OSHARE-JYUKU

大人の着こなしレッスン

Part2

”Styling Logic”

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。

PART 1で構築した20着のアイテムマップを実際に動かし、毎日のコーディネートへ落とし込んでいきましょう。週1回ペースを目安に、ご自身の心地よいスピードで進めてみてください。

■ カリキュラムの流れ

01

LESSON 1｜アイテムマップで作る「ロジカルスタイリング　& 小物の法則」

感覚ではなく方程式（ロジック）を使い、4つのゾーンの組み合わせと小物・金属アクセサリーの選び方を体系的にマスターします。

02

LESSON 2｜実践！20着で組む「1週間コーディネート」＆提出課題

学んだロジックをベースに、ご自身の 20着で1週間分のコーディネートを組み立て、実践的なスキルとして定着させます。

すべてのステップを終える頃には、感覚に迷うことなく、ご自身の20着ですべてのコーディネートが美しく決まるロジカルなスタイリング力が身につきます。

さあ、手持ちの服を最大限に活かし、あなたを最も輝かせるスタイリングの旅をはじめましょう！

LESSON 1

アイテムマップで作る「ロジカルスタイリング　& 小物の法則」

【受講時の心構え】

コーディネートは「感覚」や「センス」ではなく、「方程式（ロジック）」です。

PART 1で厳選した20着のアイテムマップを開きながら、パズルを解くように進めていきましょう！

✦ クローゼットの黄金比率（おさらい）

組み始める前に、あなたのクローゼット（ 20着）のバランスをチェックしましょう。

要素	基本（ベーシック）	応用（アクセント/個性派）
カラー比率	60% （ベーシックカラー）	40% （アクセントカラー・柄）
デザイン比率	40% （基本デザイン）	60% （個性派デザイン）

