



# 爪切り指導士認定資格講座

ATHLETE NAIL

\*「爪切り指導士」は一般社団法人アスリートネイル協会の商標登録です

## 正しい爪切りは、教育である

爪切りを誤ることで、子供は身体の健全な成長ができず、高齢者にとっては寝たきり生活に陥ってしまうのを、ご存知でしょうか？

一方、正しい爪切りが身につけば、怪我予防になり健康寿命が延びます

しかし、ほとんどの日本人は、正しい爪切りを知りません  
「知らない」だけで、日本人のQOLがリスクに晒されているのです

爪切りを「教育」することで、日本はもっと豊かで暮らしやすくなります

一人でも健康な人が増えるために…  
私たちは「爪切り教育」の確立が使命だと認識しています

# 爪切り指導士の目的

自分の爪を正しく切るための知識と技術を得て、人に指導できるようになり、  
**全国民の健康づくりをサポートする**

活動理念

100歳になっても運動できる健康爪づくり

活動  
スローガン

健康は正しい爪切りからつくられる

ATHLETE NAIL

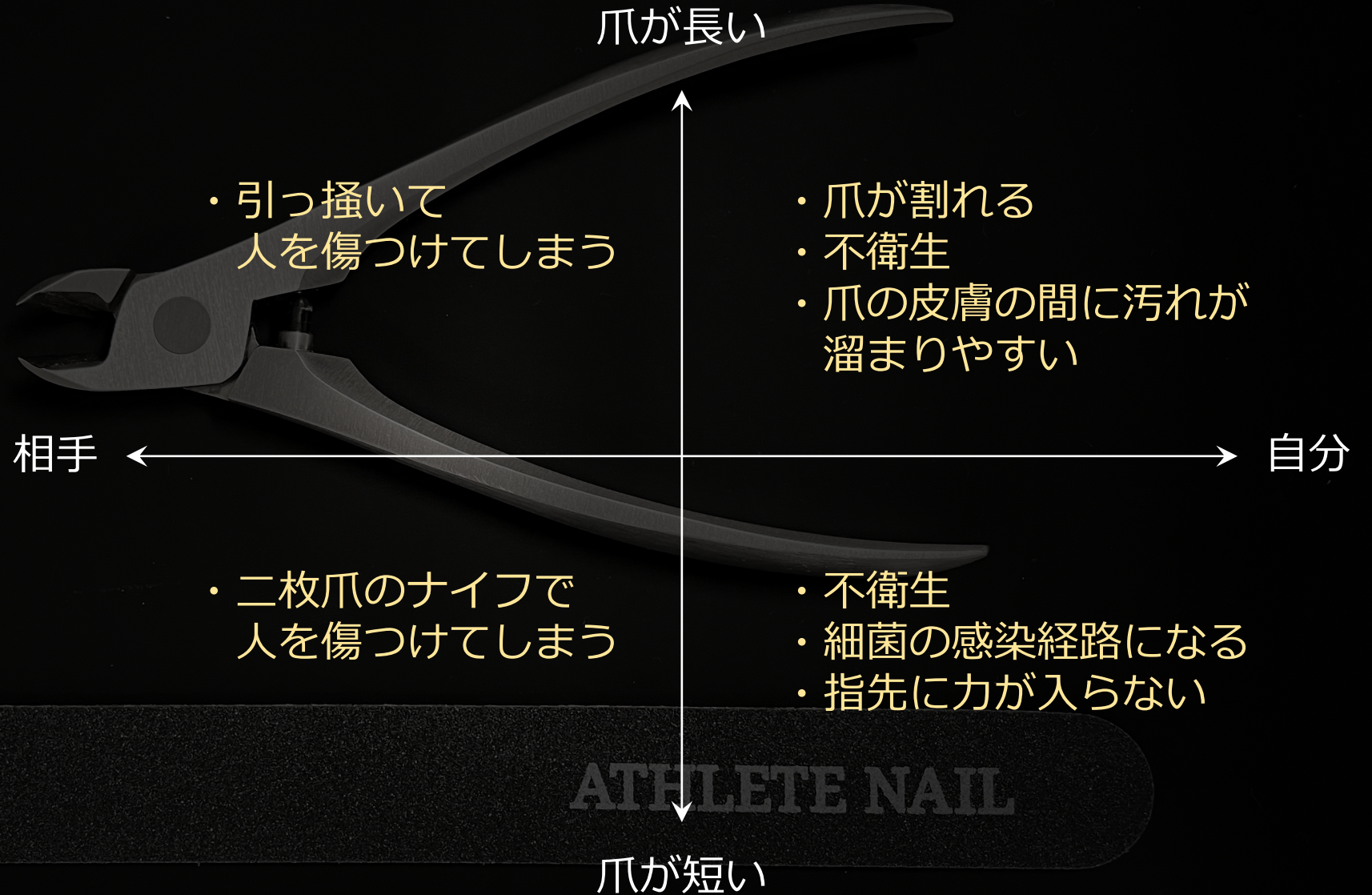


正しい爪切りは、**全世代のQOLを上げる**  
生活に身近なお手入れになる

ATHLETE NAIL

# 爪が適正でないことで起きる問題

爪切りは、  
自分と相手への  
マナー

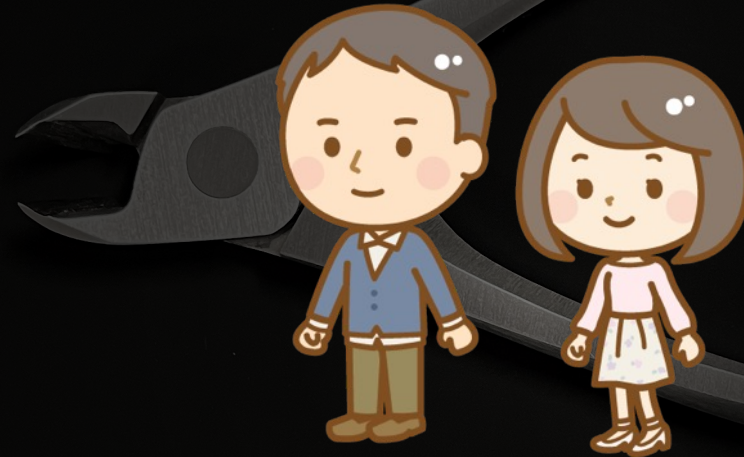


正しい爪切りができると、広く国民に好影響が期待される



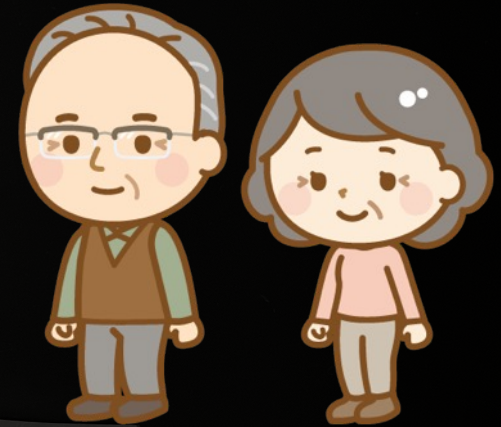
子ども

- ・ 身体の健全な成長
- ・ スポーツ離れ予防
- ・ 正しい爪切り習慣の形成



親世代

- ・ 日常生活での怪我予防
- ・ スポーツ競技力の発展
- ・ 子どもへの爪切り指導
- ・ 高齢者(親)に爪切りのお世話



