

星崎兄弟の繪師と攝影師からの

# 男子POSE集

## 創刊號



常見的肌肉男子動作篇

星崎兄弟の繪師と攝影師からの

# 男子POSE集 創刊號

常見的肌肉男子動作篇

Introduction

# 前言

---

在學習繪畫的過程中，找參考資料非常重要，有時候，為了畫出理想的創作（動作，角度，肌肉…等），在構思和找參考的時間，可能不比實際畫圖的時間少。

換個方式來說，如果有理想的參考資料，可以幫助我們大幅減少摸索的時間。

不過前提是我們必需要清楚知道自己想畫什麼，才能更有效率的找到相應的素材，幫助我們更順暢的進行創作。

我認為，畫圖最好的參考，就是觀察真人來學習，因為透過肉眼看到的真實人體，

它的資訊量是最原始也是最完整的，所以如果可以的話，常觀察真人來練習，對人體的掌握會非常有效果。

但我們也知道，不是常常有機會可以有真人讓我們練習，去畫室學習費用也不便宜，自己的時間可能也不一定能配合。

所以我才想運用本身在繪畫學習及攝影的經驗，來編排一本適合學習畫男性角色參考用的 POSE 寫真書。

# Chap.01

— 星崎的素材參考範例

09



# Chap.02

— 基本單人動作 Peisuky 篇

13



# Chap.03

— 基本單人動作浪浪篇

23



# Chap.04

— 雙人動作 Peisuky & 浪浪

33



# Chap.05

— LIVE SHOT 贊助 POSE

37



# About Model

— 模特兒介紹

41



# 這本素材集的 特別之處

我們認為一本素材集，能夠讓創作者方便和有效的使用非常重要，因此在這本素材集的拍攝上，我們盡可能以保留直接觀察人物時的完整資訊來進行，並且以系統化的編排方式，讓創作者能更方便的使用，而這本素材集的編製特點主要有以下幾項：

## 1. 盡量以全身的動作為主：

就像在畫人物速寫練習時一樣，呈現一個完整的人物，讓我們在繪圖時可以不被照片的裁切所限制，自由選擇想觀察的地方。

## 2. 大張 / 高解析的照片：

延續第一點，為了能讓創作時能更清楚的參考想畫的部分，我們的照片會以接近滿版的方式單張單張呈現，同時如果是有選購電子版的讀者，可以在電子設備上閱覽高解析的照片，放大檢視看到更多的素材細節。

## 3. 能清楚觀察的光源拍攝：

承接上面兩點，畫圖參考用的素材，主要的目的就是讓創作者能看清楚想要的資訊，因此我們會以均勻明亮的光線，清楚呈現各種動作的樣貌。我們的原則是，盡量保持素材的完整和原始性，讓創作者能有更多的空間來決定自己要如何應用和進行變化。

## 4. 更多的參考價值：

這點也是我們的素材集和其他素材集最不一樣的地方，在接續上面三點之後，我們提出了另一個更加補強素材參考價值的挑戰！「第二種光源設計的素材」！我們用兩種光源來呈現各個 POSE，目的是讓創作者，除了能得到基本的動作結構參考之外，還能在上色的時候，有多一種的光影明暗的參考資訊，讓創作的應用更加廣泛。

## 5. 便利使用的工具書：

這次拍攝的動作是以系統性的方式命名，並分類整理成一個目錄和編目索引（請見目錄和書本最後的索引頁），讓使用者在閱覽時更方便的記錄和找到相對應的照片，有購買電子版的讀者也能更快速的參照使用。

以上，就是這本寫真書想要帶給大家的內容，希望大家能有所收穫：)



Chap.

