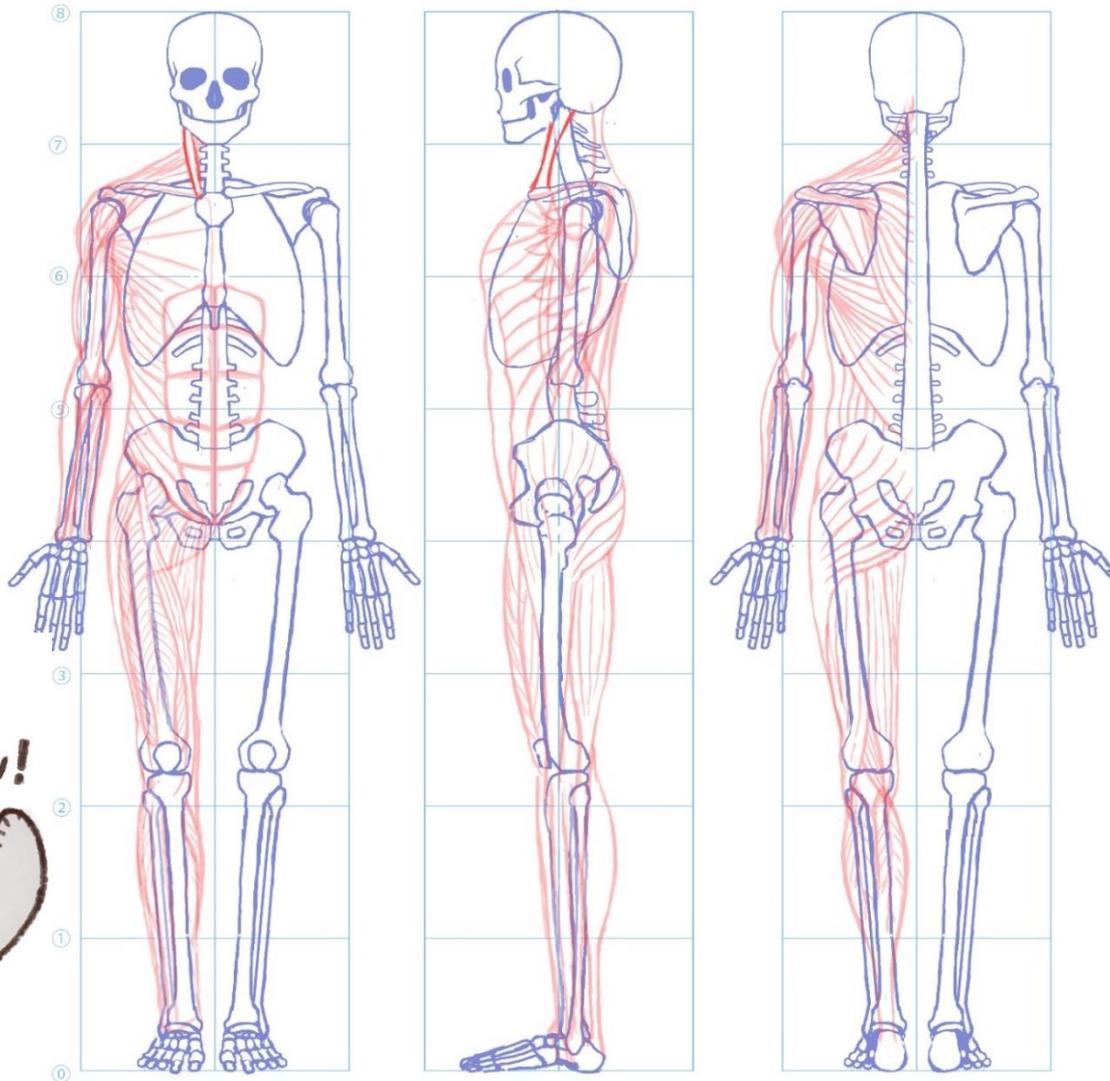


簡単マスター人体三面図



生徒バイザウエイくん
シャツ!



へミングウェイ先生
Ho!



簡単マスター人体三面図

■人物を描くことは楽しい。

絵を描く人が、最も多く描くものが「人物」になると思います。身近なモチーフです。絵のスキルが高い人は、人物を描いた経験が多いはずで、楽しいから描いていく数も増えていくと思います。しかし、なかなか巧く描けず、描くことに楽しさを見いだせない人も多いと思います。巧く描ける、描けないとは関係なく、人が楽しく描けることが理想だと思います。

■地道な訓練だけでなく、知識を得て効率よく上達していく。

人物を巧く描くためにはデッサンやクロッキーを地道に積み重ねていく必要があります。それは大切な作業なのですが、描くだけの作業で学ぶというのは非効率で、上達するまでに時間が掛かります。しかし、正しい知識を知ることによって効率よく学び、上達する時間を短くすることが出来ます。

■理解してから描く。

たくさんの枚数を描くだけではなく、知識に基づいて描くことを経験してみましよう。どのような物作りでも本来は情報や仕組みを調べてから作ります。いきなり描いてしまわず、先に調べて理解をしてみましよう。調べる、理解するという習慣が身に付けば、それは人物を描くことだけでなく、様々な他のクリエイティブにも役立つことでしょう。

簡単マスター人体三面図

①比率を知る。

人体の骨格の比率を知ります。人間の骨格は個体差がありますが、この資料では美術書にある理想の人体、八頭身で説明したいと思います。骨の名前とその比率を理解しましょう。人体の骨の数は約200個ありますが、それら全てを知る必要はありません。人間の大きさを形作る骨だけを理解すれば大丈夫です。

②仕組みを知る。

筋肉について知ります。それぞれの筋肉は骨の特定の箇所の間で繋がっています。その接続箇所を知り、点と点を結ぶように房を描いけば体のシルエットが形成されていきます。同じく、全ての筋肉ではなく体のシルエットに大きな影響を及ぼしている大きな筋肉だけを理解すれば大丈夫です。

骨と筋肉の名称を知っているだけでも意識が高まり、正確に描こうとする習慣が身に付きます。



簡単マスター人体三面図

参考資料

■書籍

「簡単マスター人体三面図」を作る際に参考にした本です。骨や筋肉について、より詳細な解説があります。お薦めの本です。

骨と筋肉がわかる人体ポーズ集

佐藤良孝(著) 廣済堂出版

<https://qr.paps.jp/Gdzhs>

やさしい人物画

A.ルーミス(著), 北村孝一(翻訳) マール社

<https://qr.paps.jp/J8kWU>

■人体模型や可動式フィギュア

人体模型があるとより理解が深まるでしょう。また可動式のフィギュアは様々なポーズが自由に取れます。人体の三面図をマスターしたら、ポーズをつけたフィギュアの写真を撮って上からトレースするだけでも良い練習になるでしょう。

男性と女性 人体モデル 人体模型 1セット

<https://qr.paps.jp/lqeM4>

figma archetype next she flesh color ver.

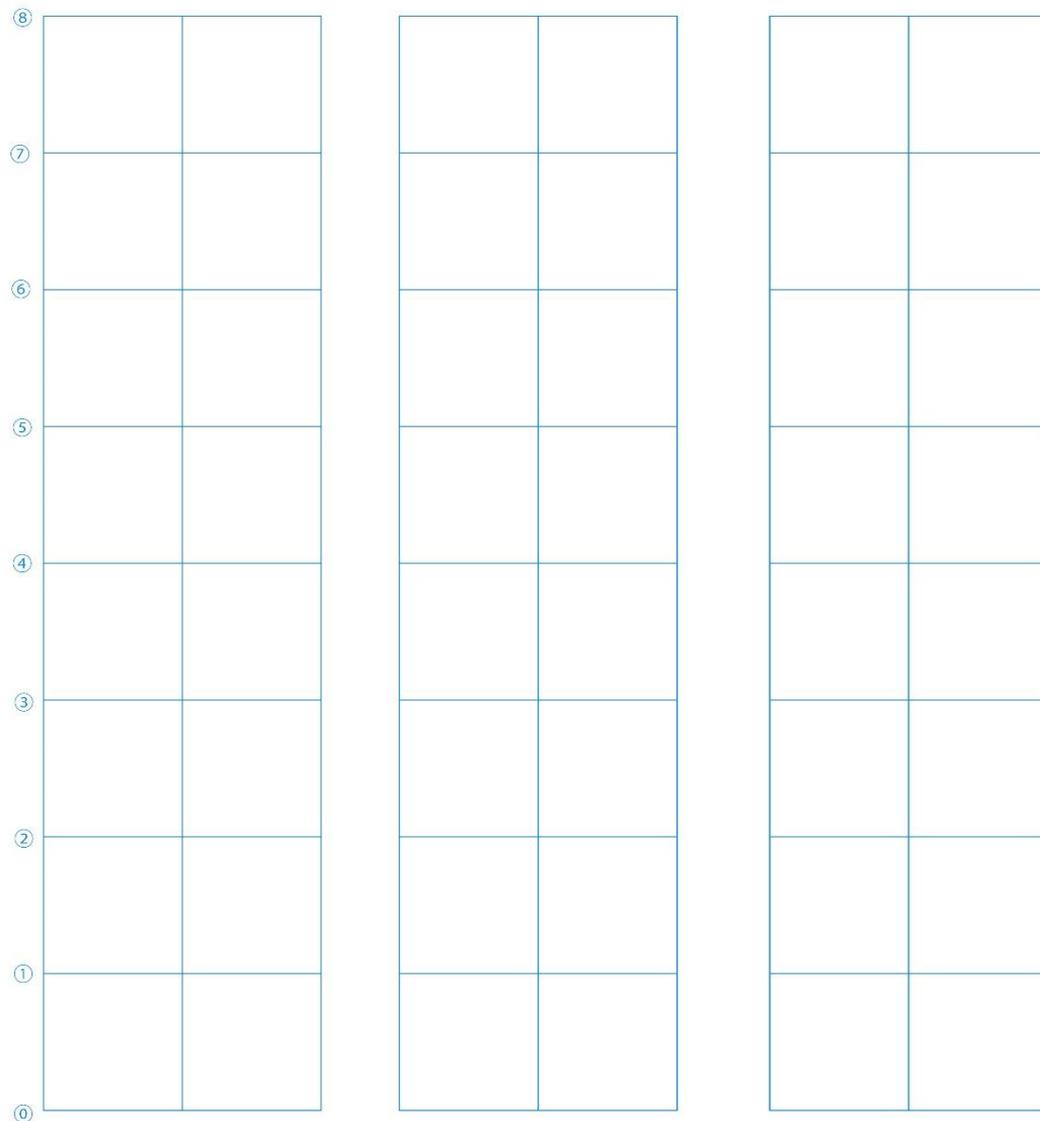
<https://qr.paps.jp/N8FeZ>

フルミット デッサン人形

<https://qr.paps.jp/tpjPe>



■ガイドラインを描く。



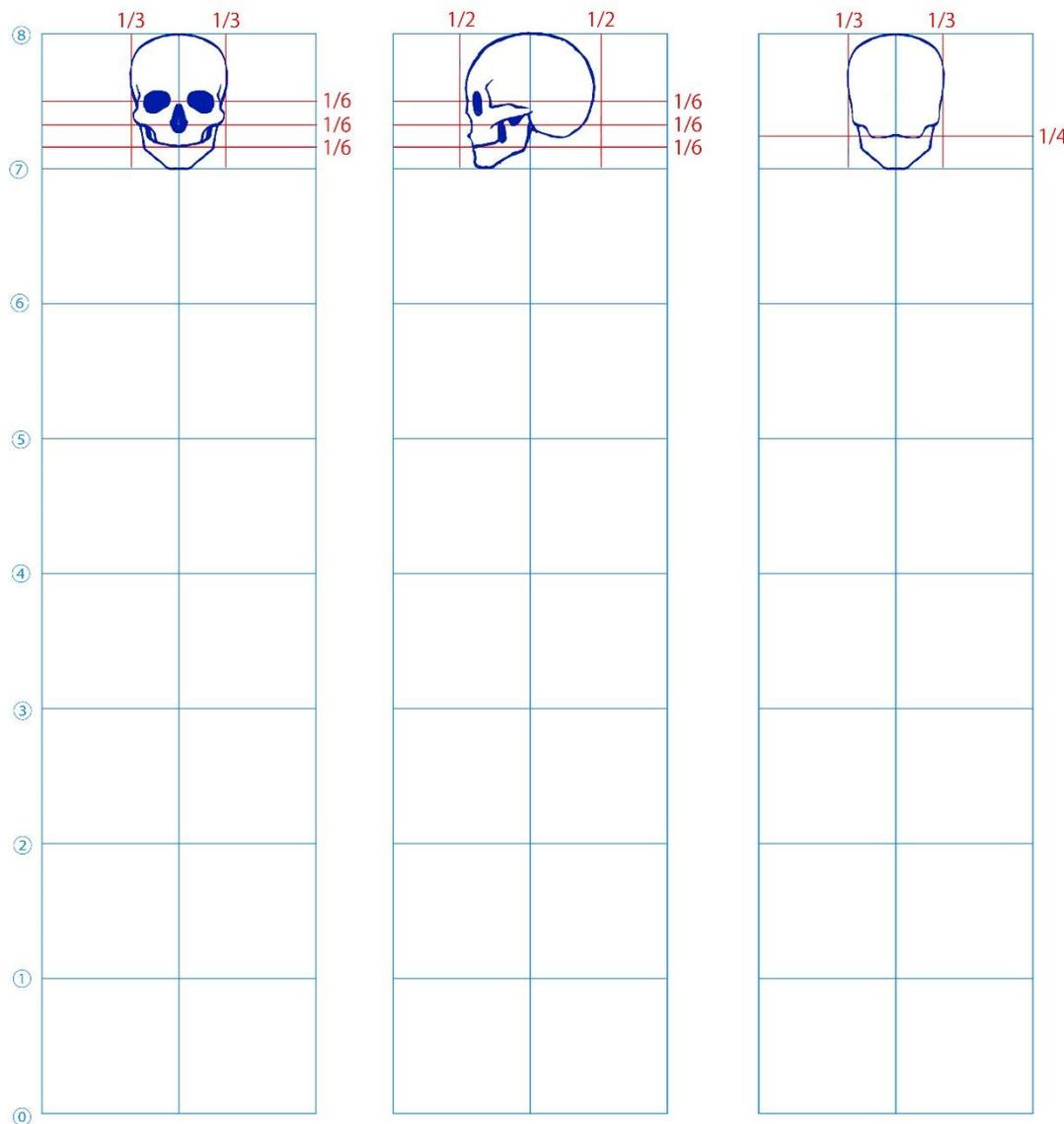
8等身用のコマ（ガイドライン）を描きます。縦8個×横2個で正面用、側面用、背面用に3つ描きます。

このページを印刷したり、スクリーンショットを撮ってPhotoShopに持ち込んでも良いと思います。

描きなれていない人は、骨格や筋肉が完成しているページを下敷きにし、まずはトレースしてみるだけでも大丈夫です。

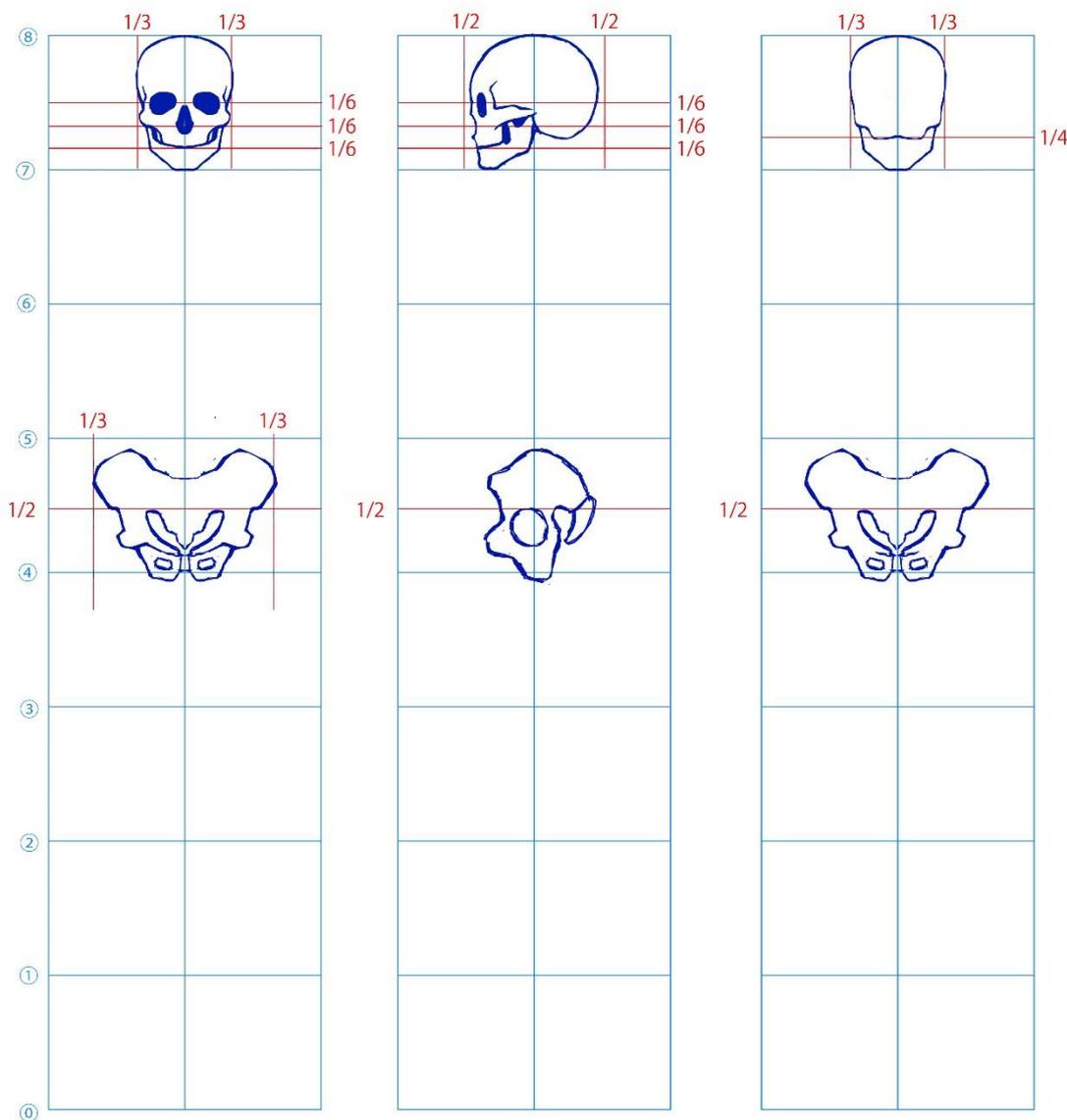
左側に下から①～⑧の数字があります。箇所を説明するためのものになりますので、これらは書いていただく必要はありません。

■補助線を引き、頭蓋骨を描きます。



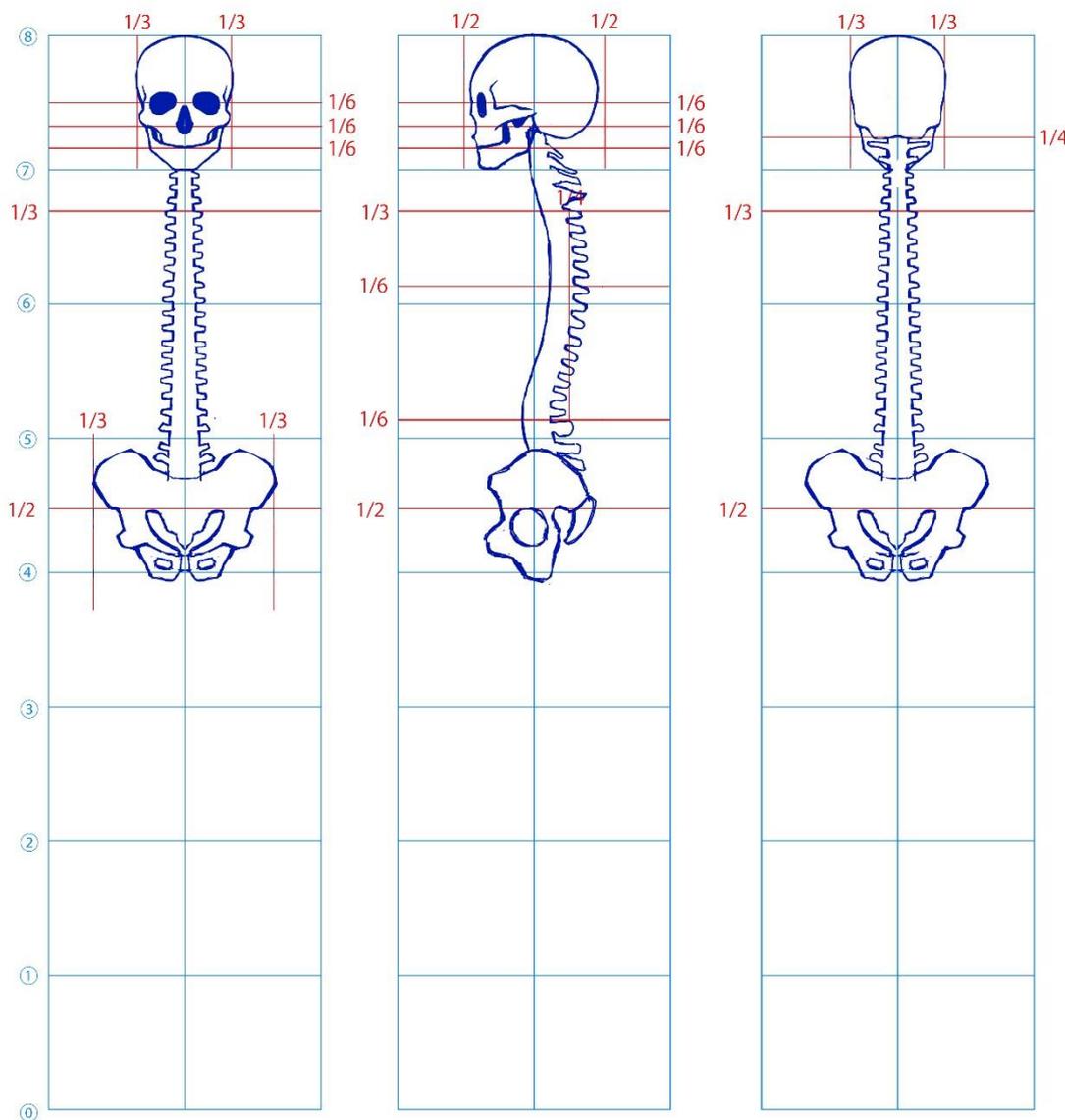
1. 頭部の正面を描く際に、中央線から外側に1/3の辺りに補助線を描いてください。これが頭部正面の幅になります。つまり頭部の高さの2/3が顔の幅になります。
2. 目の位置は1コマの高さの中央になります。目は正面頭部の中心に位置するということです。
3. 口（上顎と下顎のかみ合わせ箇所）は⑦のガイドラインから上へ1/6の高さになります。
4. 頭蓋骨の前後幅は、頭部の高さよりやや小さいです。ですので1コマよりやや小さめに描きます。
5. 後頭部の最下部は⑦のガイドラインから上へ1/4の高さに位置します。

