

# 表情ポーズ メイキング

写真表現をもっと豊かに!

コス撮影でいつも同じ顔・角度の写真ばかりでマンネリしていない？  
顔やポーズの表情バリエーションを増やして  
写真表現をもっと豊かにしよう♪

photo 上田真梨子  
model 成賀くるみ

## あるある「惜しい！」写真を表情でグンと良くする!



うっかり無表情①

自分では表情をつけているつもりでも、写真でみたらなんだか無表情に見えるケース。ちょっとオーバーなくらいにスマイルを意識してみよう。



うっかり無表情②

自分の利き顔や気に入っている角度や表情をキープしたいあまり、うっかりやりがちな無表情。バストアップ写真のマンネリは笑顔で解消してみるべし。



指差しの失敗

かわいらしいポーズなのに、ついやりがちなのが、人差し指の位置と表情。指は口元に添える程度で、角度をつけたりしてみよう!



謎のポーズ

首や頭が痛い、みたいになってしまうケース。アンニュイな印象を与えたいならば、適度に手指の力を抜き、口元も少しゆるめてみるとよい。



### 真顔



## 同じバストアップでも表情をつけるとバリエーションがグンと広がる!

ありがちなバストアップをもっとカッコよく決めたい! ほんの少しの表情の変化で写真の印象が変わるはず!



スマイル

ほうれい線が気になって笑顔が苦手な人は、口角だけやや横に広げるイメージでスマイルを練習してみてください。



笑顔

スマイルよりもさらにしっかり笑った笑顔。歯が少し見えるくらいで、ニッと笑うと少年系にも使える。



やや上目遣い

アゴを引いて、ちよこだけ身体に角度をつけるとよりかわいらしく表情豊かにみせることができる。



角度でアンニュイ

身体に角度をつけながら、目をやや流し目に、口元をゆるめることでクールさとアンニュイさが出せる。

# 自分の表情を探してみよう

とはいえ自分の好きな自分の表情を崩せない人も多いはず。鏡を使って自撮り写メのときのように、自分のできる表情のポイントを探してみよう。



鏡は高くせず低い位置で



ほうれい線をチェック



アヒル口など口の表情



自然にできる笑顔を探す

写メで自撮りするときよりも、やや下から鏡で自分の表情を確認。

「いっ」と口角を上げた笑顔を作って、ほうれい線をチェック。ほうれい線が出過ぎない笑顔を作ってみよう。

笑顔がどうしても苦手！ という人はアヒル口や「ポカーン」と開いた口元など、口元の表情を作れるか試してみよう。

顔の力を一度抜き、表情筋を意識せずにスマイルをしてみよう。目元をゆるめるだけでも自然な笑顔が作れるはず。

# できると便利な表情パターン



真顔

口角を上げややアゴを引く

女性・優男系



笑顔

歯を少し見せるようにする

少年・少女系



泣き顔

眉を下げる

口は横に伸ばす

少年・少女系



すまし顔

ややアゴを上げ、口元をゆるめる

青年・ツンデレ系



びっくり顔

目を見開き口元も少し開ける

少年・青年系



困惑顔

口のまわりを少し緩める

少年系

**表情だけでキャラも変わる!**

比較すると分かるように、同じポーズで表情を変えるだけでもキャラや性格の違いが出せる。

ツンデレ少女系

優しいお姉さん系

自分がよくコスするキャラの系統にもよるが、少年少女、青年・女性、どの系統のキャラでも基本の喜怒哀楽の表情バリエーションを持っておくと、顔アップ写真だけでも、これだけバラエティ豊かに見せることができる。

# ウエストアップのポージング+表情で悲喜交々シチュエーションを作る!

**POINT**  
表情に困ったら、アイドル雑誌や俳優雑誌、ファッション誌などの写真を参考にしてみるのもアリ!



「楽しい」



「面白い」



「うれしい」



「悲しい」

もうひとつ大事なのがキャラクターの「シチュエーション」をイメージすること。そのとき、そのキャラはどんな気持ちなのかを想像してみて、ポージングしながら表情に変化を付けることで、コス写真がよりリアリティあふれるものになる。写真での自分にマンネリを感じている人は是非、チャレンジしてみよう!