

検定対策  
**TECHNIQUE**  
テクニック集  
3級・初級  
共通

ここでは3級・初級検定試験でより合格に近づくためのテクニックや、覚えておくと良いことなどをご紹介します

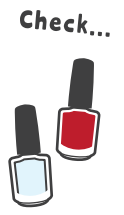
**1 モデル選び**

爪の状態が良いことだけでなく、約束や時間と二度塗りしツヤのある状態をしっかり守れる人を。ジェルネイルをしている場合は、すぐにオフをしてもらいましょう。日々の練習と試験のモデルは同じモデルにすることが、当日も安心感がありオススメです。



**2 事前塗りについて**

事前塗りはカラーをしっかりと二度塗りしツヤのある状態に仕上げましょう。ポリッシュを2~3日前に塗布する場合は、エッジまで塗布しておくことで先端が剥げにくくなります。



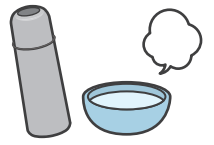
**3 ポリッシュオフの時短方法**

ポリッシュオフにどうしても時間がかかってしまう場合は、事前のポリッシュを塗る前に爪の表面をシャイナーで磨いておくことで当日オフしやすくなります。

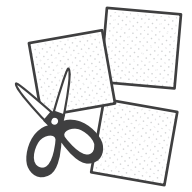


**4 フィンガーボールや水入れにお湯を入れるタイミング**

事前審査前に入れて準備しましょう。その時液体ソープも一緒に入れておきます。フィンガーボールは、お水 + ソープだけ入れておき、直前に適温にすると良いでしょう。



**5 何かと使えるキッチンペーパー**



キッチンペーパーを5cm x 5cmぐらいにカットしたものを準備しておく、ウッドスティックの汚れたコットンを取る時、刃先についたルースキューティクルを拭き取る、筆を拭くなど様々な用途で使用できて便利です。ジップロック等に入れてトレイにセッティングしておくとう良いでしょう。

**6 試験中の時間配分目安**



**【3級】**

- 30秒 手指消毒
- 5分 ポリッシュオフ
- 10分 ファイリング(ラウンド)
- 15~20分 キューティクルクリーン
- 20分 カラーリング
- 10分 ネイルアート
- 5分 トップコート&最終確認

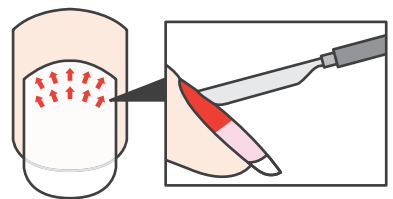
**【初級】**

- 30秒 手指消毒
- 5分 ポリッシュオフ
- 10分 ファイリング(ラウンド)
- 15~20分 キューティクルクリーン
- ..... インターバル .....
- 30秒 手指消毒
- 30~40分 ポリッシュ&ジェルカラーリング
- 10分 ジェルアート
- 10分 トップジェル~仕上げ

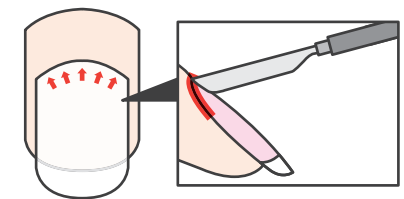
※この時間配分はあくまで目安ですので、得意な部分は時間短縮し、苦手な部分に多く時間をあてるなど、自分にあった時間配分を見つけましょう。

**7 プッシュバックの手順・コツ**

プッシュバックとは、ネイルプレート上のルースキューティクルや汚れを除去することです。爪の真ん中くらいから根元に向かって爪全体を一方方向に向かって行います。



【力の入れ方】  
爪表面を傷つけてしまうので、力を入れ過ぎないように注意しながらプッシャーを少し立て気味に当てます。短いストロークでプッシュアップよりもさらに優しく押し上げるようにしましょう。



【プッシュアップとの違い】  
プッシュアップはプッシュバックを行った流れで施します。プッシュバックしたルースキューティクルと一緒にキューティクルを押しあげます。