

2024. spring

<https://www.icamjapan.com>



ICAM BEAUTY FORUM 2023
ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023
ICAM BEAUTY SEMINAR 2023
BEAUTY LESSON
INFORMATION
ICAM NEWS



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、お障りなくお過ごしでしょうか。
昨年12月に オンラインで開催された「ICAM BEAUTY FORUM 2023」も、無事終わることができました。
ご支援いただきました皆様に感謝申し上げます。今回も全国からご参加いただいた美容技術者の方々と感動の時間を共有できたことを大変嬉しく思っております。
Ciel第12号では、イベントのレポートや、受賞された皆様の情報をお届けいたします。
これからも会報誌やホームページなどを通して、美容と健康に関わる仕事に従事されているすべての方のお役に立てる情報を発信して参りますので、引き続きご支援のほど宜しくお願い申し上げます。



ICAM BEAUTY FORUM 2023 レポート

2023年12月7日(木)13時より、ICAM BEAUTY FORUM (イカムビューティフォーラム) 2023がオンラインにて開催されました!全国の皆様と喜びや感動を共有することができましたことを心より御礼申し上げます。
ICAM JAPANからのお知らせや活動報告、ビューティフォトコンペティション表彰式など当日の様態をレポートいたします。



ICAM BEAUTY FORUM 2023 レポート

「ICAM BEAUTY FORUM 2023」は、当日zoomにてご参加いただくライブ開催と、後日、各種美容セミナーと一緒に当日のダイジェスト版をyoutubeにてご覧いただけるオンデマンド配信を行っております。

視聴のお申込みは ICAM JAPANホームページ(<https://www.icamjapan.com>) から受付中! QRコードからもお申込みできます▶



ICAM ACTIVITY



ICAM FRANCE 会長
ギレンヌ・ルポー会長

ICAM FRANCE 国際ライセンス試験制度委員長
キャロル・デュシュマン先生

ICAM FRANCEからのビデオレター

ICAM FRANCEからは、ギレンヌ・ルポー会長と国際ライセンス試験制度委員長のキャロル・デュシュマン先生より、日本の皆様に向けて、イベント開催のお祝いやコンテストを通じてスキルアップを目指していただきたいと温かいメッセージが届けられました。



国内からのメッセージ

～ 一般財団法人日本エステティック試験センター理事長の小林直子様より ～

エステティックやメイクアップ、ネイルの技術は、スキンタッチを通じ安心や信頼の感情をもたらし、心身の調子を整えてくれます。長寿時代の新しい生き方が求められる中で、エステティシャンやメイクアップアーティスト、ネイリストは社会に貢献できる素晴らしい仕事であり需要がさらに高まることと思います。自信と誇りを持ち、更なるチャレンジとご活躍をしていただきたいという素敵なメッセージをいただきました。

日本エステティック試験センター 理事長
小林 直子様



ICAM エステティックMVP



2022年10月～2023年9月の期間に実施されたライセンス試験における成績優秀者に贈られる「ICAMエステティックMVP」の受賞者の発表をいたしました。
認定校部門、オープン試験部門などたくさんの方々表彰されております。

本誌6ページにてオープン試験における各ライセンスMVP受賞者の方をご紹介します!

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023 報告

2023年よりICAMのフォトコンペティションがアップデートしました!
今回より「イカム ビューティ フォトコンペティション」と名称も改め、新設のネイルアート部門が加わりました。

今回も全国のICAM認定校やコンテスト参加校、そしてプロの方々からたくさんのエントリーをいただき、華やかなコンテストを開催することができました。

ビューティメイクアップ部門、アーティストメイクアップ部門、ネイルアート部門共に、個性豊かな発想のもと、素晴らしい作品が多数集まり盛り上げていただきましたことに感謝申し上げます。



ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023 表彰式

多数の応募作品の中から、「優秀作品」を選出し、皆様にご紹介!

