OSHARE-JYUKU

大人の着こなしレッスン

Part3

"Etiquette & Style"

BY STYLOOP HITOMI

講座ガイダンス ＆ カリキュラム

【本テキストの使い方】

動画レッスンを視聴しながら進める「実践型ワークブック」です。あなたのペースで楽しくワークに取り組みながら、どんな空間へも自信を持って飛び出せる「大人の装いと品格」を身につけていきましょう！

✦ PART 3（最終章）のロードマップ ✦

01

LESSON 1｜TPOドレスアップ ＆ 大人のマナー習慣

「無難に逃げる意識」を卒業し、空間やお相手に敬意を払う大人エレガンスの教養と、食事・鑑賞シーン別 TPOマナーを学びます。

02

LESSON 2｜服を魅せる「こなれ感」の着こなし術 ＆ 人生を変えるファッションの力

シルエットの黄金比や足元の抜け感などプロの演出技を習得！最終課題の丈感添削を通して、一生モノのマイ・スタイルを確立します。

03

FINAL STEP｜修了生オンライン・グループレッスン（おめかしお披露目会）

学びの集大成として、最高にお気に入りの装いで仲間と集うドレスアップ交流会。みんなで変化を祝い合いましょう！

すべてのステップを終える頃には、どんな場所へ行っても心地よく輝ける「揺るぎない自信と品格」が手に入っています。

さあ、あなたの人生をさらに鮮やかに彩る最終レッスンをスタートしましょう！

LESSON1 STEP 1

日常と地続きの「 10%品格プラス」術

【このワークの目的】
「おめかししなきゃ！」と気合いを入れすぎて、普段の自分とかけ離れた服を着る気恥ずかしさを解消します。ベースのカジュアルスタイルに「ほんの10%だけ上品さを足すアイテム」を整理しましょう。

✦「10%のエレガンス」具体例（ TPOアップのテクニック）

いつものカジュアルなベース（Tシャツ×パンツなど）に、たった1つエレガンスな要素をプラスするだけで、一気に洗練された大人の装いへ変わります。

Tシャツ×デニム ＋『パール ＆ イヤリング』
いつもの白Tとブルーデニムでも、首元と耳元にパールの光を添えるだけで、上品なフレンチカジュアルに早変わりします。

Tシャツ×デニム ＋『ジャケット ＆ カラーパンプス』
ベースはカジュアルのまま、サッとジャケットを羽織り、足元に赤やイエローのパンプスで色を効かせる。これだけでホテルランチもクリアです！

Tシャツ ＋『サテンスカート』
トップスは着慣れたTシャツのまま、ボトムスだけツヤ感（光沢）のある素材に変える。着心地はストレスフリーなのに、一気におしゃれ感と品格がアップします。

💡「これなら私にもできそう！」と思える組み合わせから、
ぜひ試してみてくださいね！

WORK 1

ワーク 1:「10%品格プラス」格上げアイテムリスト

■ あなたの手持ちのアクセサリーや小物の中で、「いつものカジュアル服」を 10%だけ格上げしてくれるアイテムを書き出してみましょう！

(例：パールのイヤリング、赤のカラーパンプス、シルクスカーフ、レザーハンドバッグ　など)

【格上げ小物・アクセサリー　1】:

【格上げ小物・アクセサリー　2】:

【格上げ小物・アクセサリー　3】:

✦ Styloop Method 大切なお約束 ✦

無理に服をガラリと変えて変身する必要はありません！
大切なのは「いつもの心地よい服（ベース）」はそのままに、小物や素材で10%だけ「品格」をプラスすること。これなら気後れせずにどんな場所へも行けますよ。

STEP 2

手持ち服を「ホテル・お出かけ仕様」に変えるチェンジ術

【このワークの目的】
素材や組み合わせを少しだけチェンジ（スライド）させる技を学び、 20着の中に仕込むべき「デイリーキレイめ神アイテム」の手持ち状況を確認します。

■ あなたの20着の中に、以下の「デイリーキレイめ神アイテム」があるかチェックしてみましょう！（✔）

☐ **羽織るだけで整う上質アウター／ジャケット** （1点）
（カーディガン感覚で羽織れて、一気におしゃれなレストラン仕様になるライトアウター）

☐ **1枚で様になる上品カットソー／とろみブラウス** （1点）
（アイロンいらずで、ジャケットのインナーにも映える。コットン　Tシャツから変えるだけでホテル仕様に ）

