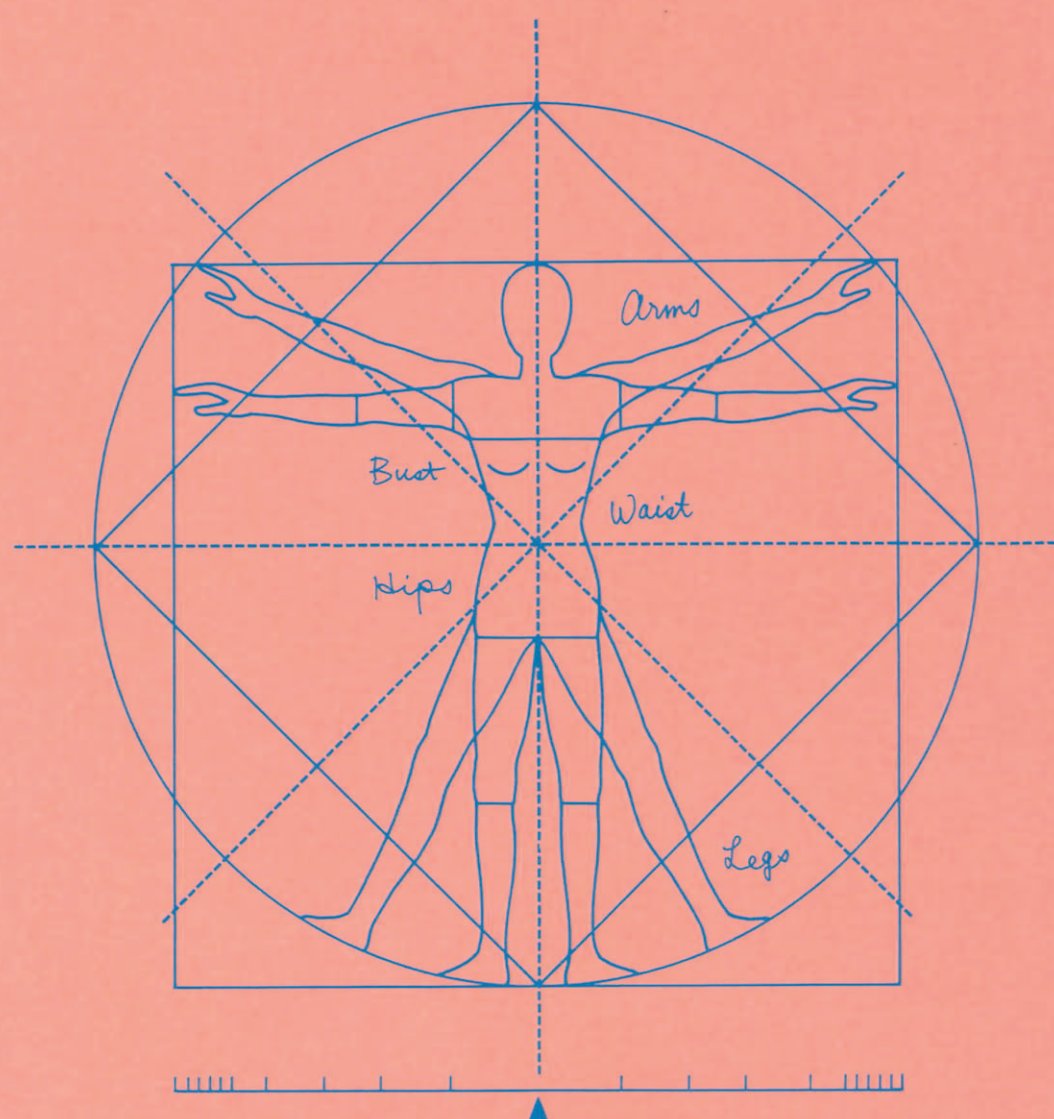


# ゴールデン カノン

～ 美しさのバランス～



ワコールが女性のカラダを計測しつづけて30年。1965年のゴールデンプロポーション、1979年のビューティフルプロポーションに続き、この度、約3万人のボディデータと研究ノウハウをもとに現代における美しい女性のプロポーションを探りました。ワコールが新しく提案する美しさの指標、それがゴールデン カノンです。

