

脳科学的にも  
心理学的にも夢中になる時間には  
「幸福感」「アンチエイジング効果」  
「免疫力アップ」などたくさんの良い効果  
があるとされています。皆さんの夢中  
時間を『かがやき』がお手伝い!

# 「不器用です…」それでも大丈夫! はじめてのかぎ針細編み

超初心者ですが  
完成品が  
楽しめます!

練馬区立開進第一中学校  
保健体育教諭  
**小山 裕己さん**

練馬区立開進第一中学校  
数学教諭  
**小林 格さん**

今日の目標は、

【新しい趣味にできるよう、基本を習得すること】に決定!

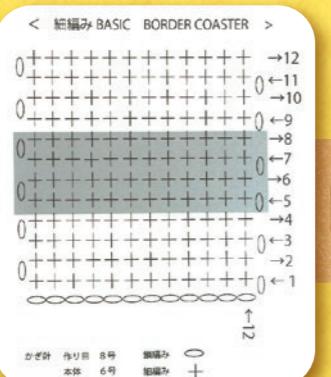
場所  
東京都 目黒区  
所要時間  
約2時間

**START!**



① デザインを選ぶ

今回は初心者におすすめの  
中央に1色入るツートンデ  
ザインに決定。



② 編み図を理解する

「編み図」の読み方を教わりますが、  
理解できなくても編めます!

③ 毛糸を選ぶ  
配色を考えながら好みの  
2色を選びます。

④ かぎ針の持ち方を学ぶ(右利きの場合)  
右手でペンを持つように、親指・人差し指・  
中指の3本でグリップ部分をつまむように  
持ります。



次回体験者  
大募集中!

搭乗型ロボットの  
操縦体験

ロボットの操縦席に座り、操作するのはあなた!  
1/24(土)にご参加いただける方のご応募、お待ちしています。  
場所は墨田区を予定。



次回体験の参考にしてください▲



小山さんの作品

小林さんの作品

⑧ コースターの完成!

⑦ 毛糸の始末をする



少し長めに毛糸を切り、その糸端を  
「とじ針」(先端が丸い針)を使い、  
編み地の中に隠すように通し、余った  
部分を糸切ばさみで切れます。



超集中モード  
突入!

⑥ ひたすら編む

細編みで4段、5段目から別の色の毛糸で  
4段編み、9段目から元の色の毛糸で  
4段、計12段編みます。



⑤ 編み始める

毛糸を左手の小指と薬指の間に挟み、人  
差し指にかけ、毛糸の張り具合を一定に  
保ちながら鎖編みで土台になる目の数を  
編みます。

夢中時間 を体験してみて…

分からないことに直面したときに、すぐに先生を  
呼ぶ生徒の気持ちがよく分かりました(笑)。  
2時間があっという間でした。

手編みって、こんなに大変なんですね…。  
もし、この先、誰かに手編みのものなんて  
プレゼントされたら、きっと泣くと思います!

体験者に聞く!  
かぎ針細編みの  
夢中度は  
何%?

200  
%

未体験の皆さんへメッセージ  
スポーツをしているときの「ゾーン入り」に  
近いものがあり、おすすめです!  
没入できます! 編んでいくうちに  
愛着がわいていく楽しさもあります!

ご協力いただいた  
体験先のご紹介



ニットデザイナー  
**三園 麻絵さん**

AMU knitting Labo

参加される方のレベルに合わせたレッスンを  
各種ご用意しています。お1人様、お友達同  
士、カップルやご夫婦、親子、どなたでも大  
歓迎です! お気軽にお問合せください♪  
<https://www.street-academy.com/steachers/241828>

今回ご紹介した体験は  
13歳以上なら誰でもご参加いただけます!



夢中時間を体験したい読者、募集!

応募方法  
はがき  
差込の編集担当宛てはがき内  
【読者とつくる夢中時間 参加希望】に、  
チェックを入れてご投函ください。

応募  
フォーム  
こちらの  
QRコードからも  
ご応募いただけます。



コースターの完成を祝して  
乾杯したグラスに使いました