



ATHLETE
NAIL

アスリートネイル検定について

一般社団法人アスリートネイル協会

アスリートネイル検定とは？

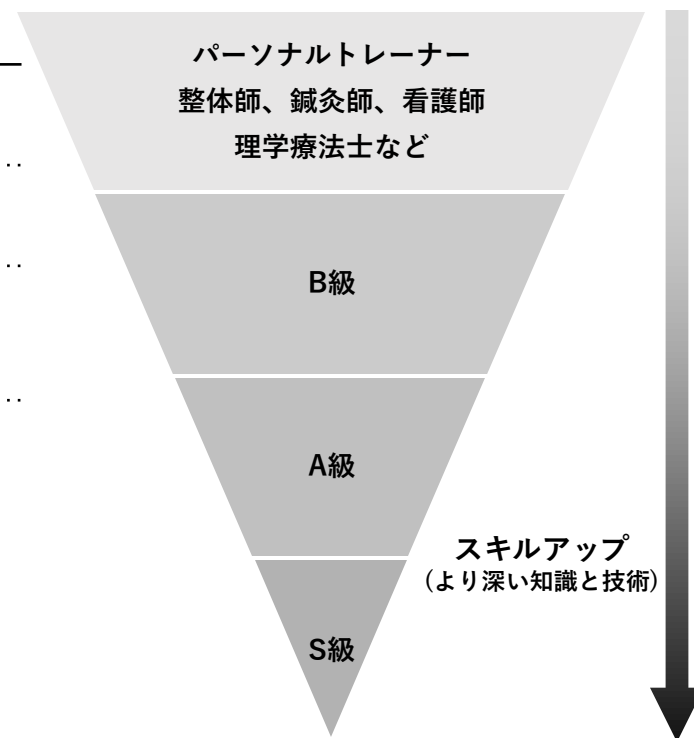
アスリートネイル検定は以下の3階級に分かれます。

健康な爪の重要性と技術を認定する制度

級	
S級	アスリートネイル検定のアドバンス。手足爪の総合技術と知識。 合格後、「爪総括施術師」認定証を発行。
A級	アスリートネイル検定のベーシック。手足爪ケアの技術と知識。 合格後、「爪ケア施術師」認定証を発行。
B級	アスリートネイル検定のベース。 手足爪の切り方・整え方の技術と基礎知識。 合格後、「爪切り施術師」認定証を発行。

検定内容

B級・A級・S級の順で受験いただきます。（飛級なし）
実技試験は受験者同士(相モデル)でおこないます。
各級すべて実技試験と筆記試験をおこないます。



アスリートネイル検定 受験資格

級

受験資格

S級

アスリートネイル検定A級取得者。

A級

アスリートネイル検定B級取得者。

B級

義務教育を修了した16歳以上。どなたでも受講いただけます。

※各級ともモデルは必要ありません。受験者同士の手足をご使用いただきます。

アスリートネイル検定 受験費

アスリートネイル検定の各級受験費はこちらとなります。(2024年現在B級のみ)

級	受験費 (税別)
S級	9,000円
A級	7,000円
B級	5,000円

- * 検定合格証明書発行費込み。不合格の場合は再受験ください。
- * テキスト費は含まれておりません。
- * テキストのシリアルNo.が必要ですのでHPより購入し受験ください。

アスリートネイル検定 テキスト費

アスリートネイル検定の受験にはテキストのシリアルNo.が必要です。
テキストご購入後、受験概要をお送りします。(2024年現在B級のみ)

級	テキスト費 (税別)
S級	5,000円
A級	5,000円
B級	5,000円

アスリートネイル検定は、各級のテキストをご購入いただき、テキストに記載のシリアルNo.が受験番号となります。

テキスト学習のみで受験いただけますが、未経験の方やしっかりと学びを深めたい方は、各級の「検定対策セミナー」または「検定講座」を受講いただいた後に受験することも可能です。

