

# 舞台演出

# 舞台演出のポイント

適度な **余裕** を出せ！

# 余裕を出す 3 要素

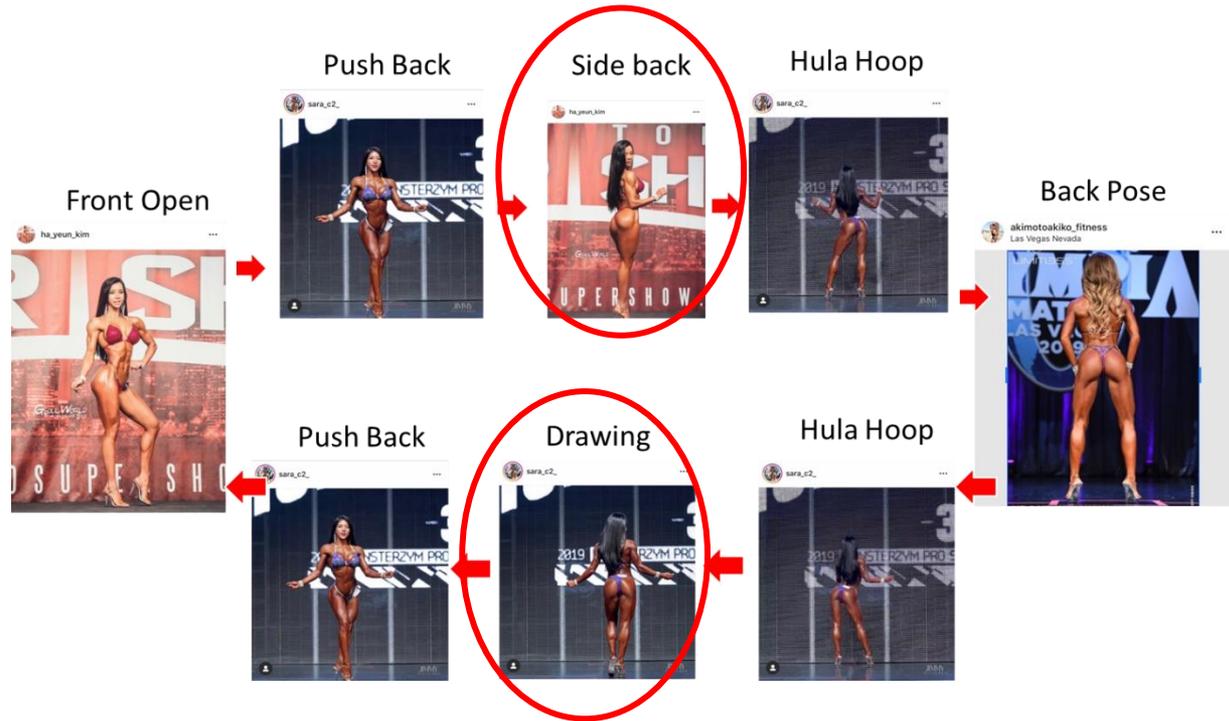
- 速度調整
- 視線処理
- 表情

# 速度調整

# ビキニは基本的に動作はゆっくり

- ・クイック動作をいれるとスポーツモデル感が出る
- ・タメをつかってポーズに間をつくり、適度な余裕を与える

# タメを作るタイミング①



フロントポーズからバックポーズへ移る際の Side Back  
バックポーズからフロントポーズへ移る際の Drawing

でタメをつくることが多い

# タメをつくるタイミング② (bikini)

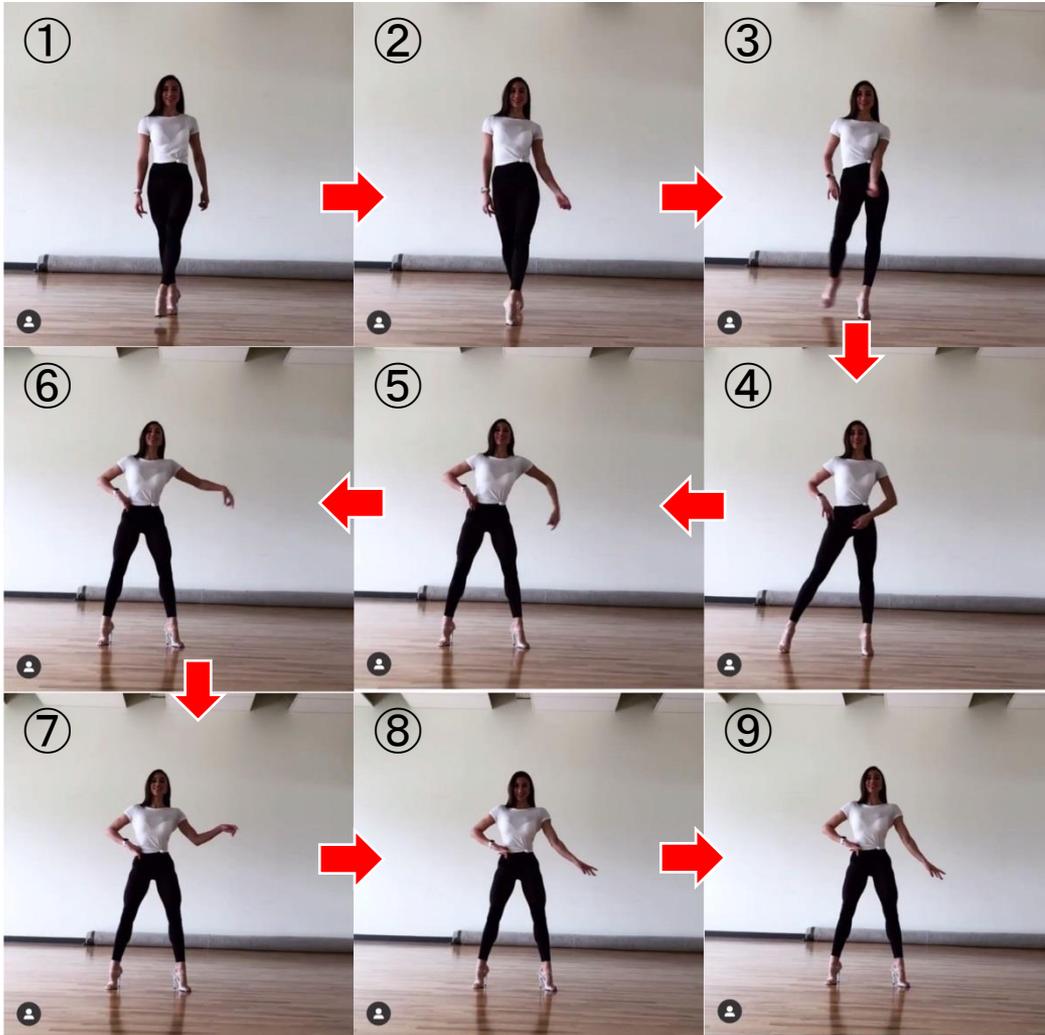


③で一回タメることが多い

①⇒②	Normal
③	タメ
④⇒⑤⇒⑥	Slowly

③でタメをつくっても  
ほぼポーズが完成しているため、  
タメをつくっても審査員に  
ストレスを与えない

# タメを作るタイミング② (bikinifitness)



⑦で一回タメることが多い

①～⑥	Normal
⑦	タメ
⑧⇒⑨	Slowly

⑦でタメをつくっても  
ほぼポーズが完成しているため、  
