

# 10 パーセントの力で描く はじめてのジェスチャードローイング



試し読み

for preview only

PDF版 定価：2,860 円

(本体 2,600 円 + 税 10%)

10パーセントの力で描く

# はじめてのジェスチャードローイング

砂糖ふくろう 著



# = 謝 辞 =

本書が形になったのは、たくさんの方々のおかげです。一人ひとり、お名前を挙げてお礼を申し上げたいところですが、紙面の都合上、特にこの本の制作期間中に直接・間接的に  
お力添えをいただいた方々のお名前を挙げさせていただきます。

佐藤 レイナ  
谷 和子  
栗田 唯  
まこ立会人  
斉藤 拓也  
SARUYA HOSTEL（富士吉田）  
松島屋（富士吉田）  
ぴんど（富士吉田）  
四川龍都（富士吉田）  
ピンクドフラミンゴ（富士吉田）  
カリアムドゥ（富士吉田）  
Sud 山口 一実  
渡邊 大地（富士吉田）  
後藤 崇（富士吉田）  
海老原 絢子（河口湖）

これまでのすべての出会いが、私の宝物です。

2022 年 7 月  
砂糖ふくろう  
富士吉田にて

## ■ ご注意

本書は著作権上の保護を受けています。論評目的の抜粋や引用を除いて、著作権者および出版社の承諾なしに複写することはできません。  
本書やその一部の複写作成は個人使用目的以外のいかなる理由であれ、著作権法違反になります。

## ■ 責任と保証の制限

本書の著者、編集者および出版社は、本書を作成するにあたり最大限の努力をしました。但し、本書の内容に関して明示、非明示に関わらず、いかなる保証も致しません。  
本書の内容、それによって得られた成果の利用に関して、または、その結果として生じた偶発的、間接的損傷に関して一切の責任を負いません。

## ■ 商標

本書に記載されている製品名、会社名は、それぞれ各社の商標または登録商標です。本書では、商標を所有する会社や組織の一覧を明示すること、または商標名を記載する  
たびに商標記号を挿入することは、行っていません。本書は、商標名を編集上の目的だけで使用しています。商標所有者の利益は厳守されており、商標の権利を侵害する  
意図は全くありません。

10パーセントの力で描く

# はじめてのジェスチャードローイング

10%の力とは、  
トイレカレンダーに「ラガキ」  
すまじの力  
を伝達  
します。





# もくじ

|                           |    |                    |    |
|---------------------------|----|--------------------|----|
| 著者について                    | 6  | Part 2：実践！ 丸と線で描く  | 63 |
| プロローグ                     | 7  | 簡略化してとらえる          | 64 |
| ラクガキしてたら、超楽しい             | 8  | DEMO：LoA から描く      | 65 |
| ストーリーを語る絵を目指して            |    | 頭・胸郭・骨盤の関係         | 68 |
| - ビジュアルストーリーテリング -        | 10 | 印象に近づける            | 70 |
|                           |    | 振り返り               | 72 |
| Part 1：ジェスチャードローイングとは？    | 15 | 肉付けは後から            | 75 |
| その1：ジェスチャードローイングを続けると、    |    | 「名詞を描く」から、「動詞を描く」へ | 78 |
| どんな効果があるの？                | 17 | LoA を大切にする         | 79 |
| ジェスチャードローイングに出会う前         | 18 | LoA から描き進める        | 83 |
| 描くことのハードルが下がる             | 20 | 振り返り               | 84 |
| サボりながら、気楽に、たくさん描く         | 24 | 丸と球体               | 85 |
| 褒めたら伸びる                   | 29 | 腕はどこから？            | 85 |
| Study from Life !         | 34 | 頭：「脳みそ」のあたりをとらえる   | 86 |
| その2：ジェスチャードローイングをすると、     |    | CSI で印象を描く         | 87 |
| 何ができるようになるの？              | 35 | 曲線(C、S)が与える印象      | 88 |
| 全身を描くのが当たり前になる            | 36 | 直線(I)が与える印象        | 89 |
| 自分の好きなポーズで描ける             | 37 | DEMO：曲線と直線の違い      | 90 |
| 描くことのハードルが下がる             | 39 | 曲線だけ               | 90 |
| 感じたことを描く                  | 41 | 直線だけ               | 91 |
| その3：ジェスチャードローイングって、どう描くの？ | 44 | 動詞から形容詞に           | 93 |
| 3つの縛り                     | 44 | インプットが変わる          | 94 |
| ① 短時間で描く                  | 45 | 線の印象を探るうちに、見方が変わる  | 98 |
| ② ディテール(詳細)を追わない          | 46 | ささ竹のしなり            | 99 |
| ③ 全身を描き切る                 | 47 |                    |    |
| 3つの大切なこと                  | 48 |                    |    |
| ④ ラフでOK                   | 48 |                    |    |
| ⑤ ワンストロークを大切に             | 49 |                    |    |
| ⑥ 失敗上等！                   | 55 |                    |    |
| まとめ                       | 62 |                    |    |