高齢者

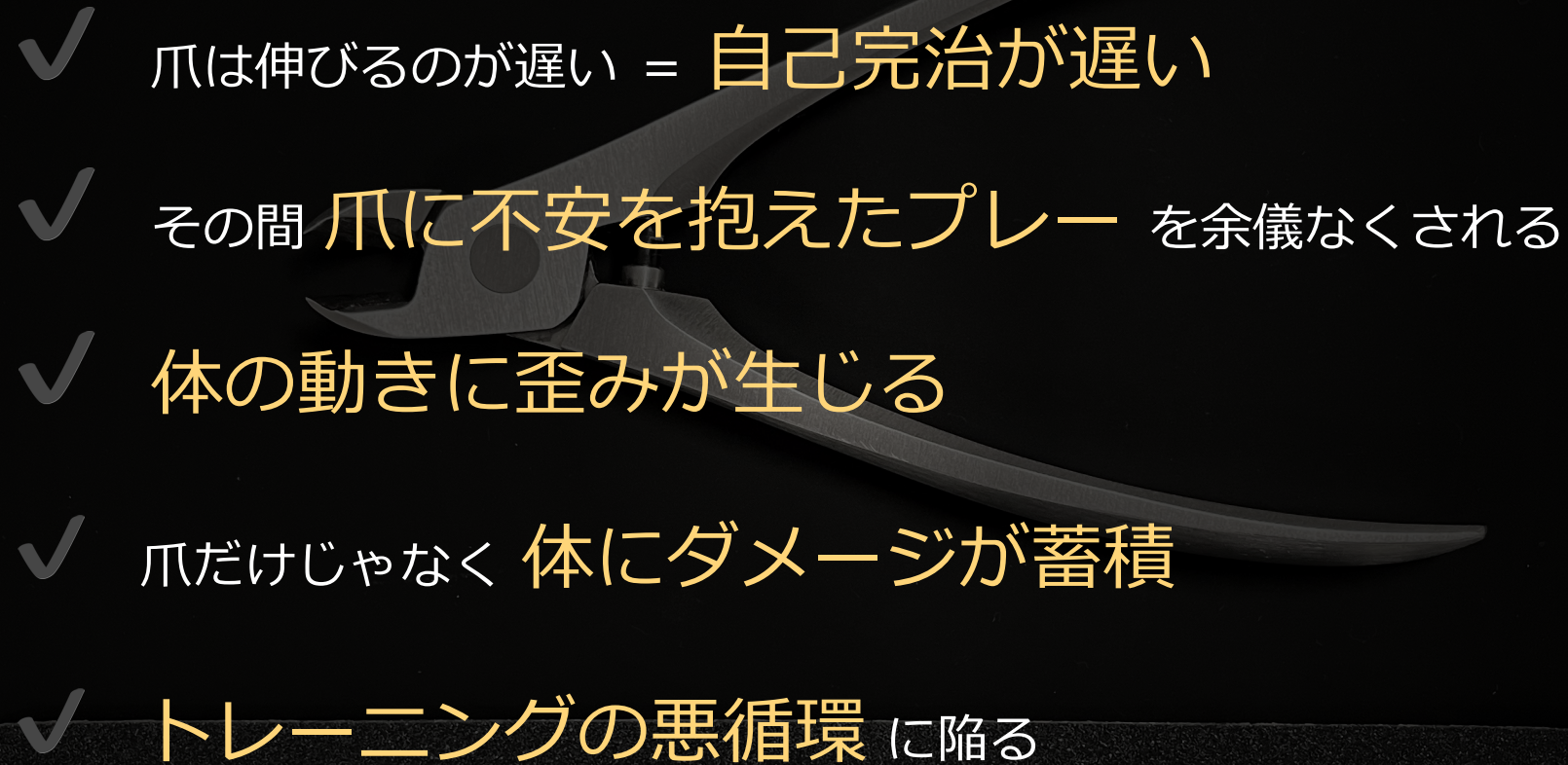
- ・ 健康寿命の延伸
- ・ 転倒予防
- ・ フレイル予防
- ・ 寝たきり予防



正しい爪切りは、  
スポーツにおいても重要

ATHLETE NAIL

# 傷んだ爪を放っておくと、どうなるのか？

- 
- ✓ 爪は伸びるのが遅い = 自己完治が遅い
  - ✓ その間 爪に不安を抱えたプレー を余儀なくされる
  - ✓ 体の動きに歪みが生じる
  - ✓ 爪だけじゃなく 体にダメージが蓄積
  - ✓ トレーニングの悪循環 に陥る

ATHLETE NAIL



アスリートネイル = 爪の保護と強化

- ✓ アスリートは一般の方と比べて **何倍も爪に負担** がかかる
- ✓ 爪に悩んでいるアスリートが **たくさん存在** する
- ✓ 繊細な感覚・常に **ベストコンディション** を求められる

