



じゅうけんきゅう  
自由研究アイデアシート

◆◆工作・フリーアート◆◆

Tシャツリメイク

小3-4

小5-6

中

Tシャツやキャミソールを、オリジナルデザインに！



リボンをつけたシャーリングTシャツ、な  
みみいで作るステッチTシャツ、フリルをつ  
けたキャミソールなど、みんな自分で簡単に  
作れちゃう！

© Gakken

# 1. シャーリングTシャツを作ろう

リボンを通すだけで、クシュクシュ感がかわいいシャーリングTシャツができあがり！ ちょっと大きめのTシャツで作るのがコツだよ。



## 着こなしのポイント



シャーリングTシャツはゆったり着る重ね着にぴったり。ヒップハンクスカートにピッタリとした短めのスパッツで引き締めよう。

## 用意するもの

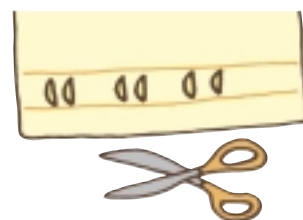
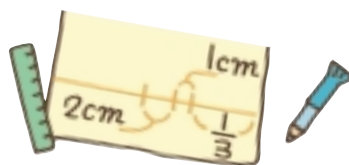
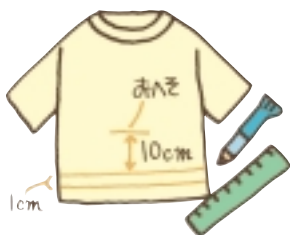
Tシャツ1枚、かたに通す1cmはばのリボン…60cmを2本、ウエストに通す13mmはばのリボン…2m、たちばさみ、定規、チャコペン

## 注意

家にあるTシャツや使う時は、使ってもいいものかを必ず家の人に確かめよう。100円ショップで売っているTシャツを使ってもいいね。

## 作り方

- ① ウエスト部分に、チャコペンで1cmはばの線を引く。Tシャツを着て、へそから10cmくらい下を目安にしよう。
- ② 絵のように、はしから3分の1くらいの位置を、リボンを結ぶ場所と決め、そこを出発点に、2cmおきに、チャコペンで1cmはばの線を引く。
- ③ たてに入れた線を、はさみの先で切る。



- ④ 2mのリボンを切りこみに通す。  
※リボンが切りこみより少しだけ太いほうが、通した時にゆるんで見えないよ。
- ⑤ かたに切りこみを入れる。図のように、1.5cmずつあけながら、チャコペンで1cmはばの線を引く。そこに、(2)と同じように、はさみで切りこみを入れる。
- ⑥ 絵のようにリボンを通し、ちょう結びにする。反対側のかたも、同じようにする。



## 2. ステッチTシャツを作ろう (1)

かんたん  
簡単ななみぬいだけで、ほら、こんなに印象が変わっちゃう。今度はステッチTシャツにちょうせん。



### 着こなしのポイント



ちょっとシブめのTシャツには、女の子らしいふんわりスカートを合わせて。

### 用意するもの

Tシャツ1枚、色のちがう6本どりししゅう糸、チャコペンししゅう針、糸切りばさみ

### 注意

家にあるTシャツを使う時は、使ってもいいものかを必ず家の人に確かめよう。  
100円ショップで売っているTシャツを使ってもいいね。

### 作り方

① 図のように、いくつかチャコペンでTシャツに円をかく。円は直径5~12cmくらい。



② 6本どりのししゅう糸で、円をなみぬいする。



③ 一周したら、うら側で糸を軽くひっぱると、ステッチした円の内側がうく。好みの程度にうかせたら、うら側で玉どめする。



④ 同じように、ステッチする。ししゅう糸は、何色か色を変えるとかわいくできるよ。



### 3. ステッチTシャツを作ろう (2)

今度は、少し<sup>ふくざつ</sup>複雑な絵がらに  
チャレンジしてみよう。



#### 着こなしのポイント



シンプルに、色  
がうすめのジ  
ーンズを合わ  
せて。さわや  
かに着こなし  
のいいし、ペ  
ルトやストール  
をプラスして  
も!

