

なぞって楽しむ

おっぱい練習ドリル

なぞって楽しむ
おっぱい練習ドリル



ねん

くみ

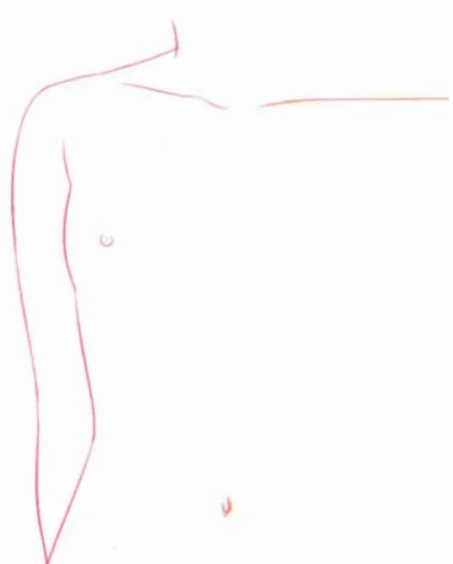
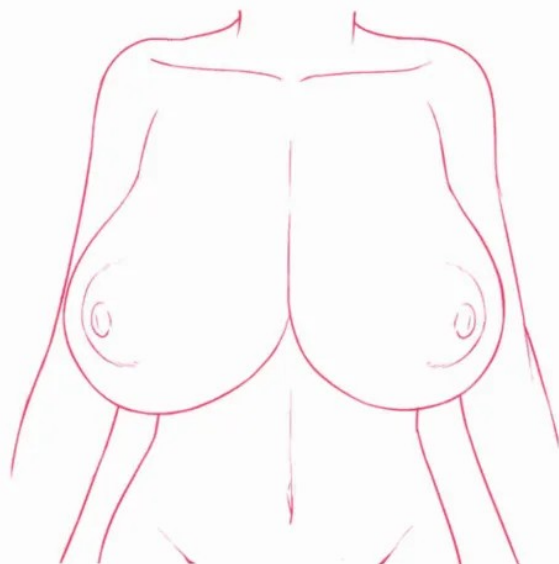
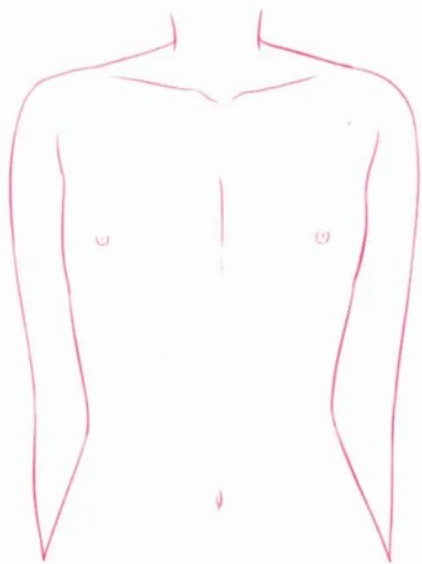
ばん なまえ

一迅社

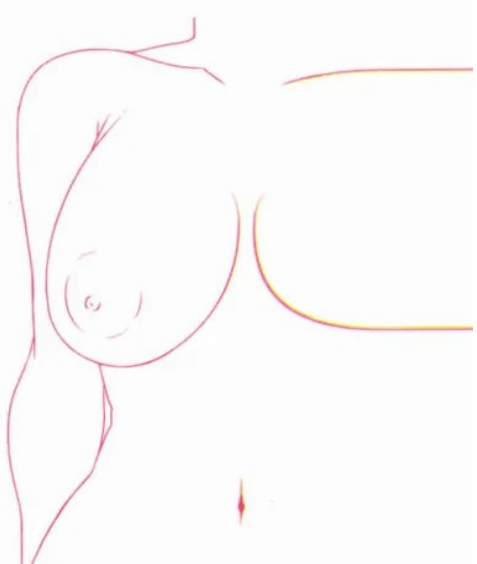
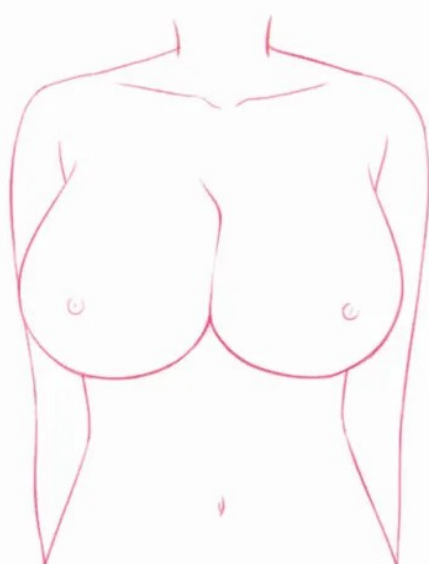
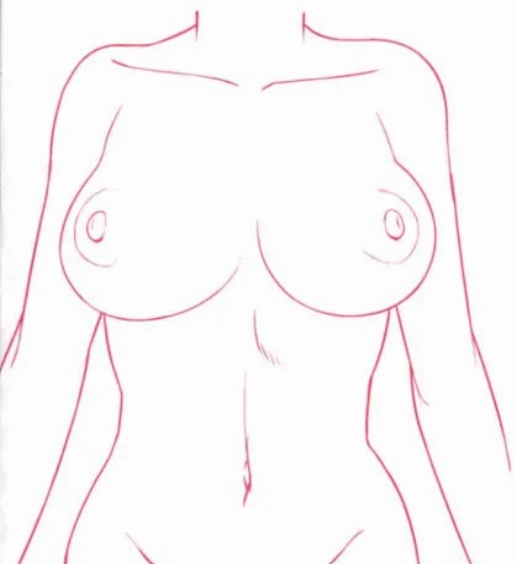
一迅社



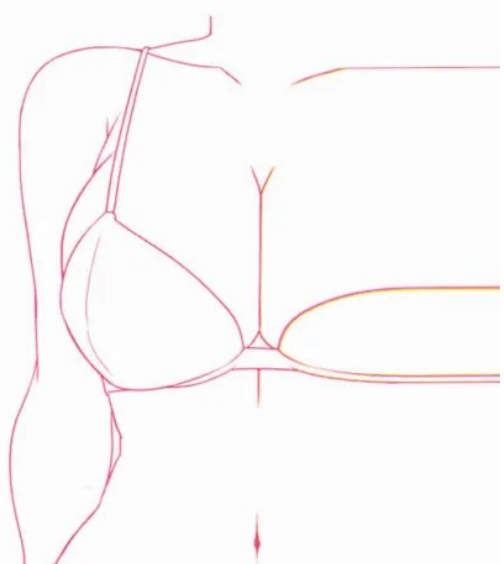
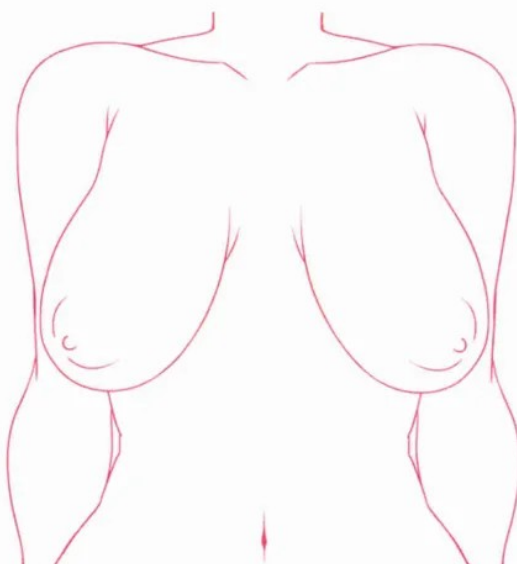
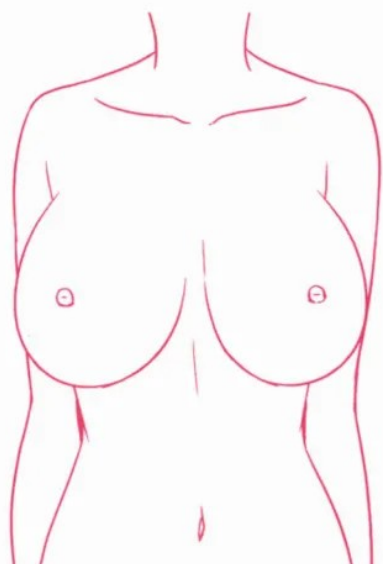




なぞって楽しむ



おっぱい練習ドリル





なぞって楽しむ
おっぱい練習ドリル

一迅社

なぞって楽しむ

おっぱい練習ドリル

目次

STEP_1 おっぱいの練習をしてみよう

- P4 つるぺた
- P6 ちっぱい
- P8 巨乳1
- P10 巨乳2
- P12 巨乳3
- P14 巨乳4
- P16 爆乳
- P18 垂れ乳
- P19 下着



STEP_2 おっぱいポーズ練習 易

- P20 立ちポーズ 両手下げ
- P21 立ちポーズ 両手上げ
- P22 あおりポーズ
- P23 腕組みポーズ
- P24 手ブラポーズ
- P25 前かがみポーズ
- P26 ジャンプポーズ
- P27 振り返りポーズ
- P28 おっぱい突き出しポーズ
- P29 体を洗うポーズ
- P30 乳支えポーズ
- P31 体育座りポーズ
- P32 走りポーズ
- P33 うつぶせポーズ
- P34 寝転び(あおむけ)ポーズ
- P35 寝転び(横)ポーズ
- P36 おっぱい前から鷺掴み
- P37 おっぱい後から鷺掴み
- P38 おっぱい棒挟みポーズ 正面
- P39 おっぱい棒挟みポーズ 上目遣い
- P40 おっぱいトレイポーズ
- P41 逆立ちポーズ

STEP_3 おっぱいポーズ練習 難

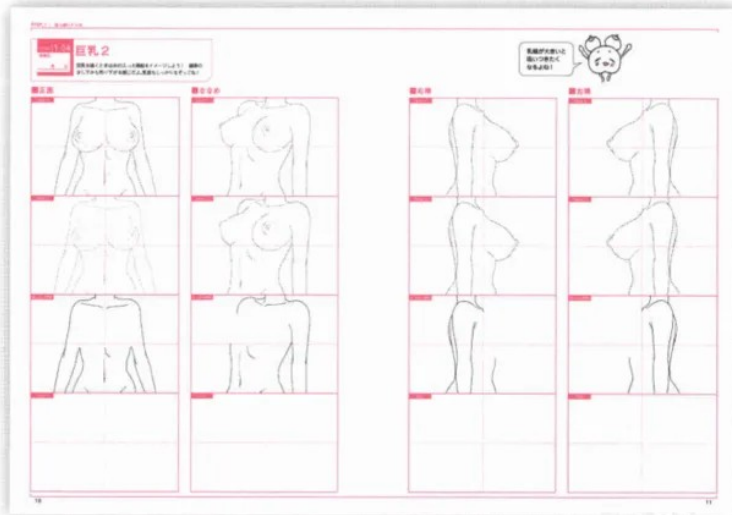
- P42 メヒョウのポーズ
- P44 胸よせポーズ
- P46 下乳ポーズ
- P48 逆さ開脚ポーズ
- P50 横乳ポーズ
- P52 乳合わせポーズ1
- P54 乳合わせポーズ2

- P56 練習問題
- P61 付録 いろいろなおっぱいポーズ



本書の使い方

本書は、おっぱいをひたすら描くことのみを目的としています。
 何度もなぞることで、心が満たされていく効果もあつたりなかったり。
 さまざまな作家のおっぱいをなぞることで、
 最後にはあなたの理想のおっぱいにたどり着けることでしょう。



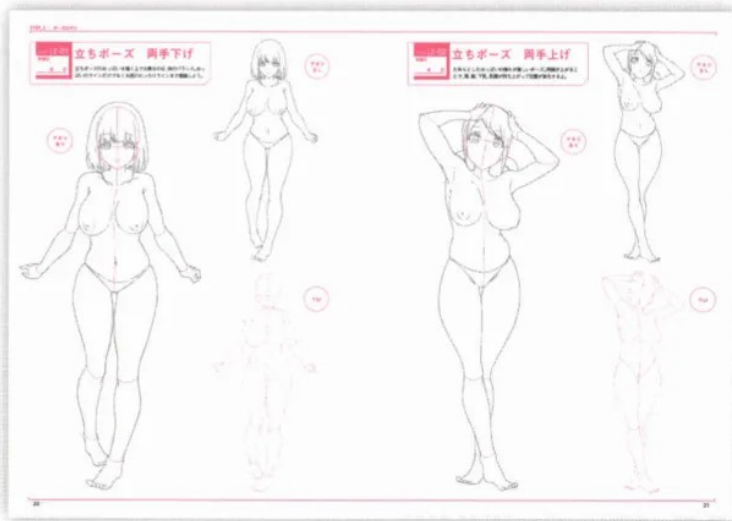
STEP_1

まずはおっぱいのみを練習しましょう。見本を丁寧になぞって、その後はおっぱいだけ描きこんでみます。最後は見本を見ながら中心線を意識して描きます。

使い方はカ〜ンタン！
 丁寧にゆっくりなぞろう！！
 苦手なところは、コピーをとって何度も練習するのがオススメだよ！



ガイドキャラクター
 ぱいおツン



STEP_2

ここではおっぱいが魅力的に見えるポーズを練習します。最初に見本をなぞり、その後アタリを意識しながらなぞります。最後にアタリの上に丁寧に描きます。

描きこみ後のイメージだよ



STEP_3

最後に裸だけでなく、さまざまな難易度の高いポーズでサイズ別、下着、ニットと描き分けれます。アタリイラストには自分の好きなサイズ、表情、髪型、衣服のあるなしで描きこみます。

STEP 1-01
学習日

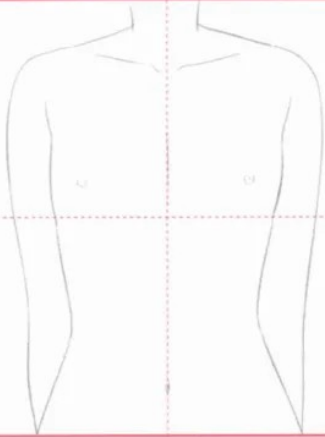
つるぺた

月 日

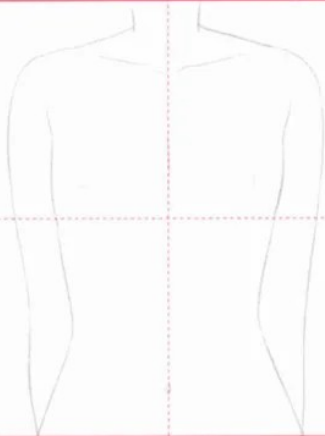
おっぱいのベースはつるぺたにあり！
乳首をぶっくり描くように意識しよう！

正面

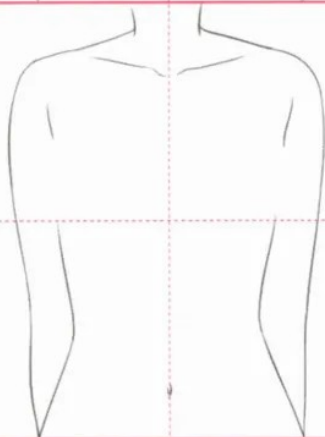
Step 1



Step 2



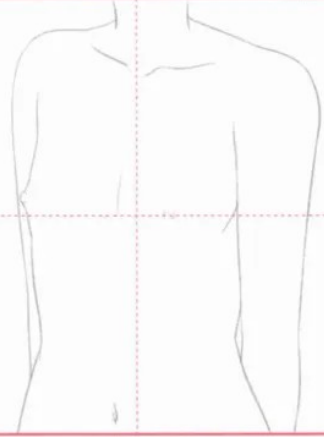
おっぱい埋め



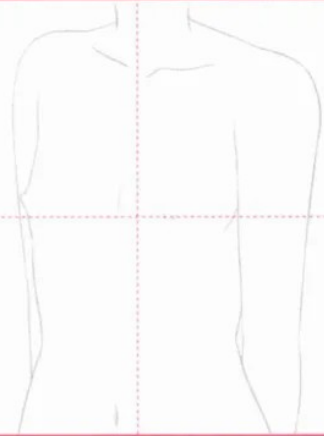
Try!

ななめ

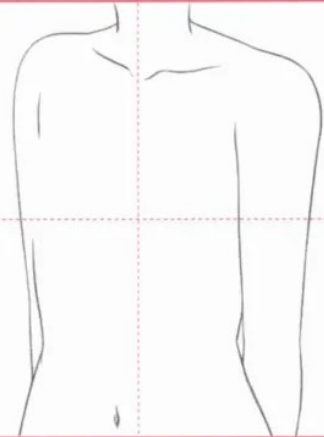
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

まず、つるんとした
おっぱいを
よく観察しよう！



右横

Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

左横

Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

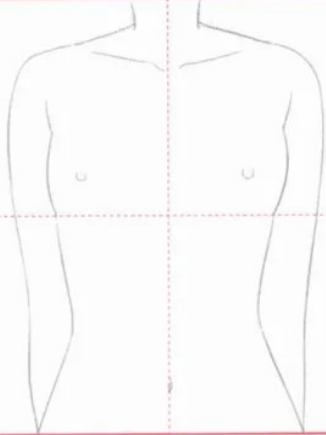
STEP 1-02
学習日

ちっぱい

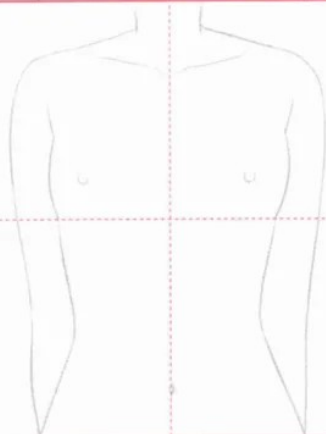
ささやかなおっぱい、その名もちっぱい。
気持ち上向きに描くとそれらしくなるぞ！

正面

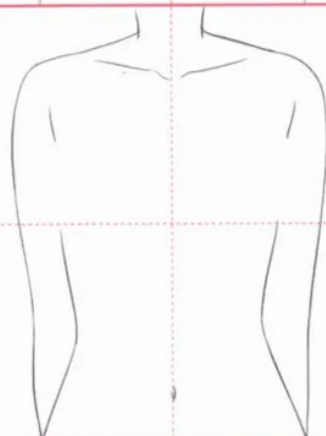
Step 1



Step 2



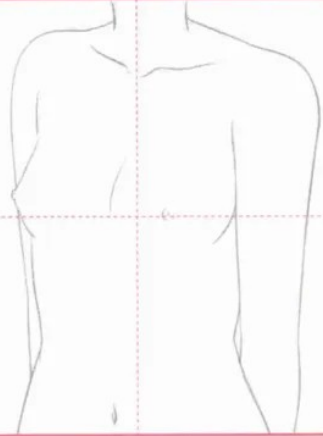
おっぱい埋め



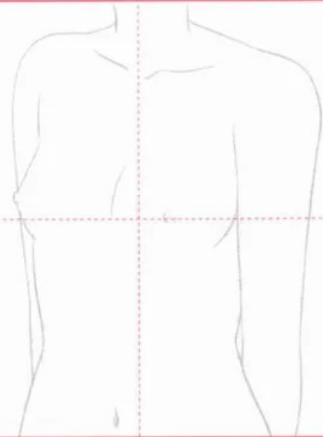
Try!

