

捨てずに活かす

古着で
布ぞうりを作ろう

金沢エコライフくらぶ 2025年

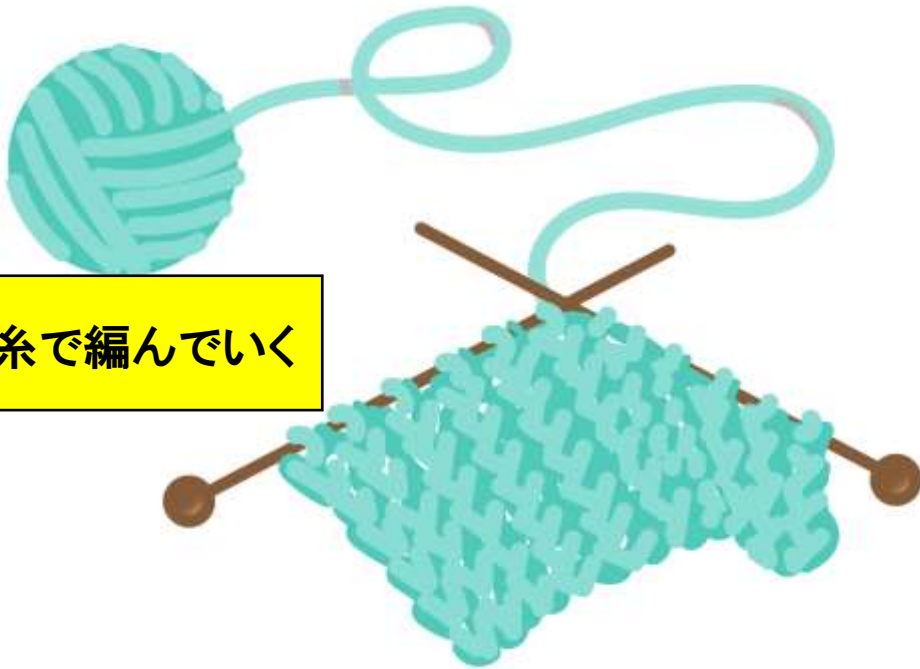


この資料をコピー・転載する場合は、
ご相談ください。<http://kanaeco.com>

布ぞうりはどっち？



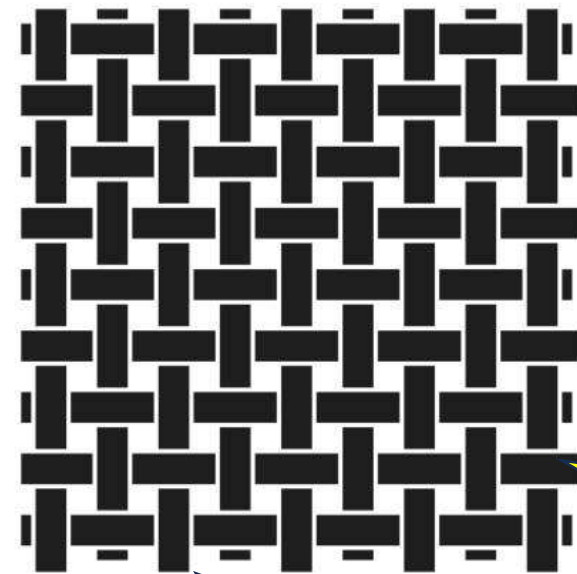
編む



1本の毛糸で編んでいく



織る



横糸(裂き布)

経糸(PPロープ)

用意するもの

- ポリエチレン製ロープ(PPロープ)
 - … 太さ8mmまたは10mm 160cm×2本
 - 鼻緒の芯 PPロープ 30cm位×2本
- 裂き布
 - … 木綿古布(シーツ・浴衣などを裂いた布)
 - 巾7cm 長さ70cm位×28本程→右足・左足2つに分ける
- 鼻緒…布 巾7cm×長さ75cm×2本
- 前緒… 布 巾7cm×長さ35cm×2本
- ドアフック(S字フック等)×2個、布ガムテープ、足形型紙
- 菜箸、ひも(PPロープを縛る)、はさみ、ものさし、(糸、針)