☐ **落ち感のあるキレイめボトムス** （1点）
（シワにならないイージーパンツやサテンスカートなど、デニム　NGの場所も完璧にクリア ）

☐ **歩きやすさと品を両立したシューズ** （1点）
（ポインテッドトゥやスクエアトゥなど、フラットでも足元をスッキリ見せる靴 ）

☐ **空間に馴染む上質なレザーバッグ** （1点）
（カジュアルな装いにもひとつプラスするだけで、全体のクラス感を高める上質なバッグ ）

STEP 3

憧れのお出かけシーン言語化＆　眠っている服の救出ワーク

【このワークの目的】
自信を持って行きたい場所をイメージしてワクワクを高めつつ、買ったものの華やかすぎて眠っていた服を日常～お出かけで活かすアイデアを育てます。

■ ワーク①：憧れのお出かけシーン言語化ワーク

あなたがこれから「自信を持って行ってみたい場所」（予定がなくても憧れでOK！）を書いてみましょう。

（例：〇〇ホテルのアフタヌーンティー、お友達と話題の三つ星レストラン、個展鑑賞　など）

■ ワーク②：眠っている服の「カジュアルダウン」救出ワーク

着回し20着からは外れたけれど、好きでずっと捨てられずに持っている華やかな服はありませんか？
どうやったら今の自分が着られるか、コーディネートのアイデアを考えてみましょう！

（例：華やかなワンピース　→ 上からスウェットやロングカーディガンを重ねて普段使いにする）

【救出したいお気に入りアイテム】

【カジュアルダウンのアイデア　1】

【カジュアルダウンのアイデア　2】

【カジュアルダウンのアイデア　3】

💡どうしても思い浮かばない時は、修了生グループレッスンで　Hitomiに直接相談してみましょう！

✦ MY ELEGANCE IDENTITY ✦

わたしのお出かけスタイル軸

LESSON 1を終えて、あなたがこれから大切にしたい「おめかしの基準」を振り返りましょう！

■ Q1.「10%の品格プラス」の考え方を知って、どんな気持ちになりましたか？

（例：無理して慣れないワンピースを買わなくていいと分かってホッとした／手持ちの　Tシャツにパールを合わせるのが楽しみになった 等）

■ Q2. 一緒に行くお相手や空間へ、どんな気持ち（敬意・自分らしさ）を届けて出かけたいですか？

★ Styloop Message ★

一緒に行くお相手や空間へのリスペクトを洋服で表現しながらも、一番大切なのは「あなた自身が心地よく自分らしくいられること」です。自分をワクワクと喜ばせる服選びは、日々自分自身を大切に扱うことに繋がります。

次回（LESSON 2）は、服をさらに一瞬で垢抜けさせる「こなれ感の着こなし術（シルエット黄金比・抜け感）」をマスターしていきましょう！

✨ LESSON 1 COMPLETE ✨

おめでとうございます！どんな場所へ行っても自分らしく輝ける「大人の品格軸」が整いました。

✦ COLUMN ✦

知っておくと一生安心！
大人エレガンスの TPO ＆ マナーの心得

スマートカジュアルの基本が分かったら、お出かけシーン別の「ちょっとした配慮」をチェックしておきましょう。空間やお相手にリスペクトを払う工夫を知るだけで、堂々とその時間を楽しむことができます。