アスリートネイル検定 テキスト

アスリートネイル検定の受験には**テキストのシリアルNo.**が必要です。

こちらのシリアルNo.
が受験番号です



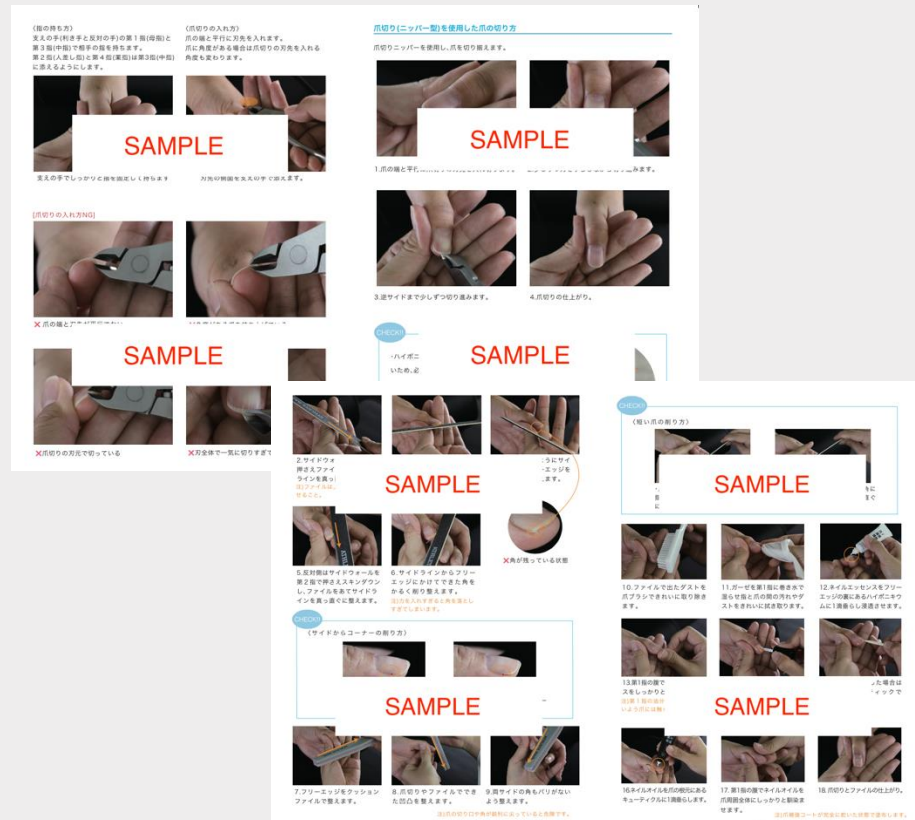
裏

表

アスリートネイル検定 テキスト

アスリートネイル検定テキストの一部をご紹介します。画像が多く解説やポイントもとても細かく分かりやすいテキストになっています！

目次	
(はじめに)	P1
～アスリートネイル検定とは～	P1
■アスリートネイル検定とは	P1
■検定級について	P1
～爪切り技術師の心得～	P2
■爪切り技術師とは	P2
■爪切り基	P2
■爪切り基	P2
■本テキスト	P2
SAMPLE	
(理論)	
I. 爪の基礎知識	P14
■爪の基礎知識	P14
■爪を正しく切るごとの意味	P14
II. 爪に関わる構造と働き	P16
■爪の各部分の名称と働き	P16
■爪の構造図	P16
■爪の構造が重要な理由	P16
■爪と食の関係性	P18
■手足の癖	P19
III. 爪の病変	P19
■爪の異常	P19
■爪の画像で予測される病変の判断	P25
■施術できない皮膚疾患	P25
■爪の異常と病気の名称と主な症状	P26
IV. 爪切り道具の種類	P32
■爪切り道具の種類について	P32
(爪切り技術カウンセリング)	P14
■事前カウンセリング	P14
■カウンセリング	P14
■事後カウンセリング	P15
(実技)	P16
I. 消毒法 (手指・足趾・器具類)	P16
■手の洗浄	P16
■手指消毒	P17
■足趾・	P18
■消毒の	P19
■器具消毒	P19
II. 爪切り技術	P25
■テーブルセッティング	P25
■爪切り技法	P26
■爪切り (ニッパー型) を使用した爪の切り方	P30
■ファイリング技法	P31
■エメリーボードファイルを使用した爪の整え方	P32
■爪補強コート塗布技法 (手足共通)	P35
III. 爪切り技法 / 足爪	P36
■テーブルセッティング	P36
■爪切り技法	P36
■爪切り (ニッパー型) を使用した爪の切り方	P37
■ファイ	P38
■エメリ	P38
SAMPLE	
(検定指定書)	P40
■アスリートネイル検定指定教材購入方法	P40
■アスリートネイル検定教材購入方法	P40
(アスリートネイル検定 B 級受験について)	P41
■アスリートネイル検定 B 級受験	P41
■アスリートネイル検定 B 級お申し込み	P41
■アスリートネイル検定 B 級試験概要 / 採点基準	P41
■アスリートネイル検定 B 級受験後	P41
*本テキストでの「爪切り」とは、製品のことでなく「爪切りの仕方」のことを指します。	



アスリートネイル検定 テキスト監修

【テキスト監修】



兼光 アキ子
Akiko Kanemitsu

Nail Salon viens viens 主宰
VTC Technical Center 主宰
Mode Nail Director
Pekina Tip System Head Educater
NPO法人日本ネイリスト協会理事
一般社団法人日本ケアネイル協会理事