ななめ

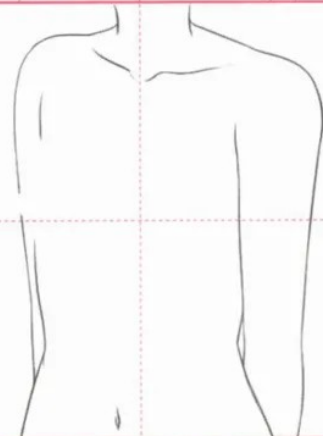
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



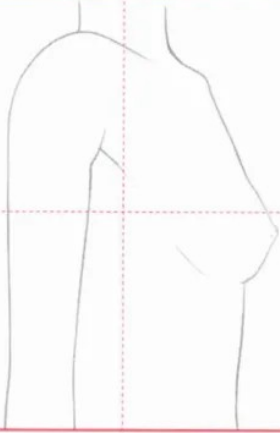
Try!

ここから少し膨らむよ!
慎重にね♪



■ 右横

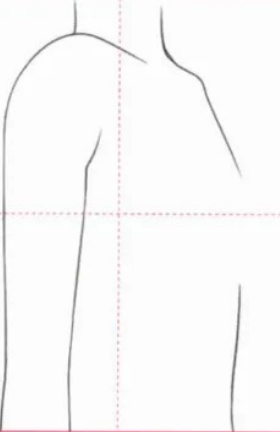
Step 1



Step 2



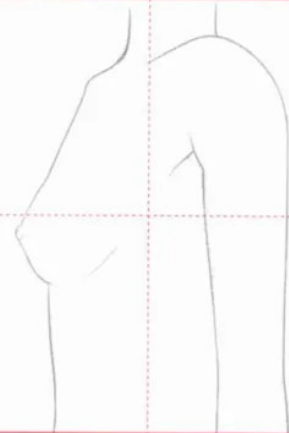
おっぱい埋め



Try!

■ 左横

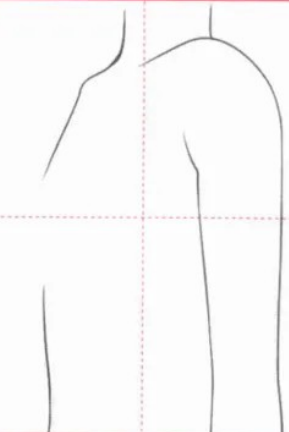
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

STEP 1-03

巨乳 1

学習日

月 日

このサイズから質感、乳首のサイズや調整が大事になってくるよ。
ふわふわおっぱい！ ムチムチおっぱい！ どれにする？

正面

Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

ななめ

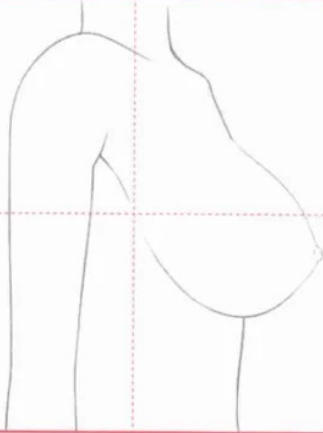
Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

ほくの耳と
どっちが
ふわふわかな？

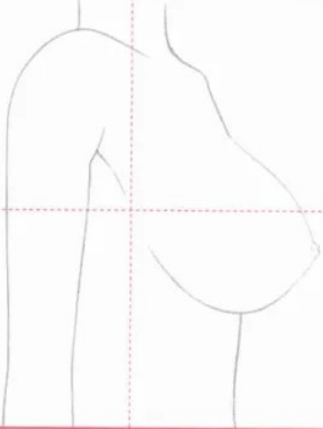


■ 右横

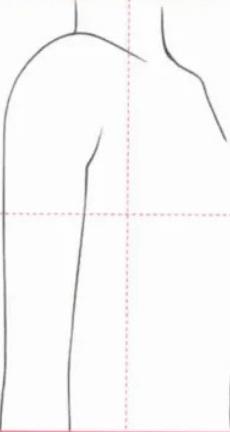
Step 1



Step 2



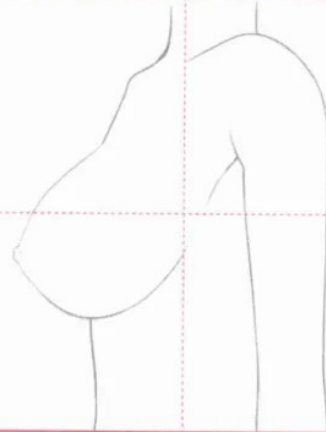
おっはい埋め



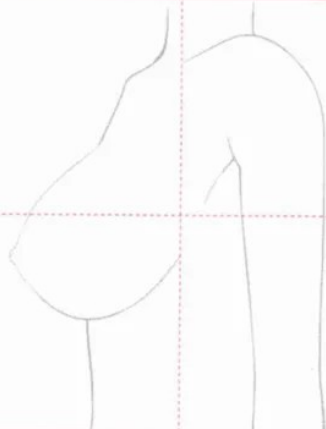
Try!

■ 左横

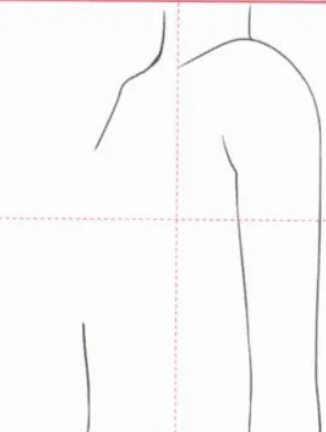
Step 1



Step 2



おっはい埋め



Try!

STEP | 1-04

学習日

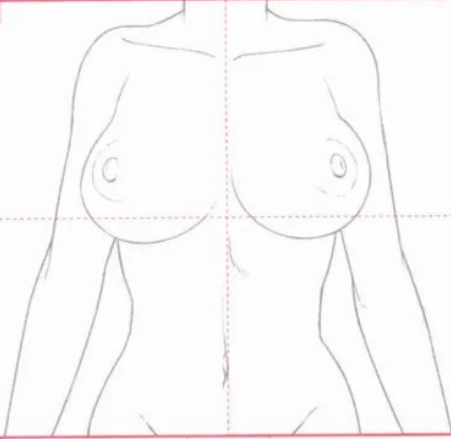
月 日

巨乳2

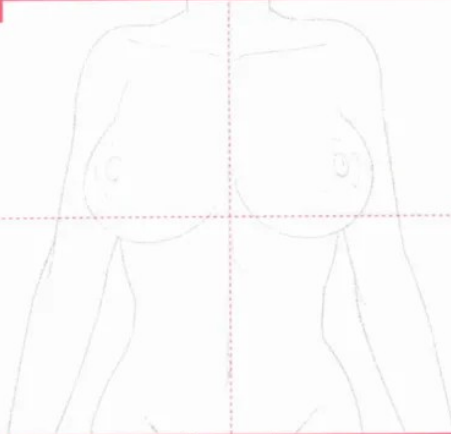
巨乳を描くときは水の入った風船をイメージしよう！ 鎖骨の少し下から吊り下がる感じだよ。乳首もしっかりなぞってね！

正面

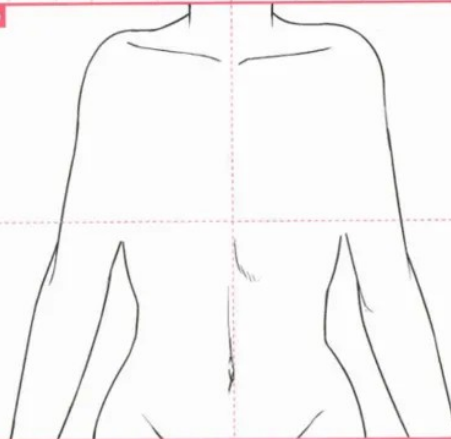
Step 1



Step 2



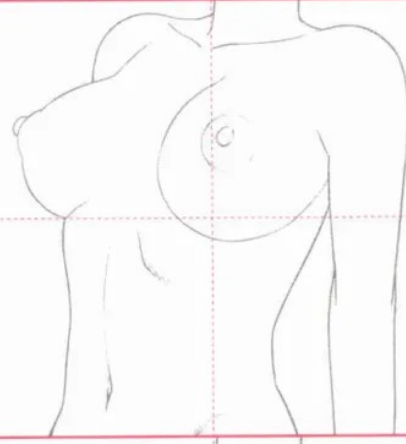
おっぱい埋め



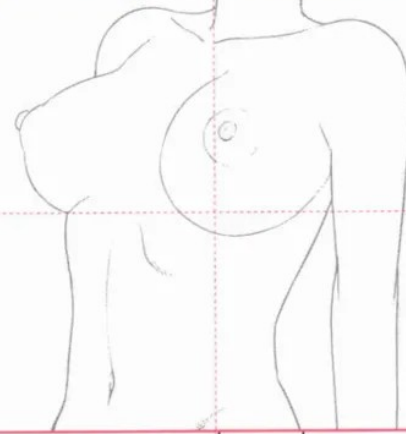
Try!

ななめ

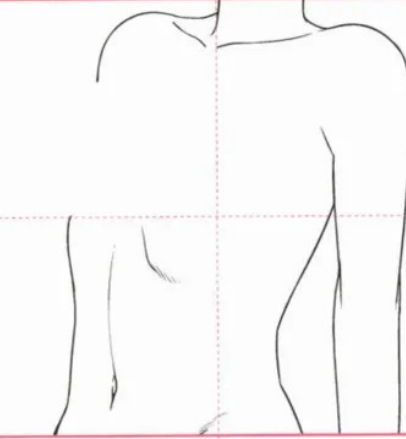
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



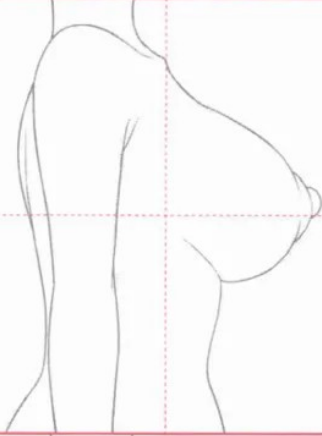
Try!

乳輪が大きいと
吸いつきたく
なるよね!

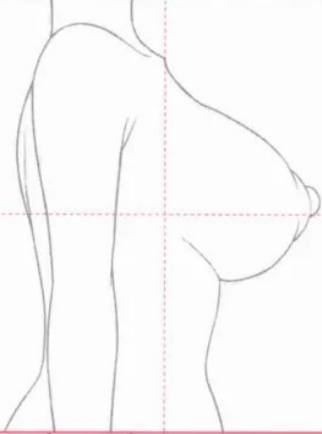


右横

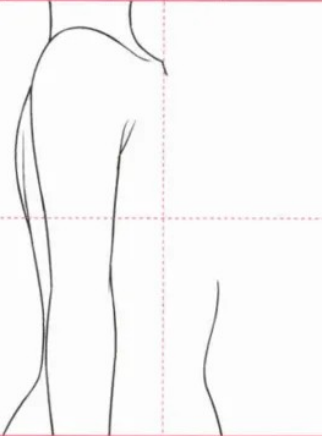
Step 1



Step 2



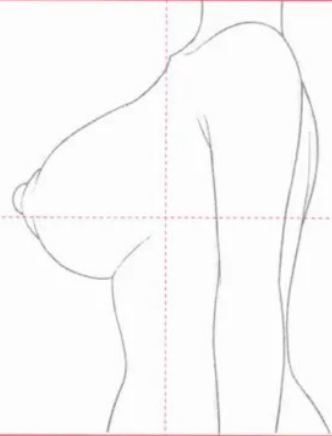
おっぱい埋め



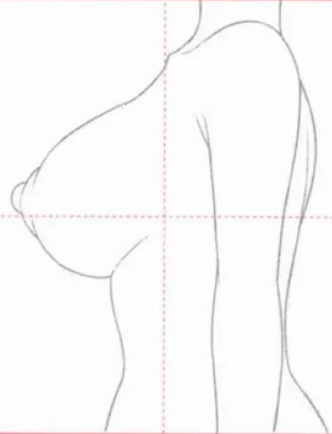
Try!

左横

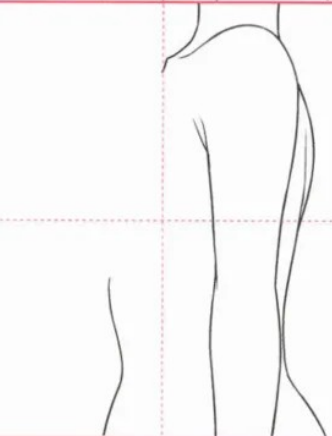
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

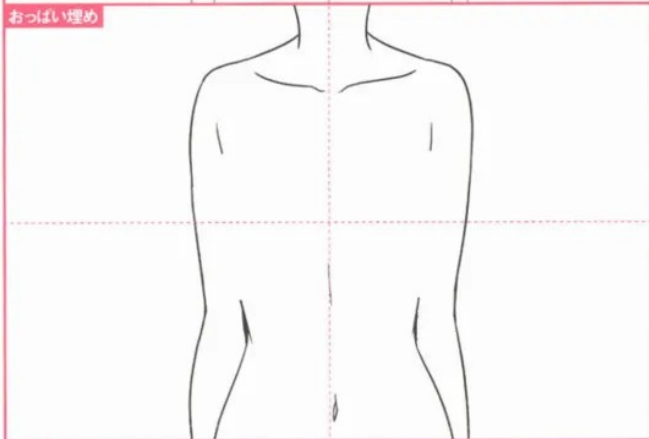
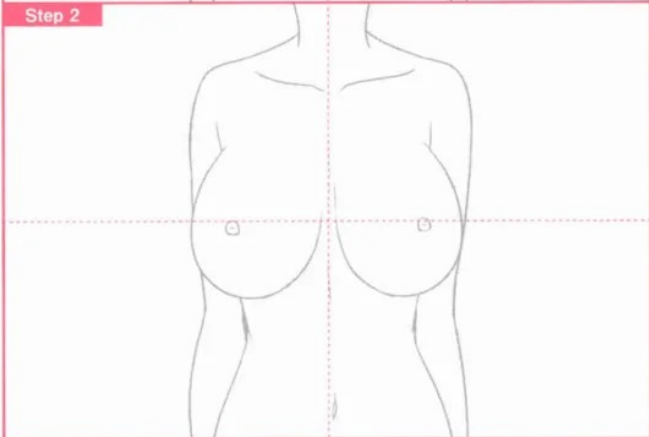
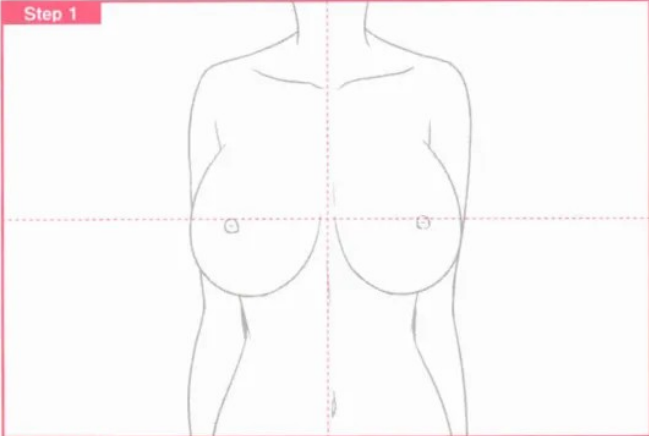
STEP | 1-05
学習日