■ 骨盤を描きます。



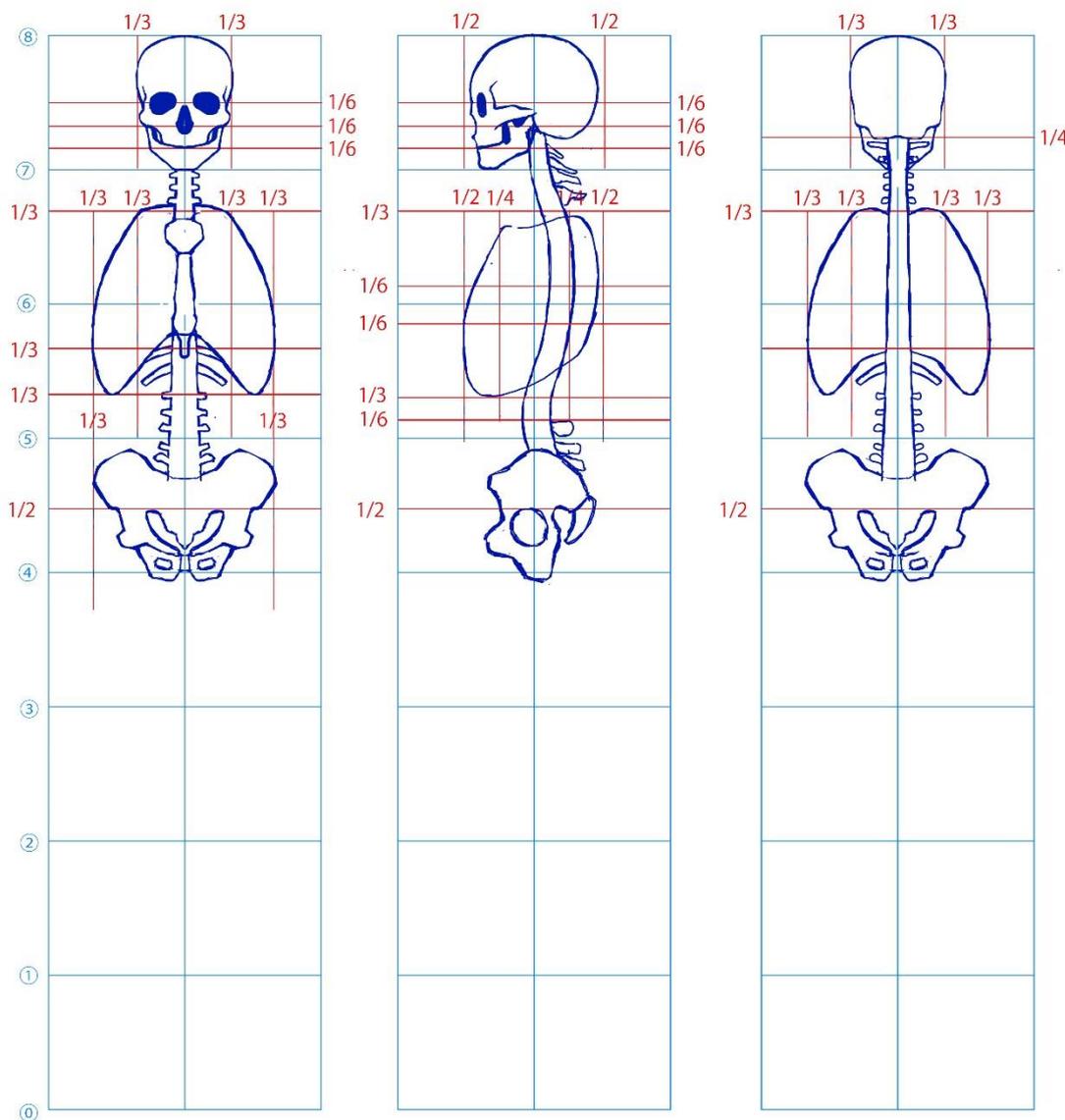
1. 骨盤の高さは1コマ分になります。上下の長さが頭部と等しいということですね。ただ、④と⑤の間の一コマより少しだけ下に位置します。
2. ガイドラインの両側から $\frac{1}{3}$ の位置に補助線を描いてください。これが骨盤の幅になります。
3. 骨盤の中央最下部、つまり股下が④のガイドラインに位置します。つまり、股下が8等身の比率の中心点となります。
4. 骨盤は骨の中でも複雑な形をしています。資料や模型を見ながら立体感を把握しておく方が良いでしょう。詳細に描かなくても台形などのブロックで描いても大丈夫です。

■背骨を描きます。



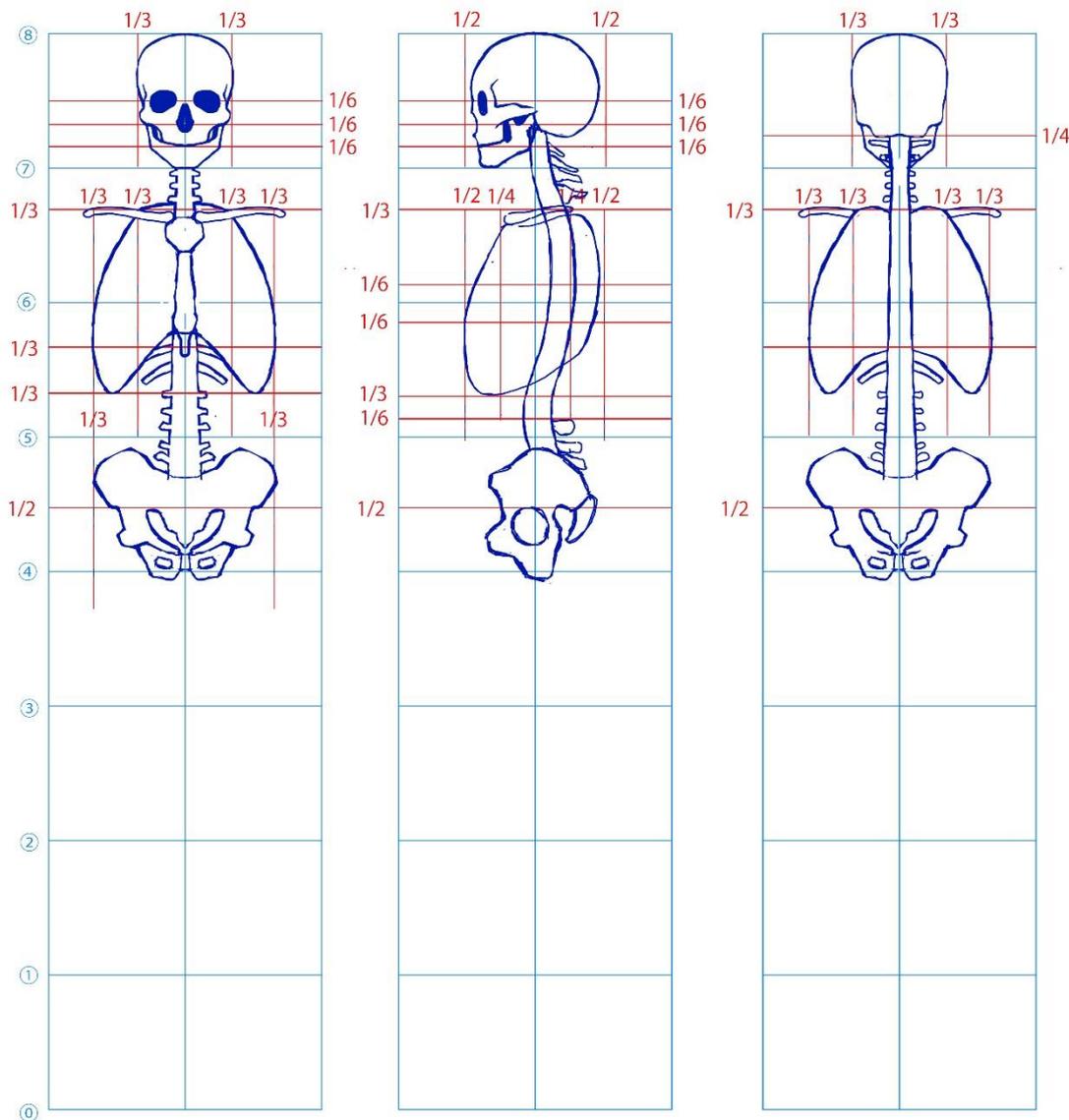
1. 背骨は頭蓋骨の中央底から生えています。
2. ⑦のガイドラインから下に1/3までが首になります。
3. 背骨はS字に湾曲しています。⑥のガイドラインの少し上でもっとも背後に突き出ており、また⑤のガイドラインの少し上でもっとも前に突き出ています。
4. 背骨にはゴジラの背びれのような棘突起（きょくとつき）というものがあります。背中
の筋肉が繋がる場所になりますが、体のシルエットには影響しないので描かなくても構いません。

■肋骨を描きます。



1. 肋骨を一本づつは描かくと大変なので簡易的に塊で描きます。肋骨一本一本を理解するよりも、肋骨のボリュームやバランスを理解しましょう。
2. 肋骨の正面で最も横幅がある箇所は⑥のガイドラインから下に1/3の箇所になり、幅は骨盤と同じになります。
3. 肋骨の正面で最も狭い幅は最上部になり、2/3コマになります。
4. 肋骨の前後幅はほぼ1コマになります。頭部の高さと同じ幅ということですね。
5. 肋骨の前後幅でもっとも前に突き出ているのは⑥のガイドラインの少し下、もっとも背面に突き出ているのは⑥のガイドラインの少し上になります。

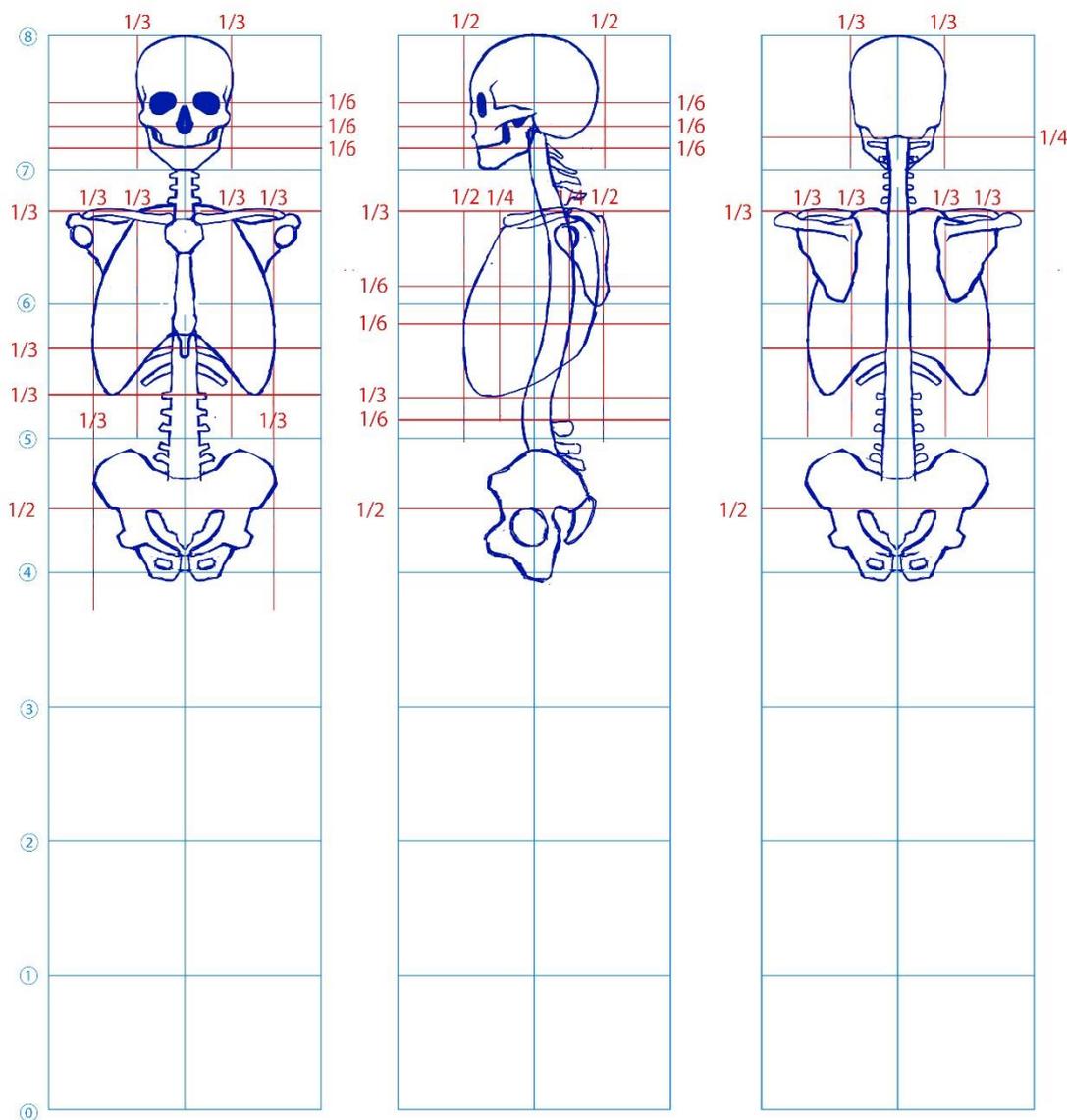
■鎖骨を描きます。



1. 鎖骨は肩の骨になります。背面の肩甲骨と連結しており、肩を動作させる骨です。
2. 肋骨の内側に繋がっています。
3. 首の下、⑦から1/3の補助線を描き、それに沿って鎖骨を描いてみてください。

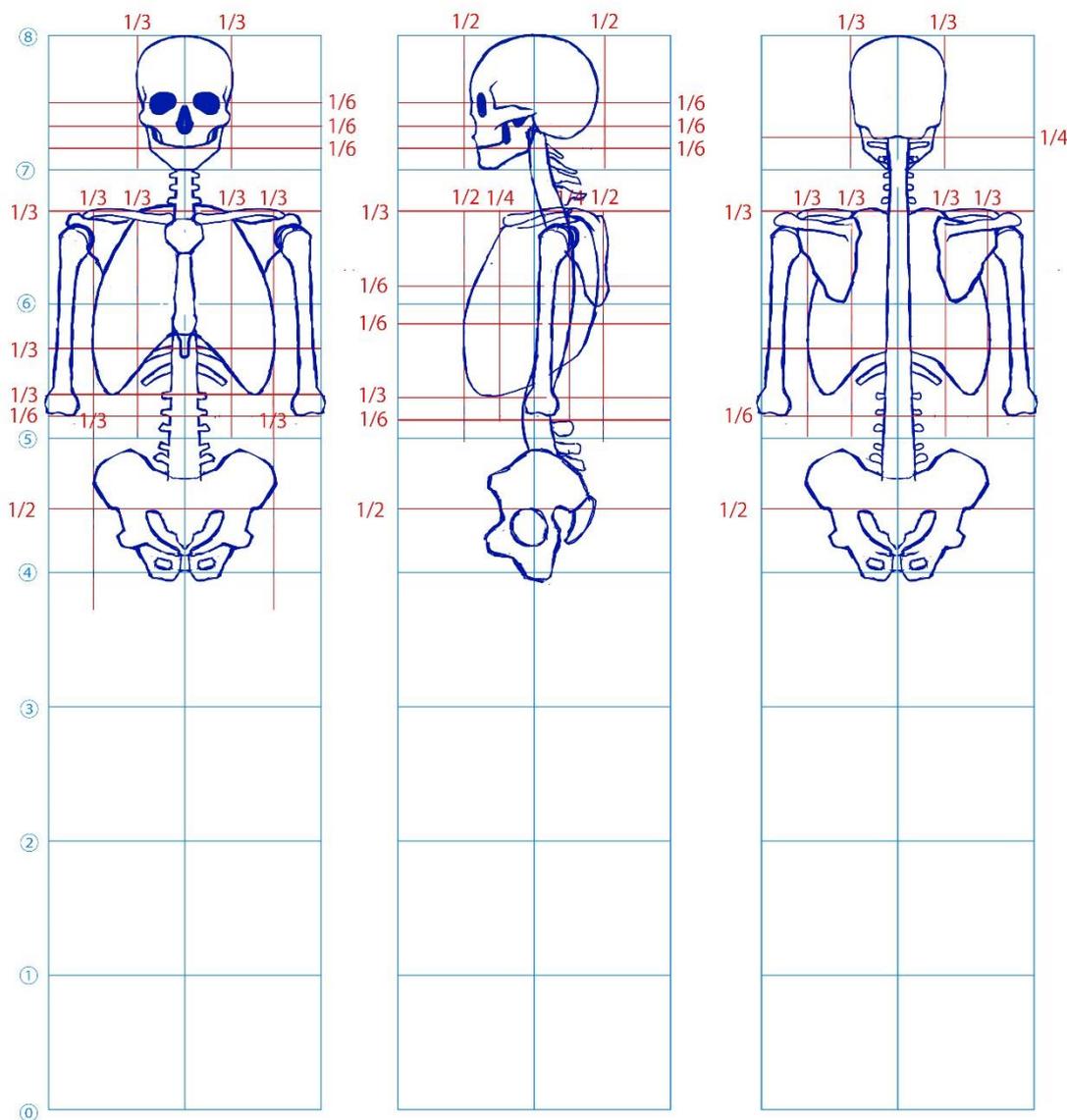


■肩甲骨を描きます。



1. 肩甲骨は肋骨の背後、背骨から1/3コマ辺りの外側に位置しています。そして鎖骨と繋がっています。肩甲骨と鎖骨は肩の骨として一緒に可動する部位になります。ご自身の鎖骨を肩甲骨を触りながら肩を動かしてみるとよく理解できると思います。
2. 肩甲骨の最上部は鎖骨との接合面、最下部は⑥のガイドラインになります。
3. 肩甲骨も複雑な形をしています。資料など見ながら形を把握してみましょう。

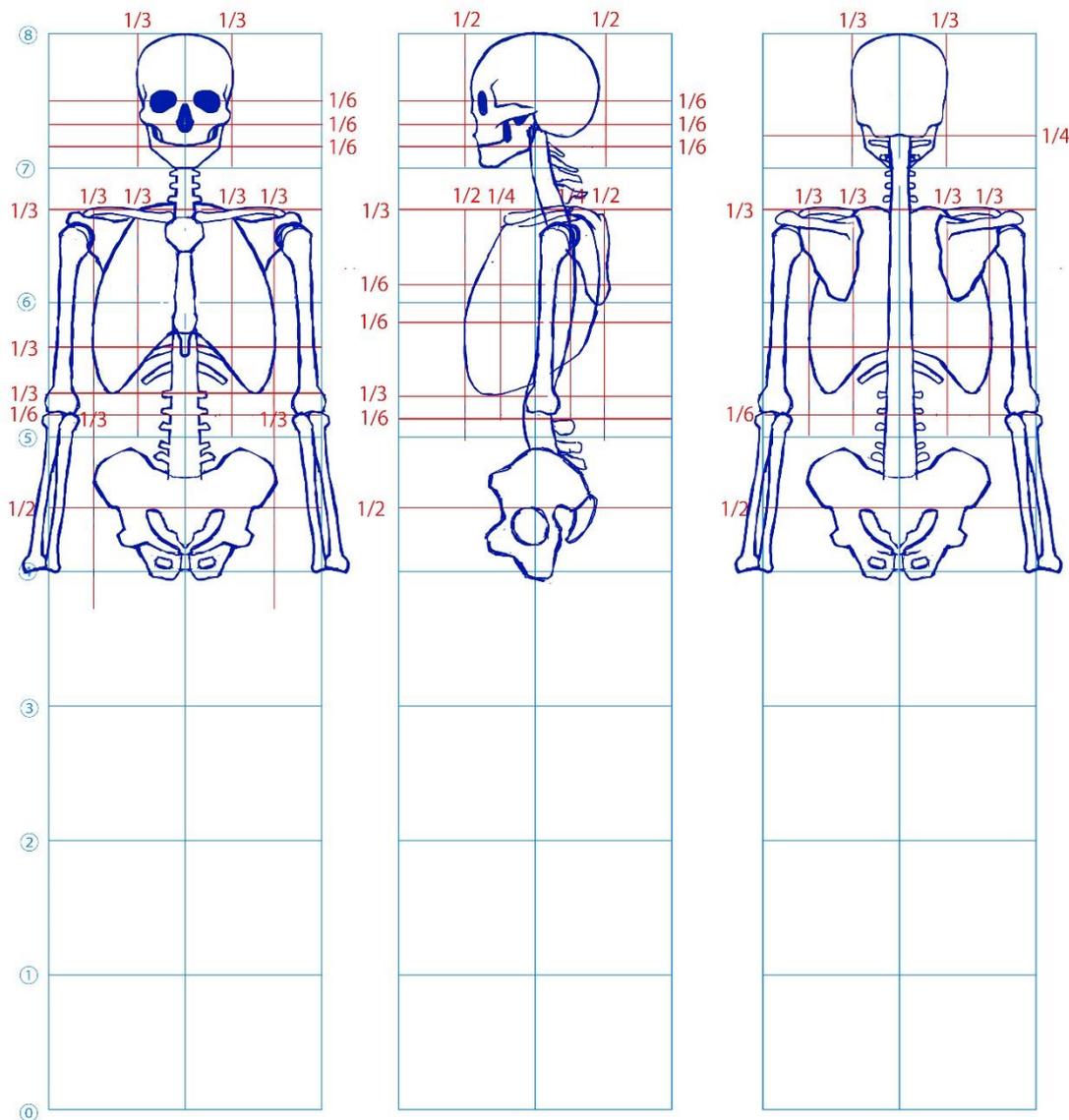
■ 上腕骨を描きます。



1. 上腕骨は肩甲骨に繋がっています。肩甲骨の接合点から、⑤とガイドラインより少し上、肋骨の最下部より少し下の間に上腕骨を描きます。
2. 腕を降ろした時、肘の位置は肋骨より少し下に位置すると覚えると良いでしょう。