【著作・制作】 一般社団法人アスリートネイル協会 代表理事 辛川知美

アスリートネイル検定対策セミナー

各講師より各級の検定対策セミナーをオンラインにて受けることができます。
受講には各級のテキストが必要となります。
協会HPよりテキストをご購入後、各講師が開催するセミナーに直接お申し込みください。

[受講対象者(例)]

- ・ ネイル経験者で検定試験内容をより詳しく知りたいかた
 - ・ 試験の出題ポイントを知りたいかた
 - ・ 検定合格するためのアドバイスを受けたいかた
- etc…どなたでも受講いただけます。

各級共通 5,000円 (税別) / 2時間

* 検定対策セミナーの受講費は、各講師の案内に従いお支払いください。

アスリートネイル検定講座

アスリートネイル検定講座にて各級の知識と技術を習得いただけます。

[受講対象者(例)]

- ・ネイル未経験者のかた
 - ・ネイル経験者でより学びを深めたいかた
 - ・検定合格するためのアドバイスを受けたいかた
- etc…どなたでも受講いただけます。

講座名

講座内容

S級講座
(2日間/通学)

手足爪に関する総合的な知識と技術を習得。

A級講座
(2日間/通学)

手足爪ケアに関する知識と技術を習得。

B級講座
(2日間/OL・通学)

爪の基礎理論をOL(オンライン)にて習得後、
手足の爪の切り方・整え方に関する技術を習得。

アスリートネイル検定講座

アスリートネイル検定講座は下記の方法で受講いただけます。

- ① アスリートネイル協会が指定する日時・会場にて受講。
(HP内アスリートネイル検定講座日程表をご確認ください)
- ② 定休日などにご指定の店舗(院内など)にて受講。
全国各地にて受講いただけます。
(最少催行人数4名～、要別途講師派遣費、交通費)

* 詳しくは、無料説明会または事務局までお問い合わせくださいませ。

アスリートネイル検定講座 受講費

アスリートネイル検定講座の受講費はこちらとなります。(2024年現在B級のみ)

