

ミラクルハッピー

かんたん♡かわいい

ヘアアレンジ

デラックス
DX

超重要!

ベストな
前髪の
作り方♡



絶対かわいい!!

152アレンジ

カラーでぜんぶ見せ!

毎日アレンジ



イベント
アレンジ



前髪アレンジ



6つのキホンで
覚えるだけで

アレンジ無限大!!!

ミラクルハッピー

かんたん♥かわいい
ヘアアレンジ

編著♥ガールズ向上委員会

デラックス
DX



西東社

わたしもヘアアレンジがしたい!

はづきさん
たすけて——っっ!!

だいす
オシャレ大好き
しょうがく ねんせい
小学5年生

みゆう

みゆうちゃん
いらっしゃい!

どうしたの?

かよ び よう いん
みゆうの通う美容院の
び よう し
美容師

はづき

とも
友だちみたいに
かわいくヘアアレンジ
したいのに

ぜん ぜん
全然うまく
できないの!!

みてこの
ボサボサ!

まあまあ...

わたしにも
そんな時代があったなあ…



むっ…



もー! はづきさん!!
き聞いている!?



わたしもみんなみたいに
かわいいヘアアレンジ
してみたいの!!

あみこみとか

くるりんぱとか



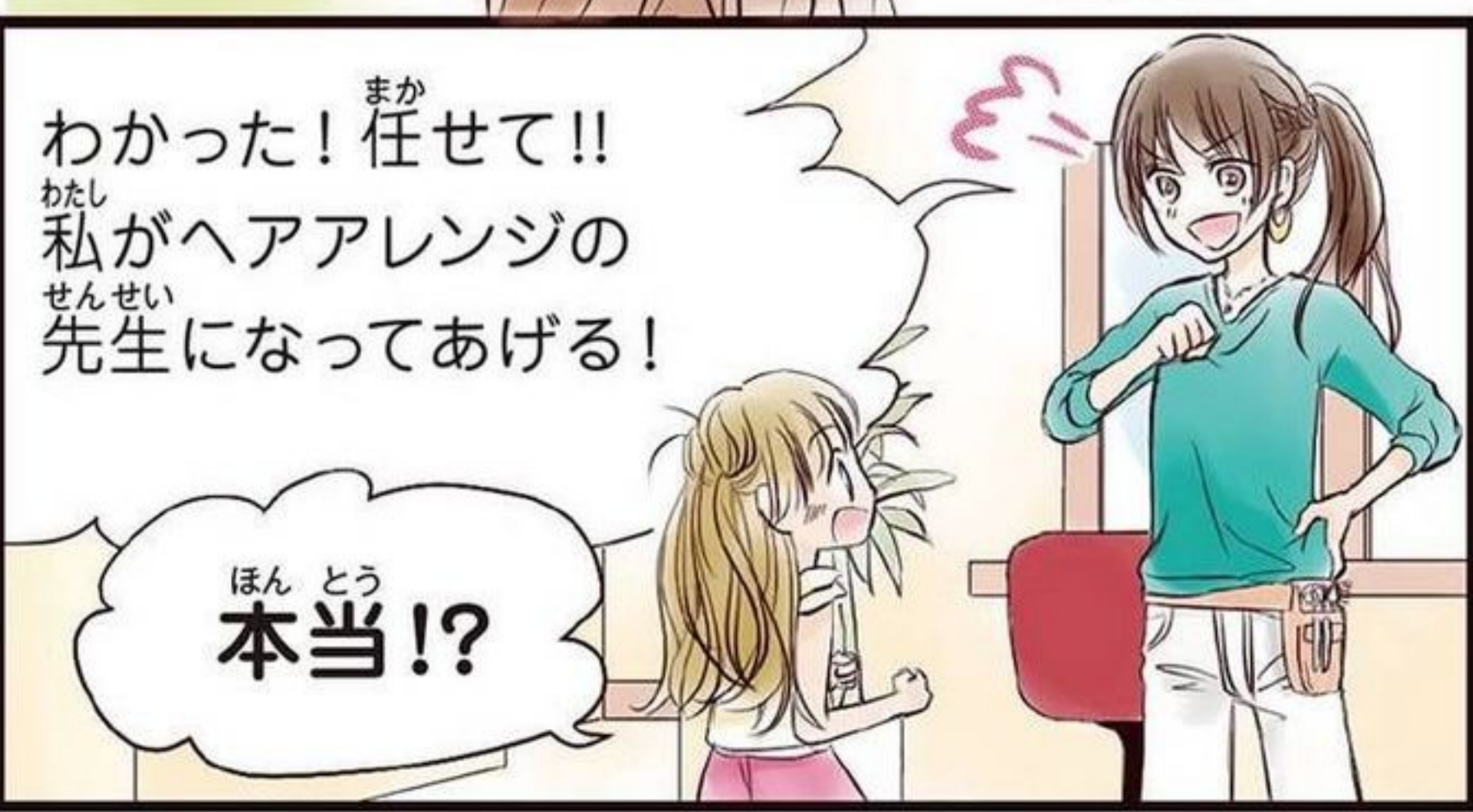
みんなすごく
かわいくしてるのに

わたし
ぜんぜん
全然できなくて…



わかった! 任せて!!
私がヘアアレンジの
先生になってあげる!

ほんとう
本当!?



もちろん!
でもまずは
その前に…





アレンジに必要な
アイテムを紹介するね!

ブラシなど



コム

髪をとかしてホコリや汚れを落とすよ。わけ目を作るときにも使えるよ。



ロールブラシ

毛先をまきつけてドライヤーでかわかすと、内まきにできるよ。



ブラシ

髪の毛の流れをととのえて、全体にツヤを出してくれるよ。

ドライヤー



ドライヤー

温風で髪をかわかしたり、冷風で形をととのえたりするよ。頭に近づけ過ぎないように注意!

かがみ



卓上かがみ

顔全体を映してくれるよ。机の上に置けるからアレンジしながら両手が使えて便利。



手かがみ

持ち運びができるかがみ。合わせかがみをして、うしろの髪をチェックできるよ。

ヘアゴム



太ゴム

髪を多めに結ぶときに使うよ。しっかりきつめに結びたいときにも。



細ゴム
(シリコンゴム)

使い捨てのゴム。少ない毛束を結ぶときに使うよ。



飾りゴム

リボンやお花の飾りがついているゴム。ゴムの上からも結べるよ。



シュシュ

つつ状の布にゴムが入ったもの。かんたんに髪をまとめることができるよ。

ピン・クリップなど



ピン

髪をとめるときや、おだんごを固定させるときなどに使うよ。



パッチンどめ

髪飾りとしてつけたり、前髪をとめたりするときに使うよ。



飾りピン

リボンやお花などの飾りがついているピン。アクセントになるよ。



クリップ

髪をまとめたり、アレンジのときに仮どめ用として使うよ。



バンスクリップ

髪全体をはさんでまとめるよ。あとがつかないから仮どめにも。



ヘアバンド

髪をおさえて固定するよ。アレンジのほか、洗顔のときにも◎。



カチューシャ

頭につけるヘアアクセ。リボンやビジュ-つきなど、種類もさまざま。



バレッタ

ゴムで結んだ結び目の上にとめて、かわいく飾りつけるよ。



リボン

結び目の上に結んで飾りつけたりして使うよ。種類もさまざま。

パーツの呼び方も
しっかり覚えておこう!



パーツの 呼び方

トップ

耳上

生えざわ

耳より上

耳の高さ

耳横

耳より下

耳後ろ

耳前

むすめ
結び目

け
たば
毛束

ひめ毛

えりあし

け
さき
毛先

わあ～！
たの
楽しみに
なってきた！

はづきさん！
はや
早く
おし
教えてっ！

じゃあ

さっそく
き
ほん
基本
から
おし
教えるね！

もくじ

マンガ♥ わたしもヘアアレンジがしたい!..... 2
この本の使い方..... 12

パート1

基本の6テクニック

マンガ♥ 基本の6テクニック~基本をマスターしたい!~..... 14

1 結ぶ

- ♥ ひとつ結び..... 16
- ♥ ふたつ結び..... 20
- ♥ ハーフ結び..... 24
- ♥ ブロック結び..... 28

2 くるりんぱ

3 ねじる

- ♥ ツイスト..... 34

4 あむ

- ♥ みつあみ..... 40
- ♥ 表あみこみ..... 44
- ♥ 裏あみこみ..... 46
- ♥ 片あみこみ..... 48
- ♥ フィッシュボーン..... 52

5 おだんご

- ♥ たらしだんご..... 56
- ♥ まきつけだんご..... 60

6 とめる

- ♥ ピン (タイトにとめる)..... 64
- ♥ ピン (毛束をとめる)..... 65
- ♥ パッチンどめ..... 66
- ♥ クリップ..... 67
- ♥ バレッタ..... 68
- ♥ バンスクリップ..... 69
- ♥ ヘアバンド..... 70
- ♥ カチューシャ..... 71
- ♥ シュシュ..... 72
- ♥ ボンボンつきゴム..... 73

差がつく! ちょいテクレッスン

- ♥ みつあみパーマ..... 74
- ♥ ひめ毛..... 75
- ♥ 結び目かくし..... 76
- ♥ 逆毛..... 77
- ♥ かくしピン..... 78



マンガ♡ テイスト別アレンジ~たくさんヘアアレンジしたい!~ 80

ゆるふわガーリー



- ♡ ゆるふわガーリー三か条^{さん しょう} 82
- ♡ 細^{ほそ}みつあみ入りツイン 83
- ♡ キャンディツイン 84
- ♡ ねじりバツテン 85
- ♡ ねじり HALF 86
- ♡ うさ^{みみ}耳ツイン 87
- ♡ くるりんみつあみ 88
- ♡ 裏^{うら}あみこみツイン 89
- ♡ みつあみだんご 90
- ♡ みつあみカチューシャ 92
- ♡ アシメくるりんぱ 94
- ♡ ダブルみつあみ 96
- ♡ ダブルたらしだんご 98
- ♡ リボンポニーテール 100

ゆるふわガーリーさん^{ひっけん}必見! ^{つうがく}通学♡おでかけファッション^{こうざ}講座 102

やんちゃスポーティー

- ♡ やんちゃスポーティー三か条^{さん しょう} 104
- ♡ 細^{ほそ}みつあみポニー 105
- ♡ 逆^{さか}りんぱツイン 106
- ♡ ヘアバンドポニテ 107
- ♡ たらしだんごツイン 108
- ♡ うさ^{みみ}耳みつあみ 109
- ♡ ひつじだんご 110
- ♡ 細^{ほそ}あみ HALF だんご 112
- ♡ サイドねじりだんご 114

やんちゃスポーティーさん^{ひっけん}必見! ^{つうがく}通学♡おでかけファッション^{こうざ}講座 116

しっかりスクールガール



- ♡ しっかりスクールガール三か条^{さん しょう} 118
- ♡ くるりんぱ HALF ツイン 119
- ♡ 三段^{さん だん} HALF 結び^{むす} 120
- ♡ ダブルツイン 121
- ♡ ゆるあみツイン 122
- ♡ パイナップル HALF アップ 123
- ♡ アシメツインだんご 124
- ♡ くるりんぱツイン 126
- ♡ あみこみ風^{ふう}ヘア 128
- ♡ HALF たらしだんご 130
- ♡ サイド連続^{れんぞく}くるりんぱ 132

しっかりスクールガールさん^{ひっけん}必見! ^{つうがく}通学♡おでかけファッション^{こうざ}講座 134



キラかわ清楚

- ✧ キラかわ清楚三か条 136
- ✧ みつあみリング 137
- ✧ えりあしツインくるりんぱ ... 138
- ✧ サイド裏あみこみ 139
- ✧ 結び目がくしゆるツイン .. 140
- ✧ ハーフたらしだんご 141
- ✧ ねじりハーフ 142
- ✧ くるりんぱみつあみ 144
- ✧ みつあみクロス 146
- ✧ なんちゃってボブ 148
- ✧ みつあみまとめヘア 150

キラかわ清楚さん必見！ 通学♥おでかけファッション講座 152

辛口ロックガール

- ♥ 辛口ロックガール三か条 .. 154
- ♥ かきあげハーフ 155
- ♥ ポンパポニテ 156
- ♥ サイドくるりんぱ 157
- ♥ ボリュームツイン 158
- ♥ ボリュームだんご 159
- ♥ みつあみまきつけポニー .. 160
- ♥ サイド裏あみこみ 162
- ♥ ねじりうずまき&
フィッシュボーン 164

辛口ロックガールさん必見！ 通学♥おでかけファッション講座 166



パート3

前髪の作り方

- マンガ♥ 前髪の作り方～前髪ってどうしたらいいの？～ 170
- ♥ 超重要！ 印象が決まる！
前髪のベストバランス 172
 - ♥ まゆ下の前髪 174
 - ♥ まゆ上の前髪 182
 - ♥ アシメの前髪 184
 - ♥ ワンレンの前髪 186
 - ♥ 前髪レスキュー 190
 - ♥ 前髪お悩み相談室 192

パート4



イベント♡アレンジ



マンガ♡ イベント♡アレンジ~イベントに合ったアレンジって? 198

ゆかたで花火大会

- ♡ みつあみアップヘア 200
- ♡ 逆りんぱサイドアップ 202
- ♡ 両サイド裏あみこみ 203

はっぴでおまつり

- ♡ 裏あみこみまとめヘア 204
- ♡ みつあみだんごヘア 206
- ♡ クロスピンサイドどめ 207

水着でプール

- ♡ バック裏あみこみ 208
- ♡ 耳下キャンディツインヘア .. 210
- ♡ 片あみこみツイン 211

ドレスで発表会

- ♡ みつあみサイドだんご 212

- ♡ ウエーブアップヘア 214
- ♡ ハーフ表あみこみ 215

仮装でハロウィン

- ♡ 小悪魔ヘア 216
- ♡ ヒロイン風みつあみヘア 218
- ♡ ねこ耳風ねじりヘア 219

とびきりおめかしてクリスマス

- ♡ みつあみハートヘア 220
- ♡ リボンツインテール 222
- ♡ 連続くるりんぱツイン 223

双子コーデでテーマパーク

- ♡ みつあみミックスツイン 224
- ♡ リボン入りみつあみツイン .. 226
- ♡ ブロックツインだんご 227

パート5

ヘアケア講座

マンガ♡ ヘアケア講座~ヘアケアは大切!~ 230

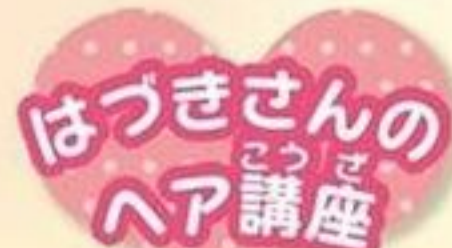
ビューティーヘアケアBOOK 231

- ♡ 正しいヘアケア教えるよ! 232
- ♡ とかし方 232
- ♡ 洗い方 233
- ♡ かわかし方 236

- ♡ スペシャルヘアケア 番外編 238
- ♡ 髪のお悩み Q&A 240
- ♡ だれでもかんたん! 手作りヘアアウセ 246

最後まで読んでくれたみんなへ 248

ヘアアレンジ早見表 250



- レッスン1♡ 顔型別アドバイス 168
- レッスン2♡ 美容室♡成功のヒケツ 196
- レッスン3♡ ヘアおまじない 228

この本の使い方

この本の見方を説明するよ!



ヘアアレンジ名
ヘアアレンジの名前だよ。

手順
結び方を番号をふつて説明しているよ。

用意するもの
アレンジに必要な道具だよ。4~5ページで説明しているよ。

できあがり
ヘアアレンジのできあがりイメージだよ。

パート2 に出てくるよ。

レベル ★☆☆☆ 10分

レベル 星の数が多いほどむずかしいよ。
時間 アレンジが完成するまでにかかるおおよその時間だよ。

パート2 **パート4** に出てくるよ。

ふたつ結び × **くるりんぱ**

使う基本テクニック
使っている基本テクニックの組み合わせだよ。

髪の長さ
アレンジを作る髪の毛の長さだよ。

- ロング** ... 胸より下の長さ
- ミディアム** ... 肩から胸までの長さ
- ショート** ... 肩までの長さ

パート3 に出てくるよ。

顔型

- まるが顔 丸顔
- おもちが 面長
- さくさんかくけい 逆三角形
- ベース

おでこ
せまい/ふつう/ひろい

テイスト
ゆるふわ スポーティー
スクールガール
せいそ 清楚 **077**

顔型
紹介している前髪が似合う顔の形がわかるよ。顔型の説明は168ページを見てね。

おでこ
紹介している前髪が似合うおでこの広さだよ。●のおでこがオススメだよ。

テイスト
紹介している前髪に合うテイストだよ。色がっているものがあてはまるよ。

上達へのアドバイス



わかりにくいところをイラストや写真で教えてくれるよ。

成功と失敗の別れ道

ゴムで結ぶ前にととのえておかないと表面がでこぼこになっちゃうよ。

成功のひけつや失敗の原因を教えてください。

もつとがんとんに!

みつあみを作らずに結び目をかくすだけでもかわいいよ!



かんたんにする方法やポイントを教えてください。



パート1

これで完^{かん}ぺき!

基本^{きほん}の
6テクニック

まずは基本^{きほん}の

ヘアアレンジテクニックを覚^{おぼ}えよう。

これから紹介^{しょうかい}する6テクニックを
マスターしたら、どんなアレンジでも

できるようになるよ!

練習^{れんしゅう}してみてね♪



基本をマスターしたい!

じゃあまずは
基本のヘアアレンジ
からね

はい



じゃじゃ——んっ

わあ…!

え~~~~っ!
かわいい!!

かわいいよ!
はづきさん!!



ねっ!!
どーやったらこんなに
きれいにできるの!?

アレンジの
しかた ^{おし} 教えて
ください!!!

いつも自分でやると
ガタガタになるのに...



ふふっ

もちろん!

ちょっと
ポイントをおさえるだけで
かんたんにできるわよ!

かんたん!?

6つの^{きほん}基本さえマスターすれば
どんなアレンジもできちゃうの!

いっしょに
^{れんしゅう}練習してみましょ♪

はいっ!



基本の
テクニック
1

結ぶ

ゴムで髪をしばる基本のテクニックだよ。
結び方を覚えているんなアレンジにチャレンジ!

ひとつ結び

はじめに覚えたい
基本中の基本スタイル!

両手で髪の毛を持ってまとめられる
くらいの長さになったら、ひとつ結
びができるようになるよ。全部の髪
の毛を束ねるので、しっかりした太
さのゴムを選んでね。

用意するもの

♡ コーム ♡ 太ゴム1本



1 上半分の
髪の毛を集める

耳より上の高さの髪を結びたい位置
に集めるよ。太ゴムは利き手の手首
にかけておこう。



2 残りの髪を
結びたい位置に集める

残りの髪を1の位置に集めるよ。えりあ
しもしっかり集めてね。



成功と失敗の別れ道

ゴムで結ぶ前にととのえておかないと表面がでこぼこになっちゃうよ。



3 コームで髪をとかす

コームで表面の髪をととのえるようにとかすよ。

よく見てポイント



4 ゴムを毛束に通す

利き手で毛束をつかんで、反対の手で手首のゴムを毛束のほうへ引っばってゴムに毛束を通すよ。

5 ゴムをねじってもう一度通す

ゴムをねじって8の字を作り、もう一度毛束に通すよ。

完成!

6 4と5をくり返す

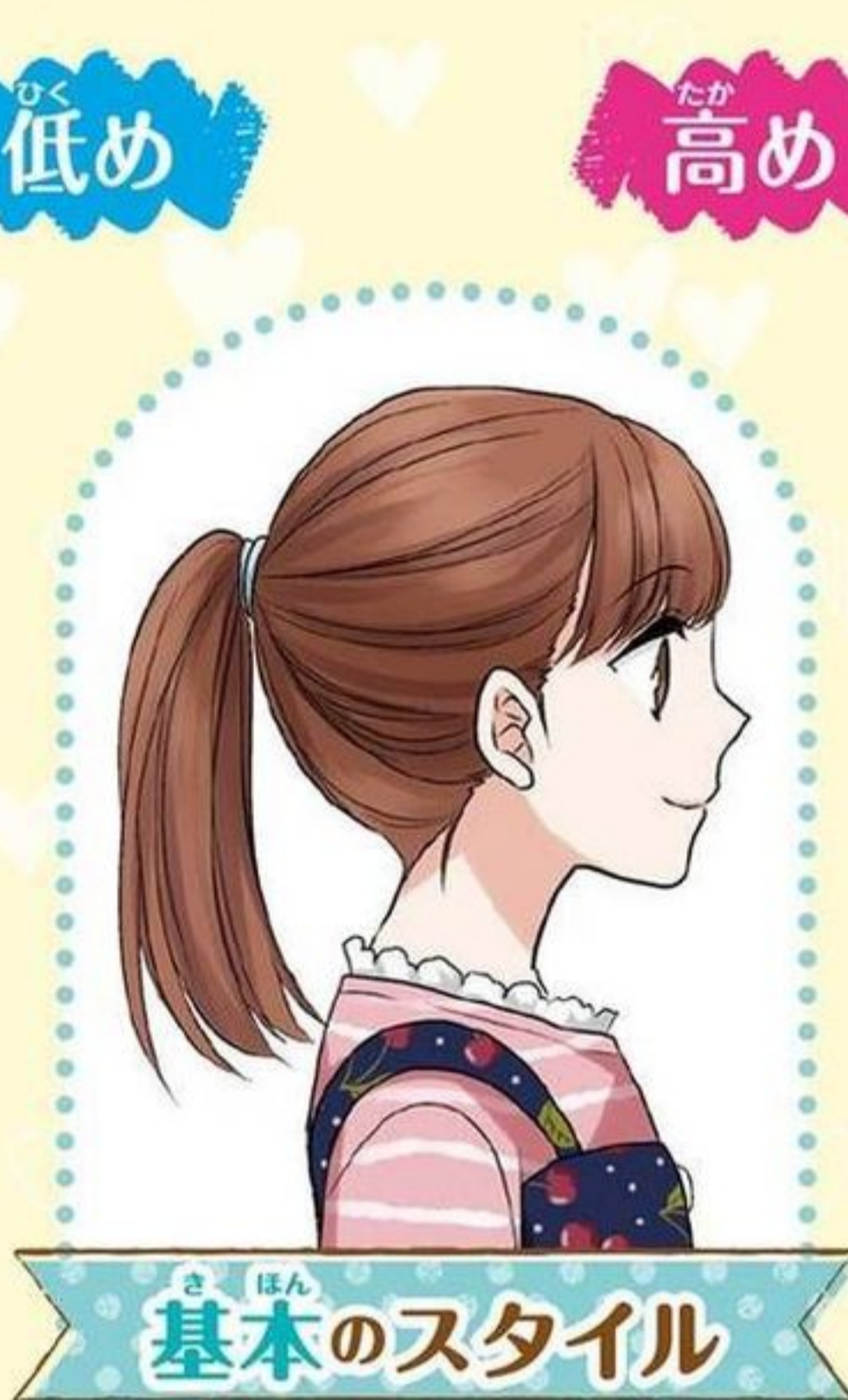
ゴムが毛束を通らなくなるまでくり返したらできあがり!



ちょい
カエ!

ひとつ結びで かんたんチェンジ!

高さや位置を変えるだけで、同じひとつ結びでも
こんなに雰囲気が変わるよ!



ひく
サイド低め

サイド ↓

たか
サイド高め



かんたんチェンジの ポイントは ココだよ!



低めの場合



耳上の髪を結びたい位置に
集めてから、残りの髪をま
とめるよ。

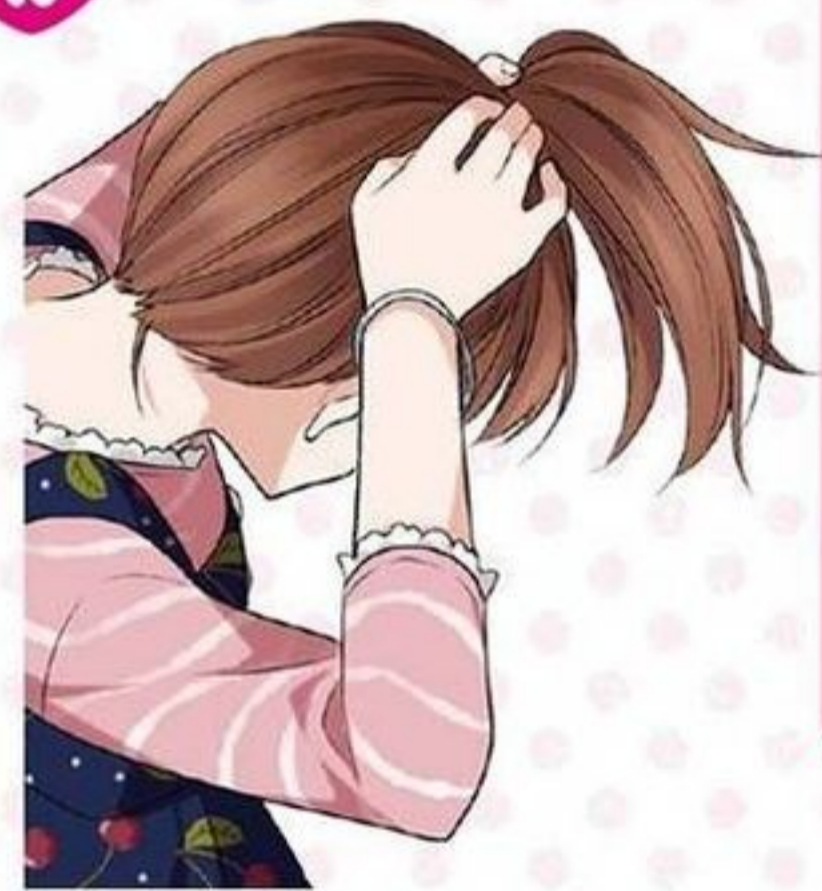
高めの場合

1



耳上の髪をできるだけ高い
位置で集め、表面のこぼ
れをととのえるよ。

2



残りの髪は顔を下に向け
て、手を交互に持ちかえな
がらかき集めて結ぶよ。

結ぶ

サイドの場合



耳の横に集める

耳上から順に結びたい側に髪をよ
せてから、結びたい位置でひとつ
結びをするよ。

低めのときは...

耳の下に髪を集めてたれさがる
ように結ぶよ。

高めのときは...

サイドに髪をよせたら、上にあ
る「高め」の場合と同じ手順
で結んでね。えりあしの髪が
落ちてくるときはピンでとめ
よう(→64ページ)。



ふたつ結び

★ 「ツインテール」とも呼ぶ王道かわいいスタイル♡

かわいいスタイルには絶対にかかせない定番の結び方。わけ目の作り方もいっしょに覚えられる基本のテクニックだから、何度かくり返し練習してみてね。

用意するもの

♡ コーム ♡ 太ゴム2本

1 コームを使ってわけ目をつくる



あたまのてっぺんにコームの先をあてて、えりあしまで下にまっすぐ線を引くイメージでおろすよ。



えりあしまでおろしたら、コームの先をあてたまま横へずらすよ。



ずらした毛束がばらばらにならないよう、両手で左右に引っばると、わけ目がでてくるよ。

成功と失敗の別れ道

あたまのまん中からえりあしのまん中にあるくぼみめがけてコームをおろすと、まっすぐわけられるよ。



2

片方の毛束をととのえる

毛束を持ちながら、コームで表面のでこぼこをととのえるよ。



3

ゴムをとおして結ぶ

手首に通しておいたゴムで結んでいくよ。



5

反対側も同じように結ぶ

反対側の毛束も、結び目の高さや位置がずれないように注意しながら同じように結ぶよ。



4

毛束を持って引きしめる

毛束を半分にわけ、左右に引っぱって結び目を引きしめてたるみをなくすよ。

完成!

6

左右の高さをととのえる

高さをととのえたらできあがり。ずれていたら、毛束を引きしめたり、ゴムを下げて調整してね。



ちょい
カエ!

ふたつ結びで かんたんチェンジ!

高さや位置を変えるだけで、同じふたつ結びでも
こんなに雰囲気が変わるよ!

ひく
低め

たか
高め



しっかり優等生風

耳のすぐ後ろにつけるよう
にしてふたつ結びするよ。
落ち着いた雰囲気に。



はじけ元気っ子風

「基本」よりトップに近い
位置で結ぶよ。はじけて元
気な雰囲気に。



基本のスタイル

うし
後ろ

よこ
ま横



清楚なお姉さん風

「基本」より後頭部に近い
位置で結ぶよ。「低め」よ
りも清楚な雰囲気に。



かわいい妹風

結び目を耳のま上に持って
くるよ。かわいらしい雰囲
気に。

かんたんチェンジの
ポイント^は
ココだよ!



パート
1

基本^{きほん}の6テクニック

結^{むす}
ぶ

たか ば あい
高^{たか}めの場合

1



みみ うえ かお かみ むす
耳より上の顔まわりの髪を、結び
たい位置で持つよ。

2



①で持った束へ①②③の順に髪
を集めていくよ。

わけ目をギザギザにしてみよう!

1



コームを使う

コームの先をトップにつけて、頭皮にあてたまま、ななめ下にすべらせるよ。

2



ギザギザおろす

そのままギザギザと左右に動かしながらえりあしまでおろしていくよ。コームの先が頭皮からはなれないように注意!

3



両手でふたつにわける

そのまま左右に引っばると、ギザギザのわけ目ができあがるよ! しっかり引っばってね!

ハーフ結び

すくって、結ぶ 清楚アレンジの定番テク

髪かみの毛けの上半分うへはんぶんだけをすくって、ひとつ結びにするスタイル。かんたんに顔かおまわりをすっきりさせられるよ。かわいい系けいや清楚系せいそけいアレンジでよく使つかわれるよ。

用意するもの

♡ コーム ♡ 太ゴムふとごむ1本



1 両手の親指を耳の上につける

両手の親指を耳上のつけ根につけるよ。

成功と失敗の別れ道

つけ根より上の位置に親指をつけてしまうと、結んだあとに耳のすぐ上の髪かみが落ちてくるから注意してね。



2 そのまま親指を後頭部へすべらせる

親指をつけたまま、まっすぐま横よこに後頭部へ移動させるよ。



3 上半分の髪をまとめて持つ

両手の親指がぶつかったら、耳上の髪を片手で持つよ。



4 コームで髪の手触りをととのえる

コームで髪の手触りの表面のでこぼこをととのえるよ。



5 ゴムを毛束に通していく

手首に通しておいたゴムで髪の手束を結んでいくよ。

成功と失敗の別れ道

結んだ毛束がピンと伸びてしまふときは、結び目を少し下にずらすよ。



6 毛先の向きをととのえる

毛先がきれいに下を向くようにととのえたらできあがり!



完成!

ちょい
カエ!