その中から、ファイナリスト賞や各賞が決定となり、発表と表彰式を実施いたしました。
エントリー者の他に、各校や参加者の皆様が、笑顔と拍手など、大きなリアクションで盛り上げてくださいました!

全国から寄せられた力作の中より、素晴らしいファイナリスト35作品を発表! 続いて各種受賞者の発表! 栄えある賞を受賞された方とご担当の先生は、画面越しに喜びを表現してくださいました。一体感に包まれた感動の表彰式でした。おめでとうございます!



MESSAGE & PANEL DISCUSSION



ICAM FRANCE 認定講師・審査員
フランソワ・レグディ先生



ICAMネイル部門
認定講師
中野 いつ湖先生



ICAMメイクアップ部門
認定講師
柳 延人先生・山田 梯子先生

コンテストについては、ICAM FRANCE 統括審査員であるフランソワ・レグディ先生からのビデオメッセージをご紹介します。
「ビューティ フォト コンペティション」参加への御礼と応募作品の総評、そして、今後の作品制作にあたっての技術向上のためのポイントについてアドバイスをいただきました。

「メイクアップパネルディスカッション」は、審査員の柳 延人先生を中心にグランプリ受賞者に作品の制作秘話や今後の夢などをお聞きしました。
メイクアップ部門では、山田 梯子先生も加わり進行。
そして、ネイルアート部門については、審査員の中野 いつ湖先生にバトンタッチをして、優秀作品の紹介やインタビューが行われました。

特別企画のお知らせ

SPECIAL SEMINAR rule of thirds ～三分割法(三分の一の法則)～

今回の特別企画として、柳先生には、作品制作のポイントとなる「構図」をテーマにした動画セミナー制作にご協力いただきました。
6ページの「ビューティセミナー視聴申込QRコード」よりお申込みください。



ICAM JAPAN 代表理事
中村 修一

ENDING

最後は中村代表理事より、イベントやコンテストへの参加や応募の数が年々増えていることへの謝意を伝える挨拶となりました。
ICAMのコンテストやライセンス試験にチャレンジすることは、スキルアップにつながっていること、そして、チャレンジすることの重要性についてなど、入賞者へのお祝いとともに参加者へのメッセージが送られました。ぜひ、コンテストに継続的にエントリーして盛り上げていただければと思います。
ICAM JAPANの各種イベントや表彰システムが「私・アップデート」につながることを願っております。

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023

結果発表

今回で第11回目を迎えたICAMフォトコンペティション！
「ICAM BEAUTY FORUM 2023」もインターネットライブ配信で開催し全国各地よりたくさんの方々にご参加いただき
ありがとうございました。その中で行われた結果発表&表彰式は、喜びと感動にあふれ大盛況でした！

グランプリ作品介绍

GP

ビューティメイクアップ部門 「Delicious ～美味～」



タイトル 「Candy」

子どもらしさを演出するために
カラフル・ポップな小物とアイ
シャドウで仕上げました。
十人十色、毎日違う色を演じる
華やかな女性像をイメージし
美味を表現しました。

受賞インタビュー

国際ビューティモード専門学校
菊池 小雪さん

グランプリを受賞することができて本当に
嬉しいです。作品制作にあたって、とても長い
時間をかけて頑張ってきました。この作品は
決して一人で作った作品ではありません。指導して下さった先生方や
アドバイスをくれた友達の支えがあっての賞だと思います。将来は
海外で活躍するメイクアップアーティストになりたいと思っているので、
この賞を糧にこれまで以上に精一杯努力して自分のレベルアップに
つなげていきたいです。



GP

アーティスティックメイクアップ部門 「Museum ～美術館～」



タイトル 「仮想空間ミュージアム」

現在AI化が進んでいる中、仮想
空間美術館があれば家にいても
いつでも芸術に携われる。
そんな未来的な想像をもとに
制作。スクエアやモノトーン、
シルバーのカラーを用い、より
非現実的且つ、未来的に仕上げ
ました。

