

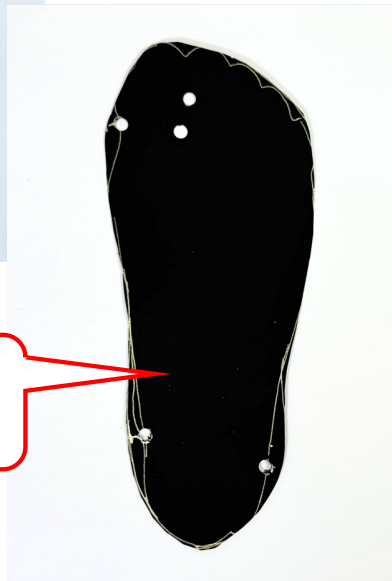
ワラーチ（ちきゅうサンダル）のソールの作り方・はじめに

1



ソール

これから
作るもの



一般的に、ワラーチの底（サンダル底）の部分をソールと呼びます。

これから、「ちきゅうサンダル」というワラーチのソールの作り方をお話します。右足用のソールを例にしますが、左足用も同じ作り方です。

ソールの作り方はざっと次の通りです。

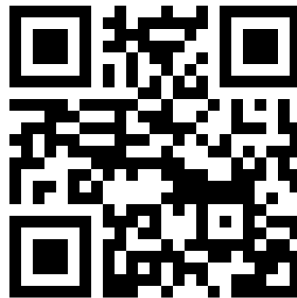
1. ソール用の素材（ビブラムソールなど）の上にあなたの足の形を描く
2. ワラーチの紐を通す穴の位置を決める
3. ワラーチの形を描く
4. ハサミで切り抜き、紐を通す穴を開ける

※作業を始める前に、一度この作り方マニュアルを最後まで読んで、作り方の大まかなイメージを掴みましょう。

もし分からないことがあったら、
細かなことでもなんでも
スタッフに尋ねてくださいね。



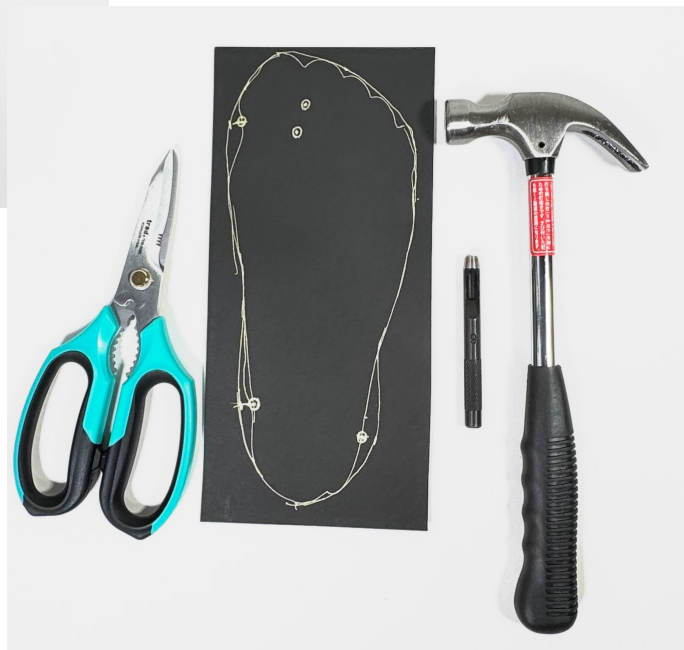
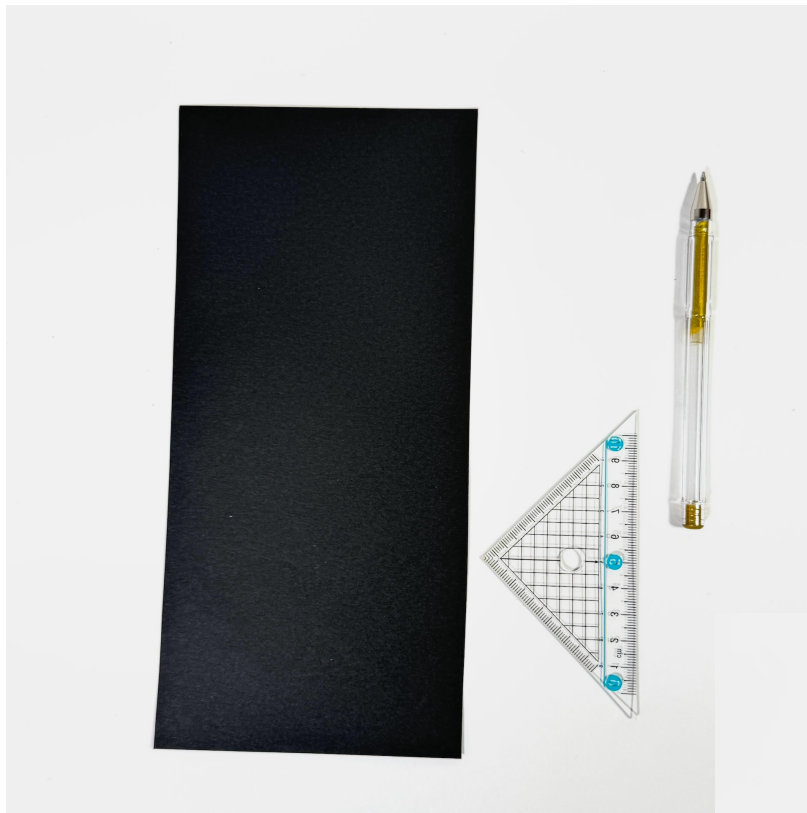
この紙の資料で写真が見つらい場合（細かいところなど）には、こちらのQRコードから、ブログでの資料をご覧ください。クリアな写真を、拡大して見る事が出来ます。