むす ハーフ結びで かんたんチェンジ!

たか りょう か おな むす
高さや量を変えるだけで、同じハーフ結びでも
こんなにふんいきがかわるよ!



せい そ ねえ ふう
清楚なお姉さん風

おとな ふんいき
大人っぽい雰囲気にしあが
るよ! 毛束の量は多めに。

ひく
低め

たか
高め



き ほん
基本のスタイル



ゆう とう せい ふう
しっかり優等生風

か げつ ふんいき
活発な雰囲気にしあがる
よ! 毛束の量は少なめに。



げん き こ ふう
はじけ元気っ子風

「基本」の高さで左右どちらか
の耳の上でまとめるよ。かわい
い雰囲気に。



サイド

ツイン



いもうと ふう
かわいい妹風

わけ目をとってから結ぼ
う。ふたつ結びよりもおさ
ない雰囲気に。

かんたんチェンジの
ポイント^は
ココだよ!



パート
1

基本^{きほん}の6テクニック

結^{むす}
ぶ

たか ば あい
高^{たか}めの場合

1



結^{むす}びたい位置^{いち}で髪^{かみ}をつかむよ。

2



1でつかんだ束^{たば}に向かって片方^むずつ耳上^{かたほう}の髪^{かみ}を集^{あつ}めよう。

ば あい
サイドの場合

1



結^{むす}びたい側^{がわ}の耳上^{みみうえ}の髪^{かみ}をつかんだら、反対側^{はんたいがわ}の耳^{みみ}の上に親指^{おやゆび}をあてて横^{よこ}にすべらせ、髪^{かみ}を集^{あつ}めるよ。

2



コームで髪^{かみ}の表面^{ひょうめん}のでこぼこをととのえたら、ゴムで結^{むす}ぶよ。

ブロック結び

けいたば!
毛束をたくさんわける
こせい
個性派テク!

かみぜんたい
髪全体をブロックにわけて結ぶテクだよ。すべてのブロックの髪を同じりょう
量にするのがうまくしあげるためのコツ! ゴムの色をカラフルにかえてもかわいいよ。

用意するもの

♡ コーム ♡ 細ゴム6本



1 コームを使って
わけ目をつくる

かみぜんたい
髪全体をふたつにわけたら、片方
かたほう
は仮結びしておこう。次に頭の
つぎ
あたま
てっぺんにコームの先をつけて耳
みみ
うえ
の上までおろすよ。

せいこう
成功と失敗の別れ道

はじめてのブロックで髪をとりすぎると、残りのブロックの髪が少なくなってしまうから注意してね。



2 耳前の毛束を
ゴムで結ぶ

1で作ったわけ目の手前の髪をつかみ、高い位置でゴムで結ぶよ。



3 耳の高さで
わけ目を作る

ふたつ目のブロックを作るよ。まん中のわけ目から耳上のつけ根にむかって、まっすぐコームを動かしてわけよう。



4 2でわけた毛束と
いっしょに結ぶ

2のま下で髪をまとめたら、2の毛束といっしょに結ぶよ。



5 残りの髪を
ゴムで結ぶ

4の結び目のま下で残りの髪をいっしょに結ぶよ。



6 反対側も
同じように結ぶ

反対側の毛束も、結び目の高さや左右の幅がずれないように注意しながら結べばできあがり!

成功と失敗の別れ道

結び目のタテのラインがずれると、後ろ姿がガタガタになるので注意してね。



くるりんぱ

ひとつ結びを「くるりんぱ！」して作るだけの
かんたんテクニックだよ。

くるりんぱ

超かんたんなのに
オシャレに見える優秀テク!

結んで「くるん！」とするだけで、
あっというまに完成するオシャレテ
クニック。とってもかんたんだから、
不器用さんでもすぐにできちゃ
うよ。

用意するもの

♡ コーム ♡ 太ゴム1本

1

結び目を
下にずらす

ひとつ結びをしたら、ゴムを下にず
らすよ。片方の手で頭のとっぺんを
おさえるとずらしやすいよ。

よく見てポイント



最初に結んだゴムの
位置から2cmくら
い下にずらすよ。下
げすぎるとゆるくな
るから注意してね。

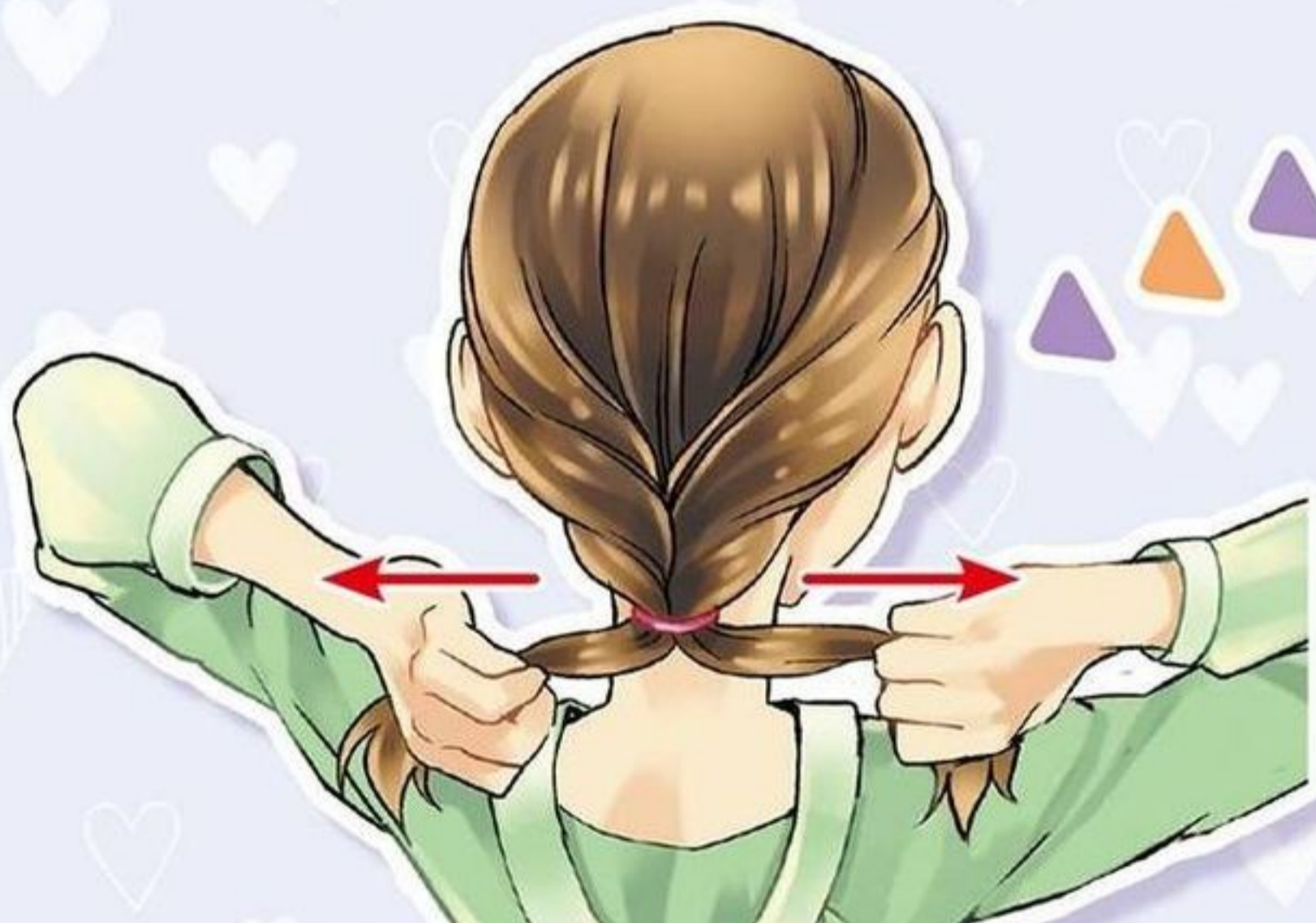


2 結び目の上に
すきまをつくる

結び目の上のまんに指を
さしてふたつにわけ、すき
まを作るよ。

3 毛束を上から
すきまに通す

2のすきまに上から毛束を通すよ。



4 毛先を引っぱって
引きしめる

毛束を左右に引っぱって、ゴムが上
にあがるように結び目を引きしめる
よ。すきまができたときも、これで
調整しよう。



両手の中指ですきまを作ったまま親指で結び目
をおしあげ、人さし指でゴムの結び目をすきま
に通すとうまくいくよ。

かんせい
完成!

5 表面のでこぼこを
ととのえる

くるりんぱしたすきまの上など、
へこんでしまった部分を少しつま
んで表面のでこぼこをととのえ
たら、できあがり!



ちょい
カエ!

くるりんぱで かんたんチェンジ!

くるりんぱの回数や通し方を変えるだけで、
同じくるりんぱでもこんなに雰囲気が変わるよ!



基本のスタイル

ワンポイント



かわいい妹風

表面だけすくって結んだら、くるりんぱするよ。顔まわりに作るとかわいいよ。

逆りんぱ



はじけ元気っ子風

すきまを作ったら、下から毛束を通すよ。いつもよりボリュームのあるポニーテールに。

連続



オシャレお姉さん風

髪の毛を2回にわけてくるりんぱしていきよ。かんたんなのにあみこみ風に見えるよ。

かんたんチェンジの
ポイント^は
ココだよ!



パート
1
基本^{きほん}の6テクニック

逆りんぱ^{さか}の場合^{ばい}



1 「くるりんぱ」と同じ手順^{おな}ですきま^{てしん}を作^{つく}つたら、毛束^けを下^{した}から入^いれこむよ。



2 毛先^けを左右^{さゆう}に引^ひっぱってゴム^{ごむ}が上^うにあが^あるよう^{よう}にして結び目^{むす}を引^ひきしめるよ。

くるりんぱ

連続^{れんぞく}の場合^{ばい}



1 基本^{きほん}のくるりんぱ^{した}をした^{した}ら、3cmくら^{くら}い下^{した}でゴム^{ごむ}を結^{むす}ぶよ。



2 1つ^め目の結び目^{むす}と2つ^め目の結び目^{むす}の間に^{あいだ}すきま^{つく}を作^{つく}ってくるりんぱ^{する}するよ。

ねじる

髪の毛をねじってまとめるテクニックだよ。
パパッとできて、かんたんかわいい!



ツイスト

ねじるだけだから時間が
なくてもすぐできちゃう!

毛束をねじねじしてまとめるだけだから超かんたん! なのに、みつあみみたいなオシャレ感がだせちゃうよ。ショートヘアの子もできちゃう万能テク。

用意するもの

細ゴム1本 ♥ クリップ



1 耳の前の髪の毛を
少しとる

耳の前の髪の毛をとるよ。後ろの髪はクリップでとめておこう。



2 外側に向かって
髪の毛をねじる

1でとった毛束を後ろに引っ張りながら、手首を上をひねって外まきにねじっていくよ。

成功と失敗の別れ道

毛束を下に向けたままねじると、後ろに持っていくときに根元がぼさぼさになるよ。

パート1

基本の6テクニック

ねじる



3

ねじった毛束を後ろに持っていく

毛束をねじったら後頭部の方へも持っていくよ。



4

クリップで仮どめしておく

後頭部の中央に毛束をクリップで仮どめしたら、反対側も同じようにねじって後頭部に持っていくよ。



5

2本まとめて結ぶよ

ねじって作った2本の毛束を後頭部の中央、耳より下の高さで結ぶよ。クリップは結んでからはずそう。

6

毛先の向きをととのえる

毛先を下に向けて、おろしている髪となじませたら、結んだ毛束を軽く左右に引っばって結び目を引きしめてできあがり!

完成!



ちょい
カエ!

ツイストで かんたんチェンジ!

ねじる方向を変えるだけで、同じねじるでも
こんなに雰囲気が変わるよ!

そと
外まき



ねえ ふう
しっかりお姉さん風

まえがみ そと
前髪を外まきにねじってピンでとめると、キリッとした雰囲気になるよ。

うち
内まき



せい そ ねえ ふう
清楚なお姉さん風

まえがみ うち
前髪を内まきにねじってピンでとめると、やわらかい雰囲気。

ダブルツイスト



なんちゃってみつあみ風

けたば
毛束をふたつにわけ、両手でねじっていくツイストだよ。

ダブルねじりツイスト



なんちゃってあみこみ風

ねじった2本の毛束を、さらにねじっていくツイストだよ。

かんたんチェンジの ポイントは ココだよ!



内まきの場合



毛束を内側にねじっていくよ。ゆるめにねじってふわっとさせるのがポイント。

ダブルツイストの場合



ふたつにわけた毛束同士そのままぐるぐるねじっていくよ。向きはどちらでもOK。

ダブルねじりツイストの場合



1
耳の前の髪の毛をとったら、残りの髪の毛はクリップでとめておくよ。とった毛束は半分にわけて両手で同じ方向にねじろう。



2
2本の毛束同士を①と同じ方向でねじっていくよ。

下までねじり合わせたら毛先をゴムで結んで完成!



基本の
テクニック

4

あむ

髪かみの毛けを順番じゆんばんに重ねかさてあんでいくテクニックだよ。あみ方が覚えおぼえられるまで練習れんしゆあるのみ！

「あむ」にはいろいろな種類しゆるいがあるよ

「あむ」テクニックは大きくふたつに分類ぶんるいされるよ。

あむ

わけた毛束け たばをあむ



みつあみ

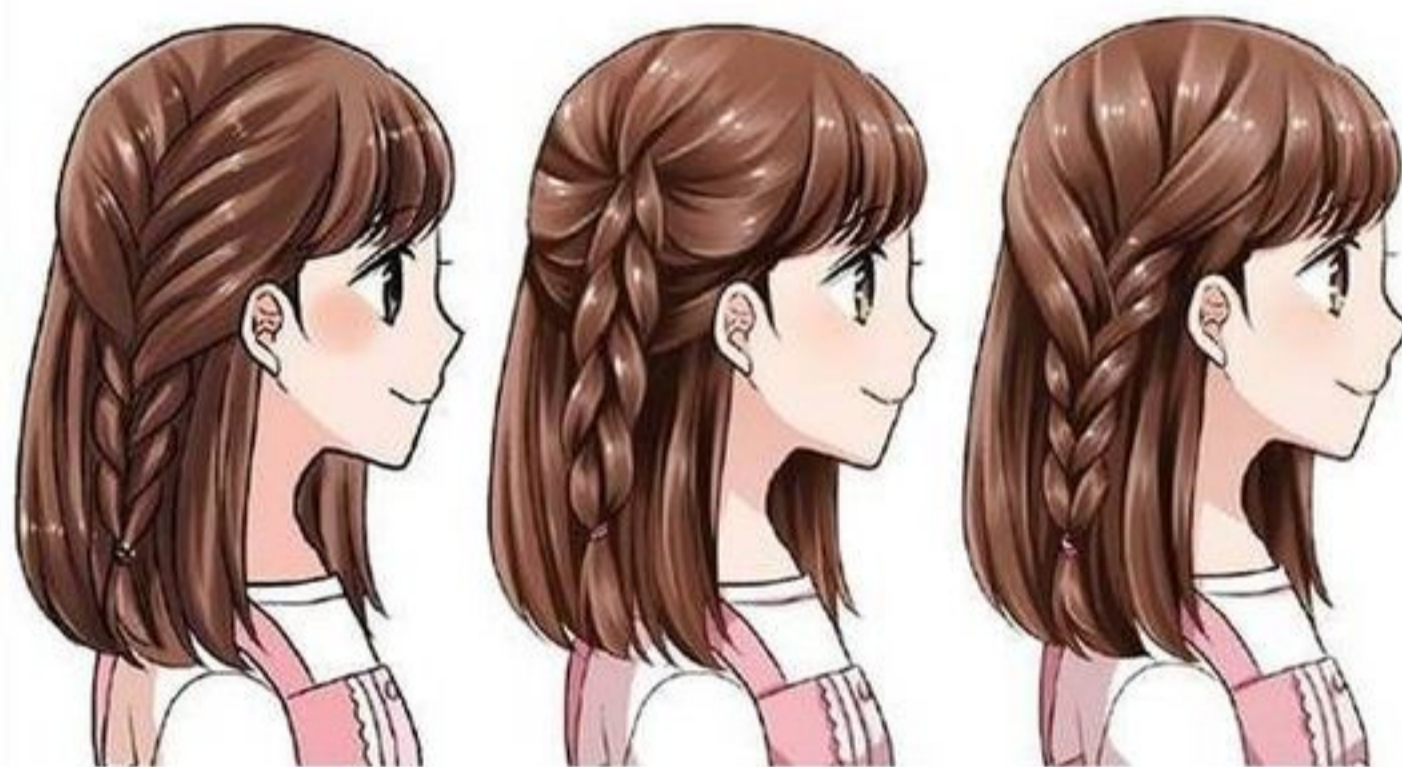
→ 40 ページ

フィッシュボーン

→ 52 ページ

あみこみ

わけた毛束け たばに髪かみをたしながらあむ



表あみこみ

→ 44 ページ

裏あみこみ

→ 46 ページ

片あみこみ

→ 48 ページ

あみ目めには「表あみ」と「裏あみ」があるよ

あみ目めはあんでいくとき、中心ちゆうしんにくる毛束け たばの上うへを通とおるようにあむか、下したを通とおるようにあむかで、形かたちがかわるよ。その形かたちのちがいを「表あみ」「裏あみ」とよぶよ。

表あみ

上うへから下したに向かうあみ目めだよ。髪かみの流れながにそうから一体感いつたいかんのあるあみ目めになるよ。裏返うらがえすと「裏あみ」に。



裏あみ

下したから上うへに向かうあみ目めだよ。髪かみの表面ひょうめんにうきでてくるので、立体感りったいかんがあるあみ目めになるよ。裏返うらがえすと「表あみ」に。



はじめに!

ひもを使って 練習してみよう!



ひもを使ってあみ方をおぼえよう。ひもの重ね方に注目しながら練習してね。ひもは机にテープではりつけよう。

パート
1

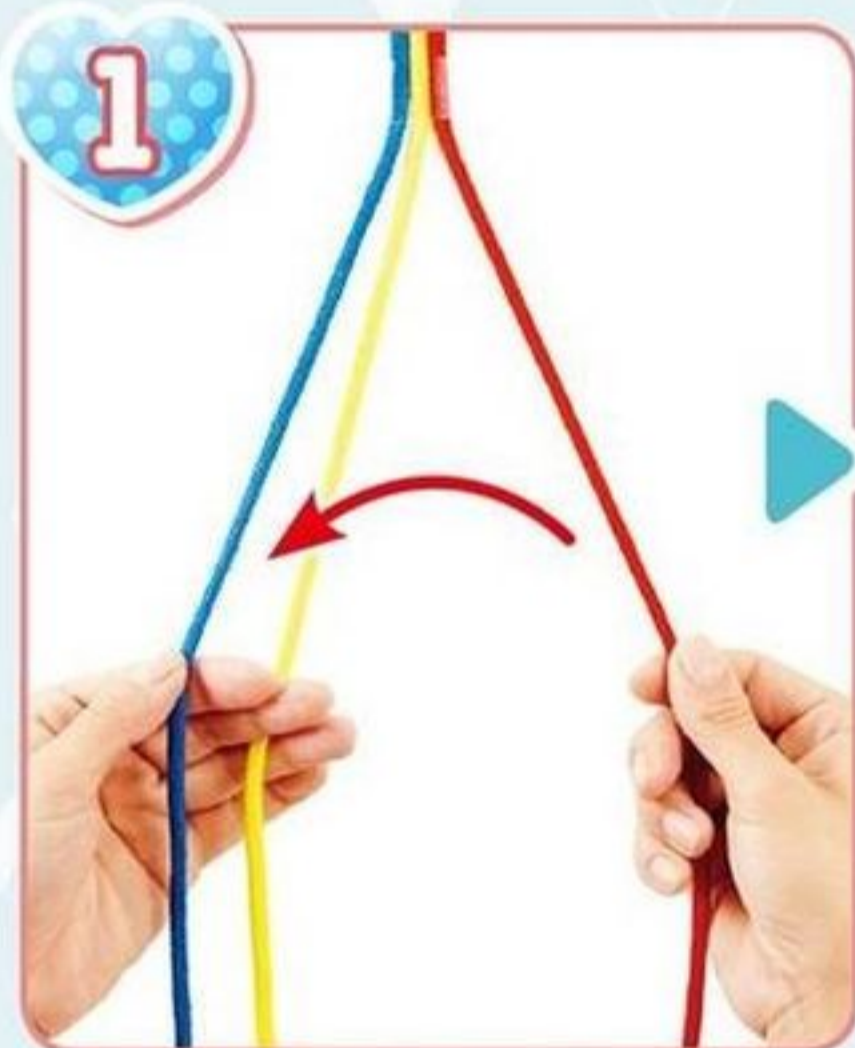
基本の6テクニック

あむ

おもて 表あみ

おやゆび親指とひとさし指
なかゆび中指とくすり指

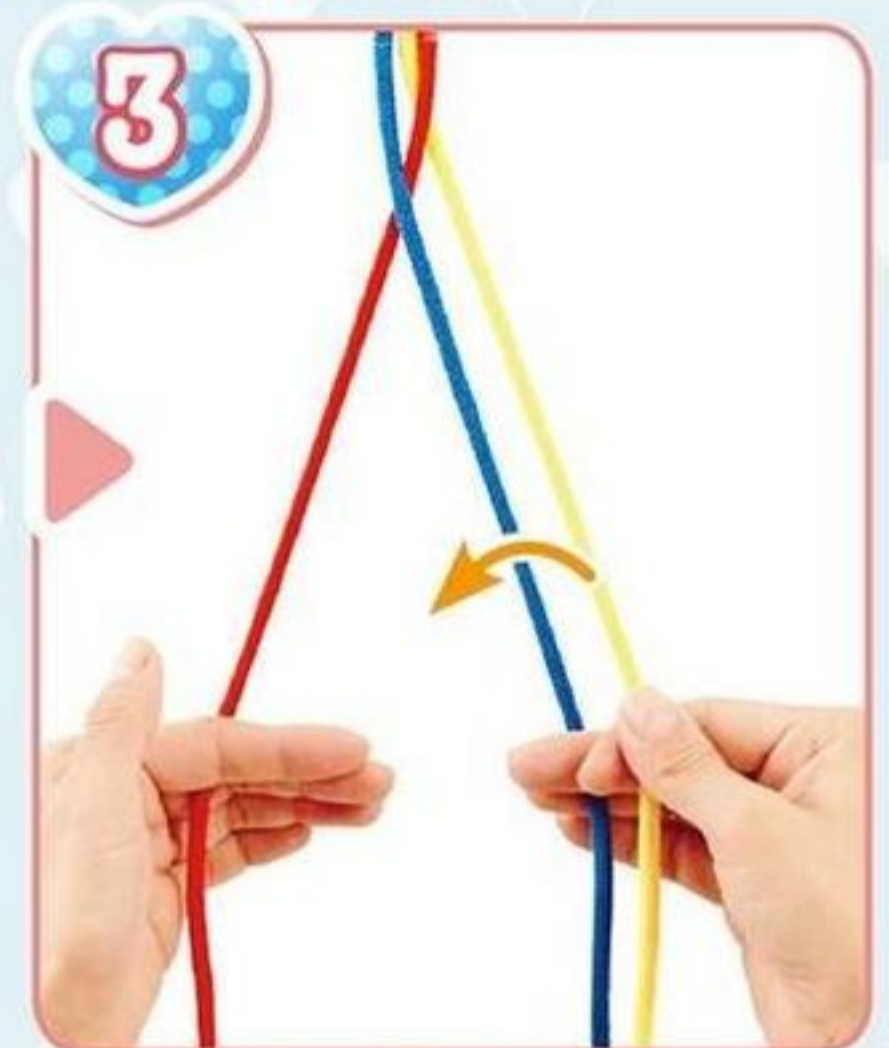
おやゆび親指と
ひとさし指



あか赤ひもを黄色ひもの上に通してまん中に持ってくるよ。



あお青ひもを赤ひもの上に通してまん中に持ってくるよ。



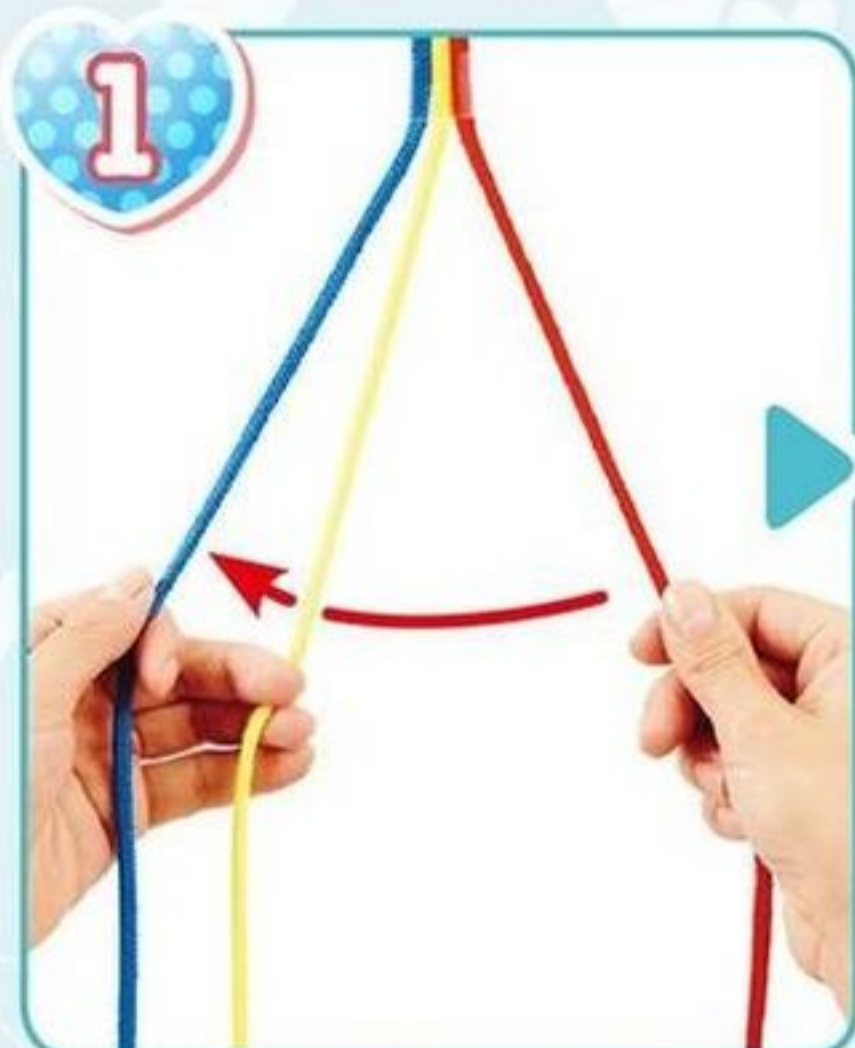
きいろ黄色ひもを青ひもの上に通してまん中に持ってくるよ。

→ 1~3をくり返して練習しよう!

うら 裏あみ

おやゆび親指とひとさし指
なかゆび中指とくすり指

ひとさし指と
なかゆび中指



あか赤ひもを黄色ひもの下に通してまん中に持ってくるよ。



あお青ひもを赤ひもの下に通してまん中に持ってくるよ。



きいろ黄色ひもを青ひもの下に通してまん中に持ってくるよ。

→ 1~3をくり返して練習しよう!

みつあみ

「あむ」にかかせない 基本テクニック!

毛束を3本にわけてあんでいく基本のあみ方。同じ動きのくり返したから、あみ方を覚えればかんたんにできるよ。なれるまではひたすら練習あるのみ!

用意するもの

細ゴム2本



②は耳のうしろのライン

①は耳の手前

③はのこりを束ねるよ



1 毛束を3つにわけるよ

①～③の位置を自安にわけるか、イラストのように指をさしてわけるよ。



2 1をあむよ

顔側の①を②の上を通るようにまん中に持ってくるよ。



3

3をあむよ

後頭部側の3を1の上を通るよ
うにまん中に持ってくるよ。



4

2をあむよ

顔側の2を3の上を通るよ
うにまん中に持ってくるよ。



5

くり返し
あんでいく

2~4をくり返したら、毛先を少し
残して結ぶよ。

かんせい
完成!

6

反対側も
同じようにあむ

反対側もあみはじめの高さが同じに
なるようにあんだらできあがり!



ちょい
カエ!

みつあみで かんたんチェンジ!

あむときのきつさや毛束の量を変えると同じ
みつあみでもこんなに雰囲気が変わるよ!



基本のスタイル

きつめ

しっかり
優等生風

「基本」より回数多めに、こまかくあんでいくよ。しっかりした雰囲気を出したいときに◎。



毛束ガエ



かわいい妹風

あむ毛束のそれぞれの量をかえると、ぐっとオシャレに!

ゆるめ

ゆるふわ
ガーリー風

あみ目をゆるめてふんわりかわいらしい印象に。女の子らしいファッションと相性バツグン!



かんたんチェンジの
ポイントは
ココだよ!



きつめの場合



根元からしっかりと

根元からきつめに1本ずつ引きしめながらあんでいくよ。

ゆるめの場合



あみ目を指先でほぐす

みつあみをあんだら、指先であみ目を少しずつ引っぱり、ふわっとなるようにゆるめていくよ。

毛束ガエの場合



ひと工夫でワンランク上のオシャレさんに!

毛束の量をかえる

3本の毛束の量を、「多い」、「ふつう」、「少ない」の3つにわけてあむよ!



おもて 表あみこみ

あみ目がすっきり!
上品な印象だよ

一見むずかしそうに見えるけど、毛束をたしながらみつあみしていただ
けだよ。なれるとかんたんだから、くり返し練習してみてね!

用意するもの

細ゴム1本



1

あみこむ毛束を
3つにわける

表面の髪を均等に3つに分けたら、後頭部側の③からはじめて2回表あみするよ。

よく見てポイント



2

②を下の髪といっしょにあみこむ

次にあむ後頭部側の②のすぐ下にある髪④を、②と同じ量とっていっしょに上からまん中に持つてくるよ。

よく見てポイント



3 **3**を下の髪と
いっしょにあみこむ

いちばんかおがわ
一番顔側の**3**のすぐ下にある髪**5**を
3と同じ量とっていっしょに上か
らまん中に持ってくるよ。



4 **2**、**3**をくり返し
あみこんでいく

2、**3**をくり返して、ちょうど耳
上くらいまであみこんでいくよ。



5 **のこ**残りを
みつあみする

みみうえ
耳上まであみこんだら、毛
束の残りは毛先までみつあ
みをするよ。

かんせい
完成!

6 **けさき**毛先をゴムで結ぶ

けさき
毛先までみつあみをしたら、細ゴ
ムで結んでできあがり!



裏あみこみ

あみ目が立体的に出て
存在感バツグン!

