

# むらやま・木育プログラム 作り方マニュアル

## 12 コロコローラ(マッサージローラー)



対象： 小学校高学年～

危険度	2	釘打ち作業に注意が必要	60分
難易度	2	キット化されているが、組立に注意が必要	

◆ 材 料

角材（縦×横 30×30 mm、長さ 150 mm 1 本、140 mm 1 本、120 mm 2 本）

ローラ部（四角・八角 42×42 mm、長さ 110 mm）

心棒（鉄製 直径 5 mm 長さ 160 mm） 釘 適宜



ココローラ（マッサージローラー）用の角材等一式



木の実などのデコレーション

【材料の入手先】

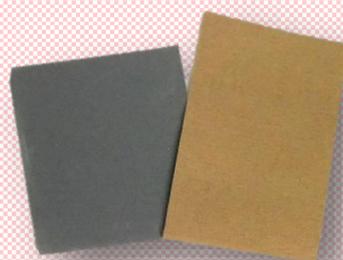
地元製材所、森林組合

◆ 道 具

金づち、紙やすり、あて木、グルーガン



金づち



紙やすり



グルーガン



あて木

## 1 釘の打ち方

釘打ちの基本1：釘を打つ材料を平らな場所置き、下穴に釘を垂直に立てます。



釘打ちの基本2：指で釘を押さえ、金づちで軽く叩きます。



釘打ちの基本3：釘がグラグラしないか、真っすぐ立っているか確認します。



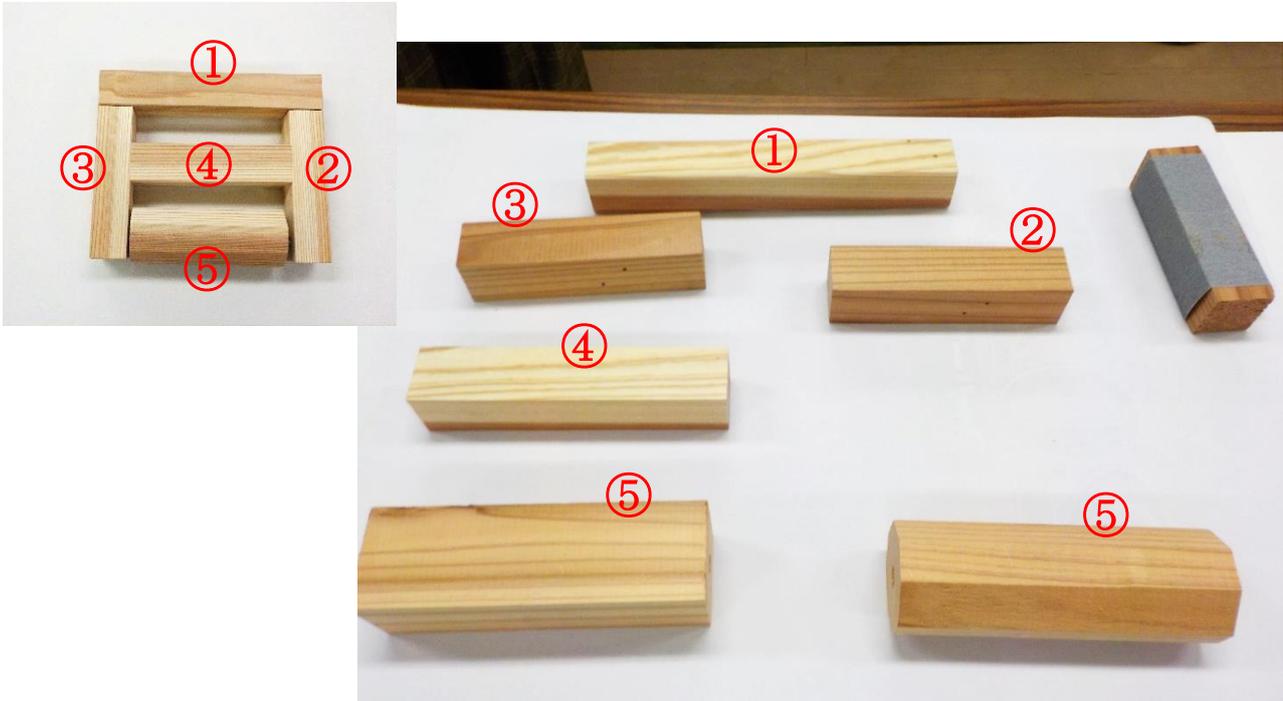
釘打ちの基本4：金づちでこきざみに垂直に打ち込みます。



## 2 コロコロラの作り方

(1) 全ての材料を並べます。

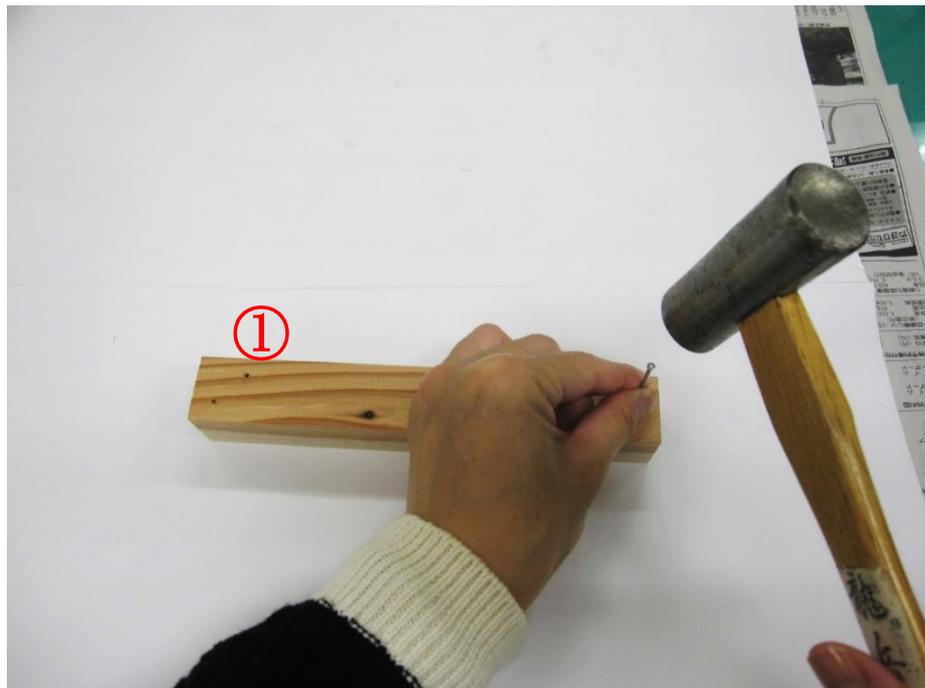
(①持ち手1本、②右側の角材1本、③左側の角材1本、④中の角材1本、  
⑤ローラ部四角か八角1本又は2本)



(2) 材料①持ち手を平らな場所に置き、予め空けてある穴に、釘を差し込みます。

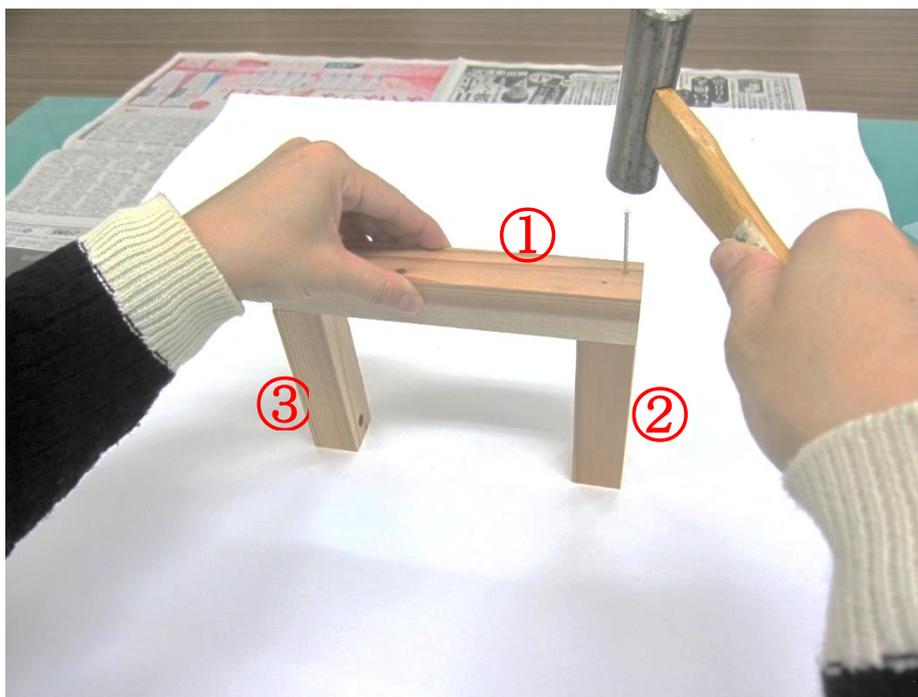


(3) 材料①持ち手に金づちを使って、釘を打ち込みます。(抜けない程度)