受賞インタビュー

大阪モード学園
筒井 香楓さん

今年も入賞する事ができると思っていなかった
ので今も驚きの気持ちでいっぱいです。
昨年度はゴールド賞を頂く事ができ、次は
グランプリを目指して努力しようという気持ちで挑んだので、今回グラン
プリを頂く事が出来て本当に嬉しいです。家族、このコンテストを
開催して下さった方々全てに感謝しております。本当にありがとう
ございました。



GP

ネイルアート部門 「Dream ～夢～」



タイトル 「唯一無二の私らしさ」

私の夢に遠慮はいらない。
今回は常識を超えた発想で遠慮
のない作品を作りました。
花は自分の努力が将来になって
沢山花が咲く事を表しています。
派手で唯一無二な夢を現実にし
たいという思いを表す作品です。

受賞インタビュー

名古屋モード学園
Laura Valentina
Fonseca Sierraさん



今年、新たにネイルアート部門が
出来た事をきっかけに初ネイル
コンテストに挑戦しました。今までにない新しい形のネー
イルを提案したかったので唯一無二となる迫力に満ち溢れる
デザインを考えました。私はアクリルパウダーを扱った
事がなかったので、このデザインを形にするのにとても
苦労をしました。何度も作り直したり、多方面からアドバ
イスを頂けた事で形になった作品なのでこの作品でグラン
プリを頂けた事が何より嬉しく思います。新しい事に挑戦
する難しさを通して沢山の事を学ばせて頂きました。
このような成長する機会をくださりありがとうございます。

BEAUTY PHOTO COMPETITION 2023 優秀作品

多数の素晴らしい応募作品の中から選ばれた皆様！おめでとうございます



各賞の受賞者は以下の通りです。

ビューティメイクアップ部門

【グランプリ賞】	菊池 小雪さん	【ファイナリスト賞】	岩澤 優希さん	北野 琴さん
【ゴールド賞】	西田 咲雪さん		大西 麻美さん	杉元 那名さん
【シルバー賞】	Laura Valentina Fonseca Sierraさん		小畑 くるみさん	東谷 百花さん
【ブロンズ賞】	前田 弥咲さん		大森 さくらさん / 齋藤 柚葉さん	行武 琴音さん

アーティスティックメイクアップ部門

【グランプリ賞】	筒井 香楓さん	【ファイナリスト賞】	荒川 紗綾香さん	田島 智美さん
【ゴールド賞】	廣原 紗英さん		岡田 かいりさん	長岡 龍我さん
【シルバー賞】	岡本 湖巴さん		杉元 那名さん	藤井 碧羽さん
【ブロンズ賞】	波多野 春菜さん		高野 莉々さん / 広田 千華さん	牧戸 菜夏さん
				山下 美咲さん

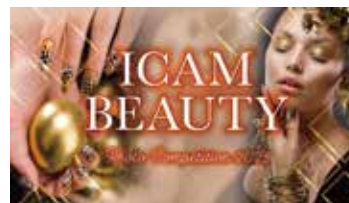
ネイルアート部門

【グランプリ賞】	Laura Valentina Fonseca Sierraさん	【ファイナリスト賞】	加藤 沙季さん	福原 小雪さん
【ゴールド賞】	浅井 佳美さん		谷川 紀佳さん	藤ノ木 真桜さん
【シルバー賞】	嘉藤 小羽さん		樋口 美羽さん	山本 鈴奈さん
【ブロンズ賞】	張 瑜珍さん			

特別賞

【イカムフランス賞】	・長岡 龍我さん(アーティスティックメイクアップ部門) ・藤ノ木 真桜さん(ネイルアート部門)	【クレシェコメティックス賞】	・仲本 結花乃さん ・山田 美乃里さん(アーティスティックメイクアップ部門) ・西村 友花さん ・藤木 咲帆さん(ネイルアート部門)
【ディレクターズ賞】	・増藤 希さん(ビューティメイクアップ部門) ・福原 小雪さん(ネイルアート部門)	【グッドエフォート賞】	・遠藤 希さん ・西田 遥香さん ・増淵 葉月さん(ビューティメイクアップ部門) ・渡邊 優里菜さん(アーティスティックメイクアップ部門)

