

ネイル知識検定 参考資料

～これを読んで合格を目指そう！～

爪は何からできているの？

爪は固いため、骨と同じカルシウムでできていると思いませんか？

手と足の指先を保護する重要な役割を担っている爪。その爪を構成しているのは、人体と同様に「水分」と「タンパク質」です。そして、爪は皮膚の付属器官、皮膚の角質層が硬く変化したものです。角質化しているので爪を切っても痛くありません。

爪の構造とは？

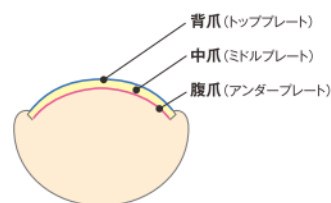
爪は1枚のように見えて、実は3層でできている！

表面から、背爪(トッププレート)、中爪(ミドルプレート)、腹爪(アンダープレート)といいます。

背爪、腹爪は薄いケラチンで、縦方向に連なっていますが、

中爪は厚いケラチンが横方向に連なっています。

つまり、この3層の構造により、爪は固いだけでなく、柔軟性も兼ね備えています。



一日にどれくらい伸びるの？

健康な成人の爪は1日に約0.1mm伸び、厚さは手の爪で約0.3mm～0.8mmといわれています。

手の爪よりも足の爪の方が厚く、爪は年齢とともに厚みを増していきますが、成長スピードは年齢とともに遅くなる傾向にあります。成長スピードは季節にも影響され、冬よりも新陳代謝が活発な夏の方が早く伸びます。

爪の専門用語って？

爪にも専門用語があるって知っていますか？

「爪」と呼んでいる部分を専門用語で「ネイルプレート(爪甲)」といいます。

また、爪の根本に半月型に見える乳白色の部分をルヌーラ(爪半月)といい、ハーフムーンとも呼ばれます。

ハーフムーンはまだ爪が完全に出来上がっていない部分で水分を多く含んでいる未完成のやわらかい爪です。

この部分を保護しているのが、甘皮やキューティクルといわれる「爪上皮」という部分です。

ネイルの歴史

ネイルの歴史は意外に古い！？

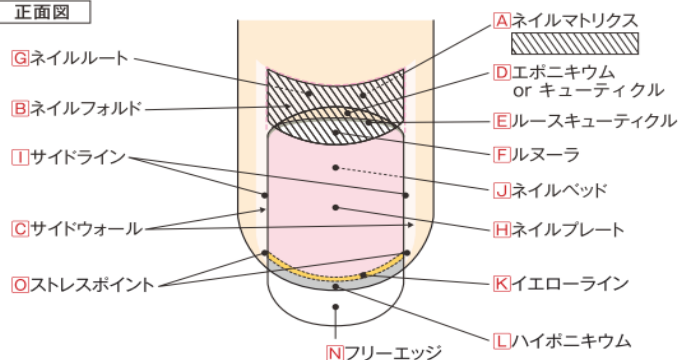
爪に色を塗る行為は、**古代エジプト時代**(紀元前3000年以前)から行われてきたと伝えられています。爪の色が身分を表し、王と王妃は**濃い赤**、その他の者は薄い色しか許されなかったとされています。また、マニキュアとはラテン語の「**マヌス**」(manus=手)と、「**キュア**」(cure=手入れ)からきた「手の手入れ」のことで、同様にペディキュアは「**ペディス**」(pedis=足)と、「**キュア**」(cure=手入れ)が変化したもので「足の手入れ」のことを指します。

