

ゴールデンプロポーションチェック



二の腕

腕と肩と平行になるまで上げて二の腕が1番太いところを測る

二の腕⇒身長 × 0.15

例：身長 170cm の場合

アンダーバスト

胸のふくらみの下の部分を測る

アンダーバスト⇒身長 × 0.44

ウエスト

1番くびれている部分を測る

ウエスト⇒身長 × 0.37

太もも

太ももの付け根から3センチを測る

太もも⇒身長 × 0.26 + 7.8

ふくらはぎ

立った状態でふくらはぎが1番膨らんでいる部分を測る

ふくらはぎ⇒身長 × 0.2

足首

くるぶしのあたりで足首が一番細い部分を測る

足首⇒身長 × 0.2