ATHLETE NAIL

※ここでのアスリートとは、スポーツをする全ての人を指します。



アスリートネイルトレーナーが  
爪のメンテナンスの現場で実感してきたこと



爪をケアする前に、健康づくりの土台となる

**「正しい爪切りができていない」**

ATHLETE NAIL

# 「爪」が一因する関節トラブル

代償運動 = 人間が体の痛みを無意識にかばう防御機能

爪のトラブルを放置すると、関節に負担がかかる。  
歩き方や姿勢、体幹が歪み、様々な症状に発展する場合がある。





正しい爪切り指導は、  
誰でも再現性があることが特徴

ATHLETE NAIL

# 爪切り指導士の展望

部活動改革では、

地域での部活動を通して  
子どもの健全な成長を支援する  
三位一体の社会づくりに！



## 国体強化プロジェクトへの支援

スポーツ傷害予防に寄与する爪切りで、選手個々の実力発揮と国体の質を高め、日本スポーツ文化の発展につながる「未来のアスリート」を守り育てます



爪切り指導士

力を発揮

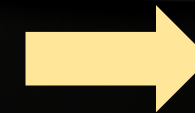


大会中サポート



ジュニアアスリート

アスリート発掘



日本代表選手

ATHLETE NAIL

# 爪切り指導士の概要

爪切り指導士は、**運動面、衛生面を考慮し、適切な爪切りを指導する資格者**です

資格名称	爪切り指導士
理念	100歳になっても運動できる健康爪づくり
目的	自分の爪を正しく切るための知識と技術を得て、人に指導できるようになり、全国民の健康づくりをサポートする
活動スローガン	健康は正しい爪切りからつくられる
受講対象者	すべての国民 ※受講するための資格要件はありません
受講内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・爪に関する知識を習得する</li><li>・理想的な爪の整え方を知る</li><li>・爪の切り方を誤ってしまうと起こるトラブルについて理解する</li><li>・爪を整える際の適切な道具を選べるようになる</li><li>・爪切りを実演して、人に指導できるようになる</li></ul>
受講日／会場	開講日程表をご確認ください
受講費	30,000円(税別)

## 豊田 雅彦 医師



皮膚科医 | うるおい皮膚科クリニック院長

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

日本アレルギー学会認定アレルギー専門医

日本和漢医薬学会評議員

日本研究皮膚科学会評議員

皮膚かたち研究学会理事

日本美容皮膚科学会・日本乾癬学会 日本皮膚免疫アレルギー学会・日本皮膚病理組織学会 日本皮膚悪性腫瘍学会他会員

かゆみをなくすことをライフワークに掲げる。

現在までに2,000以上の医学論文・医学専門書を執筆。国際皮膚科学会において臨床(2002)と研究(2004)の両部門で単独世界一を受賞(当時世界初)。

また、国内外で年間最多250以上の講演会・学会発表・保健所指導を行う。受診患者の99%(年間約3万人)の症状を軽減~消失に導いた、世界有数の皮膚病・かゆみのスペシャリスト。

著書に「頑固なかゆみもアトピーも1分肌活で必ずよくなる」等





 **SUWADA**  
SINCE 1926



# 株式会社 諏訪田製作所

創業以来90余年、「刃と刃を合わせて切る」ニッパー型刃物の製造に特化し、つめ切りなど「美」を高める製品を生み出す。

商品開発・材料選びから仕上げまで、全て自社の職人が手がけるクラフトマンシップのこだわりを強みに、機能美を追求した製品は国内外で高い評価を受け、数々のアワードを受賞。

- 1926 新潟県三条市で創業
- 2007 経済産業省中小企業庁による元気なモノ作り中小企業300社選定  
「新型つめ切り」がグッドデザイン中小企業庁長官特別賞を受賞
- 2012 高年齢者雇用開発コンテストで厚生労働大臣特別賞受賞
- 2015 「SUWADAつめ切りミラー」が経済産業省認定プロジェクト The Wonder 500に選定
- 2017 経済産業省「2017地域未来牽引企業」選定