適した古布

- ・平織木綿…浴衣、シーツ、ワンピースなど。7cm幅に切り込みを入れて裂く。
- ・Tシャツなど…片側の脇を切り開き、横7cm幅に切る。紐状にして引っ張るとくるんと丸まり、織りやすい。
- ・バスタオル…切りくずが出やすいので端を中にして四折りにしながら織る。

◆違う布を組み合わせるときは同程度の厚さの布を選ぶか、裂く幅を調節する。

布ぞうりの効用

◆環境にいいこと

- ・断捨離…押入れの片づけ
古着を最後まで活用

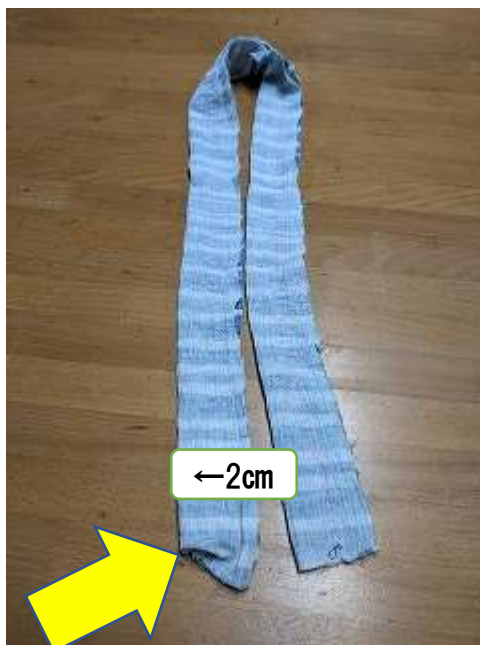
- ・床掃除に
- ・汚れたらネットに入れて洗濯

◆健康にいいこと

- ・足指を鍛える…脳の活性化
転倒防止
- ・子ども…土踏まずの形成
外反母趾・内反母趾の防止