|                        |     |                          |     |
|------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Part 3：実践！ 球と円柱で描く     | 101 | おわりに&ドローイング例             | 129 |
| 丸を球に                   | 102 | 体で覚える                    | 130 |
| はじめは、丸                 | 103 | 全部、花丸                    | 133 |
| 球の断面                   | 105 | ゆっくりいきましょう               | 134 |
| 球体で頭を楽に描く              | 107 | 幸せな呪い                    | 135 |
| その1。頭全体をつぶれた球体で描く      | 107 | 旅の記録                     | 136 |
| その2。つぶれた球体と顔面の組み合わせで描く | 108 | 解説付きドローイング例              | 140 |
| 球体で胴を楽に描く              | 110 |                          |     |
| 人体の伸び・縮み               | 112 |                          |     |
| 球の向きと傾きで描き分ける          | 113 |                          |     |
| 円柱で腕と脚を楽に描く            | 114 |                          |     |
| DEMO 1                 | 116 |                          |     |
| オーバーラップ                | 119 |                          |     |
| DEMO 2                 | 120 |                          |     |
| 脚の関節                   | 123 |                          |     |
| 円柱の向き・傾き               | 125 |                          |     |
| 骨盤の向き・傾き               | 126 |                          |     |
| 円柱の圧縮                  | 127 |                          |     |
| まとめ                    | 128 |                          |     |
|                        |     | コラム                      |     |
|                        |     | 8つの勉強法 +α                | 14  |
|                        |     | ジェスチャーって？                | 32  |
|                        |     | 思い切って長い線を引く              | 52  |
|                        |     | 輪郭とLoA                   | 54  |
|                        |     | ルールとクリエイティブ              | 60  |
|                        |     | 「見たまま描く」から「自分の印象を描く」に変える | 76  |
|                        |     | CSIの印象の違いで世界観を表す         | 96  |
|                        |     | Add するアート                | 100 |
|                        |     | ラフな線で描く                  | 104 |
|                        |     | 球体ってどんな感じ？               | 106 |

## お願い

**OK!** (たくさん描こう) 本書のマスターコピー（模写）とその共有

**OK!** (みんなで学び合おう) 本書から学んだことを自分なりにまとめた  
レポートのオンライン・SNS での共有

**NG!** (おやめください) 書籍そのもの、そのままの状態での複写、複製や配布



# 著者について

東京都葛飾区出身 1982年1月18日生まれ。2021年4月より、京都芸術大学 客員教授。オンライン・オフラインで数多くの講座に登壇。学生からプロからまで広い層にジェスチャードローイングを教える。

出身校は、茨城工業高等専門学校（3年で中退）。総務事務、工場勤務、IT関連の営業、アンティーク家具の倉庫管理などたくさんの職業を経て、2010年からイラストレーター兼漫画家として独立。2010年、本格的に絵を描き始める。

京都芸術大学のイラストレーションコース担当。ジェスチャードローイングに加えて、「絵で伝えるために」を軸に、各種テーマでセミナーを開催。さまざまな形で「絵で伝えること」にまつわる情報を発信している。

