

以下は、アビリンピックおおさか 2026における競技課題の様子を知る  
ために参考として公開するものです。  
実際の課題ではありませんのでご注意ください。

## ネイル施術競技参考課題

- 以下の課題は、第44回全国障害者技能競技大会 ネイル施術大会  
事前公表課題です。
- アビリンピック 2026 おおさか大会 ネイル施術競技では、【課題  
1 ネイルケア】は、大会当日施術せず、事前に施しを行い、大会当  
日【課題1 カラーリング】競技の前に採点を行います。
- 【課題2 ネイルチップアート】のテーマは、令和8年4月上旬に  
大阪支部ホームページ上に掲載します。

**第44回全国障害者技能競技大会**  
**<119> ネイル施術 事前公表課題**

**1 競技内容**

作品は、課題1～2の2種類とする。

(1) 課題1：『ネイルケアとカラーリング』

前半：【ネイルケア】(両手)爪の長さ、形、表面を整え、キューティクルのお手入れをします。ネイルサービスの基本となる健康で美しい爪と指先を保つためのネイルケアの仕上がりと技術テクニックを競います。

後半：【カラーリング】(両手) (右手：ネイルポリッシュ / 左手：ジェルカラーリング)

2種類のカラーリングを施します。カラーリングの基礎であるネイルポリッシュとサロンサービスの主流であるジェルネイルカラーリングで、材料に合わせた技術テクニックと施術の正確さ、トータルの仕上がりの美しさで競います。

- 片手 (モデルの右手 5 本) カラーリング：ポリッシュ (赤)
- 片手 (モデルの左手 5 本) カラーリング：ジェル (オリエンテーション時に配布)

(2) 課題2：『ネイルチップアート』 テーマ：ファンタジー ～カラフル～

テーマに合わせたネイルデザインをネイルチップに施します。ネイルデザインの基本的なテクニックを用いて、独創的で華やかなネイルアートを時間内に制作します。

**2 競技時間**

【課題1：75分】

・前半ネイルケア：30分

手指消毒からスタートし、両手ウォーターケアを利用したキューティクルケアを行う。

爪の表面は、後半のカラーリング内容に応じた準備としてそれぞれバッフィング(右手)とサンディング(左手)まで行う。

・後半カラーリング：45分

モデルの両手にそれぞれ決められた手に2種類のカラーリング (ポリッシュとジェル) を行う。

【競技課題2：70分：ネイルチップ5本】

・作品は、ポリッシュまたはジェルを使用し作成する。アート部分は、ポリッシュ、ジェル、アクリル絵の具などのネイルの材料を使用する。(ネイルチップの加工は、時間内であれば可能)

・一枚のチップの仕上がりにテーマにあったアートデザインを50%以上施す。

- ・爪につけられるアート作品であること。（爪に装着可能な作品であること。）
- ・立体的なパーツをその場で作成し爪に装着する事は可とする。
- ・市販されているネイルシールや既にデザインされた装飾品、パーツ類の使用は不可。ただし、ネイルアートを効果的に表現する目的で使用する、ストーン、ホログラム、ラメ、ミラーパウダーなど、ネイルの商材であれば使用は可とする。

### 3 提出方法

課題１：参加者からの申し出及び競技時間終了の合図で競技終了とし、モデルへの施術をもって提出とする。

課題２：作品は、競技会場側で用意したトレーニングハンド（右手）に装着した状態で提出とする。

### 4 注意事項

- （１） 使用機材に不具合が発生した場合は、スタッフに報告し、指示に従うこと。
- （２） 作品が完成したらスタッフに申し出ること。
- （３） 会場での座席位置は、予めスタッフが決定する。
- （４） メモ、デッサン画、参考書、その他の資料等の持込みは一切不可とする。

（注 1）補助具等（書見台等）の導入が必要な場合は、事前に事務局に申し出ること。それらは原則として、参加者自身が持参し、事前にスタッフの立ち会いのもとで導入すること。ただし、導入に関して不具合があっても特別な配慮は行わないこと。

