

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  
楽しみです！

かぎ針が  
耳かきにしか  
見えません(笑)

体験者のご紹介

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

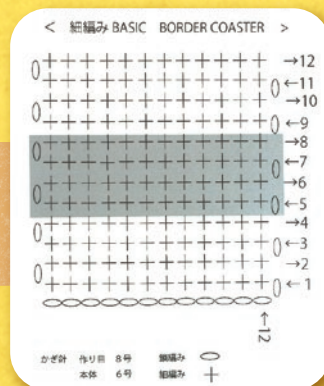
東京都 目黒区

所要時間

約2時間

◎今回の夢中時間のメニューは『かぎ針で1辺が10cmのコースターを編む』です。

今回は、かぎ針編みの中で最も基本的な「細編み」を習います。細編みの特徴は、編み目が小さく、しっかりとした編み地に仕上がること。強度や形を保ちたいコースターにはピッタリの編み方ですが、初めての人は、その編み目の小ささに慣れるまで少し時間がかかるかも。でも、編み物歴20年以上の先生がゆっくり丁寧に教えてくれるのでご安心を。



## 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  
持ちます。

Congratulations!



小山さんの作品



小林さんの作品



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！

## 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ります。

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。



さっそく  
編み始めます！

## 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も...



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！お気軽にお問い合わせください！  
<https://www.street-academy.com/teachers/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！

## 次回体験者 大募集中！

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、お待ちしております。  
場所は墨田区を予定。



次回体験の参考にしてください▲

## 搭乗型ロボットの 操縦体験

## 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  
【読者をつくる夢中時間 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。

