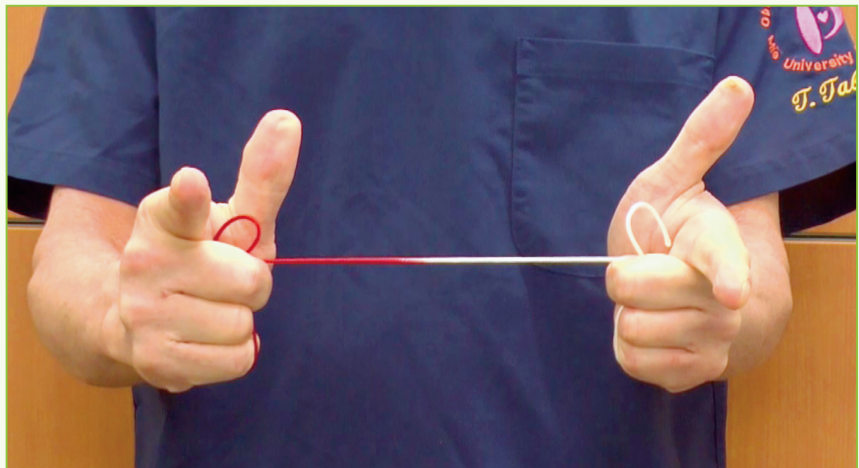


1

基本形

付属の赤白糸を使って、基本形を覚えましょう。最初は糸の回転やねじれを考えながら行って、無意識にできるようになるまで練習しましょう。糸が1本あれば、どこでも練習できますので、気がついた時には糸を触っているくらいのつもりで練習してください。この赤白糸は、糸のねじれや回転がわかりやすいように、太めの糸を用いています。



STEP
1

基本形①

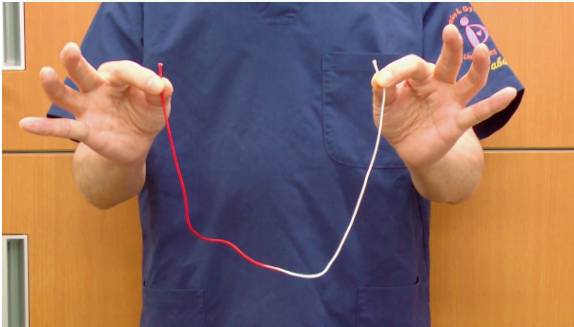


ビデオ①

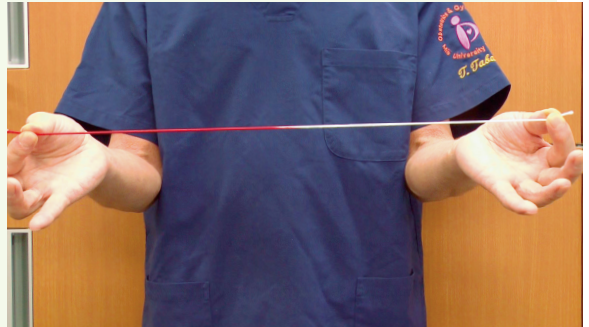
まず、基本形を覚えましょう。この基本形は、これからのステップ・バイ・ステップで練習していくうえでの基本中の基本となりますので、まず、これをマスターしてから次に進んでください。そして、手に糸がなじむまで練習してください。

Point

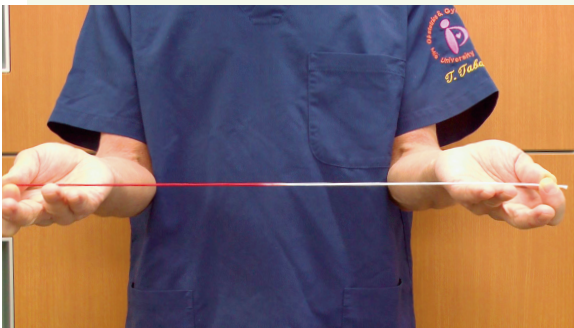
- ピンチングで糸の両端を把持します。
- ピストルを撃つような「バン」のポジションでいったん、静止します。
- 無意識にできるようになるまで練習しましょう。