巨乳3

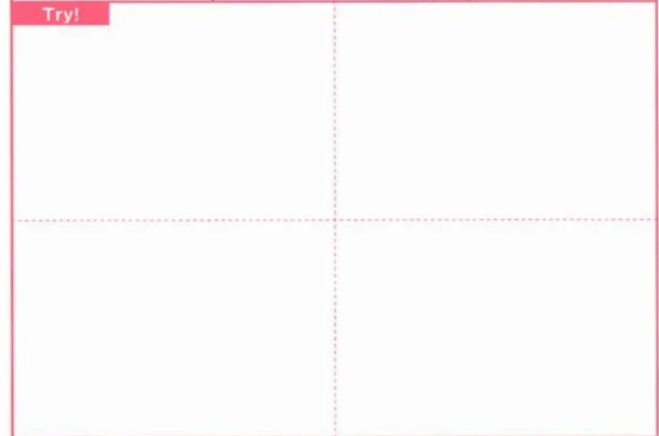
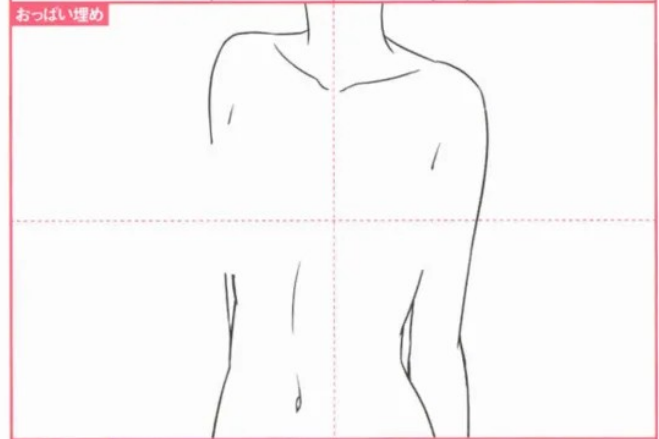
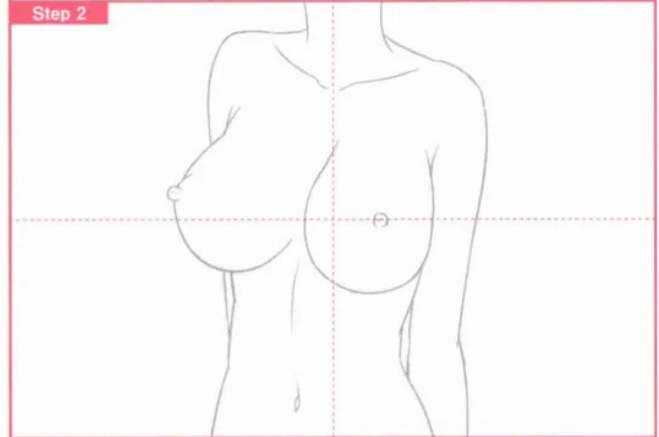
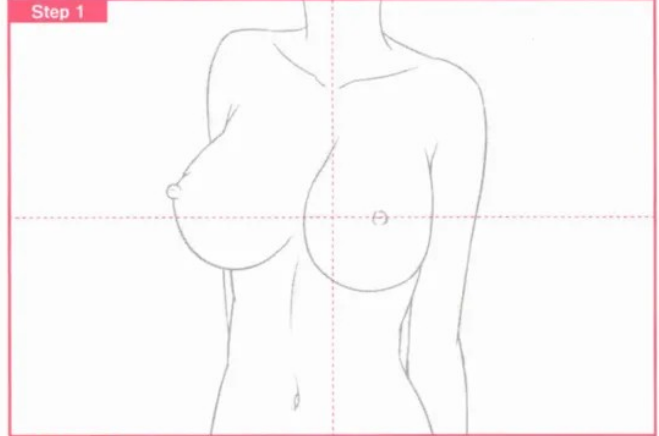
月 日

今度はハリのある巨乳！ 意外と大事なのが乳首の位置！ おっぱいに十字のアタリをつけて頂点になる乳頭を敏感に描こう！

正面



ななめ



欧米のおっばいは
どうしてあんなに
強そうなんだろう…。

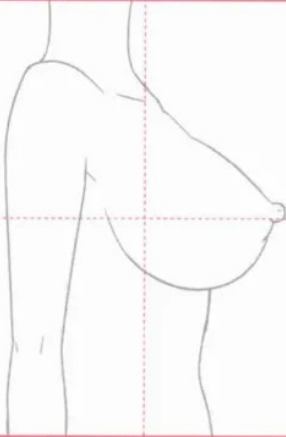


■ 右横

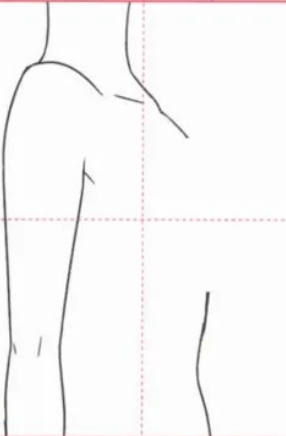
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

■ 左横

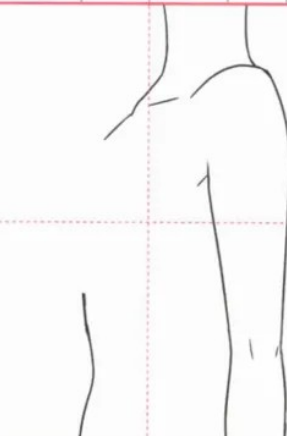
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

STEP 1-06
学習日

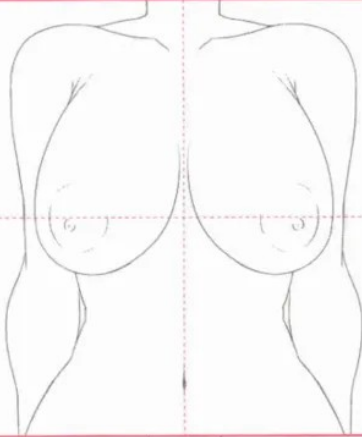
巨乳4

月 日

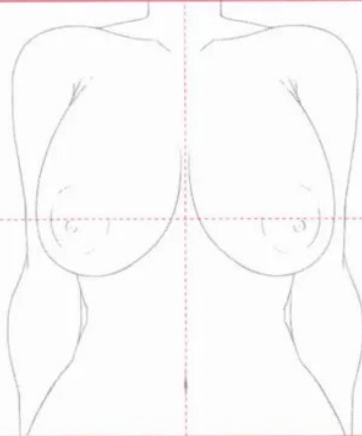
重力で垂れる巨乳も魅力的！
腋につながるおっぱいのラインも長くなるよ！

正面

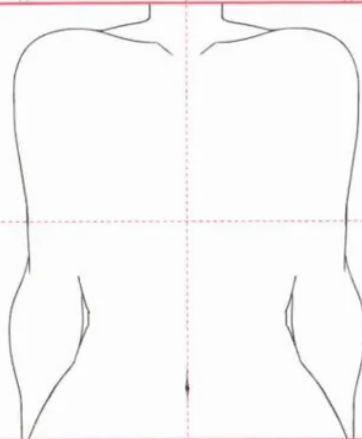
Step 1



Step 2



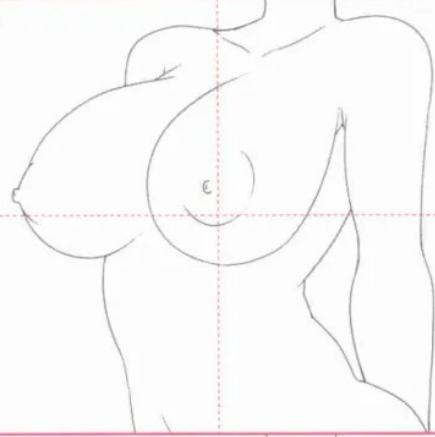
おっぱい埋め



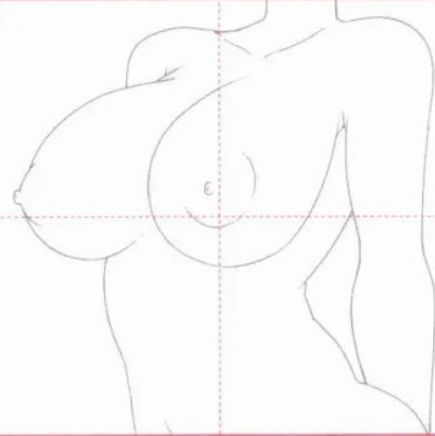
Try!

ななめ

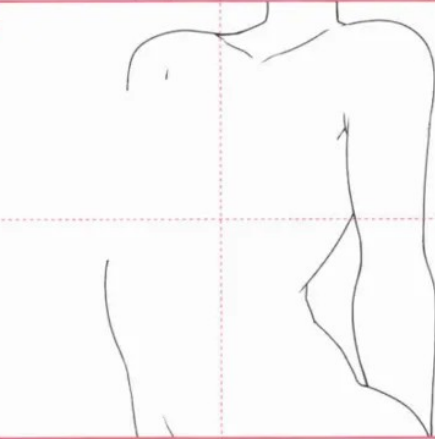
Step 1



Step 2



おっぱい埋め

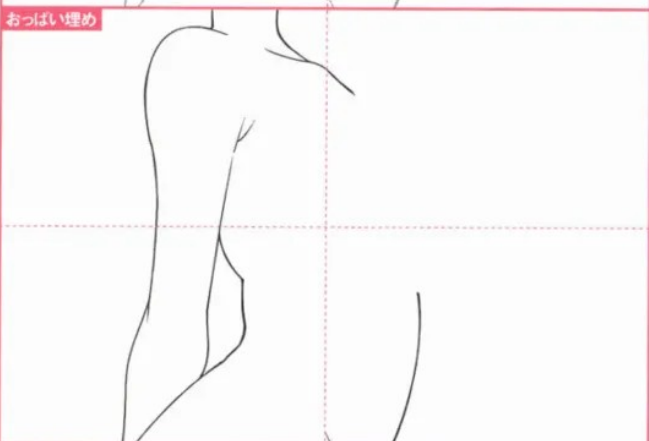
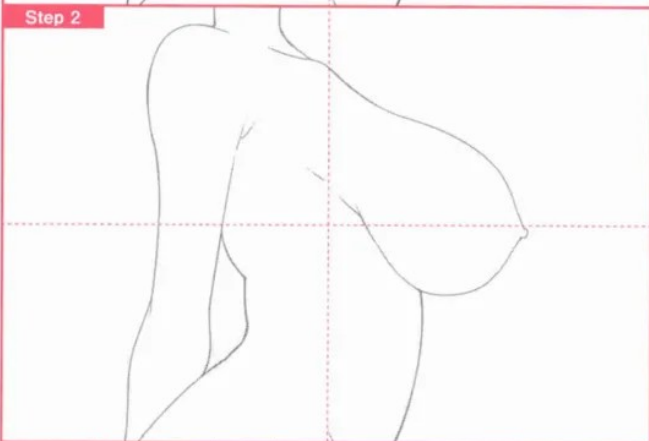
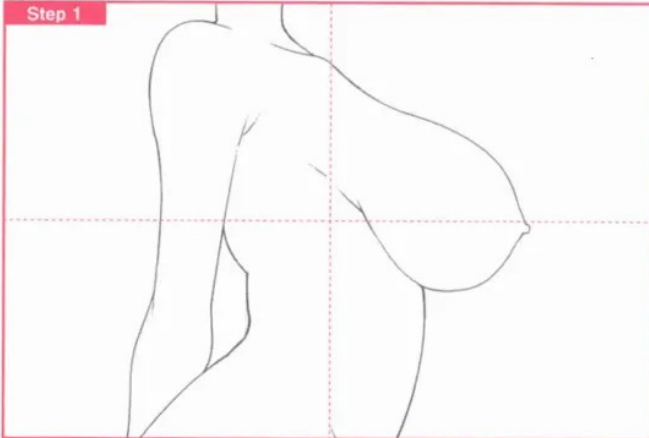


Try!

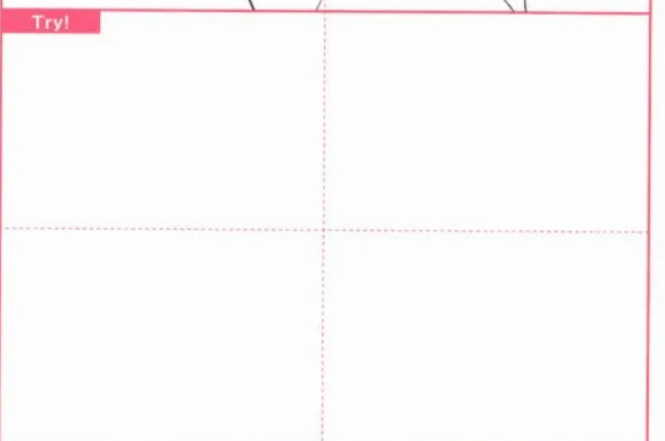
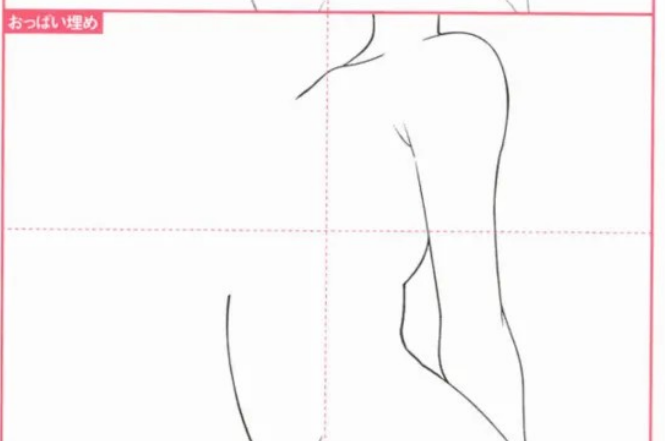
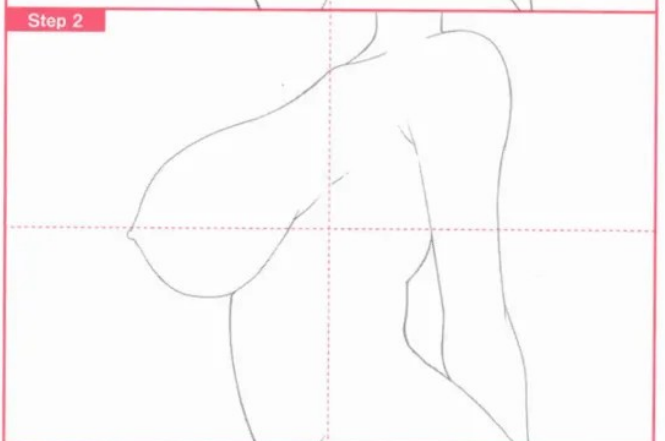
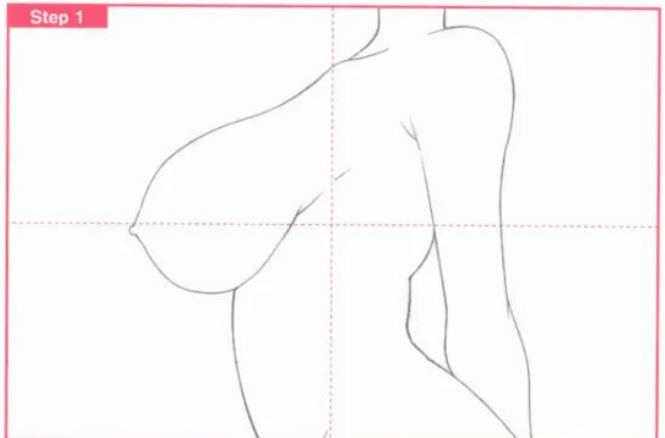
柔らかそうで、
むっちりしていて…
重いのが
よくわかるね！



■ 右横



■ 左横



STEP 1-07

爆乳

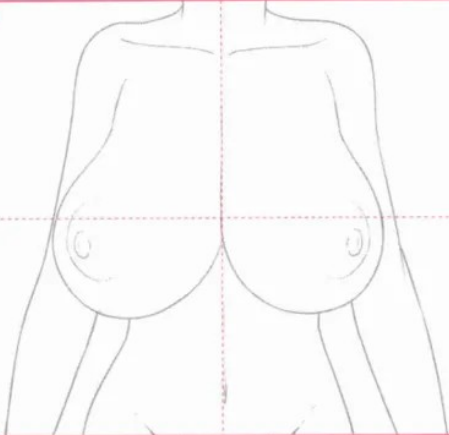
学習日

月 日

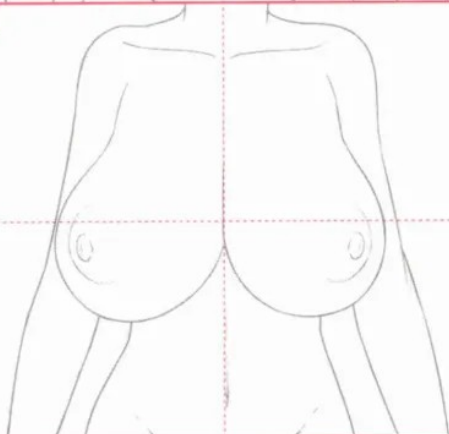
その存在を確認するのが難しい、爆乳。
乳頭を体の中心より外に向くようにすると立体的に見えるよ。

正面

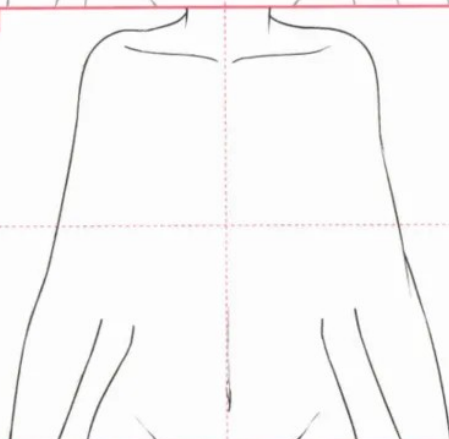
Step 1



Step 2



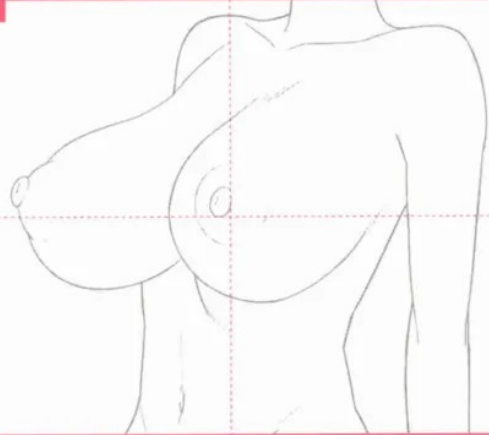
おっぱい埋め



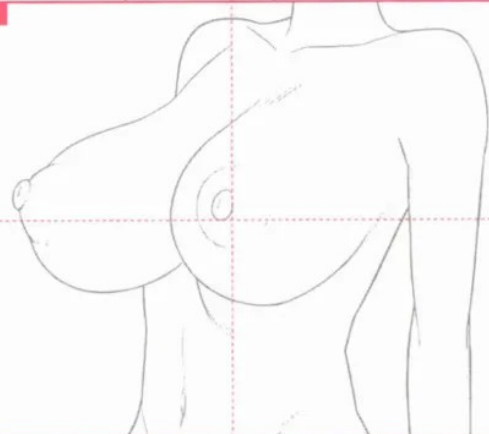
Try!

