

はじめに

独学で絵の勉強をしながら、長い間本当にひどく悩んできました。横にいて答えを教えてくれる人がいなかったので「こうするのが合っているのか？」と何度も自問しました。

絵を描くということは自分自身と向き合うことと同じです。自分がどこまで理解しているのか、どのくらい没頭しているのか、焦っているのか、落ち着いているのかは絵を見るとわかります。絵に心が込められるということは、すなわち落ち着いた心を持ってこそいい絵が描けるという意味でもあります。試行錯誤を重ねて1枚1枚の絵に最後までしがみつくと過程を繰り返していけば、皆さんもいつの間にか発見することになります。絵とともに変わっていった自分を。

この本は、複雑な人体を簡単な形で解釈する方法を学び、これによって人体の動きの原理を研究し、実際のドローイングに当てはめるといった内容で構成されています。私が今まで研究してきた理論を、多くの学生が理解できるように体系化し、イラスト資料を作りました。その結果、自分の基本のテクニックを最初からもう一度勉強する機会になりました。

基本のテクニックの勉強は、すればするほど新しいものです。知らないうちに片側に傾いて固まっている姿勢を矯正する感じです。基本のテクニックを勉強することは、絵描きの初心者として最初に学ぶべき知識であると同時に、絵がうまくなってからでも、誤った習慣を払い落とすために地道にやらなければならない「自己を客観化する作業」です。通過するステップではなく、体のバランスをとるために常にしなければならぬストレッチのようなものです。

アニメーター、映画のコンテ作家、イラストレーター、アメリカンコミックのアーティストなどとして活動し、さまざまな作業の現場で感じたことは、どんなジャンルの絵でも結局は「基本のテクニックが最も重要だ」ということでした。絵が思うように描けなかったり、気に入った絵を描けるようになるまでの時間があまりにも長くかかったりするという問題を解決するためには、もう一度人体の勉強をしなければなりません。

絵を教える仕事をしながら、学生たちはどのようなことが一番苦手で、何に悩んでいるのかを間近に見ることができました。悩みの種類はさまざまでしたが、根本的な問題はやはり「基本のテクニックが足りないこと」でした。

この本で教える方法は、単に理論を理解するのを助けるだけでなく、実際に私が作品を描くときに常に意識しているやり方でもあります。

本書「キム・ラッキーの人体ドローイング」が皆さんのナビゲーターになり、絵を描いていて疲れたとき、再び元気になれる、マラソンのペースメーカーのような本になることを願っています。

2019年11月
著者キム・ラッキー



目次

推薦のことはば・003

はじめに・004

01

人体の図形化



骨格上の図形化・012

人体模型の面接・013

1 図形化で見た人体の比例・016

- 正面のポイントをつかむ・016
- 側面のポイントをつかむ・017
- 男女正面・018
- 男女側面・019
- 男女背面・020
- 男女半側面・021
- 男女ハイアングルとローアングル・022
- ハイアングルやローアングルのよくある失敗・023

2 箱の中の胸郭・024

- オーバーヘッドショット・024
- 正面・024
- 側面・024

■ 半側面・024

■ 45°前・026

■ 45°後ろ・026

■ ローアングル・027

3 肩の動きに合わせて動く鎖骨・028

4 腕の動きをつかさどる骨格・032

5 複雑な骨盤を簡単に理解しよう・036

6 胸郭と骨盤の出会い・038

7 足の動きのポイント・042

8 重心は本当に重要・048

9 図形化のさまざまな応用例・052

- 胴体の重要な動き・052
- 安定した重心・054
- さまざまな座り方・056
- 図形化から人体へ・060
- 図形化でデフォルメされたキャラクタを理解する・062

02

顔

顔の認識・066

顔を描くのは本当に難しい!・067



1 顔の比率・068

- 男性の顔の特徴と等分・068
- 女性の顔の特徴と等分・069
- 標準型の顔をどう作るか?・070
- 比率による印象と年齢の変化・071

2 頭蓋骨・072

3 角面にする必要性・074

4 顔は図形化で簡単に理解できる・076

5 目、口、鼻の形・078

- 目を立体的に理解する・078
- 口はなぜこの形になったの?・080
- 面で分割して鼻を理解する・082

6 顔の筋肉と表情・084

- 顔にはなぜ筋肉が多いのか?・084
- 笑う顔の特徴・085
- 怒った顔の表情・086

7 自然なヘアスタイル・088

8 いろいろなアングルから顔を描く・092

9 首の筋肉と動き・094

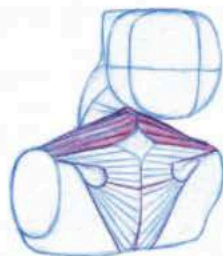
- 一番目立つ胸鎖乳突筋・094
- 橋のような僧帽筋上部線維・095
- 簡単にわかる首の動き・096

03

人体解剖学

筋肉の構造と作用・100

筋肉の勉強のポイント・101



1 胴体の筋肉の位置と役割・102

- 突き出る大胸筋・102
- 肩を動かす僧帽筋・106
- 下に引っ張る広背筋、僧帽筋下部、大円筋・109
- 何かを引くときの棘下筋と大円筋・112
- 肩を上げる菱形筋・113
- 腰を支える脊柱起立筋・114
- 肩を前に押し出す前鋸筋・116
- 腰をねじる外腹斜筋・118
- 腰を曲げる腹直筋・119
- 男性の胴体のライン・120
- 女性の胸・122
- 女性の胴体のライン・124

2 腕の筋肉の位置とその役割・126

- 腕の全体的なラインと名前・126

- 腕を上げる三角筋・128
- 腕を曲げる上腕筋、上腕二頭筋、腕橈骨筋、長橈側手根伸筋・130
- 手の甲を反らす手根伸筋、長母指伸筋、長母指外転筋・132
- 手首を回す回内筋・133
- 手首を曲げる手根屈筋・133
- 腕を広げる上腕三頭筋・134