タメをつくっても審査員に  
ストレスを与えない

# 最近よいとされないタメ



ポーズまでに時間がかかる印象を持つ

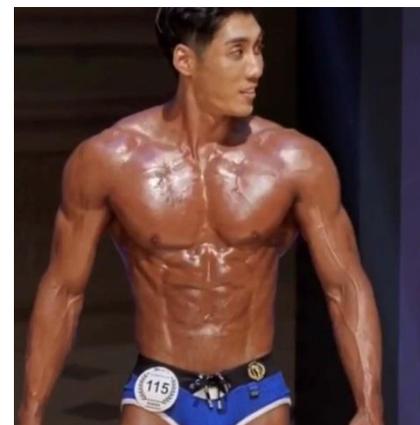
2019以降あまり見ることがなくなった

# 視線処理

# Eye Contact 視線処理

ずっと上ばかり見たり、  
画面ばかり見て説明する人のプレゼンを  
あなたは聞くでしょうか？

# 視線処理



一点だけでなく、  
あらゆる方向を見る



# 効果的な視線処理



③のタメをつくるタイミングを境に  
視線を切り替える（実演予定）

表情

# 余裕を生む表情表現

3つを組み合わせればよい

無表情(シリアス)



サイレントスマイル



ハーフスマイル



# あごの角度が表情・印象に大きくかわかる

▼アゴの角度で与える印象が変わることを意識する



出典 careerzine.jp

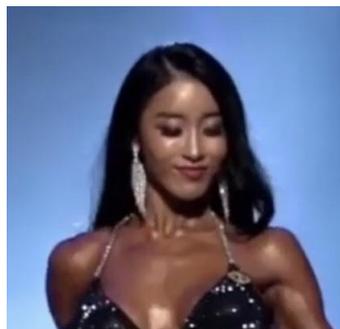
- (1) 軽蔑・横柄、 +20度
- (2) 自信・余裕、 +10度
- (3) 信頼・誠実、 +- 0度
- (4) 控え目・遠慮、 -10度
- (5) 疑惑・卑屈を示すアゴの角度 -20度