ななめ

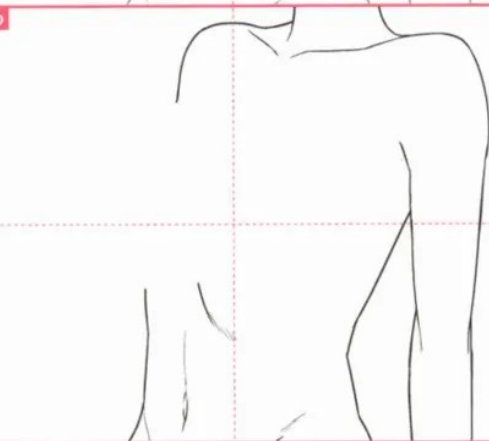
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



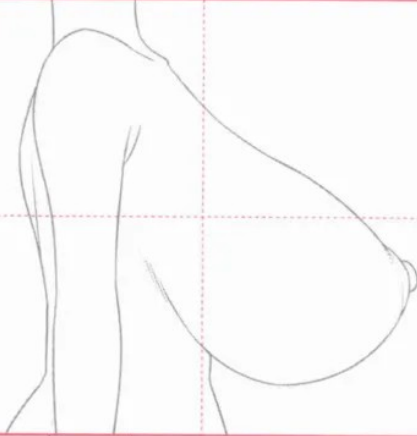
Try!

いよいよここまで来たね！
さあ、おっぱい練習の基礎も
あと一息だよ！

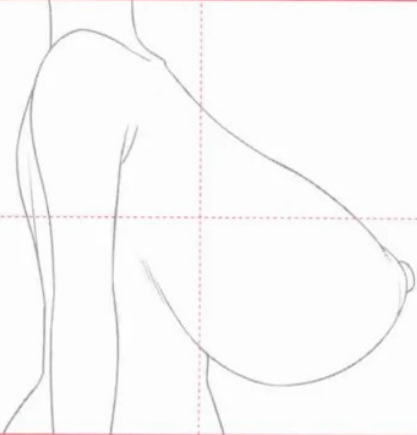


右横

Step 1



Step 2



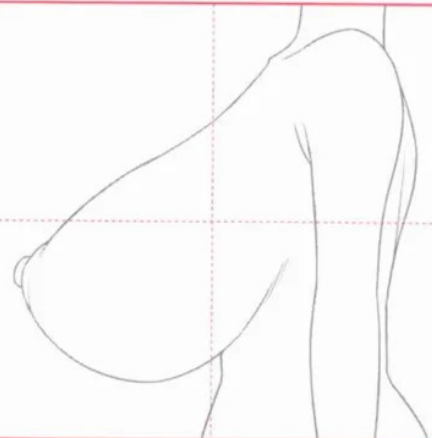
おっぱい埋め



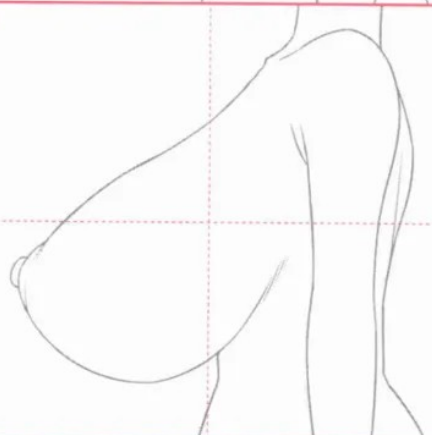
Try!

左横

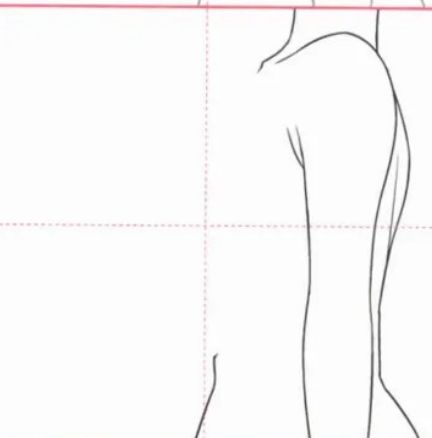
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

STEP 1-08

垂れ乳

学習日

月 日

ちょっと元気のないおっぱい。真ん中を広めに空けて、内側の付け根にはシワをいれるとそれっばいよ！ 乳首も下向きに！

正面

Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

ななめ

Step 1	
Step 2	
おっぱい埋め	
Try!	

STEP 1-09
学習日

下着

月 日

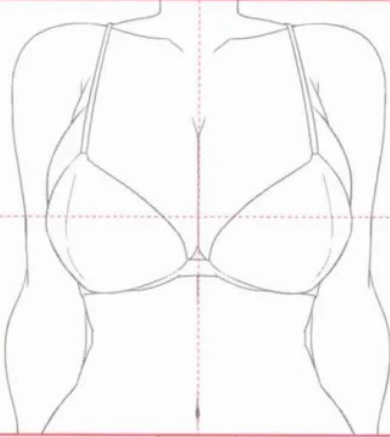
ブラジャーはただの布にあらず！ 本来はおっぱいを支える役目があるから、アンダーバストがノーブラのときより上になるよう注意！

次のページから
ポーズを練習だ！

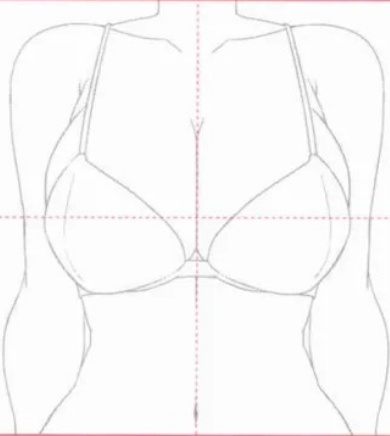


正面

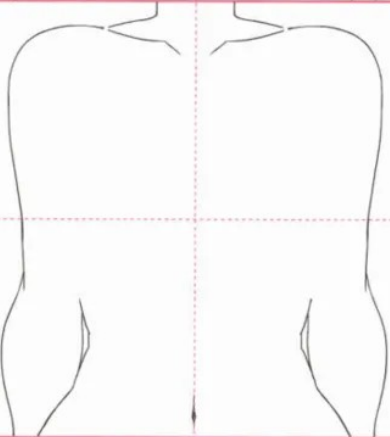
Step 1



Step 2



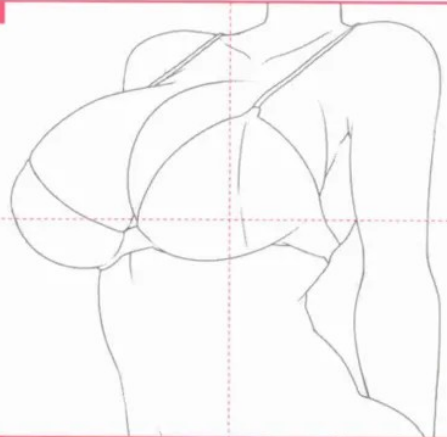
おっぱい埋め



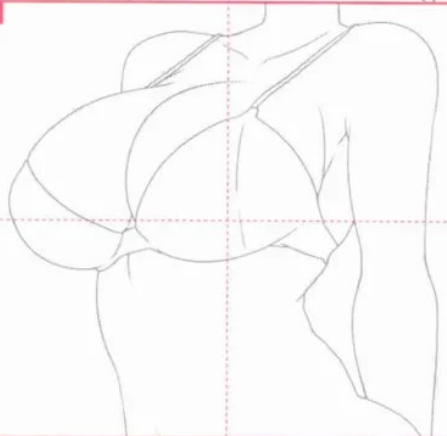
Try!

ななめ

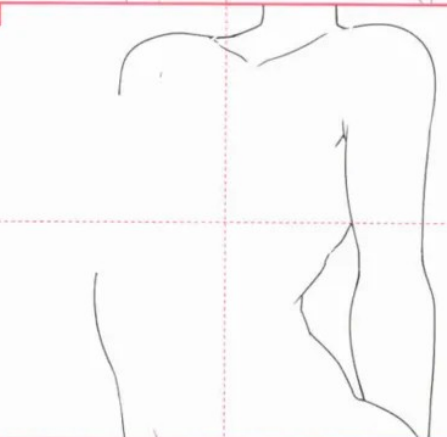
Step 1



Step 2



おっぱい埋め



Try!

STEP | 2-01
学習日

立ちポーズ 両手下げ

立ちポーズのおっぱいを描く上で大事なのは、体のバランス。おっぱいのラインだけでなくお尻のむっちりラインまで意識しよう。

アタリ
あり



アタリ
なし



Try!



STEP 2-02

学習日

月 日

立ちポーズ 両手上げ

たゆんとしたおっぱいの揺れが美しいポーズ。両腕が上がることで、肩、腋、下乳、乳頭が持ち上がって位置が変化するよ。



アタリ
あり



アタリ
なし



Try!

STEP | 2-03
学習日

あおりポーズ

「おっぱいドーン」なポーズ。カメラは下から見ている状態なので、おっぱいやウエストは細くし過ぎず、少し大きめに描こう！

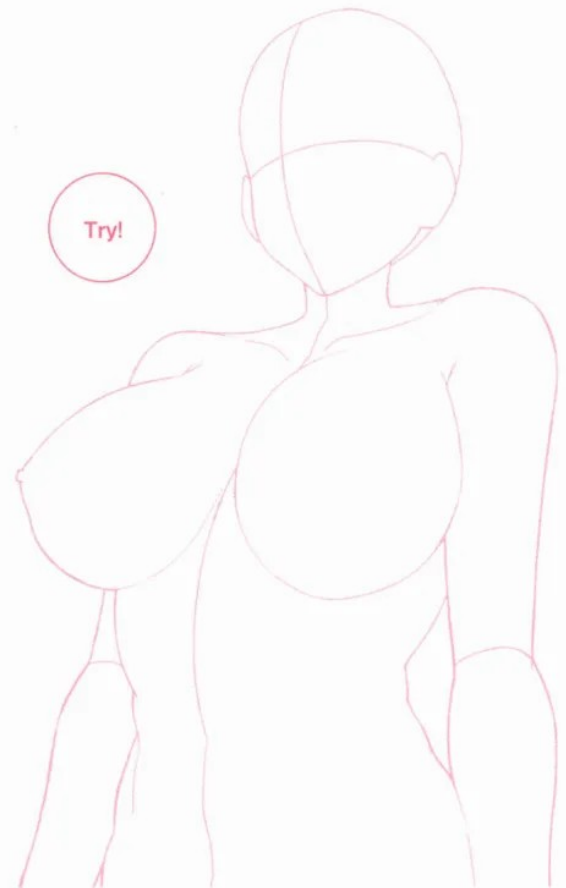
アタリ
あり



アタリ
なし



Try!



STEP 2-04

学習日

月 日

腕組みポーズ

寄せて上げて…たわわ感がたまらないポーズ。肩が上がるのと、持ち上げたおっぱいの上部分がやや平らになるのがポイント。

アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP | 2-05
学習日

手ブラポーズ

月 日

おっぱいや乳首を手で隠す手ブラ。手の力加減でおっぱいが変形するので柔らかさを意識しよう。

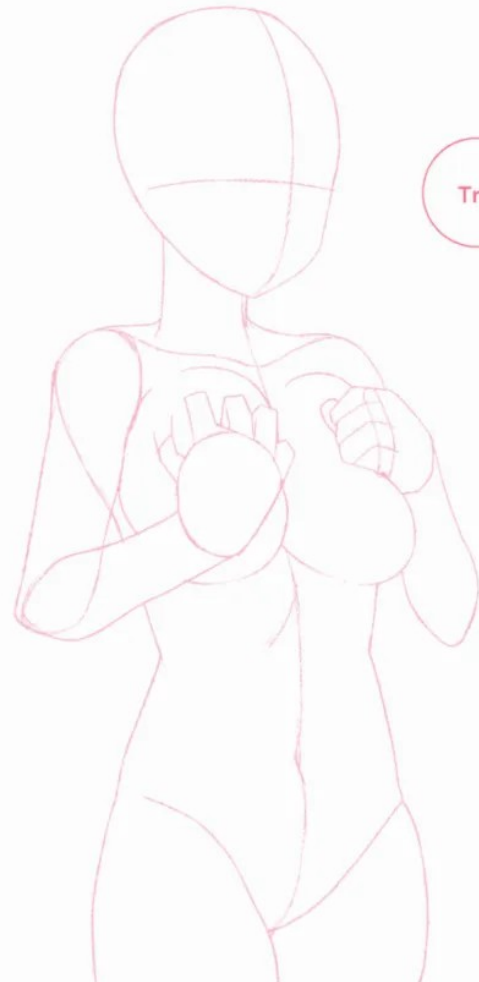
アタリ
あり



アタリ
なし



Try!



STEP | 2-06
学習日

前かがみポーズ

月 日

おっぱいの寄せ垂れ具合が美しいポーズ。重力でおっぱいが下に垂れるのがポイント。もちろん乳首も真下を向くよ！

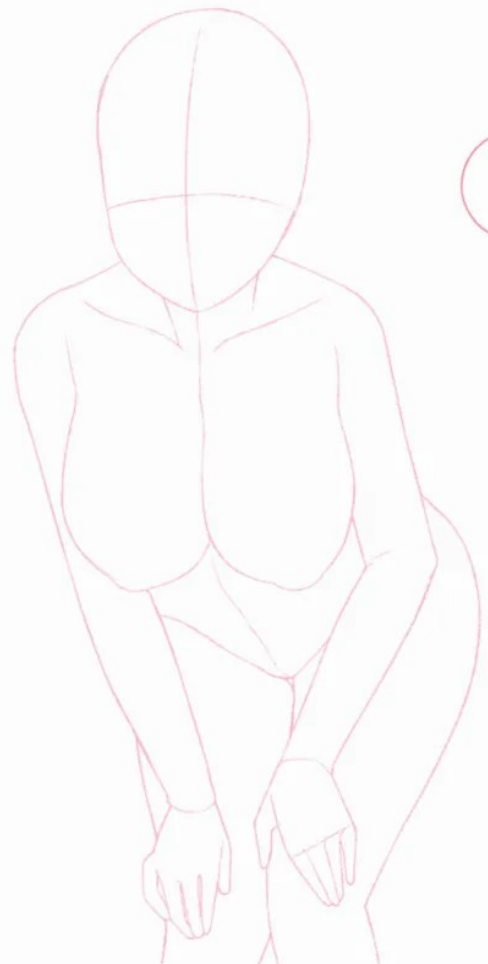
アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP | 2-07
学習日

ジャンプポーズ

月 日

地球よ、宇宙よ、重力よ、ありがとうと言いたくなる巨乳×ジャンプ。おっぱいの付け根を意識し浮いているように描こう。

アタリなし



アタリあり



Try!



STEP 2-08
学習日

振り返りポーズ

月 日

おっぱいとお尻が両方楽しめる最強のポーズ。体をひねっている
ので、腕で自然とおっぱいが寄せられることを意識しよう！



アタリ
あり



アタリ
なし



Try!

STEP | 2-09
学習日

おっぱい突き出しポーズ

ドーンとおっぱいを突き出したポーズ。張りのあるおっぱいと乳首の向きが上向きに、立つようについているのがポイント。

月 日

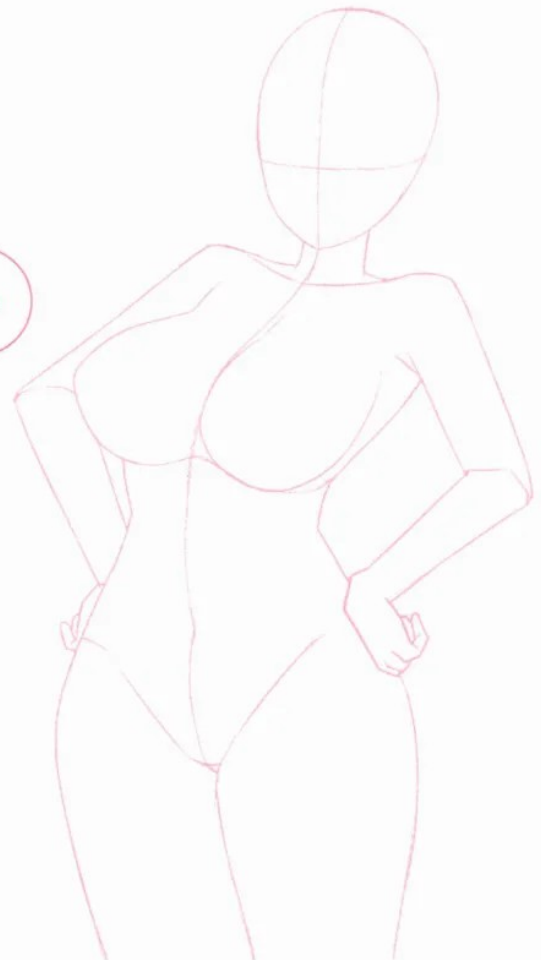
アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP | 2-10

学習日

月 日

体を洗うポーズ

ハーレムものの漫画で、なぜかよく見かけるポーズ。腕が上がるとおっぱいも引っ張られて上がるよ！ 難しいから何度もなぞろう！

アタリ
あり



アタリ
なし



Try!



