
古民家改修マニュアル

床の張り替えワークショップ

島地区農泊推進協議会

A photograph of a traditional Japanese interior. The room features a high ceiling with exposed wooden beams and a woven basket hanging from it. The floor is covered in tatami mats. Large windows with sliding doors (shoji) are visible, looking out onto a garden with trees. A small table with a plant sits in the background. The text "Let's Do It Yourself!" is overlaid in large white letters, and "Re Work, Re Life, Re Yourself" is overlaid in smaller white letters below it.

Let's Do It Yourself!

Re Work, Re Life, Re Yourself



古民家改修マニュアル

1 参加者を集める

- ・告知や人集めに関する注意点

2 ワークショップのスケジュール

- ・主催者・講師の自己紹介
- ・グラウンドルール
- ・アイスブレイク
- ・アイスブレイクの実践例

3 進め方

4 休息

5 道具を使ってみる

6 ランチタイム

7 主な使用工具、材料、注意事項

参加者を集める

町内および近隣の市町村の住民および移住者や関係人口者に、
直接の告知(メーリングリストやメルマガなども活用)をします。
自前の発信だけではなく、OTAや告知サイトなども活用すると良いでしょう。

OTA(Online Travel Agent)の例



告知サイトの例



関係人口とは

定期的にこの地に通っている人々で、移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉です。

告知や人集めに関する注意点

- ・集落の中に開催場所がある場合、ご近所のご理解を得る中で適切な参加人数を超えないようにする。
(古民家農泊Reの場合は10名程度)
- ・目的を明確にする。
- ・どんな人に向けて行うものなのかを明確にする。
- ・共感されやすいタイトルや内容にする。
- ・参加者にメリットのある内容の提示をする。
- ・参加者が「〇〇を学んで〇〇が実現できる」「〇〇のノウハウを知って〇〇が手に入る」など参加後にどういった状態になれるかのイメージを具体的に示す。
- ・協力者を確保して情報を広げてもらう。
- ・コロナ禍では、SNSやブログなど多くの方が目にするメディアでの告知は控えめにする。

ワークショップのスケジュール

主催者・講師の自己紹介

アイスブレイク

作業開始

10 分

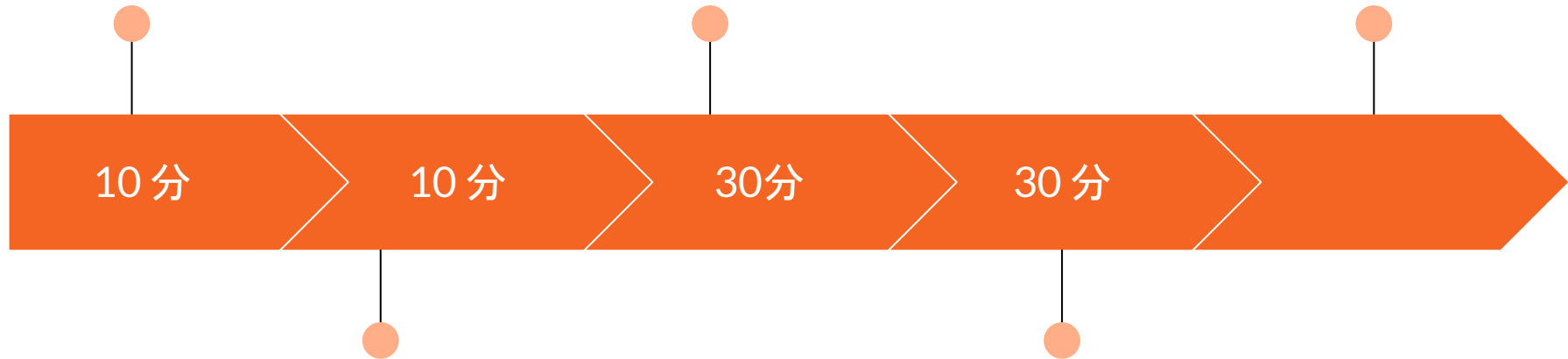
10 分

30分

30 分

グランドルールの説明

作業内容と注意事項の説明



主催者・講師の自己紹介

自身の経歴、ワークショップ計画の経緯、どのような気持ちで開催日を迎えたのかなどを伝えます。
参加者との信頼関係を築くために、まずは主催者・講師自身の自己開示が大切です。

