

## ■第12回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ビー・スタイル		
サロン名	美・style		
フリガナ	チイ	身長	年齢
モデル名	ちい	161 cm	48 歳

■開始時のモデルの状態を記入してください。

健康状態	体調	好調 ・ <input checked="" type="radio"/> 普通 <input type="radio"/> ・ 不調 ( )		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 便秘 <input type="radio"/> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	<input checked="" type="radio"/> 水太り <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 脂肪太り <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 筋肉質 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 混合太り <input type="radio"/> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> ・ 不順 / 周期 ( 27 ) 日	便通	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 不順 <input type="radio"/>
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ <input checked="" type="radio"/> 感じない <input type="radio"/>	精神的ストレス	<input checked="" type="radio"/> 感じる <input type="radio"/> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <input checked="" type="radio"/> 不規則 <input type="radio"/> / おおよその就寝時間 ( 25 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 4 ) 時間		
	入浴	<input checked="" type="radio"/> シャワーのみ <input type="radio"/> ・ 湯舟につかる	職種	立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <input checked="" type="radio"/> 両方 <input type="radio"/>
	食事	朝 ・ 昼 ・ <input checked="" type="radio"/> 晩 <input type="radio"/> ・ <input checked="" type="radio"/> 間食 <input type="radio"/>		
	嗜好品	お菓子全般・カフェオレ		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

ちい様は、自らがエステティシャンでもあり、技術、知識ともにあるので、それを最大限に活かした短期集中型で、日々痩せる体感できて、モチベーションアップできるように、そしてこれを機に自分の身体を考えてもらう事を主にプランの柱として立てていきました。

ちい様の課題は大きく2つでした。一つはお食事です！食べる事は大好きだからこそ、仕事しているときは食わずに施術に集中してしまい、終わったらお家でゆっくりお食事タイムをとり、そして女子特有の別腹で大好きなお煎餅、チョコなど…ちい様にとっては、唯一のリラックスタイムをなくしてしまうとストレスになってしまうので、食べたいお菓子はやめることなく、たんぱく質を増やして筋肉を意識してもらいました。

エステティシャンなら当たり前すぎる知識ですが、実行に移せてたら、そもそもダイエットしなくてもよいわけですから、そこを意識してもらいました。それから、ちい様には人生初の断食をも取り入れてもらい身体をリセットし体重減少する実感を得るようにしました。

ちい様は仕事柄もですが、バレーボールを長年にわたりしていることもあり、身体の使い方や筋肉の使い方などよく理解し、ピンポイントでながらストレッチや、ながら運動を取り入れるようにしました。特に若い頃からの悩みでもあった下半身と年齢的な悩みのお腹を意識づけるようにしました。そしてもう一つは気持ちです！この身体、この体重とともに生きて、ダイエットもしたいと思ながらも、お客様をダイエットさせる事が楽しく、お客様を満足させて自分も満足していた気持ちをちい様自身に向けることは簡単ではなかった為、スタッフみんなで施術に入り技術のチェックをしてもらいながら、ちい様の身体を作り上げていきました。この身長になってからは、53kg以下になった事はなく基準値の体重50.5kgは、未知への数字になるので最後は出来ること全てをやらなくてはならないという覚悟も必要でした。ただ今回チャレンジしようとしたきっかけは、何より通ってくださる方々へも結果を出して、美・styleに通っていることを胸を張って、笑顔で自慢できる様になってもらいたい。そしてスタッフにも自信をもって、お客様に提供してほしいという思いをちい様自らの身体で示すという思い、信念を元に確実に最後まで基準値にもっていくために細かく気持ちのコントロールできるようにプラン立てしました。