> ★ 重要ポイント：**カラーとデザインで「比率が逆転」するのが、大人の垢抜けクローゼットを作る黄金法則です！**

■ 徹底解説：相性マトリクス（方程式）の凡例

本テキスト内の相性記号は以下の通り定義します。

◎ **大変よく合う**（誰でも簡単に決まる最高バランス）

○ **よく合う**（ベーシックで扱いやすい王道バランス）

△ **条件あり（工夫が必要）**

そのまま着ると事故りやすいので「小物の法則」が必要！

STEP 1 ｜ ベーシックカラー × 基本デザインを極める

【左上】ゾーンの着こなし方程式

1. 特徴と注意点

◆ 特徴

きちんと感、清潔感のある大人のベースを作る定番ゾーン。

◆ 注意点

全身を左上だけでまとめると「地味見え・手抜き感」が出やすいので工夫が必要です！

2. スタイリング＆小物の法則

トップス・ボトムスともに「左上」の時は、小物の足し算が絶対ルール！

アウター: ベーシック×個性派（★カラー・柄も OK）

バッグ・靴: 【必須】「左下・右上・右下」から選ぶ

アクセ: 顔周り・手元に必ず足す（耳 /首/胸元/腕）

3. 他グループとの組み合わせ相性表 ＜図解＞

ベーシックカラー × 基本デザイン

△

左上 × 左上

地味見え回避のために小物・アクセを
フル投入！

カラー・柄 × 基本デザイン

○

左上 × 右上

シンプルなベースに、小物で
個性派デザインをプラス

ベーシックカラー × 個性派

○

左上 × 左下

上品さをキープしつつ、
全体を3色以内でまとめる

カラー・柄 × 個性派

◎

左上 × 右下（最高相性！）

シンプルな左上が、
右下の派手さを品良く引き締めます

STEP 2 ｜【左下】ベーシックカラー　× 個性派デザインを極める

【左下】ゾーンの着こなし方程式

1. 特徴と注意点

◆ 特徴

スタイリッシュでエレガント。大人の垢抜けを最も簡単に作れる最強ゾーン！

◆ 注意点

やりすぎると「個性的すぎる人」になりがち。相性の良いベーシックカラー同士でまとめるのがコツ。

2. スタイリング＆小物の法則

服自体でスタイリングが完成しているため、小物はオールマイティ！迷ったらここからセレクト。

アウター：ベーシック / 個性派（★カラー・柄も OK！）

バッグ・靴：ベーシック / 個性派 / カラー・柄どれでもオールOK！

アクセ：顔周り・手元など 1〜2点ミックス（耳 / 首・胸元 / 腕）

3. 他グループとの組み合わせ相性表 ＜図解＞

ベーシックカラー × 基本デザイン	カラー・柄 × 基本デザイン
○ **左下 × 左上** キレイめと個性のグッドバランス	○ **左下 × 右上** 華やかさと大人っぽさの共存
ベーシックカラー・個性派	**カラー・柄 × 個性派**
◎ **左下 × 左下（最高相性！）** スタイリッシュで非常におすすめ！	○ **左下 × 右下** 全体が個性的になるので色は抑えめに

STEP 3 ｜【右上】カラー・柄 × 基本デザインを極める

【右上】ゾーンの着こなし方程式

1. 特徴と注意点

◆ 特徴

華やか、親しみやすい、パッと明るい印象。

◆ 注意点

形が基本（プレーン）な分、ワンパターン化しやすいのが弱点。色・柄同士の主張に注意！

2. スタイリング＆小物の法則

洋服に「色・柄」という主役がいるため、小物は引き算（馴染ませる）がルール！

アウター：ベーシックカラー（左上・左下）

バッグ・靴：【左上】または【左下】を合わせると服の色・柄が引き立つ！

アクセ：顔周り・手元など 1〜2点ミックス（耳 / 首・胸元 / 腕）

3. 他グループとの組み合わせ相性表 ＜図解＞

	ベーシックカラー × 基本デザイン	カラー・柄 × 基本デザイン
	○	△
	右上 × 左上 服の色・柄が主役になる 王道スタイリング	**右上 × 右上** 色×色＝グラデーション 柄×柄＝同柄or同色（上級者向け）
	ベーシックカラー × 個性派	カラー・柄 × 個性派
	○	△
	右上 × 左下 シックと華やかさの バランスが両立	**右上 × 右下** 視点が分散しやすいため 引き締めが必要

★ **ワンポイントアドバイス**：上下「カラー同士」の時は、その他（アウター・バッグ・靴）を**「すべて同じベーシックカラー1色」で統一**すると一発でまとまります！

STEP 4 ｜【右下】カラー・柄 × 個性派デザインを極める

【右下】ゾーンの着こなし方程式

1. 特徴と注意点

◆ 特徴

主役級の存在感。思いっきり華やかに自分を演出したい時。

◆ 注意点

「若作り感」「太って見える」事故が起きやすい危険ゾーン！洋服か小物に必ずベーシック要素を入れて引き締める。

2. スタイリング＆小物の法則

主役が強すぎるため、小物はベーシックカラーで固めるのが成功しやすい！

アウター：ベーシックカラー（左上・左下）

バッグ・シューズ：すべて「同色のベーシックカラー」で統一して引き締める！（例：黒で統一、白で統一など）

アクセ：控えめなデザインから。顔周り・手元など 1〜2点ミックス（耳 / 首・胸元 / 腕）

3. 他グループとの組み合わせ相性表 ＜図解＞

ベーシックカラー × 基本デザイン

◎

右下 × 左上（最高相性！）

最高相性！右下の派手さを【左上】が品良く中和

カラー・柄 × 基本デザイン

△

右下 × 右上

アウターや小物をベーシックカラーで統一して引き締める

ベーシックカラー × 個性派

○

右下 × 左下

【左下】にダークカラー（黒・ネイビー等）を選ぶと大人モードに

カラー・柄 × 個性派

△

右下 × 右下

派手×派手！小物をすべて「同色ベーシック」でまとめる

★ **ワンポイントアドバイス**：色や柄はトップス＆シューズのように**「離して配置」**すると成功します！
（※アクセントカラーは 1コーデ「2色まで」が鉄則！）