日本のネイル史について

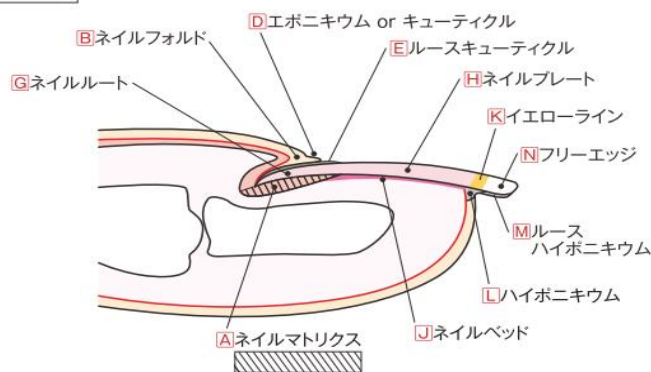
飛鳥・奈良時代	紅殻を用いて指先を赤く染める ・「紅殻」という酸化鉄を主成分とする赤色のものが用いられ、額の中央や唇の両端に一種の飾りとしての役割を果たす化粧をし、その延長線上として指先を赤く染めていたといわれている
平安時代	遊女によって化粧文化が広がる ・遊女によって化粧が下層階級にまで広がり、爪を紅く染めることも行われた ・ホウセンカやホオズキの葉を揉み合わせたものを染料として使用した
江戸時代	紅花を使って爪を塗るようになる ・紅花を使った染色技術が中国より渡来し、化粧や爪を塗るのに利用された ・赤いホウセンカの花弁を杯に入れ、ミョウバンを加え花弁をつぶしながら混ぜ、骨でできた専用の針を使って爪を塗っていた
近代日本	ネイルへの関心・普及が始まる ・明治時代にはフランスからマニキュア術が伝えられ「磨爪術」として発達した ・第二次世界大戦後、カラーポリッシュが徐々に浸透し、1960年代後半から一般に普及し始めた
現代	「ネイリスト」という言葉が誕生 ・1970年代後半、アメリカからネイルの技術と商品の導入が始まり、1980年代初頭、ネイル技術を職業とするマニキュアリストやネイルサロンが出現した ・1985年に設立された日本ネイリスト協会が「ネイリスト」という造語を作り、マニキュアリストを指す言葉として日本で定着した ・2014年には国から「ネイルサービス業」が一つの産業として認められ、多くの人に認知されるようになった

爪の名称

正面図



断面図



爪の各部名称

A: ネイルマトリクス(爪母: そうぼ)	爪甲を形成する部分で、血管と神経が通っている。 爪甲は一生作り続けられ、伸び続ける。
B: ネイルフォールド(後爪郭: こうさうかく)	爪甲を根元で固定している皮膚の部分。
C: サイドウォール(側爪郭: そくさうかく)	爪甲の左右に接している皮膚に覆われている部分。
D: エポニキウムorキューティクル (爪上皮: そうじょうひ)	後爪郭を保護し、細菌やその他の異物の侵入を防ぐ皮膚の部分。
E: ルースキューティクル (爪上皮角質: そうじょうひかくしつ)	爪上皮から発生し、爪甲の表面に付着している角質の部分。
F: ルヌーラ(爪半月: そうはんげつ)	ハーフムーンとも呼ばれ、爪甲の根元に見える半月型で乳白色の部分。 後爪郭に覆われていない爪母で、新生した爪甲であるため水分含有量が 多く白く見える。
G: ネイルルート(爪根: そうこん)	爪甲が作られた根元部分。 皮膚の下にある爪甲の根元(後爪郭に覆われている下部)にあたる。
H: ネイルプレート(爪甲: そうこう)	通常「爪」と言われる部分で、厚みは約0.3～0.8mm。 爪は皮膚の付属器官であり、硬いケラチン(たんぱく質)からなり、大切な指 先を保護している。
I: サイドライン(側爪甲縁: そくさうこうえん)	爪甲の左右の側面の ^間 隙。
J: ネイルベッド(爪床: そうしょう)	爪甲がのっている台にあたる部分。 爪甲は爪床に密着してのっているだけで、完全には固定されていない。
K: イエローライン(黄線: おうせん)	爪甲が爪床から離れないようにしている、黄白色を帯びた弓状の線。
L: ハイポニキウム(爪下皮: そうかひ)	爪甲の下に細菌その他の異物が侵入するのを防いでいる皮膚の部分。
M: ルースハイポニキウム (爪下皮角質: そうかひかくしつ)	爪下皮から発生し、フリーエッジの裏側に付着した角質の部分。
N: フリーエッジ(爪先: つめさき)	爪甲が伸びて爪床から離れた部分。 水分含有量が減少するため不透明に見える。
O: ストレスポイント(負荷点: ふかてん)	イエローラインが、サイドラインに接する点。