浮指の防止

1. 鼻緒を作る

①鼻緒を縦半分に折って輪から2cmを縫う



片方の端は縫い止める

②菜箸を差して裏返す



③芯のロープを真ん中に入れる



④前緒の布を端を中にして四折りにしてから半分の長さに折る



⑤両端を輪にくぐらせて形を整える



2. フックを固定する

フックをテーブルの端に
掛け足型の幅に合わせて
布テープで固定する

型紙を半分に折って足の
サイズに調節する



3. PPロープ(経糸)の掛け方

ロープの両端を結んで輪にする

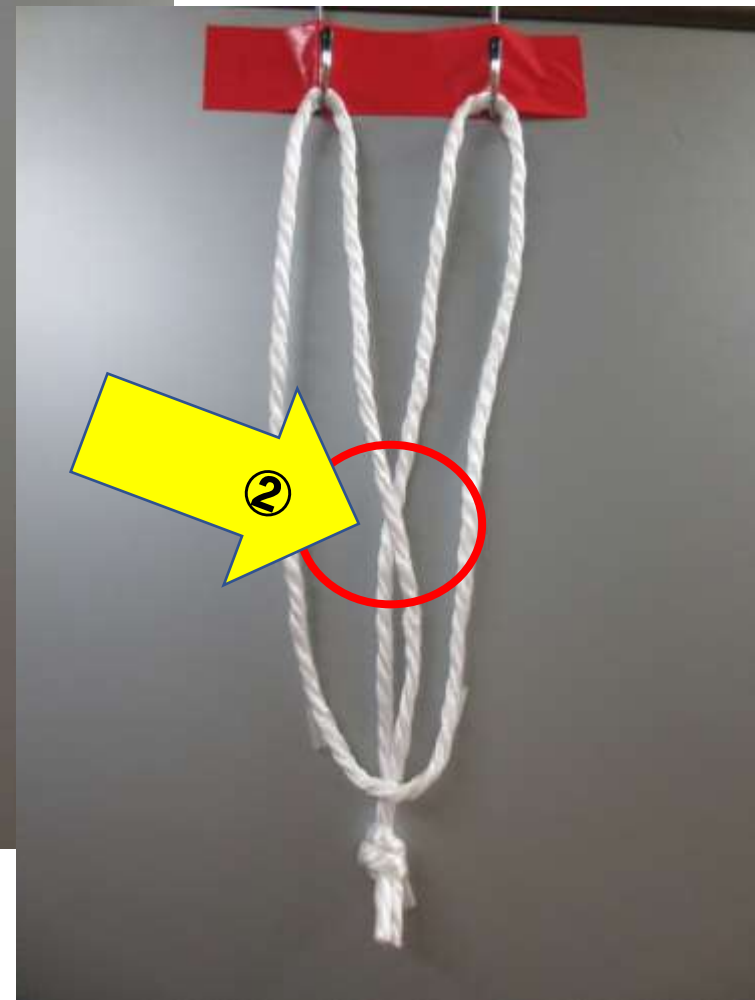
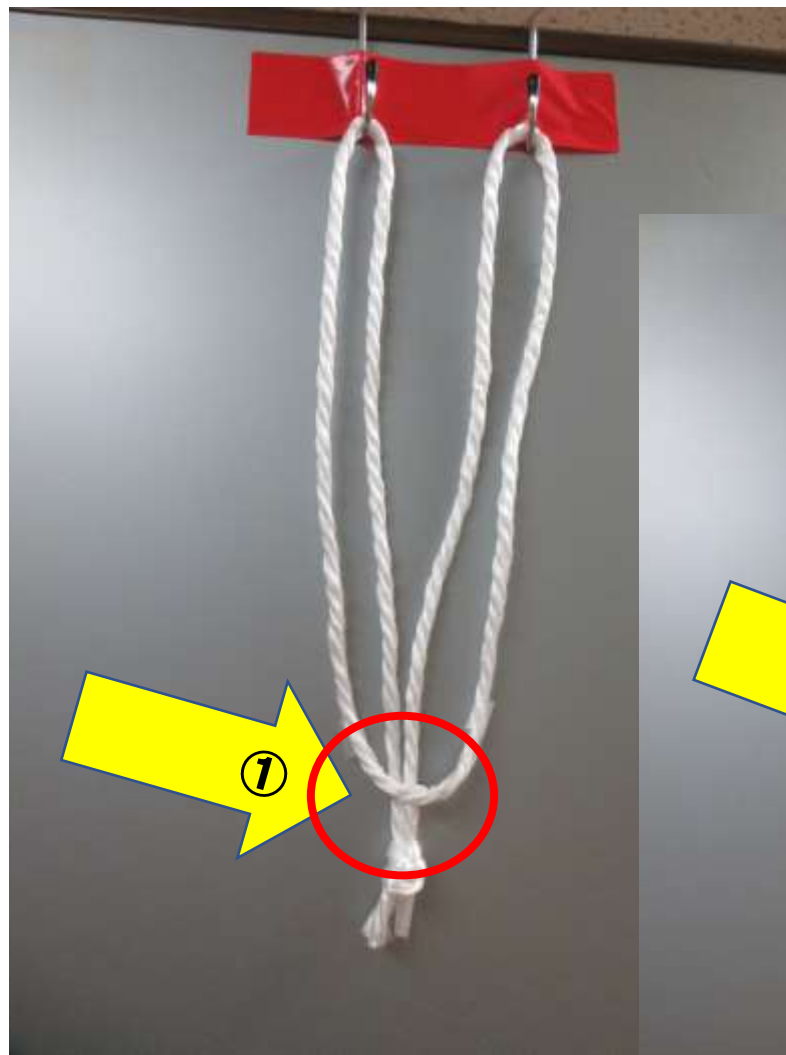
結び目を上にしてフックにロープを掛ける