表あみこみとやり方は大きく変わらないよ。下からあんでいくときに毛束をたすだけ。あみ目がうき出るから、立体的で個性的なしあがりに!

用意するもの

細ゴム1本

よく見てポイント



1 あみこむ毛束を3つにわける

あみこむ毛束をすくって均等に3つに分けたら、顔側からはじめて2回裏あみするよ。



2 を下の髪と
いっしょにあみこむ

顔側の2のすぐ下にある髪4を2と同じ量とって、いっしょに下からまん中に持ってくるよ。

お見えてポイント



3

1を下の髪と
いっしょにあみこむ

後頭部側の①のすぐ下にある髪⑤
を同じ量とって①といっしょに
下からまん中に持ってくるよ。



4

2、3をくり返し
あみこんでいく

2、3をくり返してすくう髪がな
くなるまであみこんでいくよ。



5

のこ
残りをみつあみする

耳の下まであみこんであみこむ髪
がなくなったら、毛先までみつあ
みをするよ。

かん
せい
完成!

6

けさき
毛先をゴムで結ぶ

毛先までみつあみをしたら、細ゴ
ムで結んでできあがり!



かた 片あみこみ

かたがわ け た ば
片側の毛束をあみこむから
はんぶん ふう
半分だけあみこみ風に

おもて おな ほうほう かたがわ け た ば
表あみこみと同じ方法で、片側の毛束
だけをすくっていくあみこみだよ！
あみ目がまん中からはんぶんだけにくつき
りと出るのが特徴。前髪をいっしょに
あみこんでいくのもオススメだよ。

用意するもの

細ゴム1本



よく見てポイント



1 あみこむ毛束を3つにわける

あみこむ毛束をすくって均等に3つにわけたら、後頭部側の③からはじめて表あみを2回するよ。



2 を下の髪といっしょにあみこむ

後頭部側の②のすぐ下にある髪④を②と同じ量とって、いっしょに上からまん中に持ってくるよ。

成功と失敗の別れ道

両方の外側の毛束をすくってあむ表あみこみとはちがって、片方しかあみこまないからまちがえないようにしよう。

パート
1

基本の6テクニック

あむ



3

3をあむ

顔側の3を上からまん中にも持ってくるよ。



よく見てポイント



4

1を下の髪と
いっしょにあむ

後頭部側の1のすぐ下にある髪5を1と同じ量とって、いっしょに上からまん中に持ってくるよ。



5

残りをみつあみする

耳の下まであみこんであみこむ髪がなくなったら、毛先までみつあみをするよ。



6

毛先をゴムで結ぶ

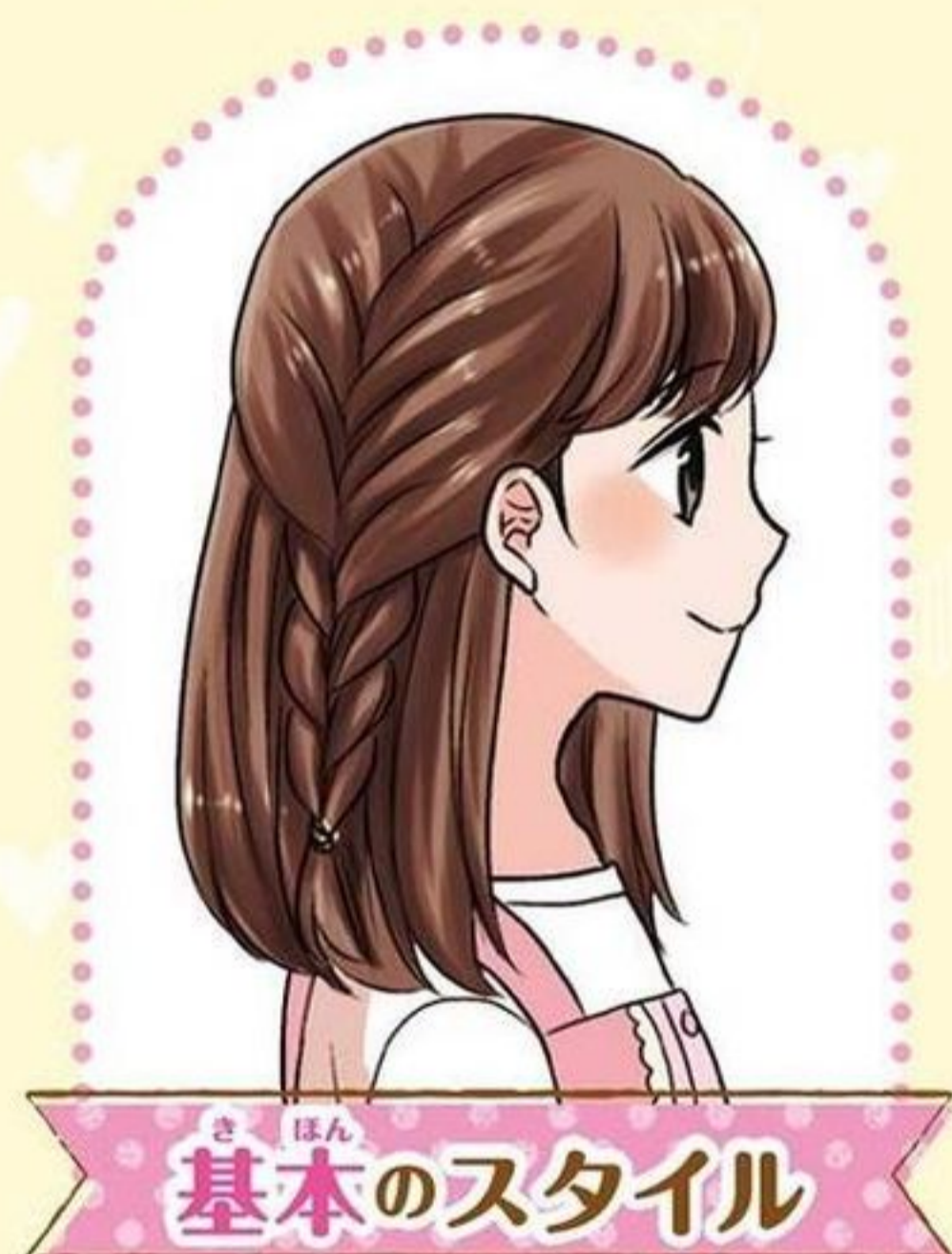
毛先までみつあみをしたら、細ゴムで結んでできあがり!



ちょい
カエ!

あみこみで かんたんチェンジ!

あむときのきつさを^か変えるだけで、同じあみこみ
でもこんなに^{いんしょう}印象が^か変わるよ!



きつめ



せいそ じょうさまふう
清楚なお嬢様風

きつめにあむことですっきりま
まって、^{せいそ}清楚な^{ふんいき}雰囲気。発表会な
ど、^{ばめん}きっちりした^{ばめん}場面にぴったり!

ゆるめ



ゆるふわ
ガーリー風

あみ目をほぐすこ
とでふわっと女の
子らしさが増す
よ! カジュアル
さもアップ。

ここで紹介している
のは表あみこみの
チェンジだよ。裏あ
みこみもきつさをか
えると同じように雰
囲気^{ふんいき}が^{へんか}変化するよ!!

かんたんチェンジの
ポイントは
ココだよ!



きつめの場合

3本の毛束の量がちがうとでこぼこなあみ目になってしまうので、あみはじめはコームでととのえてから、毛束をしっかりと均等にわけてね!



引っぱりながら

1回あむごとに束を左右に引っぱり、ぎゅっとかためにこまかくあんでいくよ。



ゆるめの場合

あみこみの根元をほぐしすぎると、みつあみ全体がゆるんでしまい、形がくずれるので、注意してね!

指先でほぐす

全体をゆるめにあんだら、みつあみの部分を少しだけ指で引っぱり、あみ目を少しずつほぐしてふわっとさせるよ。



フィッシュボーン

左右対称のこまかい
あみ目がポイント!

みつあみと同じで、まん中から左右対称のあみ目になるアレンジだよ。あみあがりさかなが魚の骨ほねみたいに見えるから「フィッシュボーン」と呼ばれるようになったよ。

用意するもの

細ゴム2本



1

髪全体を
ふたつにわける

髪全体をふたつにわけ、片方は仮結びしておき、あみこむ方をさらにふたつにわけるよ。



このくらいとるよ

2

それぞれの毛束の
外側に指をさす

2本の毛束の外側をそれぞれひとさし指で少しとるよ。少ない方がこまかいあみ目になるよ。



成功と失敗の別れ道

すくう毛束と残す毛束をしっかりと
わけないと、きれいなあみ目が作
れないよ!



3 反対側の細い毛束をとる

顔側のひとさし指をにぎり、後頭部側の
ひとさし指で2の束をつかみ、そのまま
後頭部側の束といっしょに持つよ。

4 逆の毛束も
同じようにとる

顔側のひとさし指で1の束をとり、
顔側の束といっしょににぎるよ。



5 くり返しあむ

毛束をとるごとに引きしめながら、
2~4をくり返しあんでいくよ。

6 毛先まであんで
ゴムで結ぶ

毛先まであんだらゴムで結ぼ
う。反対も同じように作ったら
できあがり!

かん
せい
完成!



ちょい
カエ!

フィットシュボーンで かんたんチェンジ!

あむときのきつさを変えるだけで、同じフィット
シュボーンでもこんなに雰囲気ふんいきが変わるよ!

きつめ



基本きほんのスタイル



しっかり清楚風せいそふう

細かいあみ目こまめにするこ
とで、上品で清楚な雰
囲気ふんいきになるよ。

ゆるめ



ゆるカジュアル風ふう

みつあみのようなボリューム
のある見た目めになるよ! 基
本きほんよりもあみやすいよ。

かんたんチェンジの
ポイントは
ココだよ!



きつめの場合



あみ目がしっかり見
えるから、すくう量
はできるだけ均等に
してね!

しっかり引きしめて

あむ回数が増えるので、途
中で形がくずれないように、こまめにあみ目を引き
しめよう!



ゆるめの場合

多めの毛束であむフィット
シュボーンは初心者さん
にオススメ!

ざっくりあみで!

ひとさし指でとる毛束を少し多めに
とってゆるくあむよ。ボサボサにな
らないよう気をつけながら、毛先を
引っぱってふわっとさせてね。



おだんご

髪かみの毛けを丸まるめて作つくる、まとめ髪がみやアップヘアの
基本きほんになるテクニックだよ。

たらしだんご

たらした毛先けさきがかわいい
かんたんおだんご♡

ひとつ結むすびと同じ結むすび方かたで作つくれる初しょ心者しんしゃ向けのテクニック。太ふとゴム1本ほんでできるから、おだんごに挑ちようせん戦せんしたい人はまずはこのテクニックを覚おぼえよう！

用意よういするもの

♡太ふとゴム1本ほん



1 両手りょうてを使つかって
髪かみ全ぜん体たいを集あつめる

おだんごを作つくりたい位いち置ぢでひとつに
まとめるよ。



2 ゴムむすで結むすんでいく

けたば毛束むすをゴムで結むすんでいくよ。この
とき、結むすびきらないように注ちゆうい意い
てね。



さいご 最後の1回は...



とめる!



3

さいご 最後の1回は
とお 通しきらずにとめる

さいご 最後の1回は毛先を通しきらず、
とちゅうでゴムをとめるよ。

成功と失敗の別れ道
おだんごをおお大きくしすぎると、毛先がゴムをすりぬけてしまうから注意してね!



4

おだんごのかたちをととのえる

おだんごを左右に少し引っばつて形をととのえるよ。

かん 完成!



5

けさき 毛先をととのえる

けさき 毛先がきれいに下を向くようにととのえたらできあがり!

ちょい
カエ!

たらしだんごで かんたんチェンジ!

たか いち か おな
高さや位置を変えるだけで、同じたらしだんご
でもこんなに雰囲気が変わるよ!



たか
高め



げん き こ ふう
はじけ元気っ子風

お 落ちついた印象のたらしだんごも、
たか いち 高い位置にすると元気な雰囲気に。

サイド



いもうと ふう
おっとり妹風

おだんごをま横にすると、かわいい
ふん い き 雰囲気になるよ。

ひく
低め



ゆう とう せい ふう
しっかり優等生風

おだんごの部分が下にさがるように
むす ぶん した 結ぶよ。大人っぽい雰囲気に。

かんたんチェンジの ポイントは ココだよ!



高めの場合



顔を下に向けて髪を集める

下を向きながら①、②、③の順に髪を集めて結ぶよ。

低めの場合



耳より下で結ぶ

低い位置でたらしだんごを作り、両手でだんご部分を下に引っ張るよ。

サイドの場合



耳の横に集める

片手で毛束を持ち、もう片方の手で髪をかき集めるよ。

髪の短い人は、結び目と反対側の髪が落ちてきてしまうことも。そういうときはピンでとめて固定するとキレイにしあがるよ。



まきつけだんご

じょしりょく!
女子力アップ!

にんぎ おうどう)
みんなに人気の王道テク♪

おだんごの定番スタイル。オシャレ
上級者に見えるから気合いを入れた
い! といふときにオススメだよ。
むずかしそうに見えるけれど、やり
方を覚えればかんたん!

用意するもの

- ♥ コーム ♥ 太ゴム1本
- ♥ ピン4本



1 耳より少し高めに
ひとつ結びをする

耳より少し高めのところでひとつ結び
するよ。

2 毛先を結び目に
まきつけていく

毛先を結び目にまきつけていくよ。

成功と失敗の別れ道

まきつけるときは、毛束の根元
をかるく持つとまきつけやす
くなるよ。

毛束の根元



3 毛先までキレイに まきつける

毛先までまきつけるよ。1周で
まききれないときは2周まこ
うね。



成功と失敗の別れ道

きつめにまきつけておかない
と、ピンでとめたときにボサ
ボサになってしまうよ。

よく見てポイント



ピンで根元の髪を
すくいながら、毛
先をとめるよ。



4 ピンで毛先をとめて 固定させる

毛先をおさえながら、4本くらい
使ってだんごの中にピンがかくれ
るようにとめるよ。



かん
完成!

5 両手でつつんで ととのえる

だんごを両手でつつむようになで
て、表面をととのえたらできあがり!

ちょい
カエ!

まきつけだんごで かんたんチェンジ!

位置やきつさを変えるだけで、同じまきつけだ
んごでも、こんなに雰囲気が変わるよ!



ひく
低め

せいそ おねえ ふう
清楚なお姉さん風

ひく いち おち
低い位置でまとめると落ち
ついた雰囲気になるよ。



たか
高め

げんき こふう
はじけ元気っ子風

ロングヘアの人にオス
ス。オシャレ度が一気にあ
がるよ。



きほん
基本のスタイル



サイド

おんな こふう
やさしい女の子風

キュートなイメージに!
ぼうし カチューシャも合わ
せやすいよ。



ゆるめ

おしゃれお姉さん風

おだんごをほぐせば一気に
ラフなイメージに変身でき
ちゃうよ!

かんたんチェンジの
ポイントは
ココだよ!



高めの場合



髪かみの短い人は、かき集あつめた髪かみが落ちてきてしまうことも。そんなときはピンをとめて固定こていするとキレイにしあがるよ。

ピンを隠すように

高い位置たかい いちでとめるときは、ピンが見えやすいのでだんごのなかなかにピンをかくすようにおく奥までグッとさしこもう。



ゆるめの場合

あまり広げすぎるとだんごがくずれて失敗しっばいしてしまうから気をつけてね!



両手でほぐす

だんごを完成かんせいさせてから、指先ゆびさきで少しずつ引っぱってふわっとさせるよ。



基本の
テクニック

6

とめる

ピンやヘアアクセで髪の毛を固定する方法だよ。
アイテム別にコツをおぼえよう！



ピン (タイトにとめる)

絶対使う

基本のテクニック!

ピンといったらまずはこのとめ方。
前髪をすっきりさせたいときや髪が
落ちてくるのをふせげるよ。

用意するもの

♥ コーム ♥ ピン

よく見てポイント



ピンを広げて親指と
人さし指で持つよ。

1

髪をおさえて
ピンを持つ

たるまないように髪を引っ張り、反対
の手でピンを持つよ。ピンは波うって
いる方を上にして持とうね。



完成!

2

ピンではさんで
奥までさしこむ

波うっていない方をおでこにそわせるよ
うにしながらピンで髪をはさみ、奥まで
さすよ。

ピンけ たば(毛束をとめる)

オシャレアレンジには
かかせないよ!

★
まとめた毛束け たばをとめれば、アレンジにアクセントをつけてくれるよ。「ねじる」「あむ」との相性あいしょうが◎!

用意するもの

♥ コーム ♥ ピン



よく見てポイント



とめたい毛束け たばとベースの毛を、しっかりはさむようにさしこむよ。

かんせい
完成!

1

け たば
毛束をおさえながら
ピンをさしこむ

け たば
毛束をたるまないようにとめたい位置まで引っぱり、ピンをさしこむ。

ゆるくとめると
ふんわり系けいに!

かみ
髪をあえてふんわりたるませてからピンをとめるよ! やわらかいイメージに。





パッチンどめ

かみけ 髪のはさんでとめるときにパチッと音が鳴るピン。
とめるためだけでなく、飾りとしても使えるよ。



1 ピンを開く

も盛りあがっている部分に両手の人さし指をそえて、下におすよ。パチっという音が鳴って①の部分が開いたらOK。

2 ピンで髪をはさむ

かみ髪がたるまないように引っ張りながら片手でおさえたら、とめたい位置の髪をピンではさむよ。②の部分を内側にしてね。

3 パチッと鳴らしてピンをとめる

③の部分を親指でおさえながら、④の部分をおすよ。パチッと音がしてとまったら、できあがり！



たくさんつけるとかわいい！
1個だけじゃなく、いくつも並べてつけるとかわいいよ。カラフルなものや柄のついたものをつけるとアクセントに。



クリップ

はさむだけで毛束をかんたんにとまとめられる道具。
アップヘアにも使えるよ♪

パート
1

基本の6テクニック

とめる

ロングヘアであまった毛先は下に垂らすよ。

よく見てポイント



毛束の根元の髪もはさもう。

よく見てポイント



1

髪^{かみ}の毛^けをタテに束ねる

耳の高さで髪を集めたら、1~2回ねじるよ。そのまま毛束を上にあげてイラストのような状態にするよ。



2

クリップで髪^{かみ}の毛^けをはさむ

クリップでベースの髪ごと毛束をいっしょにはさむよ。

かんせい
完成!

3

髪^{かみ}の毛^けが
固定できれば完成

クリップを奥まで差しこんで、髪^{かみ}の毛^けがまとめればできあがり!



デザイン
いっぱい!

リボンやお花の飾りがついていたりものや、大きさがちがうものなど、いろいろなデザインがあるよ! つける場面に合わせて使いわけよう!





バレツタ

結び目の上から髪のはさを飾るヘアアクセだよ。
ハーフ結びのアレンジでよく使われるよ。



でっばっている
部分をおすよ。



1 とめ具部分を 手で開ける

親指とひとさし指で金具を開けるよ。
パチっという音が鳴ったらOK。

2 とめたい位置に もって行く

あらかじめ結んでおいた結び目の少し
上をバレツタではさむよ。

注意! 結び目より下でとめるとずれて
落ちちゃうよ!



結び目がくしに!

飾り付きのバレツタは、
ハーフ結びやブロック結び
の結び目がくしになるよ!

3 位置を調整して バレツタをとめる

1で開けた金具をもと
に戻すイメージでとめ
るよ。カチっという音がし
たら、とまった合図。



バンズクリップ

ワニのような口をしたクリップ。結ばなくてもおだんごを作ることができるよ。

パート
1

基本の6テクニック

とめる



まきつける

ねじって

1

髪の毛を
後ろにまとめる

髪を後ろに集めたら、片手でつけ根を持ち、反対の手で毛束をねじるよ。ねじりきったら、つけ根を持ったまま毛束をつけ根にまきつけるよ。このとき、ねじった方向と同じ方向にまきつけようね。



2

髪をおさえのまま
口を開ける

片手で髪をおさえ、反対の手でバンズクリップを持って口を開けるよ。

3

髪の毛全体が
おさまるよう
まとめる

髪の毛全体がきれいに
入るようにとめたらで
きあがり！

完成！



印象が変わる！

ゴムを結ばないでバンズクリップで髪をまとめるといつもより大人っぽい印象に！



ヘアバンド

あたままぬのことで、かみお落ちてこないようにまとめてすっきりさせてくれるよ。



1 首にヘアバンドをかける

あたまからヘアバンドをかぶって首までおろしたら、かみをすべてヘアバンドの外に出すよ。



2 ヘアバンドを上にあげる

そのままヘアバンドを前髪ごとトップにもっていきよ。ヘアバンドがえりあしからずれないようにきをつけてね。

3 全体をととのえる

ヘアバンドと生えぎわの間の髪の毛の表面をととのえたらできあがり。

かんせい 完成!

まえがみ 前髪は出してOK!

まえがみ だ 出してOKだよ！
まえがみ だ 前髪を出すとかわいいイメージ、まえがみ い 前髪を入れるとカッコいいイメージに。



カチューシャ

ヘアバンドに似ているけれど、髪をまとめるよりも
飾りとして使われているよ。

パート1
基本の6テクニック
とめる

かんせい
完成!



1 耳上のつけ根に
カチューシャをセットする

カチューシャの両端を耳上のつけ根につけて、髪の毛にふれないようにトップより少し前のところに移動させるよ。



2 髪全体をととのえる

前髪や後ろ髪をととのえたらできあがり!



すこ
少しだけななめに

カチューシャは、ほんの少しだけトップより前髪側にとめるとバランス◎。落ちてこないように、くしがついているものもあるよ。



シュシュ

つつの形にした布に太ゴムを通して縮ませたヘアアクセだよ。
ふつうのゴムで結んだ結び目の上から、シュシュで結んで華やかに。



かんせい
完成!



1

けたば
毛束に
とお
シュシュを通す

基本のひとつ結びをしたあとに、上からシュシュを通すよ。

2

かいむす
2~3回結ぶ

2~3回結んだら、できあがり。シュシュをきつく結んでしまうと、シュシュのふわっとしたかわいさがなくなるから注意してね。



こんなときにも!

できあがったヘアアレンジの飾りとしても使える♪

まきつけだんごを作り、上から結び目にかぶせるようにシュシュをつけるとだんごの存在感アップ♡

ボンボンつきゴム

ふつうのゴムで結んだあとに飾りつけるゴムだよ。ボンボンやリボン、お花などいろいろな飾りがあるよ。



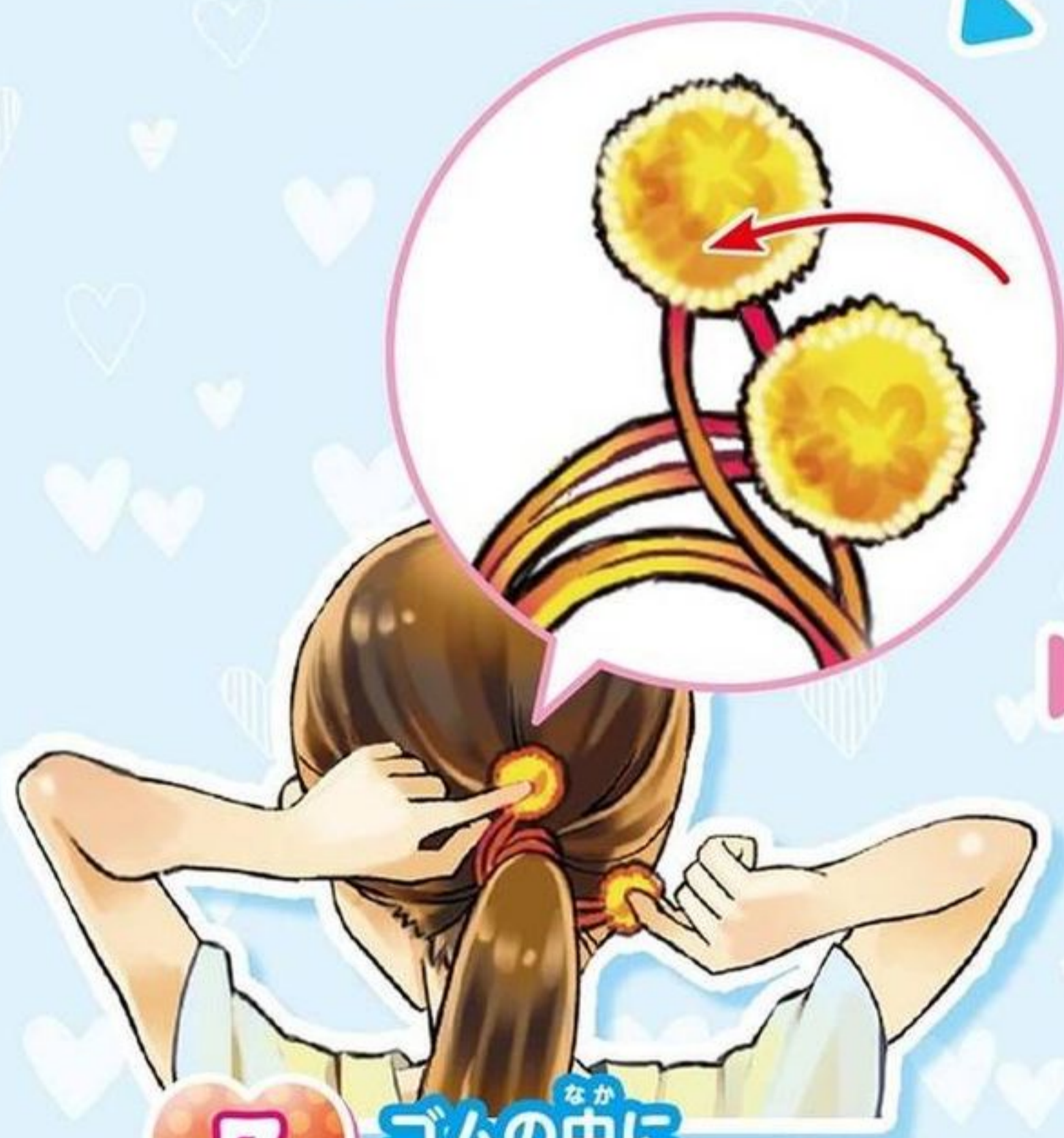
1 ふつうの ひとつ結びをする

ふと太ゴムでひとつ結びをするよ。



2 ボンボンつきゴム をつける

かたほうのボンボンを結び目にくっつけるように固定して、反対のボンボンをぐるぐると結び目にまきつけていくよ。



3 ゴムの中に ボンボンを通す

ボンボンをまききってゴムの長さがなくなったら、固定していたボンボンに反対のボンボンのゴムを通すよ。



4 ボンボンの位置を 調整する

ボンボンの位置がちょうど結び目の上にくるように調整したらできあがり!

パート
1

基本の6テクニック

とめる



いつものヘアスタイルをもっとかおいく!

ちよしいテコレッスン

基本きほんのテクニックができるようになったら、かんたんにまわりと差さがつけられるワザを覚えちゃおう!

その1 ♥ みつあみパーマ

みつあみパーマって?

みつあみしたまま寝るだけでできる
なんちゃってパーマ

特別な日とくべつひの前日ぜんじつや、今の髪型かみがたにあきたときはみつあみをしたまま寝てみてね。朝あさみつあみをはずすとパーマのようなウエーブがかかったヘアになるよ!



1 みつあみを
つくって寝る

ブロック結びむすのわけ方かた (→28ページ) でみつあみを6つ作るよ。しっかり結んでそのまま寝よう。

アドバイス

きつめにみつあみすれば細かいウエーブに、ゆるめにみつあみすればゆるやかなウエーブに!



2 みつあみをほどいて
ととのえる

次の日つぎひの朝あさにみつあみをほどいて手ぐしでととのえたらできあがり!

かんせい
完成!

その2 ♥ ひめ毛を作る

パート
1

基本の6テクニック

ちよいとテウレックスン



前髪のすぐ横にある
顔まわりの髪の毛

ひめ毛とは顔まわりの髪の毛のことをいうよ。髪の毛を結ぶとき、少しだけ残して結ぶときっちりしすぎずオシャレに。顔のりんかくをかくしてくれるから、小顔効果も！



残し過ぎ注意!!

残す髪の毛が多くなりすぎると、もっさりして見えてしまうから気をつけてね!



1

耳前の髪を少し残す

耳前の髪を少し残して耳にかけるよ。目安は指でかるくつまめるくらいだよ。右上の写真のOを参考にしな。

2

残りの髪を結ぶ

残りの髪を結べばできあがり!



完成!

その3 ♥ 結び目かくし

結び目かくして？

結んだゴムを
毛束でかくすテク

結び目の上から毛束をまきつけてゴムをかくすテクだよ。すごくかんたんなのに、いっきにオシャレ上級者になれるよ。



1 ひとつ結びの毛束をつかむ

ひとつ結びをしたら、毛束の中から少しだけ髪をとるよ。ゴムがかくれるくらいの量ならOK。



2 つかんだ髪を結び目に巻きつける

1でつかんだ髪を、そのまま結び目に巻きつけていくよ。

完成!



3 毛先まで巻いたらピンでとめる

毛先まで巻いたら、そのまま毛先とベースの髪をピンでとめてできあがり。



その4 ♥ 逆毛をたてる

パート
1

基本の6テクニック

ちよいとテウレックスン



髪かみの毛けにボリュームだを出したり
まとまりやすくするテク

結むすんだ毛束け たばや、トップの短い髪みじか かみの毛けにボリュームだを出だすときに使えるよ。ほかにも、アレンジするとき髪だ かみの毛けをまとめやすくすることも。



て 手ぐしでも!

コームがすぐに用意よういできないときは指ゆびで毛先けさきをつまんで同じおな動きうごきをすればOK!



1 毛先けさきから結びむす目めにむかってとかす

ひとつ結びむすをしたら片手かたてで毛先けさきをおさえ、コームで毛先けさき→根元ねもとに向かってとかすよ。



かん せい 完成!

2 ボリュームだが出るまでくり返す

1なんかいを何回かくり返かえしてボリュームだが出てきたらできあがり!

その5 ♥ かくしピン

かくしピンって？

髪の中の毛の中にピンをかくすワザ

髪の中の毛の中にかくれるようにピンをさして、ヘアスタイルにボリュームを出したり、髪をすっきりさせたりするテクだよ！



結び目に!



かんせい 完成!



1 ピンをタテにさす

ゴムの結び目の上から2本、ピンをさすよ。地肌にささないように注意してね。

2 毛束が上を向くようにととのえる

ピンのとび出た部分に毛束をのせるようにおろしたらできあがり！根元が立ちあがるよ。

横髪に!



かんせい 完成!