# 美しさの指標は常に、その時代を生きる 女性のカラダから導き出される。

1965年に発表したゴールデンプロポーションは当時の日本女性にとっては手が届きにくい憧れの体型でした。そこで'79年、年齢ごとの美しさの基準を設けたのがビューティフルプロポーション。限りなく現実のカラダに近い指標でした。

そして、'92年に現代女性の実測値である平成新人類の体型を発表。背高、脚長、ボリュームアップしたバストという、かつて憧れであった体型を手に入れた女性たちのために新しいプロポーションの指標が求められるようになってきました。

この新しいカラダの指標をつくるにあたって、'94年に3万人のデータベースの中から1115人の女性を抽出してボディサイズを実測しました。そして研究員が美しいと思う女性のカラダを選び出し、共通する特徴を細かく分析。その結果、導き出されたのがゴールデン カノンです。

## ゴールデン カノンは 6つのバランスから成り立っています。

**高さのバランス**  
現代女性のために頭身、ヒップの位置、股下などの高さのバランスを見ます。

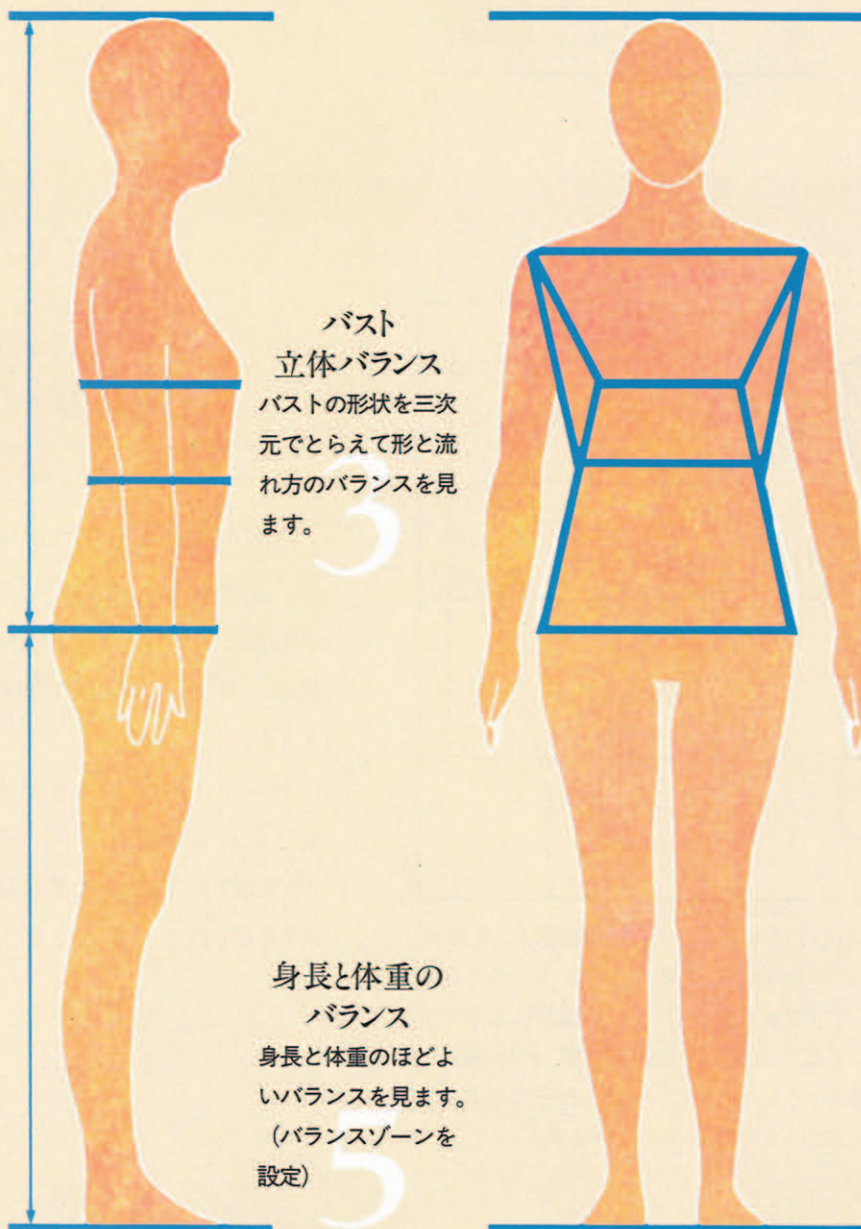
**ヒップ  
立体バランス**  
ヒップの形状を三次元でとらえて底面の形と上向き、下向きのバランスを見ます。

