ちあぱい♪ かぎ針編み

材料：・コットン糸　合太（A カップで 25g くらい）
・かぎ針 4-5号　　・とじ針
・ポリエステルの中綿（素材はお好みで。洗濯しやすいのはポリエステル？）
・スティッチマーカー（色の違う糸で代用可。慣れている方はなくても大丈夫。）

ゲージ：10cm 四方が 21 目 25 段（細編）

同じことを3回
繰り返します

表側

①糸端を輪にする方法で作り目します。
1段ごとにAブロックを3回繰り返します。

②編み図のように編みます。各段の終わりは立ち上がらずに、ぐるぐると編み進めます。
6段目　各マーカーの手前の目と、各マーカーの目で増し目をします。
7段目　各マーカーの目で増し目をします。

③6段目、7段目の方法を交互に繰り返し好みの大きさまで編みます。

かぎ針の段数目安

段	細編目数	増目回数	ブロック目数	全体目数
1	2		2	6
2		2	4	12
3	2	2	6	18
4	4	2	8	24
5	7	1	9	27
6	7	2	11	33
7	10	1	12	36
8	10	2	14	42
9	13	1	15	45
10	13	2	17	51
11	16	1	18	54
12	16	2	20	60
13	19	1	21	63
14	19	2	23	69
15	22	1	24	72 (AA)
16	22	2	26	78
17	25	1	27	81 (A)
18	25	2	29	87
19	28	1	30	90 (B)
20	28	2	32	96
21	31	1	33	99 (C)
22	31	2	35	105
23	34	1	36	108 (D)

サイズの目安
A A カップ (11cm)
A カップ (12.5cm)
B カップ (13.75cm)
C カップ (15cm)
D カップ (16.25cm)
DD カップ (17.5cm)

裏側 (スリットなし)

①1段目　全て筋編み
②2段目　全て筋編み
③ 3 段目　細編みでマーカーの目の手前 3 目まで編み、残ったマーカーの目と手前3目で減らし目 2 回
④ 6 目になるまで③を繰り返し、糸を絞って糸を始末します。
※ある程度、裏が編めたら、綿を詰めてください。

裏側 (スリットあり)

①1 段目　1 回目のみ 8 目筋編み　鎖 6 目
残り筋編み
②2 段目　全て筋編み
③ 3 段目以降はスリットなしと同じ。
※スリットの目数は、カップの大きさにより増減してください。

(表の最終段)

棒針の目数の目安
※糸と針によって変わるため長さを確認し調整ください

	4 号針		5 号針	
	合計	1 本	合計	1 本
AA	72	24	60	20
A	84	28	66	22
B	90	30	72	24
C	102	34	84	28
D	108	36	90	30
DD	114	38	96	32

pdfデータを印刷する場合、ソフトによって中央のカップの目安が数ミリ小さくなることがあります。その場合は、印刷の設定で「拡大・縮小」を「なし」「実際のサイズ」等で印刷してください。

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ています。

ちあぱい♪ 棒針編み

材料：・コットン糸（B カップで 20g くらい）
・棒針 3-5号 (糸の太さで合わせてください)
・とじ針　・ポリエステルの中綿（素材はお好みで。洗濯しやすいのはポリエステル？）

表側

① 1 段目　1本の針に一般的な作り目で3 目編みます。
② 2 段目　編み地を裏返さず、編んだ目を編み棒の反対側に滑らせ寄せて3目編みます。
③ 3 段目　もう一度編み始めた方に戻って引き上げで目を増やします。

6 目を 3 本の針に分けます。
ここから輪編みになります。

④ 4 段目　それぞれの針の左端の最後の目を編む前に下の段から引き上げて 1 目増やします。
⑤好みの大きさになるまで④を繰り返します。

裏側 (スリットなし)

① 1 段目　裏メリアスを編みます。
② 2 段目　裏メリアスを編みます。
③ 3 段目　それぞれにの針にかかっている目の左端で 2 目 1 度
④ 4 段目　それぞれにの針にかかっている目の右で 2 目 1 度と左で 2 目 1 度
⑤ ③ と④ を繰り返し、それぞれの針に 4 目残っている状態で編み終わりの糸をとじ針に通し、残った12目を拾っておきます。綿を詰めたら糸を引っ張り、しぼり止めをして完成！

