

Arigato

大人カジュアルなプチプラコーデ



ITSUTAKE
いつたけ

「プチプラ」を着こなして、
おしゃれを思いきり楽しむ！

主婦から大絶賛！
プチプラブロガーの
着回しアイデア♥



年中使える
コーデ満載！

Arigato
大人カジュアルなプチプラコーデ

ITSUTAKE
いつたけ

はじめに

「背が低い」「日本人体型」……私には体型に対するコンプレックスがたくさんあります。可愛いと手に取った服も、私が着るとなんか違う……。

「体型に恵まれていなくても洋服を上手く着こなしたい！自分らしくおしゃれに見せたい！」

そう考えながらブログをはじめて1年。日々研究してコーディネートアップしていくうちに、ありがたいことに本当に沢山の方が見てくださるようになりました。

私には3歳と5歳になる息子がいます。やんちゃ盛りの息子たちには、汚れた手であちこち触られるし、抱っこをすれば鼻水がついたり靴の泥もつく。そんな日常で、気兼ねなくストレスフリーにおしゃれを楽しみたいと考え、たどり着いたのが「プチプラファッション」でした。

ときには息子たちと公園で走り回り、ときには母として園行事に参加する。母になって実感したことは、TPOに合わせたファッションが大切だということ。そういったシーンで洋服を揃えるときも、プチプラアイテムは欠かせません。

本書ではおしゃれの幅を広げたい女性にむけて、同じアイテムでも違う印象を与える着回しを中心に、さまざまなバリエーションの「大人カジュアル」なコーディネートを紹介しました。読者の皆様からのご質問やご要望をもとに、どうしたら満足して頂ける1冊になるか、私なりに考えコンテンツにまとめました。

ライフスタイルは人それぞれ違いますが、皆様のおしゃれにはんの少しでもお役に立てれば幸いです。

reform, renovation planning リフォーム計画

space design スペースデザイン (住宅、店舗、オフィス)