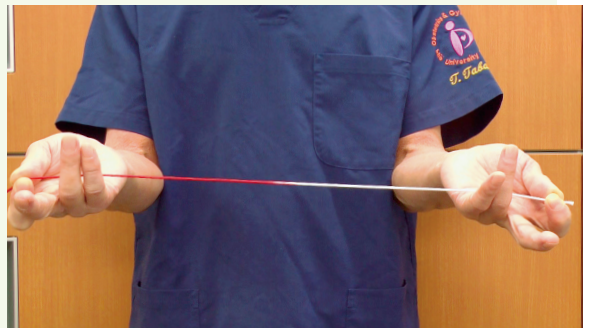
01 右手に赤い糸，左手に白い糸を親指と人差し指で持ちます。これを「ピンチング」と言います。



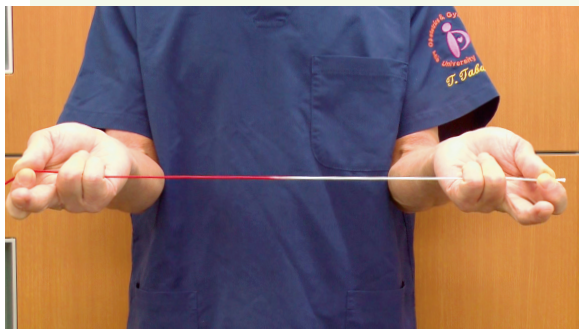
02 糸を左右に引っ張り，糸に“テンション”をかけます。



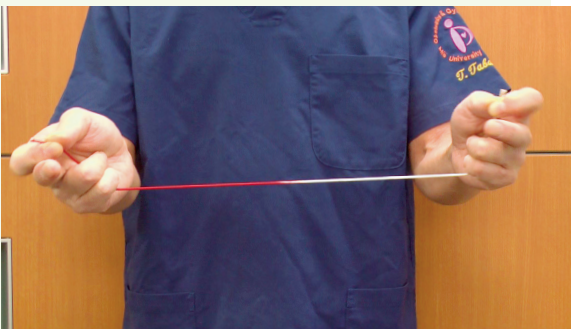
03 手の小指，薬指の第2関節の上に糸を置きます。



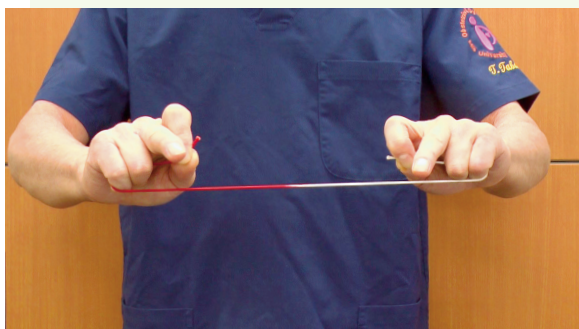
04 小指と薬指の第2関節で糸をつかみにいきます。



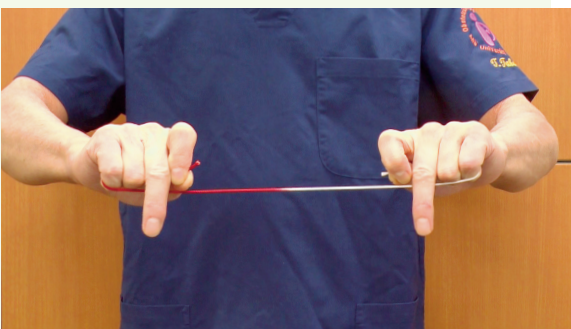
05 中指は伸ばして小指と薬指の2本の第2関節で糸を挟みます。



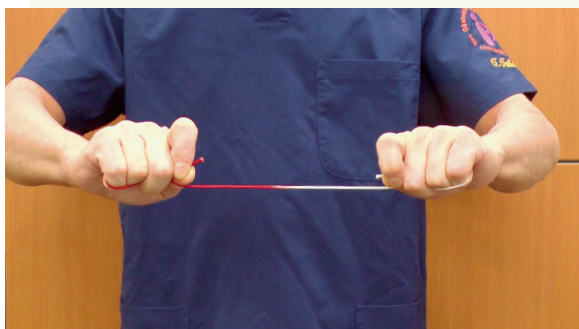
06 小指の付け根を支点として、手首を内側に回転させます。



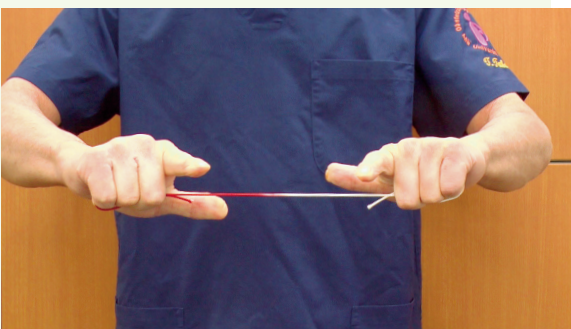
