

布ぞうりは自分で作れます！

コットンビーズ 富本羊子

「布ぞうり」と出会ってから9年、皆さんに「布ぞうり」を教えるようになって6年がたちます。最近では「布ぞうり」という言葉が、市民権を得て知られるようになってきたので、とても嬉しく思っています。

【布ぞうりとは】

「布ぞうり」とは、外で履く草履ではなく、家の中でスリッパ代わりに履く物です。布を使っているので、スリッパや藁ぞうりに比べ、足にも床にもやさしい履き物です。

【草鞋と藁ぞうりの違い】

「草鞋・わらじ」は、わらで足形に編み、爪先にある2本の「藁緒」を左右の縁に通し、下の写真のように足に結びつける履物のことです。昔の旅人達が履いていましたが、今でも使われています。

「藁草履・わらぞうり」は、現在のビーチサンダルの形状で、農家の人達が以前には、自分達で藁をなべて作り、外でも履いていたものです。今でも作っている人はいます。Dr.コトーの映像で、先生が診療所で履いていたのは、この藁ぞうりですね。

(草鞋：今でも販売しています)



(浅草・半纏屋さんにお借りしました)



【現在の布ぞうりへの変遷】

「布草履・布ぞうり」は、藁ぞうりのワラを布に変えて室内でも履けるようにしたものです。変化としては、ワラだけでは痛いので丈夫さのために、鼻緒の部分に布を巻きつけて作ったりしていました。次第に土台の芯も土台も藁でなくなり、現在は、土台芯をポリプロピレン (PP) ロープにして、土台を編む布は、布団側や浴衣など伸びない布や、綿ニットの布などを使うようになりました。

コットンビーズの「布ぞうり」は、Tシャツに使っているニット(綿の天竺やリブ地)を使っているので、カラフルで、布はしわが丸くなるので仕上がりがきれいで、履き心地もふんわりとなります。

(好きな色・サイズで)



(冬でも靴下などを履いて1年中OK)



【布ぞうりの良さ】

●足裏の刺激で、足元の健康と冷え性改善にも！

現代の生活様式では、足指を広げることがあまりありません。布ぞうりを履くと、足指が広がり、ぎゅっと土台をつまむことで「広げて、つまむ」作業をします。先頃話題になった「子供の浮き指：足の指が地面につかない状態」の予防にもなります。

この単純な動作が実は「経路」(注1)にはとても良いそうです。これが、経路を刺激し、血行を良くし温めることになって、その効果として、まず冷え性の改善が考えられるそうです。この点は、筆者は6年以上「布ぞうり」を1年中愛用していますが、数年前から夜寝る時に、足元にアンカの必要が無くなったのを実感しています。

もちろん、指の間を広げて風通しが良いことから水虫予防にも効果があります。

●1年中履けます！

冬場は、たびソックスや五本指の靴下を履いて1年中履けます。

5本指靴下は、冬場のブーツの中に履けば、蒸れるのを防ぐこともできるので、若い人達でも日常的に愛用している人も増えているようです。

●床を傷つせず、音もなく静かで滑らない！

スリッパでフローリングの床の上を歩くと、パタパタパタ〜とかなり気になる音がします。布ぞうりだと静かで、綿の布で裏も出来ているので、ワラぞうりのように床を傷つせず滑らないし、安心です。

●汚れても何度も洗えて清潔！

洗えないスリッパが多い中、布ぞうりは汚れたらネットに入れて洗濯機で何度も洗えるので清潔！

綿の布でしっかりと編めば、型崩れもしません！

●カラフルだから、楽しい！

色は、好きな色を組み合わせることでできます。色の組合せで、シックにもカラフルにもなりますが、その色合せを考えるのも楽しいです！

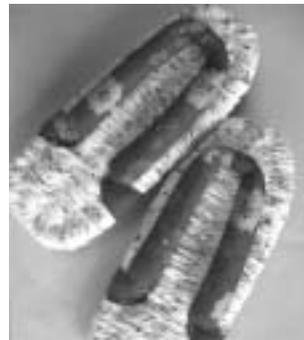
【素材と材料】

◎素材

素材は、基本的には家にある布なら何でも作れます。でも、おすすめは綿素材です。綿だと、夏場に素足で履く時に肌触りが良く、汗をすったりして気持ち良く、静電気が起きないということもあり、私達はおすすめしています。

具体的には、おすすめで編みやすいのは、①夏用のTシャツ(端が丸くなり伸びる布だと始末が楽で形も作りやすい)、他には②浴衣、③Yシャツ、④ジーンズ、⑤トレーナーの裏地、⑥フランネル、⑦タオル、⑧ガーゼ、⑨フリースなどでも作れます。

(綿のブラウスから)



(うすいので布の量はたくさん必要です)

(ジーンズから)



(布の中は細めに切ります)

(トレーナーから)



(裏がですが、はしが丸くなり作りやすいです)



上の写真は、Tシャツを横に切っているところです。素材の厚さにより、必要量は変わってきます。目安としては、大人の夏用Tシャツ3枚位を横に9cm巾に切ることで、大人用1足作ることができます。