3 手の構造と動き・136

- 手の比率と分割・136
- 手のひらの領域・137
- 指それぞれの動き・138
- 関節頭と関節窩・139
- 手の構造を分割する・140
- 指の動きと方向・142

4 腕の動き・144

- ツイストドーナッツと結び目のライン・144
- 腕を3つに分解・145
- 男性の腕のO字のライン・146
- 上腕二頭筋を強調したポーズ・147
- 手の方向によって変わるライン・148
- ねじれたりほだけたりする腕の筋肉・149
- 上腕三頭筋を強調したポーズ・150
- 腕の回内と回外・152
- 短縮された腕のライン・153
- 腕のさまざまな角度(1)・154
- 腕のさまざまな角度(2)・155

5 脚の筋肉の位置と役割・156

- 箱の中の骨盤・156
- 下半身を構成する脚の骨の種類・158
- 脚を広げる大腿筋、中殿筋、大殿筋・159

- 動きによって変わる膝蓋骨の構造・162
- 太もも内側の筋肉(大腿直筋、外側広筋、内側広筋、縫工筋)・163
- 脚を閉じる内転筋群・167
- 膝を曲げる太ももの後ろの筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)・170
- ふくらはぎの筋肉(腓腹筋、ヒラメ筋)・173
- すねの筋肉(前脛骨筋、長趾伸筋、長腓骨筋)・176
- 足の動きとライン・177
- さまざまな角度から見た脚の筋肉のライン・182

04

動きから見た解剖学

図形化と解剖学のコラボレーション・188
さあ実践だ!・189

1 基本・応用のポーズ・190

- 正面を向いて立っているポーズ・190
- 半側面を向いて立っているポーズ・192
- 後ろから見た半側面の基本ポーズ・194
- 背中を強調するポーズ・196
- 押すポーズ・198
- 片脚に体重をかけたポーズ・200
- 片方の手を下げたポーズ・202
- 撃破するポーズ・204
- 腰を曲げたポーズ・205
- 身体をねじるポーズ・206
- ストレッチのポーズ・208
- 身体を後ろにねじったポーズ・210
- 女性の腰の動き・211
- 横向きに寝るポーズ・212
- 身体を丸めたり腹這いになったりするポーズ・213





2 さまざまなポーズで座る・214

- 片方の腕で身体を支えて座った姿勢 (1)・214
- 片方の腕で身体を支えて座った姿勢 (2)・216
- 状態を横にひねって座った姿勢・218
- 脚や腕を組む姿勢・222
- 椅子に座っている姿勢・224
- 上半身の筋肉を強調する姿勢・226
- 片方の膝を立ててしゃがむ姿勢 (1)・228
- 片方の膝を立ててしゃがむ姿勢 (2)・229
- 踵を上げてしゃがむ姿勢 (1)・230
- 踵を上げてしゃがむ姿勢 (2)・231
- 手を床についてしゃがむ姿勢・232
- 両腕を広げて座る姿勢・234
- 片腕を上にして伸ばしてストレッチするポーズ・236
- 両膝と片方の手を床につけた姿勢・238
- 女性のさまざまな座る姿勢・240
- 両手を床について座った姿勢・242
- あぐらをかいた姿勢・244

3 応用のポーズ 走る・246

- 半側面から見た走る姿勢・246
- よーい、ドンの姿勢・248
- 後ろから見た走る姿勢・250
- 走り幅跳びの姿勢・252

4 空中応用ポーズ・254

- 空中から遠いところを眺める姿勢・254
- ローアングルから見たさまざまな姿勢・256
- 空中でうづくまる姿勢・258
- 空中で身体を前に曲げる姿勢・260
- 女性のラインが目立つ空中の姿勢・261
- 飛び蹴りの姿勢・262
- 空中で腕を前に伸ばす姿勢・264

- 障害物を飛び越える姿勢・266
- バレーボールの姿勢・268
- ジャンプの姿勢・270

5 攻撃と防御の応用ポーズ・272

- 格闘の基本姿勢・272
- 片手を突き出す格闘技の基本姿勢・274
- ハイアングルから見た格闘技の準備姿勢・276
- 相手を威嚇する姿勢・278
- 動物的な感じの威嚇姿勢・280
- 攻撃のために前に行く姿勢・282
- 拳を振り上げた姿勢・284

6 キックのポーズ応用・286

- 落としの準備の姿勢・286
- 回し蹴り・288
- 蹴り上げ・290
- 後ろ回し蹴り・292

7 パンチのポーズ応用・294

- 正面から見たストレートの姿勢・294
- 半側面から見たストレートの姿勢・296
- 拳で突く・298
- アッパーカット・299
- 連続フック・300
- 空中でのパンチ・302

8 2人のポーズ応用・304

- 人物同士が接触する格闘技・304
- フックを出す途中の姿勢・306
- ストレートの準備姿勢・308

9 武器のポーズ応用・311

- 武器を持った姿勢・311
- 鞘から刀を抜く姿勢・312
- 片手で刀をつかむ姿勢・314
- 刀を身体の近くで掲げる姿勢・316
- 剣闘の準備姿勢・318
- 振り下ろす防御の姿勢・320
- 包囲されているときの姿勢・322
- 斜め斬りの準備姿勢・323
- 奇襲に反応する姿勢・324
- ハイアングルから見た片手を振り下ろす姿勢・326
- 一撃を与えたあとの姿勢・328
- 横に斬る姿勢・330
- 両手で短刀を持つ姿勢・332
- 棒を持つ姿勢(1)・334
- 棒を持つ姿勢(2)・336
- 槍を持って落下する姿勢・338
- トンファーによる攻撃姿勢・340
- 斧を持っている後ろ姿・342
- 斧を振り下ろして斬るための準備姿勢・344
- ジャンプして斧を振り下ろして斬る姿勢・346
- ハンマーを持ち上げる姿勢・348
- 斧を振り回すための準備姿勢・349
- 筋肉質のキャラクターがハンマーを持つ姿勢・350
- 銃を持つ姿勢・352

