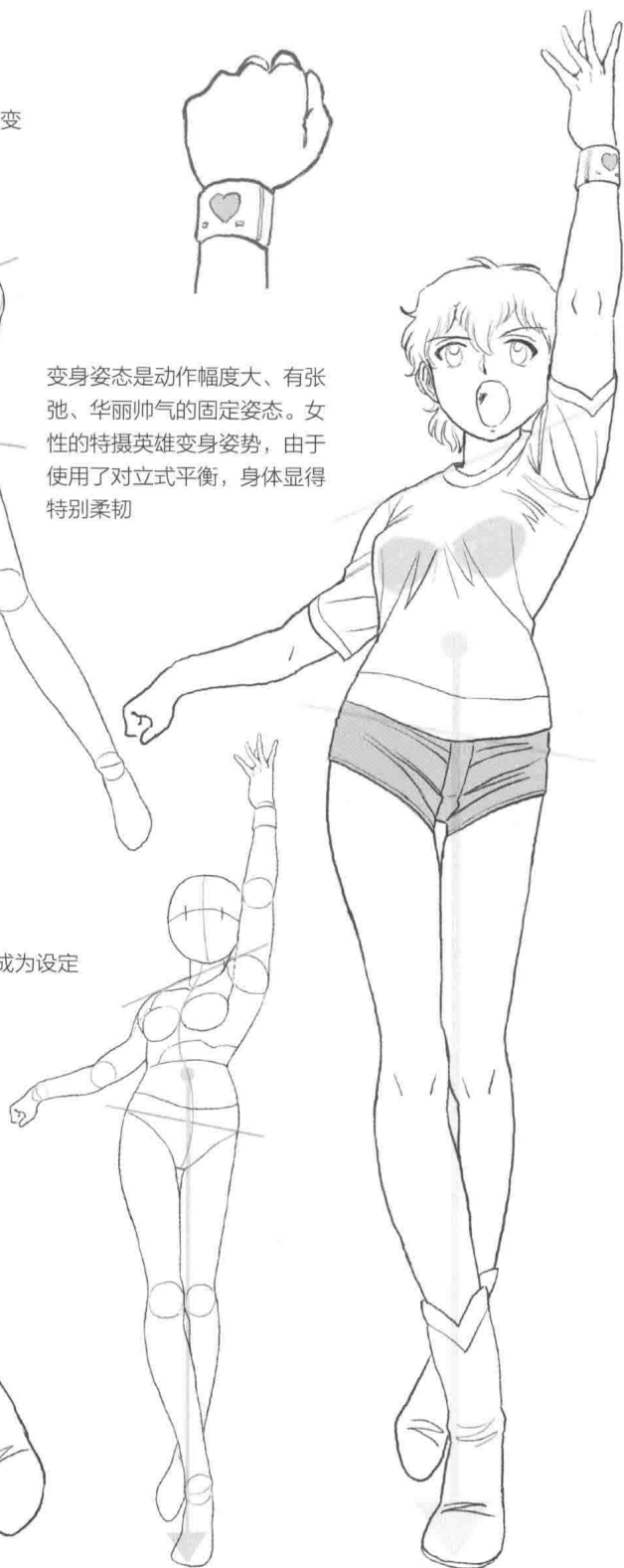
手腕上装备的是变身道具，摆出变身的姿态后按下按钮。



变身姿态是动作幅度大、有张弛、华丽帅气的固定姿态。女性的特摄英雄变身姿势，由于使用了对立式平衡，身体显得特别柔韧



芭蕾的动作也能成为设定变身姿态的参考



变身后

变身后使用特殊的武器。因为特摄基本上都是战斗场面，因此要使用武器进行激烈的格斗。

击剑

作为剑的一种，它很轻盈，女性用起来也很方便。击剑中华丽的剑术对决，在女子格斗中是非常值得一看的运动。

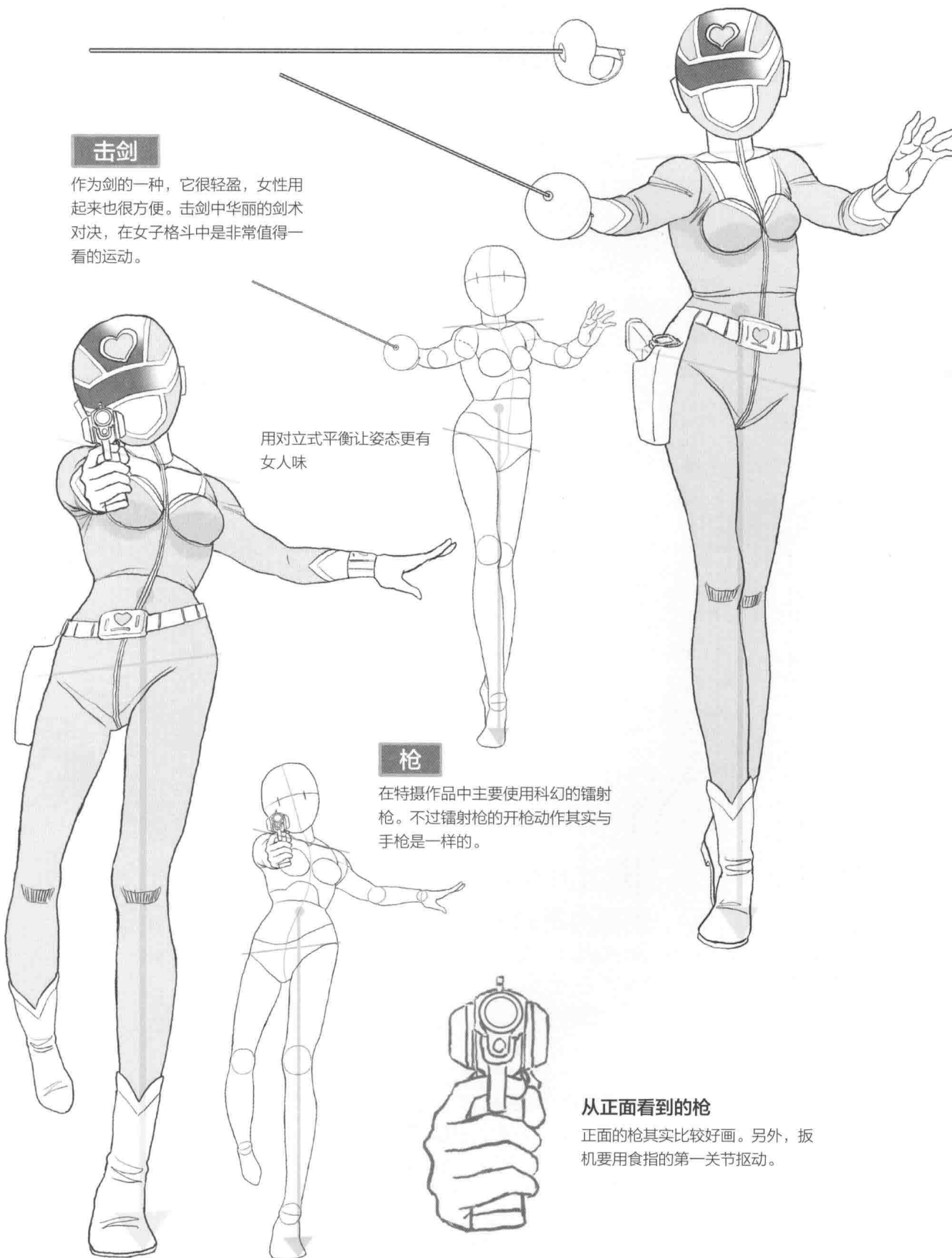
用对立式平衡让姿态更有女人味

枪

在特摄作品中主要使用科幻的镭射枪。不过镭射枪的开枪动作其实与手枪是一样的。

从正面看到的枪

正面的枪其实比较好画。另外，扳机要用食指的第一关节扳动。



对立式平衡就是体重靠向一边，肋骨和骨盆反向倾斜，身体的轴线呈曲线，以歪斜的姿态展现美。两脚站立的姿态是对立式平衡的根本。关于对立式平衡我做了很多调查研究，为什么只记述了双脚站立的场合。越深究越觉得应该还有两脚站立以外的对立式平衡。但是花了很长时间，我都没有找到相关的实例，仿佛双脚站立以外的对立式平衡根本就不存在一样。

正统的对立式平衡



作者所诠释的对立式平衡



坐姿



卧姿