級	受講費 (税別)
S級講座	150,000円
A級講座	120,000円
B級講座	60,000円

* 受講費には、テキスト・教材費が含まれておりません。別途ご購入ください。

* 検定受験費は含まれておりません。



ATHLETE
NAIL

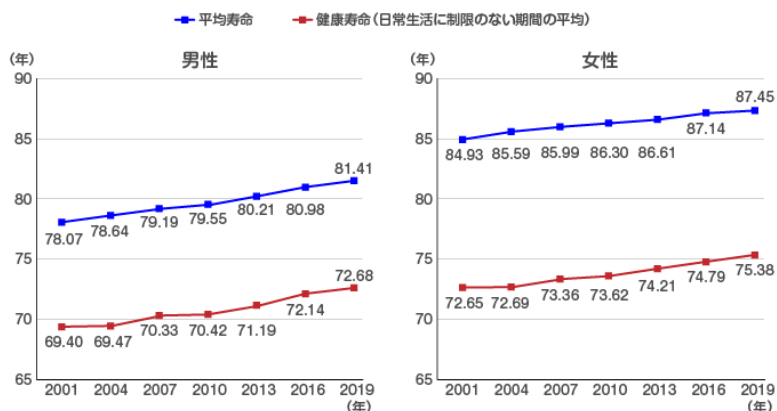
健康をも左右する
正しい爪切り・ケアの重要性について

一般社団法人アスリートネイル協会

正しい“爪切りの仕方”で健康寿命を延ばす

健康寿命 = 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

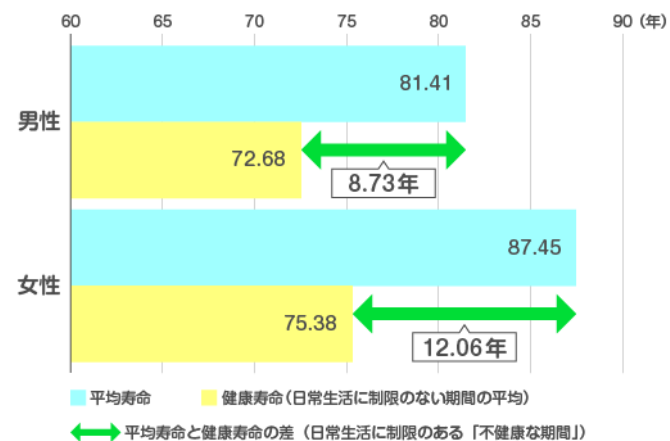
2019年(令和元年)平均寿命と健康寿命の推移



男性 平均寿命 81.41歳 / 健康寿命 72.68歳

女性 平均寿命 87.45歳 / 健康寿命 75.38歳

2019年(令和元年)平均寿命と健康寿命の差



男性 8.73年

女性 12.06年

平均寿命と健康寿命の差を縮小させることが重要！！

なぜ、正しい爪切りが「健康」に関わり重要なのか？

子ども



- 身体の健全な成長
- スポーツ離れ予防
- 正しい爪切り習慣の形成

親世代



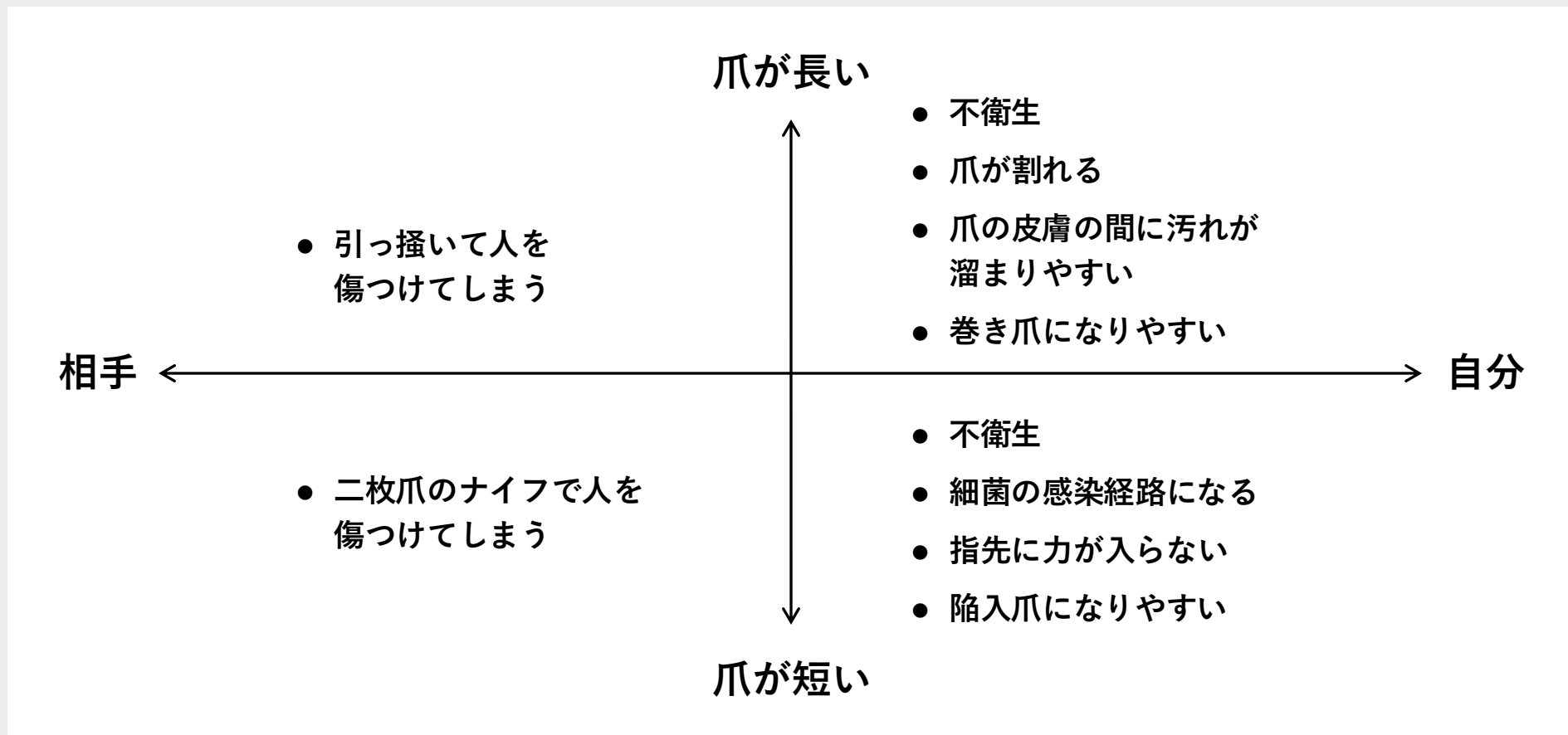
- 日常生活での怪我予防
- スポーツ競技力の発展
- 子どもへの爪切り指導
- 高齢者（親）に爪切りのお世話

高齢者



- 健康寿命の延伸
- 転倒予防
- フレイル予防
- 寝たきり予防

爪が適正でないことで起きる問題



爪切りを適正にできていないと様々な異常が発症する原因になる

爪が適正でないことで起きる問題

手足の「爪」は健康をも左右する
正しい爪切り・ケアで健康寿命の延伸に!!