1 横髪をねじってピンをあてる

横髪を外まきに1回ねじるよ。ねじり目に合わせて下からピンをあてるよ。

2 下からピンをさす

ねじってできたつつ状のスペースにピンをさして、ベースの髪といっしょにとめればできあがり！



パート2

「^{きょう}今日はどれにする？」

テイスト別 アレンジ

基本^{きほん}テクニックを^{つか}使った

さらにオシャレなアレンジを^{しょうかい}紹介するよ。

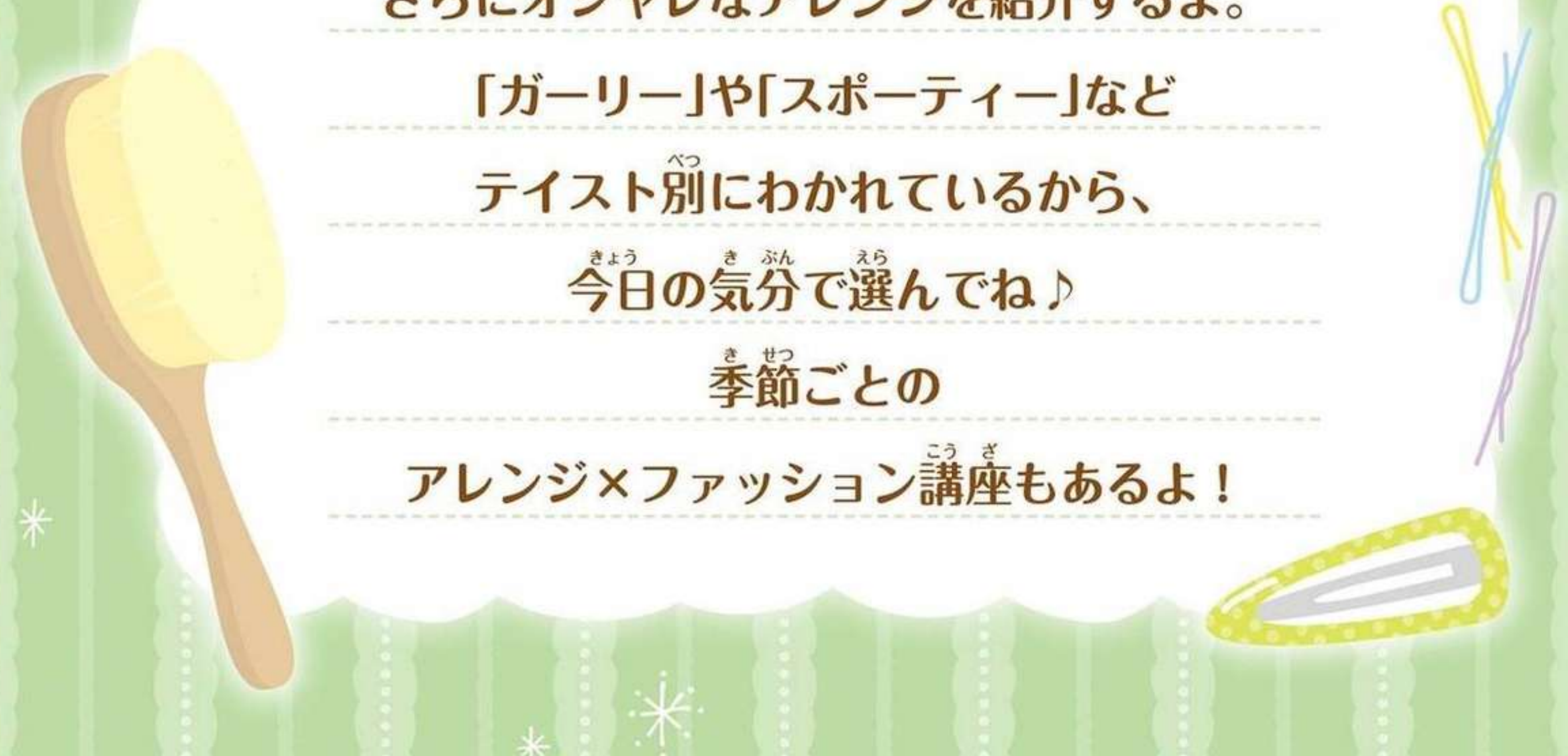
「ガーリー」や「スポーティー」など

テイスト^{べつ}別にわかれていてから、

今日の^{きょう}気分^{きぶん}で^{えら}選んでね♪

季節^{きせつ}ごとの

アレンジ×ファッション^{こうざ}講座もあるよ！



たくさんヘアアレンジしたい!



おはよ~!



おはよー…って



その髪^{かみ}どうやったの?

くるりんぱ?
かわいい!!

自分でやったの!?

うん!

自分でやったよ!
美容室のお姉さん^{ねえ}に
教えてもらったの!

私^{わたし}にも教えて!

私も…

ねえ みゆう

私^{わたし}たちもお姉さん^{ねえ}のところに
連れてって~~~~!!

ええっ!?



...ということで...

はづきさん!
わたし おし
私たちにも教えてくださいます!!!

すみません...



い...いいけど...

キラキラ



ご...5人...

なになに?

ヘアアレンジ?
てっだ
ボクにも手伝わせてよ!

れん!



おな
はづきと同じ
びようしつ びようし
美容室の美容師
れん

みんな
どんなタイプの
ヘアアレンジがしたい?

それぞれの
この
好みに合った
アレンジを教えるよ!

ボクはかわいい感じに
するのが得意だよ!

やったーっ

おう どう
王道かわいし!!

ゆるふわあ ガールのアレンジ

ゆるふわガールー さん じょう
三か条

その1

よこ横のボリュームやふんわりかん感を
いしき意識して!

その2

ひめげ毛があるとさらにかわいい!

その3

ピンクやあか赤のヘアアクセで
かわいさアップ!



かわいく見せるために少量のひめ毛をのこ残したり、あみ目や結び目を適度にほぐそう。でも、やりすぎるとボサボサに見えてしまうから注意してね!

むす
ふたつ結び

みつあみ

ほそ い 細みつあみ入りツイン

ツインテール+みつあみで元気いっ
ぱい！ リボンやボンボンなどの飾
りつきゴムをつけてかわいく♪

レベル★☆☆

ロング

10分

ミディアム

ショート

用意するもの

ふと太ゴム2本 ほん細ゴム4本

パート
2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガールリー



1

たか
い
高めの位置で
むす
ふたつ結びする

かみぜんたい
髪全体をふたつにわけ、ふと太ゴムで高
めにふたつ結びをするよ。



2

ほそ
細いみつあみを
つく
作る

1で結んだ毛束のうち、少量をすくっ
てきつめにみつあみしていくよ。



かん
せい
完成!

3

ごうけい
合計4本

みつあみする

みぎ
右に2本、ほん
ひだり
左に2本みつあ
みをつく
きつめに毛先をほん
細ゴムで
むす
結んだらできあがり！

むす
ふたつ結び

くるりんぱ

キャンディツイン

キャンディみたいな見た目がキュート♡ いつものツインに変化をつけちゃおう！

レベル



ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

細ゴム6本

かんせい
完成!



1 **耳上の髪をくるりんぱする**

髪全体をふたつにわけたら、耳よりの髪を結んでくるりんぱして引きしめるよ。



2 **くるりんぱをして髪をほぐす**

1の毛束と残りの髪の半分を耳の下でくるりんぱしたら、間の髪を引っばって丸みを出すよ。最後にもう一度結んでくるりんぱしたらできあがり！

かざ
飾りつきゴムをプラス!

結び目に飾りつきのゴムを使うとガーリー度アップ!



ねじる

×

とめる

ねじりバツテン

ねじった髪^{かみ}をピンでバツテンにとめるだけ！ ささっと作れるお手軽アレンジだよ。

レベル



ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

ピン^{ほん}4本

パート2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガーリー



1

耳^{みみ}上の髪^{かみ}を
外^{そと}まきにねじる

耳^{みみ}より上^{うへ}の髪^{かみ}を少し^{すこ}とって、外^{そと}まきにねじりながら後^{うし}ろに持^もっていくよ。



2

ピンでとめる

耳^{みみ}のナナメ上^{うへ}あたりまでねじったら、片手^{かたて}でおさえてピンでとめるよ。

かんせい
完成!



3

バツテンにとめる

バツテンになるようにピンで固定したら、反対側^{はんたいがわ}も同じようにとめてできあがり！

ねじる

× **ブロック結び**

ねじりバーフ

ねじってゴムで結ぶだけ！ どんな長さでも5分でできちゃうかんたんアレンジだよ！

レベル ★☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム1本



かんせい 完成!



1 けたば 毛束をすくって
そと 外まきにねじる

イラストの赤い部分の髪をとって、2本にわけたらダブルツイスト(→36ページ)するよ。



2 ゴムで結ぶ

みみうえ 耳上までねじったら、細ゴムでしっかり結んでできあがり！

リボンをプラス!

結び目の上からリボンでリボン結びをすれば、かわいさアップ!



むす ハーフ結び × さかげ 逆毛

うさ耳ツイン

ハーフツインのつけ根に逆毛を立てるだけで、うさぎの耳みたいなかわいいアレンジの完成♡

レベル ★☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

♡ コーム ♡ 細ゴム2本

パート2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガーリー



1

トップの髪を
高めの位置で結ぶ

髪全体をふたつにわけ、それぞれに高めの位置でハーフ結びするよ。



2

逆毛をたてる

コームを使って根元に逆毛 (→77ページ) をたてたらできあがり!

完成!

カチューシャをプラス!

リボン付きのカチューシャでキュートさが倍増するよ♡



みつあみ

× くるりんぱ

くるりんみつあみ

かお
顔まわりスッキリなかたんアレンジ。
2本のみつあみがヘアアクセみたいでかわいいよ。

レベル★☆☆

ロング

ミディアム

ショート

10分

用意するもの

ほそ
細ゴム1本

ピン1本



1 **耳上の髪をみつあみする**

みみうえ かみ
耳上の髪をタテ長にとり、後ろに引っ張りながらきつめにみつあみしていくよ。



2 **片側を仮どめする**

けさき
毛先まであんだら、ピンであみ終わりをおさえて仮どめしておくよ。



かんせい
完成!

3 **反対側を合わせてくるりんぱする**

はんたいがわ おな
反対側も同じようにあんだら、
でとめておいた毛束と合わせて細
ゴムで結んでくるりんぱをしてできあがり!

むす
ふたつ結び

うら
裏あみこみ

うら 裏あみこみツイン

りったいてき み
立体的に見えるあみ目を、ゆるくほぐしてさらにかわいく！ ひめ毛をのこ残すのも忘れずに♡

レベル☆☆☆

ロング

15分

ミディアム

ショート

用意するもの

ほそ細ゴム2本

パート2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガーリー



1 ひめ毛を残しながら裏あみこみをする

かみぜんたい
髪全体をふたつにわけ、ひめ毛(→75ページ)をすこしのこ残して耳の上から裏あみこみをしていくよ。



2 指先であみ目をほぐす

けさき
毛先まであんで結んだら、あみ目をつまんでふわっとさせるよ。



かんせい
完成!

3 反対側も同じようにあむ

はんたいがわ
反対側も同じようにあんで、あみ目をほぐせばできあがり!

たらしだんご

×

みつあみ

みつあみだんご



ひく低めのたらしだんごの結び目に、むすみつあみをまきつけたらかわいさ
100点満点!

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

- ♥ 太ゴム2本
- ♥ 細ゴム2本
- ♥ ピン2~4本



1

たらしだんごをつくる

かみぜんたい髪全体をふたつにわけたら^{みみ}耳のすこ^{した}少し下でたらしだんごをつくるよ。ひめ毛(→75ページ)を多^{おお}めに残そう。



2

け^{さき}毛先をみつあみする

たらしだんごでたれさがった毛^け先をみつあみするよ。先まであ^{むす}んだら細ゴムで結ぼう。



3 みつあみを まきつける

みつあみの毛先を、太ゴムを
かくすようにだんごの根元に
まきつけるよ。

もつとがたんたんに!

みつあみを作らずに結
び目かくし(→76ペー
ジ)するだけでもかわ
いよ!



4 ピンで毛先をとめる

毛先までまきつけたら、ピンでと
めてしっかり固定してね。



5 だんごの形を ととのえる

だんごをやさしく広げよう。
ふわっとして、かわいくな
るよ。

かんせい
完成!

6 反対側も 同じように作る

反対側も同じように作ってと
とのえたらできあがり!



みつあみ

×

とめる

みつあみカチューシャ

みつあみをカチューシャ風にピンでとめるお姉さんアレンジ。顔のまわりがすっきりみえるよ。

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム2本

ピン2~4本

1

みつあみをする

髪全体をふたつにわけて、片方を左右に引っぱりながらきつめにみつあみしていくよ。

もつとがわいく!!

みつあみのあみ目を少し引っぱってふわっとさせると、ボリュームのあるカチューシャになるよ!



2

反対側も同じようにみつあみする

反対側の毛束も同じようにみつあみするよ。



3 みつあみを
あたまの上へも
頭の上に持ってくる

みつあみした髪の毛先を反対側の耳の上に持ってくるよ。



4 毛先を
ピンでとめる

毛先をピンでとめるよ。細ゴムがはずれないようにしっかりさそう。

もっとしっかり!!

結び目の上と下両方でとめると、よりしっかりとまるよ。



5 反対側のみつあみを
巻きつける

もう片方のみつあみも3と同じようにも持っていくよ。このとき4でとめたピンをかくすようにのせてね。

6 毛先を
ピンでとめる

先にとめたみつあみの根元に毛先をかくすようにピンでとめたらできあがり!

かんせい
完成!



くるりんぱ × ブロック結び

アンメくるりんぱ



左右のくるりんぱの高さを変えるだけ！ かんたんなのにこったスタイルに見える優秀アレンジ♡

レベル ★☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム2本



1

髪の毛を

7:3にわける

トップの髪をまん中より少し横
でとって反対側へ持っていき、
髪の毛全体を7:3にわけるよ。



2

高めの位置で

髪を結ぶ

わけ目の多い方の顔まわりの
髪をハーフ結びにして高い位
置で結ぶよ。



かい
1回

かい
2回

3

かい
2回

くるりんぱする

3の結び目を少し下げて2回連続でくるりんぱをするよ。

じょうす
もっと上手に!!

1回くるりんぱするごとに毛先を下に引っぱると、表面がキレイになるよ。



じょうす
もっと上手に!!

反対側は耳のすぐ上で結ぶようにして高さの差を出そう。



4

反対側は少し低めで結ぶ

反対側の髪を耳のすぐ上でハーフ結びするよ。



かんせい
完成!

5

耳の位置でくるりんぱする

4で結んだ髪をくるりんぱするよ。少し引きしめてととのえたらできあがり!

みつあみ

×

みつあみ

ダブルみつあみ



3本のみつあみをさらにみつあみにすることでボリュームなスタイルに。ぐっと華やかになるよ！

レベル☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

15分

用意するもの

細ゴム3本 太ゴム1本
クリップ1本



1

全体の髪を3つにわける

髪全体をふたつにわけ、左半分をクリップでとめるよ。次に、右半分の1/3を左の束といっしょにクリップでとめるよ。

2

右の毛束をみつあみする

1の右の束を耳上からみつあみし、細ゴムで結ぶよ。

なか
まん中



じょうきゅうしゃ
上級者さん向け!

みつあみを表あみこみに変
えると一体感が出るよ。
チャレンジしてみてね!



3 とめておいた髪を
ふたつにわけ

1でとめておいた髪をふたつにわけ
るよ。わけ目がななめになるように
しよう。



4 ふたつめの毛束を
みつあみする

ふたつにわけた髪のうち片方をみ
つあみしていくよ。

5 残りの毛束を
みつあみする

残りの毛束をみつあみするよ。毛
先まであんだら細ゴムで結ぶよ。

かんせい
完成!

6 3本の毛束を
みつあみする

2、4、5であんだ毛束を使っ
てみつあみをし、太ゴムで結ん
だらできあがり!



パート
2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガール

たらしだんご

×

ハーフ結び

ダブルたらしだんご



サイドにたらしだんごをふたつ作るアレンジだよ！ かんたんにアップヘアにしたいときにオススメ♪

レベル☆☆☆

12分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム2本 ♥ ピン2本 ♥ クリップ



1

耳上の髪をハーフ結びする

耳上の髪すべてをサイドに集め、ハーフ結びをするよ。



2

たらしだんごを作る

1のハーフ結びでたらしだんごを作るよ。

ここに注意！！

ひとつ目のだんごを下に作ってしまうとふたつ目のだんごが作りにくくなるから注意してね。



じょうす
もつと上手に!

2個目のだんごは上のだんご
と離れすぎるとかわいくなるから注意してね!



3 残りの髪を
サイドで結ぶ

残りの髪を2の結び目の下で、たらしだんごにするよ。2の毛先がじゃまなときはクリップでとめてね。



4 毛先の向きをととのえる

上のだんごの毛先は上に、下のだんごの毛先は下にするよ。



5 たらしだんごを
ふたつにわける

1 上のたらしだんごを半分にわり、
2 ピンでとめて固定させるよ。

もつとかわいく!

毛先に逆毛を立てると
ボリュームアップして
元気な印象になるよ。
ため試してみてね。



かんせい
完成!

6 髪全体を
ととのえる

開いただんごの毛先や、向きをととのえたらできあがり!



ひとつ結び

× たらしだんご

リボンポニーテール



たらしだんごで作る、キュートなり
ボンヘア♡ こって見えるけど実
はかんたんアレンジ♪

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

♡ 太ゴム2本 ♡ ピン1本

もっと上手に!!

とる毛束を多めにすると大き
いリボンに、少なめにすると
小さいリボンになるよ。



1

ひとつ結びの
毛束をわける

耳の高さでひとつ結びをした
ら、毛束の1/3の量でたらし
だんごを作るよ。



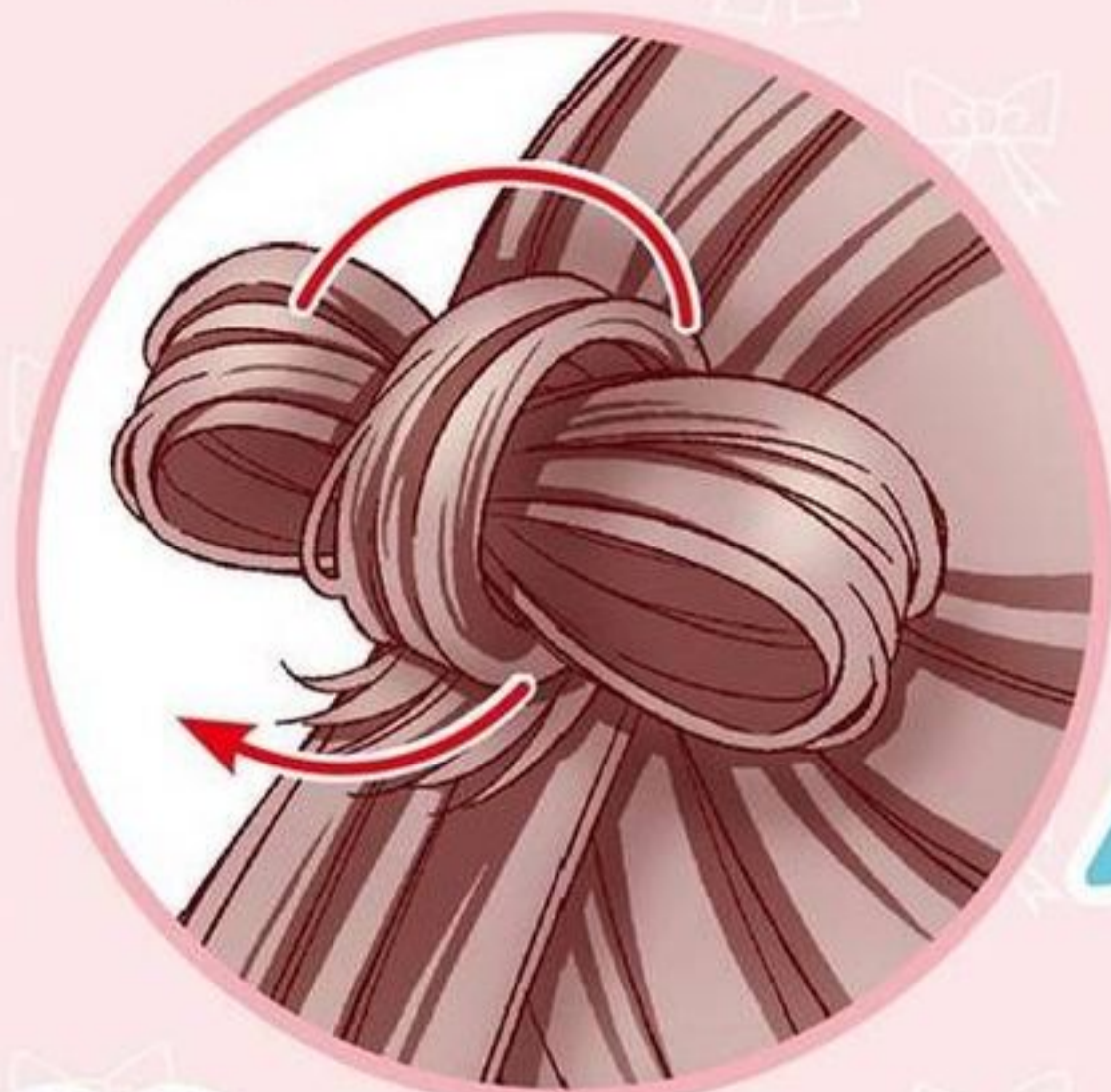
2

たらしだんごを作り
ふたつにわける

1で作ったたらしだんごを半分にわ
るよ。このとき、たらしだんごで
きた毛束は下向きにしておくよ。

じょうず
もつと上手に!

けさきとお
むすめしたお
に、結び目の下に大きめにす
まつく
き間を作ってまきつけるとう
まくいくよ。



3 けさき 毛先をまきつける

たらしだんごの毛先を、たらしだ
んごの結び目にまきつけるように
ゴムの下に通すよ。



4 けさき 毛先をピンでとめる

なんかい
何回かまきつけて短くなったら、
けさきねもとかみ
毛先を根元の髪といっしょにピン
でとめて固定させるよ。

5 リボン部分を ととのえる

リボン部分を両手で上下に広げて
かたち
形をととのえればできあがり!

かんせい
完成!



ちがう場所にチェンジ!

つくかたおな
作り方は同じだから、いろんなところで
つく
作ってみてね!



パート
2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガーリー

ファッション講座

通学



さわやかな ドットで♡

はるいろ
春色カラーのトップ
ス&デニムの組み
あわせは、王道かわ
いい定番のコーデ
ネート。ひらひらの
フリルをとり入れて
女の子らしく♡

あ
合わせている
アレンジはコレ!

ねじりバツェン
→ 85 ページ

プリントも かわいく

シンプルになりがち
な夏のシャツはプリ
ントや柄で勝負!
かわいいTシャツで
まわりのみんなより
リードしちゃおう!

あ
合わせている
アレンジはコレ!

くるりんみつあみ
→ 88 ページ



女の子らしさ 全開コーデ

ふゆ
冬はゆるふわ女子の
ための季節! アイ
テムにもこもこした
ものを取り入れるだ
けで、めちゃかわ
コーデの完成♡

あ
合わせている
アレンジはコレ!

うさ耳ツイン
→ 87 ページ

ふわふわ スカートがカギ!

カジュアルなトレー
ナーもふわふわのス
カートでガールーに。
トレーナーは、ピッタリ
サイズがひざ丈スカ
ートと相性バツグン!

あ
合わせている
アレンジはコレ!

ダブルたらしだんご
→ 98 ページ



ゆるふわガーリーさんのコーディネートにはふわふわとフリフリが欠かせないよ！ ワンポイントでもいいからピンクを入れるとかわいさがアップ♡



おでかけ



ア ril 多めの
乙女コーデ♡

えりやすそ、靴下などにフリルをとり入れて、とびっきり女の子らしく♪ ピンクをたして甘めになる分、落ちついた色も忘れずにね。

合わせている
アレンジはコレ！

ダブルみつあみ
→ 96 ページ

元気に
柄ものを

夏は元気に柄ものの服を着て出かけよう。すそのひらひらやふわふわスカートのおかげでゆるふわ感はキープできるよ。

合わせている
アレンジはコレ！

キャンディツイン
→ 84 ページ



パート2

テイスト別アレンジ

ゆるふわガーリー



冬らしく
もこもこに

ふわふわのマフラーとボリュームのあるミニスカートを身につけると、守ってあげたいキュートな女の子に♡

合わせている
アレンジはコレ！

みつあみカチューシャ
→ 92 ページ

フリルスカートで
かわいく！

フリルつきのミニスカートとニーハイソックスを合わせれば、王道かわいいコーディネートのできあがりだよ！

合わせている
アレンジはコレ！

ねじりハーフ
→ 86 ページ



げんき
元気いっぱい!!

やんちゃ スポーティー アレンジ

やんちゃスポーティーさん 三か条

その1

できるだけ高めの位置で
きつめに結ぶべし!

その2

顔まわりはすっきりさせるべし!

その3

ヘアアクセは青や黄色で
元気いっぱいに!



からだを動かすことや、スポーティーなファッションが好きな子にオススメのアレンジ!
髪の毛を高めの位置で結んだり、顔まわりをすっきりさせようね!

ひとつ結び

みつあみ

細みつあみポニー

ポニーテールの中に細いみつあみをプラスするだけでスポーティーに!

レベル ★☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム1本 細ゴム3本

パート2 テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー



1 高い位置でひとつ結びをする

頭のとっぺんより少し低い位置でひとつ結びするよ。左右に引っばって結び目を引きしめよう。



2 細めのみつあみを作る

ひとつ結びにした髪の毛の中から少し毛束をとってみつあみをしていくよ。



完成!

3 同じように何個も作る

毛先までみつあみをしたらゴムで結ぼう。同じように3本くらい細いみつあみを作ったらできあがり!

むす
ふたつ結び

くるりんぱ

ぎやく 逆りんぱツイン

ぎやく
逆りんぱで逆毛を立てれば、ボ
リュームのあるツインに大変身!
だいへんしん

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

ふと太ゴム2本 コーム



1

みみうえかみ
耳上の髪を
ぎやく
逆りんぱする

かみぜんたい
髪全体をふたつに
わけたら、みみうえ
耳上の
たか高い位置でハーフ
むす結びをして逆り
んぱ(→32ペー
ジ)してしっかり
ひきしめるよ。



2

こームで
さかぎ
逆毛を立てる

ねもとぶぶん
根元の部分だけ逆毛(→77ペー
ジ)を立てるよ。



3

けさき
毛先を
ピンでとめる

さかぎ
逆毛を立てた髪
の毛が広がらな
いように内側の髪
の毛先をピン
でとめるよ。反対側も同じよう
に作ってできあがり!



かんせい
完成!

ひとつ結び × とめる

ヘアバンドポニーテ

元気いっぱいなポニーテール×ヘアバンドで最強のスポーティーガールに!

レベル ★☆☆

5分

ロング
ミディアム
ショート

用意するもの

太ゴム1本 ♥ ヘアバンド

パート2 テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー



① 首までおろす

③ 上にあげる

② 髪を外に出す

1 ヘアバンドをつける

ヘアバンドを一度首までおろしたら、髪をすべてヘアバンドの外に出そう。そのあと前髪の上にとめるよ。

かんせい 完成!



2 ポニーテールを作る

サイド高めでポニーテールを作ったらできあがり!

オールバックにチェンジ!

ヘアバンドをするときに前髪も全部入れてオールバックにするといっしょにクールなスタイルに!



むす
ふたつ結び

× たらしだんご

たらしだんごツイン

たらしだんごを^{たか}高めのツインで^{つく}作るとアクティブな^{いんしょう}印象になるよ。

レベル ★☆☆

🕒 5分

👤 ロング

👤 ミディアム

👤 ショート

用意するもの

♥ 太ゴム2本



1

ふたつ結びをする

高い位置でふたつ結びをするよ。



2

毛先を出して
たらしだんごに

①は結びきらずにたらしだんごにしてね。反対側も同じようにしよう。



かん
完成!

3

髪全体をととのえる

左右のだんごの大きさと、毛先の位置をととのえたらできあがり!

ふたつ結び

みつあみ

うさ耳みつあみ

根元を結んでいるからみつあみが横に広がって、元気×かわいい♡

レベル ★☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム2本 細ゴム2本

パート2

テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー



1 たか いち 高めの位置で ふたつ結びする

髪全体をふたつにわけ、太ゴムで高い位置にふたつ結びをするよ。



2 結び目から みつあみする

少し引っ張りながらきつめにみつあみをあんでいくよ。



完成!

3 反対側も 同じようにあむ

反対側も同じようにみつあみを作ったらできあがり!

みつあみ

×

まきつけだんご

ひっじだんご

ロングヘア向けのおだんごアレンジ。みつあみをだんごにしたら、ひっじのツノみたいでキュート♡

レベル☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

10分

用意するもの

細ゴム2本 ほん ピン2本

ここがポイント!

あまり多く髪をとりすぎるとキレイにおだんごをまけなくなるからきをつけてね。



1

耳上でハーフツインをする

髪全体をふたつにわけ、耳上の髪を少しとってハーフツインにするよ。



2

毛束をみつあみする

で結んだ毛束をきつめに根元からみつあみしていくよ。

もつとかわいく!!

みつあみは立体的にならないようにたいらにまきつけるとひつじみみたいにかわくなるよ。



3

ねもと
根元から
まきつける

けさき
毛先まであんだら、ねもと
をかるくおさえながら、けさき
毛先をまきつけていくよ。



4

けさき
毛先をピンでとめる

けさき
毛先までまきつけたら、ピンで
めて固定させるよ。

かんせい
完成!



5

はんたいがわ
反対側も
おな
同じように作る

はんたいがわ おな
反対側も同じように毛束を
みつあみしてまきつけたら
できあがり!

パート
2

テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー

みつあみ

× たらしだんご

ほと 細あみハーフだんご

やさしい雰囲気ふんいきのハーフだんごも、
高たかめの位置いちげんさで元気いっぱい！ 細ほそみ
つあみがアクセントに。

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム1本

細ゴム2本

ここがポイント!!

少量しょうりょうの髪かみであむからみ
つあみがさりげないア
クセントになってかわ
いいよ。



1

耳上みみうえの髪かみをとる

耳上みみうえの髪かみを少しだけとるよ。



2

細めほその
みつあみあみをする

①を細ほそくみつあみするよ。ま下したではな
く、横よこに向かむってあむといいよ。

もつと上手に!