**バスト  
立体バランス**  
バストの形状を三次元でとらえて形と流れ方のバランスを見ます。

**身長と体重の  
バランス**  
身長と体重のほどよいバランスを見ます。  
(バランスゾーンを設定)

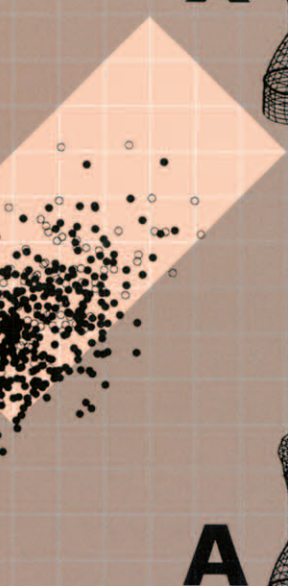
**BWHの  
周径バランス**  
ウエストのくびれ度と上半身下半身のバランスを見ます。

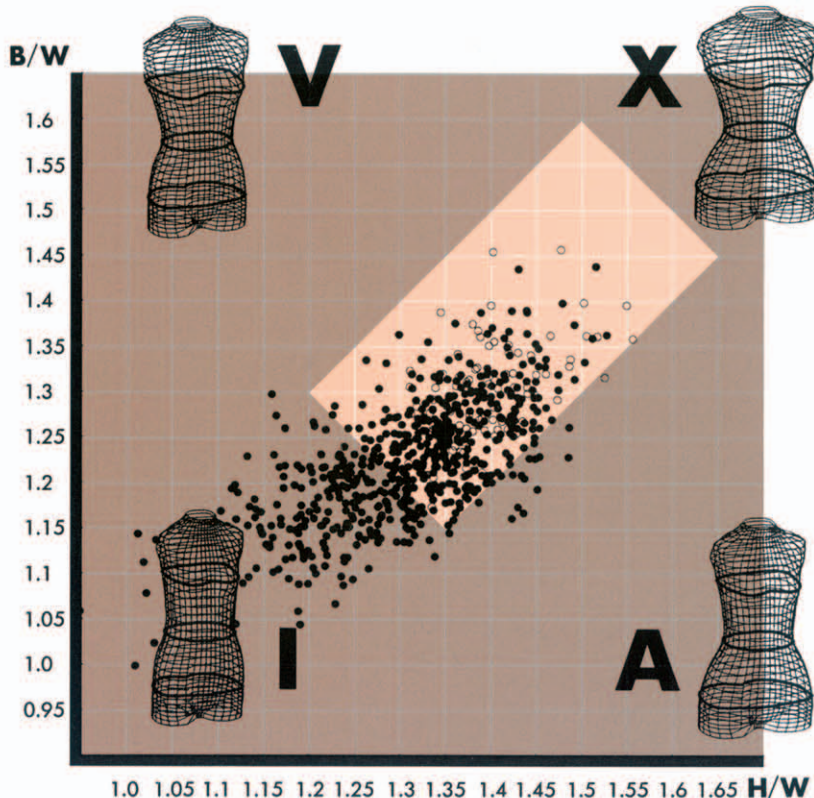
**トルソ・バランス**  
肩、バスト、ウエスト、腹部、ヒップの位置関係のバランスを見ます。