(4) 材料①持ち手の下に材料②、③の左右角材を立て、材料①持ち手に既に打ってある釘を打ち込みます。(釘は2本打ちます。)

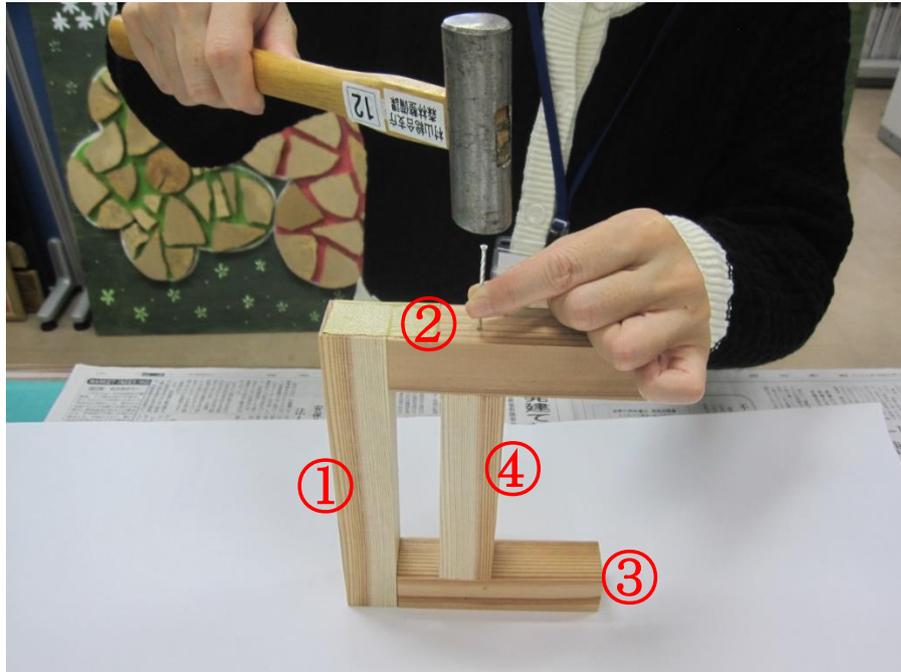
注) ③左側角材にはまだ釘を打たないでください。



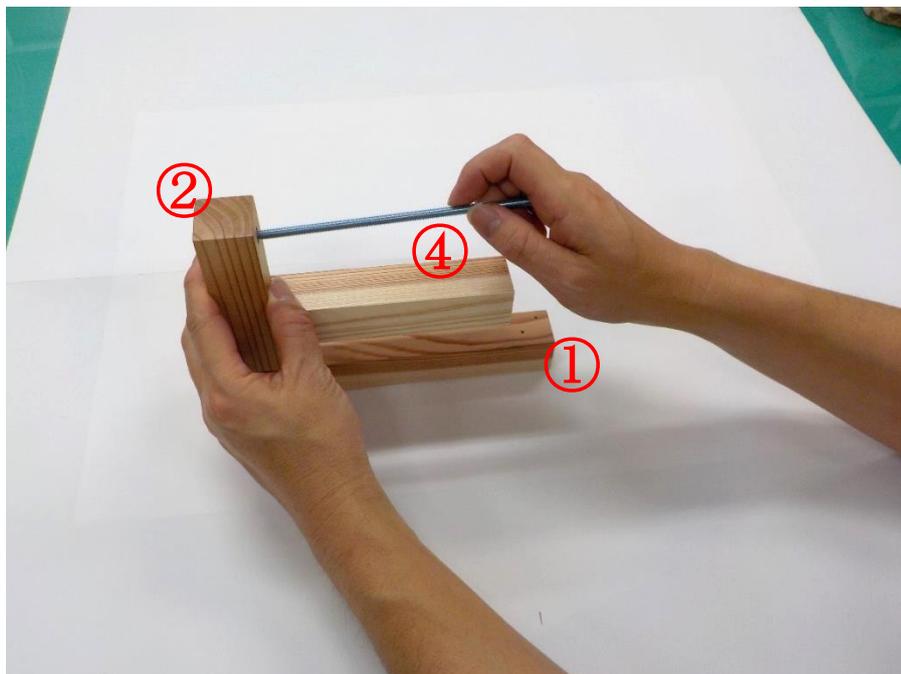
② 右側角材

③ 左側角材