🍷【ビュッフェ・お食事シーン】

【トップス（袖口）の工夫】 袖が料理に触れないよう、極端なパフスリーブは避けるか、サッと捲りやすい素材を選ぶのがスマートです。

【ボトムス（着心地）の工夫】 お腹周りを締め付けるハイウエストは避け、着席してもラクなイージーワイドパンツや Aラインスカートを。

【上半身 of 華やかさ】 座った時は上半身が視界に入ります。首元のデザインやパールの光など、顔周りにワンポイントを。

🎨【美術館・個展・観劇シーン】

【音への配慮】 歩くたびにカツカツ響くヒールや、擦れてシャカシャカ音が鳴るナイロン素材は避け、静かに過ごせる素材を。

【視界への配慮】 後ろの席の視界を遮らないよう、ツバの広い帽子や高すぎるお団子ヘアは避けましょう（帽子は入館時に脱ぐのがマナー）。

【温度調整】 館内は冷えやすいため、サッと膝や肩に掛けられる大判ストールを 1枚バッグに忍ばせておくと安心です。

🍵【和の空間・お座敷シーン】

【足元のマナー】 畳を傷つけないよう脱ぎ履きしやすい靴を選び、 **素足は厳禁** です。靴下やストッキングを持参しましょう。

【丈感と素材選び】 正座したときでも膝が隠れるロング丈を。シワが目立たないポリエステル素材やゆとりあるシルエットが最適。

★ Hitomi's Message ★

マナーとは「自分を縛る厳しいルール」ではなく**「一緒の空間にいる人たちと心地よく過ごすための優しい配慮」**です。この小さな心得を頭の片隅に置いておくことで、あなたの佇まいはさらに洗練されていきますよ！

LESSON 2 STEP 1

服を魅せる「こなれ感」の着こなしロジック

同じ洋服を選んで着ていても、おしゃれに見える人との違いは「着こなし方（アレンジ）」にあります。袖をまくる、裾を少しインするなど、ほんの少しの手を加えることが、素敵に着こなす最大の秘訣です。鏡の前で自分のベストな位置を見つけ出し、一歩差がつく “こなれ感”をマスターしましょう！

💡 プロが教える「美スタイル」3つの演出ロジック

✦ 1. シルエットの黄金比「下重心　× 上フィット」

ワイドパンツやボリュームスカートなど、下にボリュームが来るボトムス（下重心）を履く時は、トップスをコンパクトにフィットさせるのが鉄則！全体に美しいメリハリを作ることで、一気にスタイルアップして見せることができます。

✦ 2. プロの演出技（視線を上げてメリハリを作る）

■ フロントイン　& ブラウジング（空気含ませ）

トップスの裾の前中央だけを軽くインしたら、両手で少し上に引っ張り出し、お腹周りにふんわりと　“空気のクッション”を作ります。ウエスト位置を高く見せつつ、気になるお腹のラインを自然にカバーする技術です。

■ ベルトの視覚効果

ベルトはボトムスを固定するためだけでなく、コーディネートを引き締めてメリハリを生み出し、「理想のウエスト位置」を印象付けて脚長効果を生み出す最高のマジックアイテムです。

■ ショート丈アウターの活用

動きやすく、腰の位置を自然と高く見せてくれるショート丈アウターは、ボリュームのあるボトムス（ワイドパンツやフレアスカートなど）と非常に相性が良く、簡単に洗練されたバランスが完成します。

✦ 3. 足元で作る「抜け感とバランス」

重ためのスニーカーや厚底ブーツを履く時でも、ボトムスの丈感とのバランスさえ掴めば一気に垢抜けます！パンツの裾を細く1〜2回ロールアップして手首・足首を少し見せるだけで、足元にすっきりとした「抜け感」が生まれ、洗練された大人カジュアルが完成します。

📝 ワーク 1:「こなれ感」着こなし実践チェック

■ いつもバランスが難しいと着るのを断念している手持ち服を 1点ピックアップし、今回学んだテクニック（袖まくり、ブラウジング、ロールアップ等）を取り入れたコーディネートを書いてみましょう。

主役にしたいアイテム

[例：ボリュームのある黒のロングフレアスカート]

取り入れるアレンジ技

[例：トップスをフロントインしてブラウジング＋足首を見せるロールアップ]

組んでみたコーディネート

[例：白のコンパクトTシャツをインし、足元はローカットスニーカーで軽やかに]

STEP 2

【重要・最終課題提出】丈感　＆ 全身バランス添削シート

服の見え方を左右する 9割は「丈感（アウター・ボトムス・靴の繋がり）」です！コートから出るスカートの長さや、パンツの裾の溜まり具合など、ご自身の全身バランスを　Hitomiが直接チェックし、「コンプリート版アイテムマップ＆着こなし添削」として修了生グループレッスンでお答えします！