## 1. BWHの周径バランス

ウエストに対するバスト(B/W)とヒップ(H/W)の割合によって体型を分類しました。

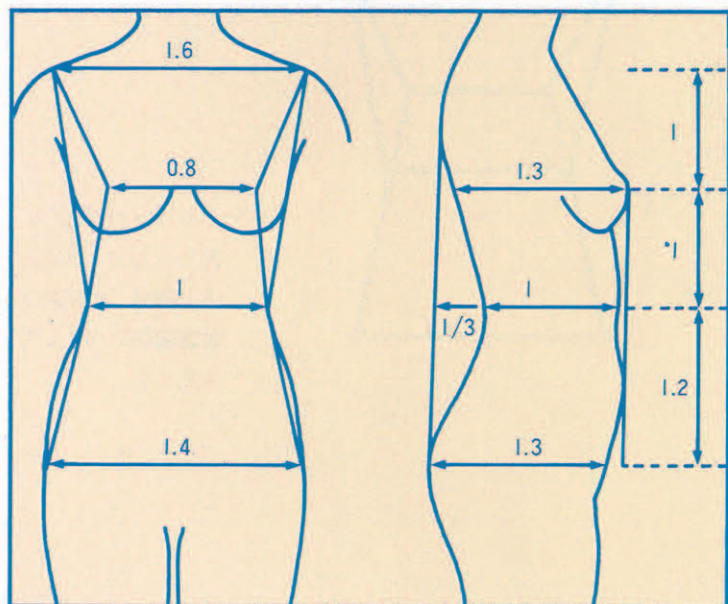
バスト優勢なV型。ヒップ優勢なA型。ウエストがくびれたX型、ストレートのI型の4タイプ。グラフでは四隅に向かうほどその特徴がはっきりと現れます。四つのタイプが分布する中でも美しいカラダの女性たちは中央から右上のX型方向に点在しており、それをもとに美しいバランスゾーンを割り出したのが  の部分です。美しさにとって大切なのはウエストのサイズではなく、ウエストのくびれ度。ウエスト60センチでも70センチでも美しいラインは実現できるのです。



## 2. トルソ・バランス

洋服を着たときのスタイルを美しく見せるのは、正面から見た肩、バスト、ウエスト、ヒップの幅と高さ。それに側面のバスト、ウエスト、腹部、ヒップの厚みが加わったトルソ・バランスで決まります。

トルソ・バランスを構成する部位のポイントを線で結んで模式図を作ってみると、美しいカラダの女性たちはサイズに関係なく一定のバランスが保たれていることが分かりました。

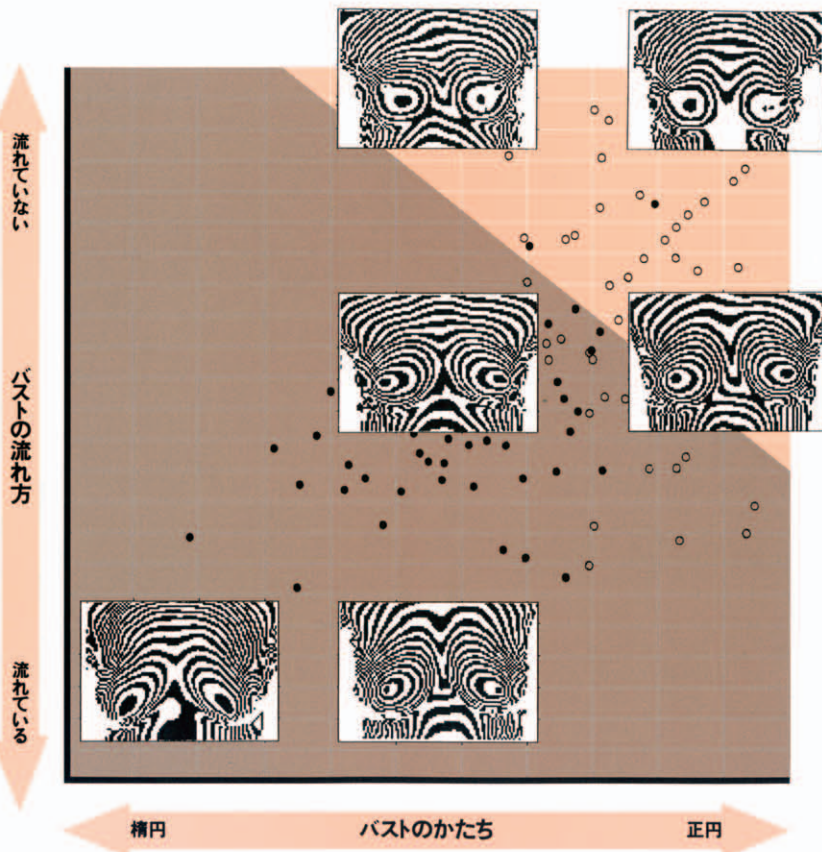


美しい幅はウエストを1としたときに肩が1.6、乳頭間隔は0.8、ヒップが1.4。側面の場合、ウエストを1としたとき、ウエストのくびれ具合が1/3。バストが1.3、ヒップが1.3。バストから腹部へのラインが垂直かやや内側にきているほうが美しいといえます。また、美しい高さは肩からバストの距離を1としたときに、バストからウエストが1。ウエストからヒップが1.2というバランスになります。

