



倉吉市スイカ生産者  
河本良一氏アイデア

## 足首に装着する椅子

自分サイズで手作りしてみてください



### 材料

- ベニヤ板：(20cm×20cm)以上
- 発泡スチロール：  
(10cm×20cm×5cm)以上を2個
- マジックテープ：幅3cm程度
- ゴム：幅3cm程度
- 木材と発泡スチロールが接着できるボンド
- やすり
- ノコギリ
- インパクトドライバー等
- 発泡スチロールを切る道具  
(ヒートカッターがあると便利)

**Check Point**  
座面にシートを貼り付けるなど、  
色々工夫してください！工夫アイ  
ディアは是非教えてください！

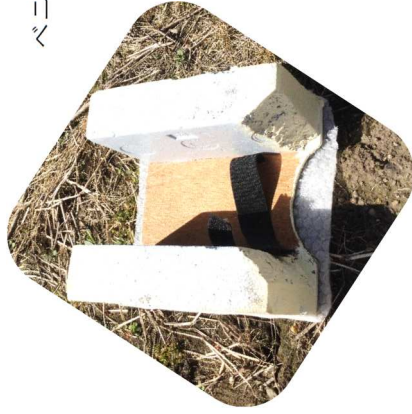
### 作り方

1. **準備**→ベニヤ板、発泡スチロールを少し大きめに準備する（別紙）
2. **サイズ決め**→ベニヤ板と発泡スチロールを組み合わせて、体に合わせながらサイズを決定・カットする。
3. **穴あけ**→ゴムを通す穴を、インパクトドライバー等で開ける。椅子を大きめに作成する場合でも、穴と穴の距離を10cmにする方が足にフィットさせやすい&ゴムの長さが短くて済む。
4. **足首用カーブ**→ベニヤ板の足首側を、足が動かしやすいよう丸く切り取る。
5. **発泡スチロール斜めカット**→足首側をカットし細くすることで、足を動かしやすくする。
6. **ゴム製作**→穴にゴムを通し体に合わせながら、必要と思われる長さより長めにゴムをカットする。ゴムの両端に、マジックテープを縫い付ける（又はボンドで貼り付ける）。※マジックテープの♂♀、貼り付ける面に注意
7. **組み立て**→再度体に合わせサイズ等を確かめ、板の側面等をやすりで整える。板と発泡スチロールをボンドで貼り付け、ボンドが乾いたらゴムを穴に通して…できあがり！

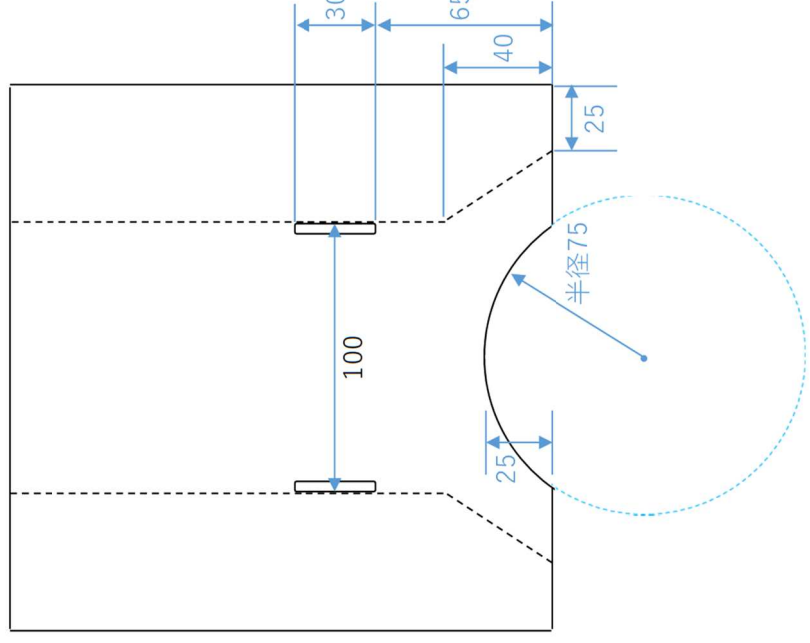
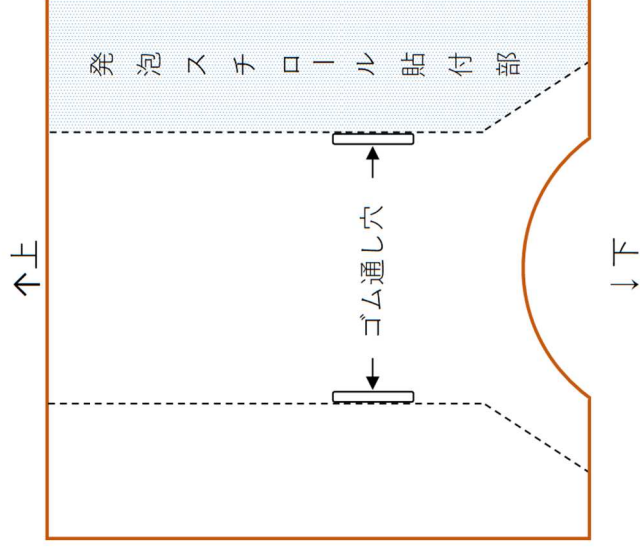
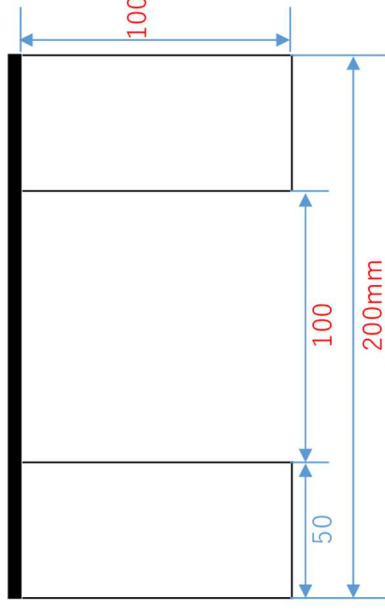
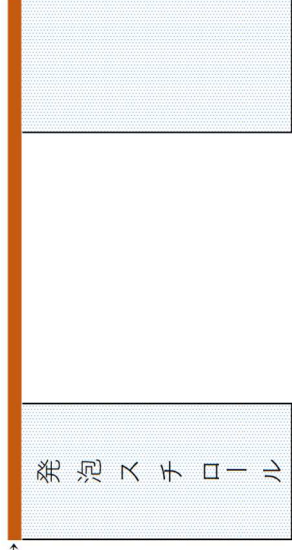


問い合わせ先：倉吉農業改良普及所 TEL:(0858)23-3193

【別紙】



ベニヤ板→



筋肉質な方などには、この設計図サイズでは小さいです。ふくらはぎの大きさに合わせて、赤字部分のサイズを調整（発泡スチロールの高さをより高く、発泡スチロール貼付け間隔を広げるなど）してください。ただし、ゴム通し穴の間隔も広げると足へのフィット感が悪くなるので、ゴム通し穴の位置は中心からそれぞれ左右5 cmの位置がちょうどいいと思います。