

第17回エステティックグランプリ

since 2010
ESGRA
ESTHETIQUE GRAND PRIX

ボディ 結果出し部門

エントリー マニュアル

ENTRY MANUAL

モデル条件

モデル規定

- ①18歳以上の男女
 - ②サロンのトリートメントやカウンセリングを受けている方
- ※医療行為は結果出しの対象外となります。
※サロンスタッフ、スタッフのご友人やご家族でも可

モデルの名前と年齢について

エントリー時に申請が必要です。

名前は本名でなくてもOK

(○ペンネーム可 ×イニシャル不可)

モデルの写真について

モデルの顔出しは自由

顔出しNGの場合は、全身写真（ビフォーアフター）は、顔が映っていないもの、またはトリミングしたものを提出してください。

※上位になった場合は、提出されたビフォーアフター写真が公開されます。

【お問合せ】

一般社団法人エステティックグランプリ

〒192-0075 東京都八王子市南新町 13-1 八王子繊維センタービル 202

TEL 042-634-9003 FAX 042-623-2210

メール info@esgra.jp

ビフォー・アフター
申請フォーム
はこちら▼



全体の流れ

エントリーが完了したサロンは、すぐにスタート証明書を発行でき、お客様が来店したその日からスタートすることが可能です。

STEP
1

WEBフォームから エントリー



左のQRコードからお申込みください。
※エスグラ公式HPからもお申し込みできます。

エスグラ

STEP
2

測定証明書に記載する サロン名を入力



エントリー申込完了後(支払い方法選択後)の画面
または、自動返信メールに「測定証明書発行用」の
URLが届きますのでサロン名を入力してください。



STEP
3

測定証明書発行



完了画面から測定証明書をダウンロードします。
※自動返信メールにも測定証明書が届きます。



STEP
4

測定証明書印刷



発行された測定証明書を印刷して、
モデル名を記入してください。
モデル毎に必要なので、コピーしてお使いください。
※前回大会までのように事務局からモデル毎に発行する
事ではありません。

STEP
5

写真撮影

ビフォーの撮影を行います。
規定(撮影方法)は、p2-3をご確認ください。

2027年
1/26(火)

結果発表

オンライン (zoom) で
受賞者を発表します。



●グランプリ・準グランプリ・3位
4位～10位

●入賞モデル
上位30% (11位以下)

●最もエントリー賞
最も多いモデル人数で取り組んだサロン
(ビフォーアフター提出モデル数最多サロン)

STEP
6

結果出し期間と提出日

結果出し **数値提出期限は12月31日(木)**
までの期間で自由に設定可能です。
ビフォーアフター両方提出してください。
結果出し数値提出期限までの間、いつでもビフォーアフターを提出することができるので、最も結果が出た時に提出してください。