### 3. バスト立体バランス

バストの立体バランスを左右するのは、形と流れ方。左のグラフはバストの立体バランスを調べるグラフです。(正円か楕円かという形を横軸に、流れ方を縦軸に)

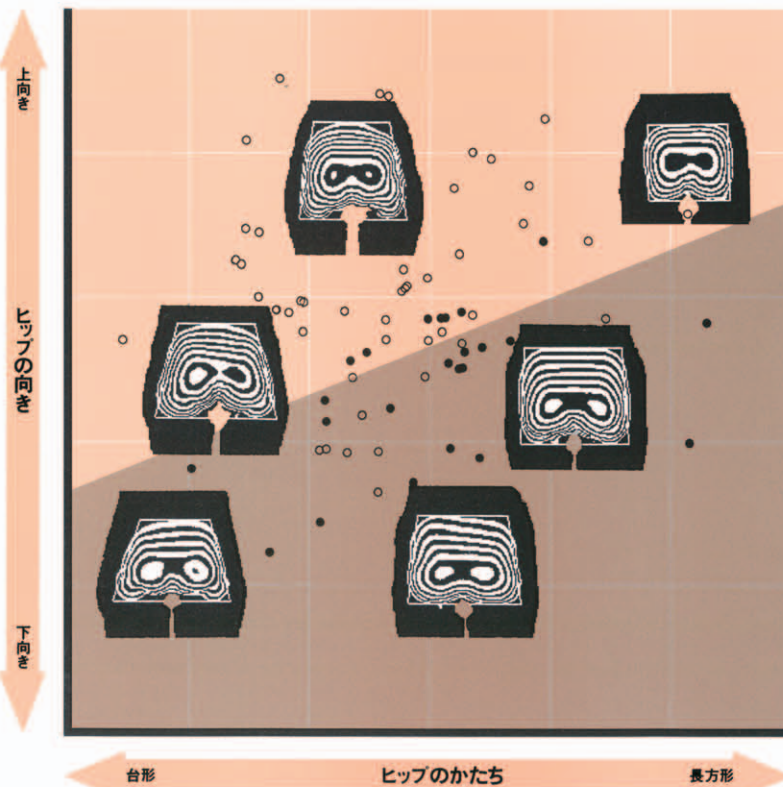
美しいカラダの女性は右上のゾーンに集中しています。つまり美しいバストとは丸くて脇流れしていないことだといえます。写真と一緒にご覧ください。