知っておこう！トラブルの原因

どうしたら防げる？ささくれ、二枚爪、縦の筋など…

日常生活を送る上で爪や皮膚等でトラブルが生じることは少なくありません。不適切なネイルカットや靴による圧迫が原因で周囲の皮膚が爪に食い込み炎症を起こすトラブルを**陥入爪**といいます。

また、爪は皮膚(肌)と同じで乾燥に弱く、二枚爪やささくれといわれる症状は**乾燥が原因**です。

手洗い後などは**すぐにタオルで拭く**など乾燥を防ぎ、爪もスキンケア同様、保湿を心掛けましょう。

それでもささくれができた場合は、引っ張ったりせず**根元をそっとカット**し保湿します。そして**タンパク質**が多く含まれる食べ物を摂ると良いでしょう。また、爪の表面に縦の筋が現れるのは爪が作られる際の水分量の減少が原因で起こります。縦線がひどくなると、縦の方向に割れやすくなってしまいます。**加齢＝水分が減る**ということですから、加齢とともに**保湿**することが重要となります。

爪の健康美を保つには？

美しい爪の基本は、健康であることです。爪の健康を保ち、ダメージを受けた爪を健康にするための爪の手入れ技術を**ネイルケア**といいます。カラーリングやネイルアート、アクリルネイルやジェルネイルも、ネイルケアでしっかりと手入れされた健康な爪にしてこそ、きれいに長く保つことができます。

ネイルケアは、全てのネイル技術の基本となります。

【ネイルケア手順】

Step1. 爪の表面、爪周りのカラーポリッシュを除去

カラーポリッシュをオフ(除去)する際に使用するものを除光液、または**ポリッシュリムーバー**といいます。ポリッシュリムーバーはカラーポリッシュの皮膜を速やかに溶かし、除去するだけでなく乾燥を防ぐために油脂成分や保湿成分が配合されています。使用する際はティッシュ等ではなく**コットンにたっぷり**(多めに)含ませて使用するのがポイントです。



Step2 爪を整える

爪は「**エメリーボード**」という道具を使って整えます。

エメリーボードを使い爪の長さを削って整えることを「**ファイリング**」といいます。ファイリングでは往復がけをすると爪にダメージを与えてしまうので、**一方向に動かして使う**ことがポイントです。

爪の形(カットスタイル)は5種類あり、ネイルタイプやライフスタイルにより最適なスタイルを選びましょう。

《Point》

爪を短くする際「**つめ切り**」が一般的だと思う方も多いかもしれませんが。これは爪にとってはNG！爪は3層構造のため、つめ切りだと割れてしまい二枚爪の原因になることも。健康的で美しい爪を目指すなら、ぜひ「**エメリーボード(自爪(ナチュラルネイル)の長さとしを整えることのできるボード状のやすり)**」を使用しましょう。エメリーボードはやすりなので目の粗さがいくつかありますが、180～240グリット程度がおすすめです。

【爪の形(カットスタイル)】



【ラウンドに整える手順】



Step.3 ささくれや角質のお手入れ

Step.4 カラーポリッシュの塗布

一般的にエナメルやマニキュアと呼ばれる「カラーポリッシュ」を塗るときは、まず下地剤としての「ベースコート」を一番初めに塗布します。ベースコートを塗布することで爪を保護し、カラーポリッシュの接着を高めつつ発色をより良くします。次にカラーポリッシュを2度塗りします。最後に使用するのは、仕上げ剤でもある「トップコート」。カラーポリッシュの耐久性・光沢・色持ちをアップさせ変色も防いでくれる必須アイテムです。カラーポリッシュは爪の乾燥を防ぐためにも7～10日程度での塗り替えが理想的です。

