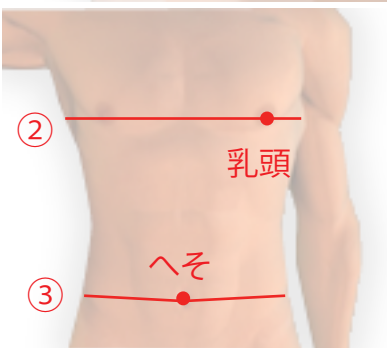
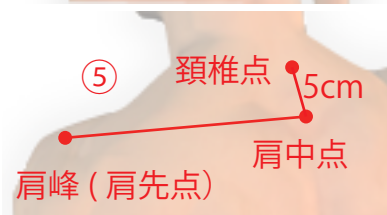




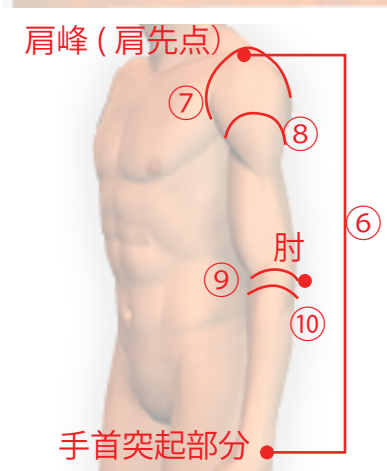
①. **首囲**
喉仏下もっとも細い周囲



②. **胸囲**
乳頭直上周囲。地面に対し水平に



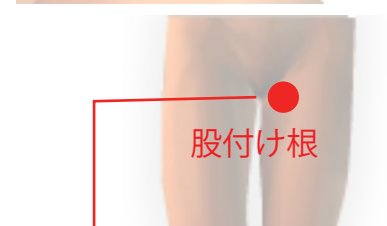
③. **腹囲**
へそ直上周囲。地面に対し水平に



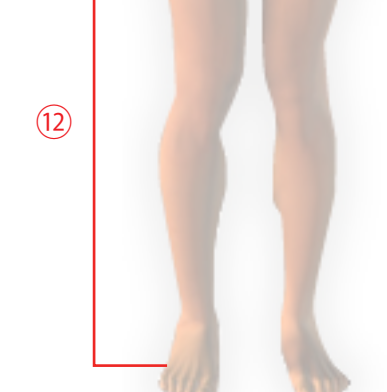
⑤. **肩幅**
頸椎点から 5cm 下がった肩中点より横へ、水平に肩先(肩峰)まで。片方のみ。