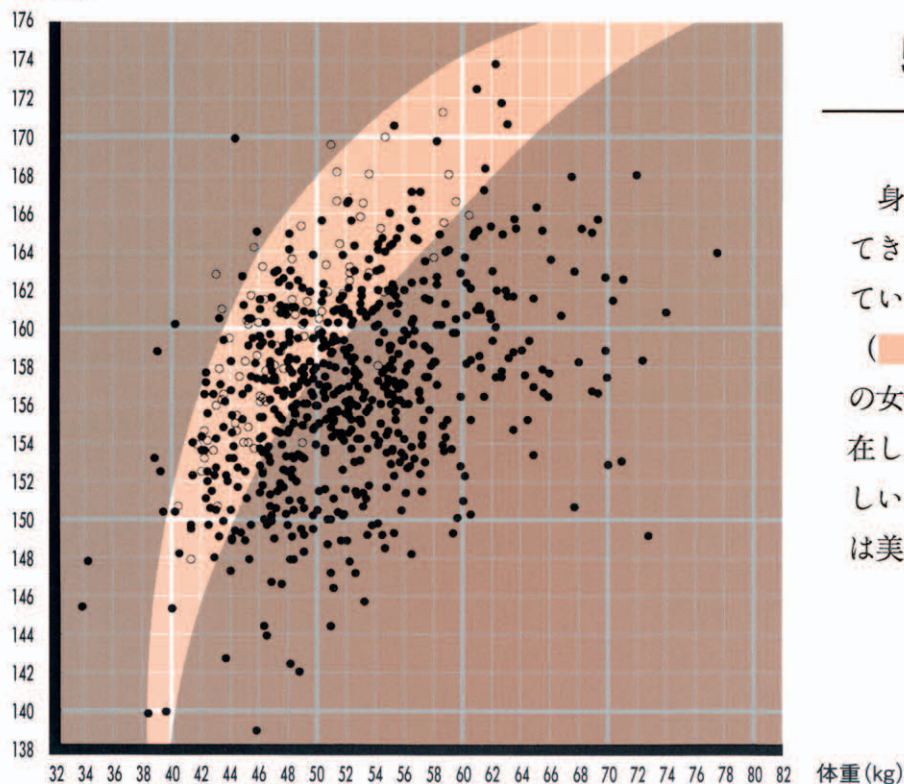
### 4. ヒップ立体バランス

ヒップの立体バランスを決定する要因はヒップの底面の形状と上向き度です。グラフののゾーンが美しいヒップとなります。

四角いヒップはツンと上向きのほうが美しく、台形のヒップはある程度下を向いているほうが美しいということがはっきりしました。

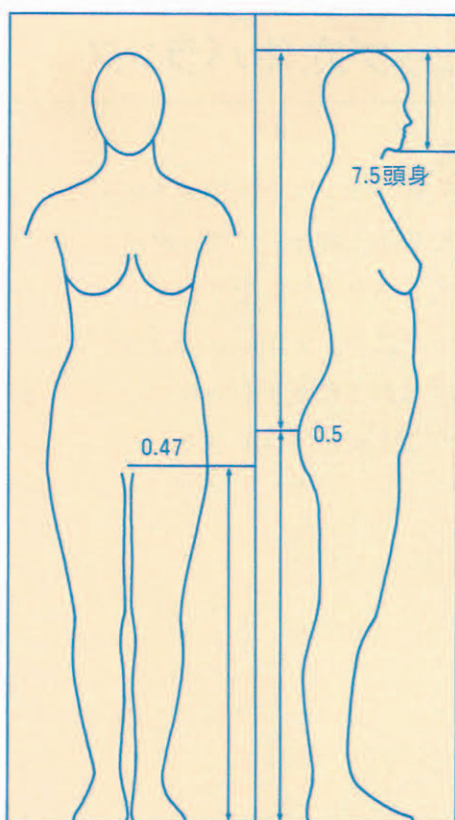


身長 (cm)

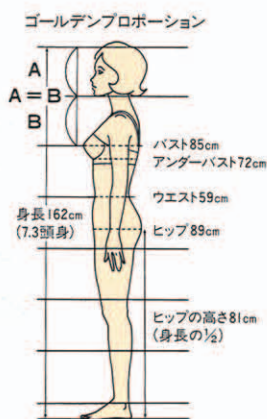
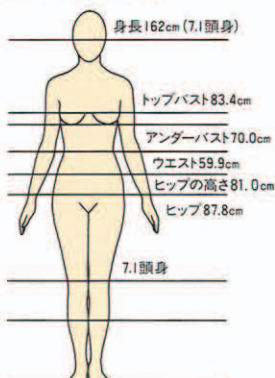


## 5. 身長と体重のバランス

身長が同じでも体重が違っていると印象が全く違ってきます。一定の身長と体重のバランスを保っている美しいカラダの女性の分布ゾーンを設定（ の部分）。バランスがとれた美しいカラダの女性は身長の低い人から高い人まで幅広く存在しています。身長が高ければ体重が重くても美しいカラダといえますし、痩せ過ぎていることは美しさにはつながりません。



7.5頭身のゴールデンカノン

ビューティフル  
プロポーション (20代)

## 6. 高さのバランス

頭身、つまり頭の高さを基準に全身の高さのバランスを計算したものです。今回の調査で算出したのは7.5頭身。ヒップ高は身長0.5、股下は0.47というもの。背が高く、顔が小さく、脚が長くなった現代女性を物語るプロポーションです。

