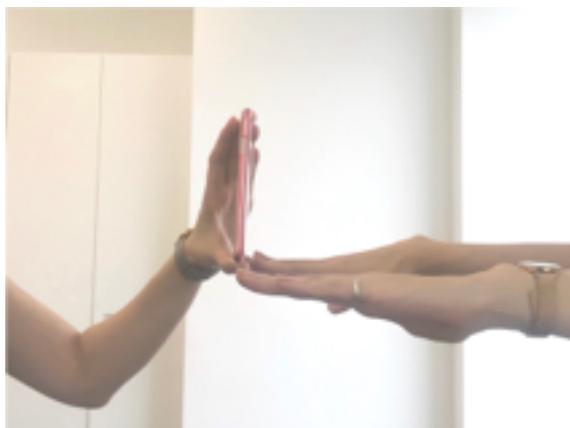


## 【撮影時の注意点】



## 【ご家族の方などにご協力いただける場合】

- ①壁に沿うようにお立ちください。  
顎を引いたり、上げたりしないようまっすぐ前を向ってください。
- ②両手を床と水平に前へ伸ばしてください。
- ③2の指先にカメラをセット。
- ④カメラを傾けたいように気を付けてシャッターを押す。  
笑ったりせず、極力無表情で撮影します。



【ご自身で撮影される場合】

下記の自撮りの仕方をご参考ください。美颜書籍のP11にも記載がございます。

SELF CHECK 診断の準備 >> 左右パーツの診断 >> 上下パーツの診断

写真の撮り方・  
撮られ方



- ▶ カメラと顔の高さを同じにする
- ▶ カメラと顔の距離は50cm以上離す

カメラが画面と  
平行になるように

スマホで自撮りするとき  
は腕を目いっぱい伸ばす

スマホに搭載されているレンズは対象物との距離が近いとゆがみが生じやすく、実物通りに撮影できません。自撮りをするときは腕をできるだけ伸ばしてカメラを離しましょう。

壁にかかと・お尻・後頭部を  
つけてまっすぐ前を向いて立つ

あごを引いたり上げたりすると実際のバランス通りに撮れません。壁の前に立ち、かかととお尻、後頭部を壁につけてまっすぐ前を向きます。カメラと顔の高さを合わせて撮るのがポイント。