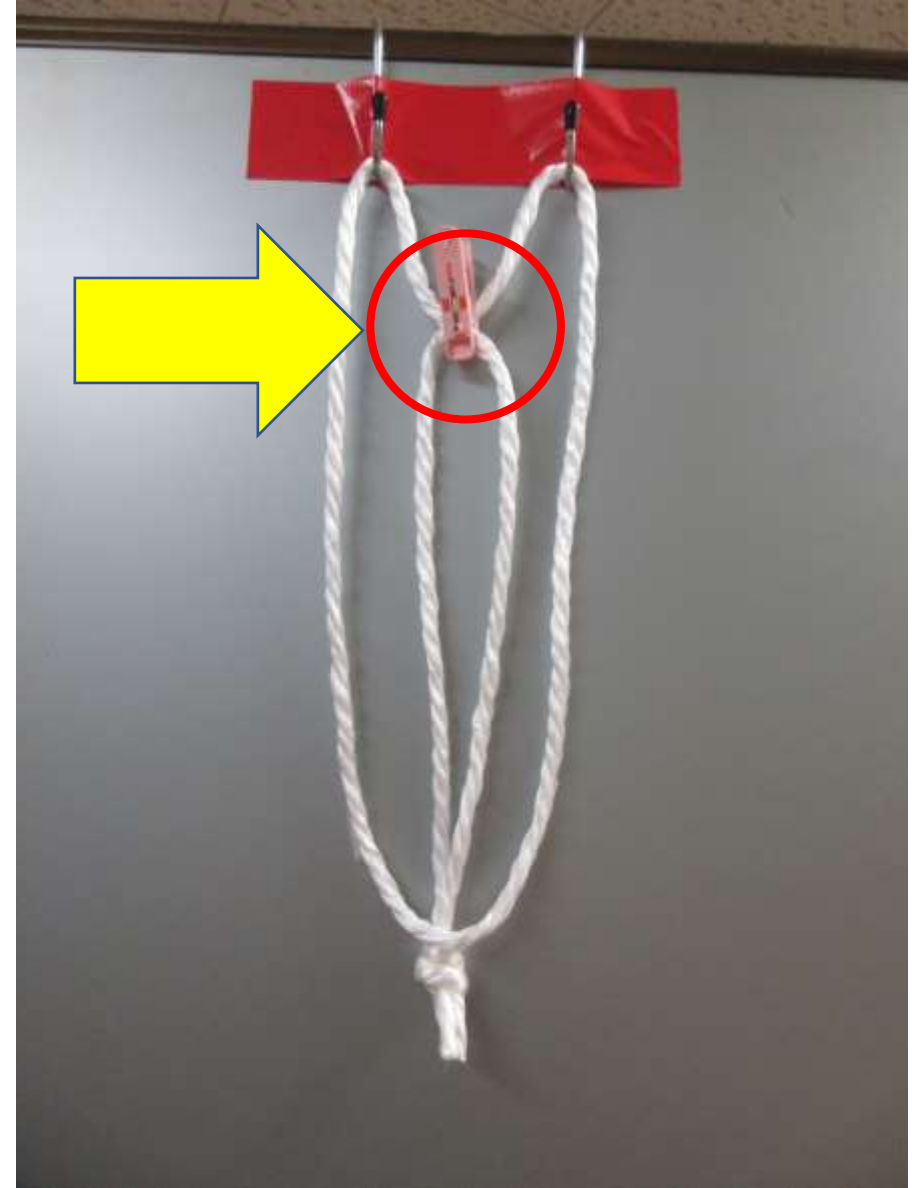
結び目を持って手前に
引き

①ロープの輪の裏側から
結び目が5cm位出る
ようにする

②結び目をねじって
バツテンを作る



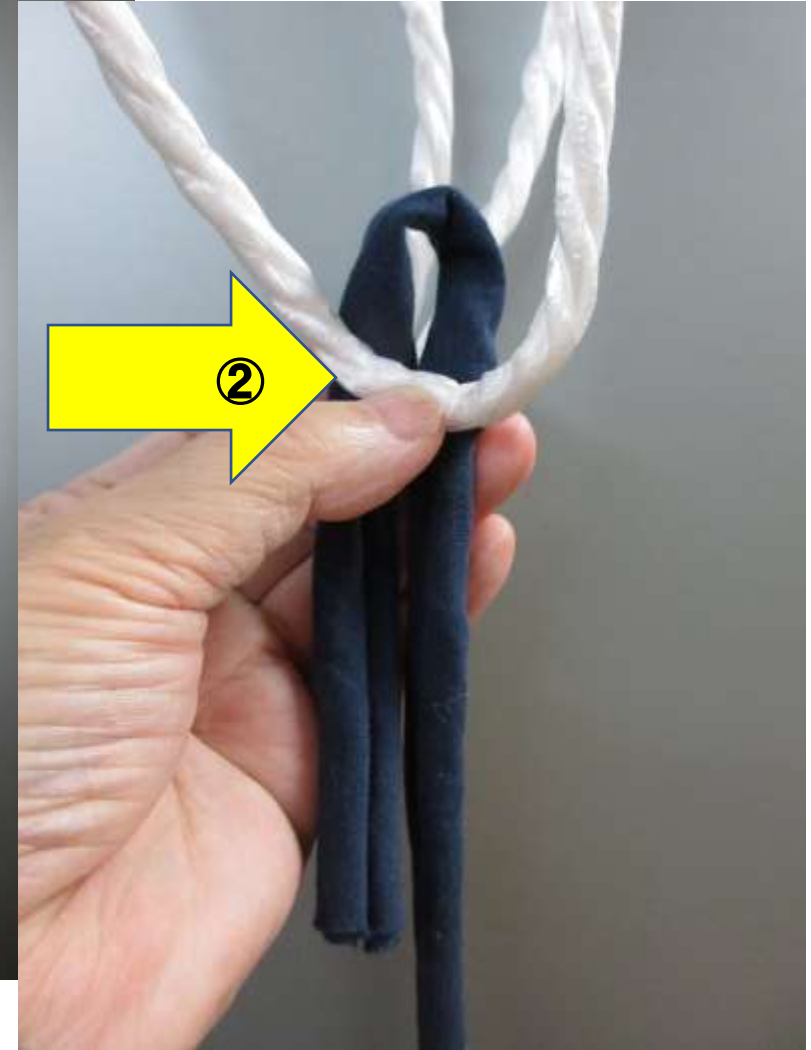