10 短縮法のポーズ・354

- 両腕と片方の膝を前方に伸ばした姿勢・354
- 短縮法が適用されるさまざまな姿勢・355
- 水の中を泳ぐ姿勢・356
- ダンサーの姿勢・357

05

基本の技を踏まえて キャラクターのコンセプトを作る

さまざまなジャンルのキャラクターを描く・360

創作とは?・361

1 ヒーローのキャラクターを描く・362

- アジアのヒーロー・362
- 欧米のヒーロー・363
- さまざまな悪役のコンセプト・370

2 ファンタジーのキャラクターを描く・372

- 獣人族・372
- 人間族・376
- オーク族・379
- 半神族・382

3 メカニックのキャラクターを描く・384

- メカニックと図形化・384



おわりに・387

索引・388



01 人体の図形化

比例と重心、動き、そして立体感は、人体ドローイングにおいてもっとも基本的なことであり核心でもあります。
ここでは、この4つの要素を生かす最適な方法である人体の「図形化」について学びましょう。

骨格上の図形化

歌を初めて習うときは発声練習から始め、運動を始めるときはまず基礎体力をつけるのと同じように、人体を上手に描こうとするなら「図形化」が基本中の基本となります。

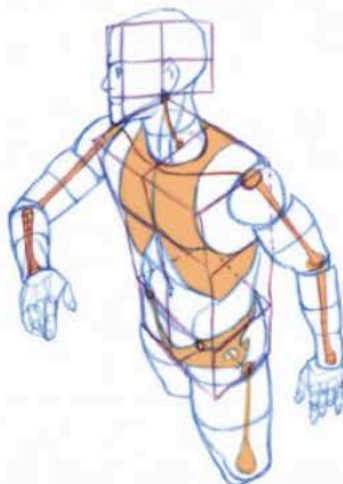
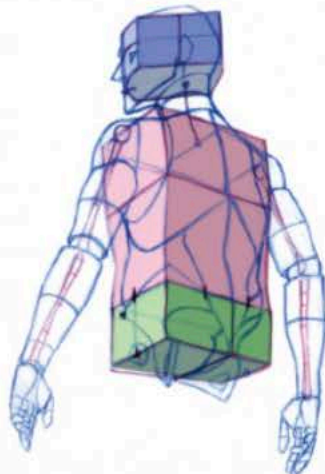
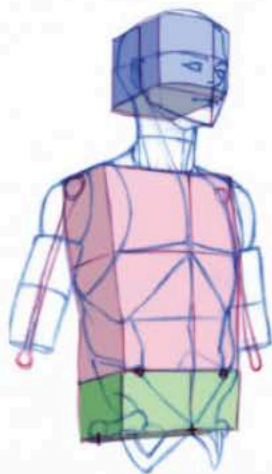
人体の図形化とは、ボンと軽く叩いただけでガラガラ崩れてしまうような、ギリギリくっついているものではなく、正確な骨格の上に、人体の流れを備えた図形を積み重ねて人体を表わすことであり、いわゆる設計図と同じものです。

人体のもっとも基本的で重要な情報である「比例」「重心」「動き」は、骨格を見ることで確認できます。また骨格の上に図形をかぶせながら、人体の立体感や大きな流れを学ぶことができます。骨格が不安定だと、完成度の高い描写を加えても、その人体はぎこちなく見えるでしょう。

図形化は、複雑な人体を立体的に理解できる非常に効果的な方法であり、これを通じて平面的な絵から抜け出て、多様な角度と姿勢を表現することができますようになります。

この章では人体の基本となる骨格を簡略化して、各関節の動きの原理を理解し、その上にシリコンのような質感を持つ図形で立体感をつけていきます。

外から見えないからといって、図形化の段階で骨格を除いたり、外形を硬い木製の人体模型のように設定すると、関節の動きの範囲が実際と違っていたり、動作が制限されたりします。そのため動きの軸になっている骨格の上にふかふかしたシリコンの図形をかぶせると考えてください。それによって、実際の人間が動いているような自然な動きを表わすことが可能になります。





人体模型の面接

木製模型の場合



流線形模型の場合



筋肉模型の場合



楕円形模型の場合



Q&A



本によって図形化の形が違っているので、どうやって勉強したらいいかわかりません。



「形をどのように単純化するか？」は作家によってさまざまです。

重要なのは、どのアングルからでも人体のすべての動きを3Dで表現できなければならないということです。人体の流れとかけ離れたり、ある1つの姿勢だけにしか役にたたなかったりなど、人物の動きを表現できない図形化は間違ったものです。

木製模型



関節の数があまりにも少なく、硬い材質なので、人体の動きを表現するのに限界がある。

流線形模型



すべての姿勢に誇張された流線を入れたり、過度にデフォルメをしたりする癖がつく。

筋肉模型



動きの原理が理解できず、形が複雑すぎる。

楕円形模型



正面、側面、背面の境界が曖昧。理論化するには形が単純すぎる。

すべてのポーズを勉強できる人体構型としては役に立たないけど、その代わり

皆さんそれぞれの部署についてもらいます



立体感の勉強部署

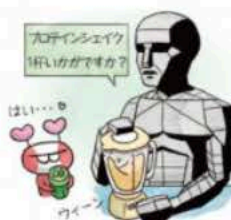
細かいところの描写からやるんじゃないやしません



動きの研究部署



筋肉の面取り部署



比例の勉強部署

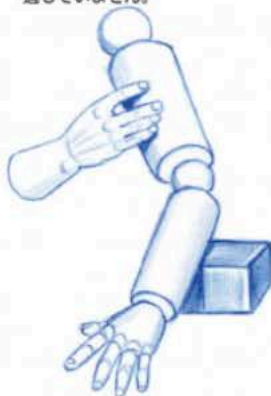
比例は複雑だけど恐れないで!