⑧で作ったみつあみは、黒や茶色など、地味な色のゴムで結ぼう。自立たない方が自然なしあがりに。



3

反対側も

みつあみをする

反対側も同じ位置で細くみつあみするよ。毛先まであんだらゴムで結んでね。



5

たらしだんごを作る

④の毛束を、太ゴムを使ってたらしだんごにするよ。

6

形をととのえる

細いみつあみがきれいに見えるように形をととのえたらできあがり。



4

みつあみといっしょに耳より上の髪をすくう

③のみつあみといっしょに、耳より上の髪の毛をすくって結びたい位置に集めるよ。



完成!

パート2

テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー

ねじる

× まきつけだんご

サイドねじりだんご

ゆるく見えるサイドだんごも、しっかり補強してくずれにくくしあげればスポーツもできちゃうよ!

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム1本

太ゴム1本



1

髪全部をねじって結ぶ

髪全部をサイドにまとめ、2本にわけてダブルツイスト(→36ページ)するよ。



2

根元にむかってまきつける

ねじりきったら1と同じ向きで毛束ごと根元へまきつけるよ。

ちよつとがえて♪

「ねじる」をみつあみにかえてもOK!





3 毛先までまきつける

毛先までまきつけたら、だんごを片手でおさえながら太ゴムを通すよ。



4 太ゴムでだんごを結ぶ

太ゴムでおだんごの根元と毛先がばらばらにならないように結び固定するよ。



5 髪全体をととのえる

おだんごからとびでている髪があれば、指でおしこんでととのえてできあがり。くずれてきそうだったら、ピンで数か所とめてね。

ぼうし 帽子をプラス!

結び目の位置が低いので、ぼうしとの相性バツグンだよ!



ファッション講座

通学



明るい色で かわいく☆

動きやすいパンツと
ロンTでアクティ
ブに。赤や水色の明
るい色でかわいらし
さもわすれずにね!

合わせている
アレンジはコレ!

逆りんぱ
ツイン

→ 106 ページ

サロペットで 元気に♪

真っ白のサロペット
は短パンで元気に☆
ビタミンカラーを入
れて夏らしさも出し
てかわいく。

合わせている
アレンジはコレ!

うさ耳みつあみ

→ 109 ページ



寒くても 明るい色も

寒い冬も、オレンジ
や黄色などの明るい
色で元気にすごそ
う! 大きなパー
カーには細めのパン
ツが相性バツグン☆

合わせている
アレンジはコレ!

たらしだんご
ツイン

→ 108 ページ

秋色でも 元気っ子!

カーキや茶色などの
暗めな色味の全身
コーディネートも、
短めのスカートを
はいて元気っ子スタ
イルでキメ!

合わせている
アレンジはコレ!

細あみ
ハーフだんご

→ 112 ページ



やんちゃスポーティーさんのコーディネートのポイント
 はやっぱり動きやすさが一番！ 元気だけど、
 男の子っぽくなりすぎないように注意してね！



おでかけ



パステルカラーで
 春めいて♪

全身白のコーディネートに、パステルカラーの派手柄上着をはおればスポーティー度がさらにアップするよ！

合わせている
 アレンジはコレ！

ヘアバンド
 ポニテ
 → 107ページ

ミニ丈で
 スポーティーに

一番動きまわりたくなる夏は、ショートパンツで元気よく！子どもっぽくなりすぎないようにデニムでおとなかわいくね♪

合わせている
 アレンジはコレ！

ひつじだんご
 → 110ページ



パート
 2

テイスト別アレンジ

やんちゃスポーティー



スポーティと
 ゆるかわミックス

冬はふだんスポーティーな女の子もゆるかわいくなりたい気分♪ ニット帽 & ミニスカートで女の子らしく。

合わせている
 アレンジはコレ！

サイドねじりだんご
 → 114ページ

きれいめ
 ボーイッシュ

男の子っぽくなりがちなコーデには、女の子らしいふたつ結びを合わせるとバランス◎！

合わせている
 アレンジはコレ！

うさ耳みつあみ
 → 109ページ



まじめな優等生

しっかり

スクールレガールム

アレンジ

しっかりスクールガール三か条

その1

勉強のじゃまにならないよう
顔まわりはすつきりと!

その2

ヘアアクセはさりげなくつけて
派手な色はさけるべし!

その3

迷ったら低めで結ぶべし!



スクールガールアレンジは、顔まわりを
スッキリさせるのがポイント! 横幅が
出すぎるアレンジをさけるとよりスクー
ルガールらしくなるよ♪

くるりんぱ

×

むす ハーフ結び

くるりんぱハーフツイン

よこがみ 横髪をすっきりまとめるヘアアレンジだよ。ふたつくるりんぱするだけだから超ラクチン♪

レベル ★☆☆☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム2本

パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール

1

耳上の髪をハーフ結びする

髪全体をふたつにわけ、耳より上の髪をハーフ結びするよ。

2

結んだ毛束をくるりんぱする

①の毛束をくるりんぱするよ。結び目はしっかり引きしめようね。

3

反対側もくるりんぱをする

反対側の毛束も同じようにくるりんぱをしてできあがり！

完成!

ハーフ結び × ブロック結び

三段ハーフ結び

ハーフ結びを3つつなげて結ぶから、ボリュームのあるアレンジになるよ。ひとつ結びにあきたらコレ!

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム3本



1 耳上2/3の髪を結ぶ

耳より上の髪の2/3をハーフ結びするよ。



2 残りの髪の半分をハーフ結びする

残りの髪の半分を、1の毛束といっしょにハーフ結びし、結び目の間の髪をつまみ、ふんわりさせるよ。

完成!



3 残りの髪をひとつ結びする

残りの髪を、2の毛束といっしょに結んで、間の髪をふんわりさせたらできあがり。

むす ふたつ結び × くるりんぱ

ダブルツイン

くるりんぱをしてから作るツイン
テールだよ。時間がない朝でもパ
パッとできちゃう！

レベル ★☆☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

太ゴム4本

パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール



1

耳上の髪を
くるりんぱする

髪全体をふたつにわけたら耳より上の髪をとり、ゴムで結んでくるりんぱをするよ。



完成!

2

残りの髪を
ふたつ結びする

1の毛束といっしょにふたつ結びをし、反対も同じようにしたらできあがり！

カチューシャをプラス!

お気に入りのカチューシャをつけておでかけの日のコーディネートに合わせよう。つけるだけで華やかな雰囲気になれちゃうよ。



むす
ふたつ結び

みつあみ

ゆるあみツイン

けさきをたくさん残して大人っぽい
つあみアレンジに☆ ロングヘアの
子にオススメだよ!

レベル ★☆☆

5分

ロング
ミディアム
ショート

用意するもの

ほそ細ゴム2本



1 みつあみを2回して
太ゴムで結ぶ

かみぜんたい
髪全体をふたつにわけ、
みみした
耳より下
あたりからゆるめに2回みつあみ
をするよ。けさき
毛先を多めに残して細
ゴムで結ぼう。

かんせい
完成!



2 あみ目を指先でほぐす

はんたいがわ
反対側も同じようにみつあみして結んだら、
すこ
少しだけあみ目をほぐしてできあがり!

まえがみ
前髪をアレンジ!

まえがみ
前髪を上げてピンでとめるだけ!
かっぱつ
活発な雰囲気
きに早がわり♪



むす ハーフ結び

むす 結び目かくし

パイナップルハーフアップ

たか 高めに結んだ毛束がパイナップルの
よこ ように横に広がって元気いっぱい
げんき に見えるヘアスタイルだよ。

レベル ★☆☆☆☆

5 分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム1本

ピン

パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール



1

みみうえ 耳上の髪を
かみ ハーフ結びする

みみうえ 耳上の髪を高い位置でハーフ結びして
かみ 太ゴムで結ぶよ。



2

結び目かくしをする

1で結んだ毛束で結び目かくし (→76
ページ)をするよ。



かん せい 完成!

3

かみぜんたい 髪全体を
ととのえる

けさき 毛先が顔の横にたれるように引き
かお よこ しめたらできあがり!

ねじる

× まきつけだんご

アシメツインだんご



おだんごの位置を左右でずらすことで個性が出るよ♪ いつもより元気いっぱいなイメージになるね。

レベル☆☆☆

ロング

10分

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム4本

ここがポイント!

みつあみパーマ (→74ページ) を作っておくとまとまりやすいよ!



1

高さちがいのふたつ結びを作る

髪全体をふたつにわけ、片方は高い位置に、もう片方は耳の高さで結ぶよ。



2

逆毛を立てでねじる

逆毛 (→77ページ) を立てたら毛束をぐるぐるとねじっていくよ。ねじる向きはどちらでもOK!

ここがポイント!!



結び目のすぐ上を持ちながらまきつけていくと簡単に作れるよ!

3

根元にまきつける

3でねじった向きと同じ向きにねじって毛束の根元にまきつけだんごを作ったら、毛先をとめるように上から太ゴムで結ぶよ。



パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール

完成!



4

反対側も同じように作る

反対側の毛束も同じように作ったらできあがり!

ヘアクリップをプラス!

休日はだんご部分にヘアクリップをつけると元気ではじけたスタイルに。



ふたつ結び

× くるりんぱ

くるりんぱツイン

ゆるめのくるりんぱツインテールに
リボンむすを結ぶだけで、学園マンガの
ヒロインがくえんみたいになれちゃうよ♪

レベル ★☆☆

ロング

5分

ミディアム

ショート

用意するもの

細ほそゴム2本 リボン



1

耳みみの下したで
ふたつ結びむすをする

髪かみ全体をふたつにわけ、ひめ毛げ(
75ページ)を残のこして低い位置ひくいでふ
たつ結びむすをするよ。



2

ゆるめに
くるりんぱむすをする

1の結び目むすを少し下すこげてゆるめのくるり
んぱをするよ。



もつときちっと!!

ひめ毛を残さず、顔まわりをすっきりまとめると、しっかり感がアップするよ。



3 **結び目をリボンで飾る**

結び目の上からリボンでリボン結びをするよ。

完成!



4 **髪全体をととのえる**

反対側も同じように結んだらできあがり!

もつとかわいく!!



リボンの長さは、髪の長さに合わせて調節してね! ロングヘアの子は、長めのリボンで結ぶとかわいいよ。

ピンにチェンジ!

リボンが禁止のときは、ピンを結び目の上につけてアレンジしてもおしゃれだよ!



ひとつ結び

みつあみ

ふう

あみこみ風ヘア

あみこみができなくても、かんたんにあみこみ風に見せちゃうことができるオススメテクニックだよ！

レベル ★☆☆

ロング

10分

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム3本 ♥ シュシュ



1

耳上の髪を
みつあみする

耳上の髪を、つけ根からきつめに
みつあみして、結ぶよ。



2

反対側も
同じようにあむ

反対側の耳上の髪も同じようにきつめに
みつあみして、毛先を結ぶよ。

ここがポイント!

シュシュは後ですぐにはずすから、ゆるめに結んであとがつかないように気をつけようね！
シュシュがない人はクリップでもOK。



パート
2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール



3

2以外の髪を
仮結びする

2でみつあみした毛束以外の髪を
じゃまにならないようにシュシュ
で仮結びしておくよ。



4

みつあみの毛束を
首の後ろで束ねる

両方のみつあみを首の後ろに持っ
ていき、シュシュの下で2本まと
めてしっかり結ぶよ。

完成!



5

シュシュをほどいて
全体をととのえる

シュシュをほどき、結び目をか
すように上から髪をかぶせればで
きあがり!

ハーフ結び

× たらしだんご

ハーフたらしだんご

耳上の髪だけたらしだんごにして、
下はひとつ結びにするよ。ロングヘアの人にオススメ！

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム2本 ♥ ピン



1 耳下の髪をひとつ結びする

耳より上の髪はまとめてクリップでとめておき、残りの髪を低めの位置でひとつ結びするよ。



2 耳上の髪をまとめる

とめていたクリップをはずし、1の結び目の上で毛束をまとめるよ。

もつとかわいく! /

たらしだんごを作ったら、
両手の指先でだんご部分を
ほぐしてふわっとさせると
かわいさがアップするよ!



パート
2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール



3 たらしだんごを作る

結び目のま上で2の毛束をたらしだんごにするよ。



4 おだんごの毛先をまきつける

たらしだんごのあまった毛束が1の結び目の下を通るように、まきつけていくよ。



5 毛先をピンでとめる

毛先までまきつけたらピンでとめて固定するよ。

かんせい
完成!

6 髪全体をととのえる

髪の表面がキレイになるようにととのえたらできあがり!



ひとつ結び

× くるりんぱ

れんぞく

サイド連続くるりんぱ



むずかしそうに見えるアレンジだけど、実はゴム1本でできちゃうかんたんアレンジだよ。

レベル ★☆☆☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

♡ 太ゴム1本

もつとキレイに!

毛束を持ってきた反対側の後れ毛が落ちてくるときはピンでとめよう。



1

髪全体をサイドでくるりんぱする

髪全体をサイドに集め、耳下の低めの位置で結び、くるりんぱするよ。



2

結び目を少し下にずらす

1でくるりんぱした結び目を2~3cm下にずらすよ。

もつとかわいく!

2回目のくるりんぱのあとは、ぎゅっと引きしめすぎるとボサボサになってしまうので気をつけてね。



3

あたら 新しく穴を作る

2でずらした毛束のすぐ上に新しくすきまを作るよ。



4

もう一度くるりんぱをする

3で作ったすきまにもう一度くるりんぱをして引きしめるよ。



完成!

5

髪の毛の表面をととのえる

くるりんぱしたあと髪の毛の表面をととのえたらできあがり!

帽子をプラス!

耳下のヘアアレンジなので、帽子アレンジがピッタリ! カンカン帽を十メにかぶると上品なおしゃれさんに。



パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールガール

ファッション講座

通学



明るい色で さわやかに

シンプルなTシャツには、明るい色の上着を合わせて、春らしくさわやかに。くつ下はふたつに折るとかわいいよ。

合わせている
アレンジはコレ!

くるりんぱ
ハーフツイン
→ 119ページ

ひらひらで 女の子らしさを

Tシャツのすそや、くつ下のひらひらで女の子らしく♡ ショートパンツを合わせれば甘くなりすぎないよ♪

合わせている
アレンジはコレ!

三段ハーフ結び
→ 120ページ



Pコートで かっちり

Pコートは冬のスクールガールの定番♪ ピッタリめのパンツを合わせると、お友だちより一歩お姉さんになれるよ。

合わせている
アレンジはコレ!

ダブルツイン
→ 121ページ

落ち着いた 色であわせて

落ち着いた色のカーディガンで優等生感を。短めのスカートにハイソックスを合わせると、スクールガールらしさがアップ!

合わせている
アレンジはコレ!

ハーフたらしだんご
→ 130ページ



しっかりスクールgirlさんのコーディネートのポイントは、シンプルズベスト♥ ^{がら}柄も、^{ていばん}定番のチェックやボーダーを^{つか}使ってさわやかに^き着こなそう。



おでかけ



デニムでさわやかに

ロングシャツはボタンを開けてはおるとラフでかわいいよ。ちらっと見えるデニムのショートパンツでバランスもバッチリ。

あ 合わせている
アレンジはコレ!

くるりんぱツイン
→ 126 ページ

インで足長に!

ラフになりがちなTシャツも、スカートの中にインするだけでオシャレさんに。ハイウエストのスカートは、足長効果バツグン!

あ 合わせている
アレンジはコレ!

アシメ
ツインだんご
→ 124 ページ



パート2

テイスト別アレンジ

しっかりスクールgirl



キャップでかっこよく

落ち着いた印象のロングコートには、かっこいいキャップを合わせてコーディネートにアクセントをつけてね。

あ 合わせている
アレンジはコレ!

サイド連続くるりんぱ
→ 132 ページ

キュロットでかわいさをアップ!

シンプルなパーカーのトップスは、すその広がっているキュロットを合わせると女の子らしくなるよ。

あ 合わせている
アレンジはコレ!

あみこみ風ヘア
→ 128 ページ



ねえ
お姉さん風!

キラかわ清楚 アレンジ

キラかわ清楚三か条

その1

むすめひく
結び目は低めに!

その2

たが
タテ長ラインで
すつきりまとめる!

その3

おとな
大人っぽいむらさきや、
うすピンクのヘアアクセを使うべし!



ほかのテイストよりもちょっとお姉さん風なのが清楚アレンジ。基本的に結び目は低めにして、上品なお姉さんをめざそうね。

むす
ふたつ結び

みつあみ

みつあみリング



★
みつあみをリングのようにまとめておしとやかなお嬢さま風に。みつあみのかたんアレンジだよ。

レベル ★☆☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

10分

用意するもの

細ゴム4本

太ゴム2本

パート2

テイスト別アレンジ

キラかわ清楚

1

髪全体を
みつあみする

髪全体をふたつ結びにしてみつあみをするよ。毛先まであんだら細ゴムで結ぼう。



2

輪にして
太ゴムで結ぶ

みつあみを耳の下で輪にしたなら、毛先と根元をいっしょに結ぶよ。

3

反対側も輪にして
太ゴムで結ぶ

反対側のみつあみも同じように輪にして結べばできあがり！

完成!



ふたつ結び

× くるりんぱ

えりあしツインくるりんぱ



毛先がちょこんと出ているかわいさが、ショートヘアならではの♡髪が短いからこそできるアレンジだよ。



レベル ★☆☆☆☆

5分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム2本



1

髪を後ろで結ぶ

髪全体をふたつにわけ、低い位置で後ろの方に結ぶよ。



2

くるりんぱする

1をくるりんぱするよ。毛先を左右に引っばって引きしめよう。

完成!



3

反対側も同じように結ぶ

反対側も同じようにくるりんぱし、左右ととのえたらできあがり!

サイド裏あみこみ



髪が短くてもできるアレンジ。シンプルだけど、存在感バツグンの裏あみこみでおしゃれ上級者に♪

レベル☆☆☆

15分

- ロング
- ミディアム
- ショート

用意するもの

細ゴム1本 バレッタ

パート2 テイスト別アレンジ

キラかわ清楚



1 7:3になるように髪をとる

まん中より少し横から髪をとって7:3になるように、サイドに髪を持ってくるよ。



2 耳の上まで裏あみこみをする

1の髪を裏あみこみし、毛先をゴムで結ぶよ。



完成!

3 裏あみこみの根元にバレッタをつける

バレッタをあみこみの根元についたらできあがり!

むす 結び

むす 結び目かくし

むす 結び目かくしゆるるツイン

いつものふたつ結びも、結び目をさげゆるめるだけで落ち着いた印象に。結び目をかくすのもポイント。

レベル ★☆☆☆☆

ロング

5分

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム2本 ♥ ピン2本

1

低めの位置で
ふたつ結びをする

髪全体をふたつにわけ、耳下の低い位置でふたつ結びをする。

② 少し引っぱる

① 下げる

2

結び目をずらしてゆるめる

結び目を下に2~3cmずらしたら、結び目の上がたるむように引っぱってゆるめるよ。

3

毛束をとって結び目をかくす

結び目かくし (→76ページ) をしたら、イラストのようにタテにピンをさして毛先をとめるよ。反対側も同じようにしたらできあがり!

完成!

ハーフ結び

× たらしだんご

ハーフたらしだんご

たらしだんごは清楚アレンジと相性バツグン。おだんごを下に向けてすることで上品さアップ!

レベル ★★★★★

ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

太ゴム

パート2

テイスト別アレンジ

キラかわ清楚



1 7:3になるように髪をとる

まん中より少し横から髪をとってサイドに持ってくるよ。



2 耳上の髪をサイドに集める

みみより上の髪を、みみの少し下に集めるよ。

かんせい 完成!



3 たらしだんごを作る

たらしだんごを作り、だんご部分が下を向くように両手で少し引っばったらできあがり!

ねじる

×

ひとつ結び

ねじりハーフ

サイドをねじってハーフ結び風にするアレンジは、かんたんだけどこなれたイメージに。

レベル ★☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム3本 ♥ バレッタ

ちよつとがえて♪

「ねじる」を「みつあみ」に変えてもかわいいよ♡



1

サイドの髪をねじる

耳上の髪をタテ長にとって後ろに引っぱりながらねじるよ。



2

反対側もねじる

毛先は10cmほど残してゴムで結ぶよ。反対側も1と同じ量の毛束をとってねじったら結ぼう。



3 **ねじりを後ろにもっていく**

ねじった2本を、後頭部でまとめて結ぶよ。



パチン

4 **バレッタをつける**

結び目の上にバレッタをつけよう。結び目の下につけるとバレッタがとれちゃうから注意してね。



5 **ねじり目をほぐす**

結び目を手でおさえながらねじり目の毛束を指でつまんでほぐしてふわっとさせるよ。反対側も同じようにほぐそう。

かんせい **完成!**

6 **髪の毛全体をととのえる**

毛束の高さやバレッタの位置をととのえたらできあがり!



くるりんぱ

みつあみ

くるりんぱみつあみ

トップの髪をくるりんぱしてアクセントをつけたみつあみだよ。かんたんなのにこって見えちゃう♪

レベル ★☆☆

ロング

10分

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム4本

もつとがわいく♪

くるりんぱを2回連続してもかわいいよ♡



1

トップの髪をとり
ゴムで結ぶ

髪全体をふたつにわけたらトップの髪を少しとってゴムで結ぶよ。



2

くるりんぱをして
結び目をほぐす

1の束をくるりんぱするよ。結び目を手でやさしくしながら毛束を少しつまんで引き出しふわっとさせよう。



もつとかわいく!

みつあみを結んだ後
に、あみ目を指先でつまんでふわっとさせるとかわいいよ。



3

みつあみをする

耳の下あたりからみつあみをするよ。あまりきつくあまずに毛先を10cmくらい残してゴムで結ぶよ。

完成!

4

反対側も同じように
みつあみする

反対側も同じように結んだらできあがり!



ヘアクリップをプラス!

あみ目にヘアクリップをつけるといっしょにオシャレ度があがるよ。お気に入りのクリップをつけてみてね。



パート2

テイスト別アレンジ

キラかわ清楚

みつあみ

×

ハーフ結び

みつあみクローヌ

ハーフ結びに細いみつあみをまきつけたら、童話のおひめさまみたいになれちゃうよ。

レベル☆☆☆

15分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

- 太ゴム1本
- 細ゴム5本
- ピン2本
- ヘアクリップ

1 細いみつあみをする

耳上の髪をとって細くみつあみをし、毛先を細ゴムで結ぼう。反対側も細いみつあみをするよ。

2 トップの髪もみつあみする

トップより少し下の毛束をとって細いみつあみをして毛先を細ゴムで結ぶよ。反対側も同じようにあもう。



3 みつあみをクリップでとめる

4本みつあみを作ったら、いったん顔の前でクリップでとめておくよ。



4 ハーフ結びをする

4本のみつあみをのぞいた耳上の髪を細ゴムでハーフ結びしたら、クリップをはずして、3のみつあみを右耳の後ろにピンでとめるよ。



5 みつあみをクロスさせてとめる

2のみつあみは3のみつあみの上をとお通ってバツテンになるようにして、左耳の後ろにピンでとめるよ。

もつとかわいく!



2と3のみつあみの毛先を隠すように1と4を持っていくとキレイにしあがるよ!

かんせい 完成!

6 残りのみつあみをまとめて結ぶ

1と4のみつあみをハーフ結びの毛束といっしょに太ゴムで結んだらできあがり。



みつあみ

×

とめる

なんちゃってボブ

髪かみの長い人でもボブっぽく見せることができるなんちゃってボブは、イメージしたいときにオススメ！

レベル☆☆☆

10分

ロング

ミディアム

ショート

用意するもの

細ゴム2本^{ほん} ♥ ピン2~4本^{ほん}

1

みつあみを作る

髪全体かみぜんたいをふたつにわけ、ゆるめにみつあみをして毛先けさきを細ゴムほそむすで結びよ。

2

指先ゆびさきであみ目をほぐす

結び目むすめをおさえながら、指先ゆびさきで少しだけあみ目をほぐしてふわっとさせるよ。



3 みつあみを
まいていく

けさき うち
毛先を内まきにぐるっとまいてい
くよ。



4 毛先までまきつける

あごのラインに毛束がくるまでま
いていくよ。



5 ピンで
毛先をとめる

毛先をみつあみの根元にピンでと
めるよ。1本でとまらなかったら
2~3本使おう。

かん せい
完成!

6 反対側も
同じように作る

はんたいがわ さ ゆうたいしょう
反対側も左右対称になるように
作ったらできあがり!



みつあみ

×

とめる

みつあみまとめヘア

みつあみを後ろですっきりまとめた
大人っぽいアレンジだよ。

レベル☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

10分

用意するもの

♥ 細ゴム2本 ♥ ピン2本

ちよつとがえて♪

みつあみになれてきたら裏あみこみにかえてみよう。



1 みつあみをする

髪全体をふたつにわけたらみつあみをするよ。毛先まであんだらゴムで結ぼう。



2 指先で あみ目をほぐす

結び目を手でおさえながらあみ目の毛束を指でつまんで少しだけほぐすよ。



3 はんたいがわ 反対側も
みつあみをする

はんたいがわ 反対側の髪もみつあみをしたら、
あみめ あみ目をほぐしておこう。



4 みつあみ みつあみを耳の後ろ
にもつてくる

かたほう 片方のみつあみを反対側の耳の後ろまで持つてきたら、
けさき 毛先をピンでとめるよ。



5 はんたいがわ 反対側のみつあみも
おなじようにとめる

かたほう もう片方のみつあみもおなじように
みみうしろ 耳の後ろに持つてきてピンでとめよう。
なんぼん おちてくるときは何本かピンをたそう。

6 かみぜんたい 髪全体をととのえる

みつあみがきちんととまっているかカクニンし、
ひょうめん 表面のでこぼこをととのえたらできあがり！



ファッション講座

通学



はなやかな パステルカラー

クリーム色や水色、うすピンクなど、パステルカラーのカーディガンでお上品な女の子に。スカートもふんわりが◎。

あわせている
アレンジはコレ!

サイド裏あみこみ
→ 139ページ

えりつきで オシャレさんに

ノースリーブのワンピースはえりつきのものを選ぶとラフすぎずオシャレさんに。ふたつ結びのアレンジと合わせるとバランスがいいよ。

あわせている
アレンジはコレ!

くるりんぱみつあみ
→ 144ページ



タートル× Pコートが◎

ボタンをしめたPコートのえりからのぞく、タートルネックがオシャレ! 冬はタイツをはいて防寒も忘れずに。

あわせている
アレンジはコレ!

みつあみクロス
→ 146ページ

シンプルに 大人っぽく

首のつまったトップス×ハイウエストのスカートは清楚さんのてっぱんコーデ。シンプルでも上品にキマるよ。

あわせている
アレンジはコレ!

ハーフたらしだんご
→ 141ページ



キラかわ^{せいそ}清楚さんのコーディネートポイントはふわとしたスカートとやさしい色味だよ！^{いろみ}肌は出^{はだ}しすぎないで、お上品な女の子を^{じょうひん おんな こ}目指そう。



おでかけ



スカートは
ひざ丈が◎

キャミワンピと相^{あい}性^{しょう}バツグンのパフスリーブで、ふんわり上品な女の子に。スカートはひざ丈^{たけ}にすると清楚度アップだよ♪

あ 合わせている
アレンジはコレ！

みつあみまとめヘア
→ 150ページ

ロングスカートで
上品に

日焼け防止にもなるロングスカートはグッと大人っぽくなるアイテムのひとつ。麦わら帽子^{むぎわらぼうし}ですずしげな印象に。

あ 合わせている
アレンジはコレ！

むす 結び目かくし
ゆるツイン
→ 140ページ



パート2

テイスト別アレンジ

キラかわ清楚



細めのベルトが
ポイント♪

コートのすそからのぞくスカートがかわいい♡細^{ほそ}めのベルトできゃしゃな女の子^{おんな}を演出♪コーデのアクセントにも。

あ 合わせている
アレンジはコレ！

ねじりハーフ
→ 142ページ



ベレー帽で
芸術の秋

芸術の秋はベレー帽をかぶったコーデがオススメ。シンプルなコーデでもいっきにオシャレになれちゃうよ。

あ 合わせている
アレンジはコレ！

みつあみリング
→ 137ページ



ボーイッシュな

から くち
辛口

ロックガール アロゾ

から くち さん じょう
辛口ロックガール 三か条

その1

かお 顔まわりの髪は
かみ
上にあげてすつきりさせる！

その2

ひたすらボリューム命！
いのち

その3

みつあみ・あみこみの
あみ目はきつく&細く！
め ほそ



かみ 髪を結ぶときはできるだけ高い位置でき
むす
つめに結ぶようにしよう。前髪は全部上
まえがみ ぜんぶうえ
にあげるか、横に流しておく◎。ヘア
よこ なが
アクセは黒いものがよく合うよ。
くろ あ

ヘア結び

逆毛

かきあげヘア

耳横の髪をかきあげて結ぶだけのロックスタイル。アシメなスタイルがかっこいい！

レベル ★☆☆

ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

太ゴム1本 コーム

パート2

テイスト別アレンジ

辛口ロックガール



1

耳上の髪をかきあげる

かきあげたい方の耳上の髪を、前髪の端1/4といっしょにかきあげるよ。



2

高い位置でヘア結びをする

高い位置までかきあげたら太ゴムでしっかりヘア結びをするよ。

完成!



3

コームで逆毛をたてる

コームで根本だけ逆毛(→77ページ)を立てればできあがり！

ひとつ結び

×

ねじる

ポンパポニテ

いつものポニーテールも、^{まえがみ}前髪ポンパを加えるだけでいっきにかっこいいヘアスタイルに^{だいへんしん}大変身♪

レベル ★★☆☆

ロング

ミディアム

ショート

10分

用意するもの

太ゴム1本

ピン1本



1 ^{たか}高い位置でひとつ結びをする

ひめ毛を残したまま^{たか}高い位置でひとつ結びをするよ。^{かお}顔を下に向けると集めやすいよ。



2 ^{まえがみ}前髪をねじる

^{まえがみ}前髪をとって1回ねじるよ。



3 ^{けさき}毛先をピンでとめる

^{まえがみ}前髪を後ろに持っていったら、^{ねもと}根元がふわっとなるように^{けさき}毛先をピンでとめてできあがり!

完成!

くるりんぱ × ブロック結び

サイドくるりんぱ

ほそ細くとった毛束を、横並びでくるりんぱするだけ！ かわいいくるりんぱも、きつく結べばロックに☆

レベル☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

7分

用意するもの

細ゴム4本

パート2

テイスト別アレンジ

辛口ロックガール



1 前髪と横髪をくるりんぱする

前髪と耳前の髪を取り、きつめのくるりんぱをするよ。

2

耳上の髪をとる

1のすぐとなりの毛束を同じ量とるよ。



3 くるりんぱを4回くり返す

2をくるりんぱするよ。このとき1の結び目より少し下に結び目がくるようにしよう。これを4つ作ったらできあがり！

完成!



