大人の着こなしレッスン

Exclusive

” Travel Capsule & Styling ”



BY STYLOOP HITOMI

【アイテム構成：計 10着＋小物・シューズ】

3泊4日を完璧に回す「カプセルワードローブ」

旅行のたびに「服はたくさん持ってきたのに、なぜかしっくりこない …」と悩んでいませんか？ 旅の着回しを成功させる鍵は、センスではなく「色合わせと組み合わせのロジック」にあります。まずは、今回の 3泊4日をスマートに回す【旅の 10着のラインナップ】から見ていきましょう。

アウター（1点）

・ベージュ ショートトレンチ

Logic: 旅行中に動きやすいショート〜ミドル丈。脱いだ際も腰に巻きやすく荷物になりません。

トップス（4点）

・レッドの透かし編みニット
・鮮やかブルーのシャツ
・ホワイトのカットソー
・ブラウンのニットジレ

Logic: 写真映りを考えて異なるカラーやデザインを選びます。

インナー（2点）

・ブラウン タンクトップ
・ブラック タンクトップ

Logic: 首元や裾からチラッと見せるインナーの色をベルトやシューズと合わせることで統一感が生まれます。

ボトムス（2点）

・ホワイトボトムス(ポリエステル・ポリウレタン混)
・カーキボトムス(ポリエステル・ポリウレタン混)

Logic: 自然素材100%は避け、ストレッチ性の高いポリウレタンや、シワになりにくいポリエステル混が鉄則。

ワンピース（1点）

・ブラック Vネックワンピース

Logic: カットソーを重ねてジャンパースカート風にも、羽織りを合わせてノースリーブワンピース風にも着回せる万能デザイン。



【小物・シューズ構成】

旅の足元とアクセントを整える「シューズ＆小物」

シューズ（2足）

・**白ベースのスニーカー**（移動・アクティブ街歩き用）
・**ブラック フラットパンプス**（ディナー・ドレスアップ用）

Logic: スニーカーだけでなくフラットパンプスを一足忍ばせることで、高級レストランにもスマートに対応できます。

小物（3点）

・ベージュバッグ / ブラウンベルト / 柄スカーフ

Logic: バッグをアウターとトーン合わせすることで、インナーやトップスにどんな色を持ってきても全体が綺麗に調和します。



【旅のカラーロジック】

荷物は最小限、着こなしは無限。旅を彩る「 4つのカラーロジック」

10着と小物が揃ったら、次はそれを美しく組み立てる番です。ここからはStyloopMethodの真骨頂である**「旅の4つのカラーロジック」**を解説します。このルールを知るだけで、どんな組み合わせも迷わなくなります。

01 アウター＆バッグのカラーを固定して「軸」を作る

アウターとバッグを固定。土台の色を揃えることで、どんなトップス・ボトムスを合わせても全体が美しくまとまります。



02 インナー・小物・シューズで「色の繋がり」を作る

インナー（ブラウン/ ブラック）のカラーを、ベルトやシューズ、スカーフとリンク。この「小さな色のリピート」が、コーディネート全体に自然な統一感とこなれ感を生み出します。