### 5 競技会場に準備してあるもの

No.	機材名称	仕様
1	作業台	W1800×D450×H700 (内高 640)程度
2	選手用電気スタンド	クランプ式蛍光灯：100V 40W
3	電源コンセント（各 2 口）	ジェルネイルランプ用・電気スタンド用
4	完成作品保管・展示用長机	W1800×450×700 程度
5	長机用テーブルクロス	白色、ビニール製
6	椅子	背もたれ付
7	ごみ袋（小）	4 5 L
8	エタノール	消毒用エタノール
9	ポリッシュリムーバー	ポリッシュリムーバー
1 0	トレーニングハンド（片手・右手）	ネイルアートで使用 1 個
1 1	ネイルチップ	競技前日または、当日配布

1 2	ネイルチップシール（両面テープ）	競技前日または、当日配布
1 3	チップスタンド	持参したものを使用してもよい
1 4	ジェルカラー	競技前日配布（コンテナタイプ）
1 5	選手作業テーブル用のごみ袋	A4 サイズのゴミ袋 選手人数分用意

## 6 競技者が持参するもの

No.	機材名称	仕様
1	手指消毒液	手指消毒液（メーカーや形状は問わない）
2	コットン	ネイルコットン
3	コットン容器	コットンワイプケース
4	ウェットステリライザー	消毒用タンブラーなど
5	メンダ（容器）	メンダポンプ（必要に応じて）
6	ベースコート（ポリッシュ）	ベースコート（メーカーや形状は問わない）
7	トップコート（ポリッシュ）	トップコート（メーカーや形状は問わない）
8	ポリッシュカラー（マット赤）	カラー（メーカーや形状は問わない）
9	ベースジェル（ジェル）	ジェルベースコート（メーカーや形状は問わない）
1 0	トップジェル（ジェル）	ジェルトップコート（メーカーや形状は問わない）
1 1	ジェル用筆	ジェル筆（ジェルカラーがコンテナタイプのため必要）
1 2	ジェルネイル用ランプ	メーカーは問わない（LED カラージェルに対応した 3 6 W クラスのランプが望ましい）
1 3	爪用消毒剤	ジェルネイル塗布前に爪用消毒で使用
1 4	ワイプ類	使用するジェルのタイプに応じ用意
1 5	スパチュラ	カラージェル攪拌用（必要に応じて使用）
1 6	メタルプッシャー	ネイルケア時に使用（メーカーや形状は問わない）
1 7	キューティクルリムーバー	ネイルケア時に使用（メーカーや形状は問わない）
1 8	キューティクルニッパー	キューティクルニッパー
1 9	ネイルファイル	エメリーボード（爪の状態にあったグリットを使用）
2 0	ウッズスティック	ウッズスティック
2 1	シャイナー	爪にツヤをあたえる（必要に応じて使用）

2 2	バッファー(220G 前後)	ポリッシュを塗布する爪の準備に使用
2 3	スポンジファイル(100/180G)	ジェルを塗布する爪の準備（サンディング時）に使用
2 4	ガーゼ	ネイルケア用（メーカーや形状は問わない）
2 5	ダストブラシ	ダストを払うブラシ
2 6	トレー	ケース（用具を入れるため）
2 7	ブラシ立て	ジェル筆、ファイルスタンド
2 8	フィンガーボール	フィンガーボール（ウォーターケア時に使用）
2 9	ペーパータオル	ペーパータオル
3 0	アームレスト	アームレスト
3 1	作業エリア用タオル	白無地タオル
3 2	水	お湯の温度調整用
3 3	お湯	ウォーターケア用

※上記に記載のないもので、施術に必要と思われる物があればご準備下さい。

持参した道具・材料については、選手下見（オリエンテーション）の際に確認しますので、競技で使用する道具・材料の一式を会場にお持ちください。

※前日のオリエンテーションの時に、ジェルネイルで使用するカラー、ネイルアート用チップの配布及び、ネイルアートの競技方法および提出方法（トレーニングハンドの取り扱い）などの説明を致します。

