

ちあぱい♪ 布バージョン

チアウーマン



手作りおっぱい部



©チアウーマン×手作りおっぱい部

2018.9.19

材料

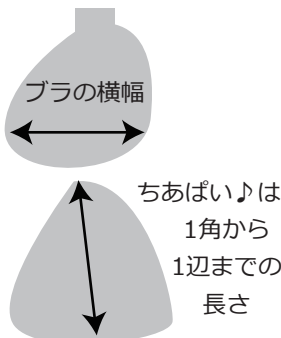
手芸店以外に、100円ショップで買いそろえることも可能です。

布2枚(サイズ+8cm四方)
綿など洗濯しやすく肌触りがいいものがおすすめ。初心者さんは、ダブルガーゼ、コットンプリントが作りやすい。

中綿 (化繊・ポリエステル)
重みが欲しい方は下記が使えます。
・ケーキの保冷材(スリットは広めにつける)
・おはじき(音がするので綿に埋め込むと静か)
・ぬいぐるみ用のペレット

- 縫い針・縫い糸・まち針
- チャコ・鉛筆
- 洗濯して色落ちするサインペンは注意。
- ハサミ
- 定規かメジャー
- コンパス(お皿等)
- 円を書くために必要です。お皿等で代用可能。

サイズの測り方



サイズの目安

	表布の 直径/縫い幅	カップ キャミ	前開き ブラ	ワイヤーブラ(大きい方はカップの横幅を参考)
ちあぱい♪				
AA(11cm)	14cm/1cm	M	S	A65,A70,A75,B65,B70,B75,C65,C70,D65,D70
A(12.5cm)	16cm/1cm	L	M	A80, B80 C75,C80,D75, E70,E75
B(13.75cm)	18cm/1.5cm	XL	L	A85, B85 C85, D80, E80
C(15cm)	20cm/1.5cm		LL	D85, E85
D(16.25cm)	22cm/1.5cm			

・スポーツブラはカップ付きキャミソール参考の普段サイズが若干小さめ。

布の下準備

布には糊が付いていたり、洗濯すると縮むことがあります。最初に水にさらすことで、糊を取ったり、先に縮ませることで出来上がりサイズからの縮みをふせぎます。
①水に最低でも30分浸します。もしくはネットに入れて洗濯機(洗剤なし)にかけます。
②軽く絞って、形を整えながら干します。
③生乾きの状態でアイロンをかけます。

裏布 何もしませんが、布が大きい場合は、表布と中表に固定する際に、縫い代とふたが取れる大きさに切ります。

表布に印をつける。

①まず表布の裏側に上のサイズを参考に、布端から1cm以上空けて、作るサイズの直径の円を書きます。コンパスがない場合は、サイズに近いお皿等で代用してください。
※円を書くだけで、**布は切らずに作業を続けます。**

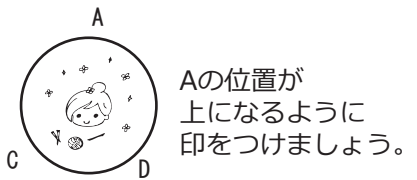
②表布の上下を決めます。特に上下のあるイラストはご注意ください。
表を内側にして、上下に半分に折ります。円をさらに左右に半分に折って扇形にして上Aと中心Bに点を書きます。

③円を戻して、下端を中心Bにあわせませす。

④下端の折った部分の両端CDに点を書きます。
AとCとDは、円を三等分した位置になります。

面倒な時は適当な3等分でもあまり変わりません。

絵柄に縦横がある時



表布の形を決めます。 表布の形を3種類から選びます。



ア…高さがありますが、縫い目が目立ちます。(大きなイラストは不向き)
イ…高さは中間で、途中まで縫い目があります。
ウ…一番低い高さで、縫い目ではなく、しわがよります。

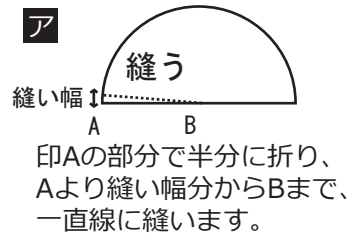
作りやすいのはアやイです。
ウはしわを作るのが、アやイに比べると難しいです。

出来上がりはアが一番三角に近くウは丸くなります。

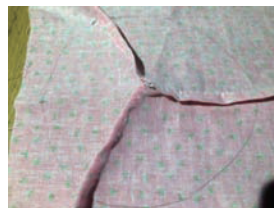
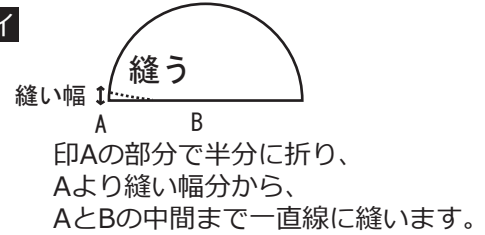
表地の準備