裏側 (スリットあり)

① 1段目　裏メリアスを編みます。
② 2 段目　裏メリアスを編み、7 目から被せ目の減らし目を始め全部で 6〜7目減らします。減らした目の幅がスリットになります。中身により目数を調整してください。
③ 3 段目　それぞれの針にかかっている目の左端で 2 目 1 度
1回目のみ　2 段目で減らした所で 減目数分、棒針に糸をぐるぐる回してかけます。
④ 4 段目　それぞれの針にかかっている目の右で 2 目 1 度と左で 2 目 1 度
1回目のみ　糸をぐるぐるかけたところをメリアスで編みます。
⑤ 5 段目以降はスリットなしと同じく、③左端④右端左端の減らします。

Cheer Woman 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

2016. 8. 4

ちあぱい♪ かぎ針? 棒針? ハイブリッド?

・かぎ針編みはサイズがきっちり出る。形がしっかり保てる。
・棒針編みは肌触りが柔らかい。術後間もない人やキズが痛い人におススメ。
・ハイブリッドちあぱい♪は、表面をかぎ針、裏面を棒針で編む。
　⇒形はしっかり、肌に当たる場所は柔らか。

ちあぱい♪ おすすめの毛糸

・コットン100%
・柔らかい毛糸がおすすめ。
・ちあぱい♪本体は肌着で隠れることが多いですが、肌着のストラップに紐で固定する場合、服に透けないよう、紐は目立たない色がおすすめ。

ちあぱい♪ サイズの目安

ちあぱい♪	カップ付きキャミソール	前開きブラ
AA(11cm)	M	
A(12.5cm)	L	M
B(13.75cm)	XL	L
C(15cm)		LL
D(16.25cm)		

	ワイヤーブラ				
	65	70	75	80	85
A					
B		AA			B
C			A		
D				B	
E					

・スポーツブラについてはカップ付きキャミソール参考の普段サイズか若干小さめ。
　スポーツブラそのものがキツめの装着感なので、大きいと苦しい。

ちあぱい♪ 使い方の工夫＋α

・ソフトブラには凸凹防止にうすパットを併用する。
・カップ付きキャミソールは裏返して着用すると、カップ部分にちあぱい♪をはさめることがある。
・ワイヤーブラはキャミソールやタンクトップの上に着用する。
・ガーゼやタオルハンカチを下に挟む。
・大きいめのちあぱい♪の周りを縫いとめて薄くし(円盤型)脇などにかませるとずれにくい。
・大きいめのちあぱい♪の上部を縫いとめて少しはみ出し気味にすると、鎖骨へなだらかな胸元を作れる。

ちあぱい♪ 作り方のコツ

スリット　綿を入れるための穴です。綿を入れた後、毛糸で閉じる方法と糸やふたをつけて閉じる方法があります。
※スリット幅が狭い(目数が少ない)時は紐やふたは無くてもOK

洗濯・・・・手洗い・洗濯機ともに使えます。

中身・・・・ポリエステル綿以外でも使用できます。
重みが欲しい方は一部、重しを入れて調節してください。
・ケーキの保冷材(出し入れするならスリット広めがおススメ)
・おはじき(音がするので綿に埋め込むように詰めると静か)
・ぬいぐるみ用のペレット

ちょっと形を変えたい時。

高さを出したい
綿をたくさん詰める。横からポンポンと叩く。上下に引っ張る。

低くしたい
綿を減らす。上からポンポンと叩く。左右に引っ張る。

レモン型(出来てから)
左右に引っ張ったり、ポンポンと叩くと、つぶれてレモンに近くなります。

一部に綿を詰めたい時は、詰めたい部分の周りを縫うことで、綿を偏らせることができます。

丸形……編みぐるみなどの球編みを参考にしてみてください。

『ちあぱい♪』は、アメリカの団体「Knitted　Knockers」(http://www.knittedknocker.org)が作製法を公開している<乳房を切除された方のための手編みパット>を土台とし、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』内の『手作りおっぱい部』で使いやすくアレンジを加えた手編みのおっぱいです。

Cheer Woman 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

2016.7.28