#### 用意するもの

Tシャツ1枚、色のちがう6本どりししゅう糸、チャコペン、アイロンで接着できるアップリケ、ししゅう針、糸切りばさみ、アイロン

#### 注意

家にあるTシャツを使う時は、使ってもいいものかを必ず家の人に確かめよう。  
100円ショップで売っているTシャツを使ってもいいね。

#### 作り方

1

絵のように、チャコペンでTシャツになみぬいする線を下がきする。  
アップリケも置いてみて、バランスを見る。



2

6本どりのししゅう糸で、1 cm  
くらいの長さでステッチする。



3

アイロンでアップリケを接着  
して、でき上がり。



## 4. フリルつきキャミソールを作ろう (1)

ちょっとフリルがつくだけで、かわいらしさがきわだつ。キャミソールで作ってみよう。



### 用意するもの

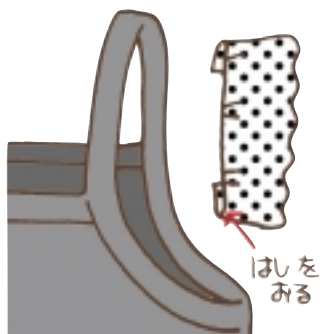
キャミソール<sup>まい</sup>1枚、フリルレース…約11cmを4本、ぬい針<sup>ぼり</sup>、もめん糸、糸切りばさみ

### 注意

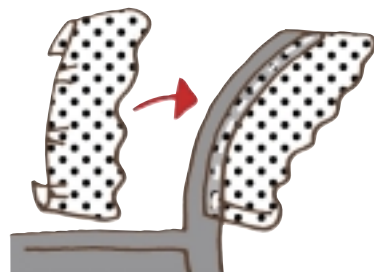
家にあるキャミソールを使う時は、使ってもいいものかを必ず家の人に確かめよう。  
100円ショップで売っているキャミソールを使ってもいいね。

### 作り方

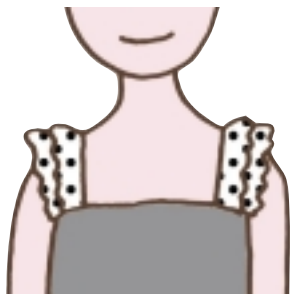
- ① キャミソールのかたひも部分に、フリルレースを図のようにぬいつける。



- ② 2本目は(1)でぬった場所から少し内側に、(1)のぬい目かかれるようにぬいつける。



- ③ 反対側も同じようにぬいつけてできあがり。





## 5. フリルつきキャミソールを作ろう (2)

今度は胸元のフリルにチャレンジしよう。  
フリルがきれいに重なって見えるようにぬうのがポイントだよ。



### 用意するもの

キャミソール1枚、フリルレース…約20cmを2本、細めのもめんのフリルリボン…約20cmを1本)、ぬい針、もめん糸、糸切りばさみ

\*レース、リボンは使うキャミソールによって長さがちがうので、Aの長さをはかってから多めに用意する。

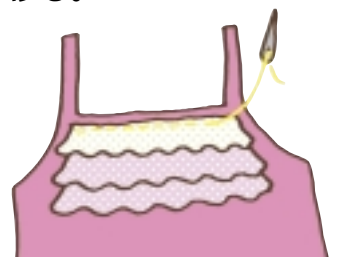
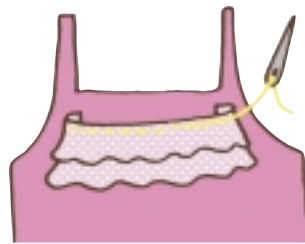
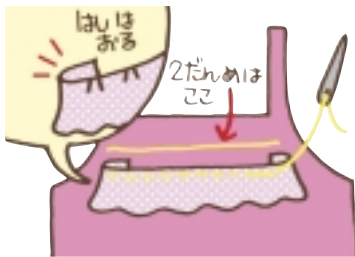


### 注意

家にあるキャミソールを使う時は、使ってもいいものかを必ず家の人に確かめよう。100円ショップで売っているキャミソールを使ってもいいね。

### 作り方

- フリルレースのはしをおり、絵のようにぬいつける。
- 2本目のフリルレースを、(1)のぬい目がかかるくらいの場所にぬいつける。
- (2)のぬい目がかかるくらいの場所に、フリルリボンをぬいつける。



### はさみひとつであっという間にリメイク



まず、えりの(切り返しの部分)ぎりぎり外側をなぞるように切っていく。



Tシャツを広げ、前身ごろの中心を10cmくらい、まっすぐに切る。



むな元にキャミソールのフリルを見せて重ね着するとカワイイ!