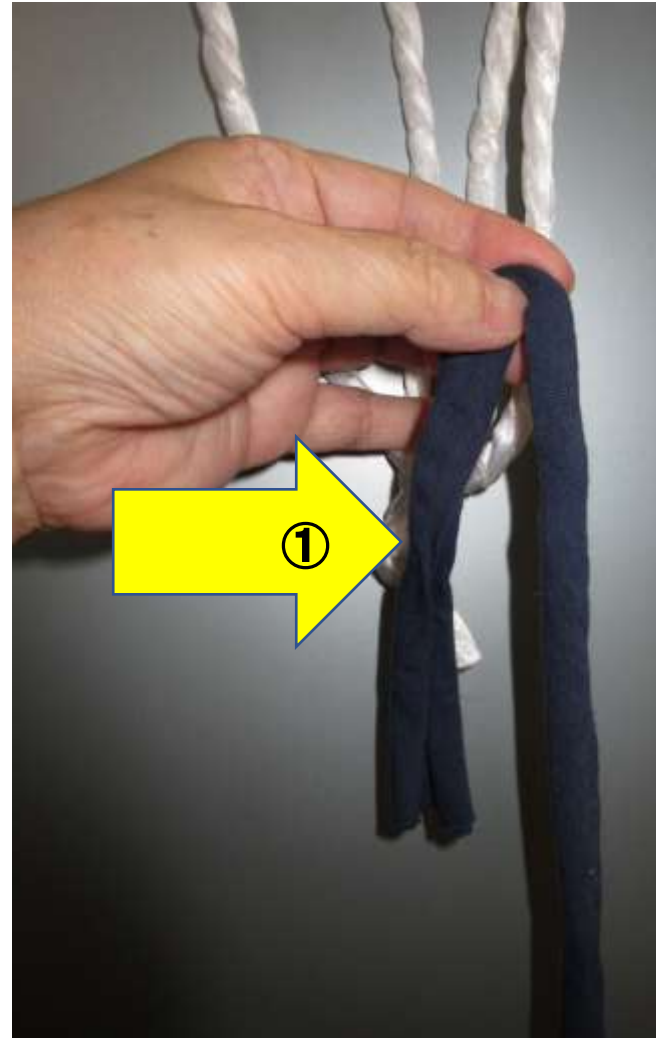
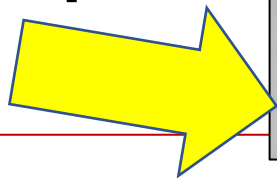
バッテンをフックの下まで
動かして洗濯ばさみ(ひも)
でタテに止める(結ぶ)