※競技にふさわしくない、著しく有利になるとと思われる道具の使用を認めない場合があります。

※ジェルネイルランプ用に延長コードが必要と思われる方は各自でご用意下さい。

#### 「選手が準備・持参するもの」

◎【重要】第44回大会では施術するモデルは各自で手配をお願いします。

※配宿等については主催者側からあらためて連絡を行います。

◎課題1の前半と後半で使用する道具は、普段使用しているものを各自持参して下さい。

※ネイルケア、ネイルポリッシュ、ジェルネイル、ネイルアートなど施術で使用する道具は、各自に必要な道具一式をお持ち下さい。

※後半のカラーリングでは、ネイルポリッシュによるカラーリング（マット赤）とジェルのベース・トップ及びそれらの施術に必要な材料と道具を各自持参してください。

#### 【ジェルのカラーリングに使用するカラージェルについて】

※カラーリングで使用するカラージェルは、主催者側で用意致します。

ジェルカラーは、大会前日の選手下見（オリエンテーション）の日に発表し、選手が持参したジェルネイルランプで硬化状況やジェル製品のテクスチャー等をオリエンテーションの時間内に確認して頂きます。

※使用する製品や機器のメーカー等は問いません。

※選手持参一覧に記載がない材料などで必要な物は、各自で必要に応じてご用意下さい。

### ネイルケア&カラーリングのモデルの爪の状態について

- ・モデルの爪や皮膚に疾患や炎症などがなく、ネイルケアやカラーリングができる爪と皮膚の状態であること。
- ・ネイルカラーなどが何もついていない、ナチュラルネイルの状態。
- ・亀裂等の処理はネイルグルーのみ使用可。（本数は問わない）  
（ネイルグルー以外の素材でリペアが確認された場合には、減点の対象となります。）
- ・何も塗布していない状態から始める。（ネイルグルーを除く）
- ・爪の長さは、手の平側から見て 1 mm 以上 5 mm 程度までの爪の状態の方。
- ・形を整えられる長さがあり甘皮の手入れができる状態で、1 週間以上お手入れがされていない方。  
（1 週間以上お手入れをしていない状態と判断ができない場合は、減点の対象となります。）