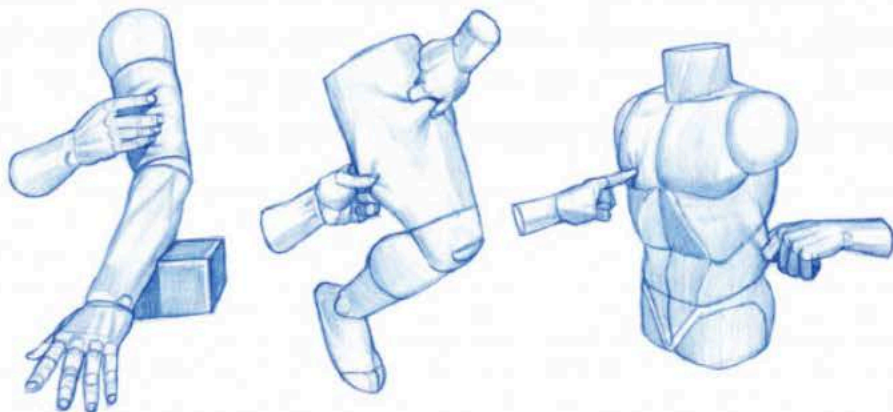
間違いノート 人体図形の材質



この図形は材質がカチカチで、表面は押ししたり伸ばしたりできず、外枠の線もひどく単純化された流れで表現され、人体図形に使用するのに適していません。



この図形の表面は、私たちの肌のように押ししたり伸ばしたりできる材質で、人体の大きな流れがよく表現され、人体図形に使用するのに適しています。



「図形」という単語を聞くと硬い感じがします。そのため私たちは図形を形が固定された硬いものにとらえがちです。しかし人体をひどく単純化した図形と考えてしまうと、実際の人体の流れとは異なる立体感がでてしまい、絵を描くときにはむしろややこしいことになります。

私たちが使う図形は、本当の人体のように表面は柔らかい材質で、中は硬い骨格で構成されています。

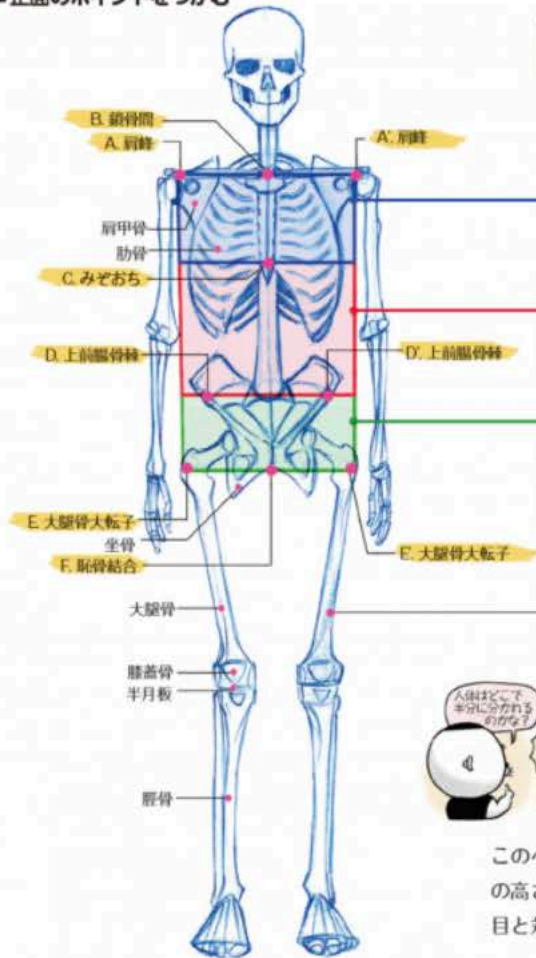
関節はおもちゃの関節のようにできているわけではなく、実際の人体の骨関節を単純化した形で人体の動きを表現することができます。図形同士がぶつかり合ってガタッとするのではなく、圧迫が加えられれば引っ込み、ひっぱると伸びます。つまり球と円柱をつないだものではない、人体の大きな流れが表現される図形なのです。

「図形化」をただの基礎的な練習方法と思い込んで、適当にしてしまうことが多いです。何度かしっかり描いてみて、十分に理解できたと思ったら次に進んでください。人体図型を、比例や立体感、重心、自然な動きに合うように描くには、多くの研究や練習が必要です。人体図形は実際の人体と同じ構造なので、図形がつながっている部分の線さえ消せばすぐに人体の姿が現れます。人体の図形化は初心者からベテランまですべての人に必ず必要な勉強法です。



