

第16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
- ※医療行為にあたる施術（美容整形・注射等）での結果出しは対象外となります  
※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。

※予選を通過し、上位になった場合は、提出されたビフォ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](mailto: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

結果出し期間（予選）は、各モデルに応じて自由に設定可能です。エントリーが早いモデルは、**最大で約 5 ヶ月**となり、エントリーの申込が期日直前だと、**最短で約 2 週間**となります。

## 測定証明書到着

モデル名入り証明書がメールで届きます

エントリー  
申込後  
**3** 営業日以内

## 結果出し期間

エステティックメニューだけでなく健康食品・ボディ化粧品・機械等、  
エステサロンで取り扱えるものであれば使用可能

### ⚠ 注意事項

- 提出期限を過ぎると評価対象外になります。
- 医療行為にあたる施術は禁止です。

## ビフォー・アフター提出

数値・写真を申請フォームにアップロード



**12/5** (金)  
締切

## 予選結果発表

上位モデルが予選通過（最終審査へ）

**12/23** (火)

## 結果出し期間

## 最終アフター提出

最終数値・写真を提出

2026  
**1/23** (金)  
締切

### グランプリ決定方法

体重・体脂肪

+

モデル採寸

予選通過モデルに対し、体重・体脂肪に採寸を加えた  
数値結果をランキングし、グランプリが決定します。

## 最終結果発表

2026  
**2/6** (金)

# 【規定】 提出する写真について

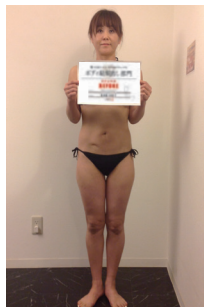
女性モデル

## 全身写真撮影見本

ビフォーのみ

ビフォー アフター

ビフォー アフター



①測定証明書写真



②全身(前)



③全身(横)

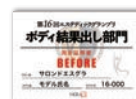
- 左右どちらかでOK
- ビフォーとアフターを同じ向きで撮影すること

### 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。
- 両手指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、おへその高さで並行にカメラを構えて撮影してください。(3m 位離れた撮影推奨)
- できるだけ明るいところで撮影してください
- できるだけ壁を背景にして撮影してください
- 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
- 髪が肩にかからないようにアップもしくは結んでください

## 測定写真撮影見本

撮影するすべての写真に**測定証明書**(ビフォー・アフター)を  
写り込ませてください。



ビフォー アフター

ビフォー アフター



④体重



⑤体脂肪

### レシートタイプの体重計



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



アプリ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、印刷した現物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。何らかの理由で同一機種で撮影できない場合は、事務局までご連絡ください。

## 顔出し NG モデル提出見本



スタンプで隠す



トリミングで隠す

モデルの顔出しは自由です。

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。

※予選を通過し、上位になった場合は、提出されたビフォー写真が公開されます

## ⚠ 以下の場合には失格になります

### ①測定写真について

- ・測定証明書が写っていない
- ・数値が消えている
- ・数値が確認できない
- ・数値が反射して見えない



### ②全身写真について

身体のラインが分からない  
着衣で撮影されている



補正下着

スパッツ

タイツ

### ③提出期限を過ぎた場合



### ④顔出し以外の加工をした 写真を提出した場合

画像加工 NG

# 【規定】 提出する写真について

男性モデル

## 全身写真撮影見本

ビフォーのみ



①測定証明書写真

ビフォー アフター



②全身(前)

ビフォー アフター



③全身(横)

- 左右どちらかでOK
- ビフォーとアフターを同じ向きで撮影すること

### 撮影時の注意点

- おへそが見え、身体のラインがわかる水着やボクサーショーツなどで撮影してください
- 両手指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、おへその高さと同様にカメラを構えて撮影してください。(3m 位離れた撮影推奨)
- できるだけ明るいところで撮影してください
- できるだけ壁を背景にして撮影してください
- 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

## 測定写真撮影見本

撮影するすべての写真に**測定証明書**(ビフォー・アフター)を  
写り込ませてください。



ビフォー アフター



④体重

ビフォー アフター



⑤体脂肪

### レシートタイプの体重計



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

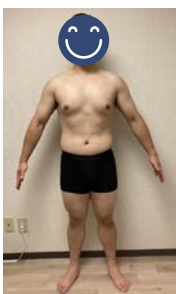


アプリ画面と測定証明書を一緒に撮影してください

### 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、印刷した現物を写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。何らかの理由で同一機種で撮影できない場合は、事務局までご連絡ください。

## 顔出し NG モデル提出見本



スタンプで隠す



トリミングで隠す

モデルの顔出しは自由です。

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。

※予選を通過し、上位になった場合は、提出されたビフォー写真が公開されます

## ⚠ 以下の場合には失格になります

- ①測定写真について
  - ・測定証明書が写っていない
  - ・数値が消えている
  - ・数値が確認できない
  - ・数値が反射して見えない
- ②全身写真について
  - ・身体のラインが分からない着衣で撮影されている
- ③提出期限を過ぎた場合
- ④顔出し以外の加工をした写真を提出した場合



