

GINGER

ジンジャー

世界旅
読者レポーター
大募集!!

変身メイク特集

CHIHARUメイクで
顔が変わった!!^{第3弾}

[強烈小顔マッサージ編]+[劇的骨格メイク編]

恋愛特集 素敵なメンズたちとの出会いの具体策を指南!

LOVEな出会い場
最新ガイド

★春小物大特集

春の靴&バッグ

「使えるものだけ!」

報告書

チェックすべき「靴の12トレンド」
「バッグの8トレンド」
「20の注目ブランド」

「これやってると気持ちいい!」を大リサーチ!!

気分アゲ!
趣味図鑑

なでしこ趣味 vs オヤジ趣味 / お料理教室大研究 /
おひとり様の多趣味な休日 / 運動 vs ものづくり趣味選手権 /
ますます過熱! 日曜日の美容趣味

春ファッション
開幕
SPECIAL

この春、究極の「大人可愛い」がやってくる!!

最新版・本当に効いた化粧品リスト

GINGER
BEAUTY
AWARD

最優秀賞コスメ発表!!

老化対策・美白・基本スキンケア・
ベースメイク・目力・美唇・ヘア・ボディ

大解剖!!美しい女の
バッグの中身
&ポーチの中身

GINGER TRAVEL
高島彩が行く
金沢ほっこり旅

3

March 2012
620 yen
GENTOSHA

ファッション特集★ 大人可愛い!
すぐ来る春のトレンドLIST

[ヌーディピンク配色][大人レース服]
[ゆるニット][着流しジャケット]
[透けシャツ][新顔フェミニスカ]
[ツヤ感ボーダー][スエード素材]
[クチュールブラウス][カラーブロック]...etc.

春 ginger の風

まずはメイクで変身! → モデルに学ぶ「大人可愛い」の極意 → 「すぐ着る春服」カタログ



2011年10月号



第1回は読者4名が
大変身を遂げた!

古いメイク、老け顔、丸顔コンプレックス…。

顔立ちや自己流メイクに悩める読者が、

CHIHARUメイクでミラクルチエゾノ!

小顎マッサージ＆骨格メイク法を駆使して眠っていた

本来の魅力を掘り起し、まるで女優のように

あか抜けた美しさを手に入れました!

メイクアップで劇的変身がかなう
CHIHARUマジックの秘訣を完全披露!



2012年1月号



第2回は美人キャスターが
まだ見ぬイメージに変身!

もうこれ以上美人にならないのでは?
と思われるほどすでに美しい有名キャスターたちをも、

ドラマティックに変身させてしまうCHIHARUマジック!

普段のメイクにちょい盛りテクニックで、

これまで見たことのない新たな表情を引き出しました!

Chiharu Magic



まずはメイクで劇的変身! CHIHARUメイクで

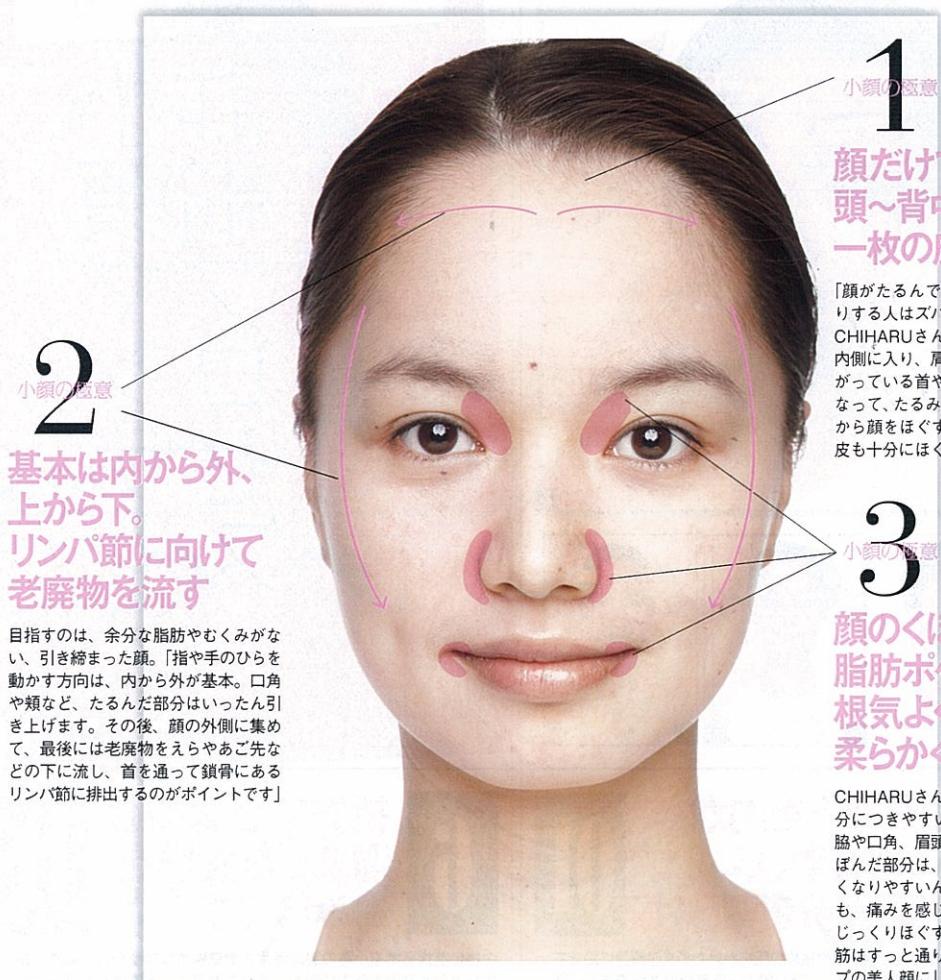
大人可愛い顔に 美変身!