📝 コーディネート課題提出シート

■ 提出いただくお写真（ 2点）

①スカートスタイルの全身写真　（アウター・靴まで合わせた状態）

②パンツスタイルの全身写真　（アウター・靴まで合わせた状態）

※スマホをテーブルや台に立てかけて撮影すればOKです！アウターを羽織った状態での「全体の丈感の繋がり」を主にチェックします。

■ 写真を撮ってみて、自分で気になるところ・悩むところを書いてください。

（例：コートの裾からスカートが微妙な長さで出てしまう、パンツの丈が靴の上に溜まりすぎている気がする等）

［ メモ・相談記入欄 ］

STEP 3

人生を変えるファッションの力　＆ マイ・スタイル宣言

ファッションは単なるおしゃれではなく、「私は私を大切に扱っています」というメッセージを周囲に伝える、一番手軽で強力なセルフプロデュース（自己啓発）の手段です。

「着ていく場所がないから」と素敵な服を買うのを諦めないでください。おめかしする日（着る機会）を作るのは、あなた自身です！

自分を大切に扱う装いをしていると、周囲の人もあなたを大切に扱ってくれるようになります。

📝 修了ワーク：私の人生を輝かせる「スタイル宣言シート」

Q1. ショップで素敵な服を見つけた時、「買っても着る時がないし」と諦めず、「自分で着る機会を作る」と決意できますか？

Q2. これからどんな「私」として、自分からも周りからも大切にされる装いをしたいですか？

✦ MY FINAL STYLE IDENTITY ✦

【 わたしの一生モノ・スタイル名　】

ここにあなたのスタイル名を宣言しましょう

ONLINE GROUP LESSON

修了生オンライン・グループレッスン

👗おめかしお披露目会（ 90分）のご案内

受講生の皆様でドレスアップして集まる特別オンラインレッスンです！

レッスンで学んだ、一番自分らしいと感じる・自分を輝かせるお気に入りの装いでご参加ください。お互いの姿から刺激を受け、さらにオシャレが楽しくなる特別な時間をお届けします。

📝 レッスン詳細

CONTENT 内容

・お互いのスタイリング披露
・Hitomiからのワンポイントフィードバック（丈感＆着こなし添削）
・Q&A

DATE & TIME 日時

別途コミュニティ内にてご案内いたします

WHAT TO BRING 持ち物

お気に入りのドリンク と、自信を持った最高の笑顔！

Special Message for You...

洋服は、あなたという人間を表現するツールであり、一番手軽に自分を高めることができる**セルフプロデュース（自己啓発）手段** です。

「着ていく場所がないから」と諦めないでください。着る機会を作るのはあなたです。普段着の自分だけで終わらせず、意識的におめかしする日を作ってくださいね。

自分を大切に扱い、心を込めた装いをしていると、周囲の人もあなたを大切に扱ってくれるようになります。

ファッションはセンスではなく「訓練」です。

装いは、あなたの生き方や「なりたい姿」を映す鏡。「服はたくさんあるのに、着る服がない」そんな悩みは、今日で終わりにしましょう。

あなただけの最高の一軍20着とStyloop Methodでスタイルをどんどん循環させて、ファッションで自分を輝かせ、これからの人生を思い切り楽しんでくださいね！

胸を張って、自信を持って！キラキラと輝いている皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

Hitomi.N

© 2025 Hitomi Nozaki / Styloop. All rights reserved.

Copyright & Legal Notice

知的財産権および禁止事項について

本テキスト、動画、および付属資料に含まれるすべての内容（ノウハウ、文章、画像、デザイン等）に関する著作権・知的財産権は、すべて**Hitomi** に帰属します。

本講座のコンテンツ（**StyloopMethod™**）は個人の学習を目的として提供されており、著作者の事前の書面による許可なく、以下の行為を行うことは法律により禁じられています。

01 本コンテンツの全部または一部を複製・転載・改変・公衆送信する行為

02 第三者への譲渡・転売・共有・貸与を行う行為

03 本コンテンツのノウハウやデザインを自身のビジネス、商用コンテンツ、指導資料等に販売・流用・再配布する行為

万が一違反行為が認められた場合は、著作権法および関係法令に基づき損害賠償請求等の厳正な法的措置を講じます。

権利者：Hitomi（StyloopMethod）
© Hitomi All Rights Reserved.