STEP 2-11
学習日

乳支えポーズ

月 日

おっぱいどうぞ！ なポーズ。手からあふれそうなおっぱいはや
わらかさとサイズ感がでるよ。

アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP 2-12
学習日

体育座りポーズ

月 日

こんな刺激的なポーズであることを学生の頃知っていたら……と大人になって後悔するポーズ。体操着などを着せて描くのもオススメ。

アタリ
なし

アタリ
あり

Try!



STEP | 2-13

走りポーズ

学習日

月 日

思わず凝視せざるを得ないポーズ。足が着地した瞬間なので、おっぱいは下に。地面を蹴っているときは逆になるのがポイント。



STEP | 2-14
学習日

うつぶせポーズ

月 日

ポイントは指や腰の付け根のアタリをしっかりとっておくこと。この姿勢のときの床の気持ちになって描いてみると幸せになるよ。

アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP | 2-15
学習日

寝転び(あおむけ)ポーズ

ベッドの抱きまくらによくあるアレだぞ。おっぱいは重力で外側に流れ(垂れ)るよ。通常より気持ち小さめで横に広がるイメージ。

月 日

アタリ
ありアタリ
なし

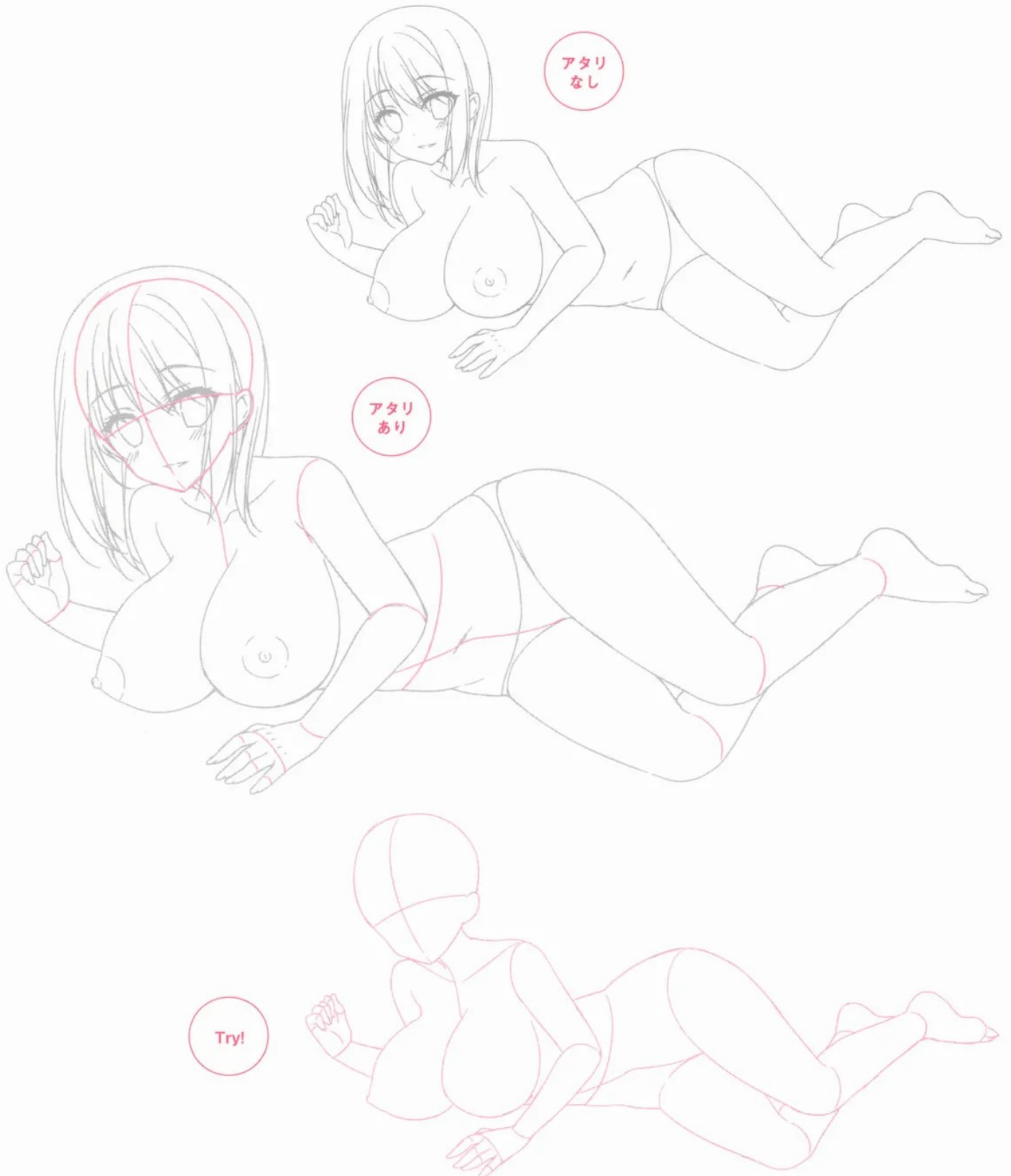
Try!

STEP 2-16
学習日

寝転び(横)ポーズ

月 日

おばさんがよくやるポーズだけど、可愛い子がやるとセクシーに。
乳首の向きをバラバラにすることで重みができるよ。



STEP 2-17
学習日

おっぱい前から驚掴み

月 日

ここで大事なのは兎にも角にも柔らかさ！ おっぱいに食い込む指が大事だよ。柔らかいものは驚掴む。これは自然の摂理なんだ。

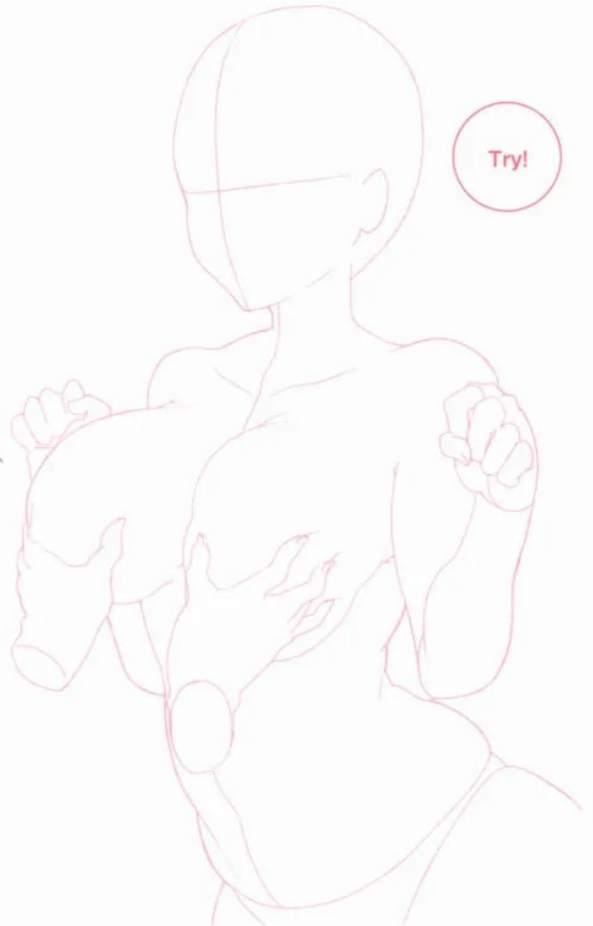
アタリ
あり



アタリ
なし



Try!



STEP | 2-18

学習日

月 日

おっぱい後から驚掴み

2次元の女子同士でよくやっているポーズ。3次元ではなかなかお目にかかれないよ。持ち上げられた胸は上下に丸みができるんだ。

アタリなし

アタリあり



Try!



STEP | 2-19

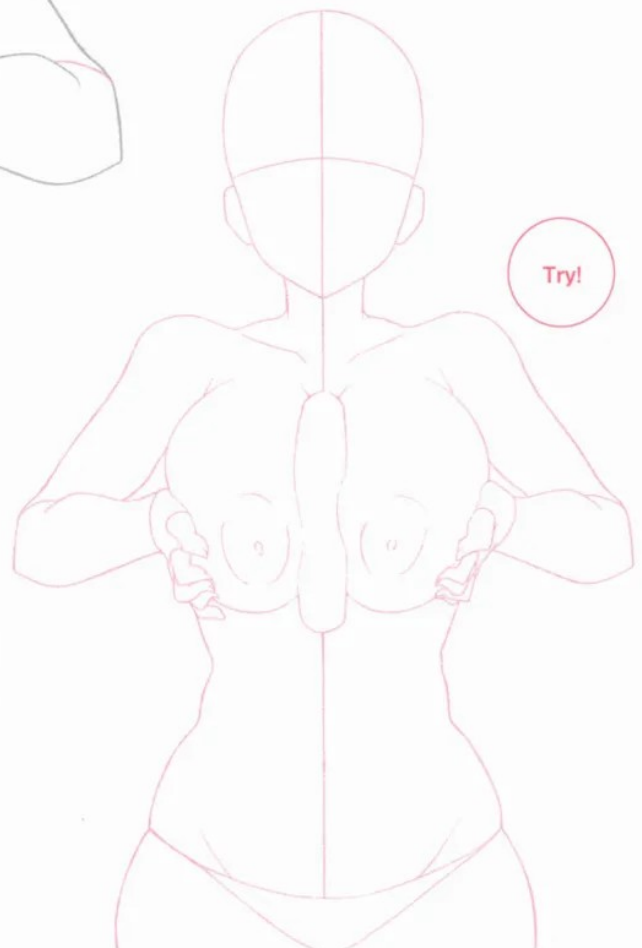
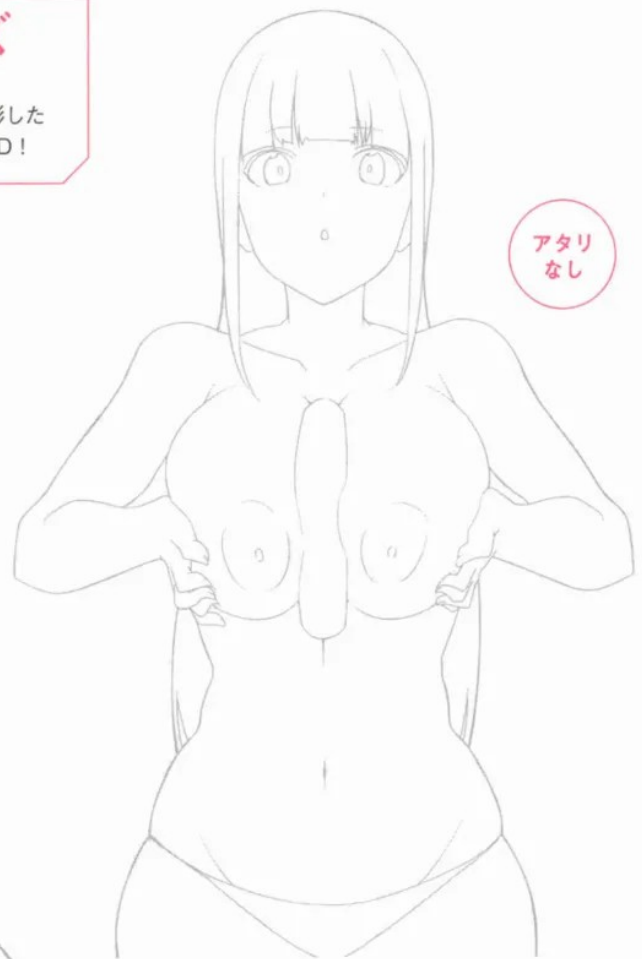
学習日

月 日

おっぱい棒挟みポーズ

正面

ナニを挟んでいるかは言わずもがなだよ。寄せて縦に変形したおっぱいと棒が接している部分の線は細めに描くとGOOD!



STEP | 2-20

学習日

月 日

おっぱい棒挟みポーズ

上目遣い

こちらも最高の角度だよ。優しく挟んでいるイメージなので、乳頭が外側に向いているよ。強く挟むほど乳頭は内側に。

アタリ
なし



アタリ
あり



Try!



STEP | 2-21
学習日

おっぱいトレイポーズ

おっぱいおふたついかがですか？ トレイは平らなので、重さを表現。柔らかいとその分、横に伸びて乳首の位置も変わるので注意。



アタリ
あり

アタリ
なし



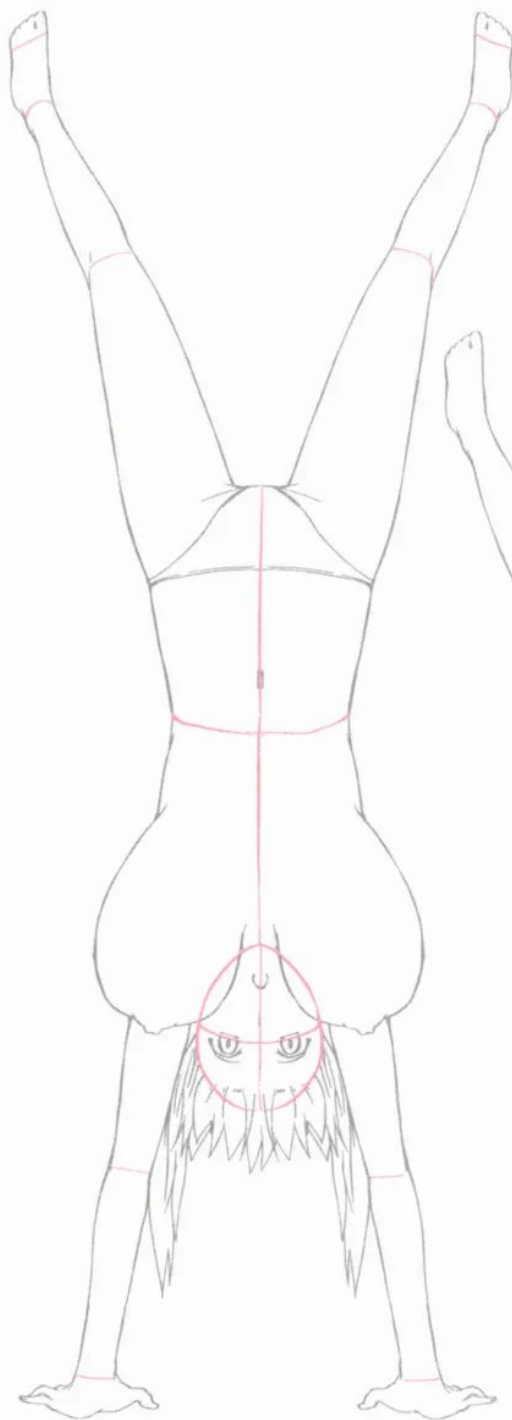
Try!

STEP | 2-22
学習日

逆立ちポーズ

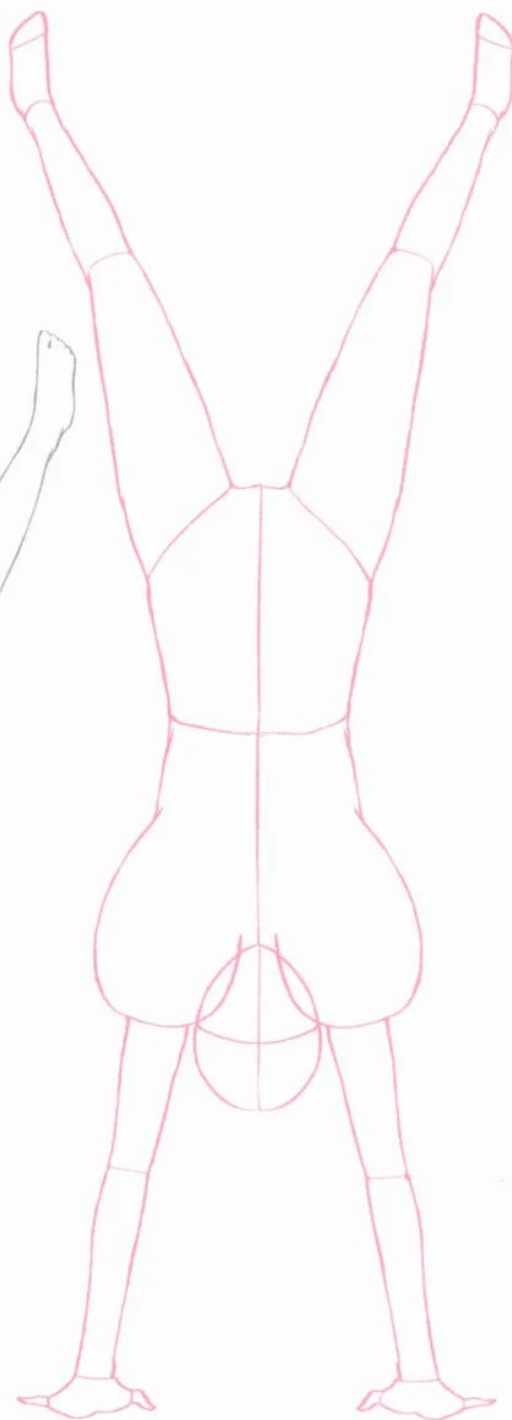
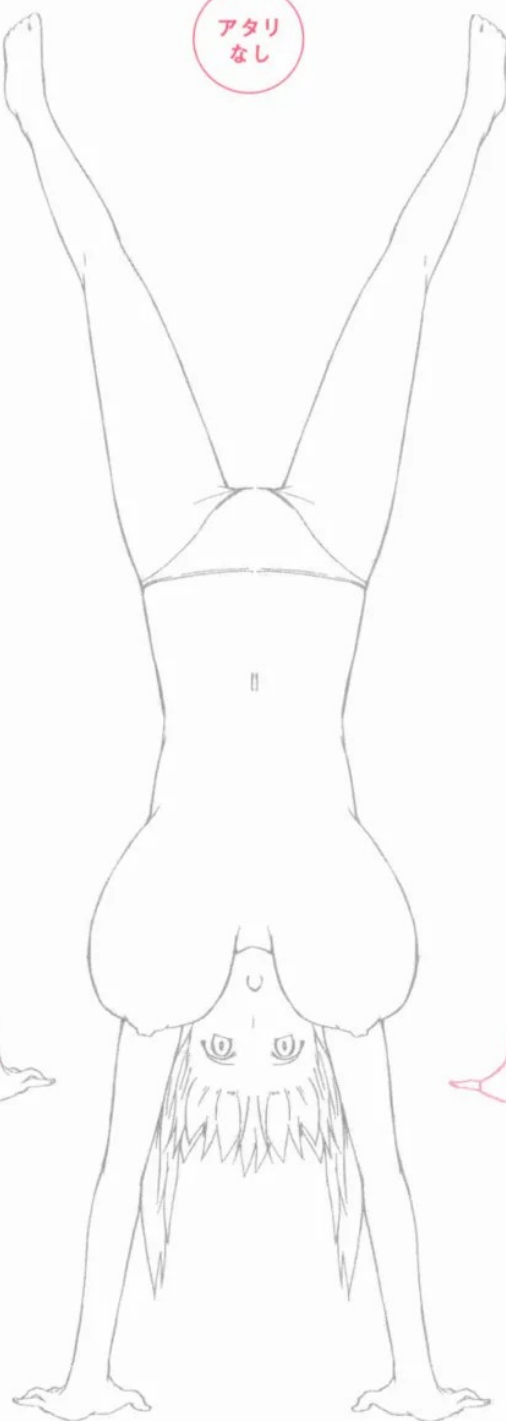
月 日

