

# カリスマ美容家・神崎恵が教える

## 予約の取れない幻の眉教室 が本になった！

### 10日間でメイクが上手くなる練習帳 12/13発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、人気美容家・神崎恵さんの著書『神崎恵の10日間できれいになるメイクの練習帳』を2022年12月13日(火)に発売します。

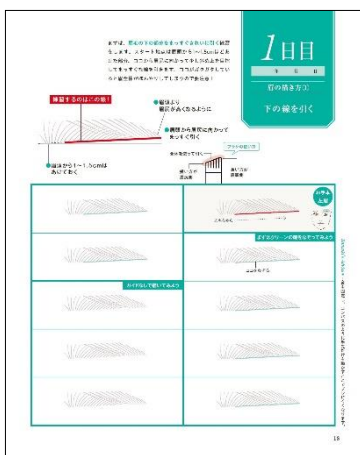
美容誌を中心に毎月数多くの雑誌、テレビ、イベントなどで活躍中の美容家・神崎恵さん。主宰するメイクレッスンでは約3時間眉だけを徹底指導。募集開始後、即満席になる「幻の眉教室」と呼ばれています。骨格に合わせた眉のデザインをまずは“紙”で繰り返し練習するというメソッドが、手の動きを覚えられ、驚くほどメイクが上手くなると大好評です。

本誌は、そんな神崎さんのメソッドを一冊に詰め込んだ美の教科書です。眉やアイラインの「正しい描き順」を徹底的に覚え、自分の顔に合った「正解」のバランスを見つけるために、なぞり描きから練習できるノート形式になっています。眉はもちろん、マスク生活が続くなか、気になる人が多いアイメイクから、華やかさの印象付けに欠かせないチーク、リップまで、10日間ですべて身につけることができる練習帳です。このほか、アレンジ方法、メイクで悩む8人の10日間のビフォーアフターも掲載しています。

『神崎恵の10日間できれいになるメイクの練習帳』 発売日:2022年12月13日/定価:759円(税込)

\*表紙はイメージです。変更になる場合があります

## 顔の前に“紙”に描く！ 大切なのは「正しい描き順」



### 眉メイクの場合・・・

- ①スクリーブラシで毛並みを整える
- ②眉下のラインを引く
- ③眉頭以外を一本一本毛を描くように埋める
- ④眉頭に一本一本描き足す
- ⑤毛流れに逆らうように眉マスカラを塗る
- ⑥毛流れに沿ってマスカラを塗る

このステップを  
紙になぞり描きして練習！

詳しい誌面内容は2枚目に

習字と一緒に、メイクもお手本をなぞり描きして手の動きをマスターすることがなによりの上達の近道！まずは10日間、徹底的に練習してみてください。この一冊を終える頃にはメイクがもっと楽しくなっているはず！

かんざき めぐみ  
美容家・神崎 恵

1975年生まれ。美容誌をはじめ、多くの雑誌で連載を持つ他、企業のタイアップやイベントの出演も多数。また、コスメブランドのアドバイザー、アパレルブランドとの商品開発など活動の幅を広げている。3人の息子をもつ母として、日々の暮らしや美容情報満載のInstagramはフォロワー数60万人超え(2022年11月時点)。現在は神崎美容塾の塾長として、後進の育成にも尽力している。書籍も数多く執筆し、著書累計発行部数は163万部を突破。



# 10日間のなぞり描き練習でメイクのお悩みを解消！メイクがぐんぐん上達します

そのメイクのお悩みポイント、10日間で解消できます！

10日後に目指すべき理想の顔

## アイライン No.2

みんなのお悩み  
\*きれいに引けずがりがた  
\*自然な伸びずこぼれ易い

「顔が広がらない」とお悩みの方  
アイラインは、目の大きさや顔の輪郭に合わせた、お悩みに合わせて、お悩みを解消することで、印象をガラッと変えます。理想のアイラインを引くことで、目元を大きく見せ、印象をガラッと変えます。目元を大きく見せると、印象がガラッと変わります。目元を大きく見せると、印象がガラッと変わります。

練習方法 No.2



## No.1 眉

みんなのお悩み  
\*眉の形が整わず眉毛がパサパサ  
\*眉の位置や長さなどが気に入らない  
\*毛の抜けやこぼれが気になる

「自己流メイクがはげこぼれお悩みの方」  
眉を整えることは、顔の印象をガラッと変えます。眉を整えることで、印象をガラッと変えます。眉を整えることで、印象をガラッと変えます。

練習方法 No.1

## リップ&チーク No.4

みんなのお悩み  
\*リップがくすみすぎて下唇が白く見えてしまう  
\*リップの持ちが悪い  
\*リップが乾燥して痛い

「なんとなく」でぼんやりした印象に  
唇は、顔の印象をガラッと変えます。唇を整えることで、印象をガラッと変えます。唇を整えることで、印象をガラッと変えます。

練習方法 No.4

## No.3 アイシャドウ&マスカラ

みんなのお悩み  
\*アイシャドウが落ちてしまう  
\*アイシャドウがくすみやすい  
\*マスカラが乾燥して痛い  
\*マスカラがこぼれやすい

何色をどこに塗ればいいのか分からない  
メイクが上手でも、アイシャドウやマスカラが落ちてしまうのは、お悩みです。アイシャドウやマスカラが落ちてしまうのは、お悩みです。

練習方法 No.3

## 1日目

### 目の引き方

#### 下の線を引く

まずは、顔の下の部分をまっすぐに引き上げる練習をします。スタート地点は眉元から1~1.5cmほど離れた部分。ココから眉元に向かって少し斜め上を目指してまっすぐの線を引きます。ココが引きがたしにくい、下半分は引きがたしにくいので注意！

- 目元より眉元より高く引くように
- 眉元から眉元に向かってまっすぐ引く
- 眉元から1~1.5cmほど離れた部分

まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く
まっすぐに引く	斜めに引く

18

## 7日目

### アイラインの引き方

#### はらう

顔の下の部分をまっすぐに引き上げる練習をします。スタート地点は眉元から1~1.5cmほど離れた部分。ココから眉元に向かって少し斜め上を目指してまっすぐの線を引きます。ココが引きがたしにくい、下半分は引きがたしにくいので注意！

- アイラインを引くときは、目の中心からまっすぐに引く
- アイラインを引くときは、目の中心からまっすぐに引く
- アイラインを引くときは、目の中心からまっすぐに引く

アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く
アイラインを引く	アイラインを引く

66

人気美容家・神崎恵さんの  
予約の取れない超人気  
メイクレッスンをドリル方式  
で再現！

\* 誌面内容は変更になる場合があります

手の動きをマスターすれば  
メイクはぐっと上達します



2

←

各パーツごとに  
神崎さんから  
メイクアドバイスを掲載

こんなに変わる！  
10~60代、8名の  
モニターへのビフォー  
アフターも

→

10日間の  
メイクレッスンで

わたしたち、  
劇的美人に  
大変身しました！

メイクで変わる人が10日間の練習でチャレンジ！  
10日後、これまで諦めていた「自由メイク」から  
脱却し、理想のメイクを再現しながらメイクをして  
もらい、ビフォー・アフターを記録してみました！

10日間の練習で、理想のメイクを再現しながらメイクをしてもらい、ビフォー・アフターを記録してみました！

<p>Before (10日前)</p> 	<p>After (10日後)</p> 
<p>Before (10日前)</p> 	<p>After (10日後)</p> 
<p>Before (10日前)</p> 	<p>After (10日後)</p> 

5