むす ふたつ結び

さかげ 逆毛

ボリュームツイン

ガーリーなふたつ結びも、逆毛を立ててボリュームをつければロックなスタイルになるよ。

レベル ★☆☆

ロング

5分

ミディアム

ショート

用意するもの

太ゴム2本

コーム

ピン2本



1 耳上の位置でふたつ結びをする

ひめ毛を少し残して、耳上の位置でふたつ結びをするよ。



2 毛束を取り結び目かくしをする

結んだ毛束のうちの少量をとり、結び目かくし(→76ページ)をするよ。



3 コームで逆毛をたてる

コームで逆毛(→77ページ)を立ててボリュームを出したらできあがり! もっとボリュームアップしたいときは、寝る前にみつあみパーマ(→74ページ)を作ろう。

みつあみパーマ × まきつけだんご

ボリュームだんご

ふつうのまきつけだんごよりも、^{おお}大きなおだんごにすることで強気ガールに。^{まえがみ}前髪はスッキリまとめて♪

レベル ★★★★★

ロング

ミディアム

ショート

5分

用意するもの

太ゴム1本 ♥ ピン2~4本

パート2

テイスト別アレンジ

卒業ロケットガール

ここがポイント!

いつもより数を多めにこまかくみつあみを作っておくと、しっかりパーマがかかるよ。



1

みつあみパーマを作っておく

みつあみパーマ (→74ページ) をしておくよ。くしはつかわず手でトップでひとつ結びするよ。

2

まきつけだんごにする

ゆるめにまきつけだんごを作ればできあがり。

かんせい 完成!

ひとつ結び

みつあみ

みつあみまきつけポニー



ポニーテールにみつあみをまきつける個性派アレンジ。カラフルな太ゴムにすればさらにオシャレに!

レベル☆☆☆

ロング

ミディアム

ショート

15分

用意するもの

太ゴム2本

細ゴム1本



1

耳の高さでひとつ結びする

髪全体をサイドでひとつ結びするよ。



2

細いみつあみを作る

1の毛束を少しとって、きつめのみつあみを作るよ。毛先は細ゴムで結ぼう。



ちゅうい
ここに注意!!

せまい間かくでまきつける
とかわいくなるから注
意してね!



3

ほそ
細みつあみを
まきつける

2のみつあみを毛束にぐるぐるまきつけるよ。

もつとがわいく!!



けさきながをおおのこ
毛先の長さを多めに残
してゴムで結ぶとバラ
ンスがいいよ。



かんせい
完成!

4

ふと
太ゴムで毛先を結ぶ

2周ほどまきつけたら、毛先を太ゴム
で結んでできあがり!



キャップをプラス!

ちよつとななめにかぶってクールに
キメてね!

パート
2

テイスト別アレンジ

卒
口
ロ
ッ
ク
ガ
ー
ル

むす ハーフ結び

うら 裏あみこみ

うら サイド裏あみこみ

★ サイドをあみこんだクールさ全開の
アレンジ。細く4本の裏あみこみを
してまとめるよ。

レベル ★★★★★

🕒 15分

👤 ロング

👤 ミディアム

👤 ショート

用意するもの

📌 細ゴム4本

ここがポイント!!

わけ目!

け たば 毛束をとるのは指の幅
くらい。広くとるとあ
みこみが広がるので
要注意!!

は 生えざわ

ココ!

1

かみ 髪をとる

ま え が み 前髪もいっしょにまん中からふ
な か たつにわけ、わけ目の右側の髪
め み ぎ が わ を少しとるよ。

2

うら 裏あみこみをする

1 でとった髪を矢印の方向にまっすぐ裏
あみこみしていくよ。このときたしてい
く毛束も少ない量にしてね。



3 10cmくらい裏あみこみをする

裏あみこみを10cmくらいあんだら、ピンとはるよ。

もつとかわいく!

ゴムの色をレインボーにしたり、白と黒で交互に結んだり、工夫してみてね。



4 ゴムで結ぶ

手でおさえていたあみ目の根元を細ゴムで結ぶよ。

ここがポイント!

それぞれのあみこみの幅を同じくらいにすると、きれいにしあがるよ。



完成!



5 3本裏あみこみを作る

1本目の裏あみこみのとなりに1と同じ量の毛束をとって裏あみこみをするよ。これを全部で4本作ってできあがり。

フィッシュボーン × **ねじる**

ねじりろずまき& フィッシュボーン

なが まえがみ
長い前髪をねじってまきつけるヘア
スタイル。かわいいフィッシュボ
ーンもいっきにクールスタイルに。

レベル☆☆☆

🕒 15分

👤 ロング

👤 ミディアム

👤 ショート

用意するもの

🍡 ほそ細ゴム3本 🍡 ほんピン1本



1 フィッシュボーンを
ふたつ作る

かみぜんたい
髪全体をふたつにわけ、フィッ
シュボーンを2本ほんつく作るよ。



2 まえがみ
前髪をふたつにわけて
ねじる

まえがみ
前髪をふたつにわけてダブルツイ
スト(→36ページ)するよ。



ここがポイント!

ねじり目は、^{ひろ}広げすぎるとほどけてしまうから^{すこ}少しずつつまもう!



3 ねじり目をほぐす

けさき毛先までねじったら^{ほそ}細ゴムで^{むす}結び、ねじり目を^{ゆびさき}指先でつまんで^{すこ}少しふわっとさせるよ。

ちよつと^か変えて♪!



「ねじり」をみつあみに^か変えてもかわいいよ!



4 ^{まえがみ}前髪を^{うち}内まきにする

ねじった^{まえがみ}前髪の束を^{たば}平らになるように^{たい}まきつけていくよ。

かんせい 完成!



5 ^{けさき}毛先をピンでとめる

^{けさき}毛先までまきつけたらピンでとめてできあがり!

ファッション講座

通学



派手柄パンツで個性を主張!

個性的な色使いのパンツにスニーカーを合わせた派手かわロックコーデ。かんたんアレンジでバランスをとって。

合わせているアレンジはコレ!

かきあげハーフ
→ 155 ページ

きちんとシャツはカーゴパンツではずして

ロゴTシャツに合わせるなら、えりのついたシャツがオススメ。おでこを全開にして元気にキメちゃおう。

合わせているアレンジはコレ!

ポンパポニテ
→ 156 ページ



ミニスカートをケールに着こなして

ミニスカートは腰にチェックのシャツを巻いてカジュアルに。髪はおろして大人っぽくしあげるのがコツだよ。

合わせているアレンジはコレ!

サイド裏あみこみ
→ 162 ページ

ニーハイ&ファーのあったかコーデ

冬でもオシャレは足元から! もこもこのファーを合わせて、スポーティーながらもかわいらしい雰囲気。

合わせているアレンジはコレ!

サイドくるりんぱ
→ 157 ページ



からくち
辛口ロックガールさんのコーディネートポイントは、パンツやモノトーンカラーをとり入れたロックなファッションだよ。



おでかけ



サロペコートで ロック

真っ黒なサロペットに明るい色のTシャツを合わせてバランスをとろう。すそをロールアップして元々よく。

合わせている
アレンジはコレ!

みつあみまきつけポニー
→ 160 ページ

甘辛コートが 夏の正解

ふんわりスカートにロックTシャツで甘辛ミックスなコーディネートに。女の子らしさを少し取り入れるのがオシャレのポイント。

合わせている
アレンジはコレ!

ボリュームツイン
→ 158 ページ



パート
2

テイスト別アレンジ

辛口ロックガール



ロングダウンで 大人っぽく

寒い冬にはロングダウンで防寒&オシャレにキメて。ズボンブーツインすると足長効果も☆

合わせている
アレンジはコレ!

ねじりうずまき
& フィッシュボーン
→ 164 ページ

シンプルなベストで クールに

ショートパンツにロングTシャツを合わせたシンプルコーデに、ボリュームのあるベストでスタイルよく見せよう。

合わせている
アレンジはコレ!

ボリュームだんご
→ 159 ページ



167



レッスン1

に^あ合^う髪^が型^がわ^かる^こ♡

顔^か型^が別^{べつ}ア^ドバ^イス

人^{ひと}によってりんかくはさまざま。自分^{じぶん}の顔^{かお}の形^{かたち}のことをよく知^しってヘアアレンジにいかそう!

丸^{まる}顔^がお

特^{とく}徴^{ちゆう}

- ♡ ほっぺがふっくらとしているよ。
- ♡ おでことあごが丸く、やさしくてかわいらしい雰囲気だよ。



＼ぜんなヘアアレンジがオススメ!／



トップに高さのあるアレンジでタテのラインを強調しよう。顔まわりの髪を残して横幅をせまく見せるのもオススメだよ。

たとえば

- サイド裏あみこみ → 139ページ
- ねじりバツテン → 85ページ

面^{おも}長^{なが}

特^{とく}徴^{ちゆう}

- ♡ 顔がタテ長でたまごのような形をしているよ。
- ♡ ほっぺたやあごがシャープで、大人っぽく見られるよ。



＼ぜんなヘアアレンジがオススメ!／



サイドにボリュームを出すアレンジで、タテ長ラインを解消! 首元をすっきりさせてひし形にするのがポイント。

たとえば

- ダブルたらしだんご → 98ページ
- ひつじだんご → 110ページ

逆^{さか}三^{さん}角^{かく}形^{けい}

特^{とく}徴^{ちゆう}

- ♡ ほっぺたの骨が少しでているよ。
- ♡ あごがシャープだから、クールで知的な雰囲気だよ。



＼ぜんなヘアアレンジがオススメ!／



あごのまわりにボリュームのあるアレンジが◎! 前髪は顔の横幅いっぱい広めにとると、バランスがよくなるよ。

たとえば

- みつあみだんご → 90ページ
- ねじりハーフ → 142ページ

ベ^べース^{ース}

特^{とく}徴^{ちゆう}

- ♡ おでこが広く、生えぎわがまっすぐだよ。
- ♡ 自分を持っている意志の強い人に見られることが多いよ。



＼ぜんなヘアアレンジがオススメ!／



トップを高くして、タテ長に見えるようにしよう。前髪をあごより長めにしたり顔まわりの髪を残すと、すっきりした印象になるよ。

たとえば

- サイドねじりだんご → 114ページ
- くるりんぱみつあみ → 144ページ

パート3

超重要！超かわいい！

前髪の 作り方

前髪がうまく決まらなくて

悩んでいる子は多いはず！

そんな前髪に関する疑問を

いっきに解決しちゃおうよ。

あなたの印象を決める前髪だから、

迷ったときはココを見てね！

まえ前髪がみってどうしたらいいの？





まえがみの
前髪が伸びてきて
めはい
目に入るから
き
切りたいんですけど

じぶん
自分だと
イメージしたとお
通りに
き
切れなくて…

どうしたらうまく
き
切れますか？



ちょうじゅうよう いんしょう き
超重要! 印象が決まる!

まえがみ
前髪の**ベストバランス**



かお いんしょう まえがみ き
顔の印象は前髪で決まる!

あいて かお み いんしょう のこ
相手の顔をパツと見たときに、印象に残りやすいのがヘアスタイル。そのなかでも前髪は顔の印象を決める重要な部分。だから、イメージを変えたいときは前髪を変えるだけで、ガラッと雰囲気を変えることができるよ。

じぶん あ まえがみ み
自分に合った前髪を見つけよう!



まえがみ かお
前髪はテイストや顔のりんかくによって、合う形や長さもさまざま。それぞれの最適なバランスを知って、自分に合う前髪を見つけよう!



まえがみ
前髪を切るときのやくそく

- せいけつなハサミを使うこと。
- 顔や手をキズつけたり、切ってしまうないように、しんちょうに切ること。
- 小さな子は大人に切ってもらおうこと。

前髪まえがみの形かたちはぜんぶで4パターン

オールマイティ!



→ 174ページ

どんなヘアスタイルにも合う基本あきほんの前髪まえがみ。りんかくも選えらばないから迷まよったらコレ!

まゆ下したのなかでも
うすめとあつめがあるよ!



カジュアル!



→ 182ページ

まゆげがしっかり見みえ
る短みじかめ前髪まえがみ。

個性派!



→ 184ページ

左右さゆうで長ながさがちがう、
こせいはままえがみえが個性派前髪。

クール!



→ 186ページ

後ろ髪うしと同じ長ながさにし
た前髪まえがみ。

パート
3

前髪まえがみの作り方かた

前髪まえがみのベストバランス

オールマイティ!

まゆ下したの前髪まえがみ

テイストやりんかくを選えらばないから合あわせやすさバツグン!

★ 前髪まえがみに悩なやんだら、このスタイルがオススメだよ。★



てんな子にオススメ!!

顔型



まるがお丸顔



おもなが面長



ぎゃくさんかくけい逆三角形



ベース

おでこ

せまい/ふつう/ひろい

テイスト

ゆるふわ スポーティー

スクールガール

せいそ清楚

077

セットのコツ

- 1 ひだり前髪まえがみを引ひっぱりながら、3秒びようほどかわかすよ。
- 2 つぎは右みぎに引ひっぱりながら同おなじようにかわかしたら、まっすぐ下したに引ひっぱりひってかわかすよ。これをかなんかいわくまで何回かくり返かえそう。



上手な切り方

用意するもの

♡ コーム ♡ ハサミ ♡ ヘアピン



1 前髪以外をピンでとめる

コームで前髪をとかしたら、トップから目尻を結ぶ三角のラインで前髪を取り、サイドはピンでとめるよ。

コシやりがち

ぬれたまま前髪を切ると切りすぎてしまうから、必ずかわかしてから切ってね!



2 とった前髪を3つにわけ

とった前髪を、コームを使って3つにわけよ。

3 まん中から切っていく

まん中の束を指ではさんでうかせながら、ハサミをななめに入れて少しずつ切るよ。



ちょいコツ伝授!!

ブローしたりセットすると少し短くなることもあるから、思ったよりも長めに切るようにしよう。



4 まん中に合わせて左右を切っていく

まん中を切りおえたら、左右の束をまん中に合わせて切っていくよ。外側にいくにつれて少し長めに切ると、自然なしあがりに。



5 最後にととのえる

ハサミをタテに2mmくらい入れて、毛先にすきまを作ったらできあがり。

パート3

前髪の作り方

まゆ下の前髪

まゆ下の前髪 した まえ がみ うすめ

す 透けるおでこが大人っぽい おとな

せいそ 清楚スタイル♡



こ 女の子に
オススメ!

かお がた 顔型

まるがお 丸顔 / ぎやくさんかく 逆三角

おでこ

せまい / ふつう / ひろい

テイスト

ゆるふわ せいそ 清楚

じょうず 上手な切り方 き かた

ようい 用意するもの

♡ コーム ♡ ハサミ ♡ ヘアピン



1 まえがみ ひょうめん 前髪の表面をうすく とってとめる

175ページの1のように まえがみ 前髪をとったら、まえがみ 前髪の表面だけすくってピンでとめて、切らないようにしておくよ。

2 ハサミをタテにして切るよ

175ページの2のようにわけたら、けさき 毛先から3cmのところを けさき 毛先が広がるように持って、うえ 上から した 下にずらしながら すこ 少しずつ切るよ。

3 そろっていない けさき 毛先を切る

ピンを外してとめていた まえがみ 前髪をおろし、そろっていない けさき 毛先だけななめにハサミを入れて切ればできあがり。

セットのコツ

1 けさき 毛先をロールブラシにあてて軽くまきつけるよ。

2 ドライヤーの おんぷう 温風を1～2分あてて、ふんわりとしあげるよ。



まゆ下の前髪 あつめ

お人形のようにかわいらしい
ガーリースタイル♡



こんな子に
オススメ!

- 顔型: おもなが面長 / ベース
- おでこ: せまい / ふつう / ひろい
- テイスト: ゆるふわ スクールガール

上手な切り方

用意するもの
♡ コーム ♡ ハサミ ♡ ヘアピン

パート3
前髪の作り方



1 広めに前髪をとる

広めに前髪をとり、横の毛をピンでとめるよ。
175ページ2のように3ブロックにわけてまん中から順に切るよ。



2 横にハサミを入れて前髪を切る

横にハサミを入れ、目の少し上で切るよ。つぎに左右をまん中に合わせて切るよ。外側にいくにつれて少し長くなるようにね。



3 ハサミをタテにして少しずつ切る

ハサミの先を2mmくらいタテに入れて、毛先に少しすきまができるようにこまかく切ったらできあがり。

まゆ下の前髪

セットのコツ

- 前髪にマジックカーラーをまいてドライヤーで温風を1~2分あてるよ。
- つぎに冷風を1分ほどあててクセをつけたらゆっくり外すよ。



ちよつとで
さがつく!

した まえ がみ
まゆ下前髪の

かんたん イメチェン

かんたんアレンジでいろんな前髪を楽しんじゃおう♪

1 わけ目ガエ

わけ目を変えるだけで
雰囲気ガラッと変わるよ!



アイドル

8:2できっちりわけるとアイドル風になるよ。



ななめ

自然にななめに流すよ。おでこが見えて大人っぽい。



センター

まん中でわけるとスタイル。わけ目はざっくりラフにするとオシャレだよ。



M字

3つのブロックにわけてMの形に。ちらりと見えるおでこで小顔効果も。

2ねじる

いそがしい朝でもできる！
ねじってとめるだけのかんたんアレンジ。



キュートな

ねじりバック

- 1 前髪をまん中からふたつにわけたら、片方の束を外まきにしっかりとねじっていくよ。
- 2 ねじった束を後ろの方に持っていき、ピンでとめるよ。
- 3 反対側も同じように作ったら、左右で同じ形になるようにととのえてできあがり。

パート3

前髪の作り方

3とめる

お気に入りのピンを使うだけで
とっておきの前髪アレンジに。

おでこが見える

かんたんラブどめ

- 1 前髪をまん中からふたつにざっくりわけたら、片方の束を外まきに1回ねじって、ピンでとめるよ。
- 2 反対側の束も同じように作ったら、その上から好きなピンをとめてできあがり。

ちょいコツ伝授!!

前髪をとめる位置をわけ目から離しすぎるとバランスが悪くなるから注意してね。



まゆ下の前髪

4

結ぶ

ゴムで結ぶかんたんアレンジ。
ヘアゴムで顔まわりを華やかにしちゃおう♪

かわいさ全開☆

キャンディーヘア

- 1 前髪を3：7にわけたら、7の方の束を結ぶよ。そこから1～2cm間隔で横の髪を少しすくって合わせながら結ぼう。
- 2 毛束を少しずつ引っばって、ふわっとさせたらできあがり。



おちゃめな

おでこ出しちゃんまげ

- 1 前髪の両端は残したまま、おでこの生えざわより少し後ろで結んだらできあがり。

ちょいコツ伝授!!

大きめのヘアアクセで結びたいときは、はじめに細いゴムで結んでおくとほどけないよ。



5 あむ

ちょっとり時間のある朝はあむアレンジに挑戦!
意外とむずかしくないよ。



すっきりさあやか サイドみつあみ

- 1 前髪をまん中からふたつにわけたら、それぞれみつあみにするよ。
- 2 左右のみつあみを後頭部の方へ持っていく、毛先をピンでとめるよ。毛先の上に後ろ髪をかぶせたらできあがり。

パート
3

前髪の
作り方

オシャレ上級者テク あみこみリボン

- 1 コームであみこみたい方向に前髪の流れをととのえておくよ。
- 2 前髪を3つの毛束にわけて、耳のあたりまで片あみこみをするよ。
- 3 耳上をクリップでとめたらできあがり。

ちょいコツ伝授!!

片あみこみはおでこのラインにそって。後頭部の方にあまないよう注意!



まゆ下の
前髪

カジュアル!

まゆ上の前髪

表情が明るく、元気に見えるまゆ上の前髪。

カジュアルなスタイルと相性バツグン!

前髪のラインを
まっすぐ切ると
カジュアルになるよ



ぱつんすぎずに
毛先は少し
すいている方が
かわいいよ

てんな子にオススメ!!

顔型



まるがお丸顔



おもなが面長



ぎゃくさんかくけい
逆三角形



ベース

おでこ

せまい/ふつう/ひろい

テイスト

ゆるふわ スポーティー

スクールガール

清楚

Q77

セットのコツ

- 1 前髪にドライヤーの温風を上から下にあてるよ。
- 2 短い前髪がうかないよう、おさえるようにしてかわかしたらコームでととのえるよ。



上手な切り方

用意するもの
 ♥ コーム ♥ ハサミ ♥ ヘアピン



1 前髪をとって 3つにわける

175ページの1、2のように前髪を3つにわけるよ。



2 まゆ上まで ざっくり切る

前髪の長さを決めるため、わけたま
 中の前髪から切っていくよ。ハサ
 ミを横にして、まゆ毛の約5mm上
 を切ろう。

3 まゆ上1cmになるよう 切っていく

まゆ上1cmくらいの長さになるよう
 にハサミをななめにしながら切ったら、
 残った左右の前髪をまん中に合わせる
 ように切っていくよ。最後はハサミを
 タテに入れて毛先をととのえてね。



まゆ上アレンジ

1 前髪を3:7くらいでわけるよ。
 わけ目はギザギザにするのがポイント。

2 前髪を右のイラストのようにピン
 でとめたらできあがり。



パート
3

前髪の
作り方

まゆ
上の
前髪

個性派!

アシメの前髪

左右で長さをかえる個性派前髪。

みんなよりちょっとおませさんなスタイル!

毛先にざくざくすきまを作るとカジュアルに、パツパツでそろえるとモード系に



自分をもっている女の子に見えるよ。知的な雰囲気も

てんな子にオススメ!!

顔型



まるがお丸顔



おもなが面長



ぎゃくさんかくけい逆三角形



ベース

おでこ

せまい/ふつう/ひろい

テイスト

ゆるふわ スポーティー

スクールガール

清楚

0-7

セットのコツ

- 1 前髪を指ではさみ、流したい方向とは逆ななめ下の方向に引っ張るよ。
- 2 引っ張ったまま前髪に内側からブラシをあて、ドライヤーでかわかすよ。



上手な切り方

用意するもの
 ♥ コーム ♥ ハサミ ♥ ヘアピン



1 とった前髪を
3つにわける

175ページの1、2のように前髪を3つにわけるよ。



2 3つにわけた
まん中を切る

まん中の前髪に、ななめにハサミを入れて切るよ。



3 前髪をななめに
少しずつ切る

まん中の束にハサミをななめに入れ、①が自然なななめになるように切っていくよ。つぎに左の②を①にそろえてななめに切っていくよ。



4 反対側もななめに
少しずつ切る

右の束③は①の長さにそろえながら、ななめにハサミを入れて②と長さがそろうように切っていくよ。

パート3
前髪の作り方

アシメの前髪

アシメアレンジ

1 全体の髪を7:3にわけるよ。トップの髪を少しだけ前髪の方へ持ってくるよ。

2 わけた髪の少ない方を耳にかけるよ。

3 耳にかけた髪にピンをとめたらできあがり。



クール!

ワンレンの前髪

おとなっぽさが魅力のワンレン。
ヘアアレンジの幅が広いのも特徴だよ。

おでこを見せるから
グッと大人っぽく
なるよ



タテのラインが
強調されるから
顔が細く見えるよ

こんな子にオススメ!!

顔型

 まるがお丸顔	 おもなが面長
 ぎくさんかくけい 逆三角形	 ベース

おでこ

せまい/ふつう/ひろい

テイスト

ゆるふわ スポーティー
スクールガール

清楚 **077**

わけ目の種類

センター

クールな
大人顔に



1 コームの先をトップにつけるよ。

2 そのままおでこの生えざわまでおろしてわけたらできあがり。

サイド

きれいな
美人顔に



1 コームの先をトップにつけるよ。
このとき、黒目より外側につけるとバランスよくわけられるよ。

2 そのままおでこの生えざわまでおろしてわけたらできあがり。

セットのコツ

センター

- 1 わけ目がつかないように、顔の
前に前髪をおろしてかわかすよ。
- 2 トップがぺちゃんこにならない
よう、左右両方からドライヤー
をあてるよ。

サイド

- 1 前髪を後ろにかきあげながら、
ドライヤーを髪の根元へ当てて
かわかすよ。
- 2 手ぐしでジグザグとかきあげな
がら毛先をかわかすよ。

上手な切り方



1 コームで切りたい 前髪をとる

前髪にしたい部分をとるよ。つむじか
らとるようにすると◎。切らない髪は
耳にかけておこう。



3 とった前髪を少しずつ 切る

前髪を手で伸ばしながら、少しずつハ
サミで切っていくよ。



2 コームをつかって 前髪をとかす

毛流れにそってコームで前髪をとかす
よ。まっすぐ下にとかしてね。



4 サイドの髪となじませる

サイドの髪と同じ長さになるよう、毛
先5mmくらいずつこまかくタテにハ
サミを入れて毛先を切りそろえるよ。

パート
3

前髪の
作り方

ワ
ン
レ
ン
の
前
髪

ちよつとで
さがつく!

ワンレン^{まえがみ}前髪^の

かんたん イメチェン

ワンレンならではのアレンジを楽しんじゃおう!

1 とめる

なが^{まえがみ}長い前髪だからこそできる
ふんわりアレンジがかわいい!

ゆうとうせいふう
優等生風
せいそ
清楚どめ



- 1 ^{まえがみ}前髪を7:3にわけよ。
- 2 おお^{まえがみ}多いほうの前髪がおでこでゆるくカーブするように黒いピンで^{みみうへ}耳上にとめて、^{のこ}残りは^{みみ}耳にかけよ。
- 3 バレッタをピンの上からとめたらできあがり。

ゆる~くふんわり
ガーリーポンパ

- 1 ^{めじり}目尻より^{うちがわ}内側にくる^{まえがみ}前髪を集めるよ。
- 2 ^{けさき}毛先を持って2回くらいゆるくねじったら、^は生えざわがふくらむように後ろにたおして2本のピンでとめるよ。ピンの上からバレッタをとめたらできあがり。



2 結ぶ

まえがみ むす 前髪を結んでおでこを見せるスタイル。
げんきけい せいそけい 元気系にも清楚系にもなれるよ。



げんき ゴ 元気っ子スタイル全開☆

まえがみ 前髪たらしだんご

- 1 ひめ毛を少し残して、前髪をトップのななめ前の髪といっしょに集めるよ。
- 2 集めた位置でたらしだんごを作るよ。
- 3 結び目の上からシュシュやボンボンつきゴムで結べばできあがり。

パート
3

まえがみ
前髪の
作り方

3 あむ

ななめにあみこんでいくアレンジ。
おしとやかな印象で女子力アップ♡

ちよつとゆるめの

ガーリーあみこみ

- 1 まえがみ 前髪を3:7でとって、少ない方の髪は耳にかけるよ。
- 2 おでこにそって、生えぎわの髪を片あみこみしていくよ。
- 3 けさき 毛先を細いゴムでしっかり結んだら、上から飾りつきのゴムを結んでできあがり。



ワ
ン
レ
ン
の
前
髪

たすけて! こんなときどうする!?

前髪レスキュー

前髪にトラブルはつきもの。「やっちゃった!」と思っても大丈夫!
解決法を教えちゃうよ☆

切りすぎた!! そんなときは...



レスキュー その1 ねじってかくす!

切りすぎてしまった前髪は
まとめてねじってかくしちゃおう!

おたすけレシピ

前髪を8:2にわけて、後ろ髪の一部
を前に持ってきたら、8の方の前髪と
合わせて外まきにねじるよ。毛先をピンで固定したらできあがり。

レスキュー その2 かぶせてかくす!

短い前髪に後ろ髪を
かぶせてかくしちゃおう!

おたすけレシピ

ななめわけにした前髪に上からトップ
の髪をかぶせ、手ぐしでととのえたら
できあがり。



のばしかけ!! そんなときは...



レスキュー
その1

ぴったりとめる!

びみょうな長さでじゃまな前髪は
ピンでぴったりとめよう♪

おたすけレシピ

前髪をセンターでジグザグにわけ
よ。前髪を手でおさえながら、カラ
フルなピン4本でランダムにとめる
よ。反対側も同じようにとめたらで
きあがり。

パート
3

前髪の
作り方

前髪
レスキュー

レスキュー
その2

ふんわりさせる!

ふんわり逆ポンパードで
のばしかけでも超キュート!

おたすけレシピ

おでこの少し上の髪と前髪をまとめる
よ。毛先を内まきにかるく1回ねじっ
てふわっとさせたら、毛先をピンでと
めてできあがり。



まし
教えて!

前髪まえがみの悩みなや相談室そうたんしつ



前髪まえがみの悩みなややコンプレックスは
いがいと多いもの。よくある前髪まえがみの悩みなやと
解決方法かいけつほうほうを教えちゃうよ!



お悩みなや1 浮くのがイヤ!

A ドライヤーで温めてから冷ますと
浮くのを防げるよ。

前髪まえがみを根元ねもとまでぬらしたら、手でおさえなが
らドライヤーの温風おんふうをあてよう。そのあ
と、手でおさえのまま、前髪まえがみに冷風れいふうをあて
て冷ますよ。髪は冷えるときに形が固定かたちこていさ
れるから、「冷やす」のがポイント!

お悩みなや2 ペたんこなのがイヤ!

A 前髪まえがみをかわかすときは内側うちがわの
根元ねもとからドライヤーをあてて。

前髪まえがみの根元ねもとに内側うちがわからドライヤーをあてて
下から上に向かってかわかしたら、ロール
ブラシで内まきにして1~2分上から下に
風かぜをあててかわかすとふわっとしあがるよ。

お悩み3 クセが強くてまとまらない

A じつはクセ毛はアレンジ向き♪

クセ毛で悩んでいる子は多いけれど、じつはクセがあったほうがアレンジしやすいんだよ！ピンでとめたりねじって結んだり、かわいくアレンジして楽しんじゃおう♡



パート3
前髪の作り方

前髪お悩み相談室

お悩み4 パツカリ割れちゃう！

A 原因は髪の毛のわけ目やクセ。根元からなおしてあげよう！

まず前髪を根元までぬらしたら、割れるクセがついたところの根元を指全体で左右にこするようにしながらドライヤーでかわかしてあげればOK。



お悩み5

雨の日に前髪がうねっちゃう！

A 原因は雨の湿気！湿らせてブローすればすぐ解決！

前髪がうねるのは、乾燥した髪が雨の湿気をすってしまふから。根元に水をつけてぬらすことで髪がうるおうから、あとは根元をかわかすようにブローしよう。

お悩み6

ぼうし 前髪がみ 帽子をかぶったあとの前髪がぐちゃぐちゃ!

A ピンでとめるアレンジでなおしちゃおう☆

前髪に帽子のあとがついてしまったときは、ピンでとめるアレンジですっきりまとめちゃおう! 179ページや188ページのアレンジがオススメだよ!

お悩み7

ちよくもう 直毛すぎてななめわけにできない!

A ロールブラシでクセをつけるよ!