# 01

## 星崎的 素材參考範例

從 0 開始參考素材到畫完厚塗人物的過程說明。

使用軟體：

Photoshop 2024

CLIP STUDIO PAINT 2.0

## STEP-00. 挑選想創作的素材

這次範例星崎是選用 Peisuky 桑的盤腿坐姿來做演示 (坐姿\_盤腿\_1\_平均光.jpg 和坐姿\_盤腿\_1\_方向光.jpg)，這邊一開始會建議先用「平均光」的素材來做草稿的繪製。

因為平均光可以相對清楚的看到人體每個部分的結構，比較不會因為影子太深或部分受光面過亮而造成無法看清細節的情況。而「方向光」的素材則是在之後上色時會用來做人物陰影的明暗分佈參考時使用。



方向光的素材因為資訊量較多，較不建議初學者拿來做草稿結構的參考使用。



## STEP-01. 參考素材大致畫出草稿

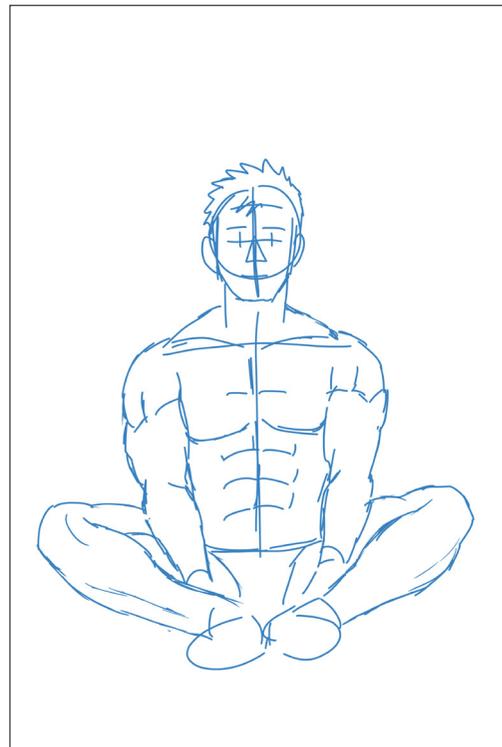
接著我們開一張和素材同樣比例或稍大的空白文件 (建議是 3000x4500px 左右)，然後參照著照片的樣子大略分析一下人物在畫面中的位置。

這時可以用類似速寫的概念快速的觀察人物的邊緣和應用剪影概念去找出人物在畫面中邊線的位置。

如果在人物形態掌握上較沒有把握的讀者，也可以幾乎完全參考照片的位置做出「アタリ (大致的形狀位置)」，之後再慢慢照自己的喜好去調整構圖即可。



在草稿階段可以想像人物是一個剪影，先不看裡面的細節，專注在人物的輪廓和在畫面上的分佈。



## STEP-02. 整理草稿到上墨線階段

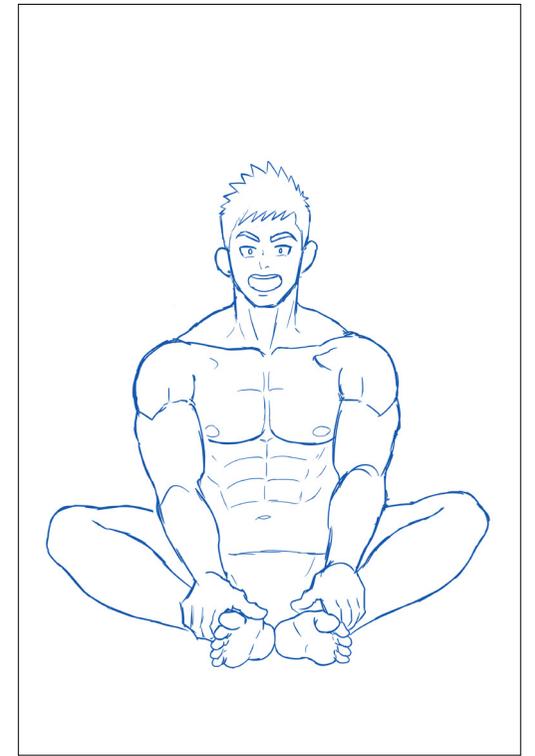
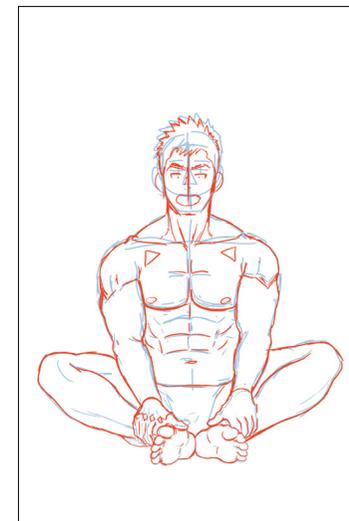
在整理線稿時要特別注意，盡量以自己的審美方式去做肌肉的描畫，這時候要盡可能的不要和素材的形狀完全一致，因為畫和照片最不同的地方就是會有很多作者自身的審美要素在裡面。我在參考時候的原則就是：基於素材照片的骨格和肌肉生長比例原型的情況下去強化他的線條。