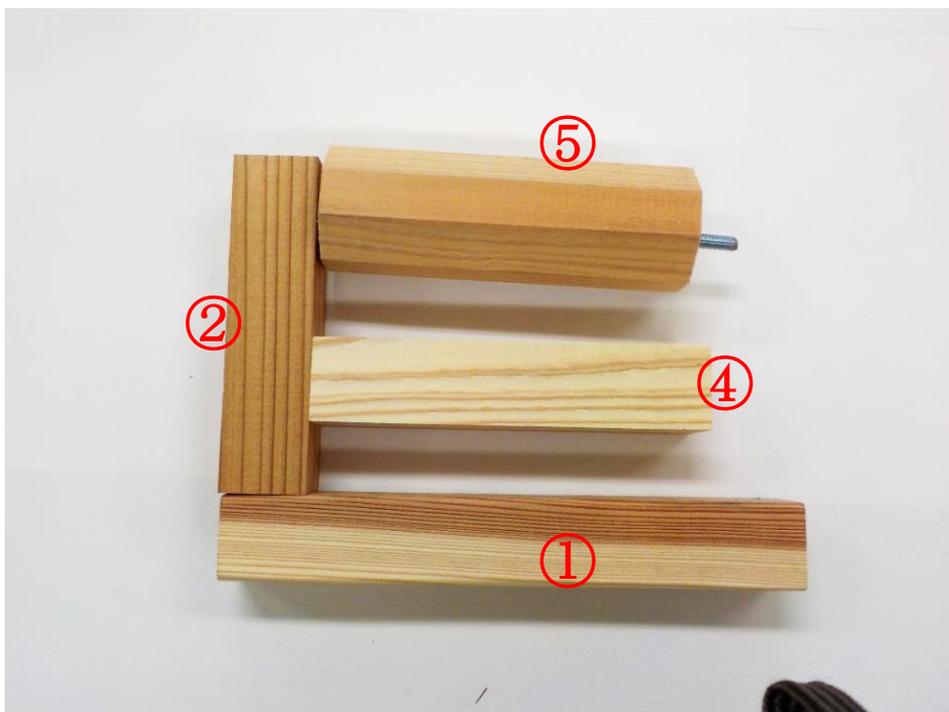
(5) ②右側角材が上になるように向きを変え、②右側角材の釘穴の位置に④中の角材を立て、②右側角材から釘を打ちます。



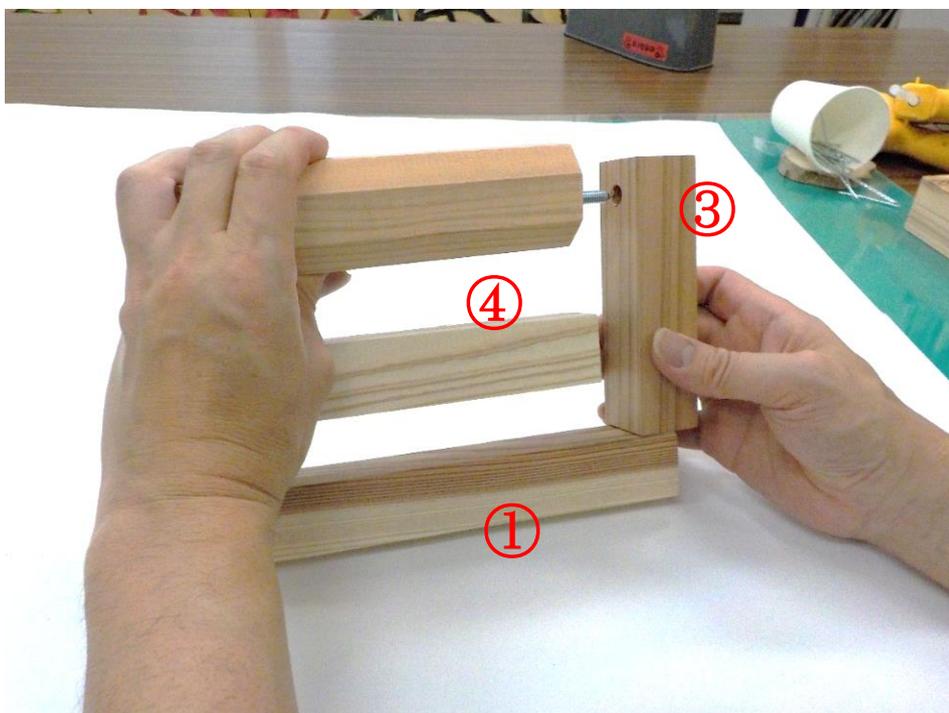
(6) ④中の角材の釘打ちが終わったら、①持ち手を下にしてひっくり返します。②右角材の穴が開いている所に金属の心棒を入れ、手で支えます。