グランドルール

グランドルールとは、ワークショップを円滑かつ効果的に進行するために必要なガイドラインです。
ワークショップの目的、開催の背景、プログラムの流れなどのルールを伝えます。

例えば、

「感じることや体験することが目的で、忘れても構わない」

「作業中であっても休みたいときは休む」

「班に分かれる作業では各自の興味のある作業に加わり、自由に班を変更できる」

などのルールを設定します。

アイスブレイク

アイスブレイクとは、初対面の人同士の緊張をやわらげ、関係性を構築する手法です。
アイスブレイクの手法を取り入れ参加者の自己紹介を行い、
コミュニケーションをとりやすい雰囲気を作ります。

注意点

- ・踏み込んだ自己開示を要求しない
- ・一人当たりの自己紹介が長くないよう時間管理を行う
- ・アイスブレイクの手法にとらわれず臨機応変に対応する
- ・話をさえぎらない
- ・プライバシーの保護、人種、宗教、性差、
その他のメンバーや会の性格、目的に合わせて行う



ヒント

- ・時間管理は参加者に任せ、自主性を引き出します。
- ・腕時計などで時間を計り、指定時間が経過したら合図をするようにするのも良いでしょう。

アイスブレイクの実践例

10分の制限時間を設け、
ワークショップ開催場所の家屋や敷地内から
参加者は気になる物を一つ持ってきます。
「雨に関連する物」などのテーマの設定も効果的です。
参加者は1分以内に自己紹介と持ってきた物の理由を
説明します。
自己紹介と説明の後、
持ってきた物を台やテーブルの上に自由に置きます。
あらかじめ木製の台や椅子などを用意し
置き場所の範囲を指定すると良いでしょう。
全員が置いた後は作品として鑑賞します。
バランスを整えたり配置場所を変更しても構いません。



進め方

ワークショップにはスケジュールがありますが、そのスケジュールの中で同時進行的にいくつかの作業が進んでゆくでしょう。例えば、採寸している人、木材を切っている人、床を釘で打っている人、休んで談笑している人、などなど。

最初は参加者に役割分担を振る必要がありますが、慣れてきたらどこでどんな作業をしてもいい、という雰囲気を作っていきます。その中で、主催者は少ない参加者ですからそれぞれがどんな作業を経験したかを見計って、後半に作業役割を振ってゆくと、偏りなく、しかし参加者の自主性で学べた感を得てもらえます。

教える&教えられる、という関係では学びは小さくなってしまいます。やってみる、うまくいかない、聞いてみる、という自主性を引き出すよう心がけていきましょう。

休息

- ・会社の仕事ではありません。やらされていると思うと身に付けたいことも身につきません。
自主的に動いてこそ学べるものです。
休みもその人その人の体調やペースで休めることが大事です。
- ・午前と午後に一回ずつ(10～15分)、お昼休み1時間の休憩を必ず取りましょう。
- ・参加者各々が休みたいときに休んで OK、という説明を最初にお伝えしましょう。
- ・休憩時間はできるだけ参加者のみなさんに話題や質問を振り、会話をしましょう。
参加者が話し始めることで、場がゆっくり和んでいきますし、
参加者が持ってきたニーズを汲み取ることができます。
そのニーズを休憩後に取り入れたり翌日以降の作業に組み込むことによって、
満足度の高いワークショップに進化してゆきます。
決まりきったスケジュールを押し通そうとせず、
ライブ感を持ってワークショップや作業を楽しみましょう。

道具を使ってみる

初めての参加者が多い場合、まずは道具に慣れることが大切です。

電動工具は大怪我につながる可能性があります。

午前中は、道具の扱い方に慣れるようウォーミングアップの作業に留めます。

ケガを防いだり材料を無駄にしないために端材などを利用して使い方を伝えましょう。

- ・採寸チーム（スケール・差し金・墨付け）
- ・切断チーム（ノコギリ・電鋸・卓上電鋸）
- ・組立チーム（トンカチ・インパクトドライバー）

の三つに分け、それぞれ作業に慣れたスタッフや講師が参加者に使い方を説明します。

ランチタイム

地元の食材を使ったお昼ご飯はいかがですか？
豪華な食事は必要ありません。

- ・羽釜と薪で炊く地元産のご飯
(薪は廃材を使えばベストです)
- ・昆布・椎茸・鰹節・切干野菜で出汁をとり、
地元の野菜と地元の手作り味噌で作るお味噌汁
- ・朝のうちに野菜を小さく刻んで塩もみしておいたお漬物
(お醤油やお酢を混ぜてもよし)