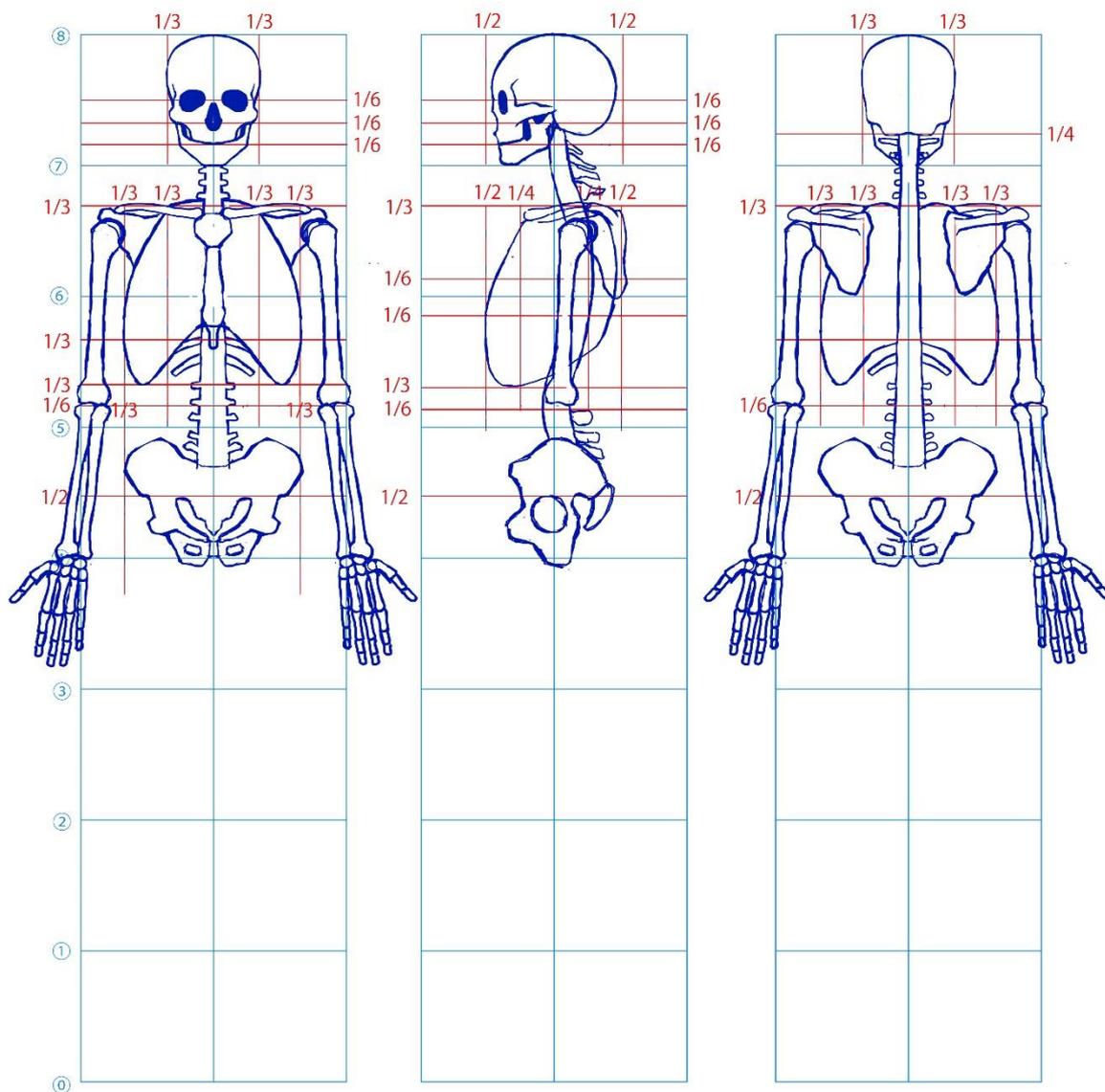
■前腕の橈骨（とうこつ）と尺骨（しゃっこつ）を描きます。



1. 前腕は肘と手首の間にあり、橈骨と尺骨の二本の骨で構成されています。骨が二本あることによって、前腕（手首）は捻ることが可能になります。
2. 前腕の最下部は④のガイドラインになります。腕を降ろした時、手首は股下に位置すると覚えると良いでしょう。

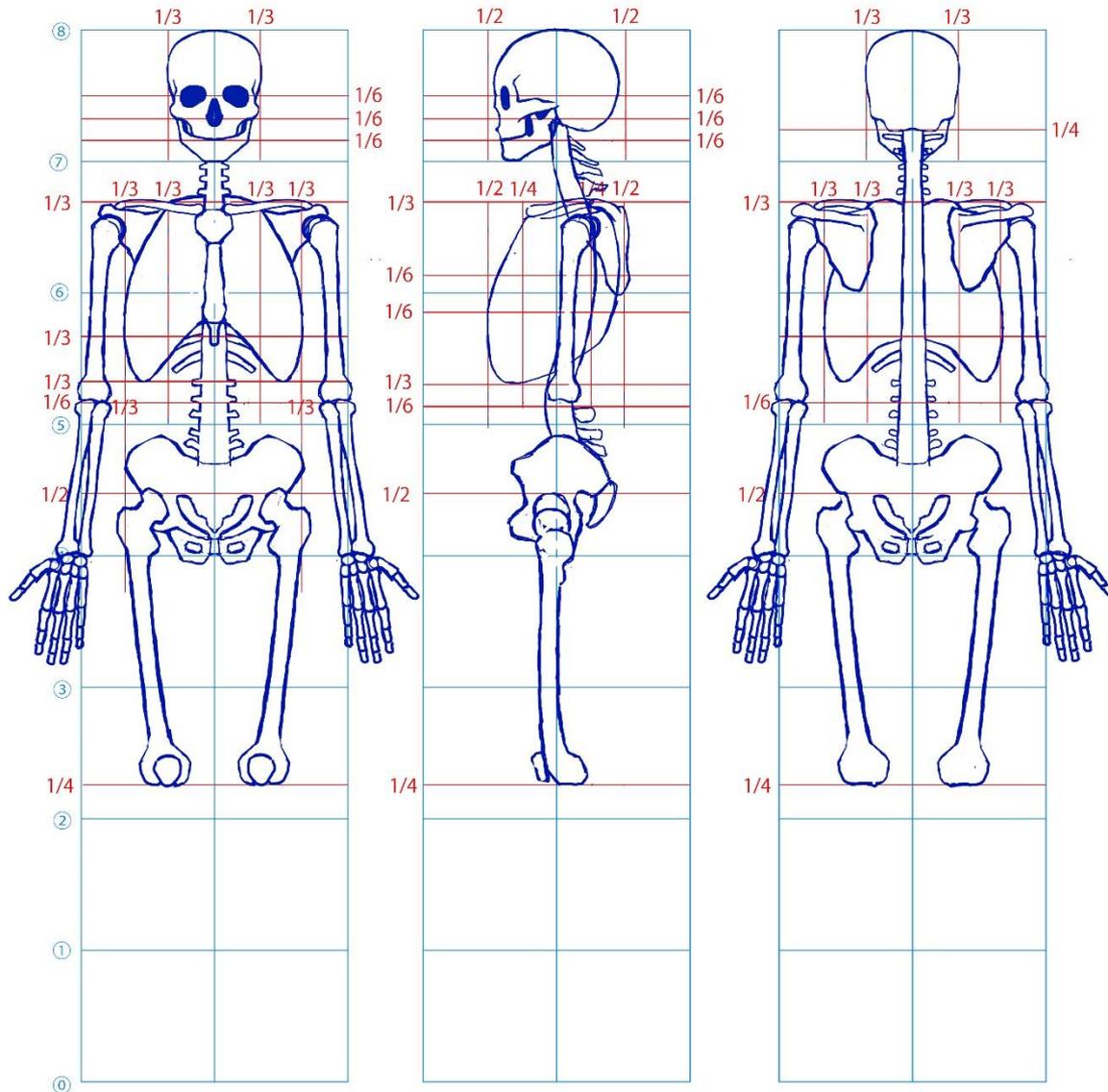


■掌（てのひら）を描きます。



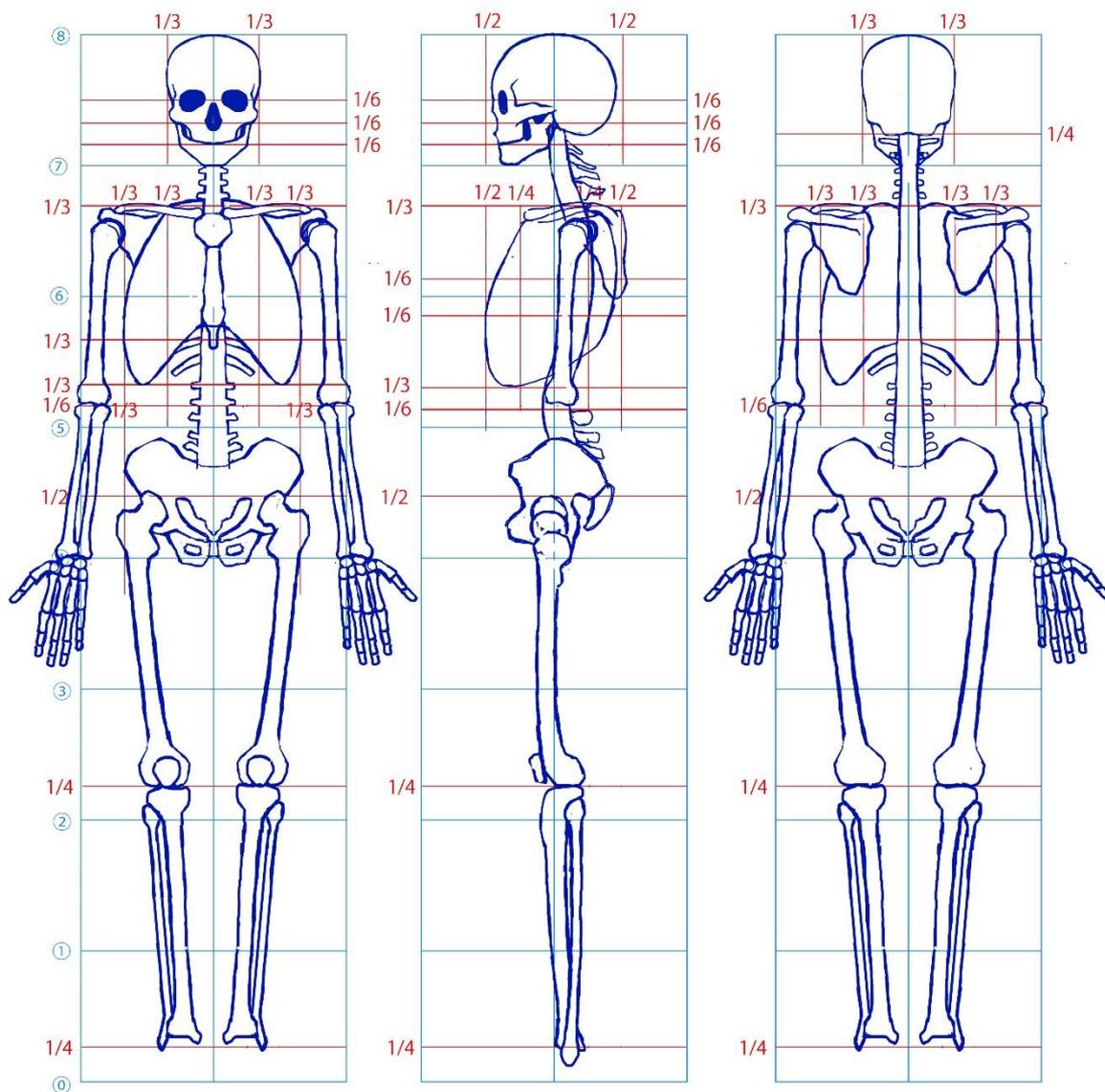
1. 掌は開いた時に人の顔くらいの大きさになります。頭部と同じ大きさではありません。顎からおでこくらいの大きさと覚えておくと良いでしょう。
2. 1コマよりは小さい比率で描くと良いでしょう。
3. 手は多数の骨が組み合わさっており、一番複雑です。手の甲の骨も非常に良く動きます。ご自身の手をグー、パーして確かめてください。手の甲も指の一部分であると意識すると良いでしょう。

■大腿骨を描きます。



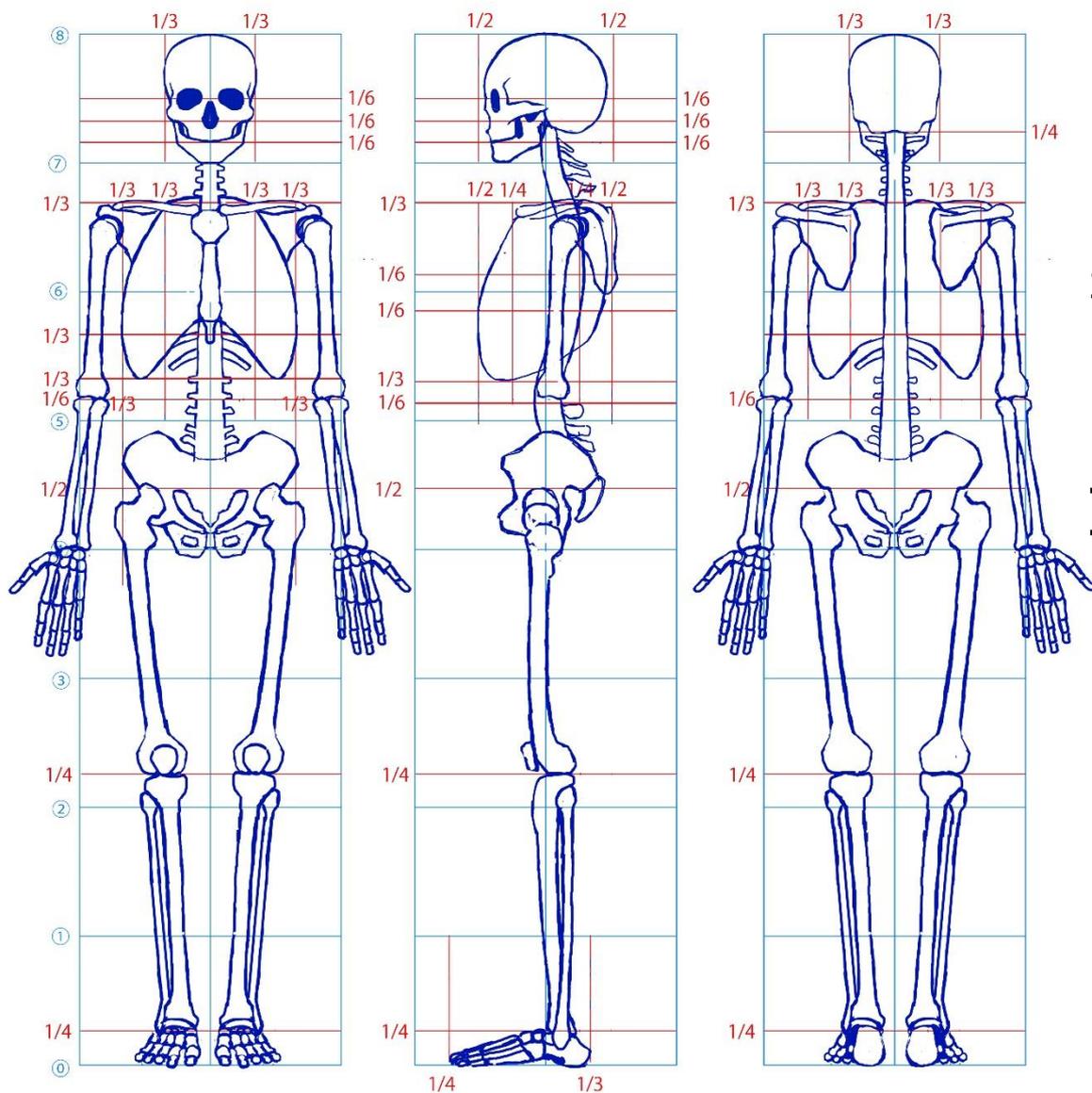
1. 大腿骨の上部に、斜めに向かってコブ状に丸くなっている部位があります。そこが骨盤に繋がっており回転する軸になっています。つまり、股関節は腿の中心線上になく、内側に位置します。ですので、人間が脚を真横に開脚した時に足が長く見えます。
2. 大腿骨には膝蓋骨（しがいこつ）という三角形の骨が膝を守るように繋がっています。所謂、膝の皿というものです。
3. 大腿骨の最下部は②のガイドラインより少し上になります。

■脛の脛骨（けいこつ）と腓骨（ひこつ）を描きます。



1. 脛は脛骨と腓骨という2本の骨で構成されています。腓骨は細く、上部は脛骨に繋がっており関節の役目をはたしていません。腓骨の下部は足首に関節として繋がっており踝（くるぶし）となっています。
2. 大腿骨の最下部から、⑩のガイドラインの下から4分の1辺りの間で描きます。
3. 脛は腿より短いです。しかし、アニメのキャラクターやロボットは脛が異常に長くなっています。脛が長い方がスタイリッシュに見えるからです。しかし、脛が長いと片膝を地面につけるようなポーズや歩きの動きが不自然になります。ものすごい高いハイヒールを履いて動くことをイメージしてもらえれば分かると思います。そういうキャラクターを描く時は良いウソがつけるように工夫が必要です。

■足を描きます。



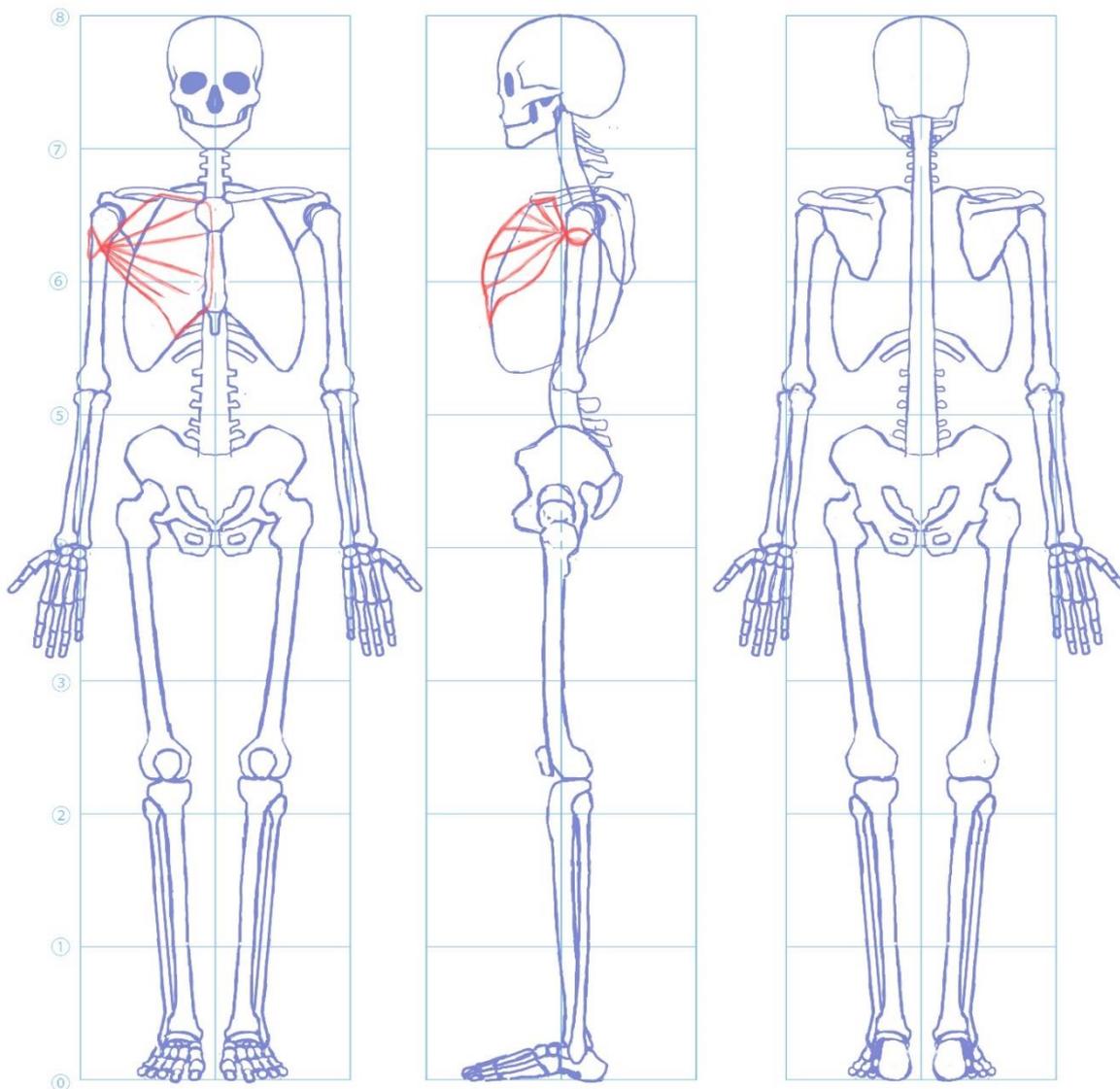
1. 足を描きます。八頭身はかなり小顔になりますので頭部よりは、やや大きめに描いた方がバランスが良いでしょう。