再一次調整完草稿線後，可以新增一些圖層去二次清理草稿線，以便之後畫線稿時能更準確的描繪。

還有一個要特別注意的點就是要小心不要清線太多次，因為有時候畫的生動感就是在一開始草稿的階段會最像「畫」，所以在清線的過程中，與其要求「正確」我覺得更要小心不要遺失了草稿時角色的「生命力」。

畫其實有很高的容錯範圍，只要不要看起來非常不自然，稍微有一些調整都是很殼蟻的！

有時候必要的話這個階段也可以多找一些其他的素材，來強化你想要強調的部位資訊喔。



### TIPS:

在畫確定的線稿前，建議可以把圖稿左右反轉確認一下有沒有畫歪要調整的地方喔 w



## 淺談素材拍攝 的鏡頭焦距

對攝影有一些研究的讀者可能會知道「鏡頭焦距」的概念，  
隨著焦距的不同，拍攝出來的畫面感也會不太一樣。  
這邊會簡單介紹本書在拍攝時所選用的焦距及特性。

整體來說，鏡頭可以分成兩個大方向：  
「廣角」及「望遠」鏡頭。而區分這兩個  
方向的中間點，我們可以稱之為「標準鏡  
頭焦距」，大約會落在鏡頭等效焦距50  
mm-70mm 之間。  
標準焦距的特性是，拍出來的照片空間感  
會比較接近人眼看到的感覺。而相對於標  
準焦距50-70mm來說，比它小的焦距（像  
是35mm、18mm、10mm等），就會稱作  
「廣角鏡頭」，它的效果比起標準焦距，物  
體與物體之間的距離（特別是前後的遠近  
距離）會感覺變的比較遠，看起來就會很  
遼闊。而mm數字越小的，效果就越強烈。  
相對於廣角鏡頭，比標準鏡頭50-70mm  
大的焦距（85mm、200mm、600mm  
等），就會被稱作「望遠鏡頭」。它的特  
性和廣角鏡頭相反，會把物品和物品前後

遠近距離變的比較近，有一種畫面壓縮錯  
位的感覺，而mm數字越大的鏡頭，它照  
效果也越明顯。

通常只要是小於標準焦距以下的鏡頭，在  
越接近畫面的邊邊角角的地方，都會有明  
顯的變形，相反的，在大於標準焦距的鏡  
頭下，被攝物的變形情況就會越少。  
所以我很喜歡用較長的焦距來做素材的拍  
攝，因為它比較可以避免人物變形造成參  
考時的誤判。

在這本書中，我們希望提供給讀者的素材  
可以是接近真實人類比例的照片，所以我  
們會選用比標準鏡頭略長的焦距來進行拍  
攝，有興趣的讀者也歡迎提出討論或看看  
我們的說明影片喔↓↓



影片連結：

<https://youtu.be/zcTc36Muoik>



Chap.