interior construction 内装施工



CONTENTS

002 はじめに

006 **いつたけ流 ファッションスタイルルール**

012 **着こなしテクニック11**

013 Technique1 ヌケ感の作り方

013 Technique2 首回り別の着こなし

014 Technique3 脚を細く見せる

015 Technique4 女性らしいラインの作り方

016 Technique5 カジュアルアイテムを大人っぽく

017 Technique6 色の上手な取り入れ方

018 Technique7 重たく見せない重ね着

019 Technique8 ベーシックアイテムは小物がマスト

020 Technique9 下半身のカバーテク

020 Technique10 顔まわりを明るくする

021 Technique11 ナチュラルメイクで気品を与える

CHAPTER 01 **着回しコーデ4スタイル** *4style Coordinate*

024 Item01 ストライプアンクルパンツ／ユニクロ

026 Item02 オックスフォードシャツ／無印良品

028 Item03 メンズカーディガン／ユニクロ

030 Item04 クリケットセーター／ユニクロ

032 Item05 スウェットパンツ／ユニクロ

034 Item06 グレージュニット／ユニクロ

036 Item07 ジップアップバーカー／ユニクロ

038 Item08 Vネックニット／ユニクロ

040 Item09 サークュラースカート／GU

042 Item10 ダウンベスト／ユニクロ

044 Item11 ノーカラージャケット／GU

046 Item12 リネンショートパンツ／ユニクロ

048 Item13 スキニーデニムパンツ／ユニクロ

050 Item14 クロップドパンツ／ユニクロ

052 Item15 ボーダーカットソー／無印良品

054 Item16 スポーツブルゾン／GU

056 Item17 リネンシャツ／ユニクロ

058 Item18 コットンタックスカート／GU

CHAPTER 02 季節別のアウター・アイテムコーデ *Seasonal Outer&Item*

【春のアウター】

- 062 トレンチコート／ユナイテッドアローズ、デニムジャケット／Dholic

【夏アイテム】

- 066 ショートパンツ／ZARA、リネンスカート／ZARA、ワンピース／ユニクロ

【秋冬のアウター】

- 068 レザージャケット／ZARA、チェスターコート／reca、ステンカラーコート／GU、
ダウンジャケット／ユニクロ

CHAPTER 03 ベーシックカラーの着回しコーデ *Basic color by Coordination*

- 078 Navyネイビー

- 082 Whiteホワイト

- 086 Grayグレー

- 090 Beigeベージュ

- 094 Blackブラック

CHAPTER 04 マイ・ベストアイテム *My Best item*

- 100 【シャツ】 オックスフォードシャツ／無印良品、リネンシャツ／ユニクロ、
メンズチェックシャツ、リネンノースリーブシャツ／ユニクロ

- 102 【Tシャツ】 メンズTシャツ／ユニクロ、プリントTシャツ／GU

- 103 【インナー】 リブタンクトップ、プラトップシリーズ／ユニクロ

- 104 【カットソー】 長袖カットソー／無印良品、7分丈カットソー／ZARA Kids、
メンズボーダーカットソー／ユニクロ、スーピマコットンカットソー／ユニクロ

- 106 【靴下・靴道具】 ベーシック靴下、デザイン靴下、タイツ&ストッキング、シューケア用品

CHAPTER 05 プチプラを格上げする小物集 *Accessories*

- 110 【バッグ】 ハイブランド、プチプラ

- 112 【シューズ】 ハイヒール&フラットシューズ、スニーカー

- 114 【足元コーデいろいろ】 素足コーデ、くつ下コーデ、タイツコーデ

- 116 【アクセサリ】 ストール、帽子、ネックレス、サングラス、バングル&ブレスレット、時計

教えていつたけさん! Q&A

- 120 Q 1. 雨対策どうしていますか?

- 121 Q 2. 旅行の着回しコーデとアイテムが知りたい!

- 122 Q 3. UV対策はどうしていますか?／Q 4. 冷房対策も上手にコーデしたいのですが……。

- 123 Q 5. 身長が低いのでスニーカーに抵抗があります。

- 123 Q 6. プチプラアイテムは透けが気になるものもあります。どうしていますか?

- 124 Q 7. ブログのコーデをまとめて見たいです!

- 126 Q 8. 買い物のコツが知りたい!

- 127 Q 9. イチ押しブランドは? それぞれの特徴を教えて!

— いつたけ流 —

ファッションスタイル ルール

Itsutake's Fashion style rule

プチプラファッションを
ランクアップさせる方法は
「自分らしさ」を持つこと。
ただ着るだけではなく、
まずはイメージを思い描いて
近づけていくことが大切です。
過去のワードローブやアクセサリ、
さらには自分の体型と相談して
何度もシミュレーションしてみましょう。



Rule 1. バランスを考える

まずは鏡の前で自分の体型をじっくり観察。
どの着こなしバランスが合うかを見極めます。
長所となるパーツはしっかりアピールして
短所は徹底的にカバーすることを心がけて。
「かくす」「見せる」のバランスを考えながら
コーデを組むようにしています。



Rule 2. サイズ感の見極め

トップスは多少のごまかしが効きますが
ボトムスはジャストサイズを選択する習慣を。

私の場合は身長が低いため、
中途半端な丈のアイテムを避けて
トータルバランスを調整します。
あえて脚を出すのも選択のひとつです。



Rule 3. TPOを意識

TPOに合わせた装いができるはおしゃれの証。

たとえば、「喫茶店で打合せの日」だったら

相手の人の目につく、上半身を意識して。

普段の日は、靴とボトムスからセレクトします。

トップスから選びがちですが、

足元から決めた方がスムーズに決まります。



Rule 4. 体型コンプレックスをカバー

「頭が大きい」「メリハリがない」「低身長」。

典型的な日本人体型をカバーするコツは
トップスをなるべくコンパクトにすること。

ハットやニット帽で目線を上にさせたり
ペタンコ靴の場合はなるべくインソールを。
ときには思いきってミニボトムを選択して。



Rule 5. 小物を効かせる

バッグやアクセサリーは長く使うものなので

定番アイテムは多少値が張っても

高いものをチョイス。

逆にオーソドックスなコーデのときは

プチプラブランドを活用して

流行りのアイテムをさり気なくプラス。