これまでの常識を打ち破る独自のメイク理論を武器に、GINGER誌上で“顔の劇的変身”
次々と見えてくれたアメイクアップアーティストCHIHARU。第3弾となる今回は、
INGERの春のファッションテーマでもある「大人可愛い」をCHIHARU流メイクで提案。
撮影禁止だった、メイク前の「小顎マッサージ」も今回なんと初公開。保存版です!!

Photographs by Yasuhisa Kikuchi(vale) [model], Mizuho Takamura [still life] Hair & Make-up by CHIHARU
Styling by Aimi Murata Model Kokoro Saegusa Text by Yoshie Oda

CHIHARU流 小顔マッサージ超解説

これまで行ってきた、すべての変身メイクの共通点。それは、メイク前には必ずCHIHARUオリジナルの整顔マッサージを行うこと。むくみやゆがみが定着してしまった顔を、たちまち理想のフォルムに整える驚きのテクニックを初公開します!



1
小顔の極意

顔だけではない!
頭~背中までを
一枚の皮膚と考える

「顔がたるんでいたり、むくんでいたりする人はズバリ猫背!」と言い切るCHIHARUさん。「姿勢が悪いと肩が内側に入り、肩甲骨周りが緊張。つながっている首や頭皮、顔の肉まで硬くなって、たるみ、むくみ顔の原因に。だから顔をほぐすためには、背中、首、頭皮も十分にはぐす必要があるのです」

2
小顔の極意

基本は内から外、
上から下。
リンパ節に向けて
老廃物を流す

目指すのは、余分な脂肪やむくみがない、引き締まった顔。「指や手のひらを動かす方向は、内から外が基本。口角や頬など、たるんだ部分はいったん引き上げます。その後、顔の外側に集めて、最後には老廃物をえらやあご先などの下に流し、首を通って鎖骨にあるリンパ節に排出するのがポイントです」

3
小顔の極意

顔のくぼみは
脂肪ポケット。
根気よくほぐして
柔らかくする

CHIHARUさんいわく、脂肪は硬い部分につきやすいという性質が。「鼻の脇や口角、肩頭の下など、顔の内でくばんだ部分は、緊張や無表情などで硬くなりやすいんです。軽く押すだけでも、痛みを感じることも。でもここをじっくりほぐすと、目元バッチリ、鼻筋はすっと通り、口角がキュッとアツの美人顔に」

メイク前のマッサージで
仕上がりの印象は
180度変化する

驚きのCHIHARUメイク。実はその極意は、メイク前から始まっています。宝塚の役者さんは、みんな口角がキュッと上がっていて、頬がすつきり! 常に笑顔で歌つたり、表情豊かにしているから、顔が柔軟にほぐれ、脂肪や老廃物が溜まらないよね。でもヘアメイクとして肌に触れるとき、顔が凝り固まり、余分なものが滞っている人が多

顔の輪郭、立体感までが激変する驚きのCHIHARUメイク。実はその極意は、メイク前から始まっています。宝塚の役者さんは、みんな口角がキュッと上がっていて、頬がすつきり! 常に笑顔で歌つたり、表情豊かにしているから、顔が柔軟にほぐれ、脂肪や老廃物が溜まらないよね。でもヘアメイクとして肌に触れるとき、顔が凝り固まり、余分なものが滞っている人が多

顔立ちなのに、もつたいないなって。だから宝塚時代の知識に、さまざまなマッサージをブレンドして、オリジナリメソッドを考案したの」

緊張や無表情のせいで硬くなつた筋肉や脂肪をもみほぐし、老廃物を流すことでも、引き締まつた輪郭、くつきりメリハリのあるバーツを取り戻すことが可能。メイク前にさつとできて、効果絶大だからぜひマスターして!