好きなものは昆虫、特にカミキリムシ。食虫植物、鉱石、熱帯植物など、オーガニックなものの全般に興味あり。憧れは、ペンだこのある人（ペンだこが全くできない）。

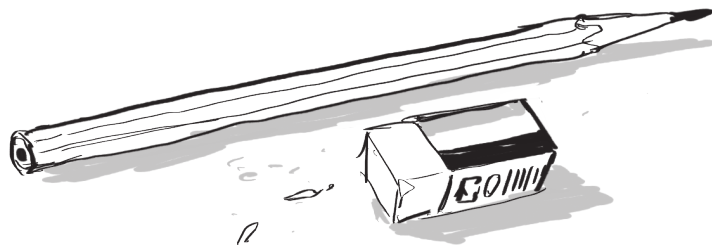
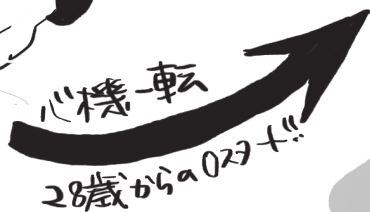


# プロローグ

2010年のことです。人生どん底。これ以上の底はないだろうというくらい、  
深いところにいた私は、「ちゃんとやろう!」と思いました。  
「今やらないと、私の人生、どん底をまっしぐらのままだ」って。

ちゃんと1個ずつ積み重ねていこう。  
ちょっとした積み重ねをパカにしないでいこう。  
すぐに結果が出なくても、ちょっとずつ  
形になってくのを見ていこう。

そんなふうに思いながら、  
絵の練習をはじめました。



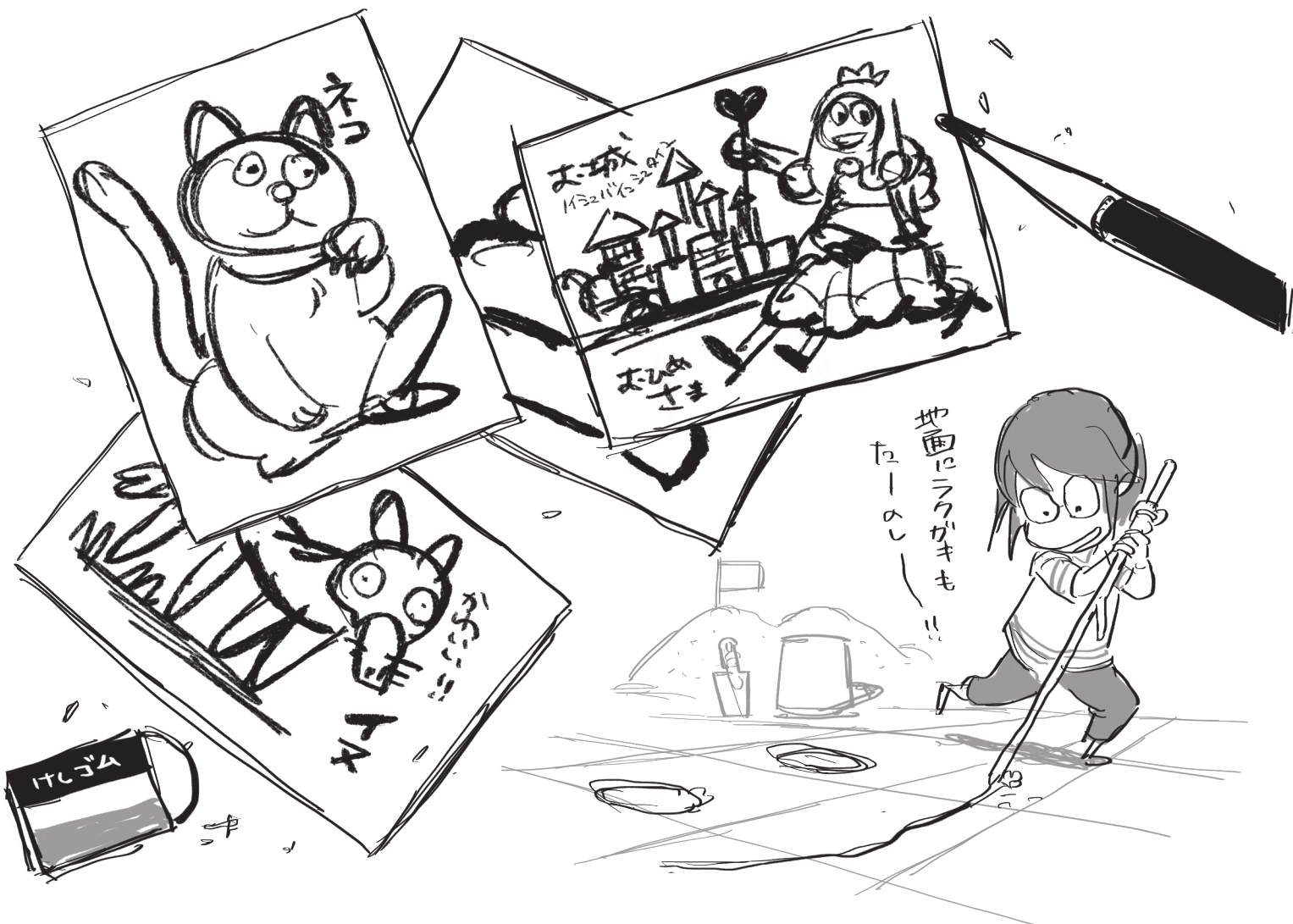
線一本描く所から  
はじめるぞ!!