4. 裂き布(横糸)をくぐらせて土台を織る

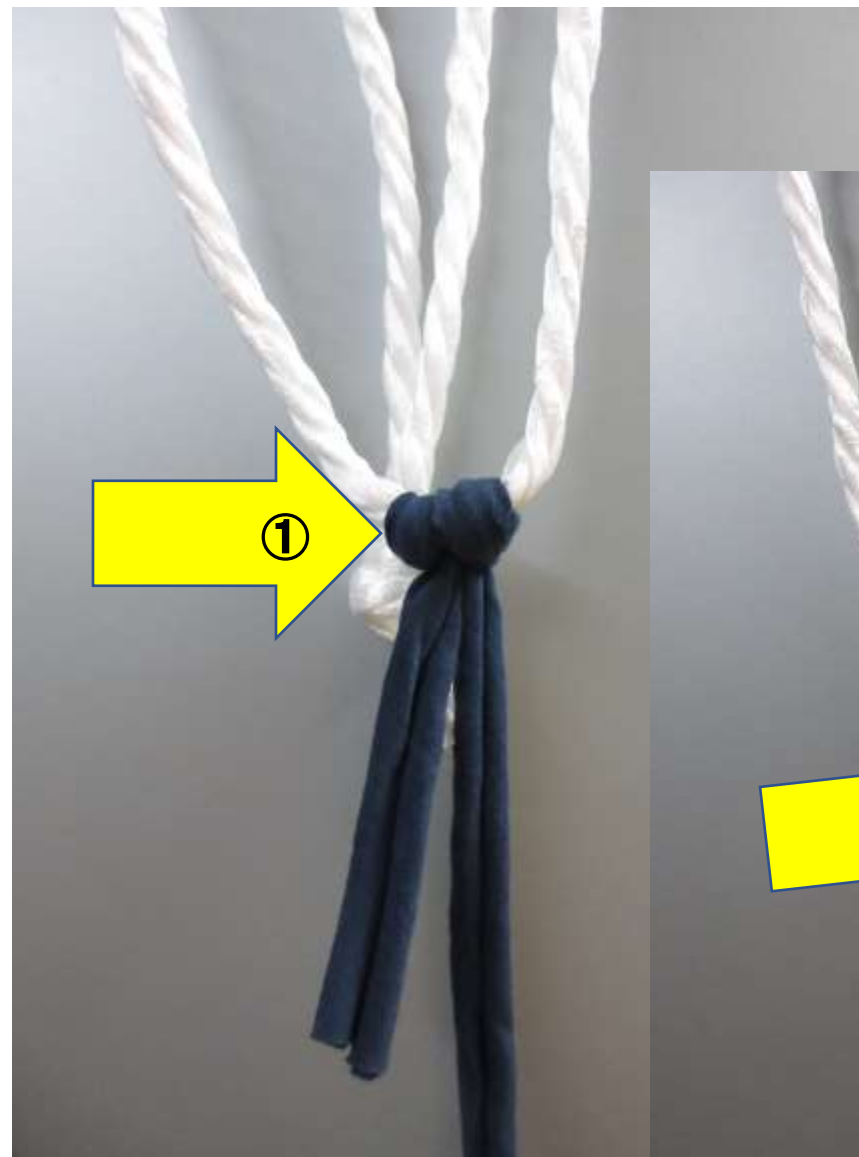
- ① 裂き布の先を10cm位折り曲げる
- ② 裂き布の輪をロープの輪の下にあてる