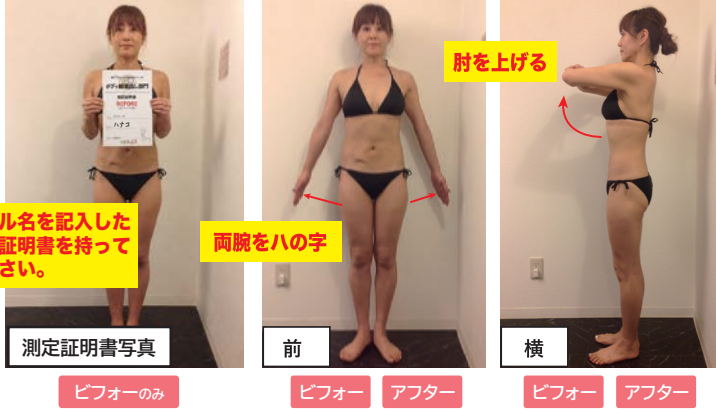
【規定】撮影方法について



上位になった場合は、全身写真を HP・SNS 等で公開します。
結果出しサロンとして PR できますので、きちんと撮影しましょう。

撮影した写真は
こちらから申請してください。
※なるべく高画質で
提出してください。

■全身写真（3枚）

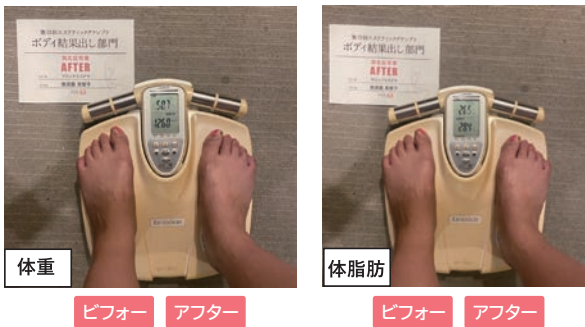


撮影時の注意点

- 水着、紙ブラ・紙ショーツなどの身体のラインがわかる格好で撮影してください。
- ビフォーアフターは、同じアングルで撮影してください。
- ビフォーアフターは、なるべく同じものを着用してください。
- 全身（指先・足先）が見切れないように撮影してください。
- 全体の写真撮影時は、おへその高さと並行にカメラを構えて撮影してください。（3m 距離での撮影推奨）
- 明るいところで、壁を背景に撮影してください。
- 上方向や下方向からのアングルにならないように、正面から撮影してください
- 髪が長い場合は、肩にかからないように結んでください。

■測定写真（2枚）

測定証明書（ビフォー・アフター）を写り込ませてください。



レシートタイプの体重計の場合



レシートと測定証明書を一緒に撮影してください

アプリ連動タイプの体重計の場合



画面と測定証明書を一緒に撮影してください

撮影時の注意点

- 数値が目視確認できるかを撮影後にご確認ください。
- 測定証明書は、モデル名を記入したものを映り込ませてください。
- ビフォーとアフターは、同一機種で測定してください。（故障等やむを得ない理由を除く）

■採寸写真（1枚）

ミリメモリ (mm) が分かるように撮影してください。



対象外（失格）写真があります。
3pを必ずご確認ください。

女性モデル



ビフォー アフター

ウエスト

- 両腕をハの字に下ろし、へそ上の一番くびれている所をメジャーリングしてください。
- くびれないモデルは、へそ上 3cm 等、位置を決めてビフォーアフター同じ箇所を測ってください。

男性モデル



ビフォー アフター

腹囲（おへそ周り）

両腕をハの字に下ろし、おへそ部分を一周させ、メジャーリングしてください。

■担当とモデルの2ショット写真（1枚）

受賞された場合は、担当とモデルの2ショット写真を各種媒体（公式 HP・Instagram・紙媒体等）でご紹介します。



※顔出し NG の場合は、顔を隠した状態で提出してください。



【規定】 提出する写真について



ご注意ください!!

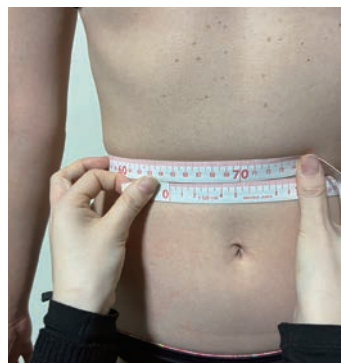
以下の写真は「対象外」となります



メジャーをきつく締めたり
おなかを凹ませている



ウエストの端が手で隠れている
※片手・両手共に不可



ウエスト部分が写っていない
※片側・両側共に不可



腕をあげた状態で計測している
(お肉が引きあがり細くなる為)



メモリの「0」が指で隠れている



採寸数値が指で隠れている
(数値が分からない)



写真がぶれている
(数値が分からない)



メモリだけのアップ
(どこの部位か分からない)



メジャーをきつく締めたり
おなかを凹ませている



男性
のみ
おへその上を測っている



男性
のみ
おへその下を測っている

評価計算方法

評価対象	評価項目	内容	評価基準
体重	①減少比率	$(\text{アフター} \div \text{ビフォー}) \times 100$	少ない (%) ほど Good
	②基準差異	$(\text{アフター} \div \text{基準値}) \times 100$	100 (%) に近い ほど Good
体脂肪	③減少数値	$(\text{ビフォー} - \text{アフター})$	減れば減るほど Good
採寸	④基準差異 女性：ウエスト 男性：腹囲	$(\text{アフター} - \text{基準値})$	0 に近い ほど Good
	NEW ⑤減少比率 女性：ウエスト 男性：腹囲	$(\text{アフター} \div \text{ビフォー}) \times 100$	少ない (%) ほど Good