まずは、マッサージを始める前の態勢を整える!

いきなり顔をもむのはNG。まずは上半身全体からほぐしたあと、マッサージ用乳液をなじませるウォーミングアップからスタート。

乳液などですべりをよくする ◀ 手を温める ◀ 肩甲骨をほぐす ◀ 首をほぐす

マッサージ前に、顔全体に乳液をいきわたらせて。①手のひらで頬を下から上へ引き上げながらなじませる。②片手で額の端を押さえ、額を横に。逆方向からも行う。③額中央を押さえ、鼻筋を上から下になじませる。④小鼻の脇は指先で上下になじませる。⑤片手でほうれい線の脇を押さえ、口の上、下を横にすべらせる。逆方向からも行う。⑥最後に首の上から下になじませる。



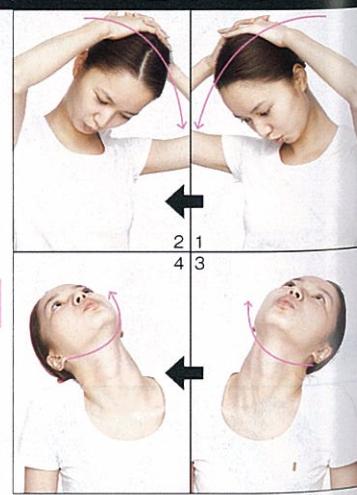
マッサージに使用するのは、指すべりがいい乳液など。手のひらに多めにとり、両手で押さえて手と乳液の両方を軽く温める。これによって肌の緊張が

これ、よりは、
なじませる方法が。

CHIHARUさんの愛用品は、オールインワン美容液。すべりのよさと指のあたりのよさ、両方を備えている。モイスチャージェル150ml ¥8,925 / 美人製造研究所



① 背筋を伸ばしてヒジをまげ、指先を肩におく。
② 息をふへつとゆっくり吐きながら、ヒジを大きく背中側に回して、肩甲骨をほぐす。回すときは肩の位置を動かさず、背中側を動かす意識で行う。



①、② 両手を組み、頭の後ろに添える。息をふへつと吐きながら、右、左、前に向かって首筋をストレッチ。③、④ あごを上げて首筋を伸ばし、あごでゆっくりと円を描くように右回し、左回し。

2

目尻→眉頭下→
こめかみの順に円を
描くようにほぐす

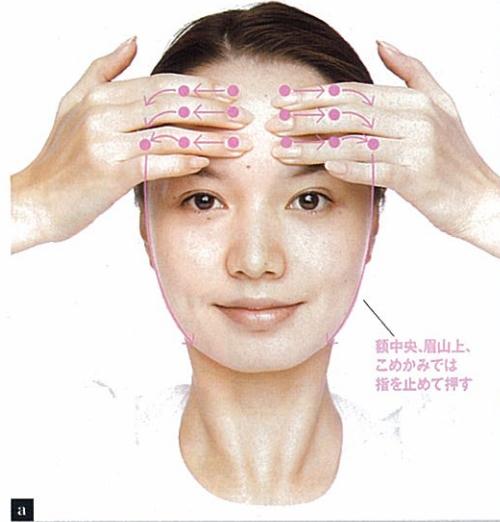
中指、薬指の2本で目尻から目の下をすべらせる(a,b)。眉頭下、こめかみを通るときは指先でぐっと押し、最後は1-dと同じようにえりに向かって流す(d)。目元のくすみ、むくみが改善してバッチリ目に。



1

まずは額から。
指3本で内→外へ
老廃物を流す

額中央で、指3本をタテに揃えてぐっと押す(a)。そのまま、外側に向かってすべらせる。眉山上、こめかみではいったん指を止めてぐっと押す(b,c)。最後はえりに向かって垂直におろし老廃物を流す(d)。



8

フェイスラインに沿い
下→上→鎖骨の順に
老廃物を流す

あご下に差し入れた親指と、人差し指の側面とで輪郭をはさみ込み、輪郭の骨を強めにしごきながら外側まですべらせる(a,b)。親指が耳裏までできたら(c)、集めた老廃物を首筋に沿っておろし、鎖骨まで流す(d)。