1 図形化で見た人体の比例

■正面のポイントをつかむ



この本では人体図形の基本的枠となる「胴体の箱」を重点的に扱います。便宜上、箱に①、②、③の数字をつけて呼ぶようにします。

①の箱-胸
A, B, A' を水平につなげて箱の上の面を描きます。C は①の箱の下の面の中央に位置します。

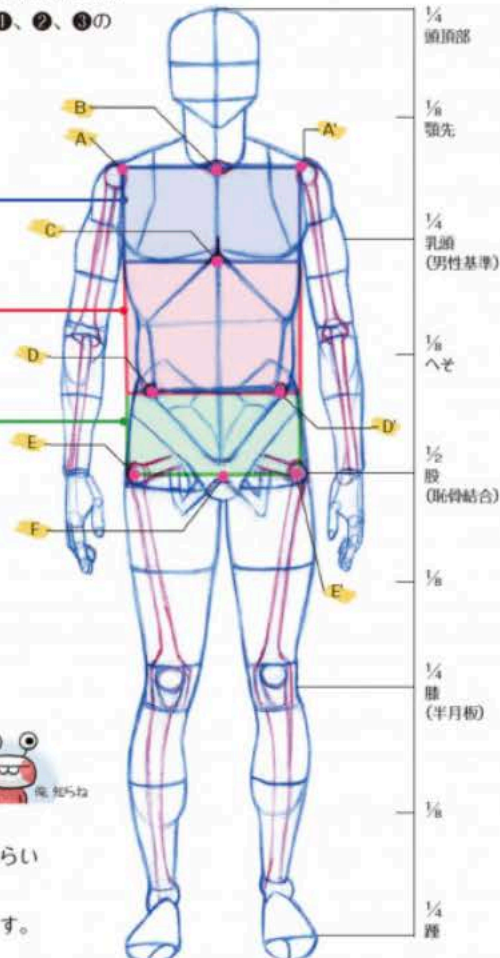
②の箱-胴
体を曲げたり回転運動をしたりして、よく形が変わる箱です。

③の箱-骨盤
DとD'は箱の角より少し内側に位置します。A, A'から垂直に線を引くとE, E'と出会います。FはEとE'の中心にあります。

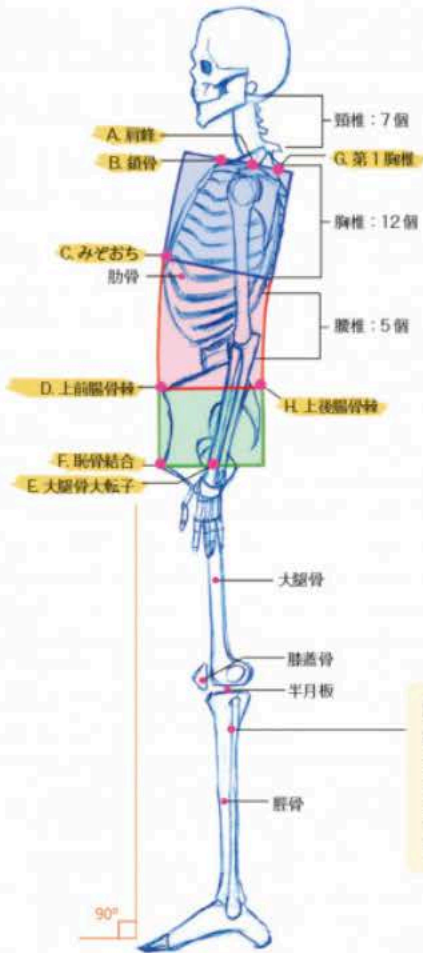
脚の骨の傾き
絵のように気を付けの姿勢をするとき、大腿骨は内側に曲がっていき、脛骨から垂直に降りていきます。



このページに出ている比率は、人物から遠く離れた肩くらいの高さから見たものです。目と対象の間の距離、目の高さによって比率は変わります。



■側面のポイントをつかむ



脊椎は頸椎 7 個、胸椎 12 個、腰椎 5 個を合わせて 24 個の椎骨からなっています。頸椎と腰椎はよく動きますが、胸椎はあまり動きません。のけぞったり、前のめりになったり、ねじったりするときには少し動きますが、頸椎と腰椎に比べるとほとんど動きません。



①の箱-胸
G は第 1 胸椎で、首の後ろを触るとときわ飛び出している第 7 頸椎のすぐ下にあります。A, B, G は同じ線上にあり、A は箱のご真ん中ではなくやや背中に近いところにあります。

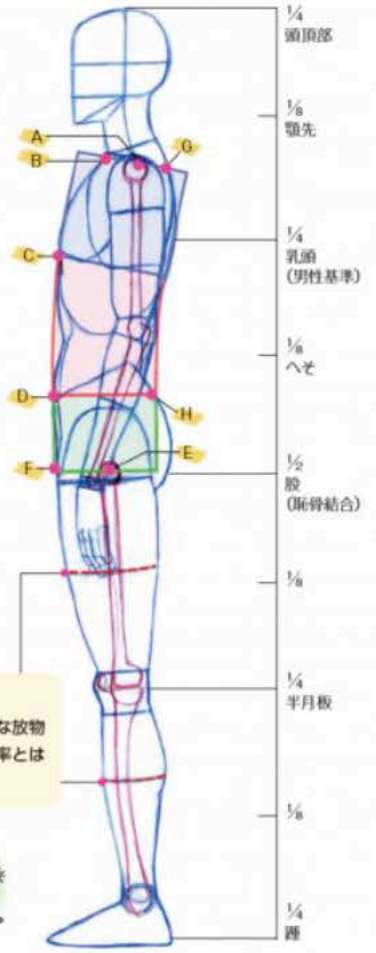
②の箱-腰
②の箱は図のように①の箱から③の箱へとやや曲線を帯びてつながります。

③の箱-骨盤

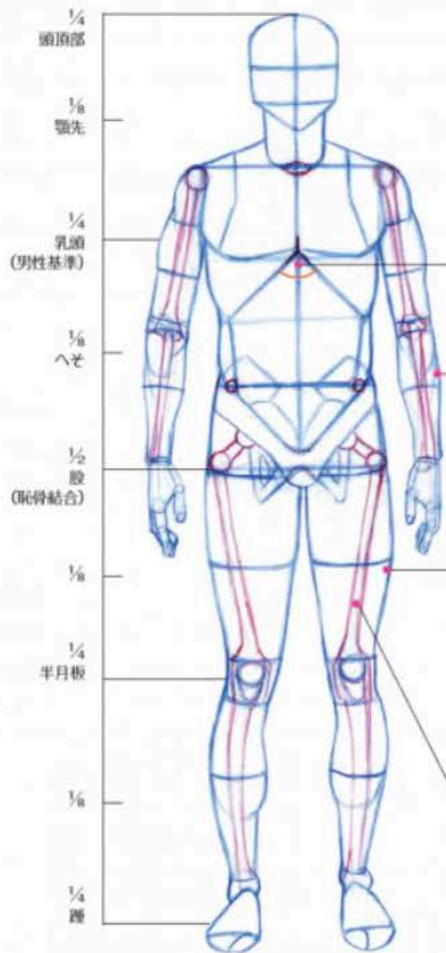
- 上部：D から上後脛骨棘が出る地点である H まで水平につながります。
- 高さ：男性は D と F を結ぶと地面と垂直になります。
- 下部：F と E は同じ線上にあります。E の位置は全身の 2 分の 1 の地点にあたります。

脚の骨の傾き
横から見た大腿骨と脛骨は、正面から見たのとは異なり、直線で結ばれます。脚の全体的な傾きは上体の重心に合わせるため、地面と垂直ではなく少し後ろに引っ込んでいます。