### ◎課題 1、課題 2 で使用する機材一式：普段使用しているものを持参して下さい。

※使用機器のメーカー等は問いません。

※ジェルカラーは主催者側で用意します。

※ネイルチップ、トレーニングハンド、ネイルチップを貼る両面シールは主催者側で用意します。

## 7 テーブルセッティングに関して

※競技開始前までに、全ての準備を終了すること。（入室可能な時間は、前日のオリエンテーション時にお伝え致します）

・競技開始前に、作業で使用する道具、材料をカバンから取り出した場合は減点とする。

※ジェルネイルランプの電源を競技前に確認すること。

（ジェルネイルランプの不具合がないかの確認、使用ジェルの硬化時間などは各自で管理してください。

万が一、ジェルネイルランプの不具合で競技に支障が出た場合でも、配慮は致しません）。

※使用する器具、材料はトレイの中にセッティングし作業中も衛生的に管理すること。

・ウエットステリライザーを必ずセッティングすること。

（ニッパー、プッシャーをセッティング）

・ジェルネイルランプは衛生的なものを使用すること。

・ジェルネイルランプのセッティング場所は作業テーブル内であれば自由、各自で管理すること。

### 課題 1（ネイルケアとカラーリング）

### ●競技時間

**7 5 分**（前半：ネイルケア 3 0 分・《審査 10 分》・後半：カラーリング 4 5 分）

## ●競技内容

施術者とモデルの手指消毒後、ネイルケアからカラーリングまでを施す。

### 【競技手順】

#### **前半：ネイルケア(30分)**

＊施術はウォーターケア（お湯を利用した）を利用したネイルケアをモデルの両手に施す。

#### **○消毒液を含ませたコットンを用いて施術者の手指、次にモデルの手指を消毒する（擦式清拭消毒）**

- ・施術者、モデルそれぞれに別のコットンを使用する。
- ・手の甲、手の平、指間までしっかり行う。

#### **○ エメリーボードを用いてフリーエッジの長さとしを整える。**

- ・ファイリングは、力を入れず一方方向に行う。
- ・形はラウンド、オーバル、スクエアオフのいずれかの形で整える。
- ・10本の長さ、形は揃える。

#### **○ ダストブラシを用いて、ダストを取り除く。**

#### **○ キューティクルリムーバーを塗布し、フィンガーボールに入れる。**

#### **○ メタルプッシャーを用いてキューティクルをプッシュアップする。**

- ・メタルプッシャーの形状に合わせた角度で、安全に使用すること。
- （キューティクルリムーバーや水を使用しながら行うこと。爪を傷つけないようにする）

#### **○ ガーゼとキューティクルニッパーを用いてルーススキン、ささくれを除去する。**

- ・キューティクルニッパーで爪や皮膚を傷つけないようにすること。
- ・ガーゼの形状は問わない。

#### **○ 後半のカラーリングに合わせた爪の状態にする。**

- ・モデルの右手：ポリッシュでの施術が施せる状態（バッファーを使用して、爪の凹凸を滑らかにする）
- ・モデルの左手：ジェルネイルの施術が施せる状態（適切なファイルのグリットでサンディングを施す）

※サンディング不要のジェルを使用した場合でも、競技上のルールとして、モデルの爪に適切なサンディングを行うこと。

※使用するバッファーのグリットは、爪の状態に合わせた物を使用し、爪の状態によっては複数面使用可能。

#### **○ 爪の表面、爪の裏面のダストをキレイに取り除く。**

#### **○ 使用した器具/材料を全て片付け、カラーリングが施せる準備をする。**

（注意） ケア終了後、キューティクルオイルやクリーム等を塗布した行為があった場合には減点となります）

### ●チェックポイント

- ・衛生的に施術を行っている。
- ・器具、材料は必要なものが準備され、常に整理整頓された状態であり、安全に正しく使用している。
- ・フリーエッジの削りあとが滑らかで、削り残しやダストが残っていない状態である（フリーエッジ裏も含む）。
- ・ルーススキン、ささくれや甘皮の処理がきれいに適切にされていること。（切りすぎ、取り残しはないか）
- ・10本のフリーエッジの長さや形がバランス良く揃っていること。
- ・後半のカラーリングに合わせ爪の準備が適切にされていること。
- ・作業手順は問わないが、作業工程を全て時間内に終了すること。
- ・危険行為や出血などがある場合は減点とする
- ・ネイルケア前の状態とネイルケア後の状態に変化があり、ネイルケアの仕上がりが美しく整った状態であること

### **審査(10分)**

#### **後半：カラーリング（45分）**

カラーリングは、ネイルポリッシュ（マット赤）とジェルカラーを使用すること。

- \* モデルの右手：ネイルポリッシュ（マット赤） / モデルの左手：ジェルカラー
- \* 施術の順序は問わないが、それぞれの製品の特徴をふまえた施術を行うこと。
- \* カラーはいずれも2度塗りとする。

①爪の表面、フリーエッジの裏の油分、水分の除去をする。

- ・カラーリングの施術内容に応じた製品を使用し、爪のクリーンを行なうこと。

②ベースを爪の表面とエッジ（爪の先端）に塗布する。

③1度目のカラーを塗布する（爪の表面とエッジ）

④2度目のカラーを塗布する（爪の表面とエッジ）

⑤トップを爪の表面とエッジに塗布する。

⑥ジェルネイルは未硬化ジェルのベタつきがない状態にする。

・ジェルネイル施術において、カラーリング終了後にファイル類を使用することは不可とする。

（ネイルファイルを使用し爪やジェルを整えた場合には減点とする）

- ・仕上がり後、キューティクルオイルの塗布は不可とする。

・未硬化ジェルが出ないタイプのジェル製品を使用した場合には、ふき取りを行わなくても良い。ただし、ベタつきがないこと。



### ●チェックポイント

- ・衛生的に施術を行っていること。
- ・エッジの塗り残しがないこと。
- ・先端の厚みが均一であること。
- ・爪裏に製品が流れていないこと。
- ・キューティクルラインが空き過ぎず滑らかであること。
- ・サイドの塗り残しがないこと。
- ・表面に色むらや刷毛あと、ダスト、凹凸、液だまりなどがないこと。
- ・素材に合ったツヤがあること。
- ・皮膚にカラーやジェル製品がついていないこと。
- ・時間内にトップコート・トップジェルまで塗られていること。
- ・ジェルは未硬化ジェルがない状態であること。
- ・カラーリング終了後、ネイルファイルを使用しないこと。