前髪全体をぬらしたら、生えぎわに指をあてて左右にこするようにかわかすよ。そのあと毛先にロールブラシをあてて根元までまきつけたら、ドライヤーを上からあてながら前髪を流したい方と逆の方にブラシでとかしていくよ。最後に手ぐしで流したい方向に毛先をととのえてできあがり!

お悩み8

寝グセをつけないためにどうしたらいい?

A 寝る前に髪はしっかりかわかしておこう!

髪はぬれている状態からかわくときにクセがつくもの。髪が半がわきのまま寝てしまうとグチャグチャな寝グセに。お風呂からあがったらしっかり髪をかわかそう(→236ページ)。



A

とかしたり、少しだけぬらしたり、あれこれ時間をかけるより、わりきってセットし直すほうが早いよ。



1 まえがみぜんたい、ねもと 前髪全体を、根元からぬらすよ。



2 おでこの生えざわから毛先にも向かってまっすぐブラシでとかすよ。



3 かみ、ねもと、ゆび 髪の毛の根元に指をあてて、左右にこするように手を動かしながらドライヤーをあてるよ。



4 さいご、けさき 最後は毛先にドライヤーをあててかわかすよ。

はづきさんの



ヘア講座

レッスン?

これでもう安心!

美容室♥成功のヒケツ

美容室でどうやってなりたい髪型を伝えたらいい?
美容師さんをお願いするときは誰だって緊張しちゃう
よね。そんな不安をここで解消しちゃうよ!

1

美容室に予約の電話を
しよう

まずは日にちと時間を決めて美容室に電話を
してみよう。5日前には予約をしないと、希
望の日に予約できないことがあるよ。

ヘアスタイルにかんする
悩みを伝えるのも◎。



2

ヘアスタイルを
考えておく

美容室に行く日までにあらかじめ理想のヘア
スタイルを考えておくといいよ。ざっしの切
りぬきを持って行ったり、なりたいスタイル
の芸能人を伝えてみよう。

ふだんの服装に似合う
ヘアスタイルにしてもらうことが
オシャレさんへの近道☆

3

美容室に行く日は
お気に入りの服で

美容室に行く日は、ヘアアレンジはしないよ
うにね。お気に入りの服装で行くと美容師さ
んにあなた好みのテイストをわかってもらえ
るよ。



こんなことも聞いてみよう

★ オススメのヘアスタイル

具体的にヘアスタイルが
決められないときは、自分
にはどんなスタイルが似
合うか相談しよう!

★ 髪のセット方法

新しいヘアスタイルの
セットの方法を聞いてお
けば、自分でもセットで
きるようになるよ。

★ 自分でできるアレンジ

切ってもらったスタイル
に合うアレンジを教えて
もらおう。帰ったら練習
してみてね。



パート4

ちゅうもく
注目^{ちゅうもく}のマト! /

イベント♥
アレンジ

イベントにはイベントに合った

ヘアアレンジがあるよ。

服装^{ふくそう}の決まりやマナー^きがある場合^{ばあい}もあるから、

アレンジ^{つが}も使いわけてね。

イベントに合ったアレンジって?



きょう ねん いちど
今日は年に一度の
はなびたいかい
花火大会!

みんなかわいいゆかたを着て
ヘアアレンジもバッチリ☆



あ!はづきさんだ!

はづきさーん!



あら!
かわいいゆかた!
みんなで花火大会?



みんな自分で
結んでみたんですけど
どうですか?

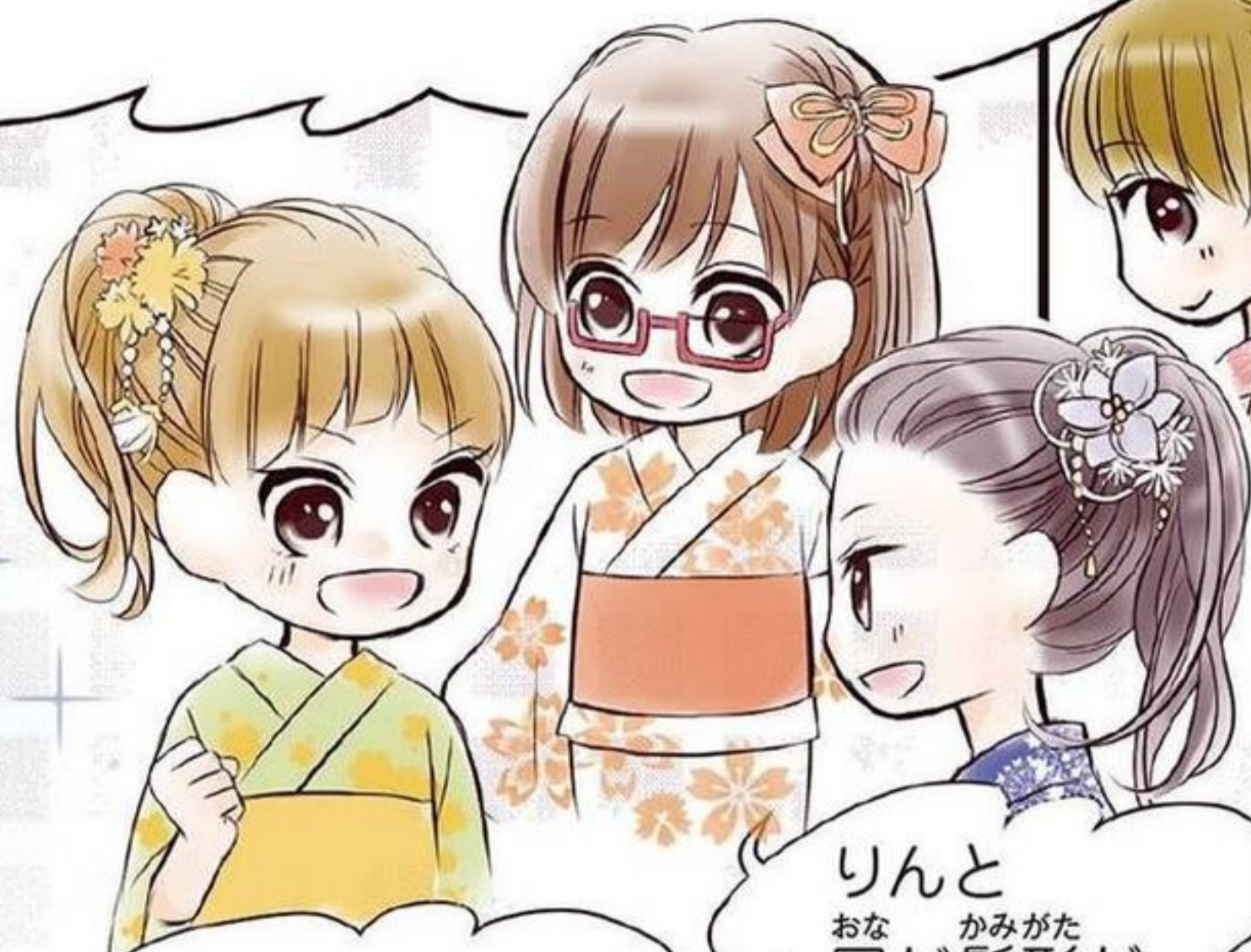
かわいい...ケド...

それじゃダメ!

え!?

イベントには
イベントに合う
ヘアアレンジがあるの!!

みんな入って!
やってあげるわ!



わたし
私はみゆうと
おそろい!

りと
おな かみがた
同じ髪形だ

わあ!



かみ かざ
髪飾りを
か
変えるだけでも
ふん い き
雰囲気
か
が変わるね!

ヘアアレンジも

※ **T** **P** **O**
じかん (時間) (場所) (場合)

たいせつ
が大切な
のよ。

しっかりキメてたのしんでね!

とき ばしょ ばあい あ つか
※時と場所・場合に合わせて使いわけること。



はな び たい かい
花火大会

ゆかたで

和風の花かんざしをつけて上品に



ゆかたにはかわいい巾着を持つよ



みつあみ × まきつけだんご

**みつあみ
アップヘア**

いつものおだんごにみつあみをまくだけでイベント仕様に。えりあしすっきりでゆかたとの相性◎。

ロング ミディアム ショート

- 用意するもの**
- 細ゴム2本
 - 太ゴム1本
 - ピン1~2本

必須アイテムのうちわは帯にさすのが粋



1 耳上の髪をみつあみする

耳上の髪をタテ長にとって3つにわけよ。



成功と失敗の別れ道

髪を多くとりすぎると、おだんごが小さくなるから注意。

はなびたいかい にほん なつ ふうぶつし
 花火大会は日本の夏の風物詩！ ゆかたはうなじ
 をすっきりと出したすずしげなアレンジで、花火
 を楽しむ♪



2 後頭部に向かって
みつあみする

1の毛束を、後頭部側に引っぱりながらみつあみし、細ゴムで結ぶよ。



3 残りの髪を
高い位置で結ぶ

反対側も同じようにみつあみしたら、残った髪を高い位置に太ゴムでひとつ結びするよ。



4 まきつけだんご
を作る

3をひとつ結びにしたなら、まきつけだんごを作るよ。



かんせい
完成!

5 両サイドのみつあみを
おだんごにまきつける

みつあみを、下からおだんごにまきつけて毛先をピンでとめるよ。反対側のみつあみも同じようにまきつけてね。



6 サイドに
花飾りをつける

サイドに花飾りをつけたらできあがり!

むす ハーフ結び

くるりんぱ

ぎやく 逆りんぱ サイドアップ

ロングヘアならではの、長さ^{なが}をいかしたサイドアップにチャレンジしてみよう!

ロング ミディアム ショート

用意するもの

ふと太ゴム2本 クリップ

成功と失敗の別れ道

みつあみパーマをしておくと、雰囲気^{ふんいき}がよくなるよ!



1 サイドでハーフ結びする

まえがみ前髪の1/3といっしょに、サイドでハーフ結びをするよ。



3 下の髪もサイド結びする

1の毛束^{けたば}をクリップでとめ、残り^{のこ}の髪も、1の結び目^{むす}のちょうど下^{した}で結ぶよ。



2 逆りんぱをする

1で結んだ毛束^{むす}を逆りんぱ^{けたば}して引きしめるよ。

かんせい 完成!

4 逆毛を立ててなじませる

じょうげ上下の毛束^{けたば}がバラついていたら、かるく逆毛^{さか}(→77ページ)を立てて髪飾り^{かみかざ}をつければできあがり!



りょう 両サイド うら 裏あみこみ

まえがみ 前髪をすっきりとあみこんでまとめるスタイル。前髪が短い子は、サイドの髪だけで挑戦してみてね。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♥ コーム
- ♥ 細ゴム2本
- ♥ ピン2本
- ♥ クリップ



1 まえがみ 前髪をふたつにわける

トップからおでこの生えざわまん中まで、ギザギザにわけ目を作るよ。



2 うら 裏あみこみする

かたほう 片方の毛束をクリップでとめ、もう片ほう 方の毛束を裏あみこみしていくよ。



3 みみ 耳の後ろで結びピンをとめる

みみ 耳の後ろまできたら、細ゴムで結びピンでとめて固定させるよ。

4 はんたいがわ 反対側も同じようにあむ

はんたいがわ 反対側も同じように裏あみこみして、かみかさ 髪飾りをつければできあがり!

かん せい 完成!



はっぴで

おまつり



はちまきはしっかりと結んで落ちないようにつまみこみ

ぴったりのサイズの足袋で動きやすく!

うら裏あみこみ × むすふたつ結び

裏あみこみ まとめヘア

はっきりあみ目の見える裏あみこみで髪をまとめれば、激しく動いてもくずれる心配はないよ!

ロング ミディアム ショート

用意するもの
♡ コーム ♡ 細ゴム2本 ♡ ピン2本

はっぴのえりは左を上にして着るのが正しい着方だよ



1 コームで髪をふたつにわける

コームの先で髪全体をギザギザとふたつにわけるよ。

お祭りといえば“お神輿”。お神輿は神さまののりものだから、神様に失礼のないように身だしなみをととのえてね。アレンジはまとめ髪で動きやすく！



2 **耳上から全体を裏あみこみしていく**

耳上の髪をとって裏あみこみをしていくよ。



3 **引きしめながらあみこんでいく**

動いているうちにくずれないように、きつめにあみこんでいくよ。



5 **毛先を反対側でとめる**

みつあみの毛先を反対側の耳の後ろあたりでピンでしっかりとめるよ。



4 **反対側も同じようにあむ**

反対側も同じように裏あみこみして、毛先を結ぶよ。

完成!

6 **取れないようにしっかり固定する**

両方の毛先をピンでとめたら、動いても取れないかカクニンして、できあがり！



みつあみ

×

まきつけだんご

みつあみ だんごヘア

みつあみをまきつけるおだんごは、くずれにくく、げんき いんしょう元気な印象をあたえてくれるよ！

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♥ 太ゴム1本
- ♥ 細ゴム3本
- ♥ ピン1~2本



1

高い位置で
ひとつ結びをする

髪全体を頭の高い位置でひとつ結びにするよ。



2

みつあみを
3本作る

毛束を3つにわけ、それぞれみつあみをして毛先を細いゴムで結ぶよ。



3

みつあみを
まきつける

2で作ったみつあみを根元に向かってまきつけて、毛先をピンでしっかりとめるよ。

4

髪飾りをつける

だんごの根元に髪飾りをつけたらできあがり！

完成！



とめる

×

とめる

クロスピン サイドどめ

かたほう よこがみ
片方の横髪をピンでとめてさっぱり
クールに。カラーピンでとめると華
やかさがでるよ！

 ロング  ミディアム  ショート

用意するもの

♡ ピン7~8本



1

よこがみ
横髪をあげて
ピンでとめる

まえがみ なが ほう ほんたい かお
前髪を流している方とは反対の顔
まわりの髪を、ピンでとめるよ。

パート
4 イベント♡アレンジ

おまつり



2

ピンで
バツテンを作る

1でとめたピンの上から
新しいピンをクロスさ
せてバツテンを作るよ。



3 3ブロックにわけて
ピンをとめる

おな のこ かみ
同じように残りの髪もピ
ンでとめていくよ。

かんせい
完成!

4

かみぜんたい
髪全体を
ととのえる

ピンのバランスをととのえ
たらできあがり!



みずぎ
水着で

プール



濡れてもくずれないように、
きつちりあみこみしよう

うら
裏あみこみ

むす
ひとつ結び

バック 裏あみこみ

うら
裏あみこみでしっかりまとめたら、
きょうど
強度カンペキ！ プールを思い切り
たの
楽しんじゃおう！

ロング ミディアム ショート

用意するもの

♡ 細ゴム1本



1

トップの
かみ
髪^けの毛をとる

かみ きんとう とうぶん
トップの髪を均等に3等分するよ。

待ちに待った夏休みは、家族やお友だちとプールへGO！泳いでもくずれにくいアレンジで、思いっきりはじけちゃおう♪



2 裏あみこみをはじめる

1でつかんだ3本の毛束で裏あみこみしていくよ。



3 まっすぐにあんでいく

まっすぐにあめているかがみでカクニンしながら、えりあしまであんでね。



4 耳下はみつあみをする

髪かみの毛けをすべてあみこんだら、最後さいごは毛先けさきまでみつあみをするよ。

5 毛先をゴムで結ぶ

毛先けさきをゴムむすで結んだらできあがり！



ふたつ結び

ひとつ結び

耳下キャンディ ツインヘア

こまかく結んでいくから、ふつうのツインよりもバラバラしないよ。動きやすくてプールにピッタリ！

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム8本



1

ふたつ結びをする

耳の下あたりでふたつ結びするよ。

2

さらにゴムをつける

1で結んだゴムより少し下をゴムで結ぶよ。



3

髪の毛を引き出す

間の髪の毛を指でつまんでふくらむように形をととのえよう。

完成!

4

反対側も同じように結ぶ

2と3を数回くり返して毛先を結ぶよ。反対側も同じように結んだらできあがり！



かた 片あみこみ

かた 片あみこみ

かた 片あみこみ ツイン

およ 泳ぐときに目に^めかかってじゃまになる^{まえがみ}前髪は、^{かた}片あみこみしてゴムでとめちゃおう。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム2本



1 ^{まえがみ}前髪を3等分する

^{まえがみ}前髪をまん中からわけて^{なか}均等に^{きんとう}3等分するよ。



2 ^{かた}片あみこみして
ゴムで結ぶ

^は生えぎわの髪を^{かみ}たしながら、^{まえがみ}前髪を入れた^{よこがみ}横髪を^{みみうえ}耳上まで^{かた}片あみこみして、^{ほそ}細ゴムで^{むす}結ぶよ。

3 ^{はんたいがわ}反対側も^{おな}同じように
^{かた}片あみこみをする

^{はんたいがわ}反対側の^{まえがみ}前髪も^{おな}同じように^{かた}片あみこみして^{むす}結んだらできあがり。



ドレスで

発表会

はっ ぴょう かい

ハーフ結び × みつあみ

みつあみ サイドだんご

サイドによせたおだんごがポイント！ えりあしを通るみつあみで360度どこから見てもオシャレ♡

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♥ 太ゴム1本
- ♥ 細ゴム2本
- ♥ ピン2本
- ♥ バレッタ

明るい色のドレスで
ステージ上でも華やか！



1 耳上で
ハーフ結びをする

耳上の髪をサイドでハーフ結びにするよ。

花かざりとドレスの色を
合わせて統一感を

パニエをはくとスカートが
ボリュームアップ♪



発表会は人前はっぴようかいに出て注目ひとまえをあびる特別な日で！ ドレスちゅうもくに負けない華やかなアレンジとくべつで一番ひかがやいちゃおう。



2 毛束けたばをみつあみする

①で結んだ毛束をみつあみして毛先をゴムで結ぶよ。



3 みつあみをまきつける

②のみつあみをまきつけて毛先をピンでとめるよ。



5 あみこみの毛先をだんごにまきつける

残りの髪のこがなくなるまであみこんだら細ゴムで結び、だんごの根元ねもとにまきつけて毛先をピンでとめるよ。



4 残りの髪を裏あみこみする

だんごのない方の残りの毛束を裏あみこみしていくよ。

6 バレッタをつける

だんごの手前にバレッタをつけたらできあがり！



かんせい 完成！

パート4 イベント♡アレンジ

発表会

ひとつ結び

×

逆毛

ウエーブ アップヘア

逆毛を立てることで、華やかなアップスタイルに！ みつあみパーマを作っておくとさらにボリュームアップ！

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- 太ゴム1本
- コーム
- ピン2~3本
- ヘアクリップ



1

高い位置で
ひとつ結びする

高い位置でひとつ結びしたら、毛束を左右に引っばって引きしめるよ。



10cm

3

ピンでとめて
動きをおさえる

結び目から約10cmのところでピンを数本とめ、髪の毛が動くのをおさえるよ。

かんせい
完成!

4

花飾りをつける

トップの右下あたりに花のついたヘアクリップをとめたらできあがり！



2

コームで逆毛を立てる

コームで逆毛(→77ページ)を立てるよ。量が多い人は少しずつ立ててね。

おもて
表あみこみ

むす
ハーフ結び

ハーフ おもて 表あみこみ

うえはんぶん
上半分だけをあみこんでいくから、
ショートヘアの子でもできちゃうオ
シャレアレンジだよ♪

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム1本 バレッタ



1 トップの髪を
3つにわける

トップの髪を3つにわけるよ。



2 ゆるめに
おもて
表あみこみをする

トップから髪全体をゆるく
おもて
表あみこみしていくよ。



3 みみ
たか
むす
耳の高さで結ぶ

みみ
たか
おもて
耳の高さまで表あみこみし
たら、毛先をゴムで結ぶよ。

かん
せい
完成!

4 バレッタをつける

むす
め
うえ
結び目の上にバレッタをつ
けたらできあがり!



パート
4 イベント♡アレンジ

発表会

か そろ
仮装で

ハロウィン

前髪は、上げても残してもかわいいよ♪



柄のタイツで

あったかオシャレ☆

ふたつ結び

みつあみ

小悪魔ヘアー

ショートヘアからロングヘアまで、みんなが楽しめちゃう万能アレンジ！ つのの大きさは自分の好みで決めてね。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム2本 ピン2本

どまかにオレンジ×紫を入れるとハロウィンらしいよ！



1 トップの髪をみつあみする

トップの髪を半分にわけ、片方の束を結んでからみつあみするよ。

もとは秋の収穫を祝い、悪りょうを追いたすためのお祭り。髪型までばっちり仮装して「トリック・オア・トリート」!



2 つの大きさを調節する

みつあみができたら、つのを作りたい長さで毛束を折るよ。



3 上からまきつけていく

長さが決まったら、片方の手で折れているところを持ちながら反対の手で上からまきつけていくよ。



5 毛先をピンでとめる

毛先までまきつけたら、根元の髪といっしょに毛先をピンでとめるよ。

4

結び目までまきつける

3のまま結び目に向かってまきつけるよ。



6 反対側も同じように作る

反対側も同じように作ったらできあがり!



かんせい 完成!

パート 4

イベント♡アレンジ

ハロウィン

くるりんぱ

×

みつあみ

ヒロイン風 みつあみヘア

まるでアニメのヒロインみたい♪
プリンセスの仮装ならこれで決まり
だね！

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♥ 太ゴム1本
- ♥ 細ゴム1本
- ♥ ミニクリップ



1 耳上の髪を くるりんぱする

耳上の髪をハーフ結びし、くるりんぱするよ。残りの髪を半分にわけて両手でつかむよ。



2 3つの毛束で みつあみしていく

1でつかんだ毛束と、くるりんぱした毛束の3本の毛束でみつあみをしていくよ。



3 根元を 指先でゆるめる

毛先までみつあみをしてゴムで結んだら、くるりんぱした根元を少しずつ引っばってふわっとさせるよ。

4 ミニクリップを つける

みつあみ部分に、ミニクリップで飾りをつけたらできあがり！



かんせい
完成!

ねじる

× とめる

ねこ耳風 ねじりヘア

髪が短くてもねじるだけでできるかんたんねこ耳ヘア。ハロウィンに限らず、ふつうの日でもやってみてね!

ロング ミディアム ショート

用意するもの

♡ ピン2本



1 前髪と耳上の髪をねじる

前髪と耳上の髪を外まきに1回ねじるよ。前髪を上げたくない子は耳上の髪だけでもOK。

おさえていた部分 盛り上がった部分



2

髪をおし出して
ねこ耳を作る

1回転ねじったら、ねじり目を上から指でおさえて矢印の方向におし、ねじった髪を盛り上げるよ。



3 ピンでとめる

2で、髪がねこ耳のようにさんかくに盛り上がったたら、指でおさえていた部分をピンでとめるよ。

4

反対側も
同じように作る

指でつまんで盛り上がり調整したら、反対側も同じように作ってできあがり!

完成!



パート4

イベント♡アレンジ

ハロウィン

とびきり
おめかしで

クリスマス



みつあみ

× くるりんぱ

みつあみ ハートヘア

女の子が大好きなハートとリボンで
クリスマスモード全開のヘアアレン
ジだよ♪

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♥ 太ゴム1本
- ♥ 細ゴム2本
- ♥ ピン2本
- ♥ 飾りつきゴム1本

かわいひピンクの
ギンガムチェック☆



レースアップブーツで

大人っぽく

ポソポソキーホルダーが
冬らしい



1 耳上の髪を
サイドで結ぶ

耳上の髪をサイド高めの位置で、
太ゴムでハーフ結びするよ。

12月25日はイエス・キリストの誕生を祝う聖なるお祭り☆ コーデやヘアアクセに赤×緑をとりいれると雰囲気アップ!



2 1の髪を逆りんぱする

1の髪をそのまま逆りんぱ(→32ページ)して毛先を左右に引きしめるよ。



3 毛束をみつあみする

3の毛束を均等にふたつにわけて、根元からしっかりみつあみしたらそれぞれ毛先をゴムで結ぶよ。

4 2本の毛束を結び合わせる

3でみつあみした2本の毛束の毛先をゴムで結び合わせるよ。



5 ピンでとめて固定させる

ハートの形になるようにみつあみの上から1/3あたりをピンでとめて固定させるよ。



6 飾りつきゴムをつける

結び目にリボンなどの飾りつきゴムをつけたらできあがり!



パート4

イベント♡アレンジ

クリスマス

くるりんぱ

×

むす ぶたつ結び

リボン ツインテール

ふつうのくるりんぱツインにリボンをプラスして、クリスマスプレゼントみたいなキュートアレンジに♪

ロング ミディアム ショート

用意するもの

- ♡ 太ゴム4本
- ♡ リボン2本
- ♡ ミニクリップ



1 トップの髪をくるりんぱする

髪全体をふたつにわけ、耳上の髪をくるりんぱするよ。



2 1といっしょにふたつ結びする

1の毛束と残りの髪をいっしょに結びよ。



3 ヘアクリップとリボンで飾る

1の結び目の、上の方にミニクリップを飾って、2の結び目の上にリボンを結ぶよ。

完成!

4 反対側も同じように結ぶ

反対側も同じように結んだらできあがり!



くるりんぱ

× ブロック結び

連続くるりんぱ ツイン

ヘアアクセがなくてもオシャレに見えるアレンジ。緑と赤のヘアゴムでクリスマス感を演出して。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム6本



1 トップの髪を結ぶ

髪全体をふたつにわけ、片方のトップの髪を高い位置で結んでくるりんぱするよ。



3 残りの髪を結ぶ

2でくるりんぱした結び目の下で残りの髪をまとめて結ぶよ。



2 さらにくるりんぱをする

1の毛束ごとブロック結びをしてくるりんぱするよ。

4 反対側も同じように結ぶ

反対側も同じように結んだらできあがり！



完成！

パート4

イベント♡アレンジ

クリスマス

ふたご
双子
コーデで

テーマパーク

ふたつ結び

×

みつあみ

みつあみ ミックスツイン

とも 友だちとのおそろいヘアで注目のマ
トに！ヘアアクセをそろえると
もっと双子感がアップするよ♪

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム4本 ミニクリップ

前髪のわけ目は
友だちと反対にしてみよう♪

まったく同じにせず、
色違いなどで個性を出して



1 トップの髪を
みつあみする

髪全体をふたつにわけ、トップ
の髪をみつあみしていくよ。

お友だちとテーマパークに行くときは、双子ヘア
で仲よし度アップ！ コーデも全身おソロなら、
さらにテンションアップ♪



2

反対側も
同じようにあむ

反対側も同じようにみつあみをし
て毛先を細いゴムで結ぶよ。



3

残りの髪を
ふたつにわける

片側の髪をふたつにわけるよ。



5

根元を指先で
ほぐす

反対側も同じようにあんだら、
根元を少しずつつまんでふわっ
とさせるよ。



4

3つの毛束を
みつあみしていく

1の毛束と3でわけた毛束を
みつあみしていくよ。毛先ま
であんだらゴムで結び、2で
結んだ細いゴムを取るよ。



6

結び目に
飾りをつける

結び目に飾りをつけたら
できあがり！

完成！

パート
4

イベント♡アレンジ

テーマパーク

ふたつ結び

×

みつあみ

リボン入り みつあみツイン

みつあみにリボンをあみこむガー
リーアレンジ♪ 特別感が出るの
で、イベントにはピッタリだよ。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

太ゴム2本 リボン2本



1

ふたつ結びのゴムの上
にリボンを結ぶ

高い位置でふたつ結びをしたら、ゴ
ムの上にリボンを結ぶよ。



2

リボンと一緒に
みつあみしていく

毛束を3つにわけたうちふたつ
の毛束を1のリボンといっしょ
に持ってみつあみしていくよ。



3

毛先で
リボン結びをする

毛先までみつあみしてゴムで結
んだら、ゴムの上でリボン結び
をするよ。

かんせい
完成!



4

反対側も
同じように結ぶ

反対側も同じように結べばでき
あがり!

ブロック結び × たらしだんご

ブロック ツインだんご

耳上の髪をブロック結びのたらしだんごにして元気っ子に！ さらに、カラーピンで飾りをつけて華やかさアップ。

ロング ミディアム ショート

用意するもの

細ゴム2本 ピン4本



1 たらしだんごを作る

前髪と耳上の髪を高い位置で、たらしだんごにするよ。



2

指先で

だんごをほぐす

だんご部分を少し開いてふわっとさせるよ。



3

カラーピンで飾りつける

結び目の前に、カラーピンをバツェンにとめて飾りつけるよ。

完成!

4

反対側も同じように作る

反対側も同じように作ったらできあがり！



パート4 イベント♡アレンジ

テーマパーク

はづきさんの



ヘア講座

レッスン3

恋と友情に効く

ヘアおまじない

恋に友情に一生懸命なアナタへ♡ 魅力を倍増させてくれる、とっておきのおまじないを教えちゃうよ!

恋

に効く!

ラブ運アップのおまじない

黒いリボンを
みつあみに

好きな人と両想いになれるように願いをこめながら、黒いリボンをみつあみにあみこむと両想いになれるかも!

ヘアゴムに想いを
こめて

好きな人の写真の上にヘアゴムをおいて、両手の人さし指と親指で♡マークを作るよ。好きな人を思い浮かべながら♡のまん中に息をふきかけ、そのヘアゴムで髪を結ぶと好きな人がふりむいてくれるかも!

髪のさわりかたで
ラブ運アップ!

好きな人の前では、右の髪は左手で、左の髪は右手でさわるといいよ。両想いになれる可能性も!

友

情

に効く!

もっと仲よくなれるおまじない

スカーフの上から
お願いしてみ

ヘアアクセを水で洗ったら、スカーフでくるむよ。上から手をあてて「友だちと楽しく遊べますように」ととなえると放課後楽しいおさそいがきちゃうかも!

星のヘアピンに
となえよう

星のヘアピンを用意しよう。髪にとめるときに、友だちのことを思いうかべると、今よりもっと友情を深められるかも☆

かがみに願いを

小さなかがみに星のシールをはったら「かがみの精よ、ステキな笑顔を私にください」とお願いして、お守りにしよう。クラスの人気者になれるかも!