《Point》

ネイルサロンではネイルケアの最後にリラクゼーション効果のあるハンドトリートメントという施術を提供しています。ハンドローションやクリームを使い、マッサージを行うことで手指全体がしっとり、しなやかに仕上がります。

また、セルフケアとして、爪の健康のために爪の周囲を軽くプッシュしたり、乾燥しやすい爪周りに潤いを与えるキューティクルオイルの使用がおすすめです。

色々ある！ネイル技術

ネイルの技術は「ネイルケア(爪の手入れ)」、「イクステンション(人工爪)」、「リペア(爪の修復・補強)」そして「アート(爪のデザイン・装飾)」と大きく4つに分けることができます。

つめに亀裂が！伸びてくるまで待つしかない？

日常生活で爪が欠けたり折れたりする事が今までに1度はありませんか？諦めて爪を短くし、ため息をつきながら伸びてくることを待つしかないのでしょうか。こんな時こそ正しい知識と安全な技術を持ったネイリストに相談してみましょう。ネイルのプロフェッショナルであれば、欠けたり折れたり、薄くなった時に「リペア」と呼ばれる修復・補強というテクニックでカバーすることができます。

【リペア手順】

BEFORE	* プレプライマーを塗布する	* グルーを塗布する	* 凹凸を取る	* ダストをオフする	リペア完成
					
亀裂が入ってます。	亀裂が入った付近にプレプライマーを塗り、水分や油分を除去します。	亀裂を埋めるように、グルーを塗ります。	グルーが十分乾いたら、スポンジバフパーでグルーの凹凸を滑らかにします。	ネイルブラシでファイルダストを取り除き、シャイナーで磨きます。	亀裂が修復されました。

このほかに「イクステンション」があります。イクステンション(Extension)とは延長するという意味で、ネイルフォームと呼ばれる型紙を使用し人工爪を形成する技術をスカルプチュアネイルと言い好みの長さや美しいフォルムを楽しむことができます。

ネイルの華 “アート”で 自分らしく自己表現！

アートの中でもベーシックなフラットアートは、筆やエアブラシ等で平面的なイラストやデザイン・装飾を施すもので、レースや花・アーガイルチェックなど多様な表現ができます。一方、立体的なデザインを「3Dアート」と呼びます。これは、カラーパウダーとアクリルリキッドを混ぜた「ミクスチュア」と呼ばれる用材で、立体的なパーツをつくり爪の上で組み立て接着させるアートです。パーツの角度や配置・全体のバランスを整えながら、より個性的により美しく仕上げるすることができます。その他にも、厚み(凸)のあるデザイン装飾を施すエンボスアートや、フラットアート・3D・エンボスが組み合わさった複合的なデザイン装飾を施すミックスメディアアート(複合アート)等もあります。アートは日々進化しており、新しいテクニックが次々と誕生しています。お気に入りのアートを探して試してみるのもいいでしょう。

《フラットアート》



《ミックスメディアアート》



カラーに系統がある？

お気に入りの定番カラーもいいけれど・・・

ネイルを楽しむ醍醐味のひとつに“多彩なカラー”があります。例えば「赤」と一口に言っても、透明感のあるものやブリリアントなものなど様々です。実はカラーの種類と仕上がりは大きく7つの系統に分類できます。

パール系	真珠のような光沢感のある仕上がり
グリッター系	ラメの入ったキラキラと輝きのある仕上がり
メタリック系	金属的な光沢感をもつ仕上がり
クリーム系	イエローラインが隠れる不透明な仕上がり
マット系	艶・光沢のない仕上がり
シアー系	透明感の残る仕上がり
クリア系	透明感のある仕上がり

その他にも、色の組み合わせや心理的効果、トーン（色調）などカラーコーディネート要素はたくさんあります。自分が好きなカラーや組み合わせを考えてみるのも楽しいですし、プロのネイリストであればライフスタイルやTPOを考慮した新しい提案もできるので参考にしてみるのもいいでしょう。

