



ズンドコばちの作り方

転倒予防おたっしや体操音楽編の「保健所ズンドコ節」で使用する“ズンドコばち”の作り方です。

“ズンドコばち”を使うと体操が数倍楽しくなり、最後のキメポーズ“ハイ”で大盛り上がりです。

その1...

材料を準備する

- ラップの芯(又は反物の芯)
- 新聞紙
- アルミホイル
- ビニールテープ(赤、黄、青など)
- ビニールロープ(赤、黄、青など)



上:反物の芯
下:ラップの芯

その2...

ばち本体を作る

- ①ラップの芯に、新聞紙を丸めて詰める。
- ②全体をおおようにアルミホイルを巻きつける。
- ③ビニールテープをらせん状に巻いていく。

その3...

ばち飾りを作る

- ①ビニールロープを30cm幅に切る(50本)。
- ②切ったものを一つにまとめ、中央を10cm幅のビニールロープ(ばち本体への固定用)で結ぶ。
- ③ビニールロープを手で裂いて細くする。
- ④二つ折りにして一つにまとめる。

その4...

ばち本体にばち飾りを付ける

- ①ばち飾り固定用のビニールロープを、ビニールテープでばち本体に付ける。
- ②ばち飾りの無い底を、ビニールテープで塞ぐ。



完成！！

<お問い合わせ>

京都府丹後保健所 (丹後広域振興局健康福祉部)保健室
〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波 855
TEL. 0772-62-4312 FAX. 0772-62-4368