

段ボールでまもろ

背もたれでリラックス

座椅子

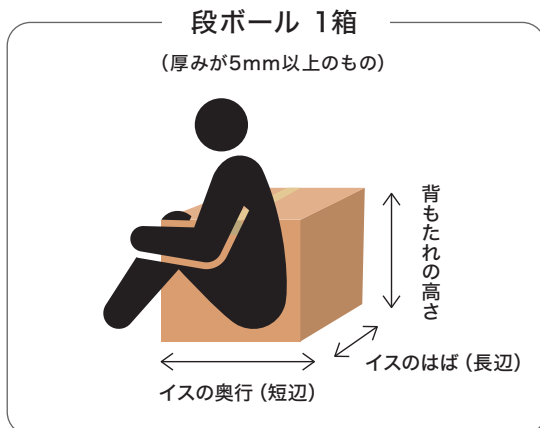
所要時間：約5分



座椅子はこんなときに役立つ

体育館の中は広く、カベなどが無いとなかなか寄りかかることができません。
少しでも体の力を抜けるよう、背もたれのあるイスに座ってリラックスしましょう。

必要な材料・工具



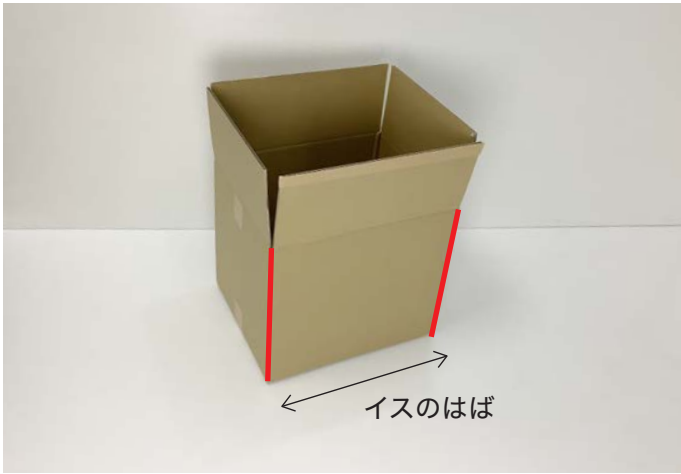
粘着テープ

カッター 又は はさみ

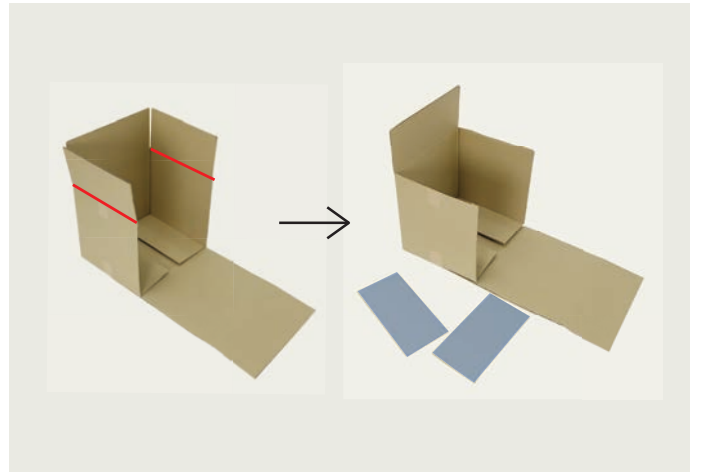
作り方

！ カッターやはさみを使う時は、手を切らないように気をつけましょう ！

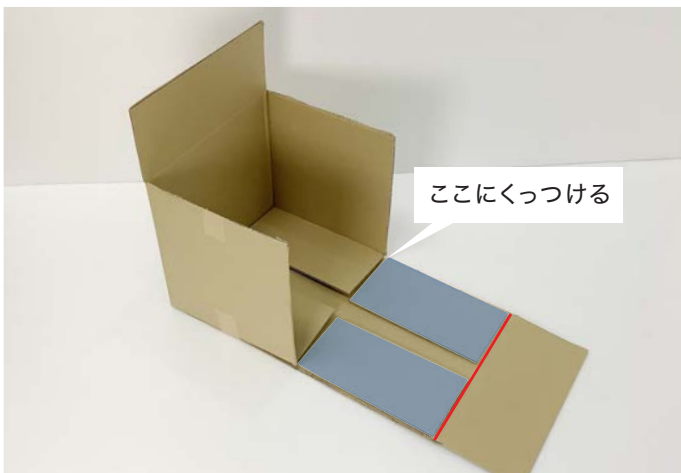
1 カッターで写真の赤線部分をカットします。



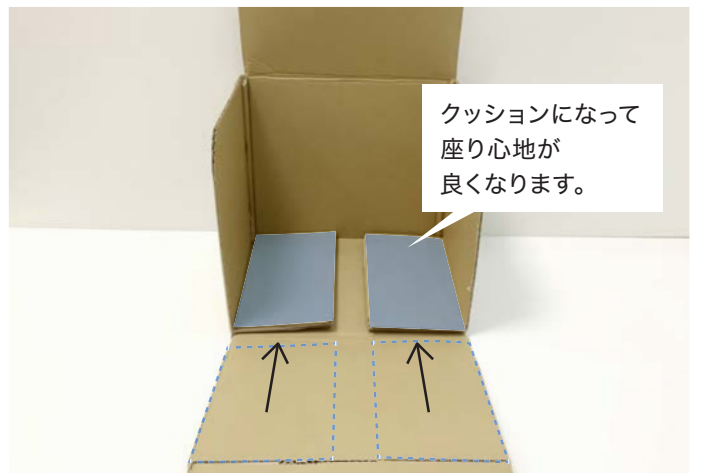
2 カッターで写真の赤線部分をカットします。切った部分は後ほど使用します。