おっぱいに重力を感じるポーズ。地球もおっぱいをひっぱりたいんだね。おっぱいを少し長めにまっすぐ重力方向に向けて描こう！



アタリ
あり

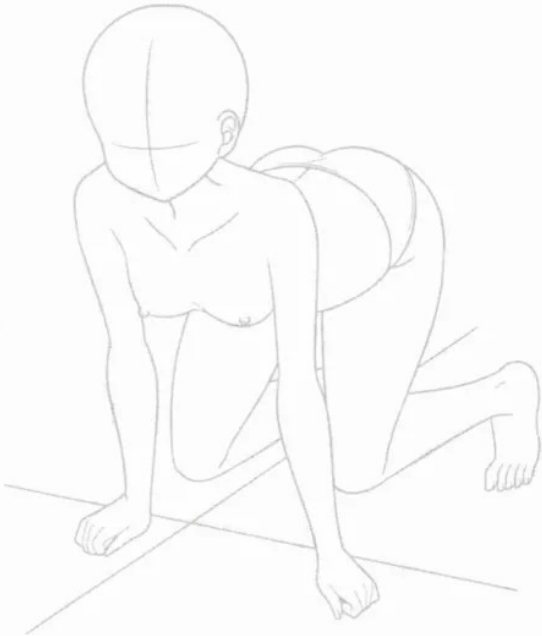
アタリ
なし



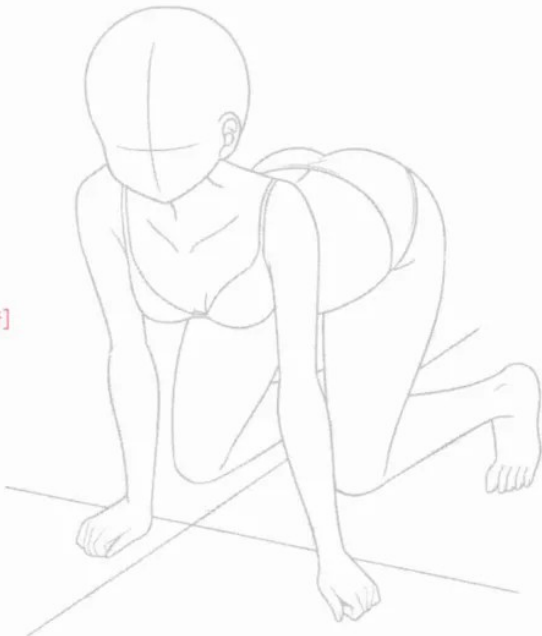
Try!

■ちっぱい

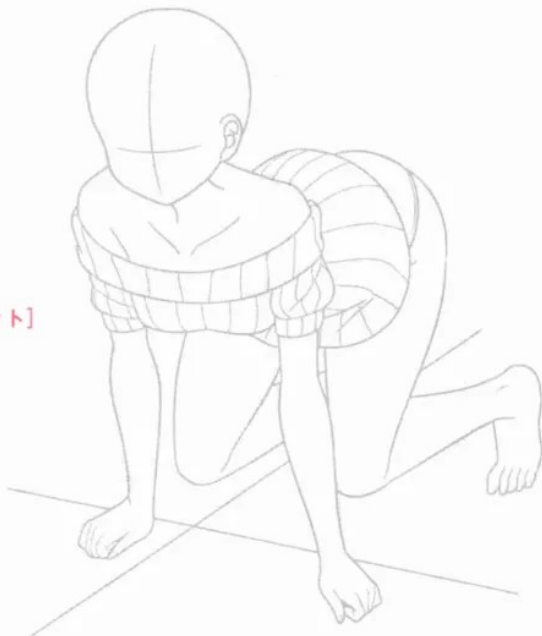
[裸]



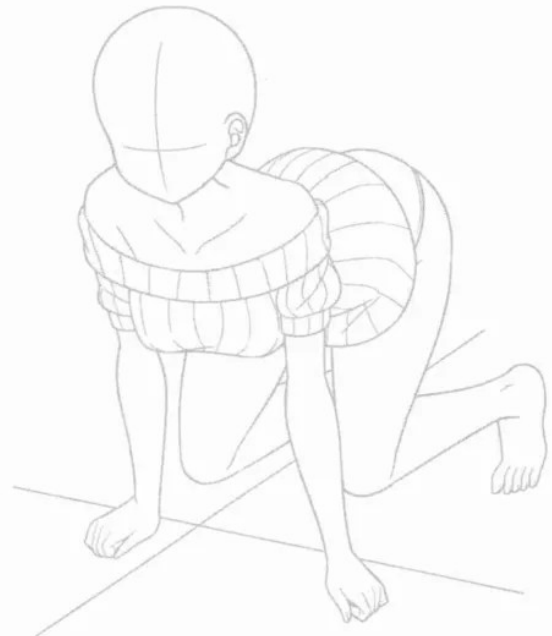
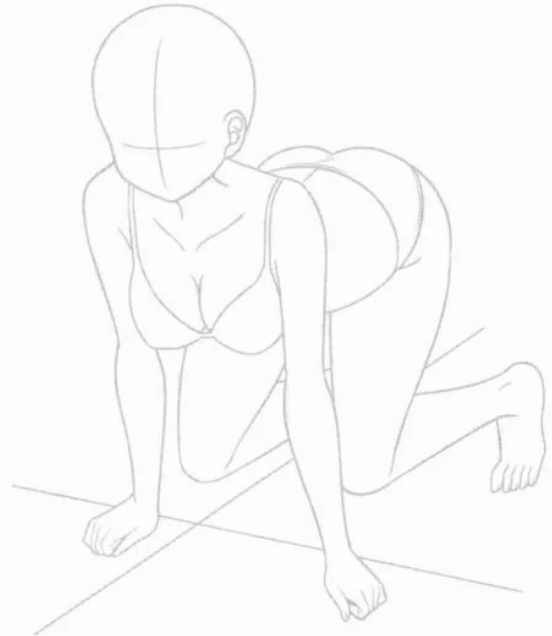
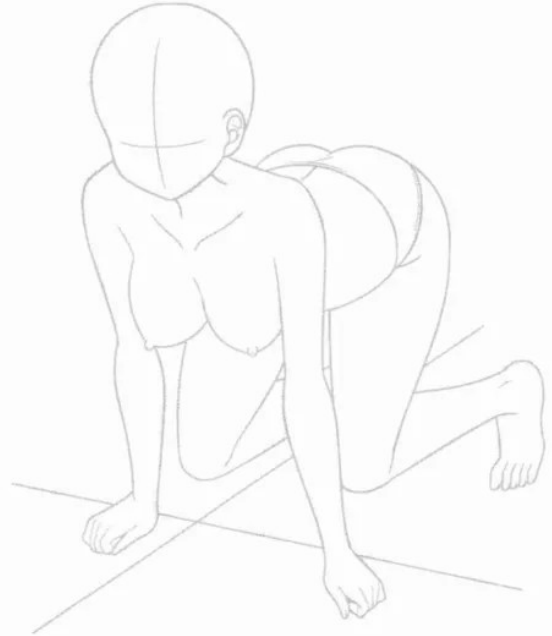
[下着]



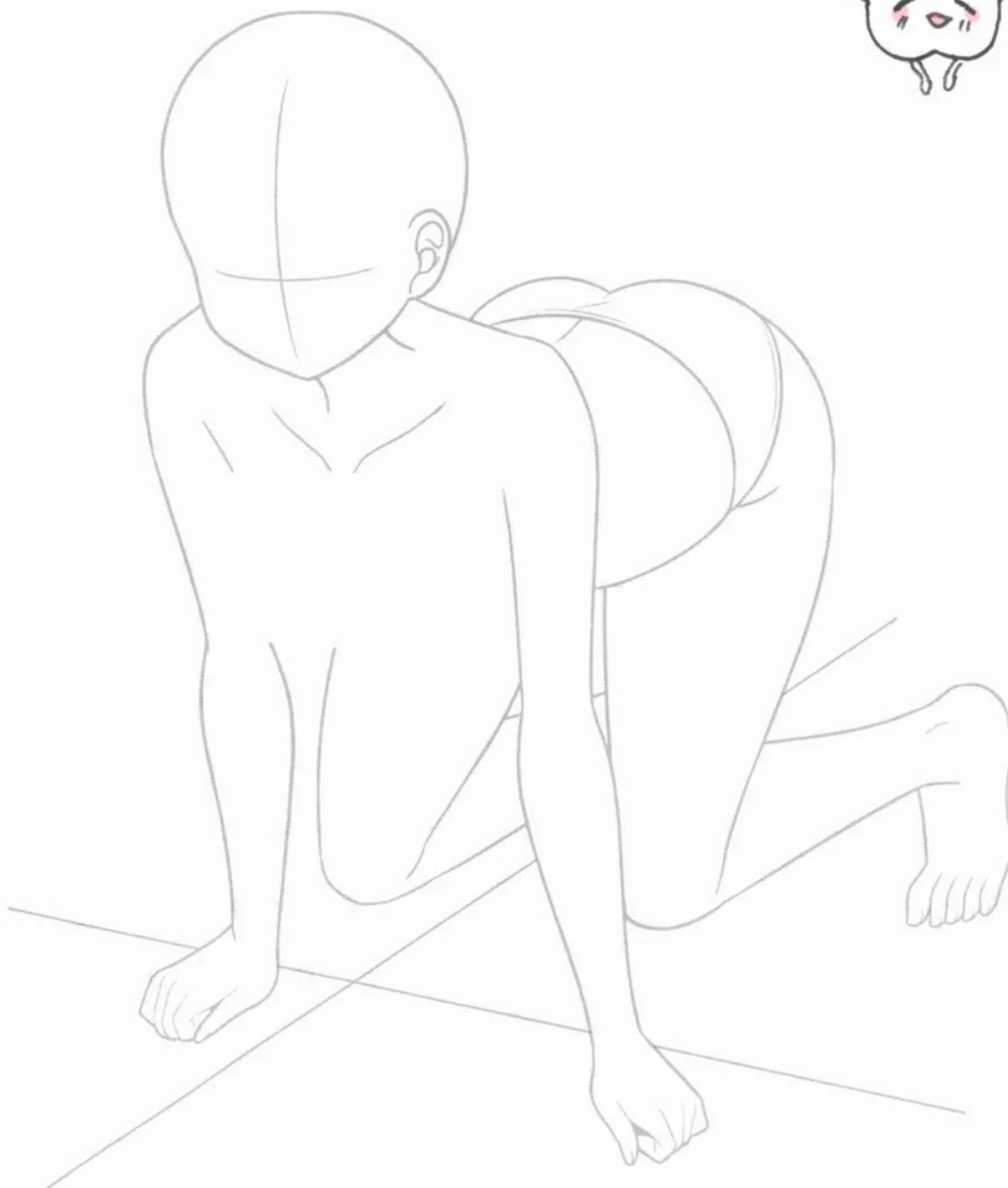
[ニット]



■巨乳



さあ、最後のSTEPだ！
好きな表情、髪型、服、
そしておっぱいを描きこもう！



STEP 3-01
学習日

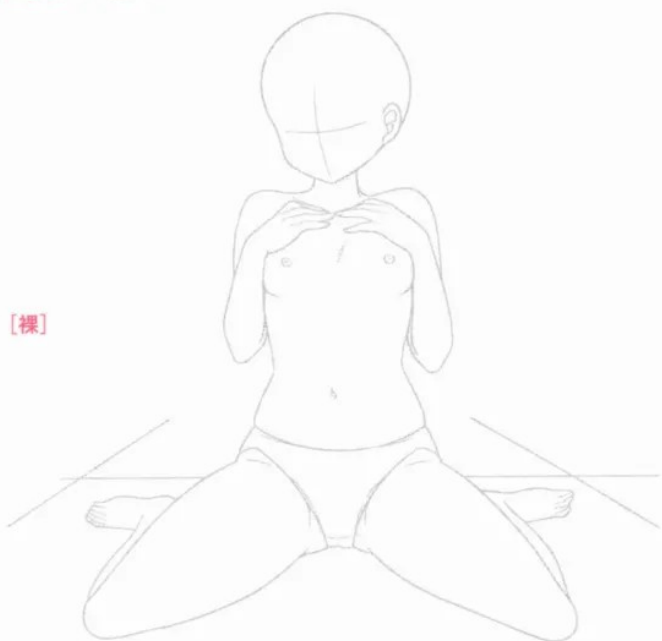
月 日

メヒョウのポーズ

グラビアでお決まりのポーズだね。お尻とおっぱいで攻めるよ。おっぱいは垂れるので、乳首の位置にも注意！ 張りのあるおっぱいのほうが絵になるかも。

■ちっぱい

[裸]



[下着]



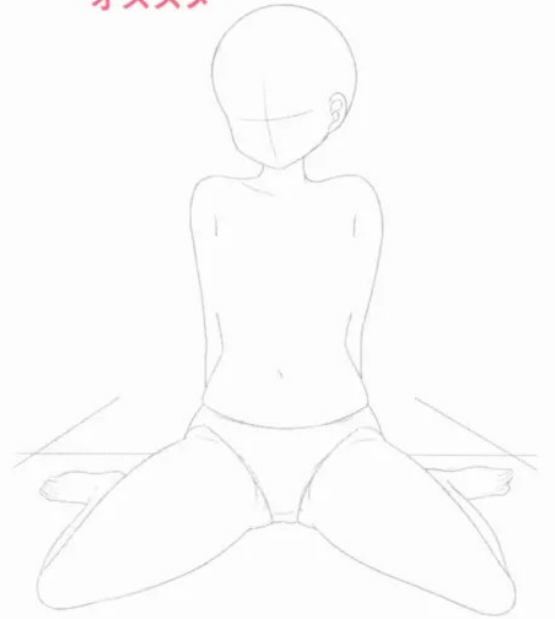
[ニット]



■巨乳



■ちっぱいにはこんなポーズも
オススメ



STEP | 3-02
学習日

月 日

胸よせポーズ

おっぱいを囲うことで強調するポーズ。ほぼ均等に力がかかっておっぱいがつぶれるので、谷間はIの形になるのがポイントだ。

■ちっぱい

[半裸]



[ニット]



[下着]



■巨乳





STEP | 3-03
学習日

月 日

下乳ポーズ

おいしそうな下乳がたまらないポーズ。服によって下乳がどう見えるかがポイント。
乳輪の見せ方にもこだわって描いてみよう！

■ちっぱい

[裸]



[下着]



[ニット]



■巨乳





STEP | 3-04
学習日

月 日

逆さ開脚ポーズ

どうしてこうなっちゃったかは聞かないで…。逆さになるおっぱいの乳首位置もポイントだよ。意外に真上にはいかないから注意だ。

■ちっぱい

[裸]



[下着]



[ニット]



■巨乳





STEP | 3-05
学習日

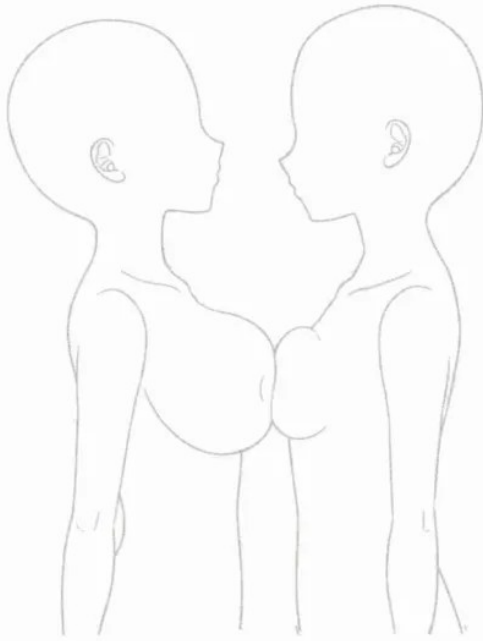
横乳ポーズ

月 日

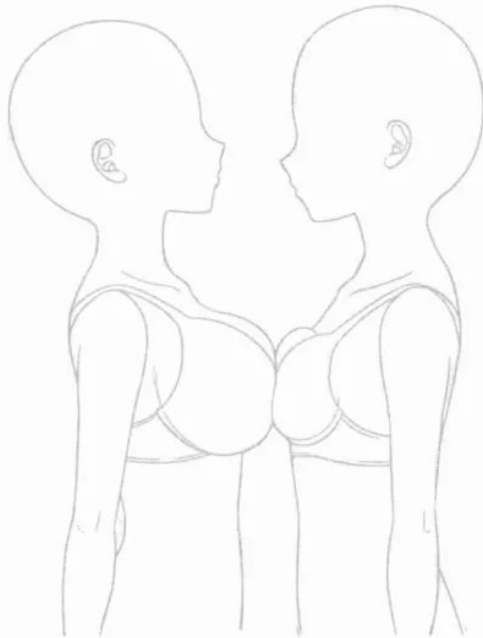
お尻を突き出して、片乳だけがチラリ。おっぱいもお尻も両方楽しめるなんてお得だよね。乳首が上を向くとプリンとしたおっぱいになるよ！