色彩について

色相環

色相の違いは虹（スペクトル）の光の色の変化に見る事ができます。

その虹（スペクトル）に青緑や赤紫等の色を補い、両端を丸くつないで輪にすると、すべての色相が連続して変化して見える「色相環」が完成します。



色の心理的効果・色の感情

暖色系	赤、橙、黄橙、黄のように、暖かそうな感じの色を言います。
寒色系	青、青緑等で、涼しそうな、または寒そうな感じの色を言います。
中性色系	黄緑、緑、紫、無彩色のように、寒暖の感じがあいまいな色を言います。

ステップアップ！次は「ネイリスト技能検定試験」を受験してみよう

さらにネイルのことを学びたい！キャリアUPを考えている方へ

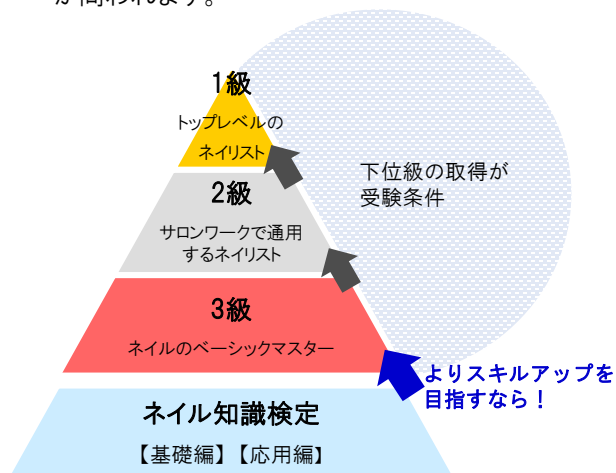
「ネイル知識検定」を運営するJNEC※1は、「ネイリスト技能検定試験」(1級～3級)を主催しています。この「ネイリスト技能検定試験」はプロのネイリストを目指す人たちの一つの指標として、ネイル業界では有資格者が最も多い、権威と歴史のある資格試験です。ネイル知識検定の次は「ネイリスト技能検定試験」を目指しませんか。

※1JNECとは…

日本ネイリスト検定試験センター(JNEC)は、内閣総理大臣から公益財団法人として認定された法人で、ネイリスト技能検定試験の企画・運営から資格認証を専門に行う専管団体です。ネイリスト技能検定試験を通して、正しいネイルの知識や技術を持った優秀なネイリストを育成するとともに、ネイル産業の健全な発展とネイル文化の振興に寄与しています。英語の名称は「Japan Nailist Examination Center」。この頭文字を取って「JNEC」と通称します。

ネイリスト技能検定試験とは

3級から1級までの3段階に分かれており、いずれもサロンワークを行う上で一番大切な技術と知識が問われます。



【合格証書】

合格者には合格証書が発行され、1級には合格証書の他に認定バッジが付与されます



*画像はイメージです

受験資格	3級:義務教育修了者。2級・1級:下位級取得者
開催月	3級・2級(年4回):4月、7月、10月、1月 1級(年2回):4月、10月
開催都市	全国12都市 ※3級は全国12都市のほか、全国各地でも実施します ※2020年春期(4月)検定試験より盛岡会場での試験実施については、春期、秋期の年2回のみとなりました。
受験料	3級:税込 6,800円(内消費税¥618) 2級:税込 9,800円(内消費税¥890) 1級:税込 12,500円(内消費税¥1,136)
試験対策	筆記試験は公式問題集から出題

ネイリスト技能検定試験 公式問題集 販売中！



《体裁》
B5サイズ 208ページ
《定価》
税・送料込4,730円
(消費税10%・内消費税430円)
* 決済方法はクレジット決済もしくはコンビニ決済となります。(別途システム使用料がかかります)
* JNECホームページよりご購入いただけます

【問い合わせ先】

公益財団法人日本ネイリスト検定試験センター

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-13-10ブルデンシャルタワー7F TEL.03-3519-6830 FAX.03-3519



【参考資料】

『JNAテクニカルシステム ベーシック』