2. 掌と同様に複雑な構造になっています。詳しく知りたい場合は前述の参考資料をご確認ください。

骨格は以上になります。次にこの骨格に筋肉を盛っていきましょう。



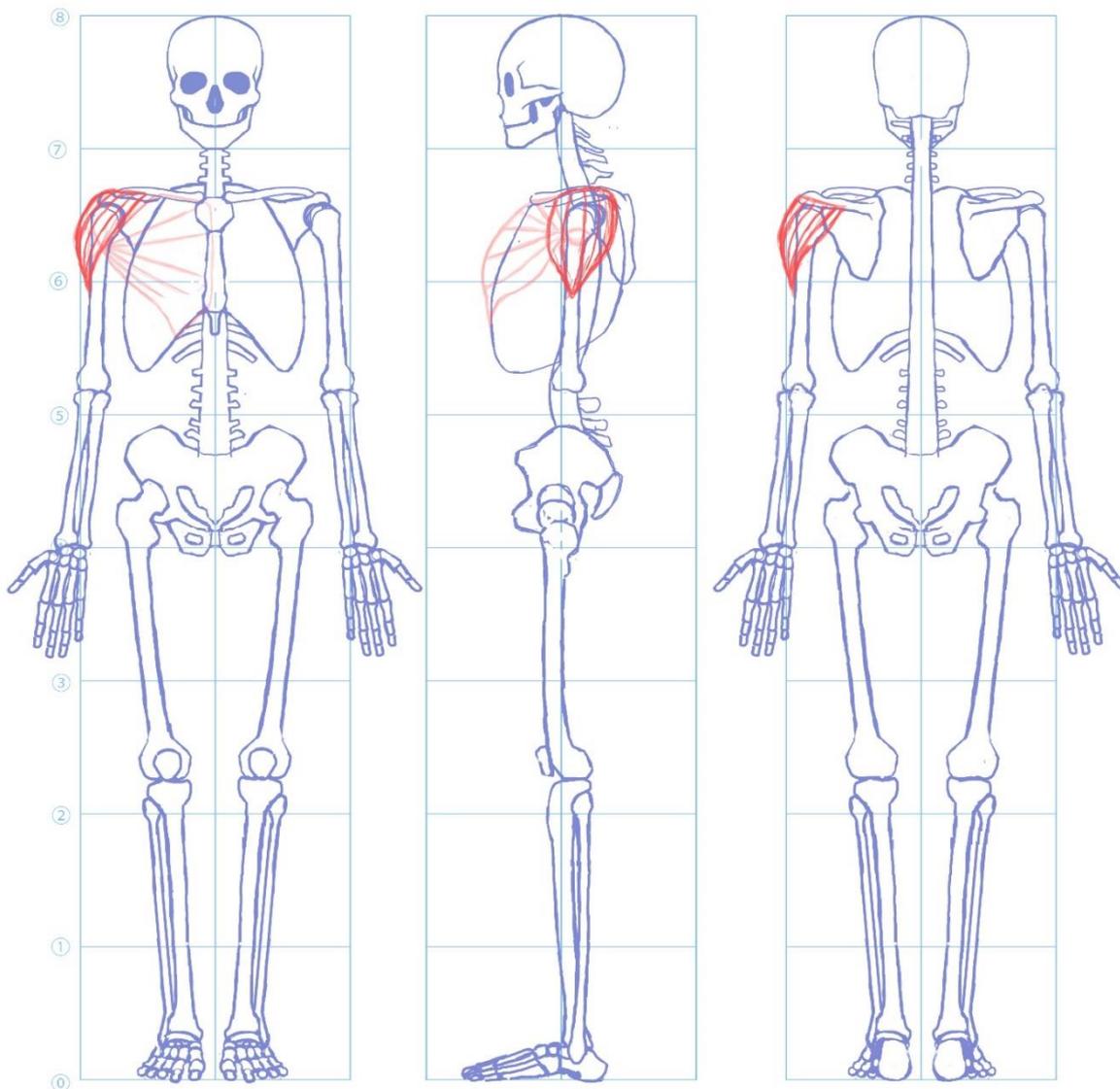
■大胸筋を描きます。



筋肉が骨のどこからどこに繋がっているのかを確認しながら描いていきます。房のようなものを正しい位置と位置で繋げていくというシンプルな作業を行う事で、結果的に正しい筋肉を描くことが出来るようになります。

1. 大胸筋は胸の大きな筋肉です。
2. 大胸筋は肋骨の中央とみぞおちと鎖骨の内側半分の辺りから、上腕骨の上部に繋がっています。

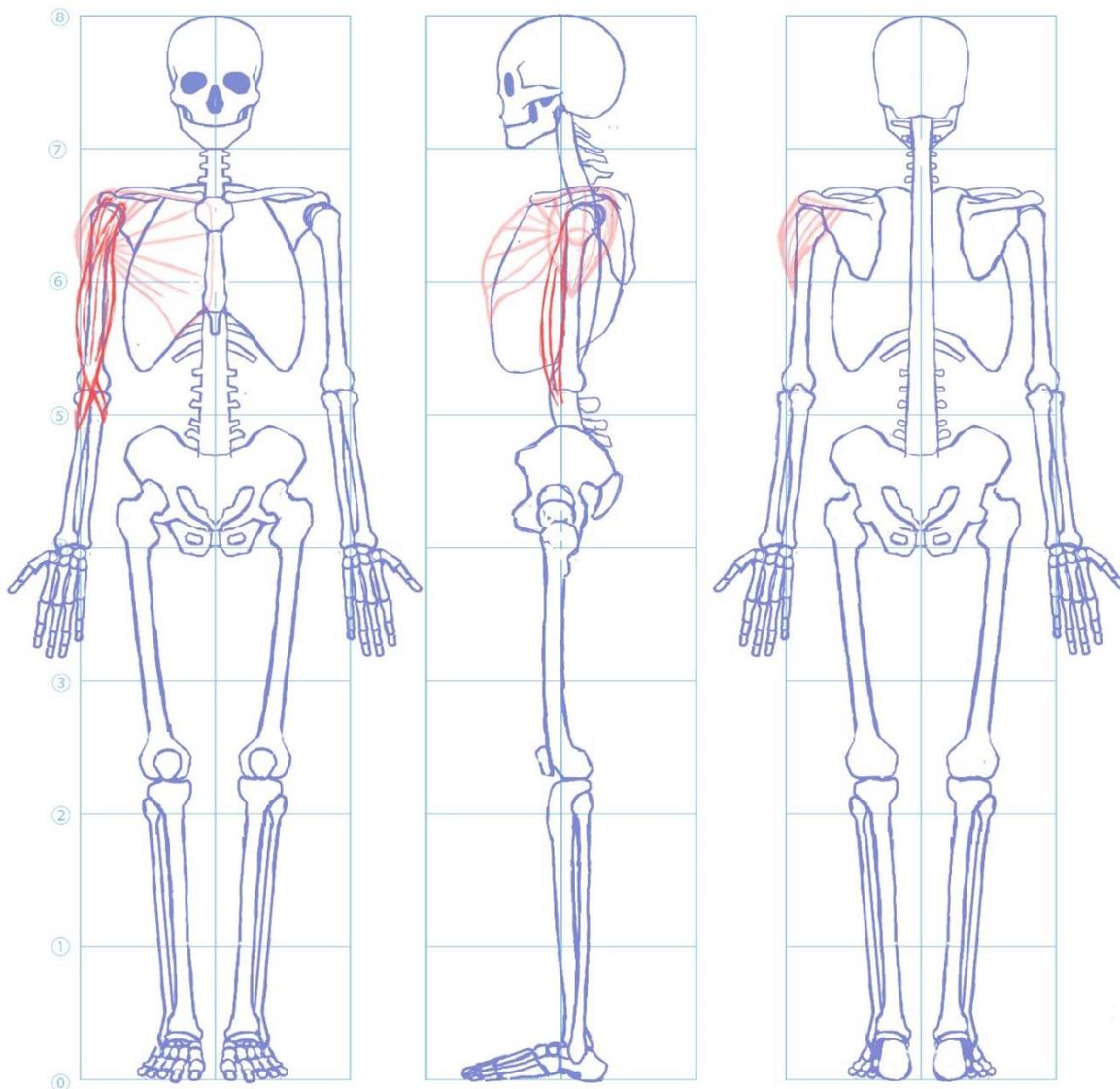
■三角筋（肩の筋肉）を描きます。



1. 三角筋は鎖骨の外側半分と肩甲骨の突起部分の外側半分から、上腕骨の外側に繋がっています。
2. 鎖骨には大胸筋と三角筋の2種類の筋肉が繋がっているということになります。



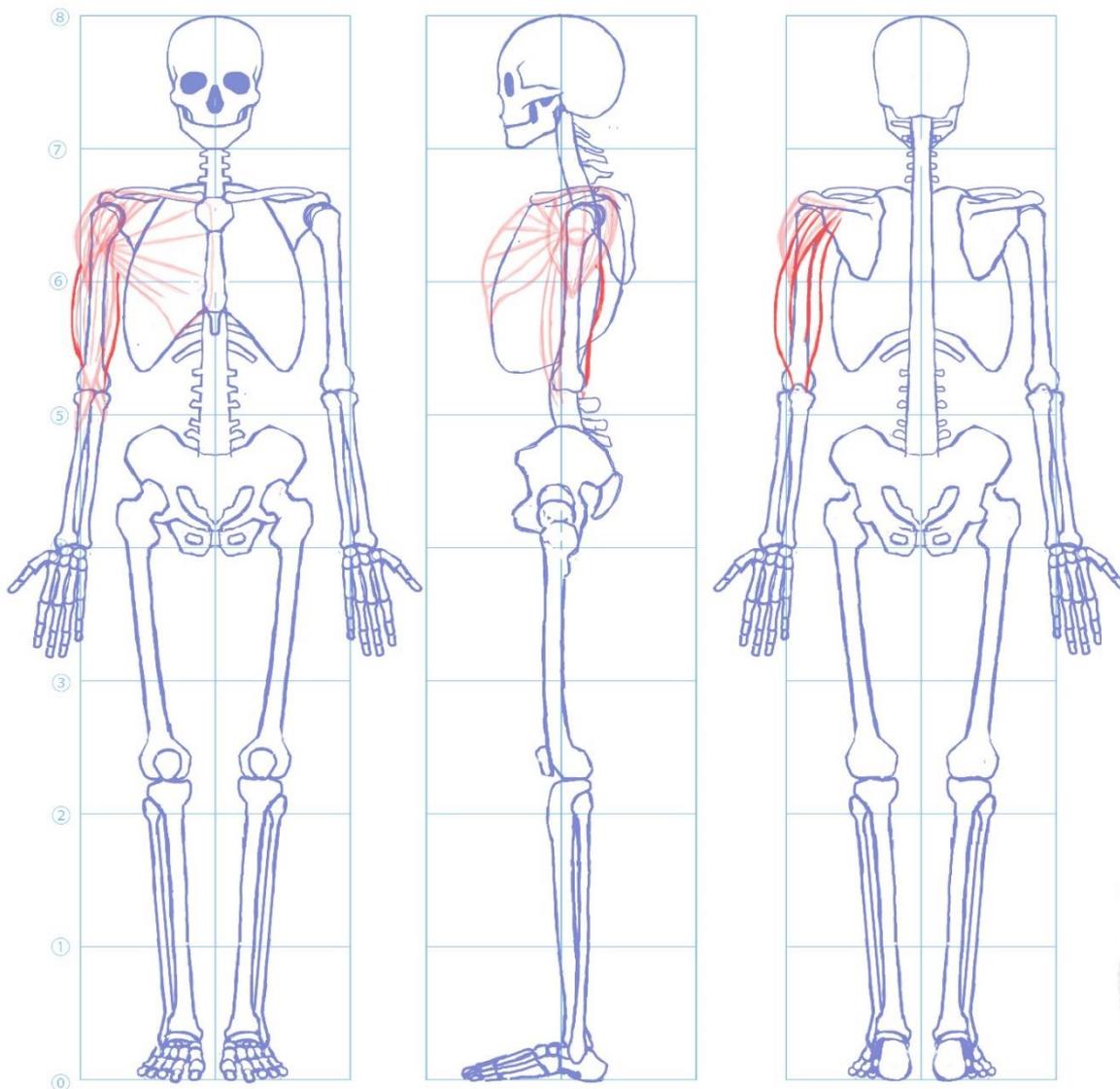
■上腕二頭筋を描きます。



1. 上腕二頭筋は肩甲骨の裏側から、上腕骨の上を通り、前腕の橈骨と尺骨の2本の骨の肘付近に繋がっています。
2. 上腕二頭筋は上腕骨の上にありますますが上腕骨に繋がっていないのです。



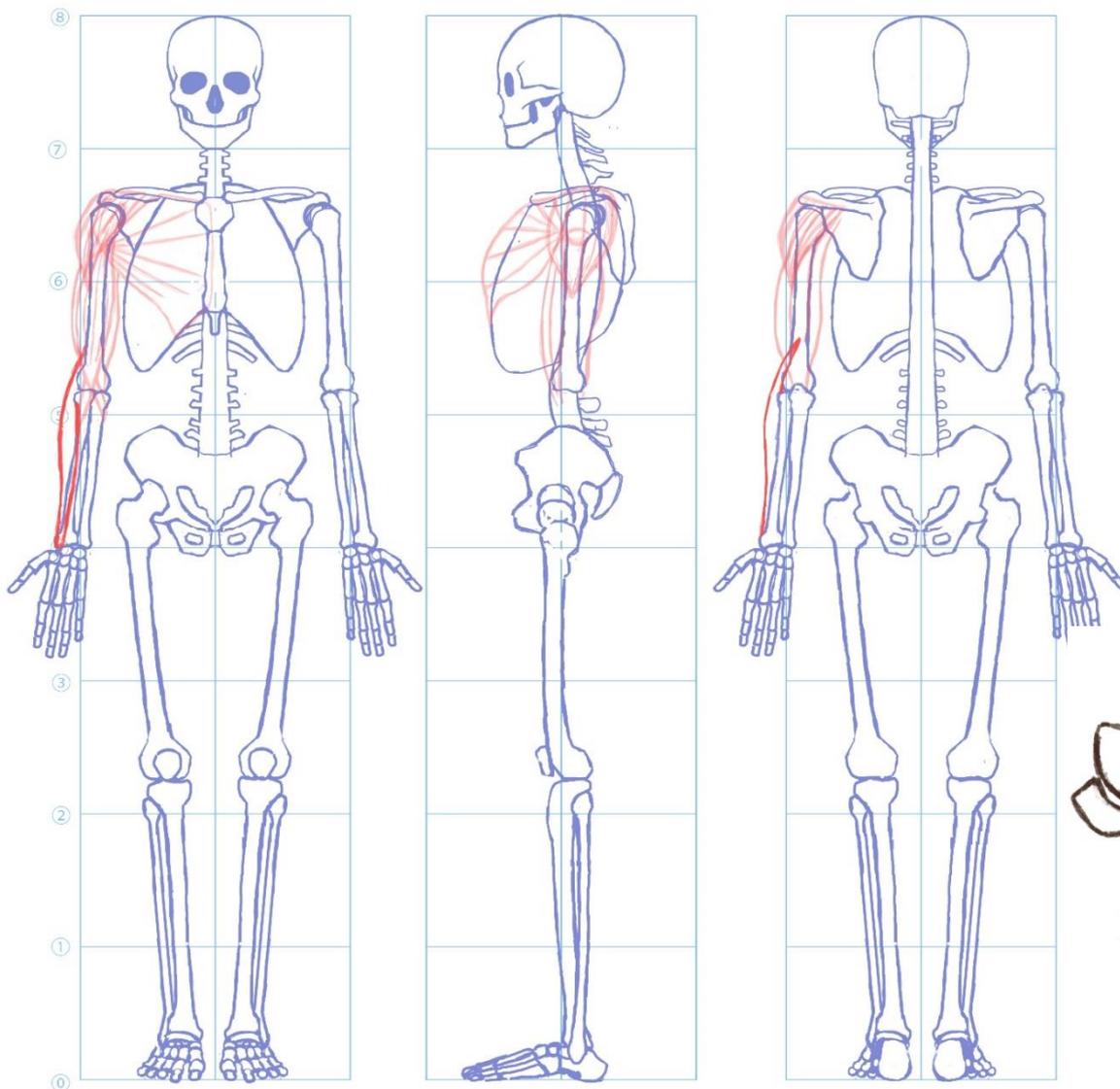
■ 上腕三頭筋を描きます。



1. 上腕三頭筋は肩甲骨から生え、前腕の肘に繋がっています。
2. 肩甲骨は腕の筋肉に影響の大きい部位であることが分かりますね。腕は上腕骨と前腕骨だけでなく、肩甲骨も腕の一部であると理解をしておきましょう。



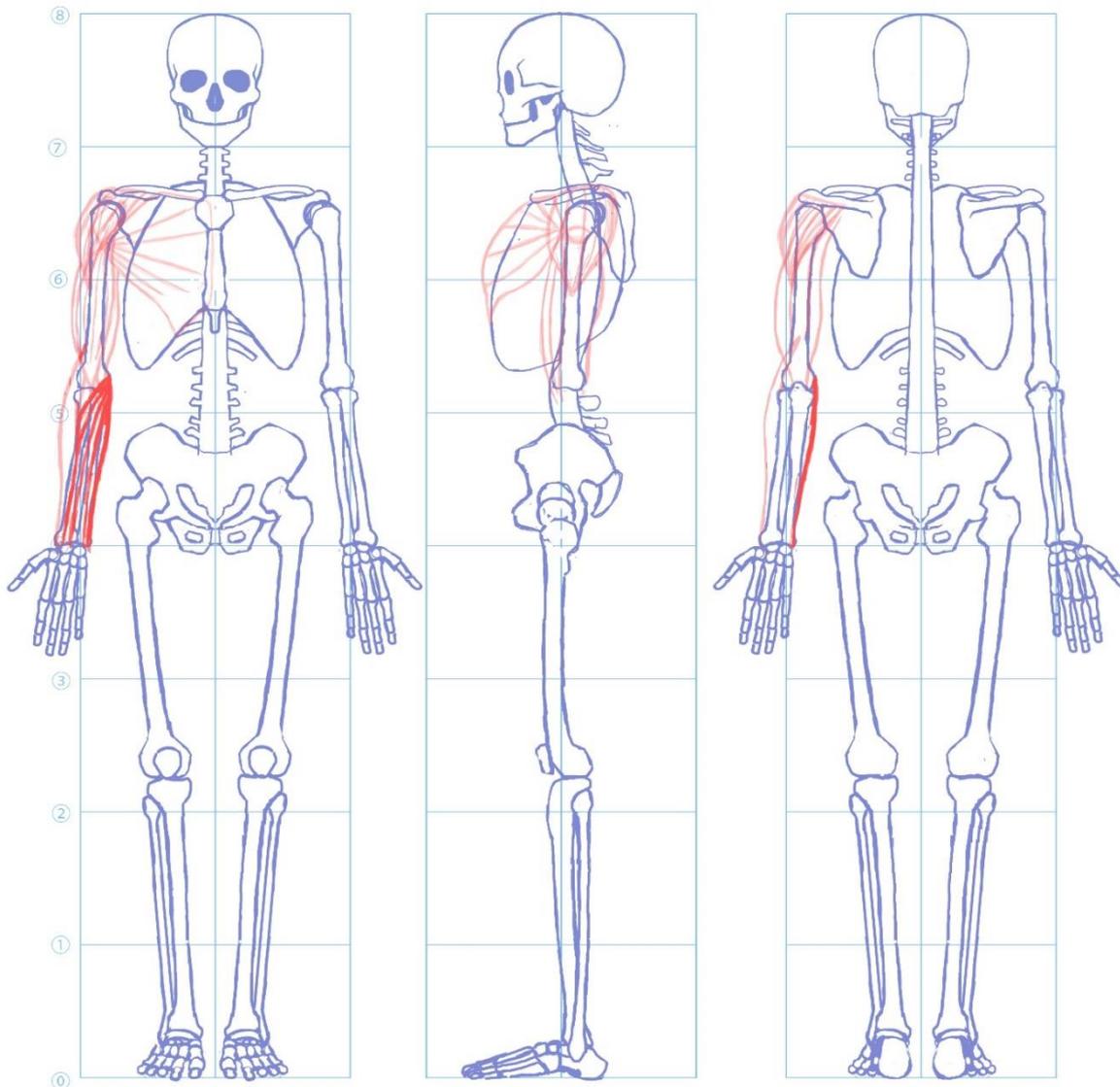
■前腕の外側の筋肉 腕橈骨筋（わんとうこつきん）と長橈側手根伸筋（ちょうとうそくしゅこんしんきん）を描きます。



1. 前腕の筋肉の一部です。筋肉の名称がややこしいので「前腕の外側の筋肉」と覚えれば大丈夫です。上腕骨の裏側から外側を回って前の手首に繋がっています。
2. 前腕の筋肉は、真っすぐ繋がっている上腕の筋肉と違い、裏から表に回り込むように、捻じれるように繋がっています。



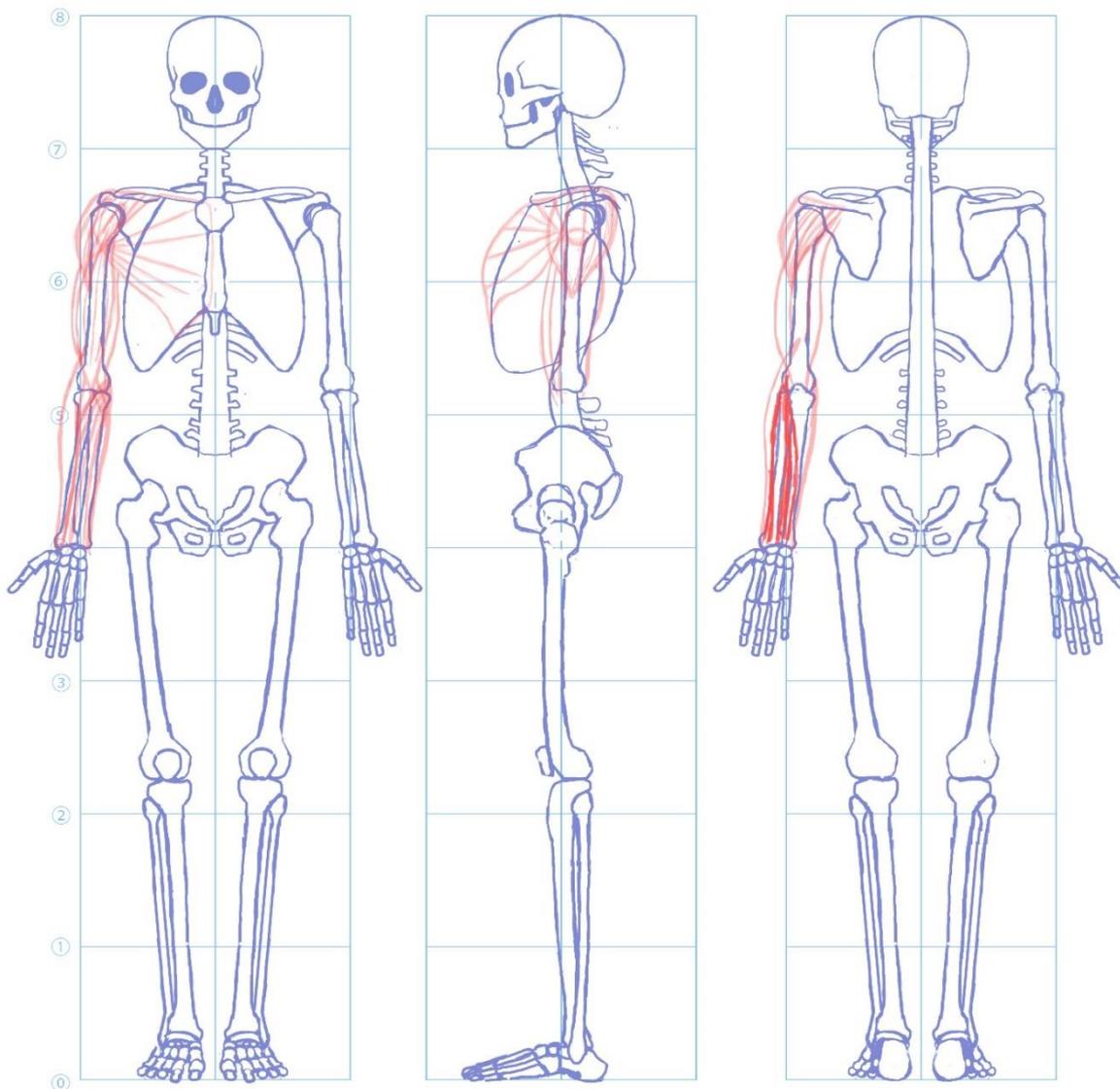
■前腕の内側の筋肉 尺側手根屈筋（しゃくそくしゅこんくつきん）、長掌筋（ちようしょうきん）、橈側手根屈筋（とうそくしゅこんくつきん）、円回内筋（えんかいないきん）。