# 02

## 基本單人動作 Peisuky 篇

收錄各種站立、走路、蹲、坐等  
生活常見姿勢。



站姿 1 + 平均光源 + 正面



站姿 1 + 方向光源 + 正面



脫褲子 1 + 平均光源 + 半側面



脫褲子 1 + 方向光源 + 半側面



盤腿坐 + 平均光源 + 正面



盤腿坐 + 方向光源 + 正面



蹲姿 2 + 平均光源 + 正面



蹲姿 2 + 方向光源 + 正面

# 淺談素體與真人肌肉

素體模型是畫圖參考時非常方便的道具，在星崎年輕的時候(?)只有簡單的木偶(你一定知道我說得是什麼(!?)現到在市面上已經有相當多元的人物素體可以讓創作者做選擇，這邊會簡單介紹在參時素體和真人肌肉的不同之處。

常常有需要畫畫的朋友一定會遇到不會畫的動作的情形，這個時候如果手邊就有可以參考的資源的話會非常的方便。因此很多模型製造商開發了越來越多元的可動模型，甚至連肌肉的質感和觸感都做的非常擬真，我們稱這種比較接近真人樣式的參考用人偶為「素體」。

素體的好處是，你可以自由選購你喜歡的體型，甚至是頭和手和腳的部件，也可以幫他穿想要創作的衣服，某些情況連重要部位都有各種物件可以替換(///)。而且素體除了可以做動作的參考之外，還可以做基本的打光參考，個人覺的真的是非常的方便！不過有用過素體的朋友可能會有類似的經

驗，就是它在動作的表現在其實是有限度的。例如某些動作它可能無法自然的擺出，又或是他的肌肉不會跟真人一樣互相牽連影響。

還有一點我覺得是最難克服的點就是…我自己本身的動作擺放常常會不自然！要把素體或是玩偶的動作擺放自然，其實是需要很好的動作 Sense 的 orz，有時候光是要把素體擺到理想的動作，可能就要花費相當多的時間了，而且如果是難度很高的動作，要讓它維持住往往也有一定的難度。

因此，我建議除了素體之外，還是需要多觀察真人，可以吸收到很多素體沒有辦法跟你的人體細節資訊喔。



影片連結：

<https://youtu.be/ahaSWVMOGxU>



Chap.

## 03

### 基本單人動作 浪浪篇

收錄跳躍、基本教練動作及部分著衣動作。



跳躍 1 + 平均光源 + 半側面



跳躍 1 + 方向光源 + 半側面



站姿 5 + 平均光源 + 正面



站姿 5 + 方向光源 + 正面



站姿 8 + 平均光源 + 扛梯子



站姿 8 + 方向光源 + 扛梯子



狗爬式 + 平均光 & 方向光 + 正側面



閱讀 + 平均光 & 方向光 + 正面

# 淺談練習方法 經驗分享

學習畫畫不免俗一定會需要做一些基礎的練習，但除了基礎的練習之外，還有很多方法可以讓我們能一邊創作作品，一邊達到練習的效果，這邊會分享一些星崎的小小心路歷程。

現代人常常會因為生活繁忙，而沒有太多時間進行畫畫的基礎練習。又或是有些人可能跟星崎一樣，年紀不小了 QQ 沒有辦法好好的練習，但又想要創作一些較高完成度的作品。

然而在開始畫的時候，才會發現沒有辦法順利的畫出心中理想的作品。然後覺得畫圖變的是一件痛苦的事 QQ。

星崎也常常會有這種感覺，因為手感這種東西需要一直持續的畫圖它才能一直留在你的身體裡，然後當我好一陣子沒有畫圖後，這種感覺就會特別強烈...

但是我後來發現，那些以前畫過的東西，它其實都會以某種形式記憶在你的腦裡和身

體裡，我們需要做的就是喚醒它。而喚醒手感這件事，就一定得從開始畫畫做起。

我的建議是，先找到一些你有興趣的題材，或是再更簡單，更直接一點，找一張你喜歡的動作照片來做練習。

而在找素材的時候，要注意哪些素材是你現在有辦法畫完的為主，我的話如果是很久沒畫了，我會選擇比較簡單的動作和角度，來做練習（復建），因為已經有參考了，所以可以減少很多嘗試的時間。畫完草稿後，如果覺得還有餘裕，我就會再接著繼續參考素材來完成上色。所以說，這時選擇能給我完整參考資訊的素材就非常重要了。

想畫圖卻往往很難畫好，  
但因為工作或是課業

沒有時間慢慢從基礎學習

我太難了

素描、寫架、透視、構圖...



影片連結：

<https://youtu.be/Myk6WajZxP4>



Chap.