あとは、旬の食材で手間のかからない手作りおかずを
その場で作れば、参加者は必ず感激します。



主な使用工具、材料、注意事項

◎使用工具

- インパクトドライバー
- 丸ノコ(スライドのこ)
- 巻尺(5.5m)
- 差金(30cm)
- ベニヤ定規
- バール(300～350mm)
- ハンマー(300g)
- 手鋸
- 水平器(300mm)
- 墨壺(自動巻き取り)
- 釘締め

◎釘、コーススレッド

仕上げの種類、板厚等に応じて釘、コーススレッドで固定します。

釘は通常木口に打つ場合は、木目の繊維が縦に並んでおり摩擦が低く木端に比べ保持力が弱くなります。

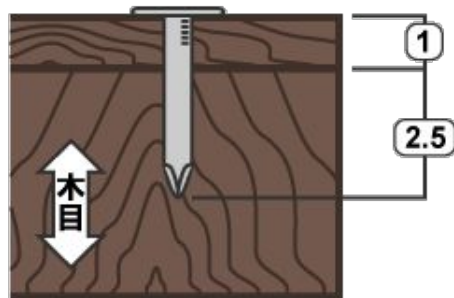
そのため、打ちつける木材の厚さの3.5倍の長さを目安に釘を選びます。

木端に打つ場合は木目の繊維が横に並んでおり、繊維を分断して打ちこまれるため、木口に比べ保持力が強くなります。

そのため、打ちつける木材厚さの2.5倍の長さを目安に釘を選びます。

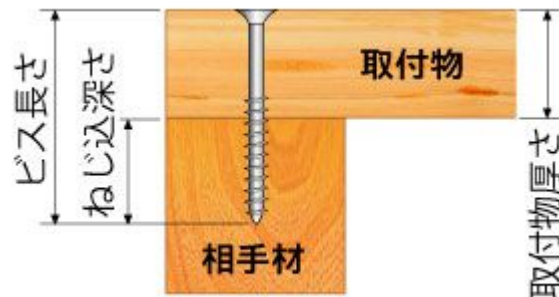
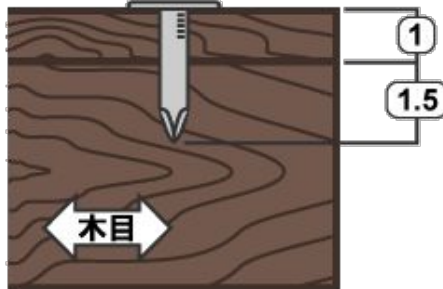
木口に打つ場合、釘の長さは、

板の厚さの3.5倍



木端に打つ場合、釘の長さは、

板の厚さの2.5倍



※注意事項

釘、古釘、コーススレッド、刃物類は庭や床に放置すると踏んでケガの原因や車のパンクなどにつながります。必ず所定の場所へ置くよう指示をします。

◎仕上げ材

・合板フローリング

複数の天然木を接着剤で張り合わせたものです。表面材は桜や檜などの広葉樹系の単板とその他天然木の合板で出来ています。温度や湿度の変化に強く膨張伸縮が少なくねじれや反れが起こりにくく、また耐水性・対候性・防虫性があり、傷に強いという特徴があります。工場で均一なフローリング材を多量に生産できるため品質が一定で価格が安いというメリットがあります。合板フローリングには全体の厚みが12mmと15mmがあり、表面単板の厚みは厚いほうが良く遮音性の高くなります。