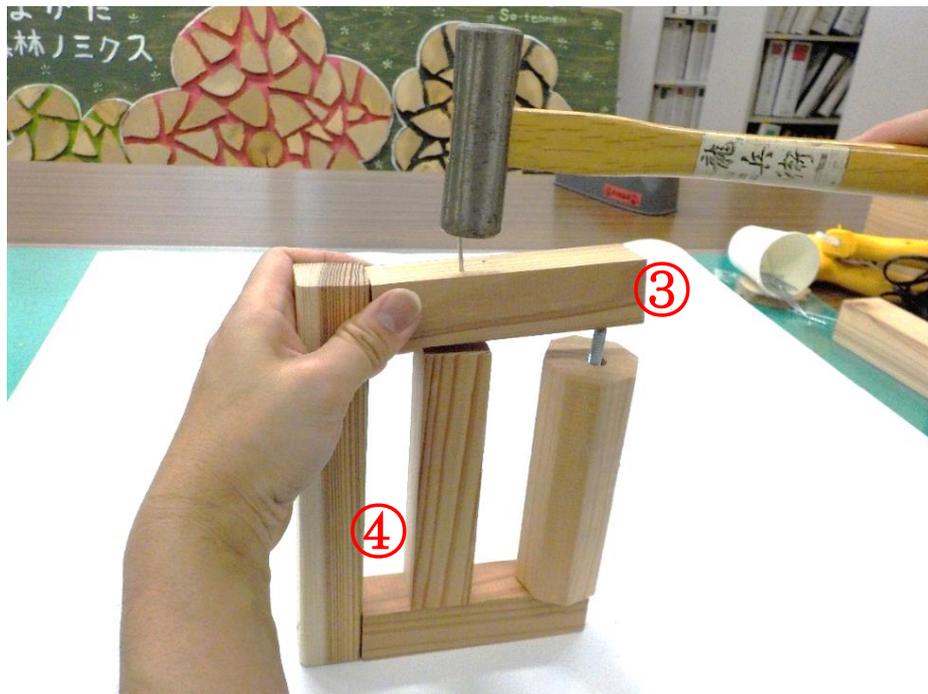
(7) ②右側角材通した心棒に、⑤ローラー部を通します。



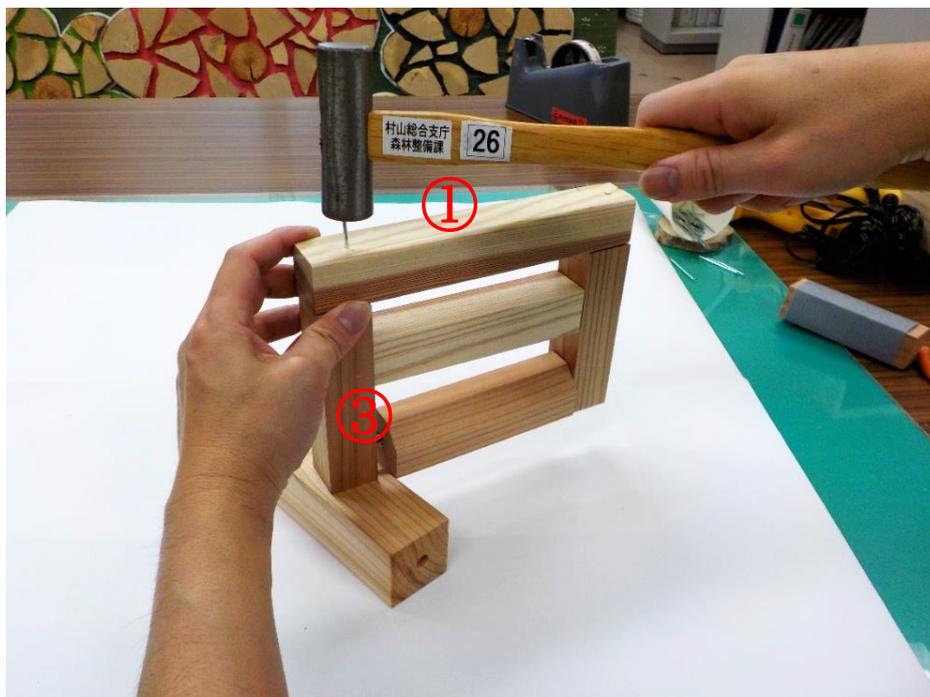
(8) (7)で組立てたものに、③左側角材を組みます。



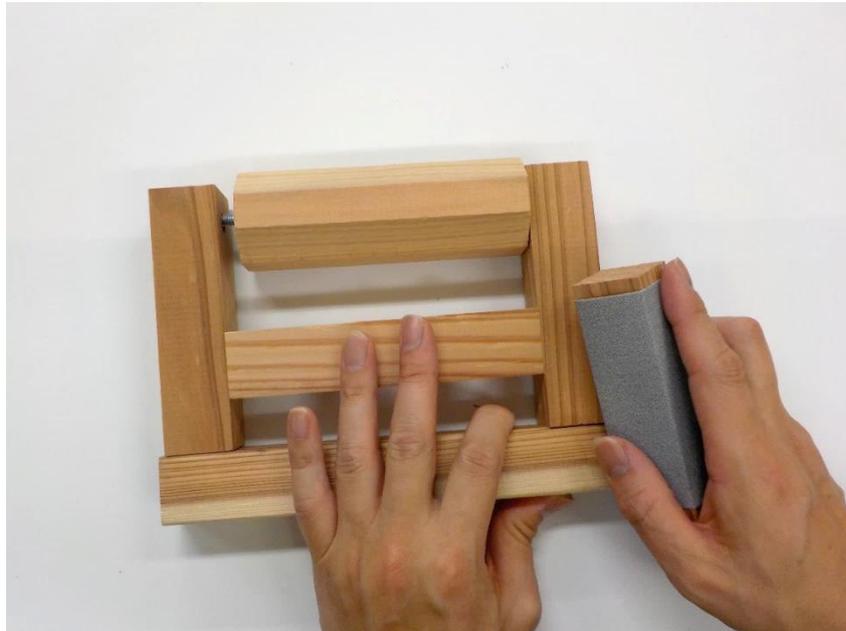
(9) (8)で組立てたものに③左側角材と④中の角材を固定する釘を打ちます。  
心棒が外れないように注意して、釘を打ってください。



(10) (9)で釘が打ち終わったものに、①持ち手から③右側角材に通す釘を打ちます。



(11) 釘打ちは終了です。次に各材料に紙やすりを使ってヤスリ掛けをします。  
握ったときに手が痛くならないように、角を滑らかにする様に仕上げます。



(12) 最後に出来上がったコロコローラに飾り付けを行い、完成です。





完成



体の疲れをほぐすコロコロラーです。おうちで使ってね！

(協力：村山市立富本小学校 6年生の皆様)



## やまがた緑環境憲章

— 県民みんなで支える新たな森づくり —

私たちは、

- 1 暮らしや環境を守るため、豊かな森づくりを進めます。
- 2 森や木の文化を見つめ直し、暮らしの中に木を活かします。
- 3 一人一人の力を活かし、森づくりの和を広げます。
- 4 森や自然の大切さを学び、やまがた森林と緑の推進機構の絆<sup>きずな</sup>を深めます。
- 5 みんなで森づくりを支え、かけがえのない森を未来に贈ります。



**【編集・発行】** 令和6年2月

山形県村山総合支庁産業経済部 森林整備課森づくり推進室  
〒990-2492

山形県山形市鉄砲町二丁目 19 番 68 号

**【問合せ先】**

森づくり担当：TEL 023-621-8156・8248



「やまがた緑環境税」を活用しています