■巨乳と普乳

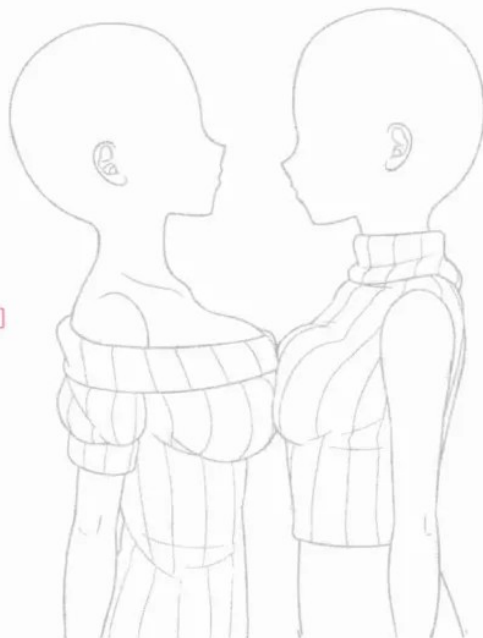
[裸]



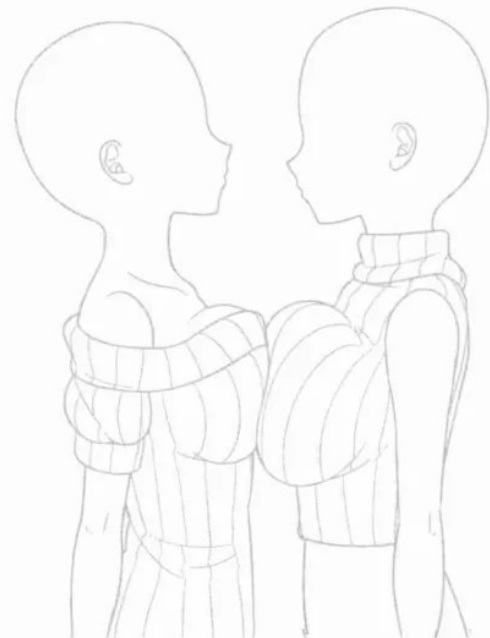
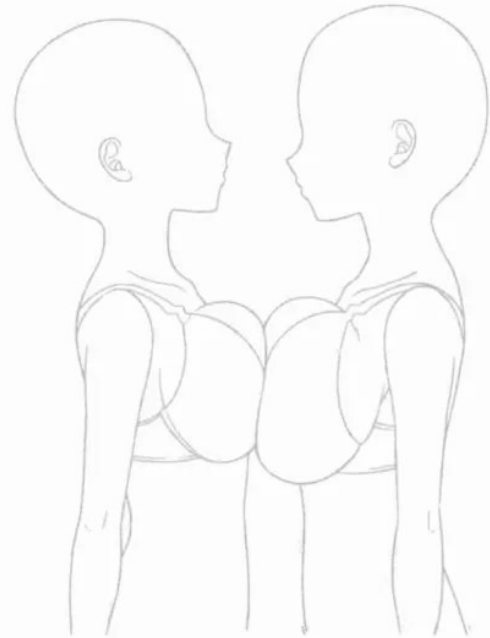
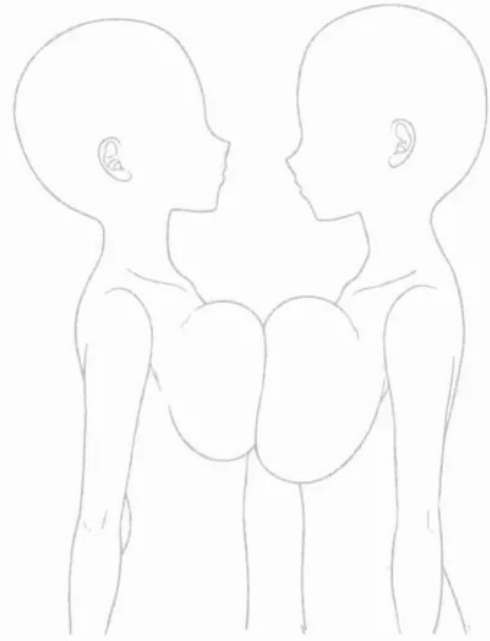
[下着]

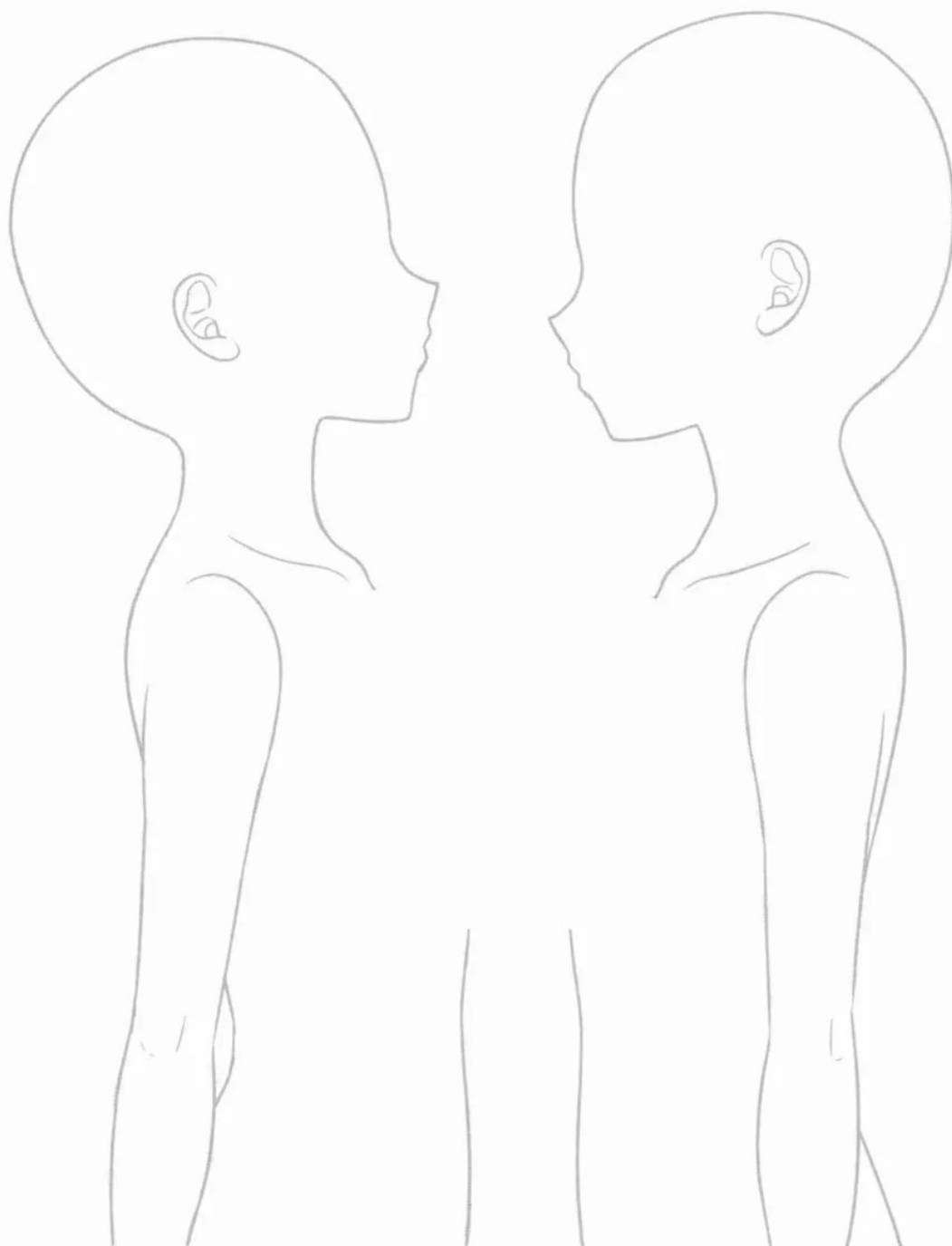


[ニット]



■巨乳と超乳





STEP | 3-06
学習日

月 日

乳合わせポーズ1

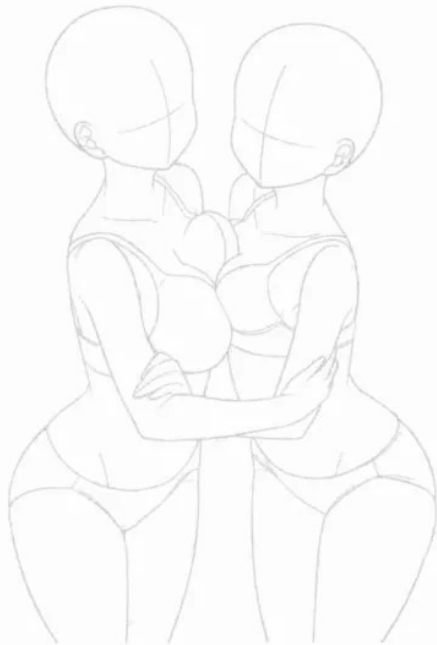
お乳とお乳を合わせてちあわせ〜。合わせるおっぱいの大きさを、乳輪が少し見えたり、埋もれたりするよ。組み合わせを変えて楽しもう！

■巨乳とちっぱい

[裸]



[下着]

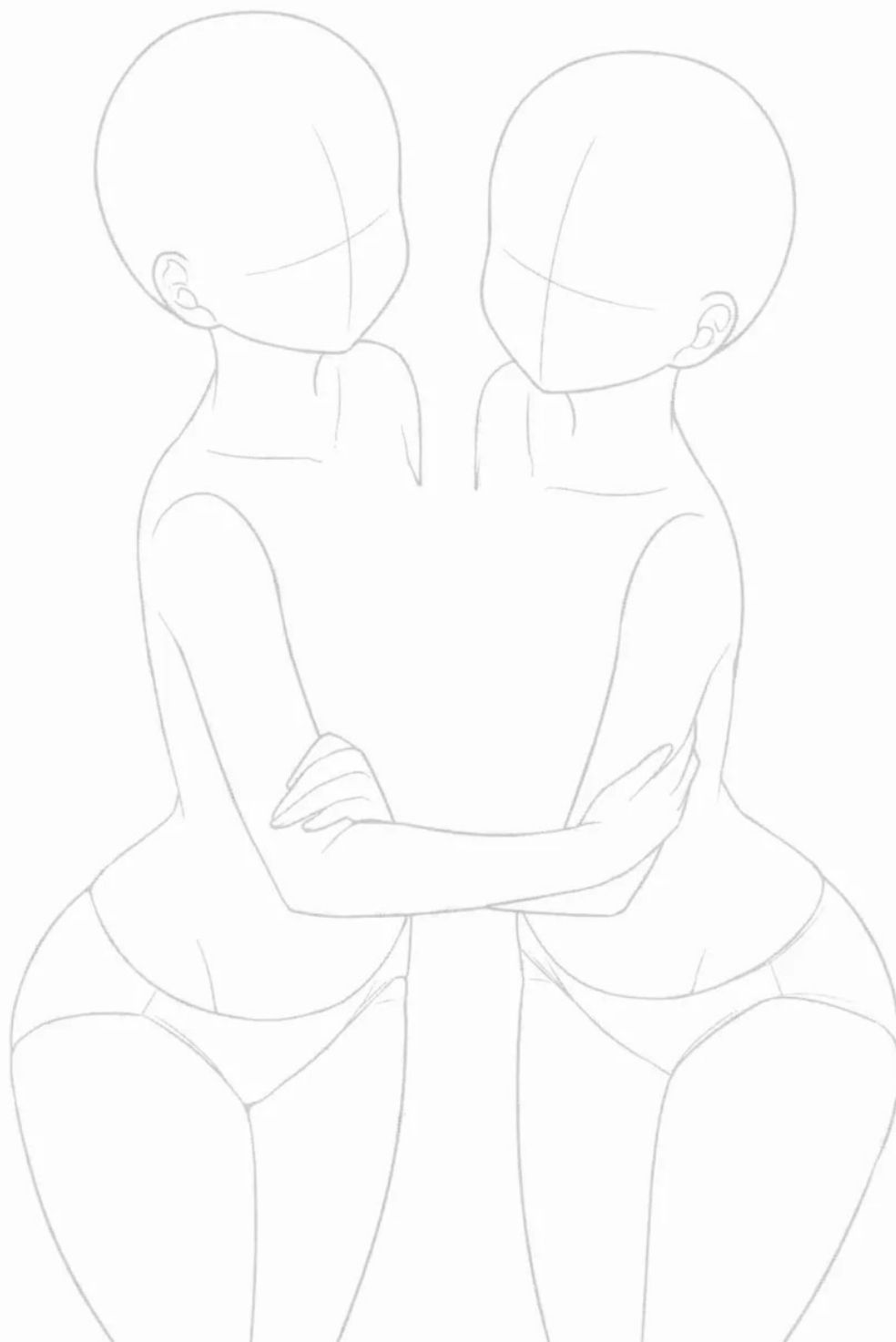


[ニット]



■巨乳と超乳





STEP | 3-07

学習日

月 日

乳合わせポーズ2

乳と乳の組体操♪ 1以上に両キャラのサイズに注意だよ！ 常におっぱいの大きい方が小さい方の影響を受けないように描こう。

OPPAI TEST

学習日

月 日

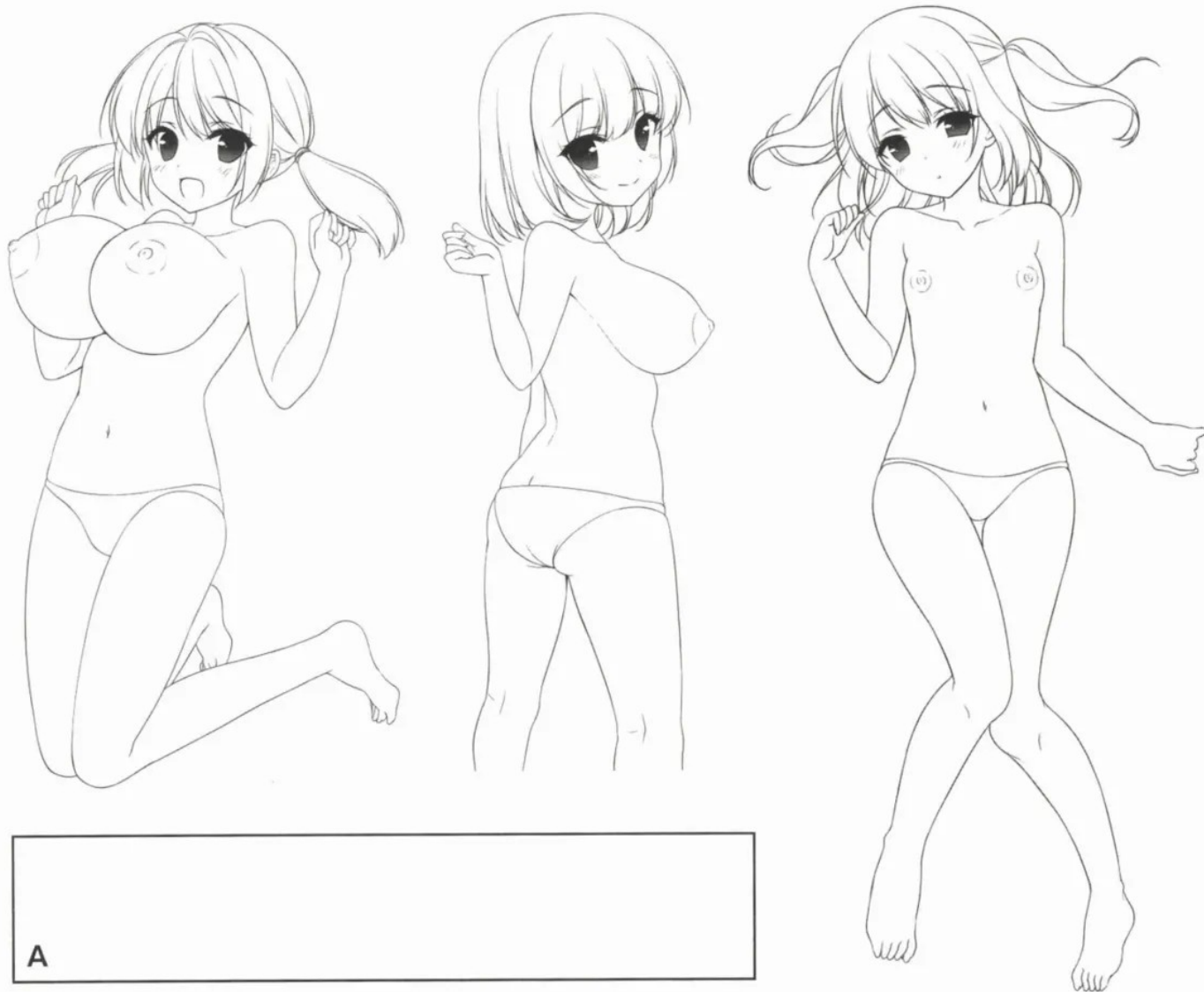


さぁ総復習だよ！
いったい何問
できるかな？

Q1. 控えめなおっぱいをなんという？

A

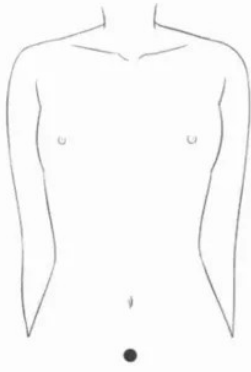
Q2. 図の中でおっぱいは何個あるでしょう



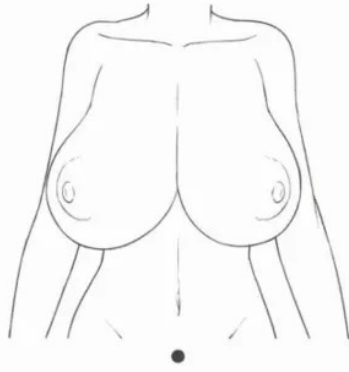
Q3. おっぱいは好きですか？下の中から○をつけなさい

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> YES |
| <input type="checkbox"/> もちろん | <input type="checkbox"/> いかにも |
| <input type="checkbox"/> 言わずもがな | |

Q4. 以下のおっぱいのイラストとサイズを線で結びなさい



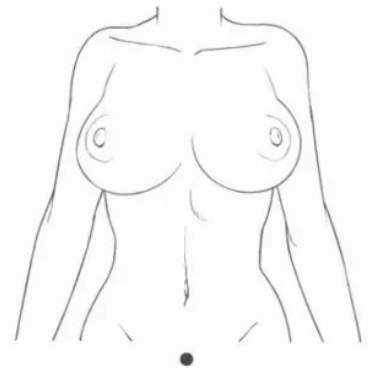
●
つるぺた



●
ちっぱい



●
巨乳



●
爆乳

Q5. 以下の問に○×△で答えなさい

- 全てのおっぱいは水に浮く
- みんな巨乳が好きである
- おっぱいのやわらかさは二の腕の柔らかさと同じ
- おっぱいを描くときは女の子の表情とセットで考えて描くと良い
- おっぱいは正義

よく考えて
解いてみよう!
見直しは大丈夫かな?