放物線
ところどころにあるこのような放物線を見ると、身体の傾きは比率とは関係ないことがわかります。



■ 男女正面



男性と女性の上半身を学ぶときは、同じ身長の人を対象にして練習すると、上半身の違いをはっきり比べることができます。

男女のみぞおちの違い

肋骨の広がる角度は男性のほうが女性より大きいです。

男女の腕が曲がる角度の違い

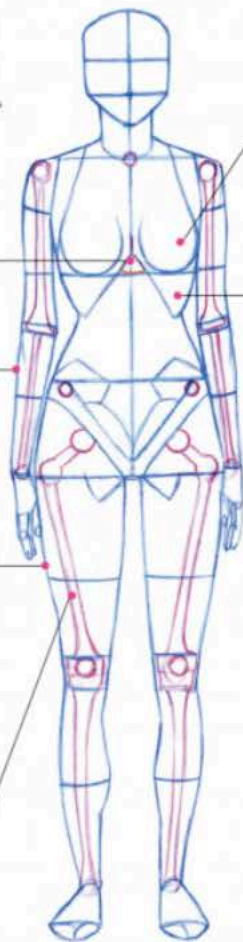
腕を楽にして下ろしているときの肘は、男性は外側に、女性は内側に曲がります。脇の下の周りがある筋肉の厚みにより、このような違いが生じます。

男女の太ももの違い

男性は筋肉の影響を受けて太ももの太さが膝に向かって急激に細くなり、女性は柔らかいラインで緩やかに細くなるという違いがあります。筋肉が発達した女性アスリートの脚には男性と同じラインが生じます。

大腿骨

人体の他の部位に比べて、正面から見た大腿骨の位置は体の中央ではなく、外側に傾いています。これは男女に共通した特徴です。



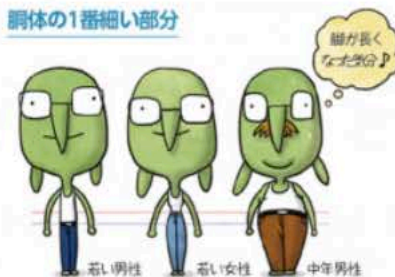
女性の人体の比率

人体のうち4分の1の地点は、男女ともみぞおちの少し上になります。男性はこの位置が乳頭の位置と同じですが、女性は男性より胸がさらに下に落ちていて、4分の1の地点は乳頭よりやや上に位置します。

男女の肋骨の違い

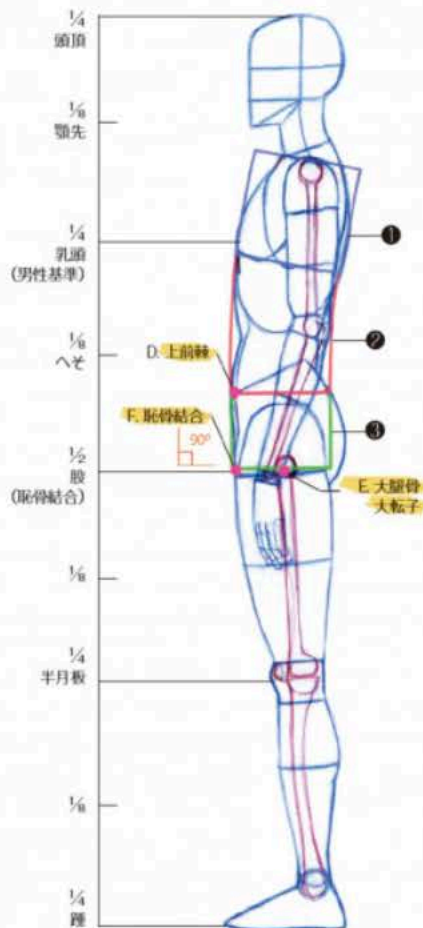
男性は女性より肋骨の幅が広く、女性の肋骨は下部に向かって男性より幅が急に狭くなる特徴があります。

胴体の1番細い部分



男性がズボンを履くときには、骨盤の骨のあたりでベルトを締めます。女性は肋骨が終わるところが1番くびれているため、へその上までズボンが上がるため、男性よりも脚が長く見えます。男性は太ってお腹が出ないと、女性のような履き方はできません。

■ 男女側面



Q&A



脊椎はなぜS字の形に曲がっているのですか？



歩いたり走ったりするとき、足を地面に下ろすと重力の方向に身体が押されます。押されたとしても、脊椎がスプリングのように曲がっているため、衝撃を和らげることができるのです。もし脊椎が真っ直ぐな柱のように一直線になっていたら、衝撃を和らげることができず、折れてしまうでしょう。