爪が適正でないとき…



- 衛生的でない
- つかみにくい
- 指先が乾燥する
- 指先に力が入りにくい



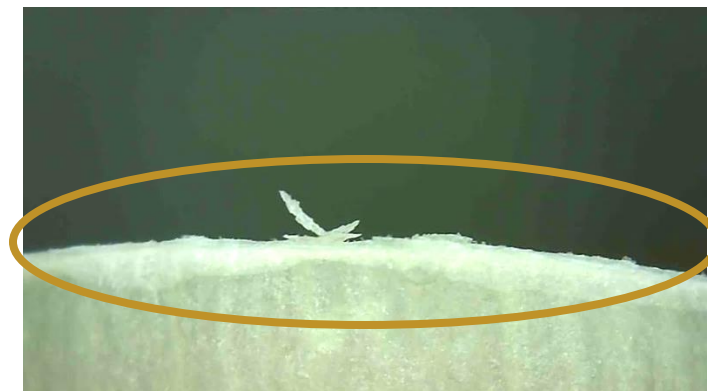
- バランスが取りにくい
- 転倒の危険がある
- 巻き爪や陥入爪になりやすい
- 余計な部位に力が入る

爪が適正でないことで起きる問題

一般的な爪切りで
切りっぱなしにすると、、



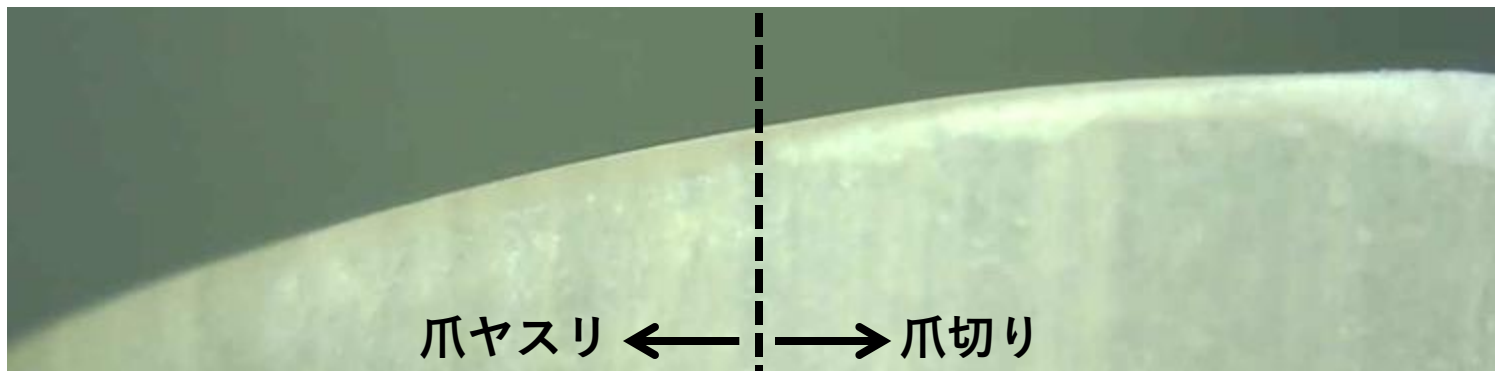
ナイフのような細かな二枚爪ができて
人を傷つける心配あり



爪が適正でないことで起きる問題

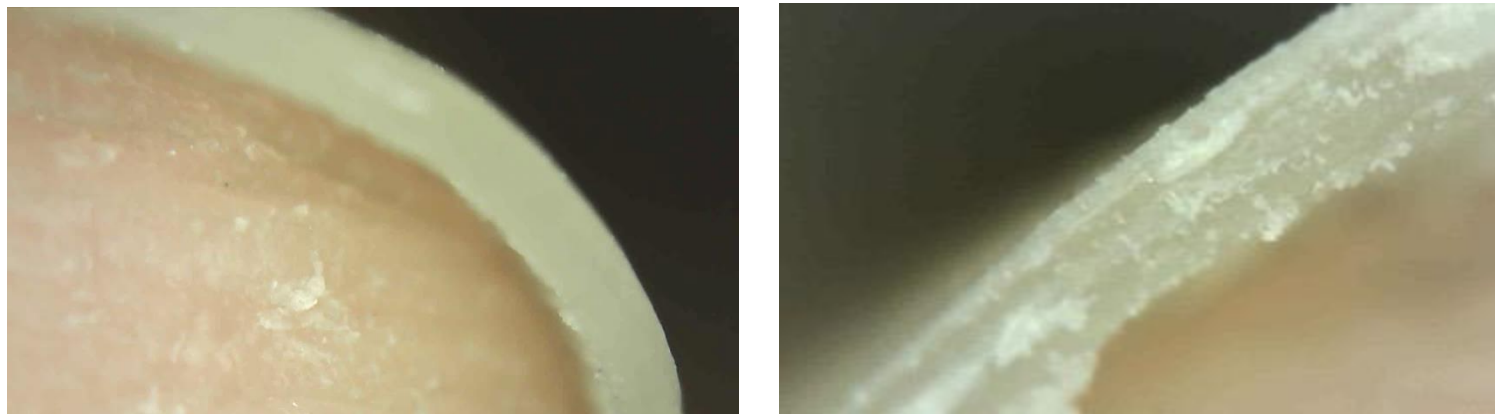
真俯瞰

(拡大写真)