こちらのQRコードから全作品がご覧になれます▼



優秀作品の紹介動画はこちらから▼



ICAM エステティックMVP受賞者発表

(特別認定校部門・オープン試験部門)

対象期間：2022年10月～2023年9月



ICAM各部門のライセンス試験において、全実施会場での受験者の中から最も優秀な成績で合格された方を表彰しています。
受賞された皆様、おめでとうございます。

特別認定校部門

エステティシャン

(beauty?beauty!スクール 広島本校)

岡本 里佳子さん



光栄な賞をいただき大変嬉しく
思っております。この賞を受賞
できたのは、私ひとりの力
ではなく、先生、先輩、日々支えて
くださった同期の皆様、家族の
お陰と実感しております。今後
とも、皆様への感謝を忘れずに
日々精進して参りたいと思い
ます。

エステティシャン

(World Beauty Academy 東京校)

津末 ひとみさん



この度はMVP賞を頂き大変
光栄です。丁寧に指導くだ
さった先生方と仲間に支えら
れながら努力した日々の結果が
MVP賞に繋がったと思います。
今後も一人ひとりのお客様を
大切に日々精進してまいり
ます。

オープン試験部門

エステティシャン

(株式会社 インノバドル)

辻 安理沙さん



この度は素晴らしい賞に選ん
で頂けてとても嬉しいです。
MVP取れたのは、練習に協力
してくださったモデルの方と先
輩のおかげです。この資格を
活かしお客様とお店により
貢献できるようにと、私自身今
のままで満足せず、さらに上を
目指していきたいと思います。

エステティシャン

(株式会社 インノバドル)

福泉 奈々さん



目指していた1つの大きな資格
を取得できた事、MVP賞を受
賞できた事、凄く嬉しく思っ
ています。なかもつ店の先輩方に
背中を押して頂き大きな挑戦が
できました。これを糧に、お客
様から愛されるエステティシ
ヤンを目指します。

アドバンス エステティシャン

(株式会社 エストロワ)

手島 佑希さん



たくさんのお客様や周りの
先輩方のおかげで、知識も技術
もさらに向上することができ、
今回もMVP賞をいただきたく
思います。これからも、お客様や
一緒に働くスタッフにも日々
感謝をしながら頑張ってい
きます。

マスター エステティシャン

(株式会社 エストロワ)

鈴木 文子さん



たくさんの先輩、同僚、後輩、
お客様に支えられ、日々肌、
体、心と向き合ってきた結果
今回このような賞をいただき、
とても感謝しています。信頼
されるエステティシヤンをより
多く育成できるようこれからも
頑張っていきます。



スペシャルインナーケア(しなやかな筋肉で美しく!)

今回は、現代人の体ケアのポイントでもある「筋肉」についてのレッスンです。
様々なことが便利になった反面で、現代人の筋肉量の減少や筋力低下が問題視されています。
これは、年齢だけの問題ではなく、若い方にも言えることであり、健康と美容を保つためには
柔軟で機能的な筋肉が必要です。筋肉を意識していきたいとした美しさを手に入れましょう!



筋肉は、私たちの生命を維持する上で非常に重要な役割を果たしています。
単に体を動かすための役割だけではなく体の保護や循環、代謝などにも関わっています。
また、ボディラインを作るのも筋肉です。
筋肉の機能を高め、しっかりとケアすることで活動的なカラダとココロを目指しましょう!

