



PTH
003

Everybody's Sweat shirt

ウェアパターンレシピ：家族でおそろいが作れる！みんなのトレーナー（人用）



トレーナーが作れる型紙

家族で同じデザインの服を手作りできる“みんな”シリーズ。
別売の犬用トレーナー（PTN003）と、おそろいコーデが楽しめます。

1		はじめに
3	01	材料
4	02	下準備
5	03	前身頃にガゼットを縫い付ける
7	04	肩を縫い合わせる
8	05	袖を身頃に縫い付ける
10	06	えりリブ、袖口リブ、裾リブを作る
11	07	えりリブ、袖口リブ、裾リブを身頃に縫い付ける

MOVIE

動画マニュアル

みんなのトレーナー（人用）の作成方法を動画にてご案内しております。下記サイトよりアクセスしてご覧ください。

<https://movie.millamilla.jp/pth003/>
パスワード： XXXXXXXXXX



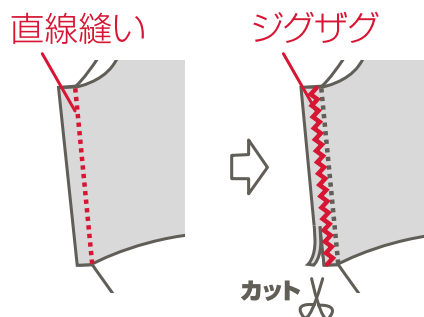
基本の縫い方

レシピでは、布端の始末にロックミシンを使っています。
家庭用ミシンをお使いの場合は、下記のマークをご覧ください。

家庭用ミシンで縫う場合

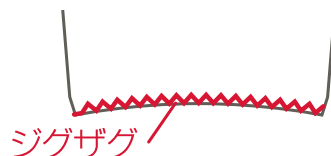
ジグザグ+カット

縫い代1cmなどで縫い合わせる時は、
直線縫いし、直線縫いのそばを
ジグザグ縫いします。
縫った糸を切らないように注意して
余分な縫い代をカットします。



ジグザグ

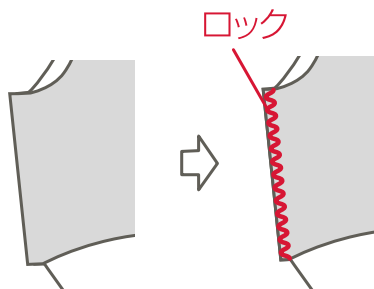
布端の始末をする時は、布端を
ジグザグ縫いします。



ロックミシンで縫う場合

ロックミシン+カット

縫い代1cmなどで縫い合わせる時は、
余分な縫い代をカットしながら、
ロックミシンをかけます。



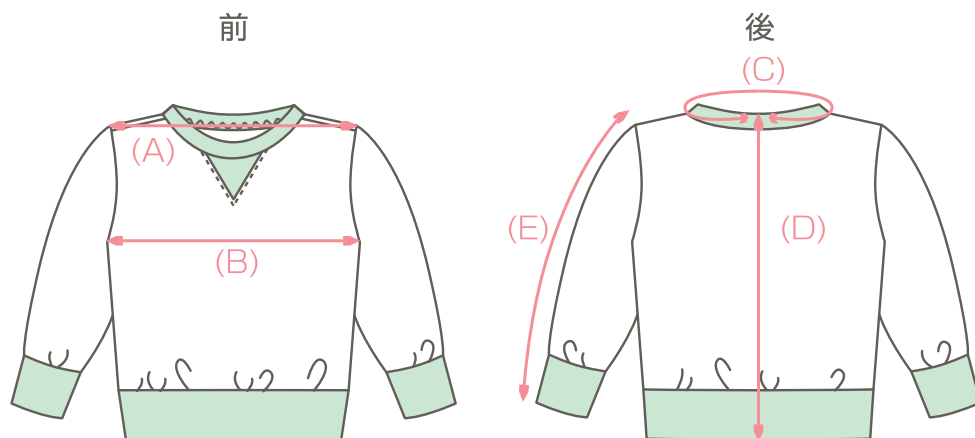
ロックミシン

布端の始末をする時は、布端を切り落と
さないようにロックミシンをかけます。



※用語などは、サイトで掲載しております
「The First」をご覧ください。
<https://www.millamilla.jp/first/>





出来上がりサイズ

	肩幅 (A)	身幅 (B)	首まわり (C)	総着丈 (D)	袖丈 (E)
100	31.5	37	35.3	40	33.25
110	33.5	39	37	43	36.25
120	35.5	41	38.6	46	39.25
130	37	43	40.4	48.8	44.5
140	39	45	42	53	47.5
150	42	48	43.6	57	51
SS	45.5	50	43.94	64.5	53.75
S	48.5	52	45.42	67.5	56.75
M	51.5	55	47	70.5	58
L	53.5	58	50.54	73.5	59.75
2L	56.5	61	54.28	76.5	61