断面

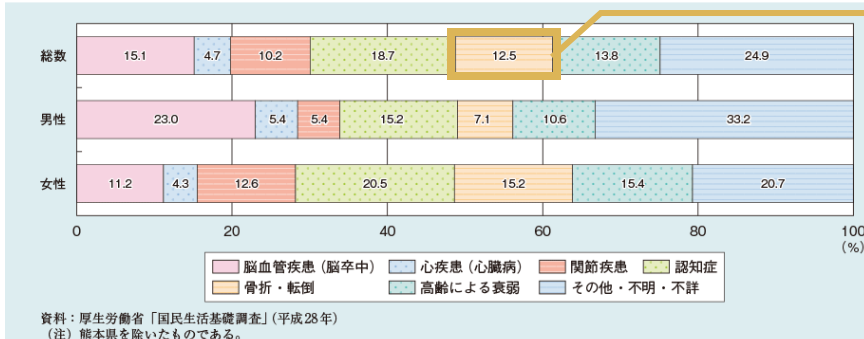
(拡大写真)



爪先を整える爪ヤスリの効果は、爪切りの課題を解決します！！

爪が適正でないことで起きる問題

図1-2-2-9 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



要介護になった原因の

約**12.5%**が「骨折・転倒」

(足爪の状態も一因する)

引用：内閣府「平成30年版高齢社会白書(全胎盤)-2 健康・福祉」

正しい爪切りは…

介護給付費 **3,541億円**を削減できる見込み

172,800円

受給者1人当たりの費用額
(令和4年4月審査分)

×

292.8万人

75歳以上の要支援、要介護1の
認定者数(令和3年3月31日現在)

×

約**7割**

75歳以上の要支援、要介護1の
在宅後期高齢者に皮膚や爪部の
異常が観察された割合

引用：厚生労働省「令和3年度 介護給付費等実態統計の概況」

引用：厚生労働省「令和2年度 介護保険事業状況報告(年報)」

引用：在宅後期高齢者の転倒予防に向けたフットケアに関する基礎的研究(2004年 姫野稔子ら)

正しい爪切りは、全世代のQOLを上げる

サービスレベルの向上



親と子のコミュニケーション



怪我リスクの予防



インバウンド／おもてなし



子どもの浮き指・巻き爪の事例



兵庫教育大名誉教授の原田碩三さんの調査では、5歳児で「浮き指が1本もない」子は1980年は93%いたが、2000年は48%、04年は8%になった。幼児期から小学校低学年にかけてが足の形の基礎ができる時期という。浮き指が増えた背景には、子どもが足を使わなくなったことがある。



引用：ヨミドクター「子どもの「浮き指」増加、転倒・足変形の原因にも」

高齢者施設での事例

高齢者施設内の転倒事故をフットケアで 3割減 (足爪を含む)



引用：日本訪問フットケアサービス

『フットケアによる転倒リスク低減』の共同研究プロジェクトをらいふ社の8施設48名を対象に実施したところ、**月1回40分のフットケアを5ヶ月間継続することで、転倒率が30%低減する**という研究結果を得ました。施設内の転倒事故対策としてのフットケアが重宝されています



ATHLETE
NAIL

治療院(接骨院、整体院、鍼灸院、リラクゼーションサロン等)