①番の箱(胸)の傾き

じっと立っているとき、身体はやや後ろに反っているため、箱も後ろに傾きます。女性は胸の重さにより上半身が男性より後ろに反っています。

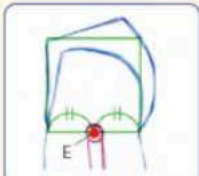
②番の箱(腰)の厚み

横から見た箱の幅は男女で同じです。

③番の箱(骨盤)の傾き

男性はDからFの角度が垂直で、女性は①番の箱と釣り合いを取るために垂直ではなく前に傾いている状態です。

Eは③番の箱の底の真ん中に位置します。



箱の比率

胴体の厚みを正確に表現しようとするなら、普段から写真を見て箱のポイントを探して、箱を描く練習をするのがとても重要です。



Q&A



腕の長さって
間違えて描きそうだな

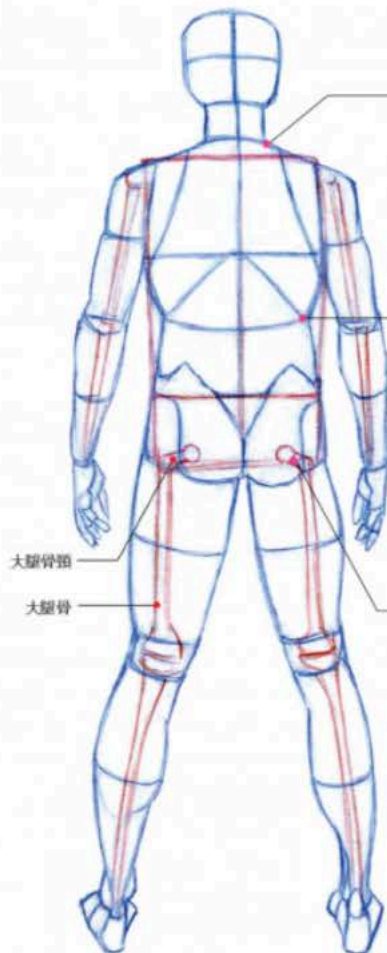


「気をつけ」をすると、全身の2分の1の点にある大腿骨大転子に手首が当たります。これを基準に腕の長さを決めればよりうまく描けます。

関節の大きさ

女性は骨の節々を小さく描きましょう。

■ 男女背面



僧帽筋

男性は筋肉が発達しているので、僧帽筋が女性より高い位置にあります。女性の僧帽筋は男性よりも低い位置にあるので首が長く見えるのです。

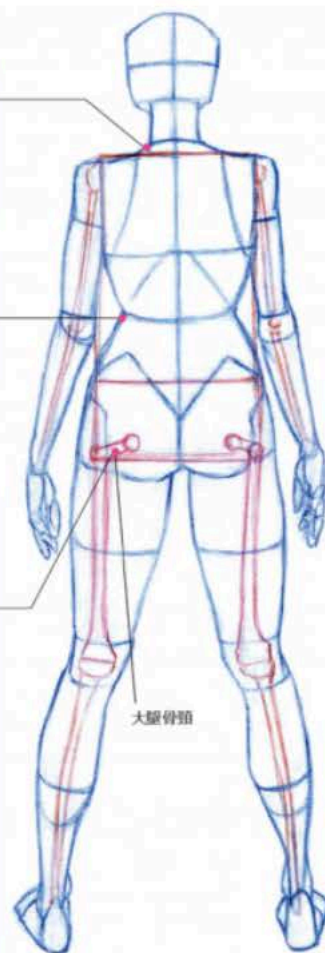
胴体

男性は横腹のラインが直線ですが、女性は肋骨がお尻と比べて小さいので、真ん中がキュッと凹んだラインになります。

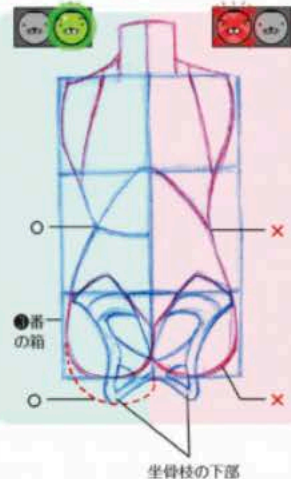
女性のお尻が大きいのは、骨盤が大きいからですか？



男性より女性の骨盤が大きいといっても思ったほど差はありません。女性のお尻が大きく見えるのは骨盤の大きさだけでなく、大腿骨頭が男性より曲がっているのと、女性ホルモンの影響でお尻に脂肪がたくさんついているなどのさまざまな理由があるからです。また女性は大腿骨頭の角度により股の間に間隔が生じるという特徴があります。



間違いノート 女性の腰とお尻



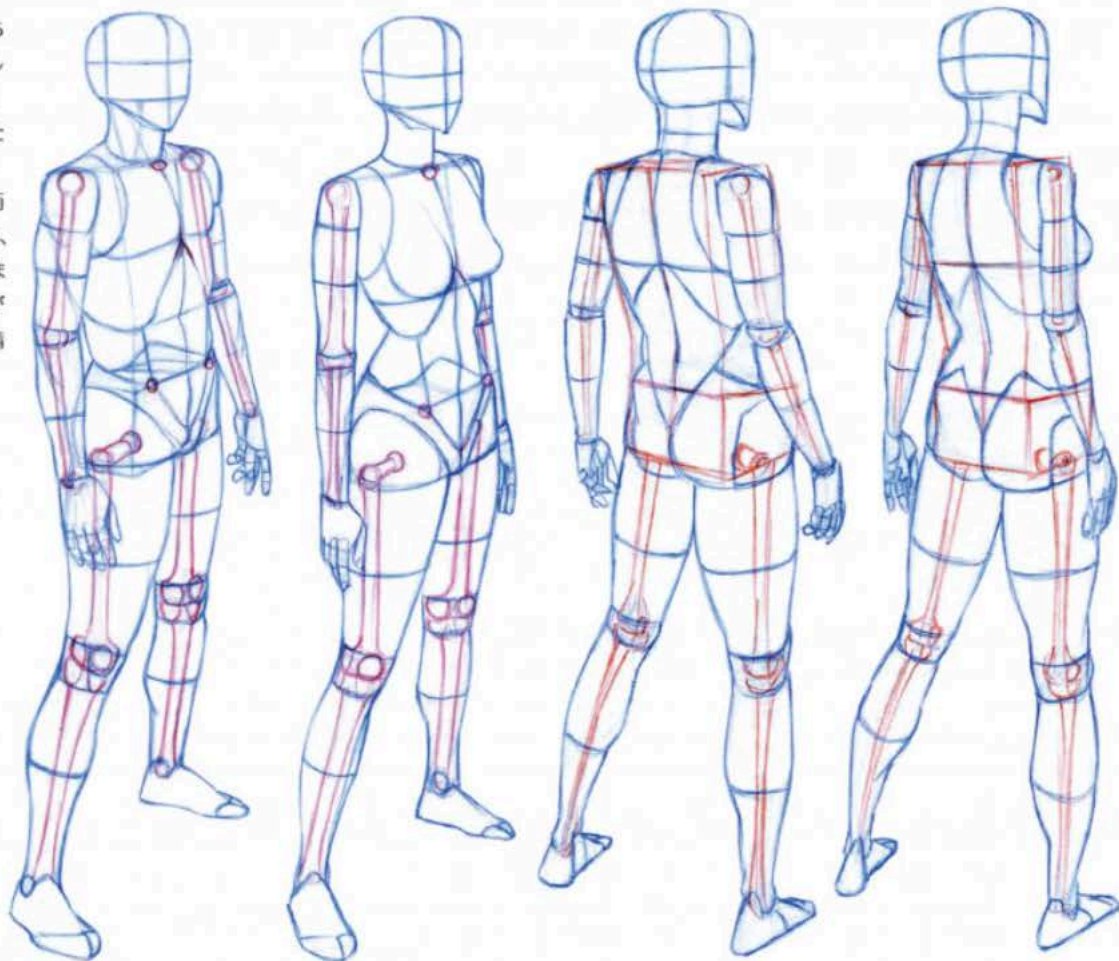
坐骨枝の下部

1. 女性のくびれた腰を表現するときは、腰のラインを曲線でオーバーに描くより、肋骨が終わって骨盤が始まるポイントを生かし、そこから角度を変えるほうがうまくいきます。

