

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！
プチプラプロガーの
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と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を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。そういうたったの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
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
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 ① 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 ジップアップパーカー／ユニクロ
- 038 Item08 Vネックニット／ユニクロ
- 040 Item09 サーキュラースカート／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 ポーダーカットソー／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 ①2 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 トレンドコート／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、チェスターント／reca、ステンカラーコート／GU、
ダウンジャケット／ユニクロ

CHAPTER ①3 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 ①4 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、スヌ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 ①5 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 【アクセサリー】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

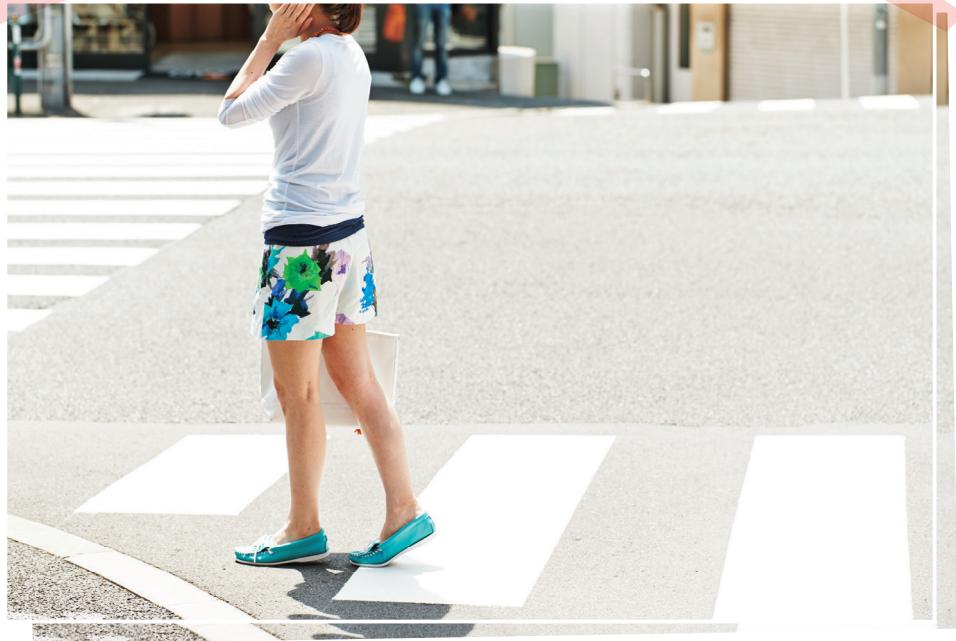
Itsutake's Fashion style rule

チチカラファッションを
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ー、
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。
長所となるパートはしっかりとアピールして
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ればおしゃれの証。

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。