目安

+20°	10%
+10°	60%
+0°	30%

くらいの割合で  
構成する

“あごの角度によって、横柄、余裕、誠実、遠慮、卑屈、と5つの  
違った印象を与える。



下を見る時も  
アゴは下げないようにする

# アゴを20°上げるタイミング

20°上げる時は一瞬にする

登場のあいさつの時

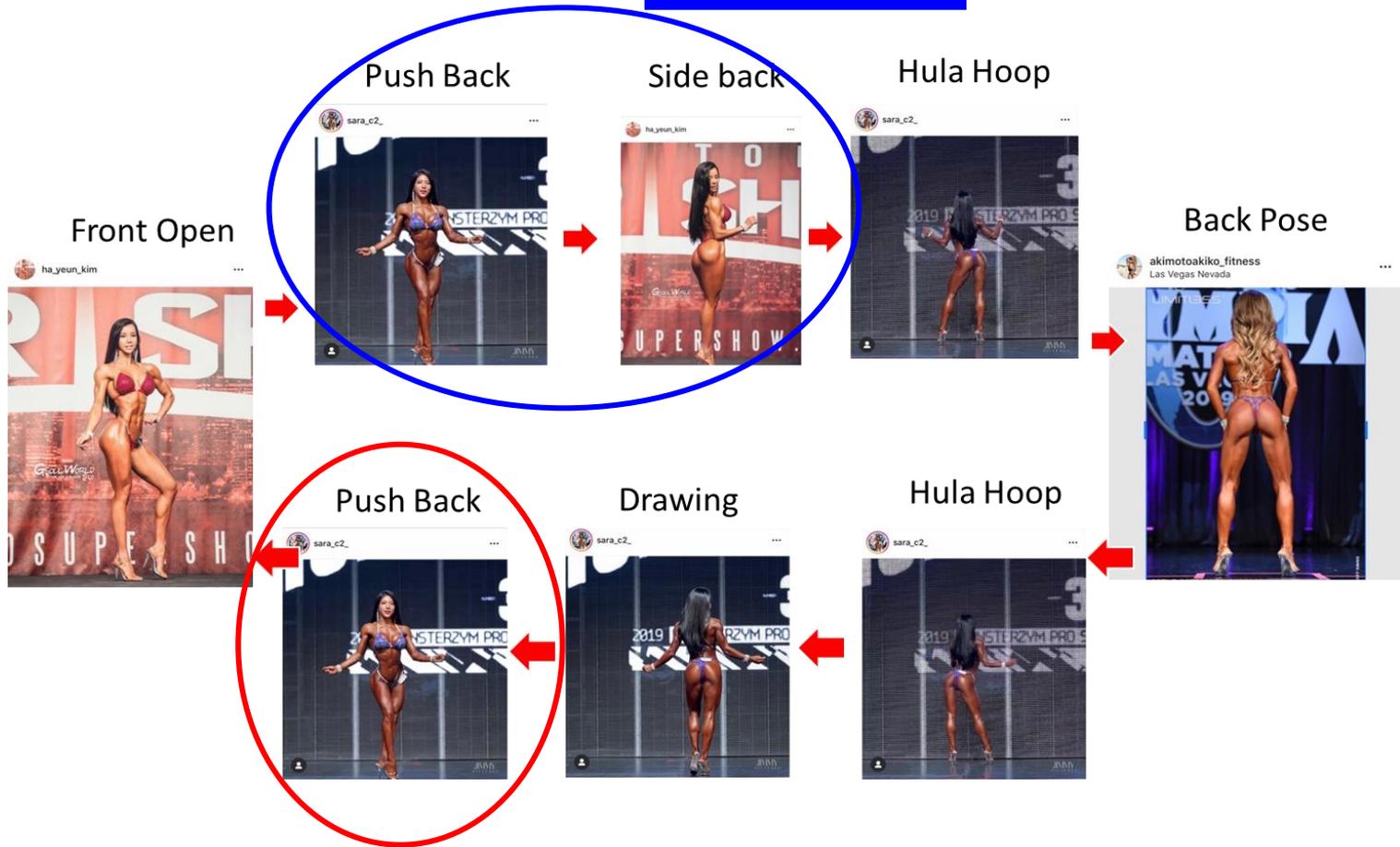
L字ターン後のフロントウォークの第一歩目

ポーズをとって腕をためるタイミング

バックポーズからDrawing後のフロントへの振り返り  
のとき

# TIPS : フロントとバックで表情は逆に

シリアスな表情



ハーフスマイル

その他

# その他

- 口

- 口を少し力を抜いて半開き → セクシー
- 片方だけ吊り上げる → 自信
- ■注意
  - 口をとがらせる癖がある人が多い
  - ずっと「チューして」としぐさする人も多い

- うなずき

- たまに取り入れると自信があるように見える

- ウィンク

- 自信

# 髪さばき

基本ターンライトなので髪は右に集める

## ■さばき方

①手で髪を動かす

→ 無難

②身体を揺さぶって髪を動かす

→ バランスを崩しやすい

→ うまくいくとカッコいい

# 指のしぐさ

## ① 基本



小指、薬指は折りたたんで握る  
中指、人差し指の間に親指をあてる

## ② ターンの時

おしりをティッシュを  
つまむように



# 演出処理において大事なこと

二度同じことを極力やらない

⇒ 滑稽になる