①～⑤をランキング形式で合算し順位を決定します。

同点ルール

体脂肪ランキングを優先に決定します



Point

②と④は、そのモデルの基準値とぴったりになれば、
基準差異ランキングでは1位だよ！

5-6p の基準プロポーションをチェックしてね！

基準プロポーション表

女性モデル

18-34歳

BMI 20

身長 (cm)	体重 (kg)	ウエスト (cm)
150	45.0	58.5
151	45.6	58.9
152	46.2	59.3
153	46.8	59.7
154	47.4	60.1
155	48.1	60.5
156	48.7	60.8
157	49.3	61.2
158	49.9	61.6
159	50.6	62.0
160	51.2	62.4
161	51.8	62.8
162	52.5	63.2
163	53.1	63.6
164	53.8	64.0
165	54.5	64.4
166	55.1	64.7
167	55.8	65.1
168	56.4	65.5
169	57.1	65.9
170	57.8	66.3

35-49歳

BMI 21

身長 (cm)	体重 (kg)	ウエスト (cm)
150	47.3	59.3
151	47.9	59.6
152	48.5	60.0
153	49.2	60.4
154	49.8	60.8
155	50.5	61.2
156	51.1	61.6
157	51.8	62.0
158	52.4	62.4
159	53.1	62.8
160	53.8	63.2
161	54.4	63.6
162	55.1	64.0
163	55.8	64.4
164	56.5	64.8
165	57.2	65.2
166	57.9	65.6
167	58.6	66.0
168	59.3	66.4
169	60.0	66.8
170	60.7	67.2

50歳以上

BMI 22

身長 (cm)	体重 (kg)	ウエスト (cm)
150	49.5	60.0
151	50.2	60.4
152	50.8	60.8
153	51.5	61.2
154	52.2	61.6
155	52.9	62.0
156	53.5	62.4
157	54.2	62.8
158	54.9	63.2
159	55.6	63.6
160	56.3	64.0
161	57.0	64.4
162	57.7	64.8
163	58.5	65.2
164	59.2	65.6
165	59.9	66.0
166	60.6	66.4
167	61.4	66.8
168	62.1	67.2
169	62.8	67.6
170	63.6	68.0

上記表以外の
計算方法

体重 (身長 × 身長) × 20 ÷ 10000

ウエスト 身長 × 0.39

体重 (身長 × 身長) × 21 ÷ 10000

ウエスト 身長 × 0.395

体重 (身長 × 身長) × 22 ÷ 10000

ウエスト 身長 × 0.40

※身長的小数点第一は、四捨五入します。(160.5cmのモデル → 161cmで申請)

基準プロポジション表

男性モデル

18-34歳

BMI **21.5**

身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)
160	55.0	69.6
161	55.7	70.0
162	56.4	70.5
163	57.1	70.9
164	57.8	71.3
165	58.5	71.8
166	59.2	72.2
167	60.0	72.6
168	60.7	73.1
169	61.4	73.5
170	62.1	74.0
171	62.9	74.4
172	63.6	74.8
173	64.3	75.3
174	65.1	75.7
175	65.8	76.1
176	66.6	76.6
177	67.4	77.0
178	68.1	77.4
179	68.9	77.9
180	69.7	78.3

35-49歳

BMI **22**

身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)
160	56.3	70.4
161	57.0	70.8
162	57.7	71.3
163	58.5	71.7
164	59.2	72.2
165	59.9	72.6
166	60.6	73.0
167	61.4	73.5
168	62.1	73.9
169	62.8	74.4
170	63.6	74.8
171	64.3	75.2
172	65.1	75.7
173	65.8	76.1
174	66.6	76.6
175	67.4	77.0
176	68.1	77.4
177	68.9	77.9
178	69.7	78.3
179	70.5	78.8
180	71.3	79.2

50歳以上

BMI **22.5**

身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)
160	57.6	71.2
161	58.3	71.6
162	59.0	72.1
163	59.8	72.5
164	60.5	73.0
165	61.3	73.4
166	62.0	73.9
167	62.8	74.3
168	63.5	74.8
169	64.3	75.2
170	65.0	75.7
171	65.8	76.1
172	66.6	76.5
173	67.3	77.0
174	68.1	77.4
175	68.9	77.9
176	69.7	78.3
177	70.5	78.8
178	71.3	79.2
179	72.1	79.7
180	72.9	80.1