つま先から
スタート



① 裂き布の輪の中に
長い布、短い布を
一緒に通し、
ぎゅっと締めて形を
整える

② 長い布、短い布を
ロープの輪と結び目
の間から裏に出す



ロープは右から①②③④と呼ぶ

①左手の人差し指、中指、薬指をロープの間に入れる

②長い布の端をロープの①と②の間(薬指)から出す



左の指を入れたまま
布の端を①のロープに
一巻きする



布の端を持って
②のロープの上、
③のロープの下、
④のロープの上を通す

一段目終わり

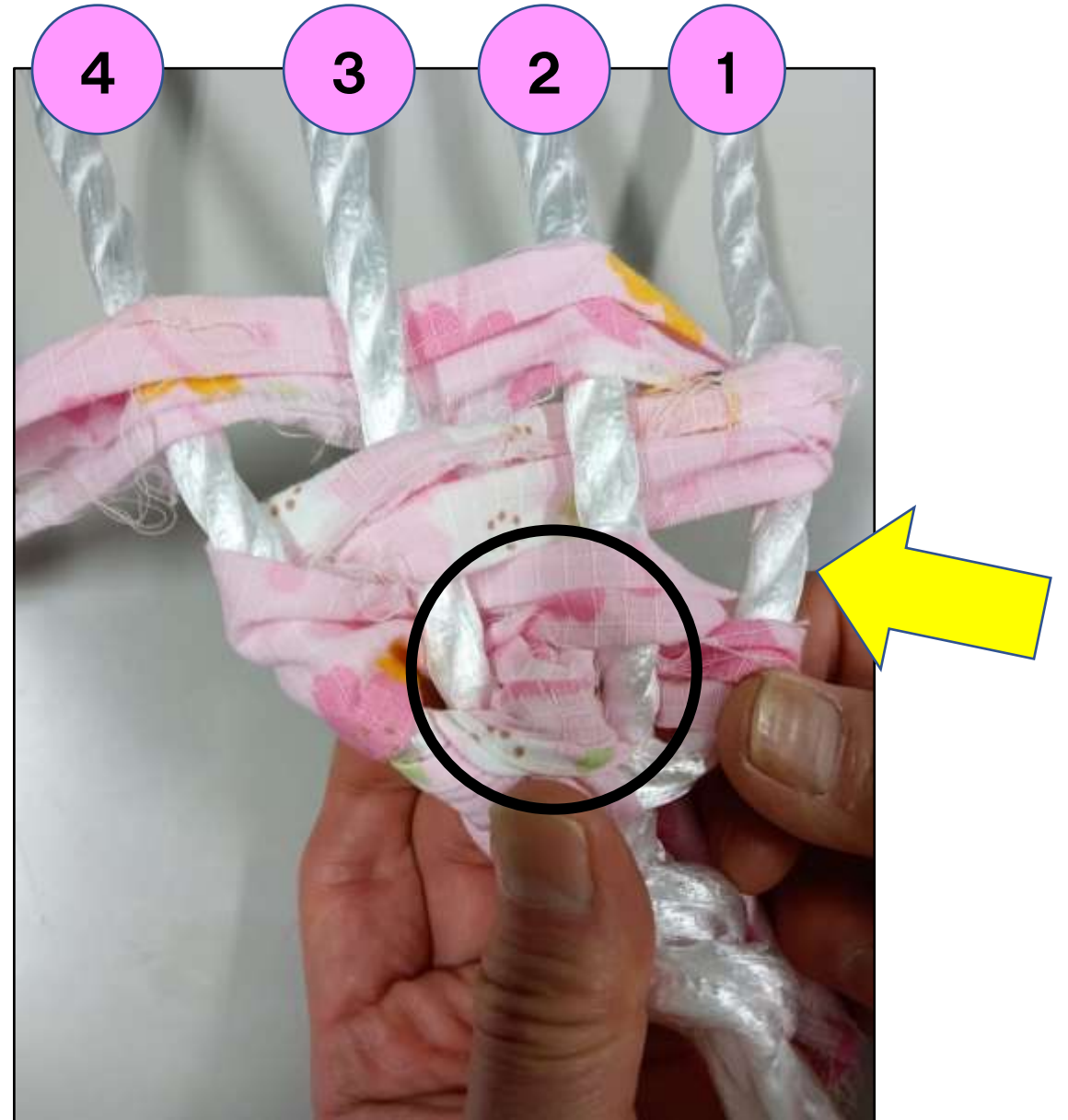


二段目は左から、
ロープの④の下、
③の上、②の下、
①の上を通す

三段目は右から
①の上、②の下、
③の上を通す



三段布を通したら
ロープの②と③の間か
ら布の瘤の部分
をぎゅっと押し出す



布を通すときは指を入れず
布端を持ってロープを通す

布を通したら**前の段と逆に**
なっているか確かめてから、
指を入れて手前に引いて
織り目をしめる



時々、型紙を当てて
つま先が丸くなっているか、
幅が狭くなっていないか、
形が合っているか確かめる



布が短くなったら土台の
真ん中辺りで次の布を
3cm位重ねて畳み込む

重ね目は引っ張ると
抜けやすいので指で持ち
ながらロープをくぐらせる



しばらくは同じ幅で
どんどん織っていく

一段布を通したら
指をロープに入れ
手前に引いて織り
目を締める



型紙を当てて
かかとの丸に
近づいてきたら