◎材料（サイズにより必要）

土台の布、土台芯用PPロープ、鼻緒、鼻緒立て
他には、ハサミ、洗濯ばさみがあると便利です。

◎編む方法

（自分の足を使って編む）（木で道具を作って編む）



（吸盤つきフックで編む）



写真のほかにも、いろいろ道具を工夫して作ることが出来ます。

【布ぞうりの作り方】

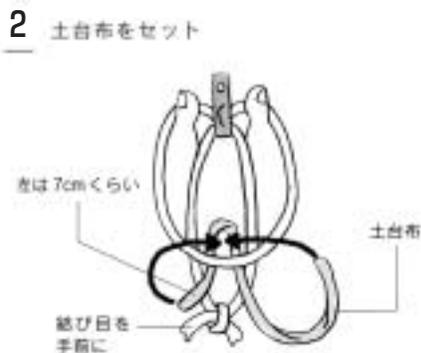
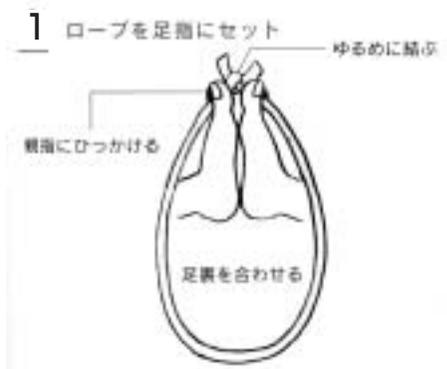
作り方は、それぞれ編む人で少しずつ違いますが、2種類にわけられます。

- (1) 昔ながらの藁草履の作り方と同じように鼻緒を土台と一緒に編みこむ方法
- (2) 土台と鼻緒を別々に作って、最後に組み合わせる方法もあります。

コットンビーズでは、(2)の方法で行っていますが、どうしたら簡単に編んでもらえるか〜形良く出来るか〜を考えて、独自のわかりやすい作り方図を作りました。何回もの改良の結果、鼻緒のつけ方、土台の編み方に工夫をして、現在では始めての方でも材料が揃っていれば、2時間位で作れるようになりました。慣れれば、1時間強で作れます。材料を揃えるのがちょっと大変でしょうか。

