

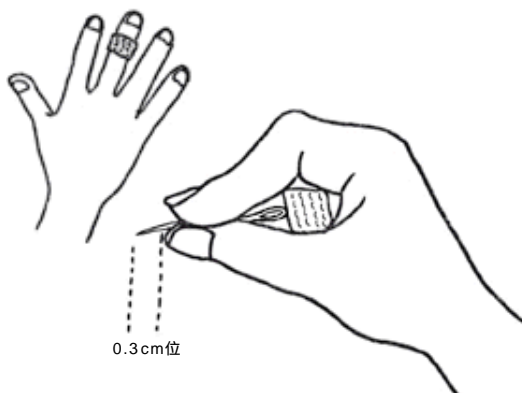
## 運針の仕方

### 1. 指ぬきのはめ方

指ぬきは中指第一関節と第二関節の間にはめ、少しきつ目のものを使います。

### 2. 針の持ち方

指ぬきに針のメド（穴のあいているほう）をあて、親指と人差し指をよく伸ばして針先を持ち、針先が指先より0.3cm位出る長さの針を使います。



### 3. 運針の姿勢

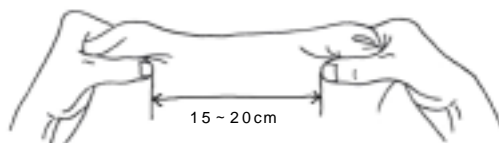
上半身を正しくして座ります。

胸をはらず、肩の力をぬいて楽な姿勢になります。

両腕はひじからまげ、水平に前のほうに出します。

手首をまげ、両手の親指先を向かい合わせます。

少し下向きになり、目より布までを30cm位、胸より布までを15~20cm位、両手親指先の間を15~20cm位にします。



### 4. 運針の仕方

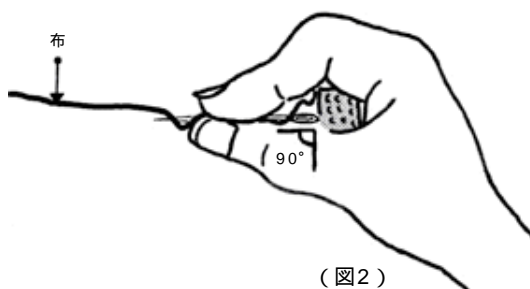
運針の練習には、織り目のつんださらし木綿などを使います。

はじめに2~3針布を縫って針を固定します。(図1)

親指と人差し指で針を持ち（針先が0.3cm位指先より出るようにする）軽く折りまげた中指の指ぬきに針のメドを直角にあてます。(図2)



(図1)



(図2)

針が布を通るとき、布と針が直角になるようにします。布が斜め上45°位の位置にあるときは針先を斜め下45°位に向けます。親指をそえ、指ぬきで針のメドを押し、針先を布の向こうに通します。布を大きくつかみ、指ぬきは布の向こう側から針のメドにあてます。(図3)

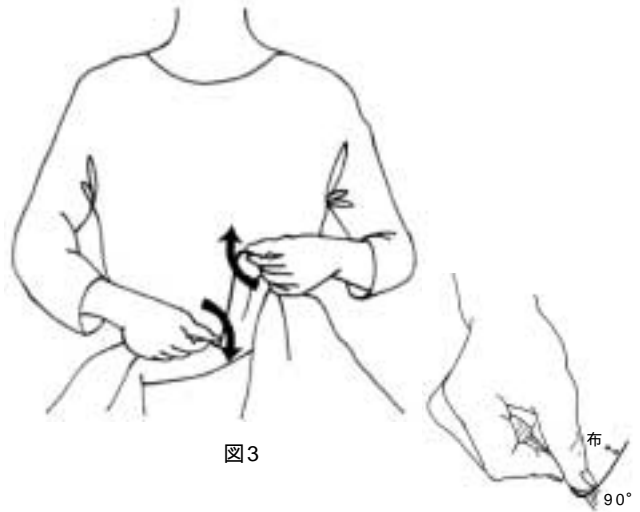


図3

次に、布を斜め下45°位の位置をもっていき針先は斜め上45°位の方向に向け、人差し指をそえて指ぬきで針のメドを押し針先を布の手前に押し通します。(図4)

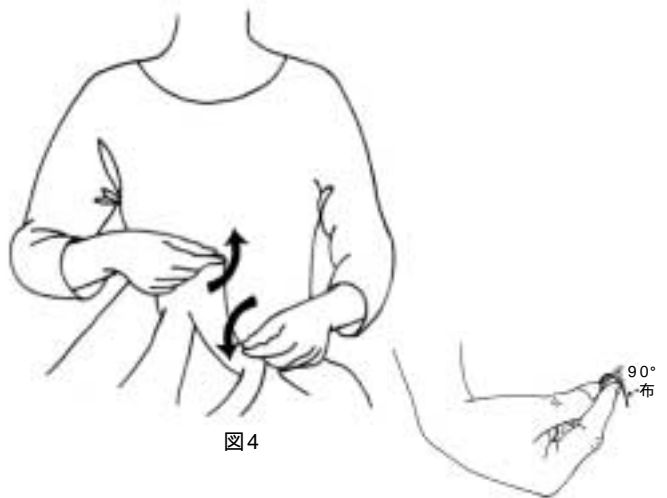


図4

、の動作を繰り返し、両手首を十分に使い、布や針が正しい位置にくるようにします。

### 糸こき

1区間(15~20cm)縫ったら、縫いつまった布を軽く親指と人差し指でしごきます。これを2区間繰り返したら針を抜き、糸こきを十分にします。糸こきは親指先と人差し指で縫い目をしごき、縫い縮みのないようにすることです。(図5)

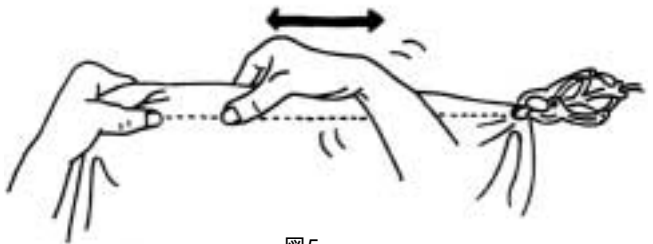


図5

### 縫い目の点検

布の裏表に同じ縫い目が出ているか、縫い目が一直線になっているかを点検します。