1. 同じく、前腕の筋肉の一部です。筋肉の名称がややこしいので「前腕の内側の筋肉」と覚えれば大丈夫です。
2. 上腕骨の裏側から回り込むように手首に繋がっています。

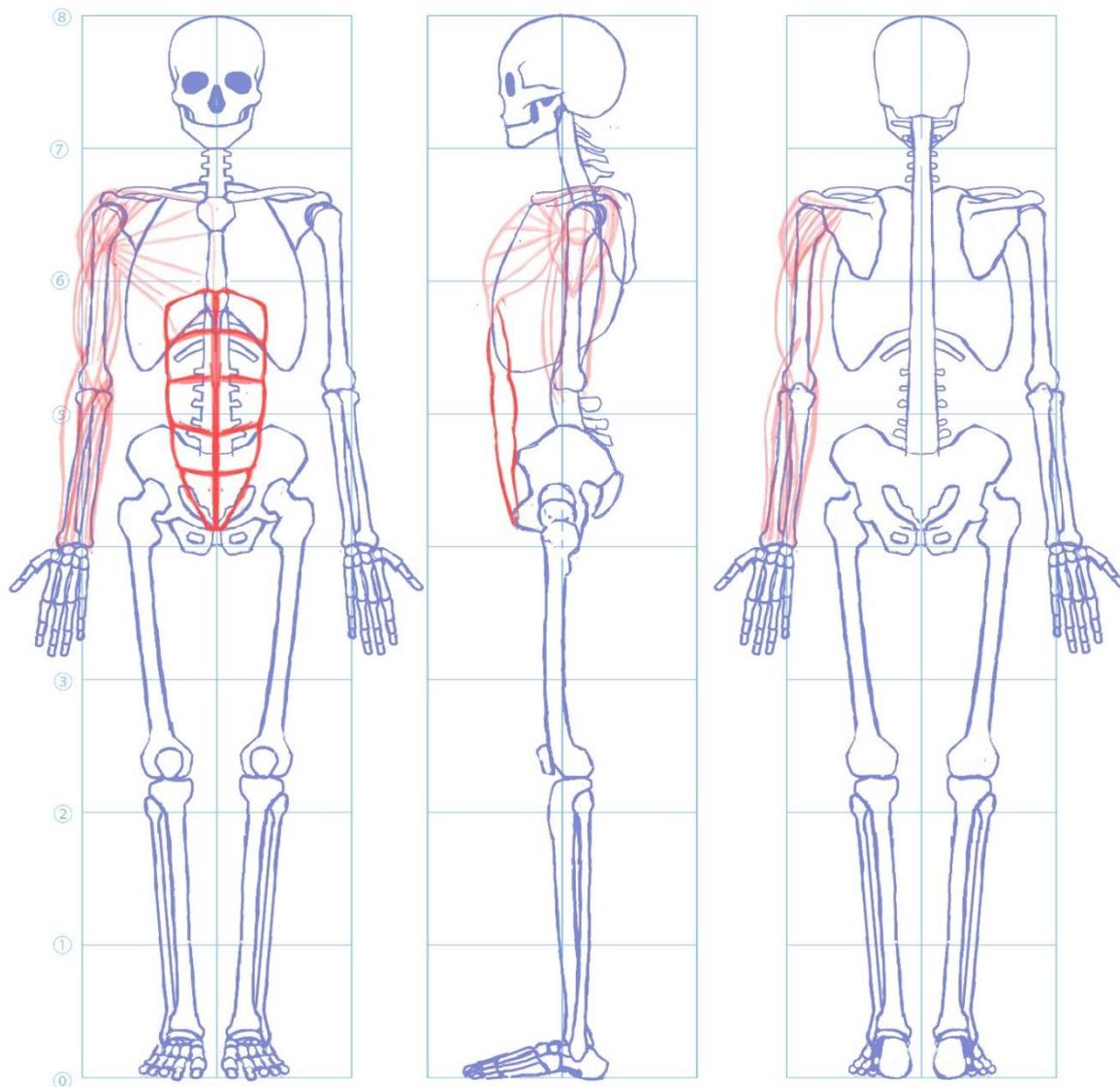


■前腕の手の甲側の筋肉 指伸筋（ししんきん）、小指伸筋（しょうししんきん）、尺側手根伸筋（しゃくそくしゅこんしんきん）を描きます。



1. 同じく、前腕の筋肉の一部です。筋肉の名称がややこしいので「前腕の手の甲側の筋肉」と覚えれば大丈夫です。
2. 上腕骨の肘付近から回り込むように手首の外側（手の甲側）に繋がっています。
3. 前腕の筋肉は、上腕と同じく前腕の骨にはは繋がっていないことが理解できましたね。
4. 前腕の2本の骨と、捻じれるように繋がっている筋肉によって、前腕と手首は表裏への回転が可能となっています。

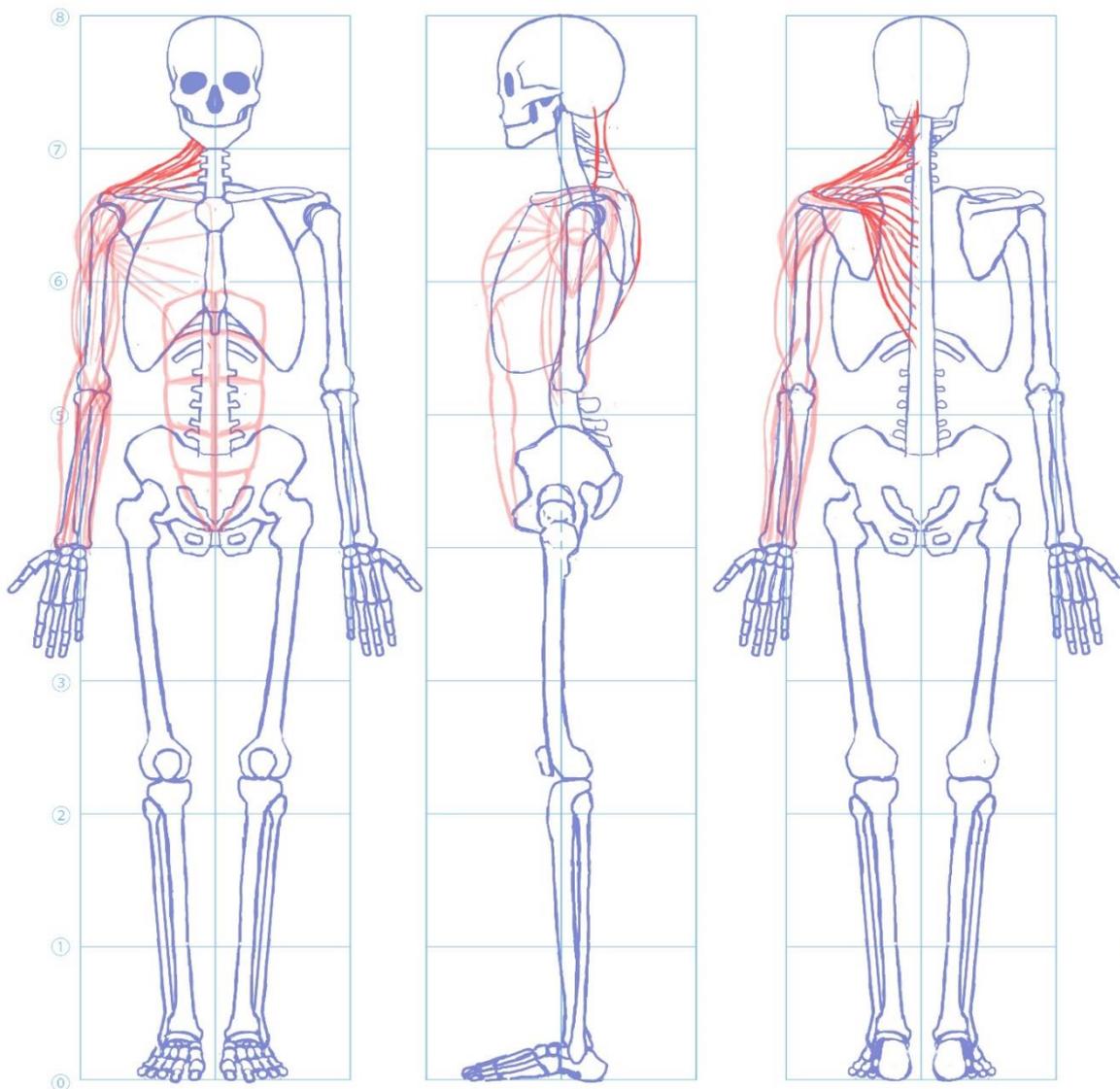
■腹直筋を描きます。



1. 腹直筋は腹部の筋肉の中で最も表面で現れている筋肉です。
2. 肋骨のみぞおち辺りから、骨盤の下部に繋がっています。



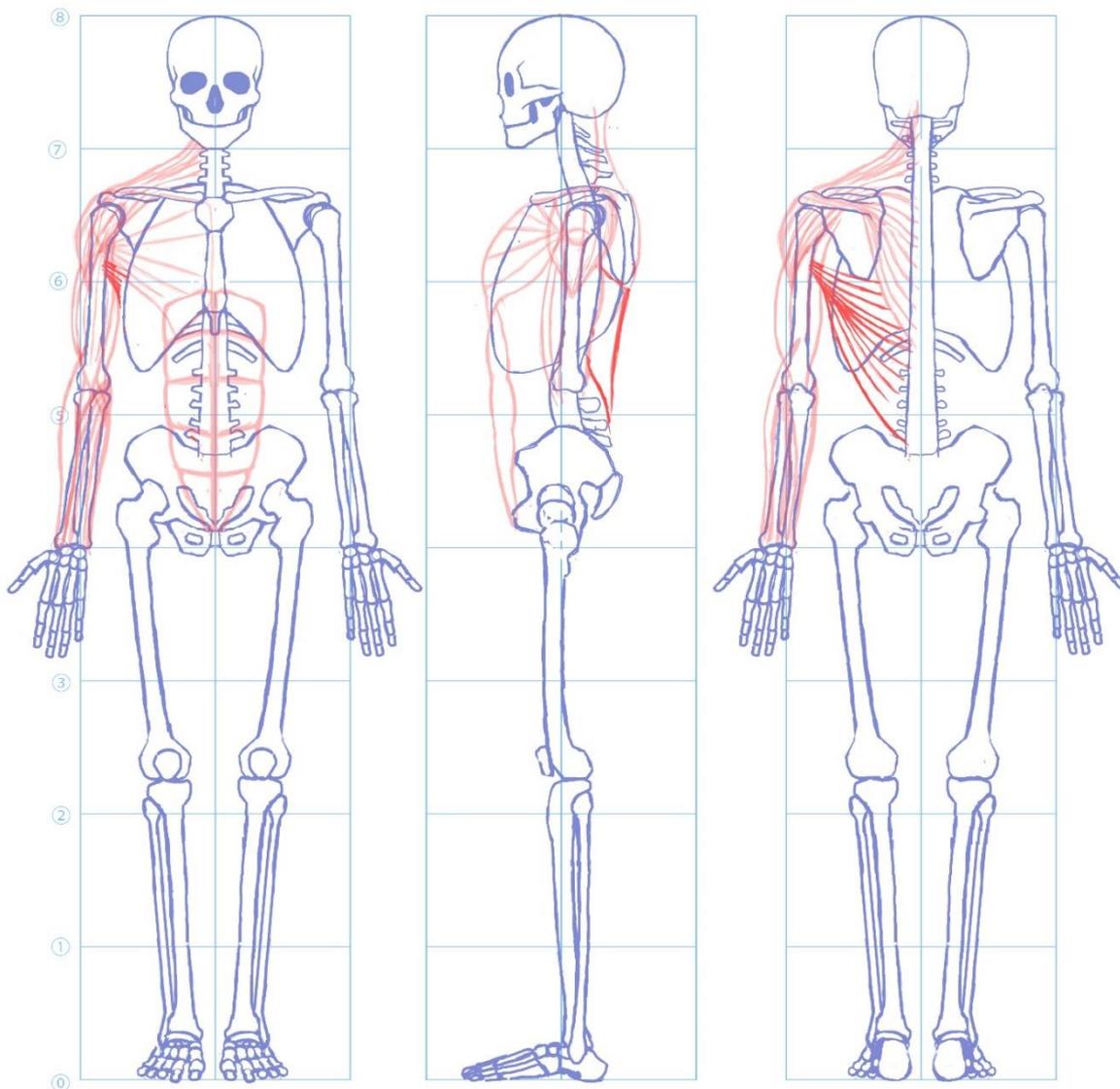
■ 僧帽筋を描きます。



1. 人間の背中の筋肉の中で最も表面にあり、肩甲骨を動かす筋肉です。
2. 首から肋骨の辺りまでの背骨から、肩甲骨の突起の上部に向かって繋がっています。



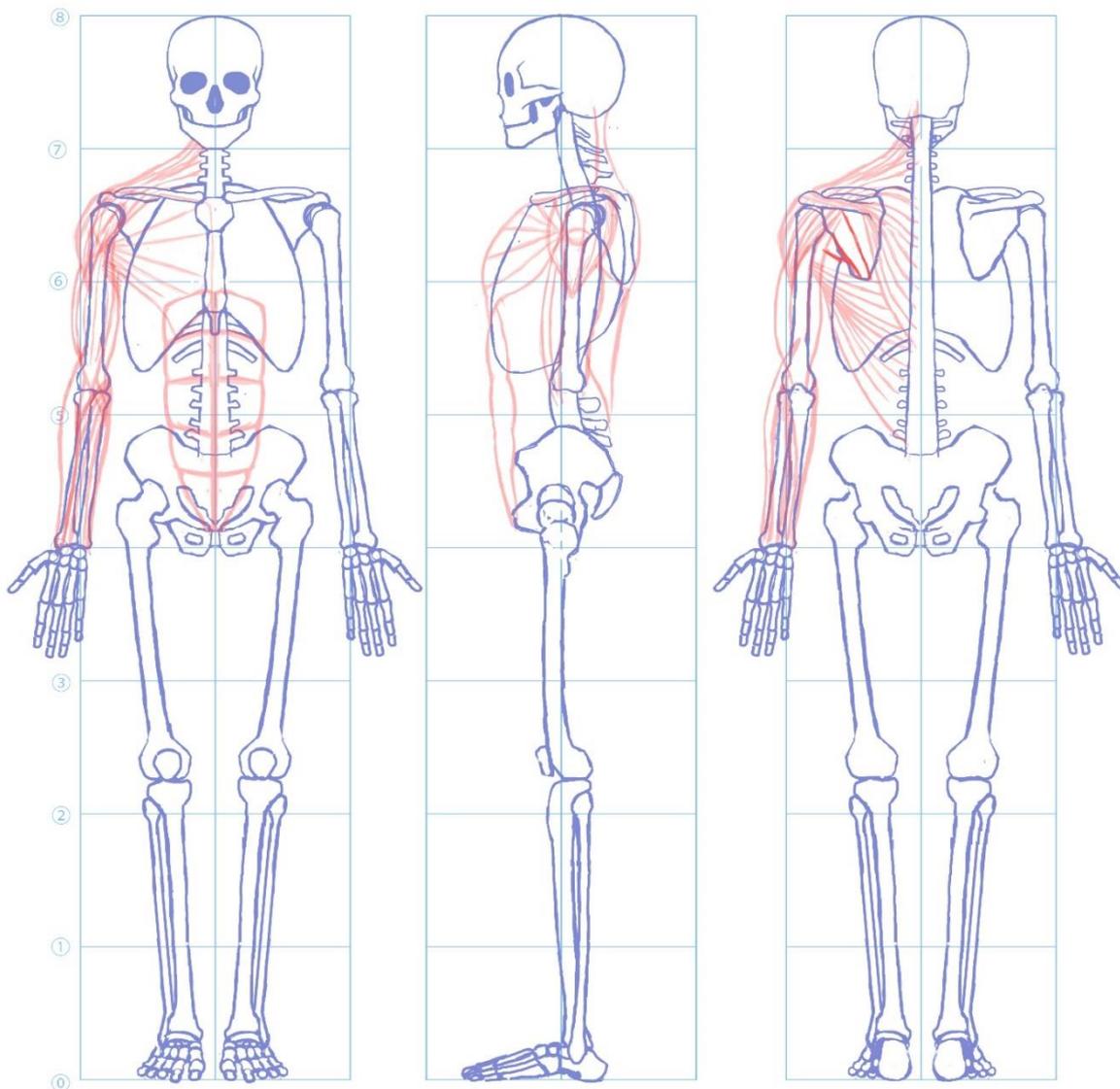
■ 広背筋を描きます。



1. 背中の最も大きな筋肉です。
逆三角形の体形の人はこの
筋肉が発達しています。
2. 背骨のおおよそ下半分の棘突
起から上腕骨の内側に向かっ
て繋がっています



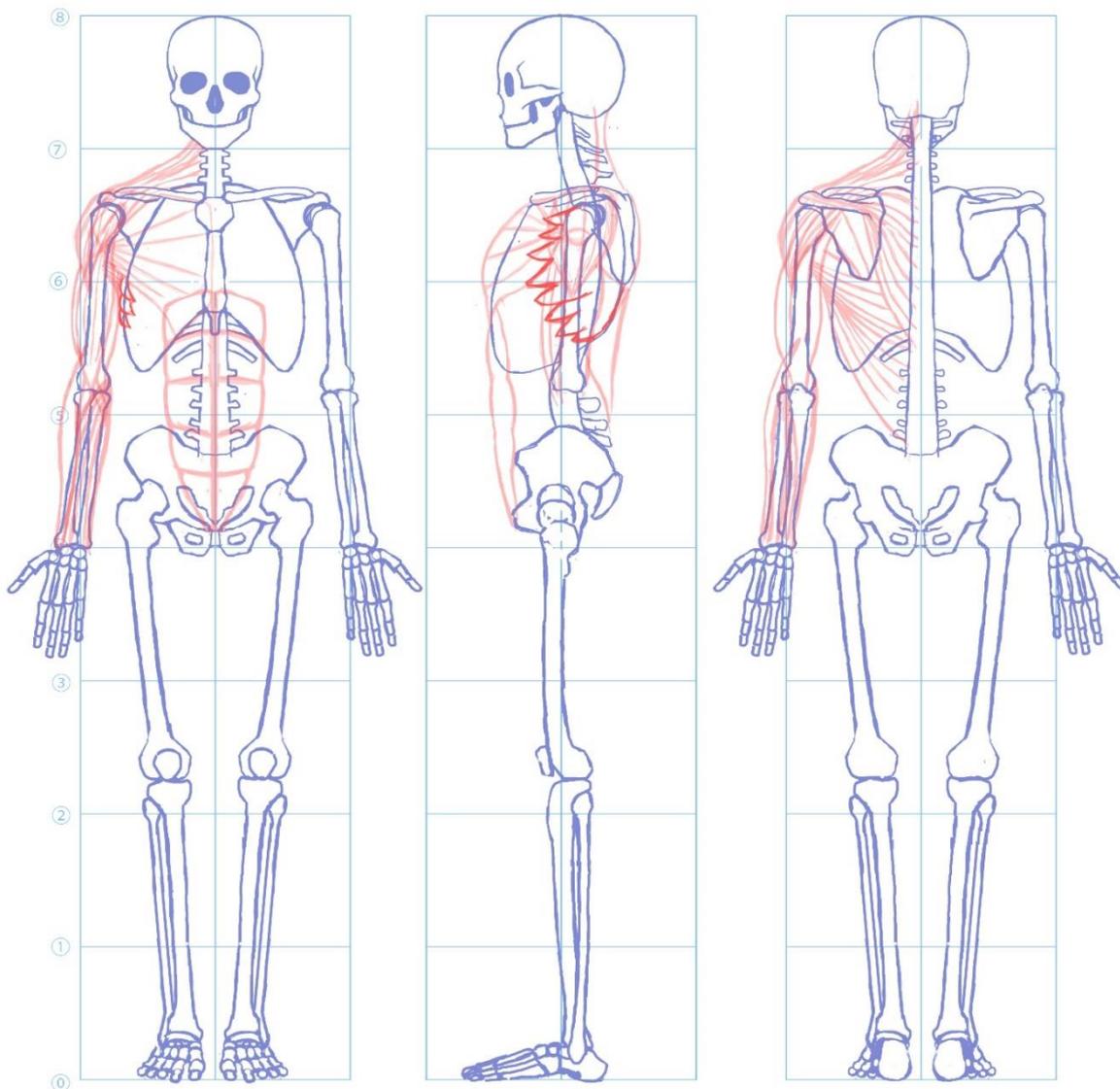
■大円筋、小円筋、棘下筋（きよくかきん）を描きます。



1. 肩甲骨の上にある筋肉です。三角筋、僧帽筋、広背筋の隙間から見える筋肉です。
2. 肩甲骨から上腕骨に繋がっています。人物を描く上では体のシルエットにはあまり影響がないのでこれらは覚えなくても大丈夫です。