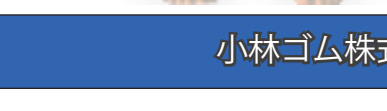
⑦. **袖丈**
肩峰から、手首突起部分までの直線距離。手は体につける。



⑧. **腕付け根囲**
肩峰(肩先点)周囲



⑧. **大腕囲**
上腕(力こぶ)のもっとも太い周囲。



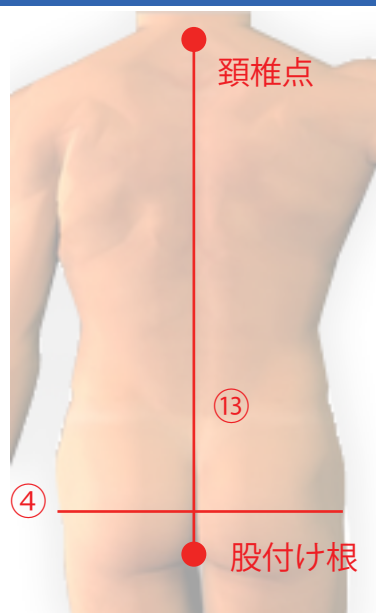
⑨. **ひじ囲**
ひじのもっとも細い周囲

⑩. **ひじ下囲**
ひじ下のもっとも太い周囲

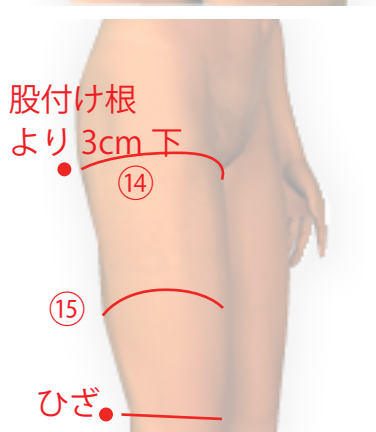
⑪. **手首囲**
手首突起部分より内側(肩側) 細い周囲

⑫. **股下**
股付け根より床まで。直立で採寸すること。

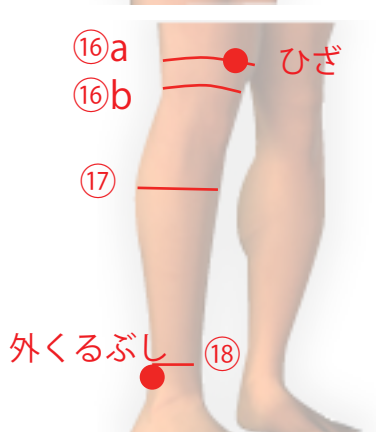
ワンポイント!
股の付け根は、本を股間に当てて挟み、床に対し水平にするとわかりやすい。



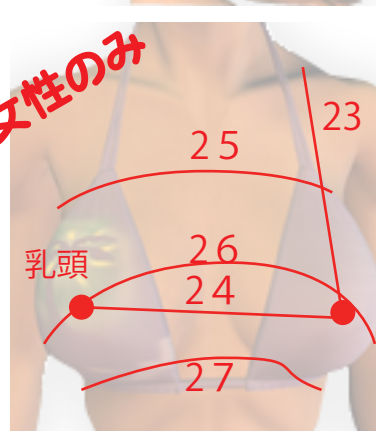
④. **しり囲**
しり部分のもっとも太い周囲



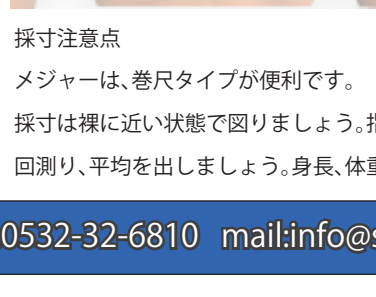
⑬. **着丈**
股付け根から頸椎点までの 2 点間



⑭. **太もも囲**
股付け根から 3cm 下の最大周囲

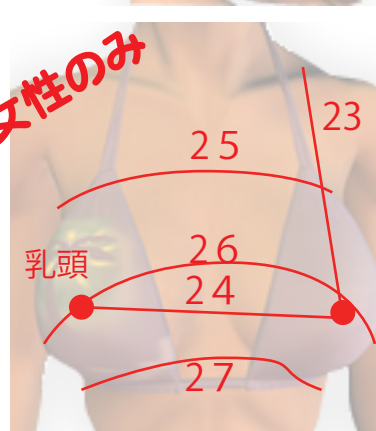


⑮. **中もも囲**
股付け根とひざの中間部分の周囲

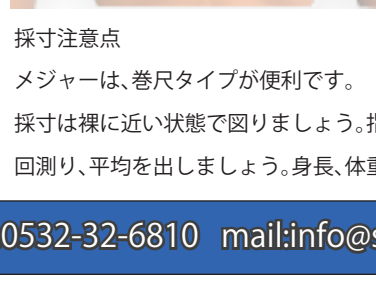


⑯a. **ひざ囲**
ひざ(お皿)の真ん中の周囲

⑯b. **ひざ下囲**
ひざ(お皿)の真下の周囲



⑰. **ふくらはぎ囲**
ふくらはぎの最大に膨らんでいる部分



⑱. **足首囲**
外くるぶし上のもっとも細い周囲

女性のみ



23. **乳下がり**
乳頭より真上肩までの距離
24. **乳頭間**
乳頭間の距離
25. **上乳囲**
バストの上胸周囲。トップ
26. **上乳囲(胸囲)**
乳頭直上周囲。胸囲と同じ
27. **下乳囲**
バストの下胸周囲。アンダー

採寸注意点

メジャーは、巻尺タイプが便利です。

採寸は裸に近い状態で図りましょう。指標(採寸ポイント)をよく確認し、2から3回測り、平均を出しましょう。身長、体重は正確に申告してください。