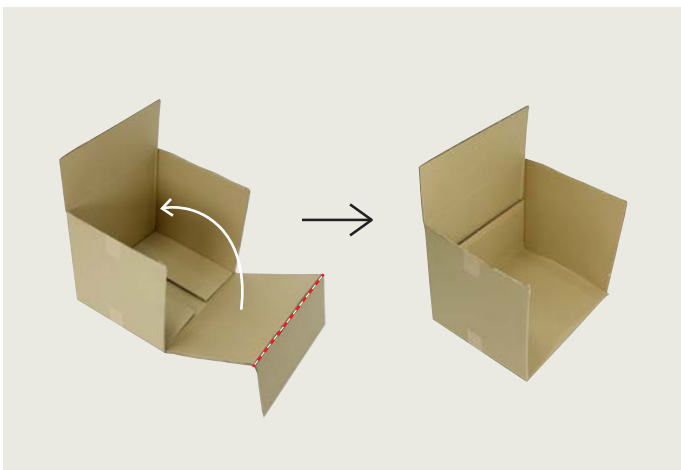
3 ②で切りはなしたパーツ2枚を写真のように置き、刃を少しだけ出したカッターで赤線部分を軽くなぞります。



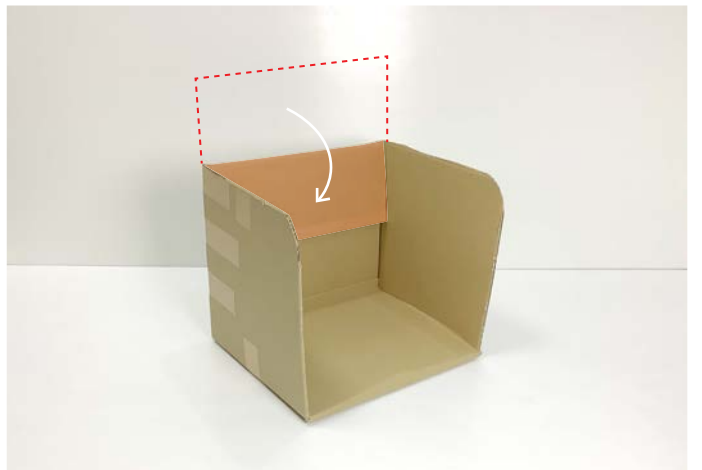
4 ②で切りはなしたパーツを写真の位置に置き直します。



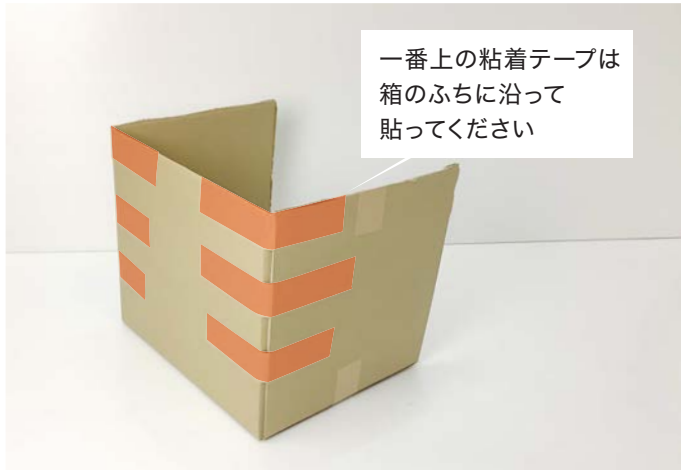
5 ③で入れた切れ目を軽く折り曲げ、写真のように折りたたみます。



6 上部のでっぱり部分を折りたたみます。

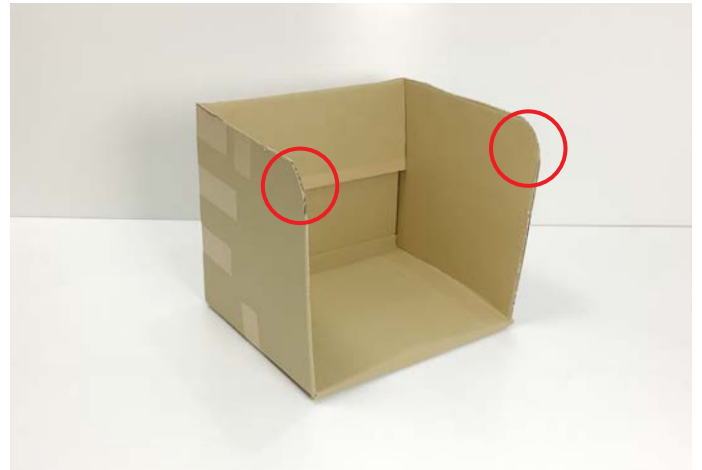


- 7** 写真の位置に粘着テープを貼ります。
体重で段ボールがさけるのを防ぎます。



ポイント 粘着テープは長めに貼ると良いです。

- 8** サイドの角2か所を丸く切ります。



完成



! 必ず使用前に背もたれにゆっくり体重をかけてみて、
問題のない強度となっているか確認してから使用してください。