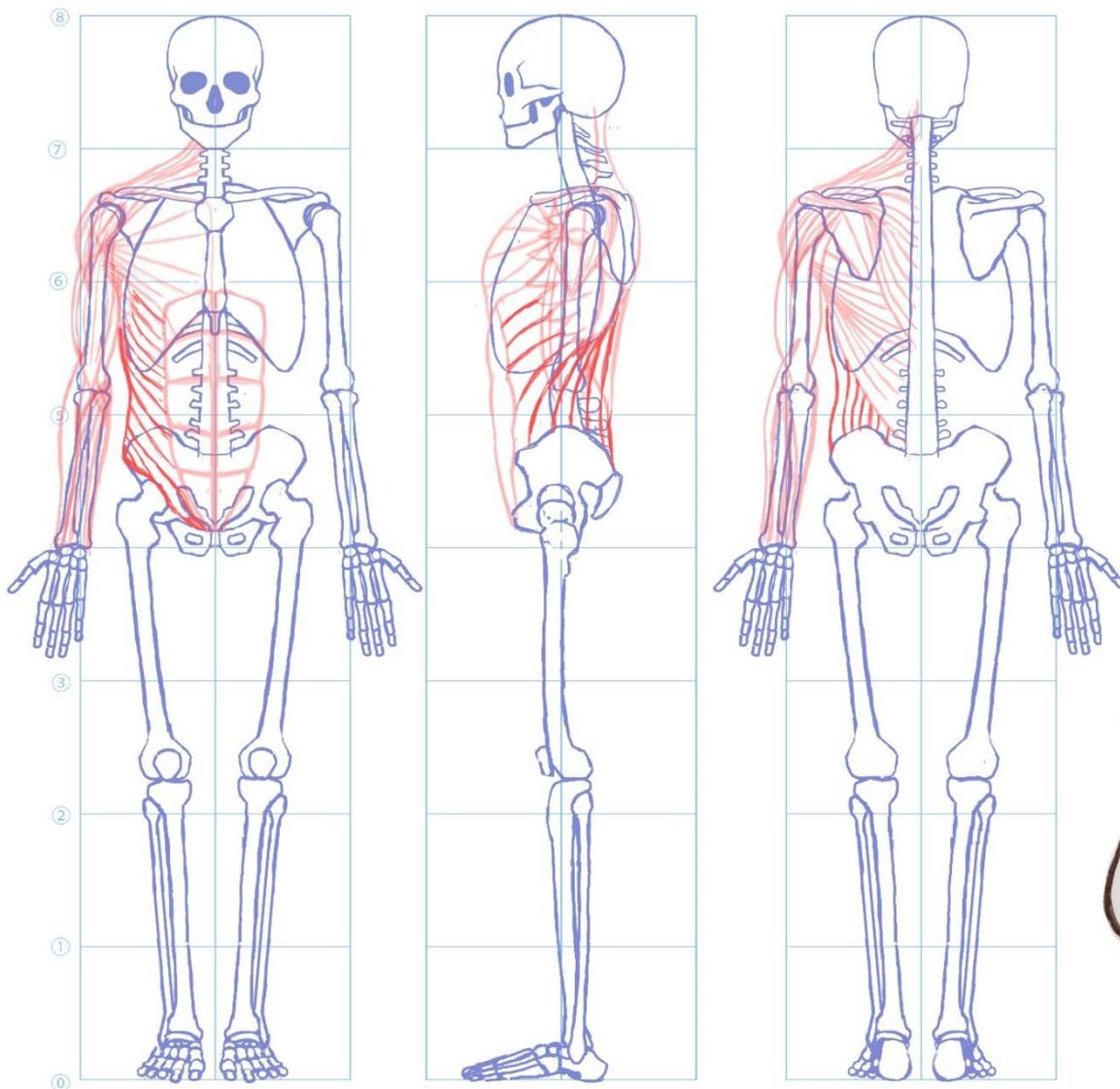


■全鋸筋（ぜんきょきん）を描きます。



1. 肩甲骨を安定させるための筋肉です。
2. 肩甲骨の裏側から、あばら骨に繋がっています。ボクサーのように体脂肪率が低くないと現れない筋肉です。
3. ここまで作業を進めると、肩甲骨には様々な筋肉が繋がっていることがご理解いただけたと思います。

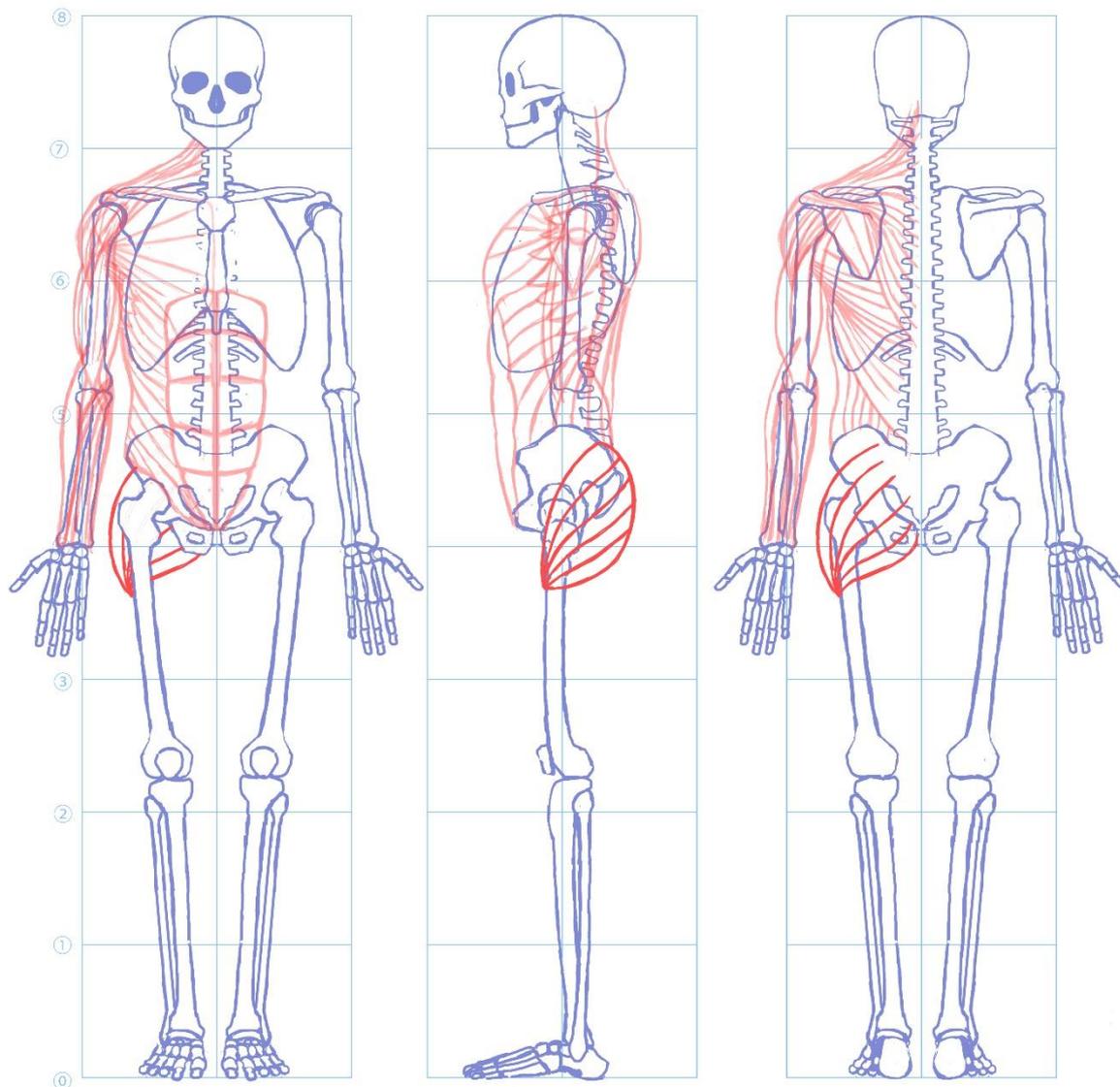
■外腹斜筋を描きます。



1. 腹部の側面の筋肉です。
2. 肋骨から斜め前下方に回り込み、骨盤に繋がっています。



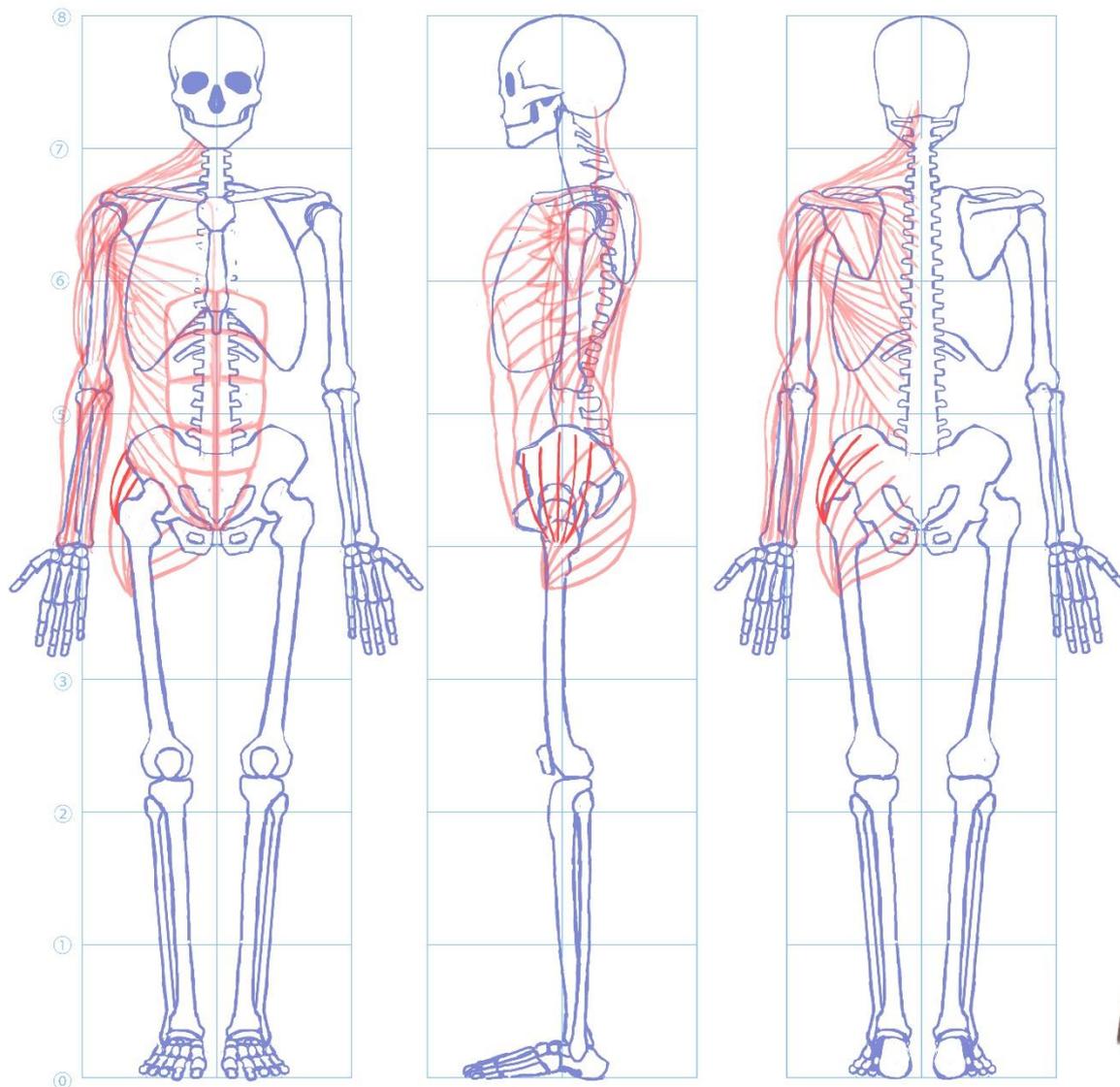
■大殿筋を描きます。



1. お尻の筋肉です。骨盤の後ろから大腿骨の側面に繋がっています。



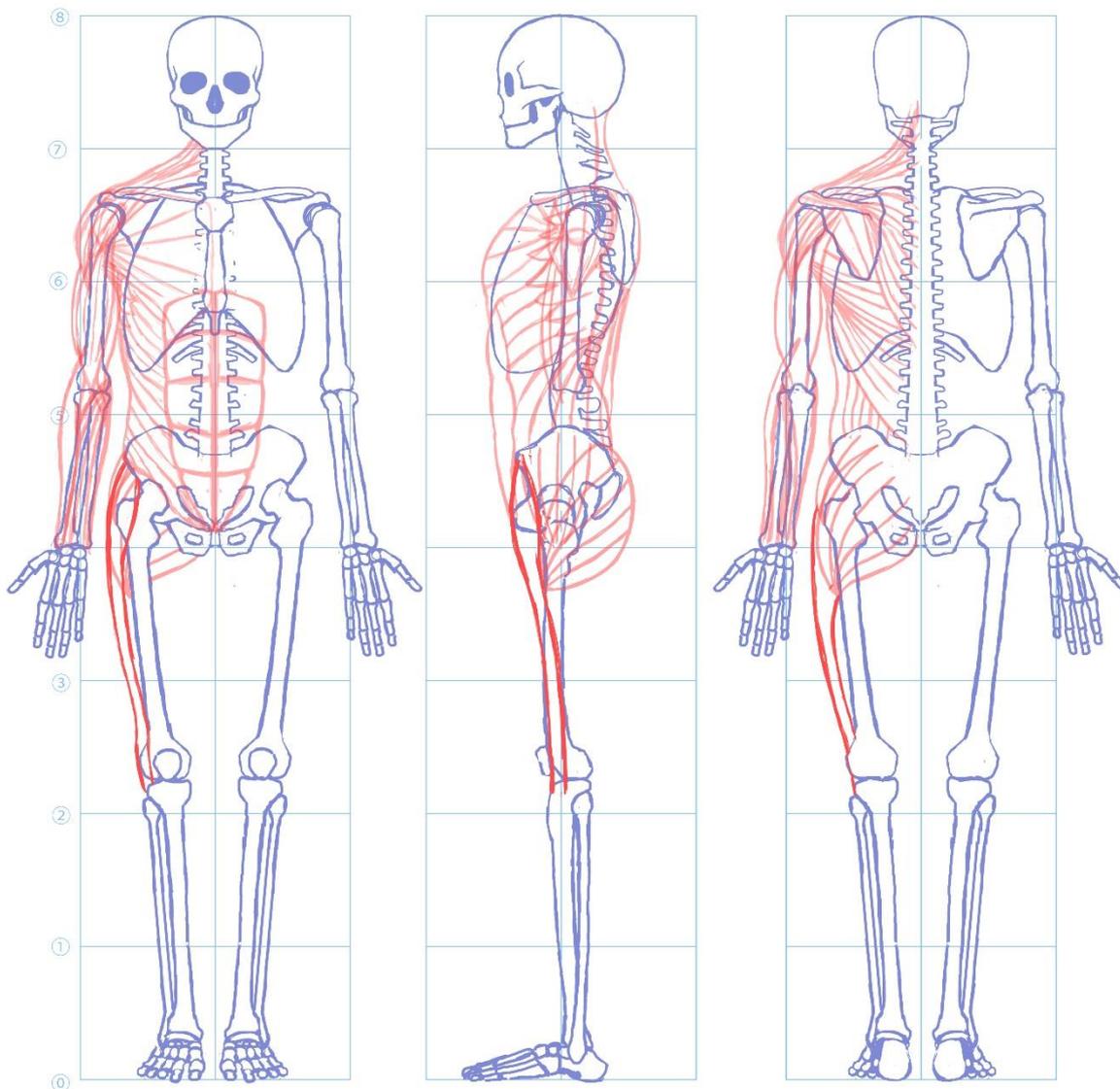
■ 中殿筋を描きます。



1. お尻の側面の筋肉です。骨盤の側面から大腿骨の側面に繋がっています。



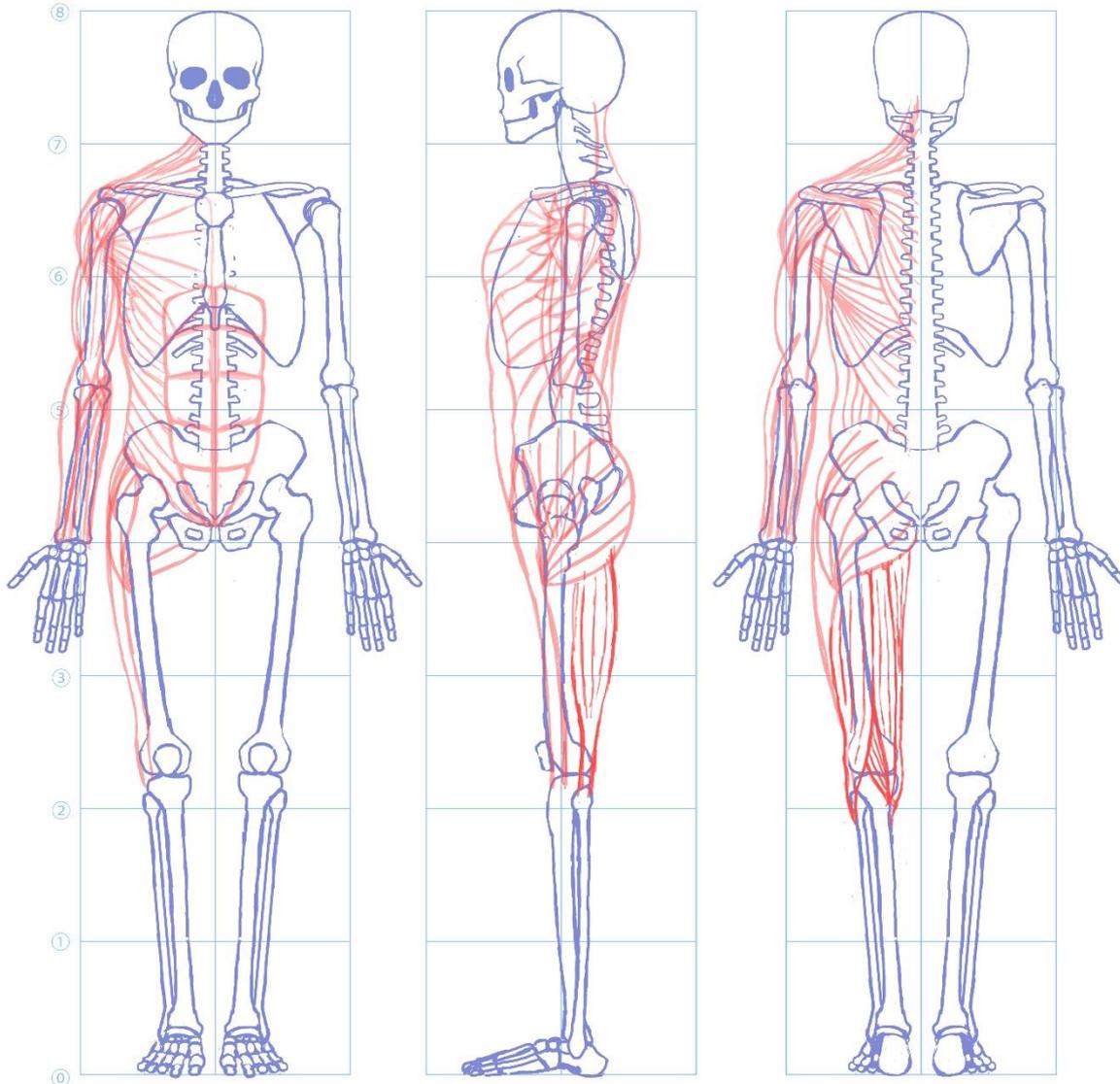
■ 大腿筋膜張筋（だいたいきんまくちょうきん）、腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）を描きます。



1. 骨盤の前から大腿筋膜張筋が繋がっており、途中で腸脛靭帯となり、脛骨に繋がっています。
2. 股関節や膝関節の可動に関する筋肉ですが、人物を描く上では体のシルエットにはあまり影響がないのでこれらは覚えなくても大丈夫です。

