

# トレーニングパンツの作り方 サイズ 90

## ★ 材料 ★

- ・ 天竺・フリース・スムース など 肌ざわりの良い手ニット。
  - ・ 透湿防水布
  - ・ 厚めのフリンネル
  - ・ Wガーゼ (綿100%が良い)
  - ・ コールゴム
  - ・ ニットソーイング用糸
  - ・ ウーリー糸
- この3点はおねしシート (防水シート + パイル地) で代用も OK です!

① 布を裁断し、印をつける。

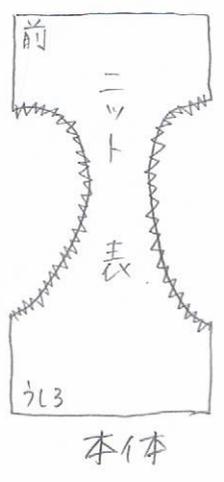
② クロッチ部分を縫い合わせる。

透湿防水布 → フリンネル → ガーゼの裏に重ねて。  
 上下にロック処理をする。(なければジグザグミシンでも OK)



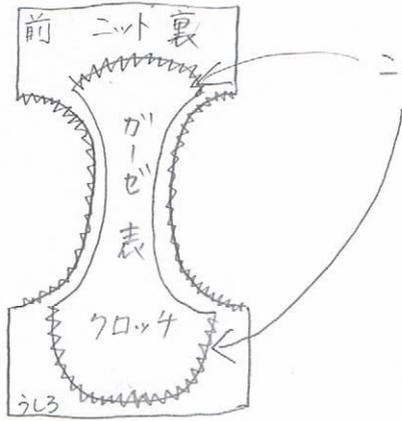
- ・ 厚みがある為、クリップや待ち針でずれる場合はしつけをかけ下さい。
- ・ 防水布のウエオモテを間違わないように!
- ・ ロックの場合、ルーパー糸はできればウーリー糸でガーゼ側を上にして縫った方が良いでしょう。  
 ジグザグの場合も上糸はウーリー糸、下糸はニット糸が良いです。

③ 足口を始末する。



- 足口にロック処理をする。(なければジグザグミシンでも OK)
- ・ かかり幅はできるだけ小さくする。
  - ・ 上糸にウーリー糸がついている場合、表側を上にして縫う。

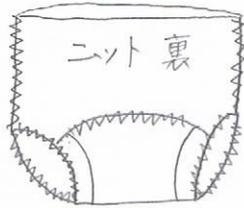
④ フロック部分を本体に縫い付ける。



ニを縫う。

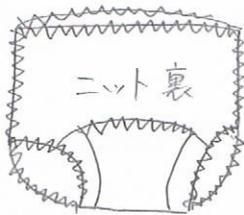
- ・ フロック部分と本体を合叩きおりに合わせ、フロック上下ロック処理した側の  
上から、三点ジグザグ(トリコット縫い)で  
縫い合わせる。
- ・ 上糸はウーリー糸、下糸はニット糸が良い。

⑤ 脇を縫い合わせる。



- ・ 中表に合わせて、両脇をロックミシンで  
縫い合わせる。(なければ"直線+ジグザグ")

⑥ ウエスト端を始末する。



- ・ ウエストの布端をロック処理する。  
(なければ"ジグザグ"かDK)

⑦ ウエスト、裾を始末する。



- ・ ウエスト・裾を出来上がりに折りながら、  
ジグザグミシンで縫う。
- ・ 裾はフロック部分をくるみように縫う。
- ・ ジグザグミシンの縫い目はできるだけ細かくする。
- ・ ウエスト・裾部分ともに、脇付近に  
ゴム通し口を1cm程度縫い残すこと!

⑧ ゴムを通す。

- ・ ウエスト・裾にゴムを通し、必要寸法で切る。  
ゴム端は結ばず! 縫い止めた方が良い。

⑨ 完成!!