・無垢フローリング

無垢フローリング材は積層などせず、単一の木材そのものから出来ており、天然ものにほとんど手を加えない自然素材のフローリングのことで、質感が高く、木材の温かみや肌触りなどを味わえます。無垢フローリングの素材には、パイン材・樺桜・檜・桐・ヒノキ・杉・クリなどさまざまです。天然物なので調湿性があり、夏は湿気を吸収し、冬は湿気を放出。お部屋を快適な空間にしてくれます。一方、膨張や反りなどが起こりやすくメンテナンスも必要で天然素材のため、品質や色にばらつきがあり、価格は高い傾向にあります。しかしその品質や色のばらつきと、経年することに変化する色や多少のキズなどが無垢ならではの味わいとなります。

フローリング材を選ぶ注意点とアドバイス

合板フローリングを貼る作業は簡単ですが、近年問題になっている化学物質アレルギーを誘引する場合があります。

合板は表面温度が通年で冷たく、冷え性の原因にもなります。

弾力性がないことで足の疲れにもつながります。太陽熱や暖房熱を蓄えづらいので光熱費も嵩みます。

可能であれば無垢材や他の家の解体で出た廃材リユースなどを使うことをお勧めします。



化学物質アレルギー

・使われている接着剤や表面に塗られている化学物質系塗料などが原因になる場合がある。

◎インパクトドライバー

古民家の改修では電気が来ていない所での作業になることも考えられます。作業量、作業人数に応じて予備のバッテリーを準備しましょう。インパクトドライバーはトリガーを引く量に応じて締め付け速度が変わります。トリガーを引く量を調節するのがポイントです。最初は軽く握りゆっくり回転させ、徐々に速度を上げて打ち込みましょう。打ち込む際は垂直にインパクトドライバーを当てます。インパクトドライバーはビスなどに対し軽く押し当てるように保持します。ビスとの角度や押し当てる力が不十分だとネジ山(ネジの頭)の溝がつぶれる原因になります。回転するインパクトドライバーのビット(軸)に手が巻き込まれる危険性があるため、手袋は着用しません。

◎ビット

インパクトドライバーの先端に取り付け、ビスやコースレッドを打ち込みます。使用状況によって先端が摩耗したり、折れたりすることがあるので予備を用意しましょう。プラスビットは1番と2番を用意します。特に2番ビットは多用途に使用します。



◎丸ノコ

バッテリー式の場合は、インパクトドライバーと同様に事前に予備のバッテリーを準備しましょう。共通のバッテリーを使えるものを準備しておくと便利です。

丸ノコで一番気をつける事故が「キックバック」です。
刃が回転中に材料に引っかかったり、圧迫された時に強い反発力が生じ、その力で丸ノコ本体や材料が切断の進行方向とは逆に飛んでくることをキックバックと呼びます。
キックバックは大事故の原因になります。
丸ノコの延長線上に体や物が無いようにし、正しい使い方をすれば事故の確率は低くなります。
また、正しく切断を行えばキックバックはほとんど発生しません。
丸ノコ使用の際は保護メガネを着用しましょう。



本格作業開始

メインイベントの開始です。

工具などでの怪我や体調管理などには、
十分に気を使いましょう

※ コロナ禍においては、作業において密になる場面も増えるかもしれません。マスク着用やこまめな消毒を心掛けましょう。





1.床を剥がそう

STEP1 めくり口を作ろう

めくり始めは、
作業のし易い部屋の中央あたりにします。

継ぎ目の角に中バールを垂直に立て、
かなづちでバールを打ち込んでいきます。

※ 丸ノコを使う場合
丸ノコの歯を、数ミリ程度(フローリングの厚み以下)出し、フローリングの繋ぎ目に切り込みを入れ、30cm程度の大きさに四角くカットします。

※注意！！

安全に作業するために、滑り止めのついた手袋を着用しましょう。



バールの上方部を、
角度を少しずつ寝かせるようにながちで叩き、
フローリングをめくり上げていきます。

角が少しめくり上がったら、
そこへバールを差し込み、
全体をめくり上げていきます。

この時、
手を差し込むと挟まれて危険ですので、
何か薄手の木端などを噛ませながら
めくり進めていきましょう。

フローリングが途中で割れた場合は、
割れた処からバールを差し込んで
再び剥がしていきます。





STEP2 一気に剥がしていこう

ある程度の幅まで剥がせたら
大ボールに持ち替え、
壁などに傷を付けないように
一気に剥がしていきます。

※ 作業中の注意

剥がした後は釘が残っています。
必ずしっかりした靴底の靴を履いて
作業しましょう。
ボールやペンチ等で釘を抜きながら
作業をすると安全です。
際根太(きわねだ)は
小さなボールを差し込み剥がします。