(単位 cm)

01 材料

☆ 生地A：ニット生地(裏毛ニット、ミニ裏毛ニットなどトレーナー生地)
/前身頃・後身頃・袖

生地
A

☆ 生地B：リブ生地(スパンフライス、スパンテレコなど)
/えりリブ・裾リブ・袖口リブ・ガゼット

生地
B

☆ ウーリースピンテープ

☆ 糸：レジロン(ニット用糸):上糸 / ウーリー糸:下糸

※ ロックミシン使用の場合は、ロック用スパン糸を4個ご使用ください。

必要用尺

	生地 A	生地 B
100	60×130	40×90
110	70×130	40×90
120	80×130	40×90
130	90×130	40×90
140	100×130	40×90
150	110×130	40×90
SS	120×130	50×90
S	130×130	50×90
M	130×130	50×90
L	130×130	60×90
2L	140×130	60×90

(単位 cm)



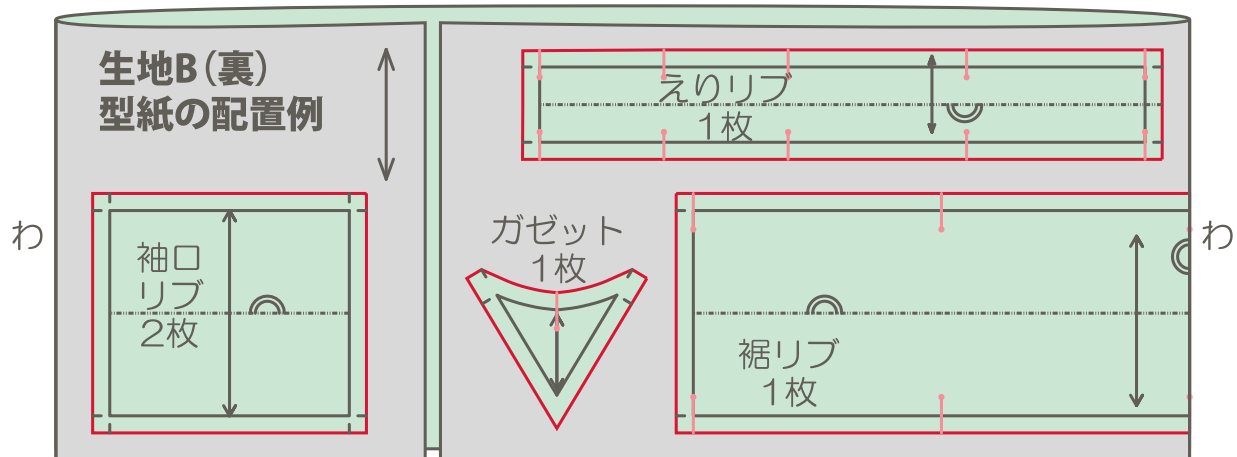
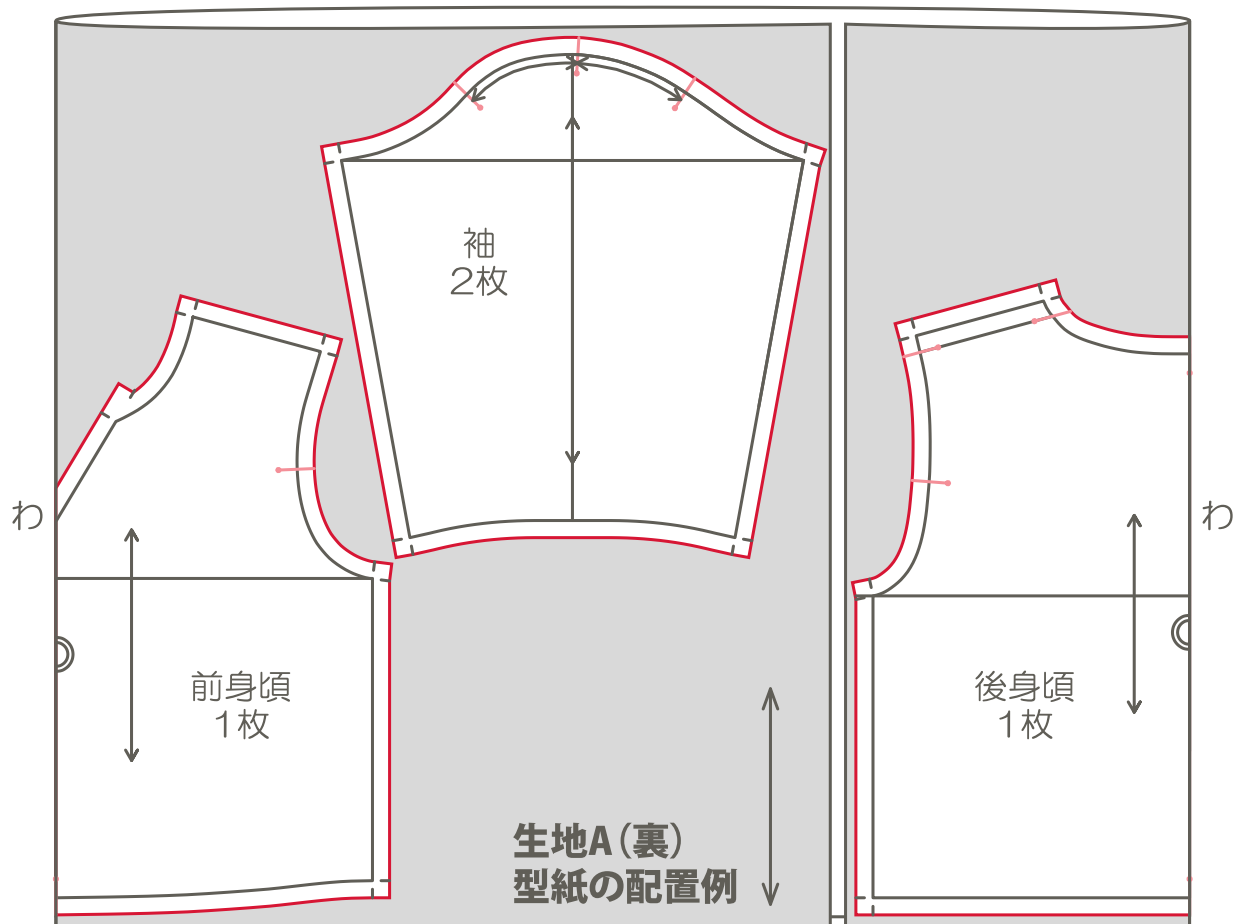
※注意