# 04

## 雙人動作 Peisuky & 浪浪

特別收錄 Peisuky 和浪浪的雙人互動  
POSE。



搭肩膀 + 平均光源 + 正面



搭肩膀 + 方向光源 + 正面

# 淺談素材寫真和商業寫真的不同

我認為素材集的照片和精緻商業寫真的不同處，主要是差別在它們的目的屬性不太一樣，一個是「觀賞用」，一個是「創作參考用」。這其中還包含了創作用授權的差異，所以在找素材練習的時候要特別注意喔。

以個人經驗來說，畫圖的時候如果要完成一張精稿，除了要畫好人物外，可能還需要其他讓畫面資訊更豐富的元素。

我覺得如果參考的素材本身資訊就非常多，非常精緻的時候，我反而會無法好好觀察主體。對我來說，會影響判斷主體結構和光影的資訊，某種程度都算是雜訊。

換個說法，如果一開始的素材就有非常多的資訊了，我若如實的照著它創作，某種程度它就會限制了這張作品的可能性。

這也就是我想讓這次的 POSE 集在光線和畫面配置上能夠儘量單純的原因。我可以在原有的人物上，加上更多自己的詮釋：例如其他光源演出，或是再參考其他道具、服飾、甚至整個環境背景和人物的互動等等。

所以我會希望在畫基本人物的參考資料上，盡量選擇相對單純一點的參考。讓我們有多一些空間可以再變化。

而商業人像拍攝，比較需要考慮的是畫面的完整和給觀眾的感受，所以必須盡可能讓整體以高完成度的方式呈現。例如精緻的燈光，豐富的色彩演出，有時還會有各種道具或佈景，最後再經過精細的修圖調色，而成為一張完整的平面影像作品。

如果要選用商業攝影作品來做練習的話，我覺得以下2點要特別注意：

- 1) 照片可能會有版權或著作權的問題，如果太過度的模仿可能會不太適合做為公開發表使用。
- 2) 照片本身資訊較多，在觀察結構和光影時可能會比較受限，在取捨上可能會比較困難。

因此，使用人物素材集的好處除了可以有更多的創作空間之外，通常素材集本身的照片，都是允許創作者自由做非直接販售以外的使用的，也不需要特別另外註明參考出處，非常的方便喔！



影片連結：

<https://youtu.be/qojsImN92U8>



Chap.

# 05

## LIVE SHOT 贊助 POSE

本書在募資階段時，突破 600% 的慶祝企劃，讓觀眾線上參與現場拍攝作業！這裡特別收錄了觀眾當下投稿指定的部分 POSE 照片。



裝貓咪 + 平均光源 + 西裝



裝貓咪 + 方向光源 + 西裝

ABOUT MODEL



## Peisuky

同時身兼繪師及直播主的多方位健人，呃我是說健身達人！  
因為本身也是繪師的關係，Peisuky 大大十分了解參考的重要，  
有這麼好的身材，當然要來為大家貢獻一下啦 (^q^)  
這次非常感謝 Peisuky 大大的友情支援！把第一次的攝影寫真作品機會給了這  
本寫真書（榮幸!!）希望之後還有機可以再找 P 大拍攝更多  
不同主題的寫真素材（心跳!）

X @Peisuky\_art

ABOUT MODEL



## 浪浪

超級性感的超級名犬肌肉狗狗！星崎其實也是浪浪大大的小粉絲！  
他性感的肉體完美的呈現了各種男性魅力（啊嘶!）  
浪浪大大本身對男性插畫創作也有很多研究，  
感謝大大願意為我們這本寫真書獻出他的第一本問世攝影作品！  
希望之後還有機會可以再出版更厲害的 POSE 集！  
讓浪浪大大能有更好的發揮（口水）

X @KuangKu57395139

星崎兄弟の繪師と攝影師からの

# 男子POSE集

## 創刊號

常見的肌肉男子動作篇

敬 請 期 待 正 式 版  
C O M I N G S O O N

星崎兄弟の繪師と攝影師からの

# 男子POSE集

## 創刊號

常見的肌肉男子動作篇