ヒント

※巾木(はばき)を取る場合、壁との隙間にボールを差し込み、手前側に倒し剥がしていきます。





STEP3 片付けをしよう

小さな物は箒などで掃き取り、
大きな物はカットして袋に詰め、
自治体の処分方法に添って
ゴミに出しましょう。

木端は、
薪ストーブや薪でご飯を炊く場合など
燃料として使い切りましょう。

残った炭や灰は
畑に還元すると
作物の育成に寄与します。





STEP4 床下を見てみよう

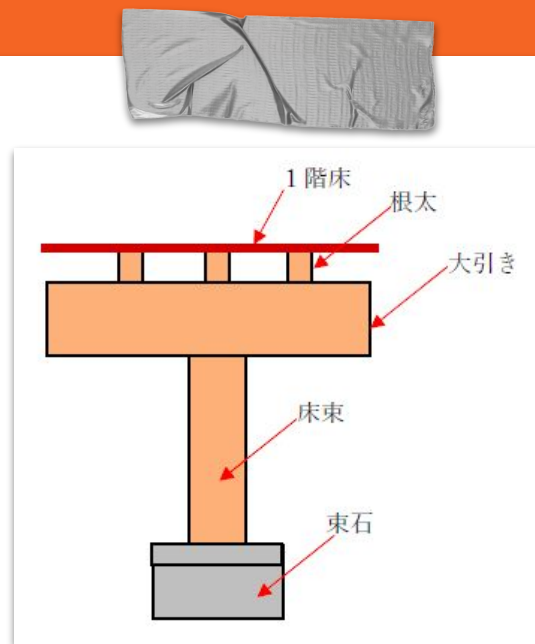
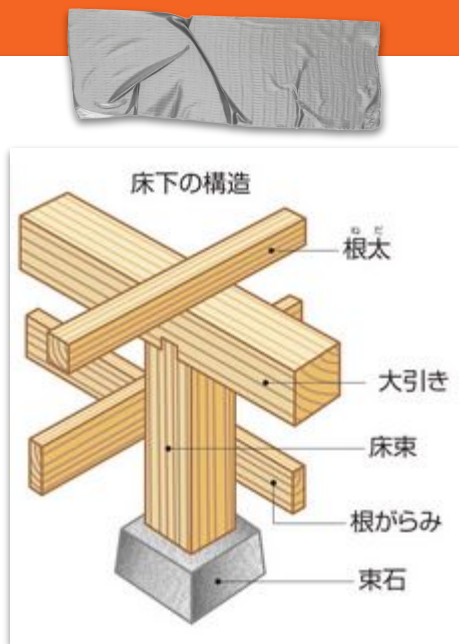
床面を剥がしたあと、
根太(ねだ)・大引(おおびき)・
床束(ゆかづか)・根がらみ・
束石(つかいし)などが
傷んでないかチェックします。