我觉得应该有双腿站立以外的对立式平衡，于是在我个人理解的基础上设定了坐姿、卧姿、单腿站立等对立式平衡。

以下是对立式平衡形成的条件：

体重承载在一只脚上（或者一侧腰上）；

肋骨和骨盆呈反向倾斜；

身体的轴线呈曲线弯曲。

从满足这3个条件出发，我推理出“单腿站立”、“坐姿”、“卧姿”等结果。

不过在坐姿、卧姿和单腿站立时，体重靠向一边的时候，“没有承载体重一侧的腰部向上倾斜”这点与双腿站立时的结果完全相反，所以不知道能不能把这些归类于正统的对立式平衡中，以上的总结不过是我本人的拙见，还请多多包涵。

作者/插图

伊原达矢



1966年出生于埼玉县八潮市。日本设计专业学校毕业后，分别做过漫画家村上纪香、鱼户修、石川三郎的助手，1993年在《Sound Of Silence》(小学馆)出道。著有《卡萨布兰卡》(幻冬舍)、《萌系角色的画法 脸部和身体篇》《萌系角色的画法：服装篇》、《美少女角色设计》(Hobby Japan)等。

日文版封面绘图



Nino

2no

<http://ninomiy.com>

正文插图

传教士 Gondolf

红色的玻璃宫殿

http://geocities.jp/redglass_palace



宫月 mosoko

CUTIE

<http://takarai.jp>

天神 Umemaru

Purichike

<http://purichike.sakura.ne.jp>