【布ぞうりは誰でも作れます】

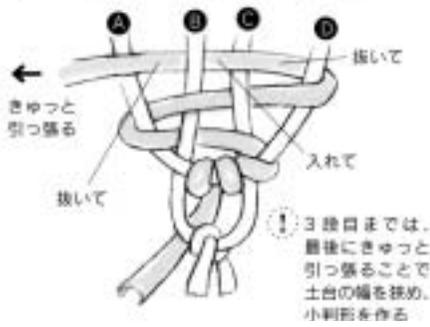
手順全部は紹介しきれませんので、作り方の一部を紹介します。



3 左手をセット



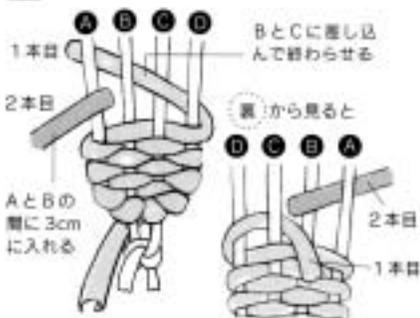
4 3段目まで、引っ張りながら編む



5 目を詰めながら、編み進める



6 2本目を継ぎ足す

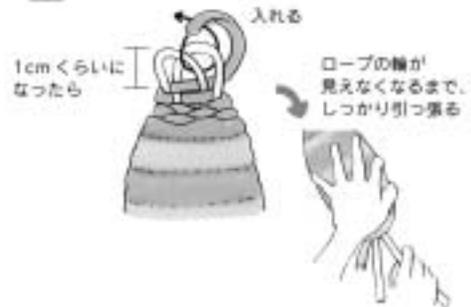


7 編み終わる

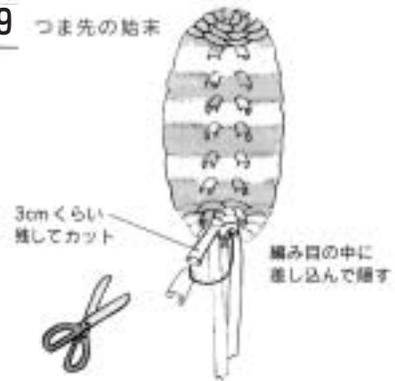
編み終わりの4-5段は、編みはじめと同様、引っ張って幅を狭くする



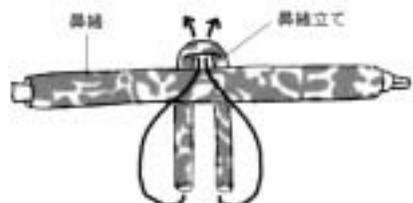
8 かかとの始末1



9 つま先の始末



10 鼻緒立てにセット



鼻緒を後にします

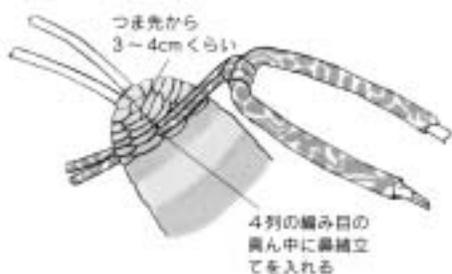
11 結わえて完成



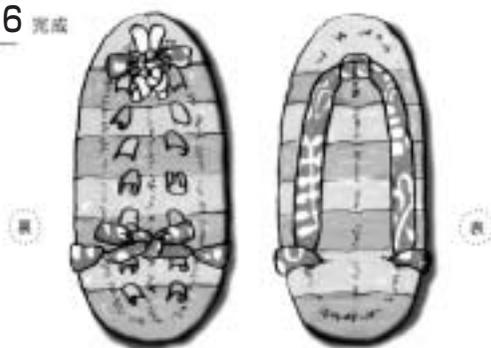
15 鼻緒をとめる



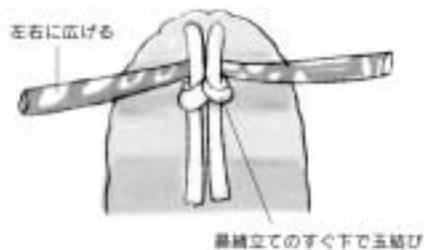
12 鼻緒立てを土台に付ける



16 完成



13 裏向ける



14 ロープをだっこ



(土台の布の色の組合せ方と鼻緒の組合せを楽しむことができます)



【自分で作る良さ】

- ・自分の好きな色、好きなサイズに作ることができる
- ・出来た時の満足感を必ず味わえる
- ・作ってあげる相手を思いながら編む楽しさ
- ・家にある着古した材料で編めば、エコにもなる

(各自の好きなサイズで)



(夢中で編んでいます)



あしなが
【足半(注2)・五本指健康布ぞうりについて】

布ぞうりの変型として、コットンピーズでは「足半布ぞうり」と「五本指布ぞうり」も作っています。

「五本指布ぞうり」は、その足半の鼻緒の部分で、全部の指の間に鼻緒がはいるように作りました。これを履くと、指の間がしっかり広がるのが良くわかります。

(左・健康五本指 右・足半)



【人と人がつながるツール】

講習会では、すでに約9,000人の人にお教えしてきました。最初、「私は不器用だから～」 「1足作れるの～」と、半信半疑だった生徒さんが鼻緒をつけ終わる頃になると「私のが一番可愛いわ!」「ふかふかして気持ちいい!」「履かないで飾っておくわ!」「やっぱり、教えてもらったほうがちゃんと出来たわ!」と、笑顔になって帰られます。その時が、私達講師の一番嬉しい時でもあります。

今までに、講習会では小学2年生～89歳の人まで、ひとりで上手に作っています。幼稚園生でも、お母さんと一緒に上手に作られて、その様子はお断りをしてブログに載せさせてもらいました。老若男女問わずに作れるのが、この布ぞうり作りの良いところなんです。

今までに、数多くの人達に「布ぞうり」作りを楽しんでもらってきました。これからは、子供達にも履いてもらい、足元から健康になって欲しいので、そのような場を増やしたいと思っています。

手軽に身近にある材料で、お母さんが家族のために作ったり、家族みんな一緒に作ったり、次はお友

(横から見ると、二つとも土踏まずまでサイズ)



達に作ってあげたりして、履いてもらう人を思いながら作ることで、「人と人がつながるツール」になり、お互いが心豊かになれるお手伝いが出来たらと願っています。

参考資料

注1「経路」

東洋医学では、人間の体には「気」や「血」や「水」という、エネルギーが流れる経路があると考えています。その経路が滞ると、むくみや冷え、疲れ、痛みなどの不調を引き起こすのです。

【30分で作れる3step布ぞうり】大和書房

コットンビーズ監修 p.16より

注2「足半」

鎌倉時代からあるという「足半」は、小型で足の裏の半ば（土踏まず）までしかないのでこの名があるようです。動きがしやすいので戦闘時に用いられ、それ以降は労働用として農漁村で広く使われました。現在では、長良川の鵜飼の時に、船の上で滑らないように鵜匠が履いているそうです。

実教出版発行 23 年度用教科書のご案内

文部科学省検定済教科書

034 新家庭総合

未来をひらく生き方とパートナーシップ

035 新家庭総合 21

043 新家庭基礎

未来へつなぐパートナーシップ

044 新家庭基礎 21

012 家庭基礎

自分らしい生き方とパートナーシップ

025 家庭情報処理

027 被服製作

050 発達と保育 新訂版

051 フードデザイン 新訂版

文部科学省著作教科書

023 生活産業基礎

024 ファッションデザイン

030 服飾文化

定 価 210円 (本体 200円)
2010年 3月 23日印刷
2010年 3月 30日発行

© 編修・発行  実教出版株式会社 代表者 島根正幸
発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5
TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkyo.co.jp/>