1965年に発表したゴールデンプロポーションによると、特に美しい理想的なバランスは7.3頭身。ビューティフルプロポーションの20代では7.1頭身。そして現代女性をもとに算出されたのが7.5頭身。年々身長が高く、頭が小さくなっていることがわかります。

# 自分の美しさを発見するための ゴールデン カノンです。

## ヨーロッパ的な標準からみた日本人の美点・欠点

(抜粋) —シュトラッツ著「日本人のからだ」より—1925年版

### 美点

1. 皮膚が柔らかく伸縮性にとんでいる。  
肌目が細かく、乾いていて滑らか。
2. 背面の首筋や肩甲筋が美しい格好をしている。
3. 手や足が小さいこと。
4. 乳房が美しい形をしている。

### 欠点

1. 身長に対して頭が大きいこと。
2. 胸郭が平たいこと。(断面の形が西洋人は丸いが日本人は薄くて平たい)
3. 脚が短すぎること。
4. ウエストがしまっていないこと。
5. ヒップが小さいこと。
6. くるぶしが太いこと。

AKIO SHINOZAKI



人間科学研究所 基礎研究チーム

篠崎 彰大

日本人女性の体型は、かつてないほどの変化を遂げました。

100年ほど前に、東京大学の客員講師として日本にやってきたドイツの人類学者シュトラッツは、ライフワークの一環として日本人の女性の裸を観察しています。当時、彼が挙げていた日本人女性のカラダの美点と欠点を、現在の女性のカラダと比較してみましょう。上の表をご覧ください。

シュトラッツによる日本人の観察では「たくさん肉体的美点をもって、全体として完成された身体格好をしている」としながらも、表に挙げた欠点のためにヨーロッパ的な美の基準には到達していないとのことでした。

具体的に当時の女性と現代の女性の身体的特徴を比較すると、欠点に挙げられている「身長に比べて頭が大きいこと」が現在では「身長に比べて短すぎる」とも現在では身長47%が脚の長さとなっており、これも解消済みです。この2つの項目は戦後生まれの女性の間でどんどん進んでいることで、年々背が高く、脚が長くなっている。「ウエストがしまっていないこと」に関しては昔に比べるとしまってきていますが、ここ10年20年の間では大きな変化はありません。また、「ヒップが小さいこと」はまだ言えます。日本女性は現在でもどちらかというと、小さいヒップを望んでいて、実際、これがウエストとのメリハリがなく、ずん胴体型に見えるので、実はこのシュトラッツが美点と欠点として挙げていたのは和服にぴったりの体型だったのです。

### カラダを変える要素

日本人が現在のようなカラダを手に入れたのは、やはり戦争に負けたことによって、西洋の生活、美意識が入ってきたからだとことが言えると思います。もし、第2次世界大戦に勝っていたら、1930年代生まれの人たちの体型が今でも大半を占めているのではないのでしょうか。

カラダを変える要因としては2つあって、1つは遺伝的要因。2つは環境的要因です。環境には栄養などに関する食生活、住生活、衣生活、そして生活そのもの。(女性の社会進出が進み、人と接する機会が増えるといったこと)が挙げられます。それに最近では情報が脳中枢に影響を与えているのではないかと、という意見もあるほどで、そういった精神的要因も多少なりとも影響しているのかもしれない。また、女性の社会進出については、常に人に見られているというこち良い緊張感を持つことにより、洗練され、加齢によるカラダの変化を遅らせるということにつながっているのかもしれない。

### 自分の美しさに 気づいていない人、14%。

今回のゴールデンカノンを発表するにあたって、おびただしい数の女性のカラダを観察してきたわけですが、私たちが満点に近い美しさだと評価した人たちは、14%しか自分を美しいとは思っていないのです。どうしてか。2つの仮説を立てて追求してみました。1つは日本人特有の奥床しさ。2つ目は理想が高すぎることで、結論は2つです。理想が高すぎるゆえに欠点ばかり目につく。自分の良さをなかなか素直に受け止められないのです。私たちは、日本の女性たちに、自分の美しさに気づいて、自信を持ってもらいたくてゴールデンカノンを発表したので、それが一番の目的です。カラダの美しさを認識すること、つまり、「自分自身を客観的に知る」ということによって心がかわる」と私たちは考えています。(談)