### ●注意事項

- ①競技開始時にモデルの事前審査を行う為、事前審査中にモデルの手や爪に触らないこと
- ②モデルに出血が生じた場合は放置せず、近くにいる競技委員の指示に従うこと  
手指を消毒してから施術を再開すること
- ③器具、材料を落とした場合は放置せず、拾い、破棄する。破棄できないものは消毒液で消毒してからセッティング、使用すること
- ④時間内にすべての作業が終了されていない場合は減点となる
- ⑤審査中、モデルの爪や手に触れないこと
- ⑥ジェルネイルはカラーリング（トップジェル硬化後）終了後、はみ出したジェルをネイルファイルで削らないこと。（ネイルファイルで削り整えた場合には、減点となる。）

### 課題 2（ネイルチップアート）

ネイルアートの基本的なテクニックを用いて、テーマにあった作品をネイルチップに施す。

『テーマ： ファンタジー ～カラフル～』 ネイルチップ： 5 本

### ●競技時間 70 分

### ●競技内容

ネイルチップ（5 本）にアートを施す。（アートチップのサイズは 10 ページを参考にしてください）

※見本（メモ、デッサン画、事前に作成したチップ等）を見ながらの作業は不可とします。

※大会当日に使用するチップは、競技前日の下見（オリエンテーション）の際にお渡しします。

※競技会場側で用意したトレーニングハンドにチップを装着した状態で作品の提出とします。

※競技方法や作品の提出方法などは、競技前日の下見（オリエンテーション）の時に伝え致します。

#### ●注意事項

- ①衛生的に作業を行うこと。
- ②使用するチップの加工（形を整えるなど）は、競技時間内に行う。
- ③チップのファイリングスタイルは自由。
- ④ネイルアートは、ポリッシュ、ジェル、アクリル絵の具を使用する。形状や使用するメーカーは問わない。
- ⑤課題のテーマに沿ってアートを施す。
- ⑥ネイルアートの装飾品は効果的に使用することは可（ラメ・ラインストーン・スタッズ・ミラーパウダー・ホイルなど）。
- ⑦市販されているネイルシールや既にデザインされた装飾品やパーツ類の使用は不可。
- ⑧著作権など他者の権利を侵害していないこと。
- ⑨5本全体で1つのテーマを表現するものとし、5本それぞれのデザインが異なるものであってもかまわない。

#### ●チェックポイント

- ・一枚のチップの仕上がりにはアートデザインが50%以上施してあること
- ・爪につけられるアート作品（1枚単体で装着可能な作品）
- ・立体的なパーツをその場で作成し爪に装着する事は可
- ・効果的にストーン、ホログラム、ラメなどの使用は可
  - ※但し、デザインが出来上がったパーツ及びネイルシールなどの既成の製品の使用は不可
- ・必要に応じ、最後にトップコートでのコーティングを行う事
- ・時間内に終了しているか
- ・テーマに合ったデザインか
- ・オリジナル作品でありデザイン性が優れているか
- ・デザインテクニックに優れているか（色彩バランスとテクニック、ペイントテクニック）
- ・全体のバランスは適切であるか
- ・ネイルアートに必要な材料や道具の管理と使用方法を理解し衛生的に作業がされているか

## 《参考》

### ※ アートチップのサイズの大きさの目安

- ・親指 : 長さ: 約 31.5mm ・ 幅: 約 11mm
- ・人差し指: 長さ: 約 30mm ・ 幅: 約 10mm
- ・中指 : 長さ: 約 30mm ・ 幅: 約 10mm
- ・薬指 : 長さ: 約 30mm ・ 幅: 約 9.5mm
- ・小指 : 長さ: 約 26mm ・ 幅: 約 8mm

### ※ トレーニングハンドにチップを装着するシールは、クリアタイプ