# ラクガキしてたら、超楽しい

スキだったはずの絵を描くこと。気がついたらいつの間にか、おっくうになっていること、ありますよね。

ラクガキの感覚でジェスチャードローイングを描いていけたら、楽しく続けられるはずです。そのためには、自分の中の楽しい、スキを大切にしてください。







# ストーリーを語る絵を目指して

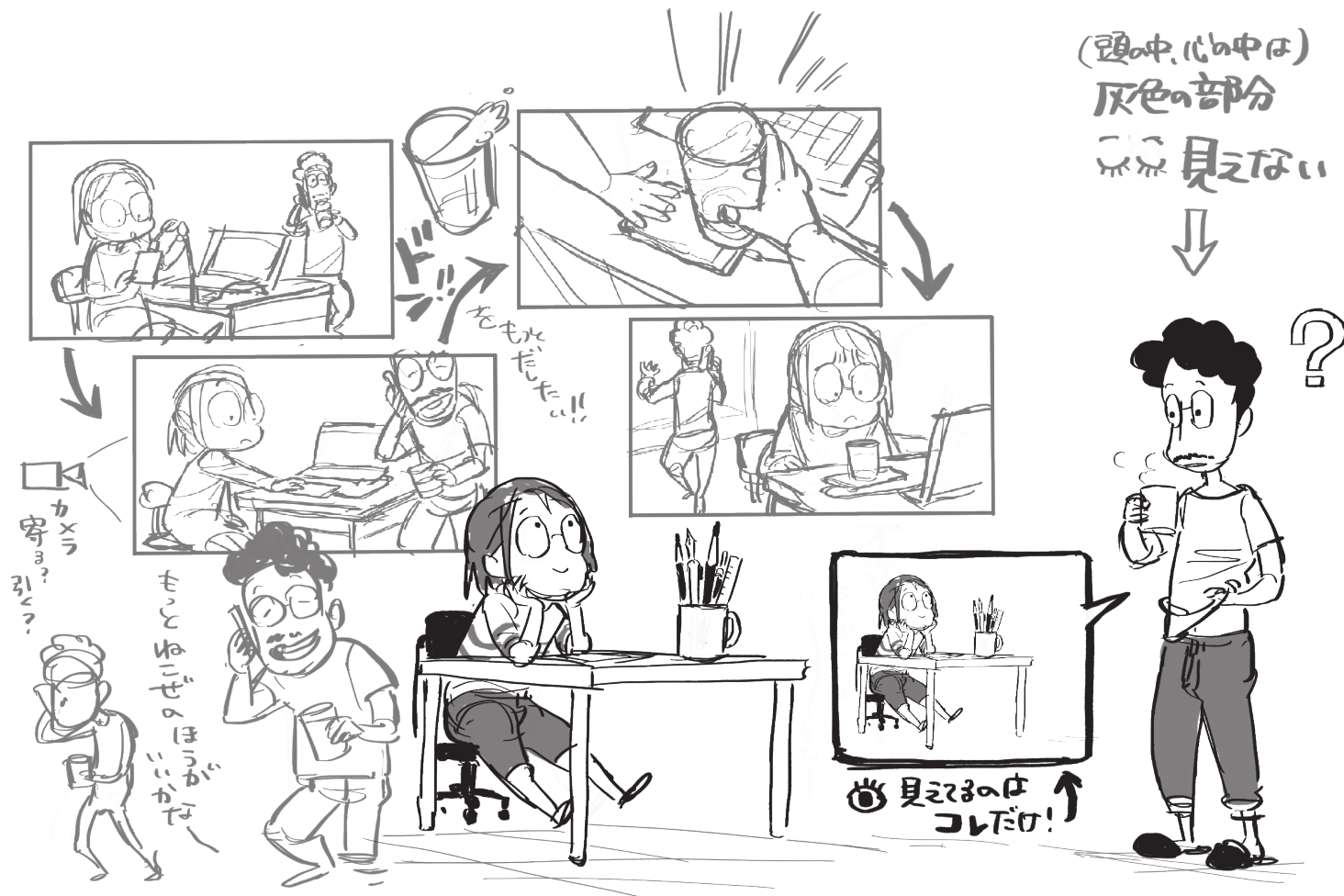
## - ビジュアルストーリーテリング -

私たちの頭の中（もっと言うと心の中にも！）には、目に見えない、  
触れることができない、自分にはしか見ることができない「何か」があります。  
私は、その漠然とした「何か」を、絵だけで世界中の人に伝えられると信じています。