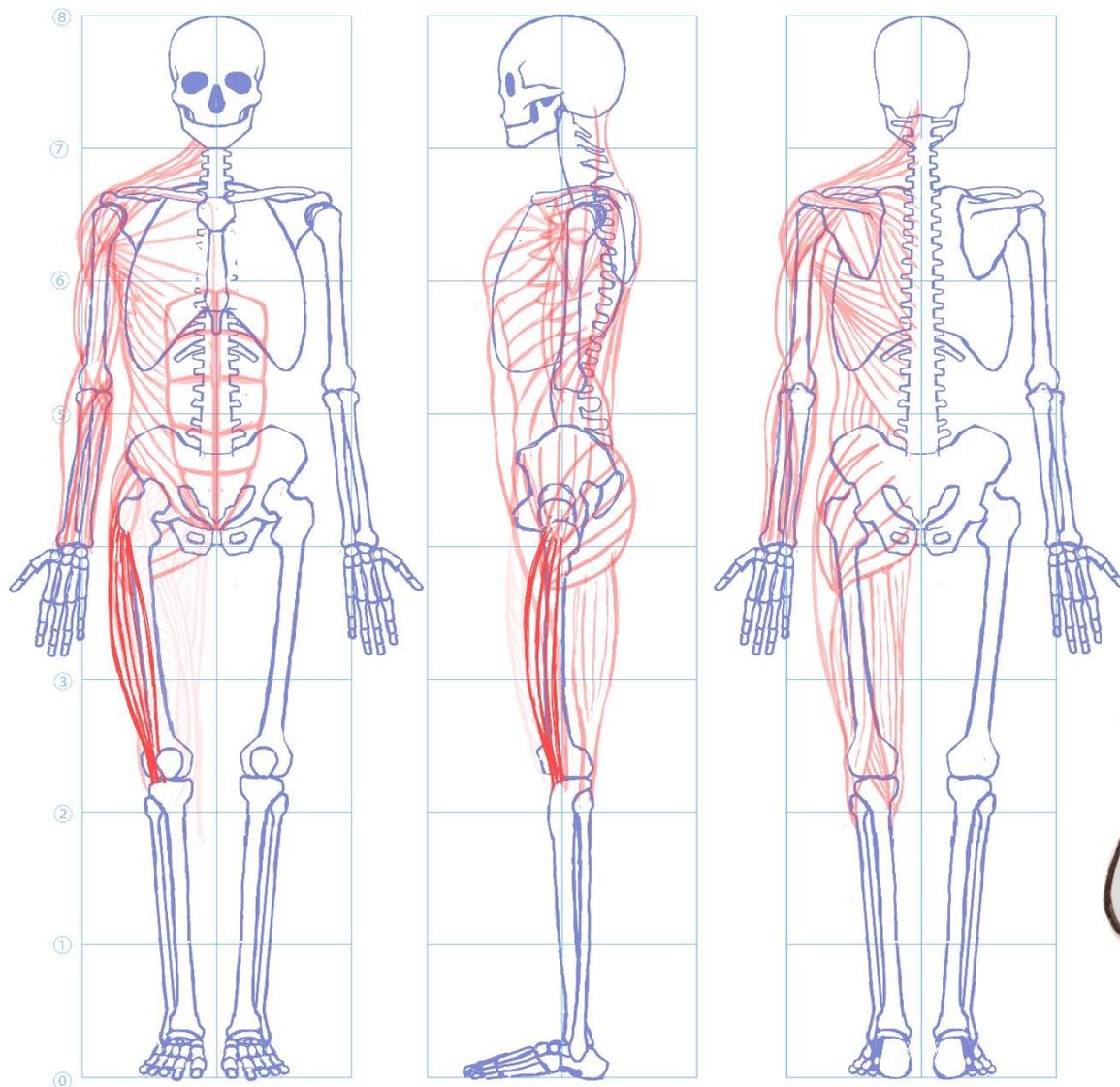


■ 大腿二頭筋長頭、大腿二頭筋短頭、半膜様筋（はんまくようきん）、半腱様筋（はんけんようきん）を描きます。



1. 腿の裏側の筋肉です。大腿二頭筋長頭と大腿二頭筋短頭は、後ろから見て、腿の外側、半膜様筋と半腱様筋は腿の内側にあります。
2. 大腿二頭筋の長頭は骨盤の座骨に、短頭は大腿骨の上部に繋がっており、脛骨へと繋がっています。
3. 半膜様筋と半腱様筋は座骨と脛骨の間で繋がっています。

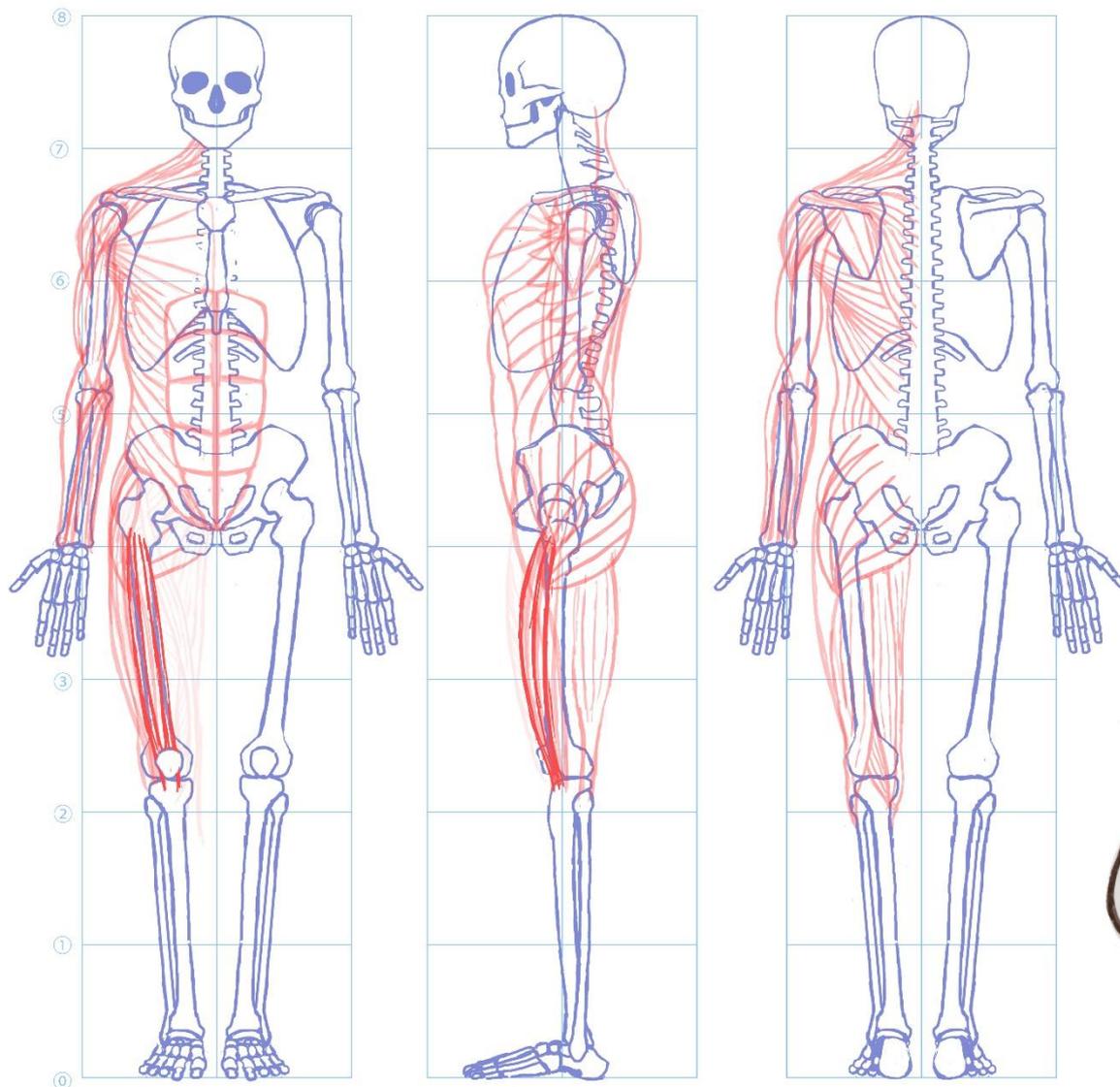
■ 大腿四頭筋の外側広筋を描きます。



1. 大腿四頭筋は外側広筋、中間広筋、内側広筋、大腿直筋の4つの筋肉で構成されています。腿の前の筋肉になります。
2. 外側広筋は大腿骨の上部の外側の盛り上がっている箇所（大転子と言います）の下側から、膝蓋骨（膝の皿）を通過して脛骨に繋がっています。



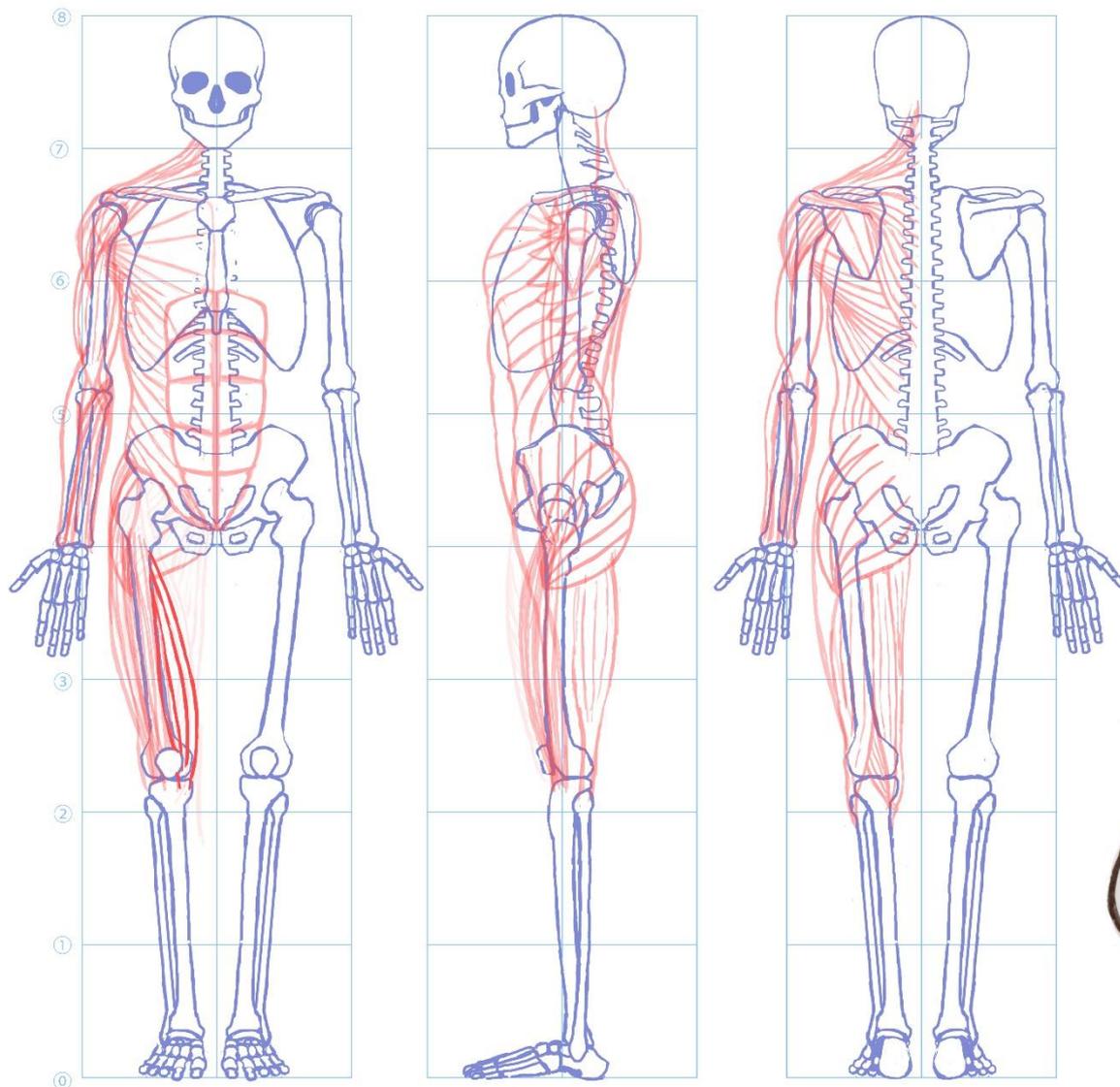
■ 大腿四頭筋の中間広筋を描きます。



1. 大腿四頭筋の1つ、中間広筋は外側広筋と同じくは大腿骨の上部の大転子から、膝蓋骨（膝の皿）を通過して脛骨に繋がっています。
2. 中間広筋はこの後に説明する大腿直筋に隠れますので、ここでは描かなくても大丈夫です。



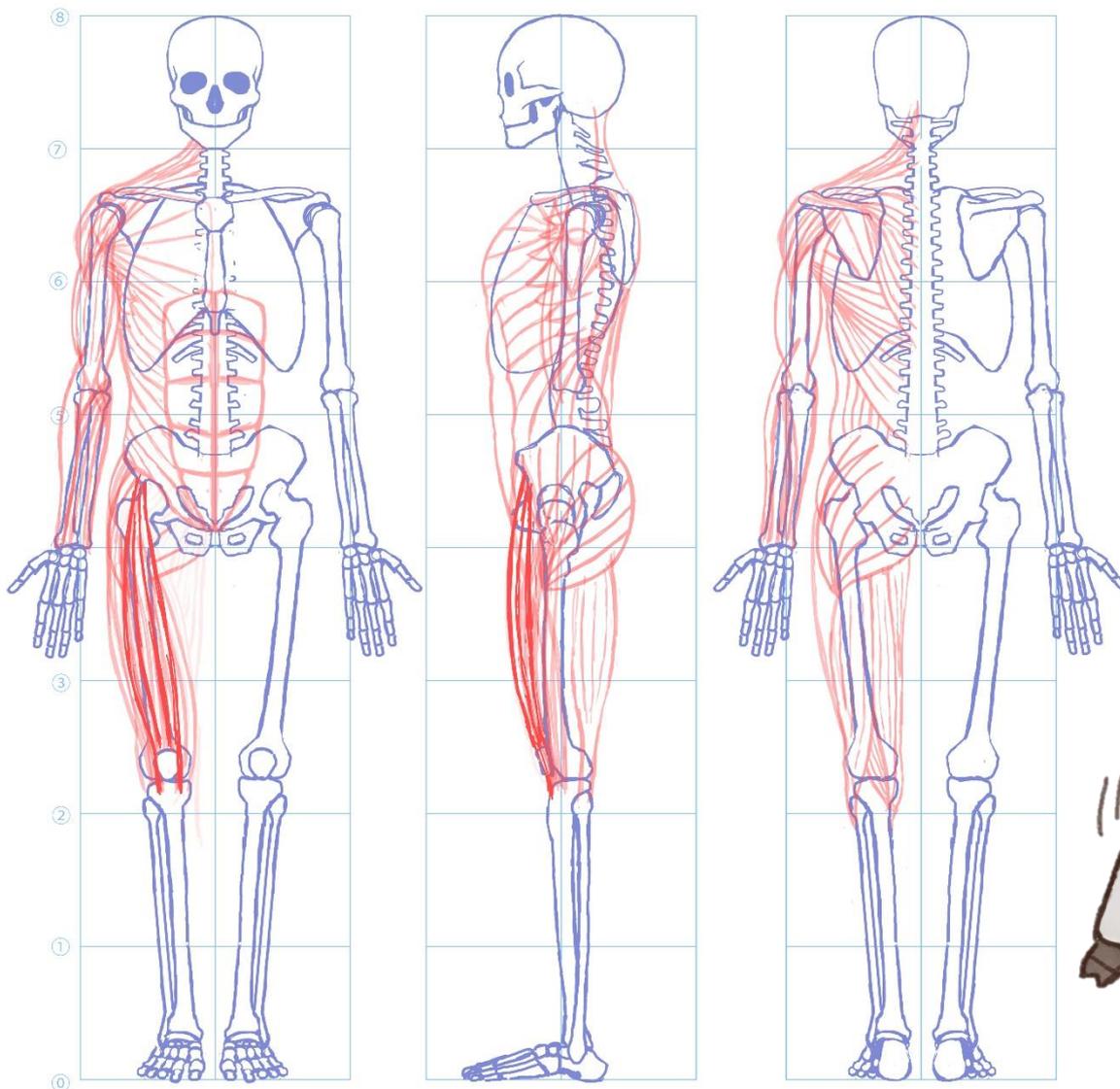
■ 大腿四頭筋の内側広筋を描きます。



1. 大腿四頭筋の1つ、内側広筋は大腿骨の内側の上部から、膝蓋骨（膝の皿）を通して脛骨に繋がっています。
2. 筋肉が発達している人は、膝上内側辺りの内側広筋が大きく膨らみます。



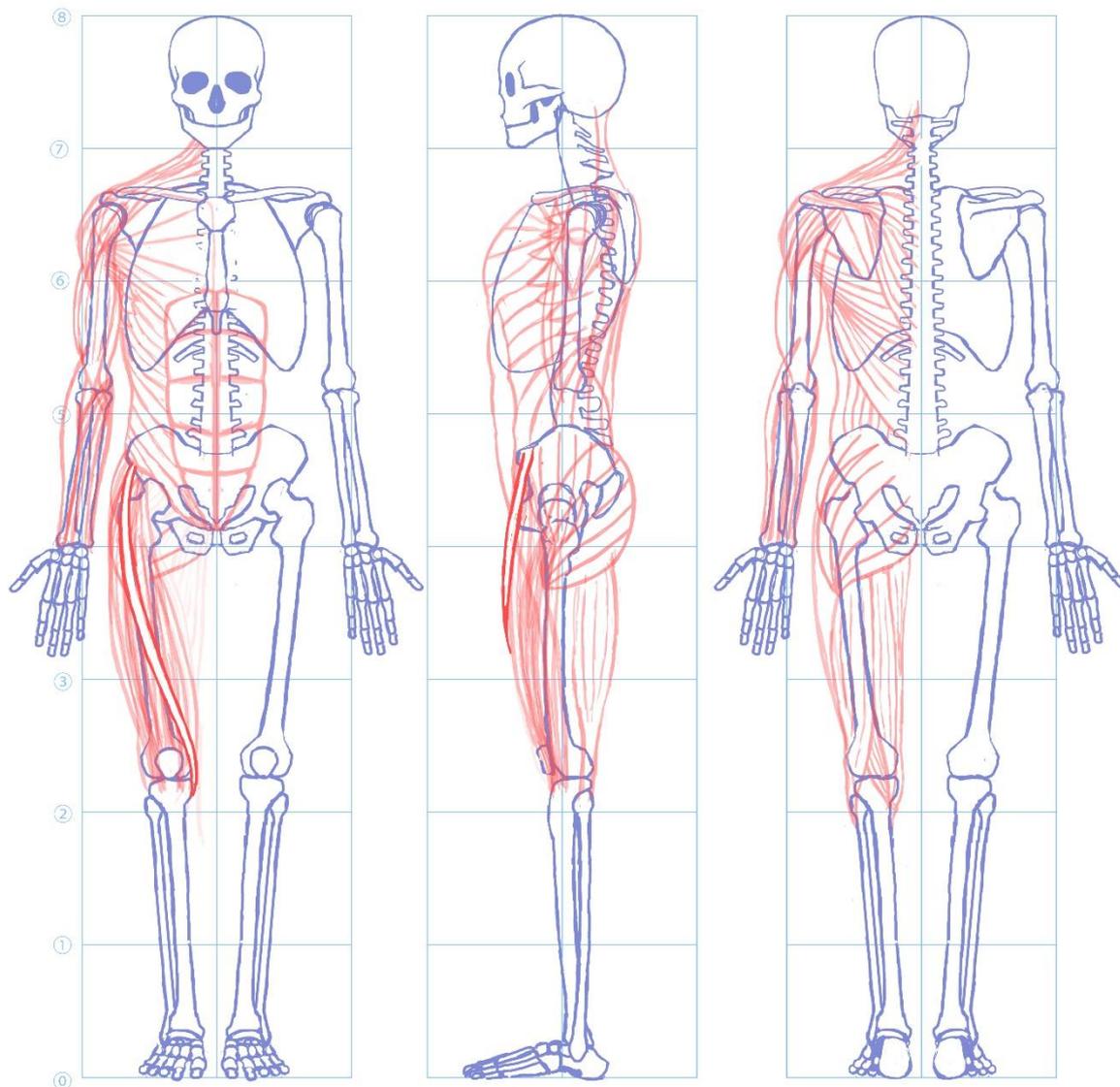
■ 大腿四頭筋の大腿直筋を描きます。



1. 大腿四頭筋の外側広筋と中間広筋と内側広筋は大腿骨に繋がっていましたが大腿直筋は骨盤に繋がっています。
2. 大腿直筋は中間広筋を覆うように骨盤から膝蓋骨（膝の皿）を通して脛骨に繋がっています。



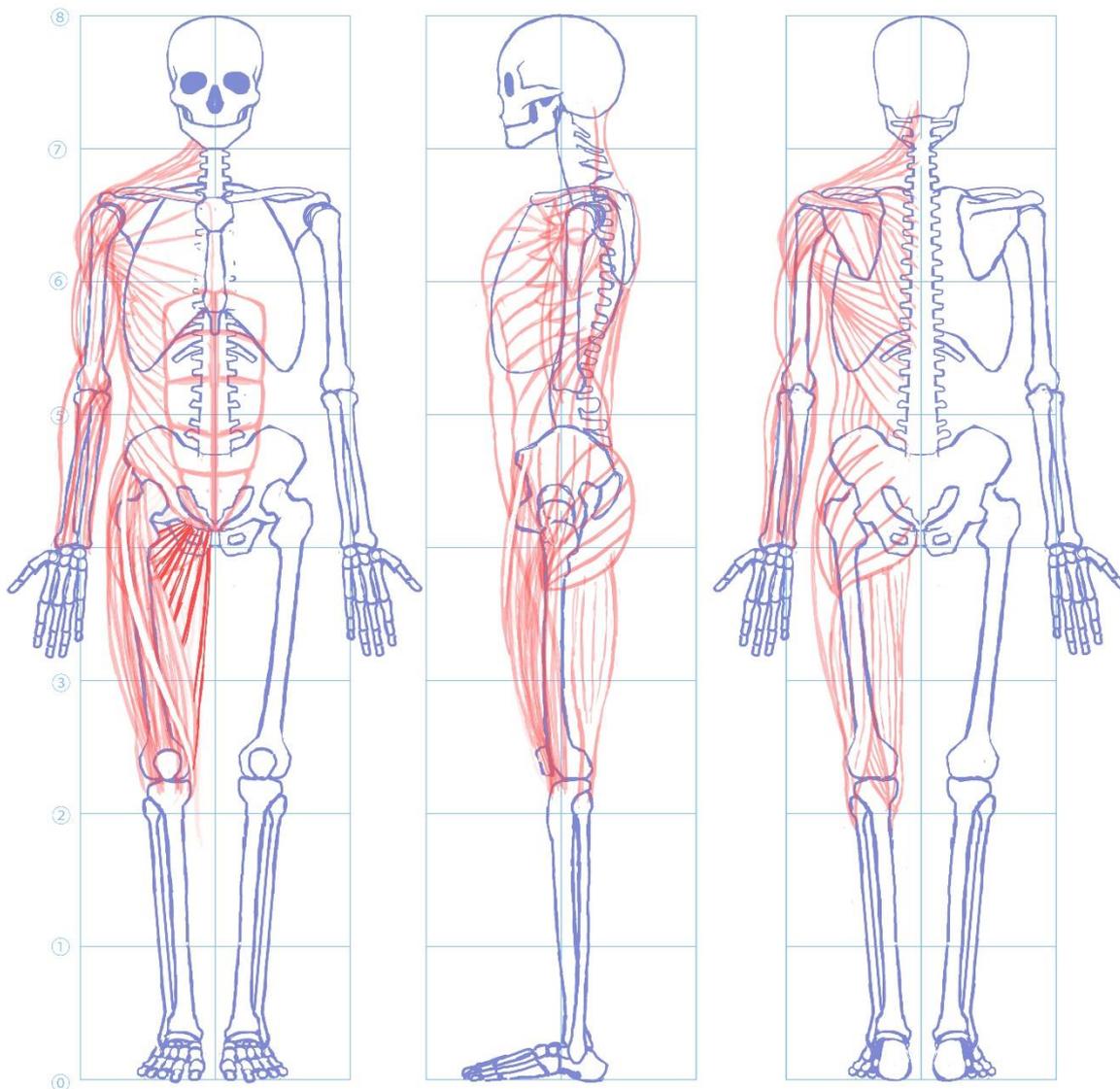
■縫工筋（ほうこうきん）を描きます。



1. 縫工筋は腿の最前面で上方から斜めに下方に繋がっている帯状の筋肉です。
2. 骨盤から膝蓋骨（膝の皿）を通して脛骨の内側面に繋がっています。
3. 腿の最前面にある筋肉ですが表面には現れにくいので、覚えなくても大丈夫です。