まず、材料と道具の確認をしましょう。

ワラージのソール作りにおいて、足の形を描く際には、ソールにするための板（ビブラムソールなど）、三角定規、ペンが必要です。

足の形を描いた後、ソール板からソールを切り出すときには、ハサミ、穴あけポンチ（直径6mmがお勧め。紐は4mmくらい）、ハンマー、下敷きとしてのカッティングマットが必要になります。





はだしになって、ソール板にペンであなたの足の形をなぞり描きします。
ペンは、水性の顔料性ゲルボールペンだと、描きやすいです。



※いきなりソール板にペンで描き込むのではなく、まずはA4コピー用紙や画用紙、段ボール紙などを使って、足の形を描く練習をするのもおすすめです。

3-1

ソール板にあなたの足の形を描くときには、できればしゃがんでください。そして、**足の形を描く方の足に体重を乗せます。**すると、あなたの足の横幅は、0.5cm~1cmくらい大きくなります。それが、歩いたり走ったりして、足に体重がかかった時のあなたの足の形や大きさになります。

しゃがむのが難しければ、椅子に座って描いてもOKです。その際には、できれば足の形を描く方の足に体重をかけるようにしてください。

この製作マニュアルでは、このように体重がかかって足が膨らんだときの大きさと、逆に、体重がかからない時の足の大きさを元にしてワラチを作るのも面白いです。ワラチの形状が細めになります。

3-2



ペン先を、足の側面に対してできるだけ垂直に下ろすようにして、足の形をそのまま描きます

3-3



できあがりサンプル

ソール板の紐を通す穴の位置にマークを描く

紐を通す穴を空ける5つの場所に、マークを描きます。

4-1

1 親指と足の第二指（人差し指）の間の谷間の部分と、だいたい同じくらいの水平位置

2 親指または足の第二指（人差し指）のうち、どちらか短い方の半分の長さ

3 親指と足の第二指（人差し指）の間の谷間の部分

4 だいたい、内くるぶしの頂点の真下

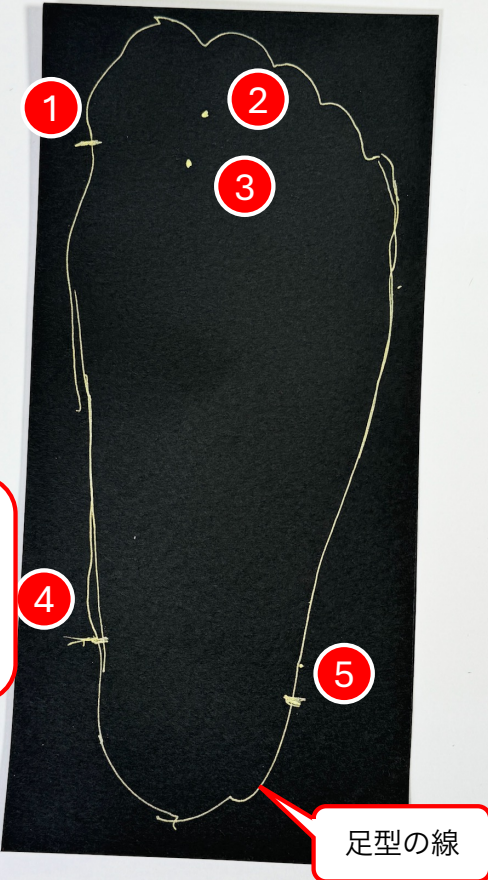
5 だいたい、外くるぶしの頂点の真下

①番、④番、⑤番に印を付けるときには、先ほど描いた足型の線の上にマークを描く様にしてください。

くるぶし部分の穴の位置を決めるときには、三角定規を使うと便利です。

マーク
(小さな横線)