必要用尺の記載方法は、図のようにA×Bにて記載しています。

用尺は一般的なニット生地130cm巾、リブ生地45cmW(90cm)巾で計算していますが、生地によって巾が違うので、あらかじめ生地に余裕をもってご用意ください。

02 下準備

- ①型紙を切り取り、必要用尺を計算します。縫い代付き型紙(1cm)です。
- ②生地を購入し、必要であれば水通し、地直しをします。
- ③型紙を配置し、ゆっくり生地を裁断します(赤線)。合印♀に3mmほどの切り込みを入れます。



※えりリブ・ガゼットは1枚、裁断します。

※M・L・2Lサイズの裾リブは2枚を縫い合わせて1枚にしてください。
(型紙は「わ」がなく、「裾リブ2枚」としています。)

作り方順序

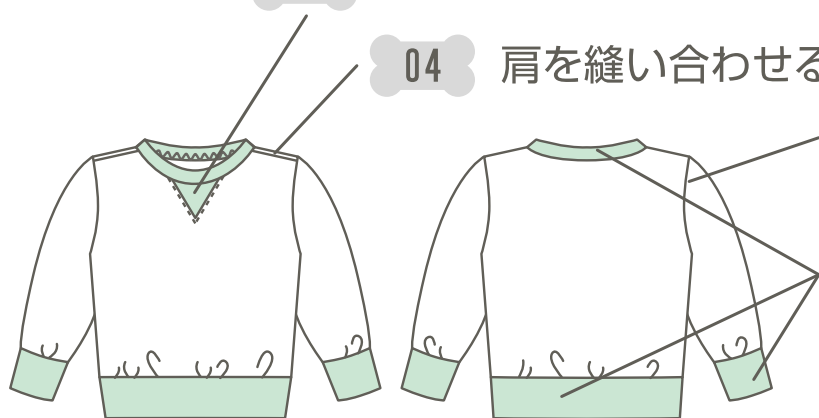
03 前身頃にガゼットを縫い付ける

04 肩を縫い合わせる

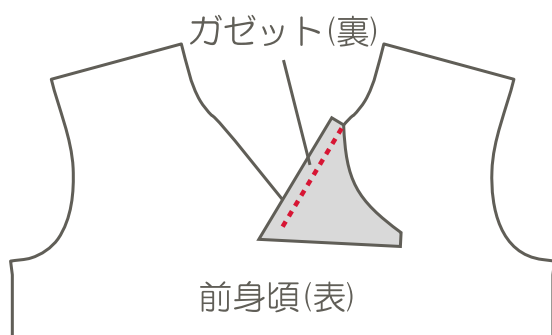
05 袖を身頃に縫い付ける

06 えりリブ、袖口リブ、裾リブを作る

07 えりリブ、袖口リブ、裾リブを身頃に縫い付ける



03 前身頃にガゼットを縫い付ける



①前身頃とガゼットを中表で合わせます。
前中心の「V」の位置(縫い止まり位置)
まで、縫い代1cmで直線縫いします。

POINT