×

2025  
12月  
5(金)  
日

画像加工 NG

# 評価計算方法

フェーズ	評価対象	評価項目	内容	評価基準
予選	体重	①減少比率	(終了÷スタート) ×100	少ない (%) ほど Good
		②基準差異	(終了÷基準値) ×100	100 (%) に近い ほど Good
	体脂肪	③減少数値	スタートから 終了まで	減れば減るほど Good
最終	体重	①減少比率	(終了÷スタート) ×100	少ない (%) ほど Good
		②基準差異	(終了÷基準値) ×100	100 (%) に近い ほど Good
	体脂肪	③減少数値	スタートから 終了まで	減れば減るほど Good
	採寸	④基準差異 女性：ウエスト+ヒップ 男性：腹囲	(終了－基準値)	0 に近い ほど Good

※評価、予選3項目（最終4項目）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



# 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)	ヒップ (cm)
150	45.0	58.5	82.5
151	45.6	58.9	83.1
152	46.2	59.3	83.6
153	46.8	59.7	84.2
154	47.4	60.1	84.7
155	48.1	60.5	85.3
156	48.7	60.8	85.8
157	49.3	61.2	86.4
158	49.9	61.6	86.9
159	50.6	62.0	87.5
160	51.2	62.4	88.0
161	51.8	62.8	88.6
162	52.5	63.2	89.1
163	53.1	63.6	89.7
164	53.8	64.0	90.2
165	54.5	64.4	90.8
166	55.1	64.7	91.3
167	55.8	65.1	91.9
168	56.4	65.5	92.4
169	57.1	65.9	93.0
170	57.8	66.3	93.5

## 35-49歳

BMI 21

体重 (kg)	ウエスト (cm)	ヒップ (cm)
47.3	59.3	83.6
47.9	59.6	84.1
48.5	60.0	84.7
49.2	60.4	85.2
49.8	60.8	85.8
50.5	61.2	86.3
51.1	61.6	86.9
51.8	62.0	87.4
52.4	62.4	88.0
53.1	62.8	88.6
53.8	63.2	89.1
54.4	63.6	89.7
55.1	64.0	90.2
55.8	64.4	90.8
56.5	64.8	91.3
57.2	65.2	91.9
57.9	65.6	92.5
58.6	66.0	93.0
59.3	66.4	93.6
60.0	66.8	94.1
60.7	67.2	94.7

## 50歳以上

BMI 22

体重 (kg)	ウエスト (cm)	ヒップ (cm)
49.5	60.0	84.6
50.2	60.4	85.2
50.8	60.8	85.7
51.5	61.2	86.3
52.2	61.6	86.9
52.9	62.0	87.4
53.5	62.4	88.0
54.2	62.8	88.5
54.9	63.2	89.1
55.6	63.6	89.7
56.3	64.0	90.2
57.0	64.4	90.8
57.7	64.8	91.4
58.5	65.2	91.9
59.2	65.6	92.5
59.9	66.0	93.1
60.6	66.4	93.6
61.4	66.8	94.2
62.1	67.2	94.8
62.8	67.6	95.3
63.6	68.0	95.9

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

ヒップ 身長 × 0.55

体重 (身長 × 身長) × 21 ÷ 10000

ウエスト 身長 × 0.395

ヒップ 身長 × 0.557

体重 (身長 × 身長) × 22 ÷ 10000

ウエスト 身長 × 0.40

ヒップ 身長 × 0.564

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

# 基準プロポーション表

男性モデル

18-34 歳			35-49 歳		50 歳以上	
BMI 21.5			BMI 22		BMI 22.5	
身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)
160	55.0	69.6	56.3	70.4	57.6	71.2
161	55.7	70.0	57.0	70.8	58.3	71.6
162	56.4	70.5	57.7	71.3	59.0	72.1
163	57.1	70.9	58.5	71.7	59.8	72.5
164	57.8	71.3	59.2	72.2	60.5	73.0
165	58.5	71.8	59.9	72.6	61.3	73.4
166	59.2	72.2	60.6	73.0	62.0	73.9
167	60.0	72.6	61.4	73.5	62.8	74.3
168	60.7	73.1	62.1	73.9	63.5	74.8
169	61.4	73.5	62.8	74.4	64.3	75.2
170	62.1	74.0	63.6	74.8	65.0	75.7
171	62.9	74.4	64.3	75.2	65.8	76.1
172	63.6	74.8	65.1	75.7	66.6	76.5
173	64.3	75.3	65.8	76.1	67.3	77.0
174	65.1	75.7	66.6	76.6	68.1	77.4
175	65.8	76.1	67.4	77.0	68.9	77.9
176	66.6	76.6	68.1	77.4	69.7	78.3
177	67.4	77.0	68.9	77.9	70.5	78.8
178	68.1	77.4	69.7	78.3	71.3	79.2
179	68.9	77.9	70.5	78.8	72.1	79.7
180	69.7	78.3	71.3	79.2	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

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

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） <b>男 ・ 女</b>

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
スタート時	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%
	月 日	kg	%



# 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・ <b>女</b>

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
スタート時 7 月 7 日	65.2 kg	28.25 %

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. 上位に残ったがモデルが辞退したらどうなりますか？

モデルが辞退された場合は、それまでの評価となり、最終審査へ進むことはできません。

## Q8. 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。

## Q9. 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。

## Q10. 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。

## Q11. 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（女性 2p・男性 3p）を再度ご確認ください。

※予選は、ビフォー 5 枚、アフター 4 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](mailto:info@esgra.jp)

LINE からもお問合せできます➡

ESGRA 公式 LINE