～「筋肉」を意識する～



現代人の9割以上は、肩こりや首こりを感じていて、体が硬くなりやすい傾向にあると言われています。
パソコンやスマートフォンの利用や、長時間に渡り同じ姿勢を続けることで、筋肉がカチカチになっている方
が多いようです。
また、運動不足も問題視されていて、筋肉量の減少や体を支えるための筋肉の衰えから姿勢を崩していることも…!
柔軟で機能的な高い体を作るためには、しなやかな筋肉に整えることが大切です。
日頃の動きの中で筋肉を意識して、疲れの溜まらない健康的な体に整えていきましょう。

筋肉の役割と種類

私たちの体には約600個の筋肉が存在し、生命維持のために機能しています。
筋肉は、その構造や動きの違いにより「骨格筋」「心筋」「平滑筋」に分類されます。
今回は、その中の骨格筋について考えてみます。

筋肉の 役割

- | | |
|----------------|-------------|
| ① 体を動かす(運動) | ⑤ 熱産生(代謝促進) |
| ② 姿勢を保持する | ⑥ 免疫力を高める |
| ③ 体を衝撃から保護する | ⑦ ホルモンの生産 |
| ④ ポンプ作用による循環促進 | ⑧ 水分の貯蔵 など |

健康と美容の維持のためには、十分な筋肉量と柔軟性の高い筋肉を保つことが重要です。
「基礎代謝を高める」「引き締まったボディラインに整える」「セルライト改善」「リフト
アップ」等。その他にもしなやかな体を維持するためには、よく働く柔軟な筋肉が必要です。
筋肉は、単に鍛えるということではなく、「緩める」「締める」という動きがしっかりと
できることが大切です。
実際に、体がガチガチな人が多く、肩甲骨や骨盤まわりが凝り固まっている方も多く
見かけますが、体が硬いだけでなく「痛み」などの不調を抱える方も少なくありません。
運動習慣については非常に個人差があり、運動嫌いの方に対しては、習慣化するためのアドバイスを取り入れていただくことが難しいと言われます。
そこで、今回は簡単にできる筋ケアとして、骨盤を中心とした筋肉を意識する方法をご紹介します。

筋肉の減少・筋力低下チェック

- ☐ 最近、疲れやすいと感じるようになった
- ☐ 何もない場所でつまづくことがある
- ☐ よく眠れない
- ☐ 肩こりがつらい
- ☐ 階段を上がると息切れがする
- ☐ 猫背ぎみといわれる
- ☐ 片脚立ちで靴下を履けない、またはフラつく
- ☐ 顔や脚がむくみやすい
- ☐ 体重は変わらないが体型が崩れてきた
- ☐ 30分以上の運動を週2回以上していない

※当てはまる項目が多いほど筋力や運動機能の低下の可能性が高く、
体の不調につながりやすい!

ICAM BEAUTY SEMINAR

健康的な美しさを引き出すためのお役立ち情報を、イカムベテラン講師陣よりテーマ別にご紹介いただきました。
ご自身のスキルアップはもちろん!セルフケア、サロンケアなどにも活用できる情報が満載です。

動画配信でお届けした「イカム ビューティセミナー」は、全国の皆様にご視聴いただき好評配信中!
引き続きご視聴申込み受付中です。

視聴申込みQRコードはこちら▶



seminar 1



巡りアップ!しなやかボディをつくる
～溢れ出す美しさを求めて～

蛭沼 千里先生

健康で美しいカラダを作るための巡りアップケア!
インナービューティの基本となる
循環について解説!

seminar 2



自分だけの美しさを引き出す生活習慣
～体質と気質を知って強みを生かす～

佐佐木 景子先生

自分だけの美しさを引き出すヒントを
探してみよう!
体質や気質を知って魅力アップ!

seminar 3



キレイの秘密!目の錯覚を使いこなそう
～メイクアップマジック～

山田 梯子先生

目の錯覚を用いたメイクのポイントをレクチャー!
メイクマジックでイメージアップ!

骨盤まわりの筋肉って?