STEP 5

ベースカラー別「金属アクセサリー選択」の基本法則

洋服のベースカラーに合わせて、仕上げの金属（金具・ジュエリー）の色を決定します。

洋服のベースカラー	相性の良い金属色	スタイリングのコツ
黒 Black	シルバー / ゴールド（両方OK）	クールならシルバー、華やかさならゴールド
茶色 Brown	シルバー / ゴールド（両方OK）	ほっこり回避ならシルバー、温かみならゴールド
ネイビー Navy	シルバー	知的で清涼感のある洗練度をアップ
カーキ Khaki	シルバー / ゴールド（両方OK）	ハンサムならシルバー、リッチならゴールド
グレー Gray	シルバー	トーンを合わせて都会的＆スタイリッシュに
ベージュ Beige	ゴールド	肌馴染みとエレガントな温かみをプラス
白 White	シルバー / ゴールド（両方OK）	万能！なりたい印象に合わせて選択

STEP 6 ｜ ワークシート

小物はどこのグループを揃えるべきか？

1. 神小物の配置図解【 Styloopの小物戦略】

ベーシックカラー × 基本デザイン	カラー・柄 × 基本デザイン
❌ プレーンパンプス等は避ける （地味になりやすいため）	★ 持つべき！ シルバー靴・柄バッグなど
ベーシックカラー × 個性派	**カラー・柄 × 個性派**
★ 最もオススメ デザイン靴・異素材バッグなど	❌ 避けるのが無難 使いづらいため上級者向け

2. 各グループの小物戦略

【左上】ベーシック × 基本 ➔ ❌ 避ける
平凡・地味見えの原因。プレーンな無地小物は避ける！

【左下】ベーシック × 個性派 ➔ ★ 最もオススメ
優先度No.1！どんな服にも合う、おしゃれな人の必携アイテム。

【右上】カラー・柄 × 基本 ➔ ★ 持つべき
アクセント枠！靴とバッグを「同色」で持つと即上級者。

【右下】カラー・柄 × 個性派 ➔ ❌ 上級者向け
洋服を【左上】（無地・シンプル）にして小物を主役にする時のみ！

🎬 今日の私を演出する「スタイルメイクの法則」

今日の主役は洋服？それとも小物？

自分が映画監督になったつもりでスタイルの主役と脇役を配置し、あなた自身を一番輝かせるスタイルを演出しましょう！

SPECIAL COLUMN

朝の服選びが3分で終わる！「スタイリングの組み立て順」

枚数が少ないアイテムから選ぶのが、一番迷わないプロの法則です！

STEP 01

「アウター」を1着決める

3着から選ぶので最速！クローゼットの主役からスタートします。

STEP 02

アウターの丈に合わせて「ボトムス」の形を決める

🧥 ロング丈アウター ➔ **細身のボトムス**（すっきり見せる）

🧥 ショート丈アウター ➔ **広がりのあるボトムス**（Aラインを作る）

STEP 03

相性表（マトリクス）で「トップス」を合わせる

アウターとボトムスのバランスが決まったら、インナーを調和させます。

STEP 04

「シューズ（＋ベルト）」を選ぶ

👠 ボトムスと色を繋げて脚長効果を狙うか、バッグと色を合わせるのが正解！

STEP 05

最後に「バッグ」で全体をまとめる！

💼 シューズ（＋ベルト）と同色にするか、アウターと同色にして統一感をプラス。

💡 **POINT:** コーディネートは「選択肢の少ない順」に決めていくのが、最も迷わないプロの黄金ルールです！

LESSON 2

実践！20着で組む「1週間コーディネート」＆提出課題

💡 なぜ「ロジックを知った後」に失敗するのか？

LESSON 1で学んだコーディネートの方程式。「理解できた！」と思っても、 **頭で知っていることと、毎朝実際に服を着る間のギャップ** で昔のパターンに戻ってしまう方が多くいます。