2. ●の箱の中にお尻を詰め込んではいけません。骨盤の下のほうに吊革のような形の坐骨枝があり、その下部の分だけ外に出ています。これは男女に共通した特徴です。

■ 男女半側面

安定した重心とは「垂直」であると考えがちです。個体が傾いていたり曲がっていたりしたら、どこか重心が危うく感じるものです。しかし人体のライン（流れ）は、先に述べたように脊椎の曲線に沿って作られています。半側面を描くときに必要な知識は、まず正面と側面から見た骨の角度、次に各部位の厚み、そして3つめに動きです。もし半側面がうまく描けなければ、正面と側面に対する理解が足りないからです。もう一度正面と側面の情報を綿密に見てください！



間違いないノート 人体の間違ったライン



垂直に立てば転ばないだろうと考えて描いた間違った例です。

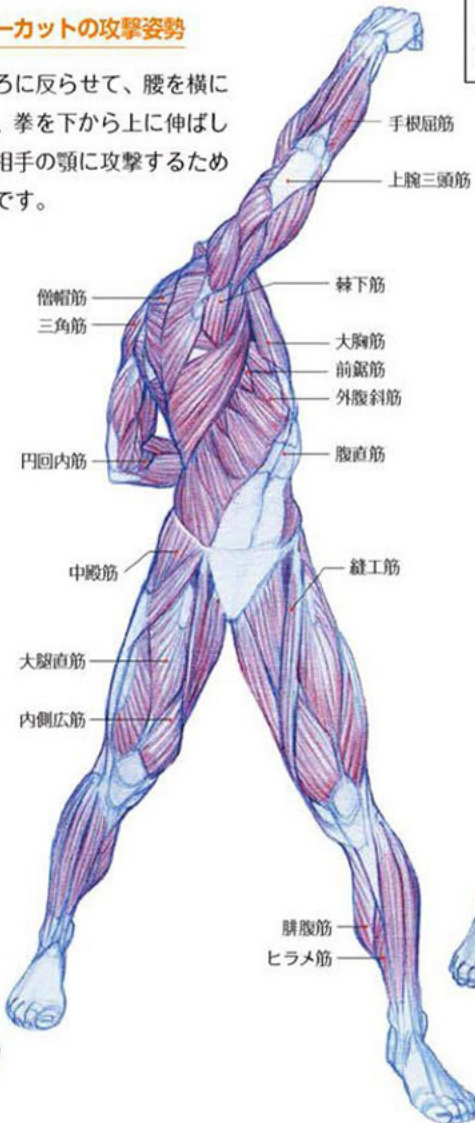
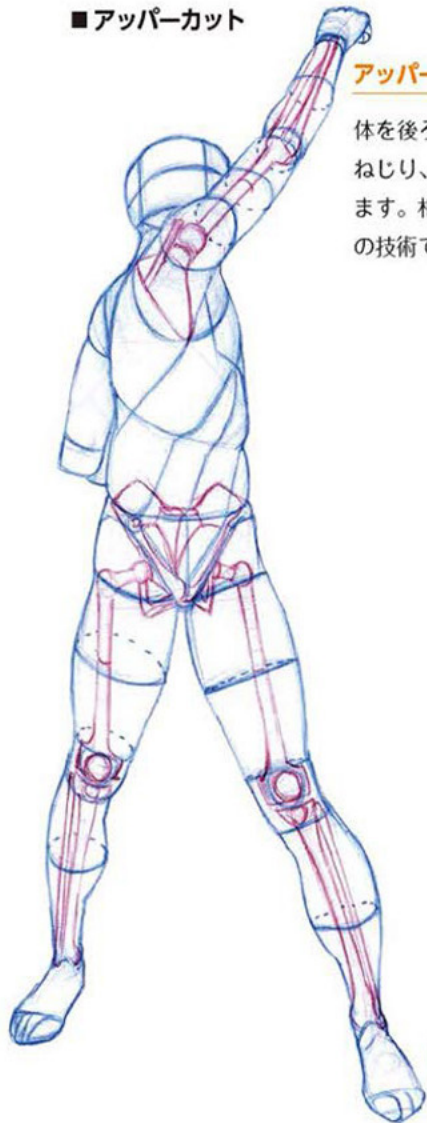
まっすぐに立ってるとどこかグワグワするわ？



■ アッパーカット

アッパーカットの攻撃姿勢

体を後ろに反らせて、腰を横にねじり、拳を下から上に伸ばします。相手の顎に攻撃するための技術です。



顔の一部分だけが現れていると、その隠された部分に対する好奇心を刺激するので、注目させる効果があります

前鋸筋の収縮
広背筋は弛緩し、前鋸筋は収縮して、広背筋の下にある前鋸筋が見えます。



腕を上を持ち上げると、肩甲骨が外側に傾きながら肩甲骨の下の角が弧を描きながら移動します



高難度の動き

胴体をねじって腕を持ち上げているので、背中と横腹、正面の筋肉が同時に見えて、互いにつながった構造が現れます。解剖学の勉強が必要なのを痛感する姿勢です。上半身が後ろに反っているため、肋骨の箱はローアングルで、骨盤の箱はハイアングルになります。