パート5

／サラサラツヤツヤ／

ヘアケア

こう ぎ
講座

かみ あら かつ かつ
髪かみの洗あらい方かつやかわかし方かつにも

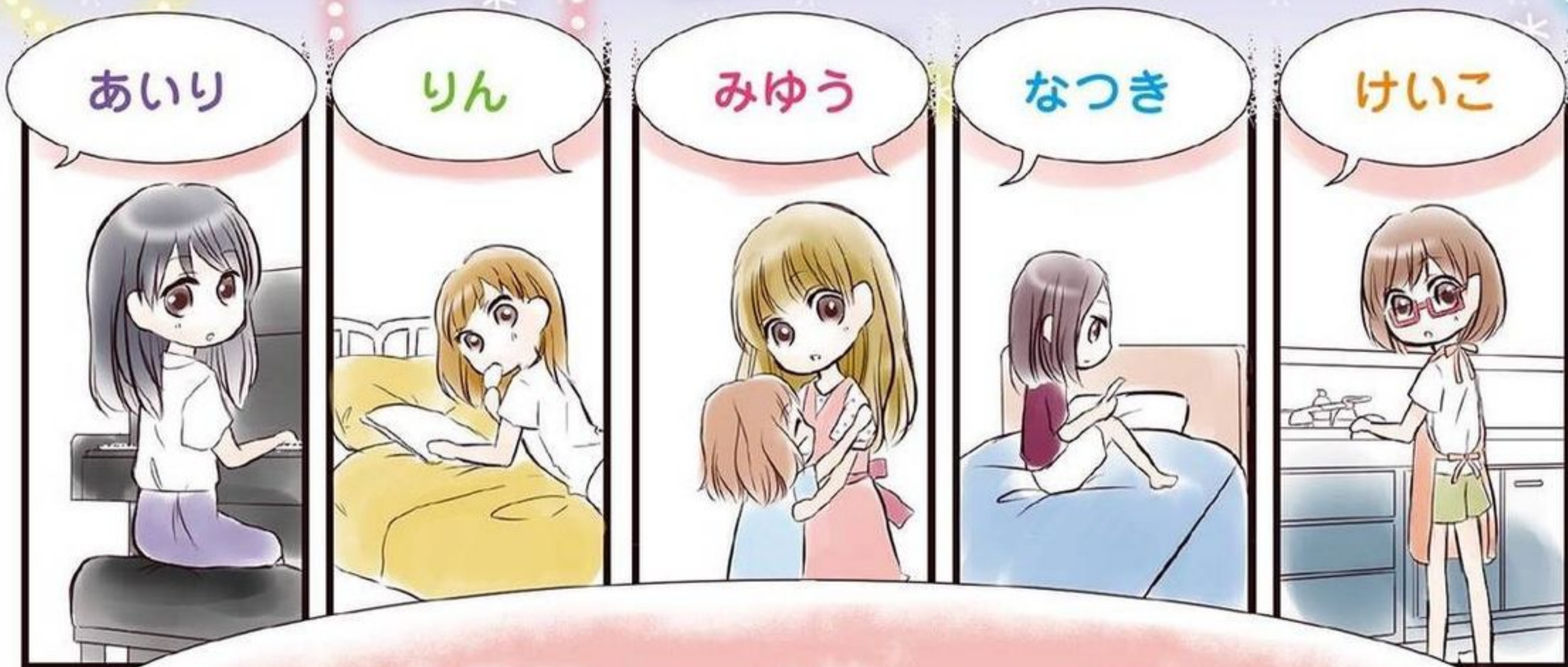
コツしがあるって知しっているかな？

知しっているようで意い外がいと知しらない

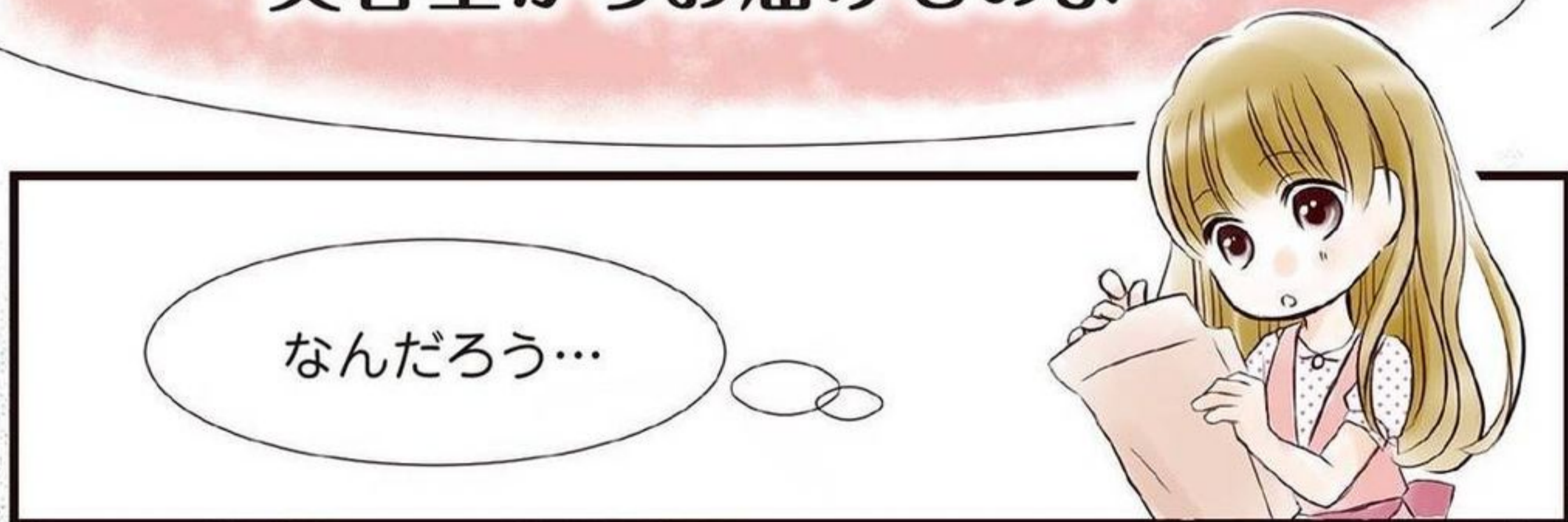
キレイな髪かみをキープするヒケツを

あなただけに教おしえちゃうよ。

ヘアケアは大切!



びようしつ 美容室からお届けものよー



わあ!
ヘアケアブックだ!

ミラクルビューティーマガジン

ミラクルガールズと解決!



髪のお悩み

Q&A

ビューティー ヘアケア

ブック

BOOK

あらためておさらい!
とかし方

いちばんたいせつ
一番大切なヘアケア☆
洗い方

かわいいアレンジのカギ!
かわかし方

とくべつ
特別な白のスペシャルケア♪
ヘアパック

たれでもかんたん!
手作りヘアアクセも紹介



ただ
正しい

ヘアケア

おし
教えるよ!

ただ正しいヘアケアをおし教えるよ!

正しいお手入れ方法をマスターしてきれいな髪を手に入れよう!
毎日のていねいなヘアケアが、サラツヤ髪のひけつ!

正しいヘアケア その1

とかし方

とかし方にも手順があるよ。きちんととかさないと髪が痛む原因に!

使う道具



ブラシ

とかした髪にツヤを出したり、ホコリや汚れを落とすよ。



ロールブラシ

内巻きやストレートにしたり、動きをつけたいときに◎。

1

毛先をとかす



毛先からとかしていくよ。髪をにぎって下から少しずついねいにとかしていくよ。にぎっておくとからまった髪がムリに引っぱられないので負担が少なくていいよ。

ブラシは、頭皮におしつけすぎずにふんわりとあててとかしていこうね。



2

根元までとかす

毛先をとかしたら耳の高さ→その上→トップの順に少しずつとかす高さを上げていくよ。

3

しあげのブラッシング

最後は髪全体を髪の流れにそって、上から下へふんわりとやさしくとかしてととのえるよ。

洗い方

いちばんたいせつなヘアケアは髪を洗うこと！正しい洗い方をマスターしよう！

使う道具



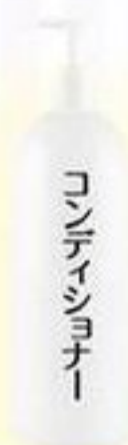
ブラシ

髪のホコリや汚れをきれいに落とすよ。



シャンプー

汚れを落とすために使うよ。髪質に合わせて種類もいろいろあるよ。



コンディショナー

シャンプーのあとに髪につけるよ。髪をサラツヤにしてハリをあたえてくれるよ。

1 ブラッシングをする



髪をぬらす前に、まずブラッシングで汚れやホコリを落としておくよ。髪をととのえておくことで洗いやすくなるよ。

効果アップ！

よぶんなひしやフケをとりのぞくからシャンプーの成分が髪にとどきやすくなるよ。

2 髪をぬらす

前髪から順に、上から髪をぬらしていくよ。頭皮もしっかりお湯で洗って汚れを落とそう。



シャワーヘッドを頭皮にあてるようにして洗うと、お湯がまんべんなくいきわたるよ。

3 水を切る



水分が残るように、1回かるくしぼるだけでOKだよ。

髪をにぎってかるく水を切っていくよ。シャンプー前なのでしぼりすぎないようにしよう。

4

シャンプーを^{あわ}泡だてる



500円玉^{えんだま}くらいの
大きさだよ!

量はロングヘアで500
円玉^{えんだま}くらいだよ。ショ
ートヘアはその半分^{はんぶん}くらい
の量^{りょう}だよ。



シャンプーを手の平^{てひら}にとるよ。
すこ^{すこ}しだけ水^{みず}をたして10回^{かい}ほど
両手^{りょうて}でこすり^あ合わせて泡^{あわ}だて
るよ。

ちよくせつあたま エスジー
直接頭^{ちよくせつあたま}につけるのはNG!

泡^{あわ}だてずに直接頭^{ちよくせつあたま}につける
と、シャンプー液^{えき}が頭皮^{とうひ}につ
いて洗い流^{あら}しにくくな^{なが}っちゃう
よ。すすぎ^{のこ}残^{げんいん}しの原因^{げんいん}に!

5

シャンプーで^{あら}洗う



泡^{あわ}だてたシャンプーをトップ^{ゆび}についたら、指^{ゆび}
のはら^{つか}を使って洗^{あら}っていくよ。頭皮^{とうひ}全体^{ぜんたい}を
しっかり洗^{あら}えたら、毛先^{けさき}をやさしく泡^{あわ}でつつ
んで洗^{あら}うよ。耳^{みみ}の後ろ^{うし}やえりあしは洗^{あら}い忘れ^{わす}
がち^{ちゅうい}なので注意^{ちゅうい}してね。

め はい き
目^めに入^{はい}らないように気^きをつけて!

泡^{あわ}が目^めに入^{はい}らないように気^きをつけて洗^{あら}って
ね。目^めに入^{はい}ったらすぐ^{あら}に洗い流^{なが}そう。

指^{ゆび}の動き^{うご}をマスターしよう!

指^{ゆび}のはら^{はら}で
やさしく洗^{あら}おう

髪^{かみ}の毛^けをやさしく洗^{あら}うため
に、指^{ゆび}のはら^{はら}の部分^{ぶぶん}を使^{つか}お
う。ツメ^たを立てず^{あら}に洗^{あら}うのが
ポイントだよ。



6

すすぐ



まえがみ^{まへがみ}りょう^{りょう}→両サイド→後ろ^{うしろ}→えりあしの順番^{じゅんばん}で
すすいでいくよ。髪^{かみ}にお湯^ゆをあてながら、少^{すこ}
し上^{うへ}を向^むいてなでるように流^{なが}していこう。頭^{あたま}
皮^{かわ}もしっかりとすすいで、ぬるぬるしなくなる
まで流^{なが}し、しっかり水^{みず}を切^きろうね。

なが わす き
流し忘れに気を付けて!

なが わす ちゅうい
流し忘れがちなえりあしに注意してすすぐこ
とを心がけてね。

7

コンディショナーをつける



500円玉^{えんだま}くらいの
おお
大きさだよ!

りょう
量はロングヘアで500
えんだま
円玉くらいだよ。ショ
ートヘアはその半分^{はんぶん}くらい
の量^{りょう}だよ。



コンディショナーを手の平^{てひら}
にとり、両手^{りょうて}にのばしたら
かみ^{かみ}ちゅうかん^{ちゅうかん}けさき^{けさき}ちゅうしん^{ちゅうしん}
髪^{かみ}の中間^{ちゅうかん}から毛先^{けさき}を中心^{ちゅうしん}
に、根元^{ねもと}のほうを残^{のこ}してつ
けるよ。

あら なが
すぐに洗い流すよ!

じかん
時間^{じかん}をおいてなじませて
も意味^{いみ}がないので、すぐ
に洗い流^{あら}すようにしよう!

8

すすぐ

コンディショナーをつけた髪^{かみ}を上^{うへ}から下^{した}の
じゅん^{じゅん}あら^{あら}なが^{なが}
順^{じゅん}に洗い流^{あら}していくよ。ぬめりが完全^{かんぜん}にな
くなるまでしっかりと洗い流^{あら}してね。耳^{みみ}
まわりや首元^{くびもと}など、洗い残り^{あらのこ}しやすいところ
に注意^{ちゅうい}しよう。



オススメ!

からだ^{からだ}あら^{あら}
体を洗^{あら}うときは
ボディソープ
が髪^{かみ}につか
ないよう結^{むす}んで
おこう。

かわかし方

自然乾燥はダメージの元！ 正しくかわかせばヘアスタイルもバッチリ！

使う道具

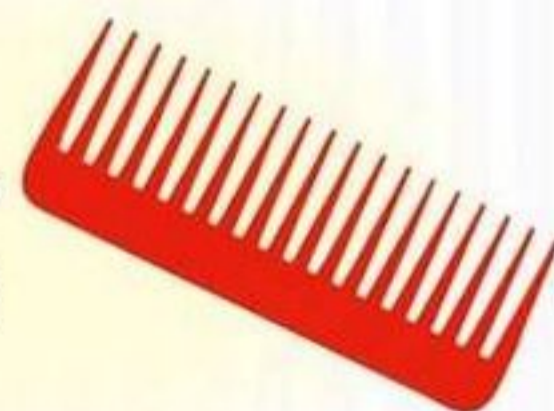
ドライヤー

温風で髪をかわかして、冷風で形を固定するよ。



コーム

ぬれたあとの傷みやすい髪には、あらい目のコームがオススメ。



1 水をしぼる

お風呂からあがる前に、233ページのように水をしぼるよ。ねじってしぼるのは、ダメージヘアの原因になるからNG。

水をしぼって
時間短縮！

水をしぼらないと、タオルがびしょぬれに！ タオルドライによぶんな時間がかかってしまうよ！

2 タオルドライ



頭全体をタオルでつつみ、タオルに水を吸収させるように密着させて頭皮と根元の水分をふくよ。



次に毛先をタオルではさんで水分を取るよ。ゴシゴシとこすり合わせるのは、切れ毛や枝毛の原因になるのでやさしくはさもう。

ダメージの
原因に！

力づくで一気にタオルドライするのは、ダメージの元！ やさしく、を心がけてね。

3 ブラッシング

手ぐしでやさしく髪のからまりをといいてこう。ここではからまりは抜け毛の原因にもなるので、無理にとかなくてOK。

つぎに目のあらいコームでからまっている部分をとのえるよ。ぬれた髪は傷みやすいので、やさしくとかそう。

4

ドライヤーをかける



まず、^{まえがみ}前髪からかわかしていくよ。^{かたて}片手でドライヤーを持ち、もう片方の手の指先を左右に動かしてやさしく生えぎわをこするようにかわかさよ。

ダメージ防止に髪
の毛から約20cm
はな離して温風をあて
てね。



つぎにトップの根元→サイドの根元の順でかわかさよ。根元をかわかすときは、指で髪を少し持ち上げて下からあてるとかわきやすいよ。



指を下に
すべらせよう



最後は後頭部からドライヤーをあてて、上から下にかわかしていくよ。同じ方向から風をあててかわかすことで毛先がはねるのをふせぐよ。

ぬれたまま放っておくのは
絶対ダメ!

ぬれた状態は髪が一番傷つきやすいよ。放っておくと髪がパサパサになってしまったり、ダメージの原因になるので、必ずかわかさう!

特別な日に

スペシャル ヘアケア

番外編

ヘアパック

いつものお手入れにプラスワン！
トリートメントとフェイスタオルで
できるかんたんヘアパックだよ！

使う道具



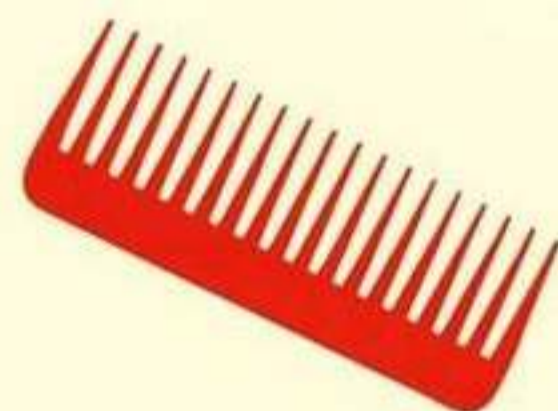
トリートメント

コンディショナーとちがって
髪の中にしんとうして、ダ
メージをなおしてくれるよ。
週1回使うのがオススメ。



フェイスタオル

トリートメントをしんとう
させるために、髪にまい
て使うよ。



コーム

トリートメントをつけた
髪をとかすのに使うよ。
あらい目のものがオススメ。



1

トリートメント をつける

シャンプーのあと、しっかり水分を
切って髪の中から毛先を中心に
トリートメントをなじませるよ。



2

あらい目のコーム でとかす

コームで全体をとかして、トリート
メントをもみこむよ。コームは目が
あらいものを使うと髪が傷まないよ。

3 **髪をつつんで約15分おく**



ゆふね **湯船に**
つかって待とう!
からだを冷やさないように
湯船につかって待とう。

髪が長い人はたらしだんごでまとめるよ。フェイスタオルをぬらしてかたくしぼり、広げて肩にかけ、髪を出すよ。
①と②を持って、①を生えぎわにそわせながらおでこの上まであげるよ。

②も同様に上げて、おでこの上で①と交差させるよ。
①の手をはなして顔の前のタオルを持ち上げ、頭にかぶせるよ。
後ろ側は頭をつつむようにタオルを持ち上げてととのえるよ。
約15分おいて、髪になじませてね。



4 **トリートメントを洗い流す**

タオルをとってトリートメントを洗い流そう。ぬめりがなくなるまでしっかりすすぐよ。

髪にいいこと

ちょっと気をつけるだけでできる、髪にいいことを教えるよ!

① **直射日光をさける**

紫外線を直接浴びるのは肌と同じで髪にとってもあまりよくないこと。紫外線が強い日は帽子をかぶるなどして紫外線カットを心がけよう。

② **いっぱい寝る!**

髪の毛は、日中のダメージを睡眠中に修復しているの、毎日健康的に早寝早起きすることが美しい髪を保つヒケツだよ!

かみ
髪

なや
のお悩み

キュー アンド エー
Q & A

Clarity

かみ け 髪 の 毛 や ヘアスタイル に関する 悩み を
ミラクルガールズといっしょに
かいけつ 解決しちゃうよ!

Q1

あめ ひ 雨 の 日 になると
かみ ひろ 髪 が 広がります

しっけ おお ひ 湿気が多い日には、
ヘアアレンジで
かみ 髪 をまとめよう!

あめ ひ 雨の日は、湿気が多いの
でどうしても髪が広がっ
てしまうよ。おだんごヘ
アやみつあみなど、まと
まりやすいアレンジをし
てみてね。



Q2

う 生まれたときから
かみ ひろ 髪 が うすい 気がする

ねもと た 根元を立ててふんわりと
かわかしてみよう!

かみ かわかし方 を変えてみよ
う。根元を立ててふんわりと
かわかすことで、ボリュームが
出るよ。内側からドライヤーを
あてるのもオススメ。でも、子
ものうちは髪が細いから少
なく感じるだけ、ということ
もあるから、悩みすぎなく
ても大丈夫だよ。

Q3

かみ ひや 髪 を 早く のばしたい のに
ぜんぜん のびませーん

まいにち 毎日のていねいなシャンプーと
とうひ 頭皮マッサージが◎!

とうひ 頭皮がつかれていると髪
の成長をじゃましてしま
うよ。シャンプーのとき
に、指のほらを使って頭皮
をやさしくマッサージし
よう。血行がよくなって髪
の成長が早くなるよ。



Q4

まだ小学生なのに、
白髪があった…

気になるようなら、
その場で抜いてしまってもOK!

白髪は髪質がかたいので、切ると根元が立って自立してしまうよ。気になるなら根元から抜いてしまおう。抜くのにていこうがある人は、根元からカットしても。



Q5

髪が細くていつも
ぺったんこになります

出かける前のセットが大切!
トップがつぶれない
ようにしよう!

出かける前にボリュームがつくようにセットするのがオススメ。ヘアトップがつぶれないように、内側からドライヤーをあててあげよう。

Q6

髪を洗っているのに
フケが出てしまいます

フケには、乾燥が原因の
ものと、汚れが原因のもの
がある!

頭皮に水分が残っていると、髪がかわくときに、必要な水分も蒸発してしまい乾燥するので、それがフケの原因に。ドライヤーをかけるときは頭皮もしっかりとかわかそう。シャンプーが残っていると、それもフケの原因になるよ。

Q7

頭が臭いような
気がしています

寝る前のケアが大切!
ドライヤーで
かわかそう。

髪に水分が残ったまま寝ると、寝ている間に細菌が増えてにのいの原因に。頭皮までしっかりとかわかしてから寝ようね。枕の上にタオルをしいてこまめに交換して清潔を保つことも大切だよ。



Q8

アレンジするとえりあしの
髪が落ちてきちゃう…

ピンを使ってとめちゃおう!

短くて落ちてきてしまう後れ毛は、ピンでとめておこう。ほかには、後れ毛が長くなるまでは落ちてこない位置でアレンジをするのもひとつの手だよ。

Q9

触っただけで
髪がよく抜けます

髪が抜けているのではなく、
切れているかも!?

髪には周期があるので、抜け落ちるのは仕方のないことだよ。抜けているのではなく切れている場合はダメージが原因なので、引っぱったり、まさつを与えないようにしよう。

Q10

髪を染めたいのに
禁止されています

小学生のうちはまだガマン!
頭皮トラブルの原因に。

小学生のうちはまだ頭皮がうすくかぶれやすいので、染めることで将来的な頭皮トラブルの原因に。今はガマンしてきれいな黒髪を楽しもう。

Q11

お母さんがすすめる
髪型にしたいくない…

美容師さんに意見を聞いてみよう。

お母さんといっしょに美容室に行ってみよう。担当してくれる美容師さんに、髪の悩みを相談してみよう。自分に合ったヘアスタイルをアドバイスしてくれるよ。



Q12

急に髪質が変わった！
どうしてですか？

よくあることだから
気にしないで大丈夫！

髪質は、遺伝や成長で突然変わることがあるよ。異常ではないので心配しなくてOK！ 特に月経がはじまったときや、思春期には起きやすいことだよ。



Q13

寝グセがつきやすくて
困っています

洗ったあとの
ブローをしっかりと！
ていねいにかわかそう。

寝グセがつきやすい人は、髪がぬれたまま寝ている可能性があるよ。お風呂上がりにしっかりとわかして寝よう。かわかし方は236ページを見てね。



Q14

すぐに髪が
ベタベタになります

洗い残しと
コンディショナーのつけすぎが原因！

頭皮の汚れがきちんと取れていない可能性があるの
で、シャンプーのときにしっかりと洗い流そう。ほ
かには、コンディショナーの量が多すぎるのも原因
のひとつなので、減らしてみるといいかも。

Q15

ちゃんと洗っているのにツヤがないです

ドライヤーの温風と冷風を使いこなそう!

ドライヤーの温風で全体をかわかした後に、冷風に切りかえて形をととのえるとツヤが出るよ。冷やすことで髪の表面のキューティクルが引きしまるよ。



Q16

天パをなおしたいのですがどうすれば...

似合うヘアアレンジが必ずあるよ!

ヘアゴムやヘアピンで、クセをおさえたヘアアレンジをマスターしよう。美容師さんに自分にあったヘアスタイルを教えてください。◎。

Q17

おけ目を変えたいけど、うまくおかない...

ぬれているときに、ヘアスタイルを作ろう!

根元を水でぬらしてから、好みのわけ目に変えて、かわかそう。このとき、根元からクセがつくようにかわかしてね。お風呂上がりの髪全体がぬれているときにチャンス。



Q18

自分でうまく
ヘアアレンジができない

まずは基本から練習してみよう!

かんたんなアレンジをきちんと練習してみよう。パート1の「ひとつ結び」からはじめてね。失敗してしまっても、なれるまではとにかく練習あるのみ!



Q19

髪が多くて
ゴワゴワしています

自分の髪に合うかわかし方を。

上からボリュームをおさえるようにドライヤーをあてよう。自分の髪の個性に合わせたかわかし方を探してみるのがオススメ。お手入れが変わると見た目も変わって見えるよ。

Q20

ヘアセットで後ろすがたが
見えなくて困る...

2枚のかがみを用意しよう!
コツをつかめば簡単だよ!

洗面台やカベにかかっているかがみと、手持ちかがみで合わせかがみをしよう。何回もカクニンしながら、少しずつヘアスタイルをととのえていこう。ひとりでできないときは、お家の人に協力してもらってね。



パート
5
ヘアケア講座

髪のお悩み
Q & A

だれでも
かんたん!

てづくり
手作り

ヘアアクセ

はってとめるだけ!

リボン クリップ



作り方

- 1 ミニデコリボンの、裏側の真ん中に接着剤をぬるよ。
- 2 ミニヘアクリップの持ち手の上に①のリボンをはってかわかせばできあがり!

き 切ったりはったりするだけ!

かんたんヘアアクセの
つくり方を紹介するよ!

用意するもの

- ♥ ミニヘアクリップ 1コ
- ♥ ミニデコリボン 1コ
- ♥ 接着剤

何個か作って顔のまわりや、結び目の上にとめるとカラフルでかわいいよ!

プラバンにかいて焼くだけ!

ドット ヘアゴム

ドットのもようをハートに変えたいしてたのしんでね!



用意するもの

- ♥ プラバン (9×9cm以上) 1枚
- ♥ ヘアゴム 1本
- ♥ ポスターカラーマーカー (油性ペンでもOK!) 好きな色
- ♥ テープ ♥ ハサミ ♥ カッター
- ♥ アルミホイル ♥ オーブントースター

作り方

- 1 紙に直径9cmの円をかくよ。
- 2 上にプラバンをのせてテープで固定したら、円をなぞるように黄色マーカーでぬりつぶすよ。
- 3 全体がかわいたら、上から直径1.5cmくらいのドットをかいていくよ。色は好きな色でぬろう。プラバンは焼くと3分の1くらいに縮むので、できあがりイメージの3倍でかこう。
- 4 プラバンを黄色い円にそってハサミで切るよ。ゴムを通す穴は、ゴムの太さの3倍になるように、カッターで2か所あけるよ。
- 5 しわしわにしたアルミホイルの上にプラバンを置いて、オーブントースターで焼くよ。プラバンを買ったときについてくる説明書き通りに焼いてね。
- 6 プラバンが焼けたら、穴にゴムを通して結び、結び目をプラバンのすぐ裏に持ってきたらできあがり!



すごい!
かみ
髪がサラサラ!!



ヘアアレンジで
あたらしぶんであ
新しい自分に出会えると



オシャレも楽しいし
まいにち
毎日がもっとハッピーになるね♡

最後まで読んでくれたみんなへ

ヘアアレンジ、

楽しんでくれているかな？

基本テクニックの

くるりんぱやみつあみも、

覚えてみたら

意外とかんたんだったでしょ？

アレンジは基本のテクニックを

組み合わせるだけだから

お気に入りのテクニックで、

自分なりのアレンジを

見つけてみるのもステキよ♪





それと、アレンジを^{たの}楽しむには
^{げん き}元気でキレイな^{かみ}髪^けの毛が^{たい せつ}大切☆
ケアも^{わす}忘れずにね。



^{おんな}女の子^こだもん、たっくさん
ヘアアレンジをしてかわいく
ならなきゃもったいない!

これからも、^{おも}思うぞんぶん
ヘアアレンジを^{たの}楽しんでね。
アレンジの^{か のう せい}可能性は^{む げん だい}無限大だよ!

はづき

ヘアアレンジ早見表

みぎうえ 右上にあるのがページ数。
き 気になるアレンジはすぐにチェック!



ひとつに結ぶ



<p>16 ひとつ結び</p>	<p>18 ひとつ結び ひく低め</p>	<p>18 ひとつ結び たか高め</p>	<p>18 ひとつ結び サイド</p>	<p>18 ひとつ結び サイドひく低め</p>
<p>18 ひとつ結び たかサイド高め</p>	<p>30 くるりんぱ</p>	<p>32 ぎく逆りんぱ</p>	<p>32 くるりんぱ れんぞく連続</p>	<p>72 シュシュ</p>
<p>73 ポンポンつき ゴム</p>	<p>96 ダブル みつあみ</p>	<p>100 リボン ポニーテール</p>	<p>105 ほそ細みつあみ ポニー</p>	<p>107 ヘアバンド ポニテ</p>
<p>107 ヘアバンドポニテ (オールバック)</p>	<p>120 さんたん三段 むすハーフ結び</p>	<p>132 れんぞくサイド連続 くるりんぱ</p>	<p>156 ポンパ ポニテ</p>	<p>160 みつあみまき つけポニー</p>
<p>202 ぎく逆りんぱ サイドアップ</p>	<p>208 バック うら裏あみこみ</p>	<p>214 ウェーブ アップヘア</p>	<p>218 ヒロイン風 みつあみヘア</p>	



むす ふたつに結ぶ





まとめて結ぶ





いちぶ むす
一部で結ぶ・とめる







まえがみ むす
前髪を結ぶ・とめる



監修協力 市岡 愛 鎌田真理子 筒井リカ
撮影 三輪友紀
ヘアメイク 筒井リカ
モデル ミラクルガールズ
(かなみ◎、ふら◎、まき◎、みゆう◎、りか◎)
マンガ・イラスト 街村沙耶
イラスト 梶山ミカ 久木ゆづる 白詰千佳 高咲あゆ
時羽 永 真昼てく 村崎翠 ユカ リーりん
鷺尾美枝 om
イラスト制作協力 株式会社サイドランチ 秋野たけのこ tutoji
つるしまたつみ 白鳥冴夏 poni
執筆協力 中村瑠衣
デザイン・DTP 佐藤明日香、山岸蒔 (株式会社スタジオダンク)
佐々木麗奈
写真提供 istock/GettyImages
編集協力 株式会社スタジオダンク

ミラクルハッピー かんたん♡かわいい ヘアアレンジDX^{デラックス}

編著者 ガールズ向上委員会 (がーるずこうじょういいんかい)
発行者 若松和紀
発行所 株式会社 西東社
〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
<http://www.seitoshaco.jp/>
営業部 03-5800-3120
編集部 03-5800-3121 [お問い合わせ用]

※本書に記載のない内容のご質問や著者等の連絡先につきましては、お答えできかねます。

落丁・乱丁本は、小社「営業部」宛にご送付ください。送料小社負担にてお取り替えいたします。本書の内容の一部あるいは全部を無断で複製（コピー・データファイル化すること）、転載（ウェブサイト・ブログ等の電子メディアも含む）することは、法律で認められた場合を除き、著作者及び出版社の権利を侵害することになります。代行業者等の第三者に依頼して本書を電子データ化することも認められておりません。

ISBN 978-4-7916-2485-0