07 中指は伸ばした状態から、中指の第2関節で糸をつかみにいきます。



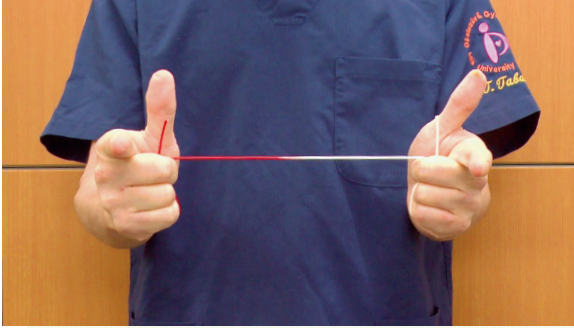
08 中指を曲げて、その第2関節で糸をつかみます。



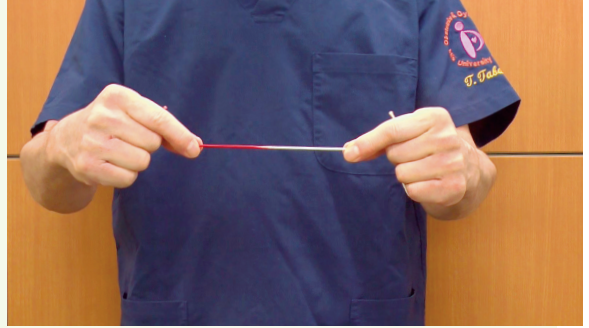
09 親指と人差し指は糸をピンチングで持ち、小指、薬指、中指で糸を握ります。



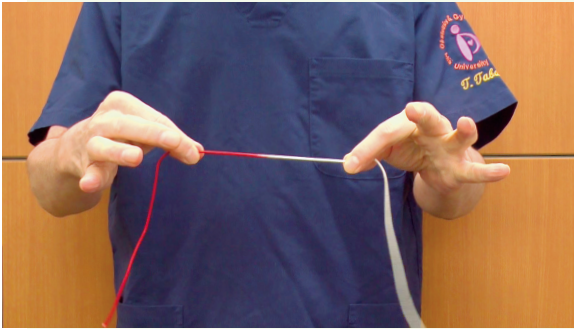
10 ピンチングで持っていた親指と人差し指を離します。



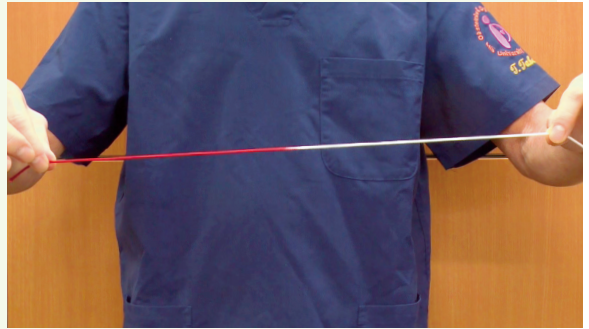
11 ピストルを「バン」と撃つポジションをとります。これが基本形です。



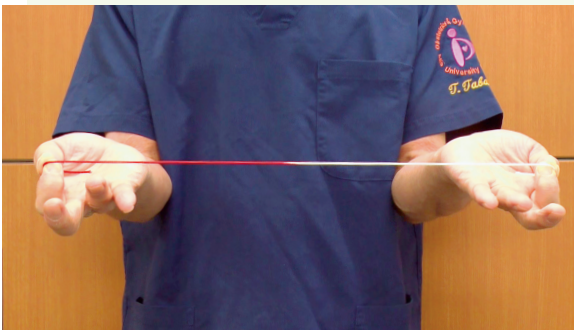
12 次に、親指と人差し指で内側の糸をつかみます。



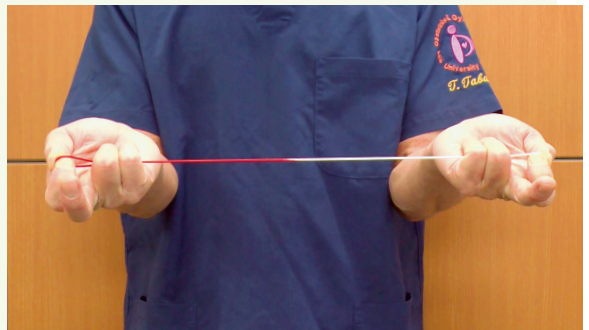
13 小指、薬指、中指でつかんでいた糸を離し、ピンチングのポジションをとります。