メニュー導入例

一般社団法人アスリートネイル協会

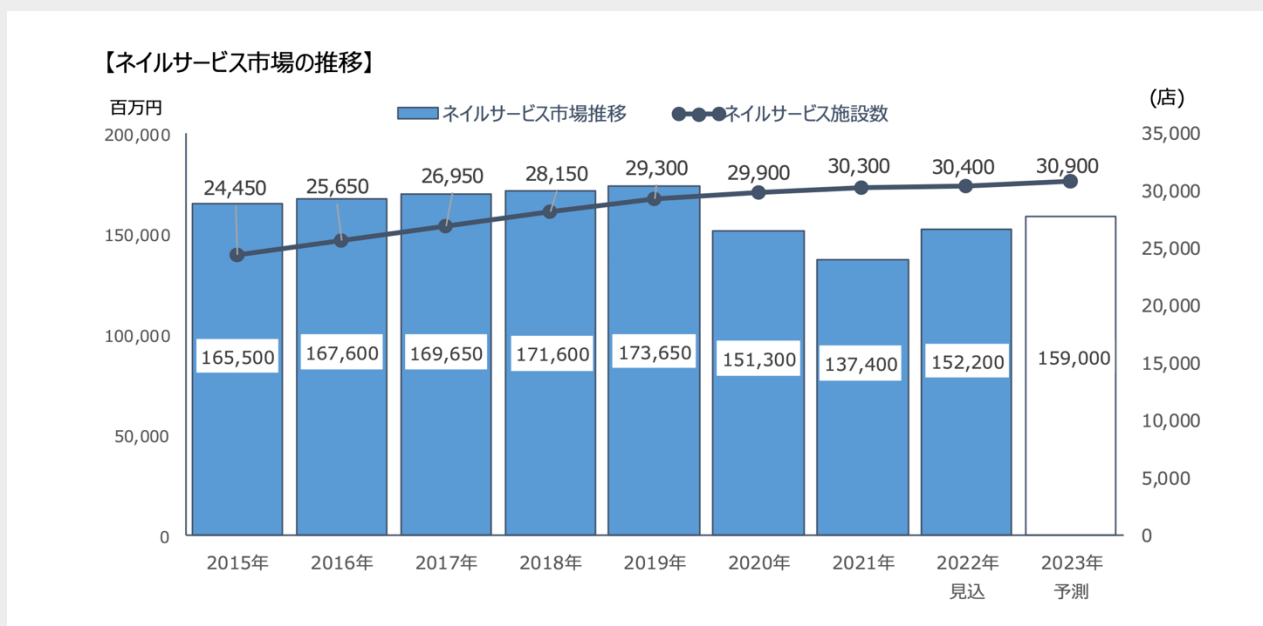
治療院でなぜ爪切りなのか？

全国のネイルサロン店舗数 = 約**31,000**店舗(2023年時点)

全国の治療院数 = 約**140,000**店舗(2022年時点)

治療院の店舗数はネイルサロン店舗数の**約4.5倍！！**

* 治療院とは、あん摩マッサージ指圧師・鍼灸師・柔道整復師といった国家資格をもつ人が施術を行う施設のこと。接骨院や整骨院、鍼灸院など。



治療院でなぜ爪切りなのか？

～よく聞こえてくるお悩みや意見～

- ネイルサロンで爪切り・ケアメニューはあるが、男性や高齢者はネイルサロンには入りづらい。(ネイルサロンによっては断られる場合もある)
- 高齢になり自分で爪を切ることが困難。しかし、どこで切ってもらえるのかわからない。
- いつも通り慣れた自分の体のことを診てくれている先生に爪も切ってもらいたい。