7

頬骨下を内から
外へほぐし、
表情筋を和らげる

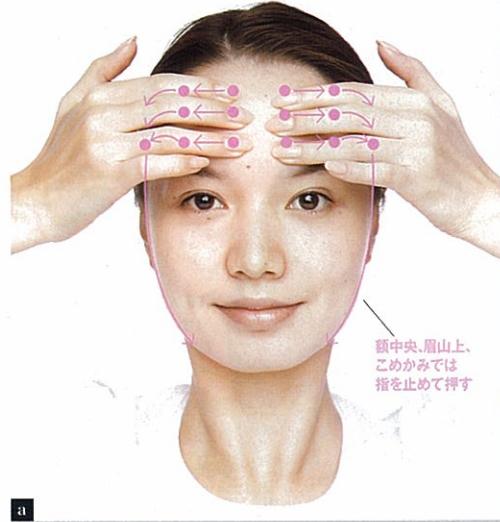
6で小鼻の脇に添えた指をやや強めの圧をかけたまゝ、頬骨に沿って外側にぐ～っとすべらせる(a)。凝り固まった部分は痛キモチよい強さでぐりぐりほぐし、こめかみできたら、えらーあご先に流す(b,c)。



1

まずは額から。
指3本で内→外へ
老廃物を流す

額中央で、指3本をタテに揃えてぐっと押す(a)。そのまま、外側に向かってすべらせる。眉山上、こめかみではいったん指を止めてぐっと押す(b,c)。最後はえりに向かって垂直におろし老廃物を流す(d)。



6

たった5分でこんなに変わる!



さあ、始めよう! 小顔マッサージ

準備がすんだらいいよマッサージ!
部分を「痛キモチいい」ぐらいのやや強めの力でほぐすのがポイント。ただし肌表面には摩擦を与えず、指や手のひらをしつかり押し込み、奥のほうにある老廃物を捉えて流すイメージで。各「ロセス

指先で小鼻の脇に
溜まった脂肪を
もみほぐす

中指と薬指2本を小鼻の脇に添え、やや強めにブッシュしながら指先をぐりぐりと小刻みに動かしてもみほぐす。老廃物が滯りやすい小鼻脇をほぐすと、顔の中心がすっきりして鼻筋が通った顔立ちに。



5

脂肪をつぶすように意識して寄せた頬肉を外へ流す

3秒キープしたあと、手のひらで圧をかけたまま、硬くなっている頬の脂肪や老廃物を流す感覚で、外側にすべらせる(a)。外側まできたら、指先を上に向右転換して、えら→あご先へと流す(b,c)。



a



c

b

11

最後に頭皮をもみほぐして終了

リフトアップの仕上げに、簡単頭皮マッサージを。親指と人差指を広げて髪の生え際をはさみ、額を引き上げるように頭頂部まですべらせる(a)。さらに両手で髪をつかみ、ぐっぐっと上へ引っ張る(b)。



a



b

4

頬の肉を顔の中心に寄せて溜まった脂肪をもみほぐす

片手のひらを横向きに構え、頬を引き上げる。反対の手でさらに圧をかけながら頬の肉をむぎゅ～っと持ち上げる(a)。小鼻脇に集まっている肉をほぐすように上に重ねた手で圧をかけ、3秒ほどキープ(b)。



a



b

10

手のひらで顔全体をプレスしながら形状記憶させる

マッサージ後の肌のクールダウンをかね、手のひら全体で顔をリフトアップ。手のひらを顔中央におき(a)、顔全体にアイロンをかけるイメージでこめかみまですべらせる(b)。そのままで数秒キープ(c)。



a



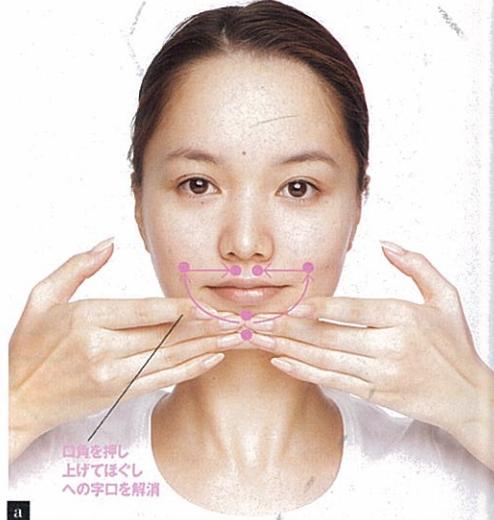
b

c

3

口角を上げるように下から上に口元に円を描く

あご先に中指、薬指の2本をおき(a)、やや強めに押しながら口角に向かってすべらせる。指で口角をぐっと押し上げ、硬くなった脂肪や筋肉をぐりぐりほぐす(b)。その後鼻の下まですべらせ一周する(c)。



a



c

b

9

第二関節を使ってフェイスラインをさらにしごく

指を曲げ、人差し指と中指の第二関節でフェイスラインを挟みこむ(a)。やや強めに圧をかけながら、耳下とあご先を往復するように上下に流す(b,c)。ヒジをついて頭の重みで圧をかけるとやりやすい。



a



c

b