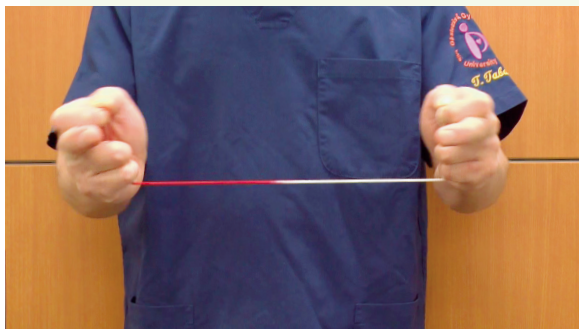
14 糸にテンションをかけたまま、ピンチングのポジションを糸の端まで滑らせていきます。



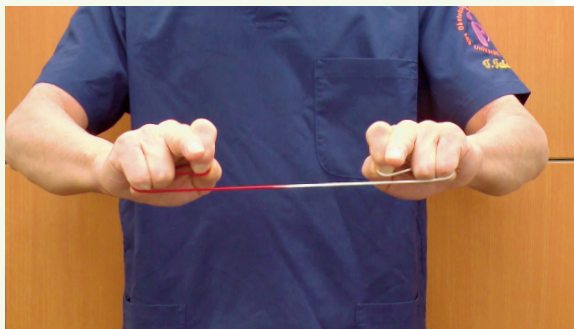
15 両手首を小指が内側になるように回転させ、手の指の上に糸が乗るようにします。



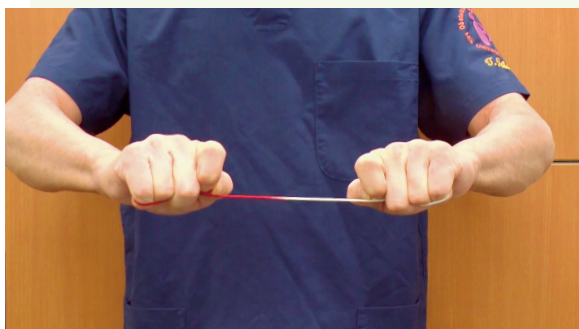
16 中指は伸ばしたまま、小指と薬指の第2関節で糸をつかみます。



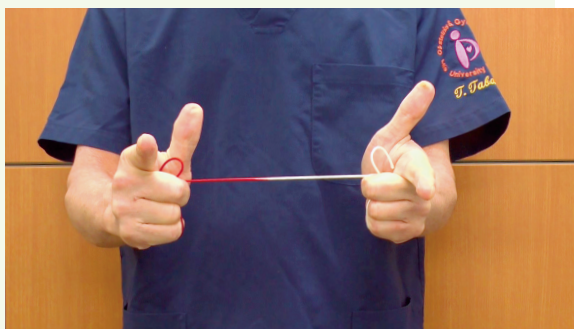
17 糸にテンションをかけたまま小指を支点として手首を内側に回転させます。



18 中指を伸ばします。



19 中指の第2関節で糸をつかみます。



20 親指と人差し指を糸から離して、ピストルを「バン」と撃つポジションで静止します。

🔄 次に12に戻って、これらの動作を連続して行ってください。

Column 1

練習用の赤白糸①

筆者はこれまで、学生や研修医に糸結びを教える際にいろいろな糸を試してきました。細いタコ糸、中～太のタコ糸を最初に使っていましたが、現在は、付録の赤白糸を使っています。これは、三重県伊賀市の組紐屋さんにて特別に注文して作成していただいたものです。白い糸を赤色に染めていただき、ちょうどよい長さに切ったものです。これにも細さ、長さなどのこだわりがあり、長さは52cmが最適な長さです。この糸にたどり着くまでに5年かかりました。