形が決まったら、それぞれの形に合わせて、準備をします。

ア

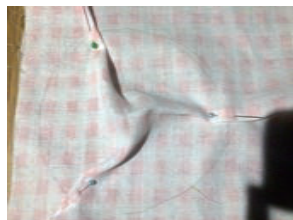
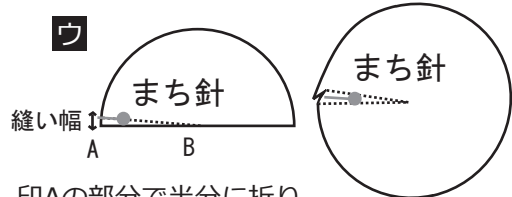


イ



縫い幅
AA・A 1cm
BCD 1.5cm

ウ



印Aの部分で半分に折り、Aより縫い幅分からBまでの線上にまち針をし、折った表布を開き、まち針で片側に止めます。

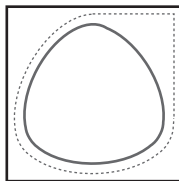


ACDを縫いぢめることでちあぱい♪に近い山の形が作れます。

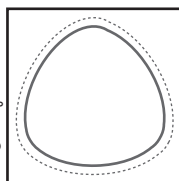
※裏布も同様に縫い縮めると温存用のカップタイプになります。(ウがおすすめ)

ふたを考える

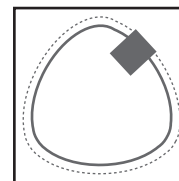
表布の準備が終わったら、表布と裏布が中表(内側が表面になる)に重ねます。
この時に、ふたの作り方で布の必要な縫い代が変わります。



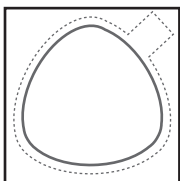
ふたを外に出さないタイプ
縫い代を多めにとります。
(出来上がった中に折る)



ふたなしタイプ
出来上がった縫い閉じます。

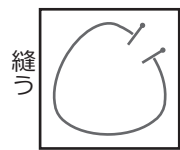
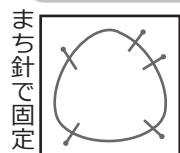


ふたを別にする
ふたを作って表布に縫い付けます。



縫い代部分にふたを付けます。
表布が裏布のどちらかで、ふたの2倍の長さに切り、二つ折りしてふたを縫います。

全体を縫う



表布と裏布が動かないようにまち針で固定します。アとイの場合は、縫い目が同じ方向になるように倒し、止めておきます。ミシンを使う場合は、進行方向に倒すと段差がスムーズに縫えます。

綿を詰める口を5〜8cmほど作るので、印の中間あたりに目印のまち針を付けます。
縫う時は、詰め口の手前1cmほどから詰め口まで、円の線を縫い、詰め口でUターンします。反対側の詰め口まで行ったらUターンして1cmほど縫います。※詰め口の手前1cmを二重に縫うことになります。

縫い終わったら、円の1cm外側を表布と裏布を同時に切り落とします。(縫い代)
※ふたの形によって切り方が変わるので、ご注意ください。

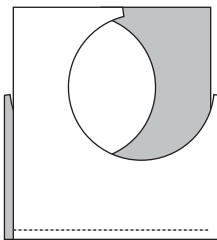
ほつれが気になる方は表布と裏布をまとめてかがり縫いをします。
ふたのついていない側は二つ折りにしてまつります。
出来上がった後、詰め口から裏返して綿を入れてできあがり。

裏布は何もしなくても作れますが、裏布に同じサイズの円を書き、3箇所に印を入れて、表布の印と合わせてまち針を打つと、全体のバランスが整います。

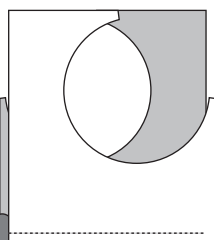
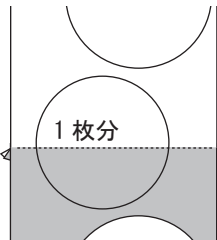
生地節約

手芸店で生地を買う場合、横幅が90〜140cmで、長さは測り売りになります。
長さは20〜30cmを買えばちょうどいいサイズになりますが、横幅が余ります。
「ハグレ」や「ガーゼマスクセット」を買うと、ちょうど良いサイズ(25cm四方くらい)が購入できます。

1枚切った後に、布が10cm以上余ったら、2枚を縫い合わせることで1枚分を作ることができます。
※全体に縫い代1cm分がとれるように気をつけてください。



中表で重ねて縫います。布端は2枚同時にかがり縫いかブランケットステッチ。



1枚分



レースをつける場合は中表の間に、はさみます。

ちあぱい♪は、乳がん体験者のためのコミュニティサイト「チアウーマン」の手作りおっぱい部が、アメリカのKnitted Knockers(<http://www.knittedknockers.org/>)で紹介されている編み方を翻訳し、日本式にまとめた手編みパッドです。布バージョンは、ちあぱい♪を元に考案しました。どなたでも自由にお使いいただけますが、乳がんを体験した方のために公開しており、政治・宗教・商業的に利用されないことを願います。詳しい内容は<http://chiapai.happy.nu>をご確認ください。