## ライフスタイルアドバイス

### ■どのようなアドバイスを行いましたか？

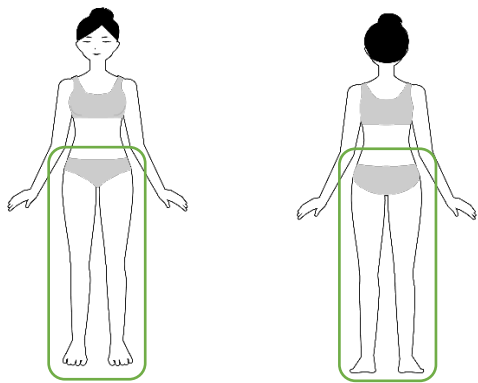
食事（栄養）について	運動について
<p>食べる事が大好きなちい様ですが、仕事の日にはほぼ食事をせず、水分も少なめです。食べても、甘いものを食べたり飲んだりするくらいでした。ご自身で分かってはいても、自分のことを後回しにする性格上難しく、夜のんびり落ち着いて食べる事が至福の時間になってたので、そこをとってしまうとストレスになります。ですので昼間の食事をとるように意識して頂きました。</p> <p>仕事柄、筋肉を使うので、大好きなサラダにゆで卵やお肉などのたんぱく質を積極的に摂取して頂きました。</p> <p>そして甘いものなど食べるなら、脂肪になりにくい時間帯の15時頃取るようにし、夜ご飯もなるべく早め、温かい汁物を必ず入れるようにしてもらいました。</p> <p>大好きなカフェオレなども減らして、お水やお茶、ビネガードリンクなどに変えてもらい水分も積極敵に取っていただきました。</p>	<p>小学生からバレーボールをしていたこともあり、下半身がしっかりしていました。そして現在も筋力や体力もある方なので、基礎はしっかりしていましたので、どちらかというアフターケアを意識してもらいました。</p> <p>筋肉の質が悪くなり伸縮もよくないのでまずは、ストレッチでとにかく伸ばして使える動ける筋肉にしてもらいました。下半身の張り出ている太ももは、股関節の動きをよくするためのストレッチ。そのながれで、内ももの引き締めのための筋トレ。</p> <p>腕をよく使い乳酸が溜まりやすい状況にありましたのでストレッチを念入りにしてもらい、筋トレほどの付加はかけないものの動かし、引き締める動きをしてもらいました。体幹も程よくありましたが、体幹トレーニングも入れていき、立っているときも下腹に意識、内ももに意識、仕事の合間に二の腕や肩回りのながら運動をしてもらいました。</p>

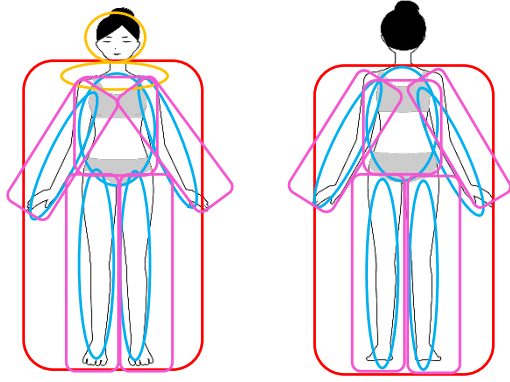
### フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）

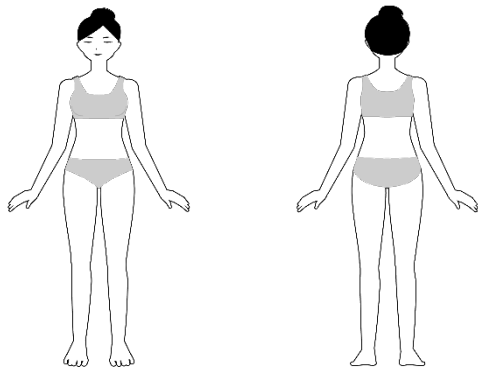
ちい様は、とにかく負けず嫌い、スイッチが入れば徹底的に突き進むタイプでしたので、とにかくそこをモチベーションアップのベースにしていきました。今の身長は中学3年生の時からで、この時ですら50.5kgではなかったので未知の数字でした。でも、だからこそその楽しみでもあり、過去最高の自分になれるということもモチベーションアップにしていきました。ですが、ちい様は施術者でもあるので、お客様の施術で結果を出して達成感もあり、自身のことには面倒くさいスイッチが常にON状態に入ってますので、自身に向けるのはなかなか難しかったです。でも、今年はサロン全体で全国1位を目指すという目標を掲げていましたし、何より、他のモデルの方々へのモチベーションアップにもつなげたいという思いで始めたことでもあるので「やるしかない！！」という状況でもありました。正直、サロンの人だから、店長だから、できて当たり前みたいに思われたりするのではないかと心配な点はありましたが、ダイエットすることには変わりないと言い聞かせました。それから、ちい様は、「エステの素晴らしさ・人を笑顔にできる凄い技術・人を変える力をもっている」それをもっともっと知ってもらいたくサロンを始めましたので、これを自身の身体で示し伝えたいという思いもこの大会に望む決意でもありました。