その場を目にした時に漂う

- ・ニュアンス
- ・雰囲気
- ・空気感

言葉では、なんともいい表せない「何か」。  
逆にいえば、絵でしか伝えられないであろう「何か」。

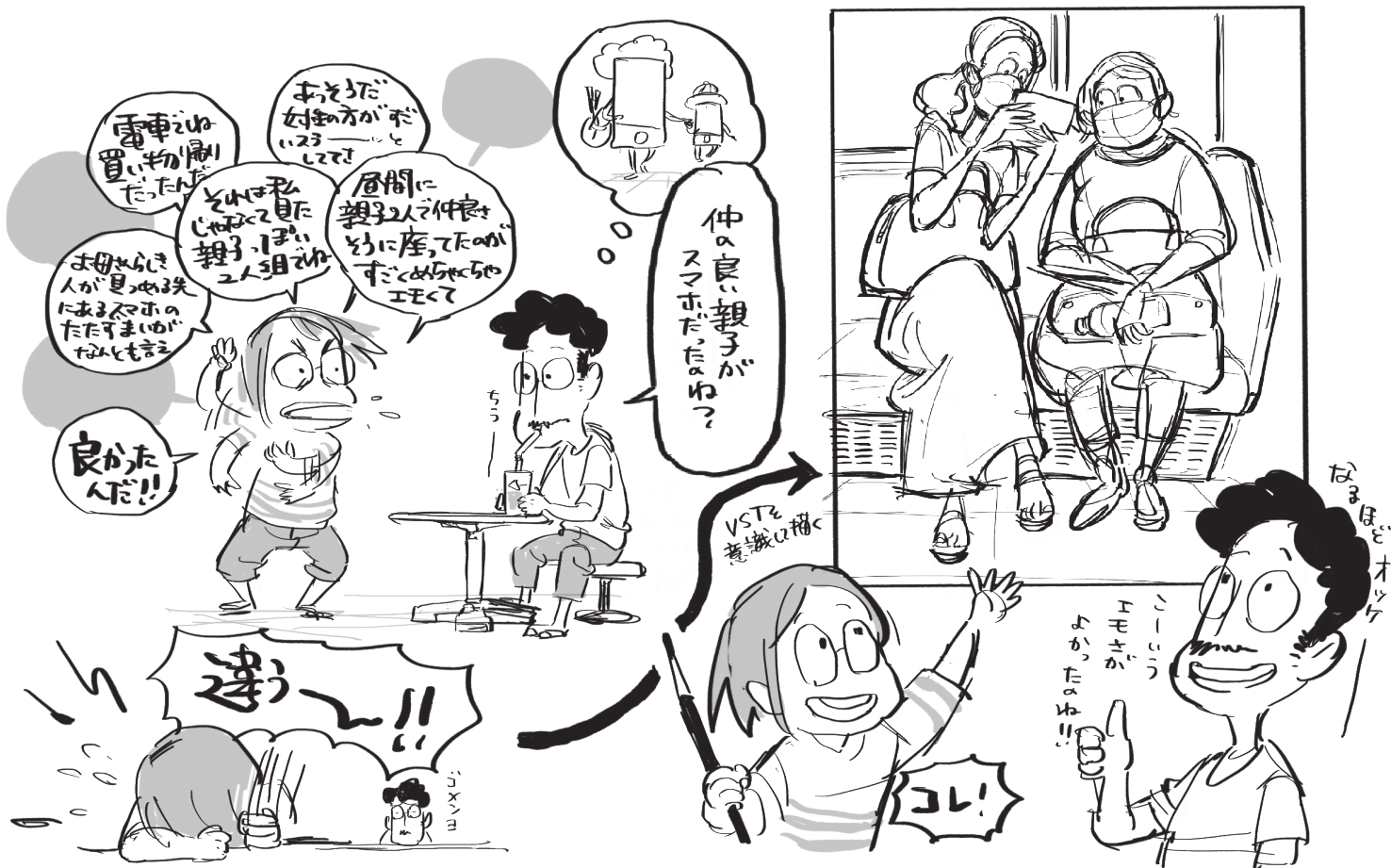


そうしたもので「瞬発力を持って」人に伝わる絵が描けたら……という思いで絵を描いてきました。

その答えの1つとして「ビジュアルストーリーテリング」が関係していると知った時に、衝撃が走ったことは今でも鮮明に覚えています。

ビジュアル：視覚的要素で  
ストーリー：物語を  
テリング：語る

単純に言えば、「絵だけで、伝えたいことを相手に伝え切る」ということだと思ってもらってOKです。



絵には、言語や人種を超えていく  
力があるからです。



本書は、ビジュアルストーリーテリングを行うための、  
大切な基本とも言える「ジェスチャードローイング」に  
焦点を当ててお話ししていきます。

といっても、正解や方法論が存在するわけではありません。

大切なのは、  
「何をどう描いたら伝わるのか」  
「何をどう変えたら伝わりやすいのか」  
を考えることです。



ジェスチャードローイングは、はじめの1歩。

絵だけで伝え切るための「もっとこうしてみよう」を  
1つずつ見つけて、実験していきましょう。

ジェスチャードローイングは、短い時間で人を描いていきますから、使うのも荒削りの線です。

ラフでしか描けない「この場」感、「勢い」「**瞬発力**」を生かして描きたい人には、ぴったりの練習方法であり、描き方であり、「考え方」です。

ラフであっても描いた絵で何かが伝わるのは、楽しいものです！  
一緒に体験していきましょう。



ジェスチャードローイングで描く楽しさ、伝える楽しさを知ったら、ステップアップしたくなるはずです。そのステップアップに役立つ楽しい勉強法が、たくさんあります！

どれも、基本にはジェスチャードローイングの考え方があります。気楽に、楽しく、一緒にやっていきますか？

## ジェスチャードローイング

カフェスケッチ  
フィルムスタディー

風景スケッチ  
リファレンスからショートストーリー  
ヒーローポーズ  
表情 25 チャレンジ  
ストーリーボード  
など

みんなが

基本  
だよ!!



オーバーザルバー

→ ①と②のコミュニケーションが  
何故か! またはサボ+!!