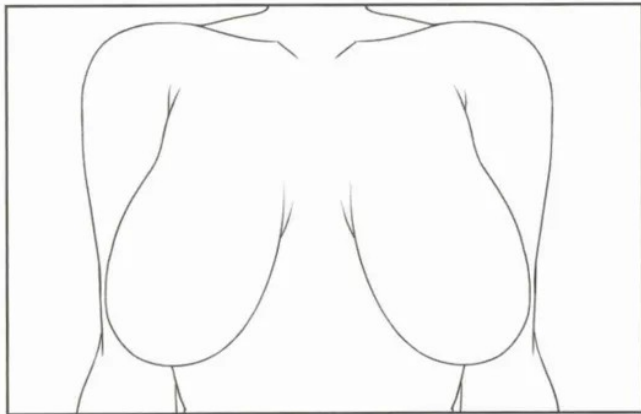
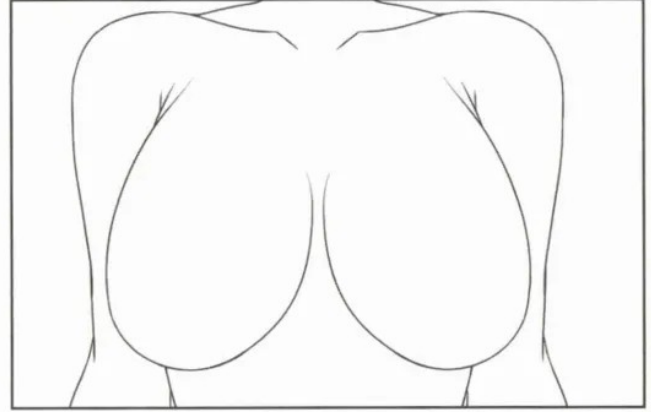


Q6. 以下の●●●部分を埋めなさい

「私にとっておっぱいは●●●だ」

A

Q7. 以下のイラストに乳首を描きこみなさい



Q8. あなたにとって極上の貧乳を描け



Q9. あなたの理想のおっばいを描きなさい

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a person's ideal grandmother. The box occupies most of the page below the question.

OPPAI TEST_ANSER

さあ何問
正解してるかな？
全問正解を
目指してね！



Q1. 控えめなおっぱいをなんという？

A ちっぱい

Q2. 図の中でおっぱいは何個あるでしょう

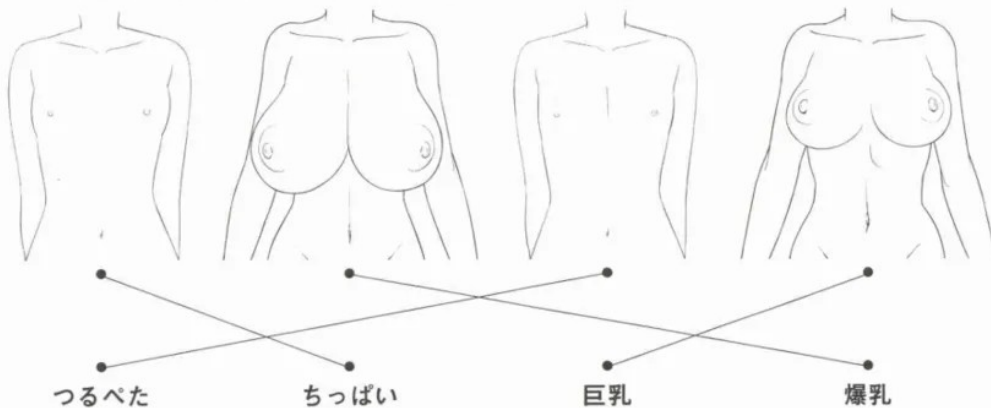
A 6個(見えない部分のおっぱいも数えましょう)

Q3. おっぱいは好きですか？下の中から○をつけなさい

A どれに○がついても正解です

Q4. 以下のおっぱいのイラストとサイズを線で結びなさい

A



Q5. 以下○×△で答えなさい

全てのおっぱいは水に浮く

A × (ちっぱいは浮かびません。浮かぶのは巨乳だけです)

みんな巨乳が好きである

A × (貧乳好きもいます)

おっぱいの柔らかさは二の腕の柔らかさと同じ

A △ (個人によります)

おっぱいを描くときは女の子の表情とセットで考えて描くと良い

A ○

おっぱいは正義

A ○

Q6. 以下の●●●部分を埋めなさい。「私にとっておっぱいは●●●だ」

A あなたの心にそっと聞いて下さい

Q7. 以下のイラストに乳首を描きこみなさい

A P4以降を参考にあなたの好きな大きさを描くといいでしょう

Q8. あなたにとって極上の貧乳を描け

A 本書の極上の貧乳はP7に掲載(ナナメ方向)

Q9. あなたの理想のおっぱいを描きなさい

A これからも理想を追い求めて下さい

【付録】いろいろなおっぱい

最後におっぱいを利用した様々なシチュエーションのサンプルを紹介しよう。一度は見てみたいおっぱいバリエーションがここに集結！

■おっぱいをガラスに押し付ける



■おっぱいの上のせる



■おっぱいパンチ



■おっぱいで窒息



■乳搾り



■おっぱい酒



なぞって楽しむ おっばい練習ドリル

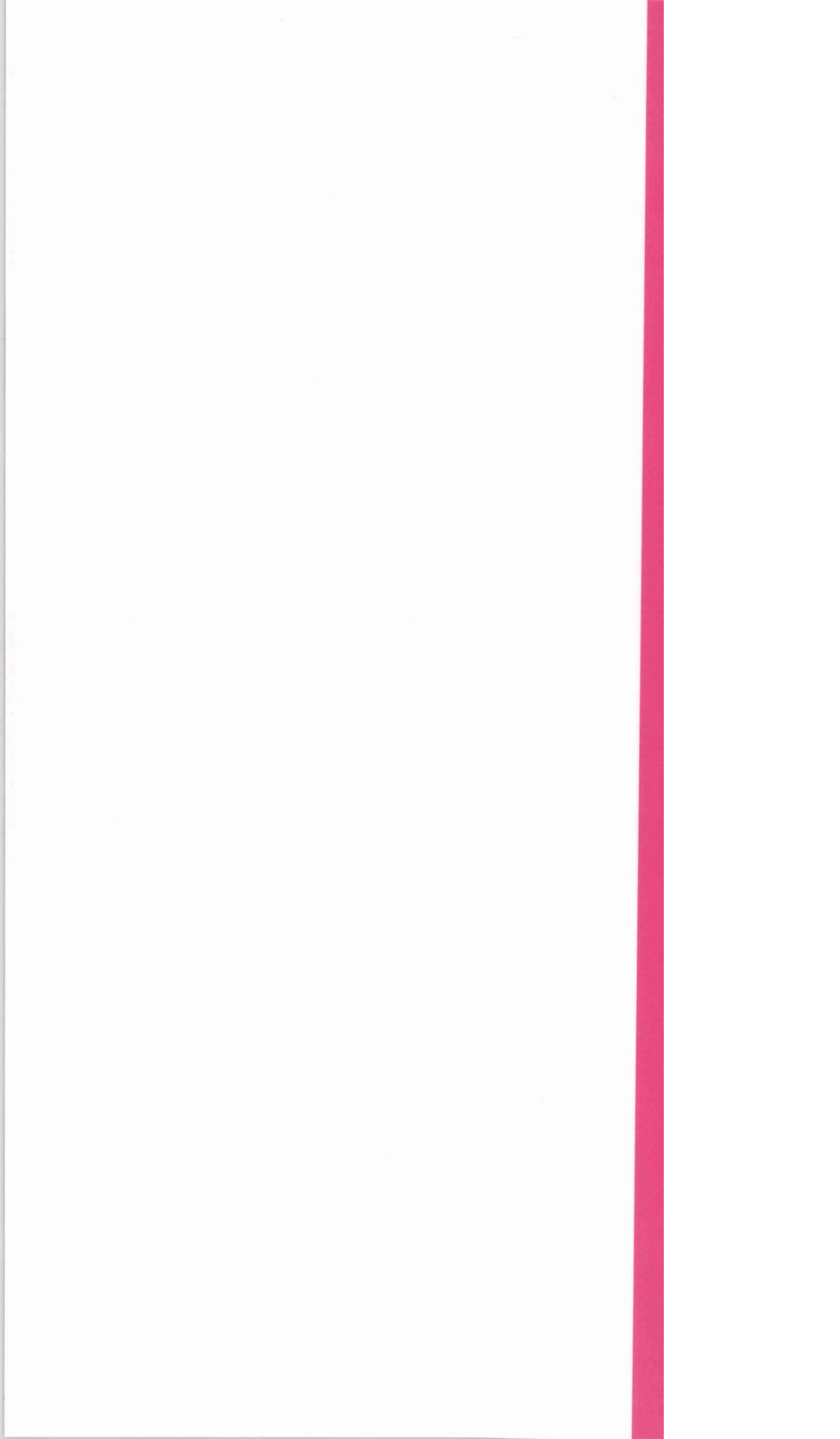
2017年4月5日 初版発行
2018年11月5日 第2刷発行

デザイン・sio_1g
テキスト・金井南平
カバーイラスト・冥土黄泉
作画・イチリ
 冥土黄泉
 りんご水
 ベベベ
 大慈
本文編集・bean jam_0g
編集・前田絵莉香
発行人・野内雅宏
編集人・串田 誠
発行所・株式会社一迅社
 〒160-0022
 東京都新宿区新宿2-5-10 成信ビル8F
 編集部: 03-5312-6132
 販売部: 03-5312-6150
発売元: 株式会社講談社(講談社・一迅社)
印刷・製本・大日本印刷株式会社

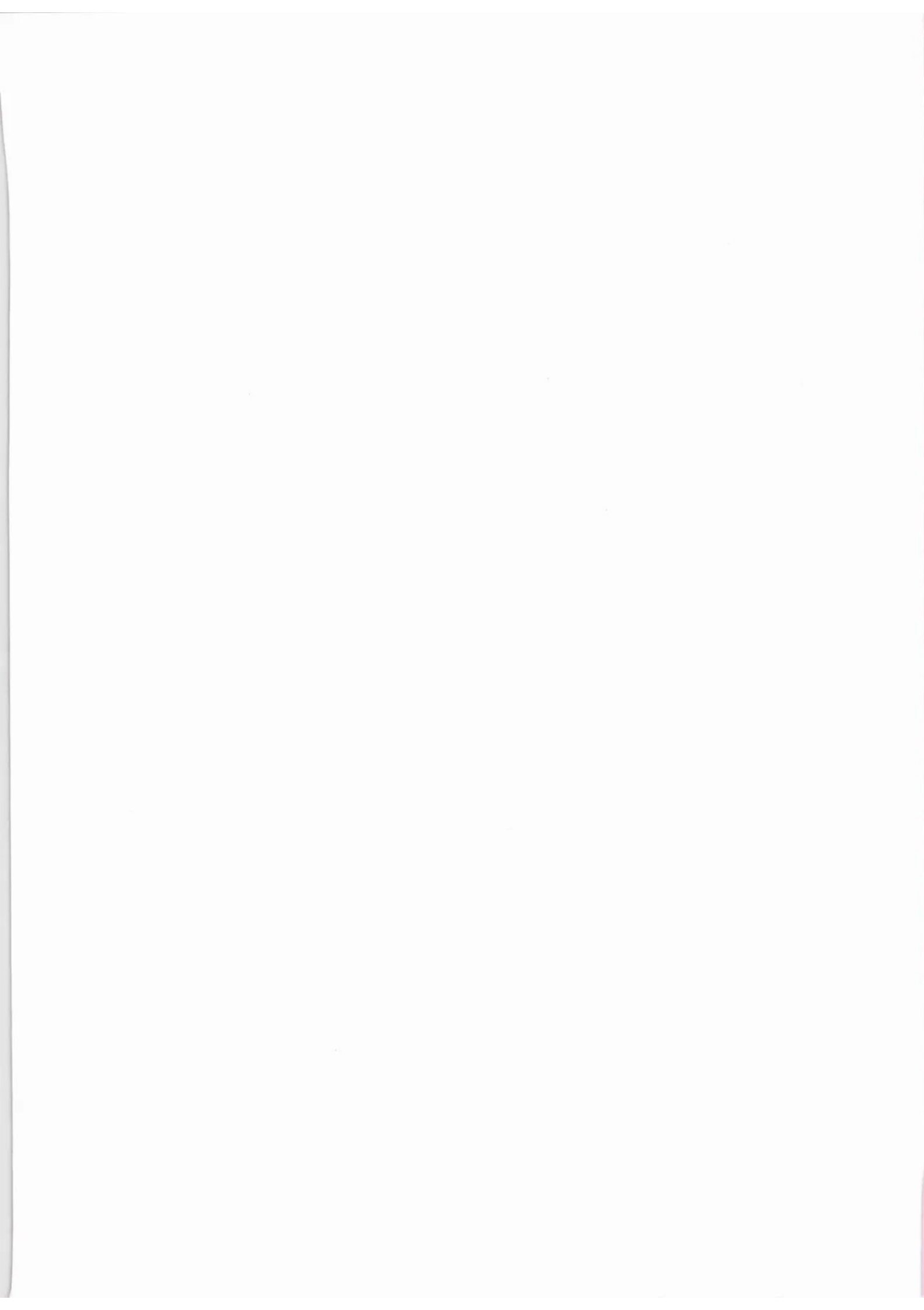
■本書の一部または全部を転載・複写・複製することを禁じます。
■乱丁・落丁は一迅社販売部にてお取り替えいたします。
■定価はカバーに表示してあります。
■本書のスクリーン・コピー・デジタル化などの無断複製は、
著作権法上の例外を除き禁じられています。
本書を代行業者などの第三者に依頼してスクリーンやデジタル化する
ことは、個人や家庭内の利用に限るものであっても認められて
おりません。

ISBN 978-4-7580-1543-1
Printed in JAPAN

©一迅社







おっぱい 練習ドリル

ISBN978-4-7580-1543-1

C0071 ¥1300E

株式会社一迅社

定価 本体1,300円 +税



9784758015431



1920071013008

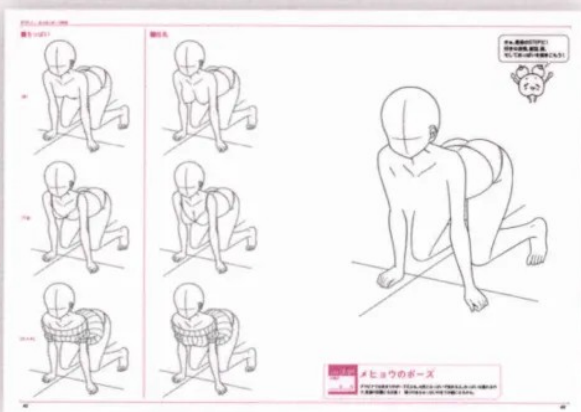
みんなの大好きなおっぱいを何度も
なぞって練習することが可能！



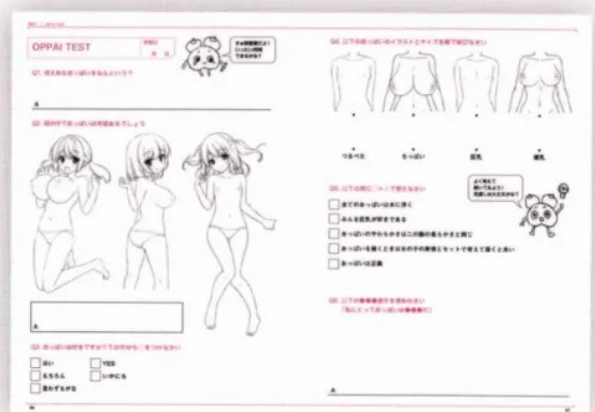
おっぱい単体ドリル



おっぱい+ポーズドリル



理想のおっぱい穴埋め



おっぱい練習問題集



プレゼントにも最適！
さあ、あなたもレッツトライ！