## ■エステティックメニュー

サロンで行ったトリートメント（メニュー）を記入してください。（お手入れ回数が多い順に最大3つまで）

フリガナ	ビスタイルシキ・ビボディチョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	美・style式 美ボディ調整	15 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
	<p>ヒップのストレッチ⇒ほぐし⇒股関節のストレッチ⇒腿のストレッチ⇒骨盤引き締め</p> <p>筋肉を和らげ股関節まわりを柔らかくし、下半身の悪い流れや質の悪い筋肉を動かせるようにしてむくみの軽減。下半身を細くするため。骨盤を調整することで姿勢が良くなり痩せやすい身体にするため。</p>		

フリガナ	ビ・スタイルカクメイスリムボディ	所要時間	回数
メニュー 名称	美・スタイル革命スリムボディ	90 分	12 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
	<p>背面足裏⇒背中⇒腕⇒表面脚⇒お腹⇒腕・脇の順序で痩身機器（ラジオ波・吸引・LED）かけて、同じように今度は手技でつぶして流し込みます。常に遠赤マットで温めます</p> <p>冷えている身体を全身温めながら、痩身機器で、ほぐしつぶし、燃烧させ、流れやすくする。デコルテ、首、顔頭もほぐし、ツボを刺激して全身デトックスさせるため</p>		

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称		分	回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			

■ **ホームケア商品** ホームケアで使用したアイテムを記入してください。（最大7アイテムまで）

フリガナ	エステプロラボ ジーデトックスティー	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ Gデトックスティー	3 ヶ月	3 個
目的	普段から便秘気味ですので、毎日のデトックスに、毎朝飲んでいただき、普段からのデトックスを意識。朝、お身体を温める事にもつながり冷えない体づくりにも意識してもらうため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ビショクスタイルデリ ファイトケミカルスープ	使用期間	個数
商品名	美食スタイルデリ ファイトケミカルスープ	3 ヶ月	2 個
目的	普段から不規則で、食事をしないこともよくあり、健康維持に役立つ成分を摂取でき、身体を温め、少しでも満腹感を得て別腹を少しでも減らせるようするため。ファスティングの前後での準備、回復にと使用するため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	コウソメガミナナヒャク	使用期間	個数
商品名	酵素女神700	3 ヶ月	3 個
目的	不規則な食生活、朝食も摂らないことが多いので、朝酵素で栄養を入れるため。ドリンクタイプでしたので満腹感もあり、お手洗いの回数も増やして排泄させるため。月2回ほど断食の際の酵素補給のため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	チサホワイト	使用期間	個数
商品名	チサホワイト	2 ヶ月	2 個
目的	便秘症でもあり、そもそも腸内環境が悪いからであるからなので乳酸菌を摂取して善玉菌を増やすこととしていくため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ディレイア	使用期間	2
商品名	direia ディープスベルティル メソボディ クリーム	2 ヶ月	2 個
目的	気になる部分、特にお腹、内もも、二の腕がしっかりお肉があるので、セルフマッサージしながら毎日意識してもらい、少しでもサイズダウンしてもらうため。脂肪燃焼・引き締め効果のサポートに使用。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ディレイア	使用期間	個数
商品名	direia ステム プレシャス ザ Bエッセンス	2 ヶ月	2 個
目的	年齢的な下垂とダイエットによるハリ感がなくなるのを避けるため、ボリューム、クーパー靭帯の強化をしメリハリボディを叶えるため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	シルクディオオーネ カーヴィーガードル	使用期間	個数
商品名	シルクディオオーネ カーヴィーガードル	3 ヶ月	3 個
目的	メリハリボディを作るために毎日履いて、くびれをつくり、しっかり引き上げたヒップも維持しながら全体をしっかりサポート。姿勢もよくなり綺麗なラインをつくるため。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他