上記表以外の
計算方法

体重 (身長 × 身長) × 21.5 ÷ 10000

腹囲 身長 × 0.435

体重 (身長 × 身長) × 22 ÷ 10000

腹囲 身長 × 0.44

体重 (身長 × 身長) × 22.5 ÷ 10000

腹囲 身長 × 0.445

※身長的小数点第一は、四捨五入します。(170.5cmのモデル → 171cmで申請)

測定数値記入表

提出用

以下を記入し、ビフォー・アフター申請時に写真(2p/3p参照)と一緒に提出してください

サロン名		
モデル名		
身長	年齢	性別 (○をつけてください) 男・女

身長は小数点第一を四捨五入して入力してください。(例:モデル150.5cm→151cm、150.4cm→150cm)

測定日	体重 ※小数点1桁まで	体脂肪	採寸 女性ウエスト/男性腹囲
スタート時 月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm

測定数値記入表 [見本]

以下を記入し、ビフォー・アフター申請時に写真(2p/3p参照)と一緒に提出してください

サロン名	サロンドエスグラハ王子店		
モデル名	恵寿蔵 美智子		
身長	158cm	年齢	39才
		性別 (○をつけてください)	男・ <input checked="" type="radio"/> 女

身長は小数点第一を四捨五入して入力してください。(例:モデル150.5cm→151cm、150.4cm→150cm)

測定日	体重 ※小数点1桁まで	体脂肪	採寸 女性ウエスト/男性腹囲
スタート時 7月7日	65.2 kg	28.25 %	68.5 cm
月 日			cm
月 日			cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm
月 日	kg	%	cm

体重は小数点1桁まで
体脂肪は2桁まで可
※計測器が小数点1桁表示の
場合は1桁まで。

よくあるご質問

Q1. 身体にボディアート（タトゥー）がはいっているモデルでもよいですか？

大丈夫です。但し、そのモデルが最終審査に出場する場合は、対象部分を隠して公開いたします。

Q2. 顔出ししたくないモデルはどうしたらいいですか？

顔を隠すかトリミングした写真をお送りください。

※顔隠し以外の加工をした場合は失格となります。

Q3. ジムや整体に通っているモデルでもいいですか？

大丈夫です。エステティックサロンでもお手入れをして結果を出してください。

Q4. モデルはスタッフでもいいですか？

大丈夫です。スタッフでも家族でも条件にあてはまる方であれば問題ありません。

Q5. サロンのトリートメントとは？

オイルマッサージや機器など、ボディに繋がるメニュー全般です。耳つぼやフットマッサージ等も OK です。

Q6. 提出物が締め切りに間に合わなかったらどうなりますか？

審査対象外となります。

結果出し期間の公平性を保つ為、いかなる理由（モデルの体調不良・写真の撮り忘れ・申請する端末の不具合など）があっても提出期限以降は受付できませんので予めご了承ください。

Q7. 体重・体脂肪計はサロンによって機種が違くと数値が変わると思うのですが・・・

メーカーや機種によって違いはありますが、同じモデルのビフォーアフターは同じ機種で測ってください。

Q8. モデルは本名でないとダメですか？

ペンネームでも大丈夫です。イニシャルは、他のモデルと同一になる可能性がある為、不可となります。

Q9. モデルは、脂肪吸引をしてもいいですか？

美容整形（医療行為）にあたる施術をした結果出しは対象外となります。

Q10. 写真を撮り忘れた場合はどうしたらよいですか？

必ず撮影をお願いします。提出する写真（2p・3p）を再度ご確認ください。

※ビフォー 6 枚、アフター 5 枚の写真がない場合は、審査対象外となります。

お問合せ先

一般社団法人エステティックグランプリ 事務局

東京都八王子市南新町 13-1 八王子繊維センタービル 202

TEL 042-634-9003 FAX042-634-2210

メール info@esgra.jp

LINE からもお問合せできます→

ESGRA 公式 LINE