骨盤周辺には、様々な筋肉が存在し、その動きにより日常の
動作が行われているのです。また、この辺りの筋肉は、体の
中心に近い部分を支えているため、これらの機能が正常に
機能していないと体の歪みに影響を及ぼします。
さらに、骨盤は体の土台となる骨格であるため、全体の姿勢
バランスにも大きく関わってきます。
骨盤周囲の筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げるように
することは、スタイルアップだけでなく、循環や代謝の促進
にもなり、不調改善などにも役立つと言えるでしょう。



骨盤底筋群

体幹の安定・姿勢改善
ダイエット・尿もれ防止



大殿筋・中殿筋・小殿筋

美尻・骨盤の安定
ヒップアップ・下半身シェイプ



腹横筋

ぽっこりお腹解消・くびれ作り
骨盤サポート・体幹の安定

腸腰筋(大腰筋・腸骨筋)
基礎代謝アップ・美脚
つまづき防止・腰痛改善

簡単セルフケア

足首まわし

仰向けになり、腰骨に手を置いた
状態で足首まわしをします。ゆっく
りと外回し、内回しと行い、足首と
連動して骨盤が動いているのを感じ
てみましょう!

ゆっくりと内外を行います
5回転を目安に2セット



骨盤底筋トレーニング

仰向けで膝を立て、手の平は床に向
けておきます。息を吸いながら腰を
上げ、吐きながらゆっくりと背骨を
床に戻しましょう!

骨盤底筋を意識して
呼吸に合わせて行います
目安:5回位



ヒップウォーク

足を伸ばして座り、骨盤を使って
お尻で歩きます。肩甲骨、腕を上手に
使い、体を捻るように歩きましょう!

10歩進んだら、10歩戻ります
無理のないように
2～3セット



腸腰筋ストレッチ

足を前後に大きく開き、前脚に体重を
のせます。後ろに伸ばした脚のつけ
根の部分が伸びるまでゆっくりと
腰を落とします。

片側10秒を目安に
左右交互に
2～3セット



2024年 ICAM ライセンス オープン試験 開催情報 (エステティック部門)

ICAMでは、毎年3月と9月にエステティック部門のオープン試験を開催しております。
昨年もたくさんの方が国際ライセンス取得に向けてチャレンジしてくださいました。
ご自身のキャリアアップを目指し、ぜひとも次のステップへと取り組んでください。
国際ライセンス取得という実力と自信が、プロフェッショナルとしての活躍の場を広げることにつながります。
試験に関する最新情報は、ICAM JAPANの ホームページにてご案内いたします。

地 区	日 程 (3月)	日 程 (9月)	試験科目
東 京	3月 4日 (月)	9月 4日 (水)	●エステティシャン ●アドバンスエステティシャン ●マスターエステティシャン
名 古 屋	3月15日 (金)	9月13日 (金)	
大 阪	3月13日 (水)・14日 (木)	9月11日 (水)・12日 (木)	
熊 本	3月 8日 (金)	9月 6日 (金)	

ICAM BEAUTY PHOTO COMPETITION 2024 最新情報



各部門テーマ

ビューティメイクアップ部門

Game ～遊～

アーティスティックメイクアップ部門

Fragrance ～香～

ネイルアート部門

Happiness ～幸福～

美容専門学校やビューティスクールの美容学生、メイクアップやネイルを学ぶ高校生、
プロアマ問わず作品制作に興味のある方はエントリー可能です！

エントリー期間

2024年 7月1日 (月) >> 10月3日 (木) 必着

表彰式

2024年 12月5日 (木) イカムビューティフォーラム2024にて結果発表！
時間：13:00～インターネットライブ配信にて開催予定

応募費用

- 一般：3,000円 → **特別応援価格 1,500円 (税込)**
- 会員：2,000円 → **特別応援価格 1,000円 (税込)**

1作品あたりの費用です。
2024年も特別応援価格として皆様へご案内いたします。

応募要項詳細は4月にICAM JAPAN (イカムジャパン) ホームページにアップいたします。内容をご確認の上ご応募ください。



一般財団法人 ICAM JAPAN (イカム ジャパン)

〒107-0062 東京都港区南青山2丁目28-6 CSビル2F TEL: 03-6438-0076 FAX: 03-6369-3546
<https://www.icamjapan.com> Email: info@icamjapan.com