バツテンを止めた
洗濯ばさみ(ひも)
を外す



2本のロープを
一つのフックにかけ
直す



少しずつ幅を狭く
丸くなるように
形を整えながら
織っていく



終わるときは
左から布を通し、
③と②の間から後ろに
布が出るようにする



5. かかとの始末

フックからロープを外し
机の上に置く

手のひらをぞうりの土台
に乗せて、下のロープを
1本ずつ交互に引いて
いく



指が1本入るくらいまで
ロープを引いてから

2本のロープの輪に布
を2回くらい通して
ロープが見えないよう
にする



裏返してかかとの布
を5cmくらい残して
切り、
菜箸などで織り目に
差し込んで始末する



6. つま先のロープの始末

- ① つま先のロープを
5cm位に切る
- ② ロープを短い布で包む



7. 鼻緒をつける

- ①土台の表側のつま先から3.5cm位の中央に菜箸で穴をあけ前緒2本を通す
- ②履いてみて指が通る長さに調節し、裏側のロープを包んだ布を前緒で軽くしぼる



①履いてみて鼻緒の長さを決め、菜箸で左右に穴をあけて鼻緒の端を通す。

②裏に通した鼻緒で表側の鼻緒を一巻きし一目ずらして裏に通す



履いてみて前緒、
鼻緒の長さを調節して
固結びする

余分な布は土台から
はみ出ない長さに切る

♥ 今度は資料を見な
がらやってみましょう



手入れの仕方

履いているうちにゆるんできたら前緒、鼻緒を結び直す

土台と鼻緒を別に作るので調節しやすい

汚れたら、ネットに入れて洗濯機で洗う