爪切りが正しくできていないことで起こる**怪我や疾患**があり
爪切りが出来ないために**寝たきりになる高齢者**も増加傾向・・・

正しい爪切りができる治療院が増えることで健康寿命の延伸に！！

健康寿命を延ばす＝正しい爪切りの習慣化

「爪切り」や「爪ケア」は
ネイルサロンだけでなく**治療院で受けるべき施術**へ

例えば・・・

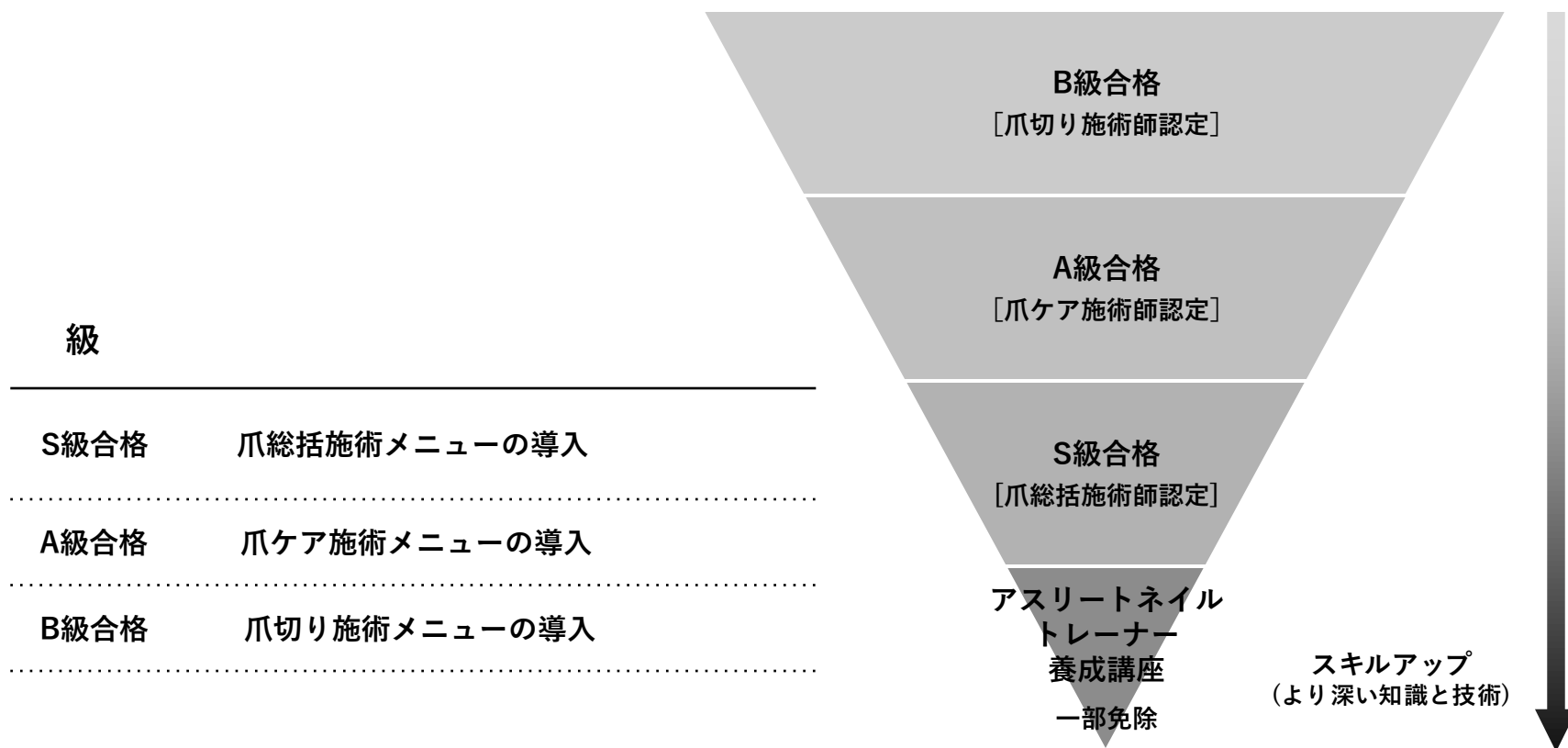
治療院、接骨院、リラクゼーションサロンにおいて
「爪切り」「爪ケア」「爪補強」などのメニューを導入したら

新患数 × リピート率 × 客単価 = 売上

導入コストを抑えた新メニューによりすべてがUP!!

アスリートネイル検定取得後／メニュー導入基準

各級の取得が施術メニュー導入の基準となります。



アスリートネイル検定取得後／メニュー導入例

各級取得後、以下のような施術メニューを導入いただけます。

手爪メニュー（例） ※税別

手爪切り（10分）
手の爪を正しく切り整えます。 **1,500円**

手爪ケア（30分）
手浴後、手爪周囲のケアを施し
健康な爪に導きます。 **4,000円**

手爪補強 1指（10分）
専用ジェルを用いて爪を
補強します。 **1,000円～**

足爪メニュー（例） ※税別

足爪切り（15分）
足の爪を正しく切り整えます。 **2,000円**

足爪ケア（40分）
足浴後、足爪周囲のケアを施し
健康な爪に導きます。 **5,000円**

足爪補強 1指（10分）
専用ジェルを用いて爪を
補強します。 **1,000円～**

施術周期の目安

手爪切りは1週間に1度、足爪切りは2週間に1度の施術が目安となります。

手爪、足爪ケアは4週間～1ヶ月に1度、爪補強は定期的なメンテナンスを必要とします。

メニュー導入メリットとデメリット

導入のメリット

- 初期導入費用が安価で導入できる。
- 大きな機材の購入もなくランニングコストが安価。
- 新メニュー導入で新規獲得やリピーターにつながりやすい。
- アスリートネイル協会より定期的な技術サポートも受けられる。
- 爪切りメニューの導入により、治療院における自由診療を拡大し売上向上に繋げる。

導入のデメリット

- 導入にあたりセミナーを受講し技術を習得する時間が必要。
- 検定試験が基準となるため、各級受験しなければすべては導入できない。
- 検定試験費用がかかる。
- 導入後、商材(消耗品)を仕入れる必要がある。

導入に際してデメリットもあるが**メリットの方が断然多い！！**

級位取得者とネイルトレーナーの関係性

それぞれが専門領域で活躍できる環境を整えます。

級位取得者が施術困難な場合はネイルトレーナーが出張施術サポートも可能！



検定B級保持者

検定A級保持者

検定S級保持者

ネイルトレーナー
(エグゼクティブアドバイザー)
(アドバイザー)

「ネイルトレーナー®」を名乗って
活動することはできないが級保持者として活躍できる。

検定級保持者はアスリートネイルトレーナー養成講座を一部免除にて受講できます。