# Part 1: ジェスチャー ドローイングとは？



ジェスチャードローイングとは何か？

これについては、さまざまな定義や方法論があります。

ただし、共通して言われているのは

- ・人の全身をラフに
- ・短時間でとらえた
- ・線画

だということです。

私は、自分のやりたいことに応じた定義があってよいものだと思っています。

私なりの理解を言葉にすると、

「アクション・感情を描きとめるアイデアスケッチ」です。

本書を通じて、この意味をじっくり説明させていただきます。

また、ジェスチャードローイングは旅のようなものです。

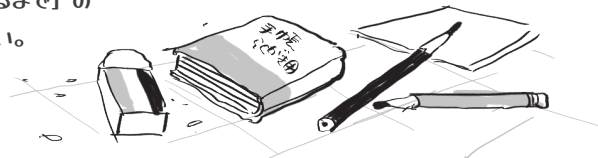
絵を描きながら、探り、発見を楽しむ旅です。

一気に理解しよう、身に付けようとするよりも、

長く楽しんでもらえたらと思っています。



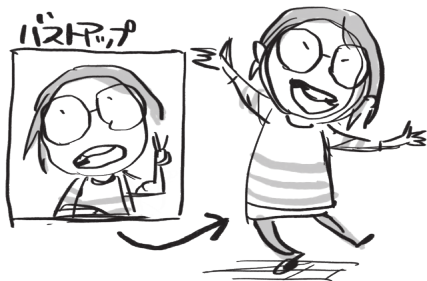
早速ジェスチャードローイングってどうやるの？という  
お話にしたいところですが、まずは、私自身の  
「独学で絵を学んでから今に至るまで」の  
経験談からお話をさせてください。





# その1: ジェスチャードローイングを続けると、 どんな効果があるの？

1: 全身を描くのが  
当たり前になった!



2: ラフを描くのが  
はやくなった!

3: 描き直しが  
少なくなった!



4: 描く事のハードルが  
下がった!!



5: 印象を速く変えた!





# ジェスチャードローイングに出会う前

上手になりたい！

とにかく上手になりたい！

そのためには描かないと！

と、自分に鞭打つようにポーズ集を買ってきては、写真そっくりに描こうとひたすら練習していました。

とにかくたくさん描きました。どのくらい描いたかというと A4 コピー用紙二束を1週間で消費するような勢いです。そうするうちに、手が覚えていきます。

何年か練習すると、リファレンス（資料）さえあれば、

リファレンスと「同じ角度」「同じポーズ」「同じ体格」「同じ服装」……

とにかくリファレンスと限りなく近い絵を描けるようになりました。

でも、リファレンスなしに、想像から描くことはまだできません。

ポーズ写真 → 見たまま



# 1000体模写 9割!!

まずは描かぬば  
はいまらぬ!!!



描くのは  
無理!!!

形は描ける様になつて  
きた気もするけど、





たとえば、仁王立ちしているポーズのリファレンスだったとしましょう。それをある程度そっくりに描くことはできても、足幅を狭くしてみようかとか、腰に当ててる手を右手だけ動かしてみようかとか、そういうことができないんです。まったく応用が利かない。そう、まったくです。

そうか、それぞれの部位を理解していないとだめなのか！と、手だけ、腕だけ、脚だけ、足だけ、指だけ……たくさん練習して、それを別のポージングで使おうと試しても「関節のつながり方がおかしい絵」になってしまっていました。

後でわかったのが、私がやっていたのは、見たものをそのまま描けるようになるための練習だったことです。いくら頑張っても、描いて描いて描いて、の終わりに「自分の描きたいものが描ける」とはならなかったのです。

「うまい絵が描きたい」という漠然とした気持ちだけは積み重なって、それが蓄積され、腐敗していくような感じでした。描いた人物に生命感がないと感じても、何がそうさせているのかも分かりません。悩みながらもとにかく、描き続けました。途中、悩みの重さに耐えかねて、1年ほど描くことをやめた期間もありました。その後に出会ったのが、ジェスチャードローイングです。