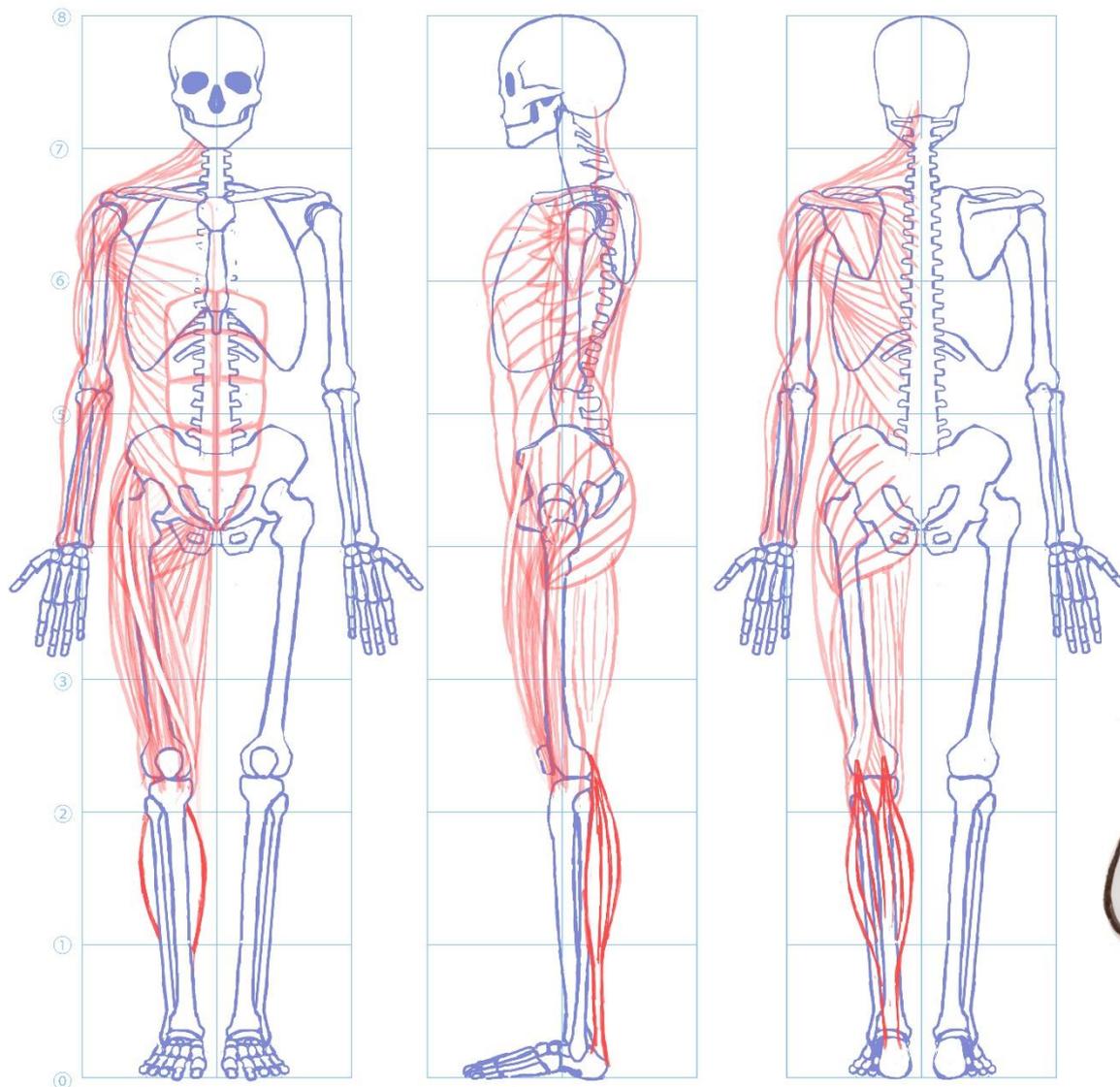


■内転筋群を描きます。



1. 太ももの内側にある筋肉群で大内転筋（だいないてんきん）、長内転筋（ちょうないてんきん）、短内転筋（たんないてんきん）、恥骨筋（ちこつきん）、薄筋（はつきん）があります。
2. 大内転筋と長内転筋と短内転筋と恥骨筋は座骨や恥骨から大腿骨の内側に繋がっています。薄筋だけ骨盤の恥骨から脛骨の内側に繋がっています。
3. この筋肉群は1つ1つ細かく覚えるよりも、「内転筋群」と一纏で覚えれば大丈夫です。

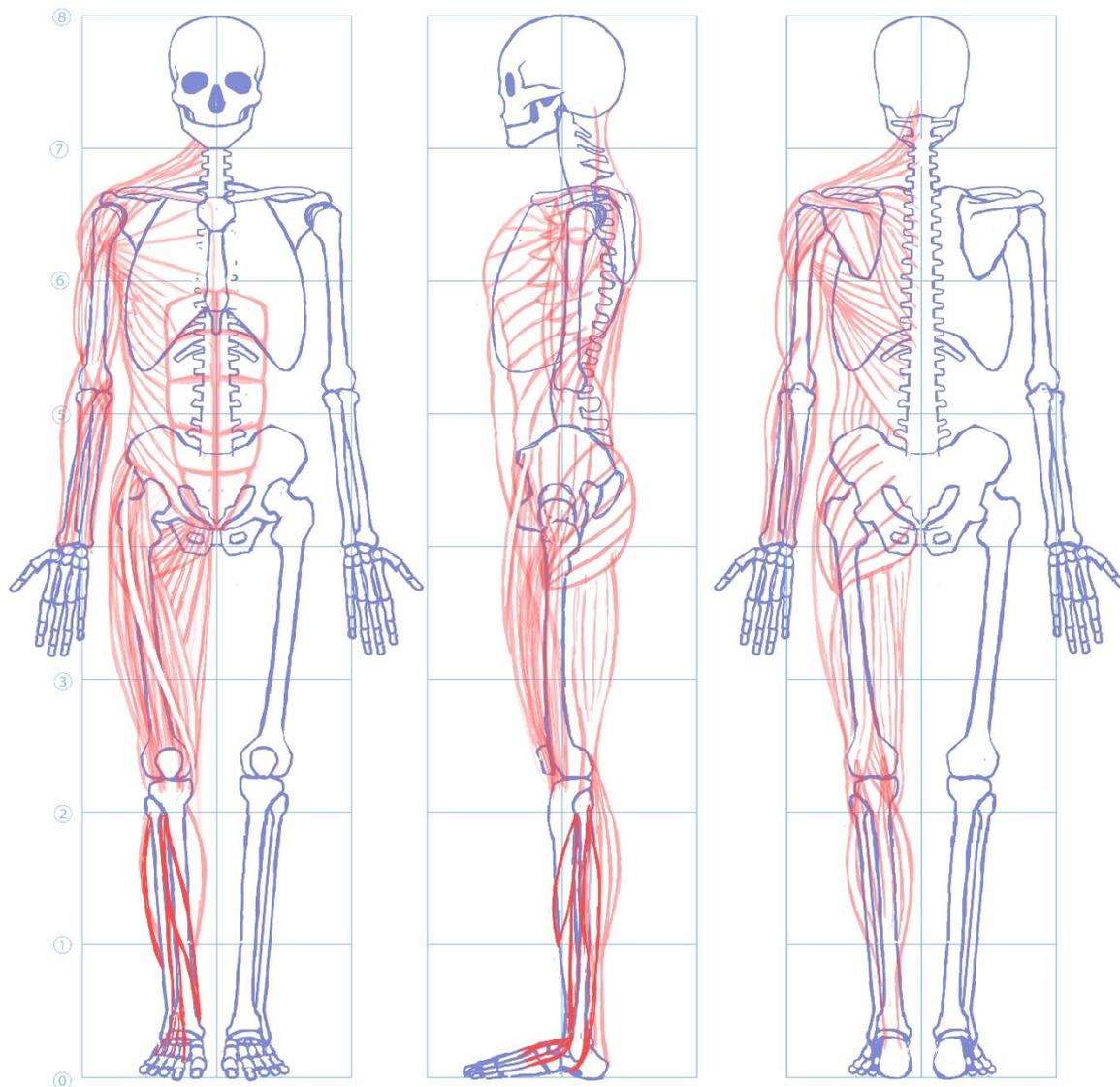
■腓腹筋（ひふくきん）を描きます



1. ふくらはぎです。2つの筋肉で構成されており、内側の筋肉を内側腓腹筋といい、外側の筋肉を外側腓腹筋と言います。下方でアキレス腱に繋がっています。
2. 大腿骨の膝に近い辺りから踵に繋がっています。

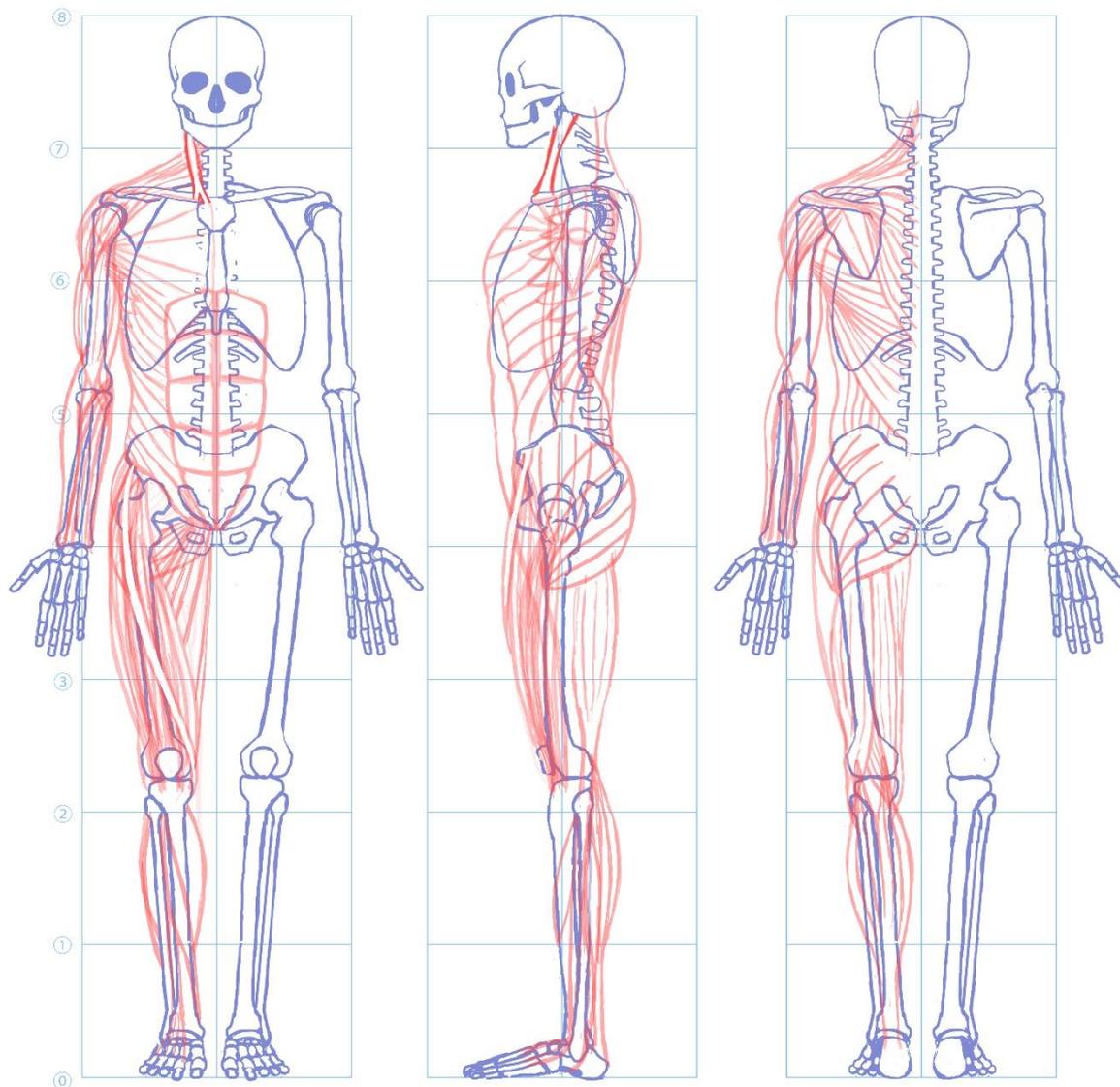


■長腓骨金（ちょうひこつきん）、長趾伸筋（ちょうししんきん）、前脛骨金（ぜんけいこつきん）を描きます。



1. 脛の側面や正面の筋肉です。
2. 長腓骨金は腓骨（細い方の脛の骨）の上部から踵を通過して足の裏に繋がっています。
3. 長趾伸筋は、脛の二本の骨の脛骨と腓骨の間から足首で4本の腱に分かれ、第2～第5指へと繋がっています。
4. 前脛骨金は脛骨の上部外側から脛の前を回り込み、足首を通過して足の裏に繋がっています。
5. これらの筋肉は体の表面には現れにくいので知識として頭に入れておき、描かなくても大丈夫です。

■胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）を描きます。

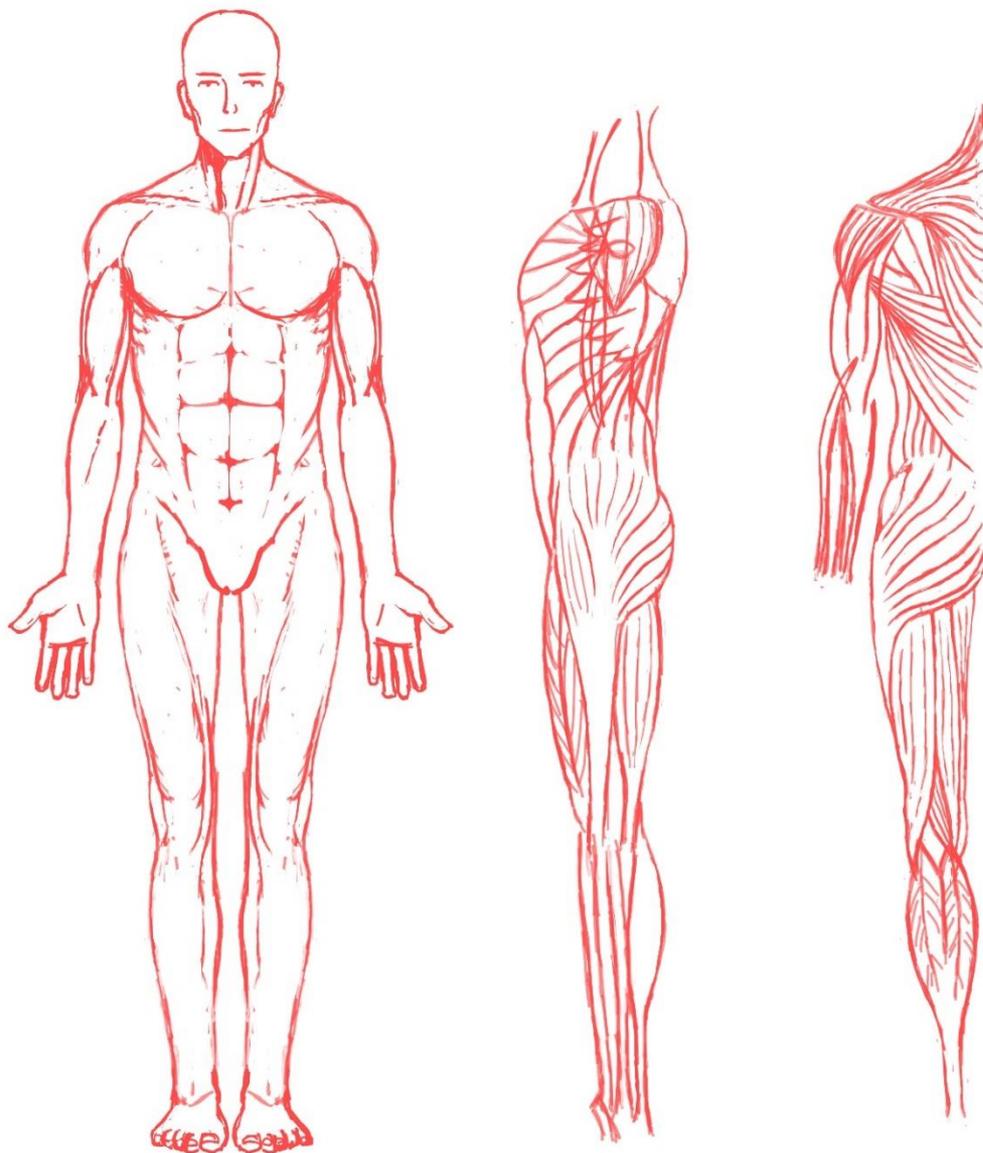


1. 胸鎖乳突筋は首の筋肉の1つです。首にも様々な筋肉がありますが、表面に一番現れているこの筋肉だけ覚えておきましょう。
2. 胸鎖乳突筋は頭骨の側面から鎖骨と肋骨に繋がっています。

作業は以上になります。お疲れ様でした・・・！



■シルエットを形成する骨と筋肉をラインを描く。



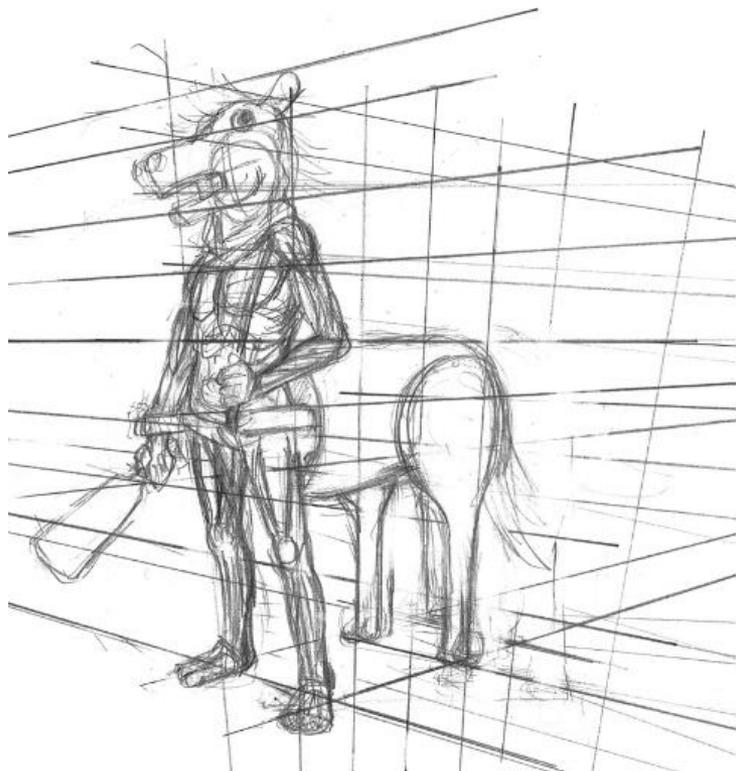
いかがでしたでしょうか？
難しいところもあったかもしれませんが、トレースでも良いので骨格と筋肉の名前を意識しながらなぞってみると身に付くことが多いと思います。

まずは数回トレースし、その後は資料を見ながら0から描いてみることをお勧めいたします。

トレースしたり書いたりする手段は印刷したものに紙を重ねてもいいですし、スクリーンショットを撮ってPhotoShopでレイヤー機能を使っても良いと思います。自由に、やりやすい方法で楽しみながら描いてもらえると嬉しいです。

また、ここで記載した骨格や筋肉は体の表面に現れやすい一部分になります。もっと掘り下げて知りたい人は最初に紹介した本を熟読されると良いでしょう。

■ 更には、三点消失をマスターすれば楽々描けるようになります。



骨格と筋肉の比率や構造を理解出来ましたら、次に三点消失での描き方を学ばれるとよいでしょう。いろんなアングルで人物が描けるようになると、とても楽しいですね。いきなり描こうとするのではなく、先人の方達が残して下さった宝物のような本が沢山ありますので是非、本をたくさん読んで学んでいただけると嬉しいです。最初から上手に描ける人などはいないのでから安心してじっくり学びましょう。私も高校の美術は10段階評価で3だったのです。

簡単マスター人体三面図

■おさらいです。

①**まずは資料（本、人体模型やフィギュア）を集めましょう。**

最初に紹介した2冊の本はとてもお勧めです。この「簡単マスター人体三面図」はこれらの本を見ながら作りました。宝物のような本だと思います。

②**ガイドラインを敷いて、資料を見ながら描いてみてください。**

PCでも紙でもどちらでも良いと思います。一度試せば身に付きます。人体を描くことがとても楽しくなります。

③**トレースのみでもお勧めします。**

ちょっと難しそうだなと思ったら、この資料を印刷して上から紙を重ねたり、スクリーンショットでPhotoShopに持ち込んだりして、一度トレースしてみてください。トレースもとても大切な学びになります。

最後に・・・。

この資料が役に立ったなと思いましたら筆者へのご褒美に「イナズマデリバリー」をご覧くださいただけると幸いです。視聴回数が伸びると続編が作れます。またLINEスタンプもご購入いただけると嬉しいです…！



イナズマデリバリー Season1 <https://www.youtube.com/watch?v=6dYI75Pik0M>

イナズマデリバリー Season2 <https://www.youtube.com/watch?v=1htjY2Qq9yY>

The Bytheway Dance vol.1 <https://www.youtube.com/watch?v=CKHteTiEZRm>

The Bytheway Dance vol.2 <https://www.youtube.com/watch?v=L1TO8YGMWGA>

よく動くイナズマデリバリーのスタンプ <https://store.line.me/stickershop/product/14867307>

THANK YOU!