03 写真映りを考え、上半身は毎日「色・デザイン」を変える

旅先で写真を撮ると、最も目に入りやすいのは上半身。日ごとに色や印象を変えることで、旅の写真にも変化が生まれ、毎日違ったおしゃれを楽しんでいる印象を残せます。



04 柄スカーフは「小物の色が入ったもの」を　1枚

バッグ（ベージュ）やシューズ（ブラック）の色が含まれたスカーフを選ぶことで、首元やバッグに添えたとき、コーデ全体をきゅっと上質にまとめてくれます。



【Day 1】移動 ＆ 街歩きスタイル

Day 1｜鮮やかなブルー ×ブラウンで作る、大人のこなれ移動スタイル

◆ 今日のスタイル＆シーン

旅のスタートは、移動の快適さと高揚感を両立。パッと目を引く鮮やかなブルーシャツを主役に迎えたスタイリングです。

◆ スタイリングのロジック

01 上半身の華やかさ ：鮮やかなブルーシャツで、移動中や到着後の写真映えも抜群。

02 色の繋がり（ブラウンのリフレイン）

シャツの胸元から見せるブラウンインナーとベルトのブラウンをリンク。この小技がカジュアルさを「洗練された大人スタイル」へと昇華させます。

03 ベースの統一 ：ベージュアウター× ホワイトボトムス× 白スニーカーで、明るく軽やかな土台を完成させます。



【Day 2】しっかり観光　& カフェ巡りスタイル

Day 2｜レッド×カーキで魅せる！アクティブ観光映えスタイル

◆ 今日のスタイル＆シーン

1日しっかり歩き回る観光日は、動きやすさと映えカラーを両立。アースカラーに鮮やかなレッドを効かせたアクティブなスタイルです。

◆ スタイリングのロジック

01 ボトムスのチェンジ　：1日目のホワイトから「カーキボトムス」へ変更し、落ち着いたアースカラーの土台を作ります。

02 写真映えカラー　：トップスにはドラマチックな「レッド」をセレクト。街歩きやカフェでの写真がとても華やかに残ります。

03 防寒・重ね着テク　：肌寒いときはインナーにホワイトのカットソーを着て、首元からチラ見せして抜け感と温度調節を両立。暑くなったらニットを脱いで肩や首に掛け、コーデのアクセントにするのもおすすめです。



【Day 3】街歩き ➔ 雰囲気のあるディナー（昼夜チェンジ）

Day 3｜靴と小物で一瞬！ワンピースで作る「昼夜チェンジ」テクニック

◆ 今日のスタイル＆シーン

昼は美術館や街歩きを楽しみ、夜は足元を履き替えて雰囲気のあるレストランへ。荷物を増やさずに印象をガラリと変えるStyloop流テクニック。

◆ スタイリングのロジック

01【昼】カジュアルダウン ：ブラックワンピースの中にホワイトカットソーを重ね、足元は白スニーカーで軽やかに。街歩きも快適なモードカジュアルに仕上げます。

02【夜】一瞬でエレガントにドレスアップ ：インナーのカットソーを脱ぎ、足元を「ブラックのフラットパンプス」へチェンジ。首元に柄スカーフをひと巻きするだけで、一気に上質なディナー仕様へ変身します。



【Day 4】お土産買い物　& 帰路スタイル

Day 4｜1日目のボトムスを再投入！シックにまとめるスマート帰路

◆ 今日のスタイル＆シーン

楽しかった旅の最終日。シックで落ち着いたカラーリングでまとめて、スマートに帰路につきます。

◆ スタイリングのロジック

01 ボトムスの再投入（ Day 1 ＝ Day 4）：1日目に履いた「ホワイトボトムス」を最終日に再登場。
中 2日空けることで、新鮮な気持ちで着こなせます。

02 黒×ブラウンの品格　：ブラックタンクにブラウンのニットジレを重ね、首元にスカーフ、足元はパンプスをセット。

03 色のリンク　：ジレとスカーフの「ブラウン」、タンクとパンプスの「ブラック」がそれぞれ綺麗に連動し、旅の締めくくりにふさわしい隙のないスタイルが完成します。



【パッキング＆着こなしの裏ワザ】

旅のプロが教える、スマートな着回しとパッキング

◆ 3つの実践ロジック

旅先での装いを完璧にコントロールし、荷物を最小限にするための「3つの実践ロジック」です。

01 シワにならず動きやすい素材を選ぶ

Logic: ポリエステル混やポリウレタン混のアイテムをセレクトすることで、長時間の移動や座り姿勢でもシワにならず、美しいシルエットをキープできます。



02 ボトムスは「2点」に絞り、Day 1 と Day 4 を共通化する

Logic: ボトムスをベーシックカラーの2点に厳選し、初日と最終日に同じボトムスを着用するのが、荷物を増やさずに着回す最大のコツです。



03 インナーの色を「つなぎ役」にする

Logic: トップスやジレの隙間からチラッと覗くインナーの色を、ベルトやシューズとリンクさせること。この細部へのこだわりが、コーディネート全体に圧倒的な「こなれ感」を生み出します。



Message for You...

おわりに

自分らしい10着で、いつでもスマートな旅へ

「服がたくさんあるからおしゃれ」なのではなく、

「厳選されたお気に入りをロジックで着回すから美しい」。

StyloopMethodの基本の20着から、旅のテーマや季節に合わせて今回の10着を選ぶプロセスは、あなたの日常のスタイリングにもそのまま応用できます。

ぜひ次の旅は、お気に入りの10着とこのロジックをスーツケースに詰めて、
自信に満ちた素晴らしい時間をお過ごしください。

Hitomi.N

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.