大切なのは、学んだ方程式を使って「自分の手と体を動かし、成功体験を重ねる」こと。レシピ本を読むだけで終わらせず、実際に 20着を組み合わせて初めて、ロジックが一生モノの「感覚」として身につきます！

✦ 1週間コーデを作る「3つの目的」

単に「来週の服を決める」ためではなく、次の3つを体感するためのワークです。

01「迷う時間」をゼロにする

➔ 毎朝の「今日何着よう？」という脳の疲労をなくす

02 自分の「好き」と「似合う」を固める

➔「このバランスが落ち着く！」という軸を再確認する

03 クローゼット「稼働率100%」を体感する

➔ 厳選した20着すべてが主役として活躍する快感を知る

💡 パズルを楽しむ感覚で

「△」の組み合わせになっても大丈夫！ LESSON 1の「小物の足し算・引き算」で補正すれば OKです。
まずは気楽に取り組んでみましょう！

PRACTICE WORKSHEET

20着で作る「1週間コーディネートマップ」

LESSON 1の「朝の3分スタイリング順」と「相性表」を使いながら、1週間分のコーディネートを組んで書き出してみましょう！

✦ スタイリング手順のおさらい

01 予定の確認
行く場所・会う人を確認します。

→

02 アウター
気候に合わせたアウターを選びます。

→

03 ボトムス
丈感に合わせてボトムを選びます。

→

04 トップス
相性表（◎○△）を見て合わせます。

→

05 小物の調整
靴・バッグ等で足し引きし完成！

曜日	予定・シーン	アウター	ボトムス	トップス	相性	補正小物・アクセサリー
Mon（例）	カフェでPC作業	トレンチコート【左上】	チュールスカート【左下】	黒プレーンニット【左上】	○	シルバーイヤリング、デザインレザーバッグ
Mon						
Tue						
Wed						
Thu						
Fri						
Sat						
Sun						

💡 書き方のコツ

相性の欄には「トップス」と「ボトムス」の組み合わせ評価（マーク）をご記入ください。

SUBMISSION ASSIGNMENT

【グループレッスン提出課題】配色パターン別・コーデ写真　3選

あなたが作った「 1週間コーデ」の中から、以下の 3つの配色ルールに沿ったコーディネートを厳選し、写真を撮影してStyloop事務局 info@hitominozaki.com へ提出してください！

提出いただいた写真は、次回の「オンライン・グループレッスン」にて、Hitomiが直接画面でお見せしながら、「どこが素晴らしいか」「どう補正するとさらに洗練されるか」をリアルタイムでフィードバックします！

📸 提出する3つのコーディネート（着用写真 または 置き画）

【コーデ 1】シック＆大人顔：「ベーシックカラーのみ（ 3色以内）」のコーデ

- **例:** 黒（トップス）× グレー（ボトムス）× 白（アウター）
- **ポイント:** 地味見えしないよう、形（左下）や小物・アクセの足し算を意識してみましょう！

【コーデ 2】王道＆華やか：「ベーシックカラー 2色 ＋ アクセントカラー1色」のコーデ

- **例:** 白（トップス）× ブラウン（ボトムス）＋オレンジ（バッグや靴）
- **ポイント:** アクセントカラーが綺麗に引き立つ小物の引き算を試してみましょう！

【コーデ 3】上級＆高見え：「ベーシックカラー 1or2色 ＋ アクセントカラー2色」のコーデ

- **例:** グレー（アウター＆ボトムス）＋グリーン（ニット）＋イエロー（バッグや靴）
- **ポイント:** 色同士がぶつからないよう、離して配置したりトーンを揃えるテクニックを使ってみましょう！

💡 Hitomiからのメッセージ

「上手く組めたか」を競う必要は一切ありません！「ちょっと迷ったな」「ここ見てほしいな」という部分こそ、グループレッスンでプロのアドバイスを受ける最大のチャンスです。

他の受講生の方のコーディネートを見ることも、貴重な気付きになりますよ。
あなたの素敵な3つのコーディネートにお会いできるのを、楽しみにしていますね。

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.