4-2



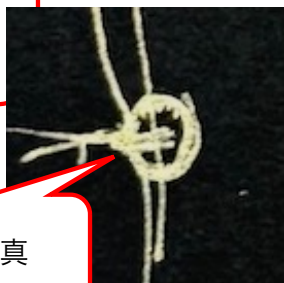
足型の線

足型の線

5-1



それぞれの穴の位置に、
直径5mmくらいの円 (実際の穴の大きさ) を
描き足します。



拡大写真

5-2

小さな線

1

先ほどの、①、④、⑤番の穴
に描いた円の外側に、円周か
ら約5mmの間隔を空けてま
た**小さな線**を描き足します。

4

小さな線

5mm

4

小さな線

5

小さな線

ワラーチのソール（サンダル底）の形を滑らかに描く

6



6-1

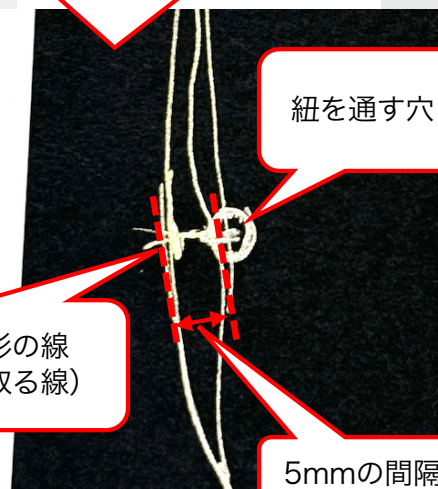
1

4

5

ワラーチの形の線（実際にハサミで切り取る線）と、紐を通す穴の円周の間には、**最低5mm**の間隔があることを確認してください。この間隔が狭いと、ワラーチを履いて歩いたり走ったりしたときに、ソール板のこの部分が、ちぎれてしまうことがあります。

①、④、⑤の場所は、前のページの5-2で描き足した「小さな線」をなぞります。こうすることで、紐によってソールがちぎれずになります。



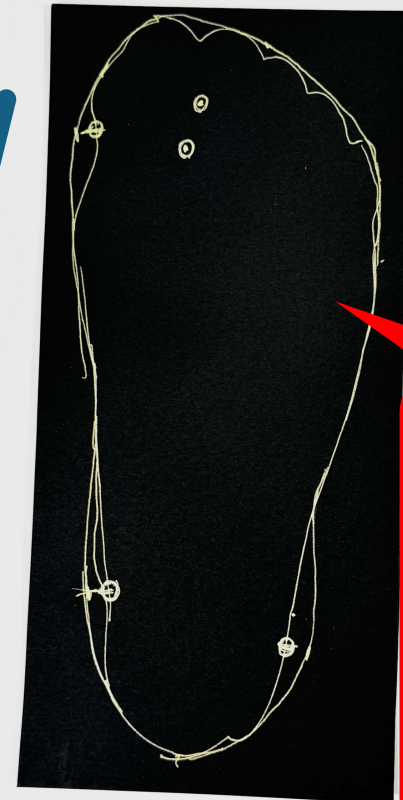
紐を通す穴

ワラーチの形の線
（実際に切り取る線）

5mmの間隔

いよいよ、ソール板にワラーチ（サンダル）の形を描きます。これまでにソール板の上に描いたあなたの足の形を元にして、より滑らかなワラーチのソールの形を描きます。後でこの線にそってハサミで切り抜きます。右足用ができたなら、次に左足用も同じようにして作ってください。

6-2



ワークショップに参加している場合は、ここまで出来たら、ソール板をスタッフに見せてください。

ソールをハサミで切り取り、穴をあける

7

7-1



右足用と左足用のソール板の準備が出来たら、いよいよハサミで切り取り、穴開けポンチで紐を通す穴を開けましょう。

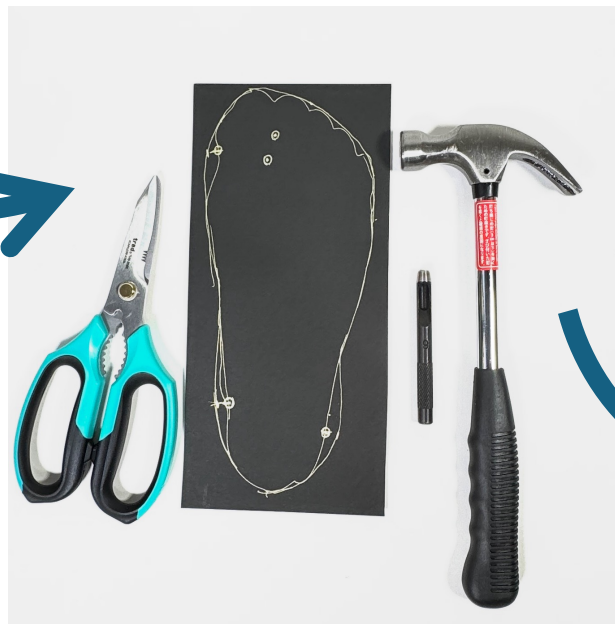
穴を開けるときには、ハンマーで自分の指を叩かないように気をつけてください。ハンマーを持たない方の手に軍手をするのも良い工夫です。硬い床の上にカッティングマットを置いて、その上にソール板を置いて穴を開けてください。軽く叩くくらいで十分に穴が空きます。

※必ずカッティングマットを床の上に敷いて、その上にソール板を載せて穴を開けてください。さもないと、床と穴あけポンチの両方を痛めます。

完成したら、不要な線は洗剤などで洗い落とします。線はそのままにしても大丈夫です。基本的に目立たないですし、だんだん薄くなっていきます。



カッティング
マット



7-2



これで完成です!
おめでとうございます!
います!