シロアリなどに食べられて
傷んでいる場合も多々あります。
多少の傷みは、
自らの補強にチャレンジしましょう。

家を支える重要な部分が傷んでいたり、
束石から床束が外れている場合などは、
大工さん等のプロに相談しましょう。



・床下の構造





2.床を貼っていこう

STEP1 根太を設置しよう

フローリングの下を調べていきます。

束石・床束・大引きが傷んでいないなら、根太を打ち付けていきましょう。

この時点で、
床の断熱材をどうするか
決めておく必要があります。
STEP2を先にお読みください。



ここでは、
準備してあるフローリング材に合わせて
根太を打ち付ける想定でご説明します。

準備したフローリング材の
幅(端・境目)ごとに
根太が配置されるように、
根太を仮置きし、
その上にフローリング材も仮置きします。

仮置きの後、
入念に
根太の上に
フローリング材の端・境目が乗るよう
確認・調整しましょう。



調整が終わったら
実際に根太を大引きに打ち付けていきます。
等間隔で設置できているか
一本の根太を打ち付けるたびに確認すると
間違いややり直しを防げます。





STEP2 断熱材を入れてゆこう

根太の打ち付けが終わったら、
根太と根太の間に断熱材を入れてゆきましょう。

市販のスタイロフォームを使う場合は、
その厚みと同じサイズの根太を使うと
作業がスムーズです。

スタイロホームの幅も先にわかっていれば、
根太と根太の間に収まる間隔で根太を設置すると
スタイロホームをカッターで切断する手間が
省けます。





市販のグラスウールを使う場合は、
適正なサイズカットが必要なくて
作業がラクです。

市販物はコストがかかる上に
将来に廃棄（化学物質）することを考えると他の
案を考えたい、という場合もあるでしょう。

例えば、牛乳パックを切って敷き詰めるとか、古
布や古着を敷き詰めるとか、籾殻や籾殻燐炭を
入れるとか、いろんな工夫があります。

その場合は、根太の下に底床が必要です。





底床がないと
詰める材を受け止められません。
根太を打ち付ける前に底床となる板材を
全面に貼ります。

断熱材をどんな材料にしても
一長一短ありますから、
関係者と相談して決めましょう。





STEP3 断熱を強化しよう

古い家や古民家は
通気性が良いという見方の裏返しで、
冬は冷氣や風が室内に入って
寒いという現実があります。

STEP2で記したように断熱材を入れても、隙間
があつては
床下から冷氣が上がってきます。

それを防ぐための作業をしましょう。



断熱材にスタイロホームを使った場合は、気密テープを
根太とスタイロホームの境目や部屋の端など、隙間
や隙間になりそうな場所に貼りましょう。

根太の下に底床板を張ったのであれば、
断熱の材を入れる前に、
その底床板の隙間に
気密テープを貼ってください。





次に根太の上
(つまりはフローリング材の下)に
透湿防水シートを部屋全体に貼りましょう。
(表と裏にご注意、
防水の面を下に、
透湿の面を上にしてください)

のり付けもいいのですが、
ガンタッカーで打ち付けてゆくと
作業が早いです。

これで断熱と同時に
湿気対策にも効果を発揮します。





STEP4 フローリング材を張ろう

さて、ここまで来たら、
いよいよやっと床張りです。

最初は部屋の端からスタートします。

列ごとに部屋の寸法を測って、
それに合わせフローリング材のカットを行っていき
ましょう。



列ごとに計測する意味は、
古い家や古民家は必ずしも部屋が
正確な正方形や長方形でない場合や、
部屋の角隅が直角でない場合が
多々あるからです。

ゆえに列ごとに都度測らないと、
カットしたフローリング材が
短かったり長かったりで
ピッタリはまらず、
二度手間・三度手間になったり、
短いとなればフローリング材が使えず
資材の無駄になります。





フローリング材をノコギリでカットした際、
切断面をヤスリで綺麗にしてください。
フローリング材を一枚カットした毎に、
設置場所に置き、
根太に打ち付けていきます。
これを繰り返してゆくのです。

打ち進んでゆくうちに、
壁の場所によって柱などの凸凹があり、
必要に応じて計測し、
ミリ単位で切り込みを入れるなど
テクニックが要求されますが、
経験を重ねて精度を上げていきましょう。

最後の列は幅に合わせて
カットして打ち付けて床貼りが終わります。





サネがあるフローリング材の場合



市販のフローリング材では、
たいていサネが施してあります。

とても作業しやすく、
床下からの冷気を防ぎ、
強固になるので、重宝です。



サネがあるフローリング材の場合、
部屋に合わせたフローリング材のカットや、
一枚ずつ部屋の端から貼ってゆく作業順序は同じですが、
根太にフローリング材を固定するにあたり、
まず根太の上にボンドを塗り、
フローリング材を乗せ、
しっかりゴムハンマーで圧着します。





次に、
フローナー釘を打ち込んで固定してゆきます。

凸サネの上に
45°の角度でフローナー釘を打ち込み、
最後はポンチ(釘しめ)で
しっかり打ち込みます。

釘頭が出たままだと
次のフローリング材のサネが
ハマりずらくなるので、
釘頭が出っ張らないように
完全に打ち込んでください。





最後の列が少しコツが要ります。

フローリング材を入れ込む幅の寸法に合わせて
フローリング材の幅をカットします。

なかなか難しい技術になりますが、
これを貼れば最後です。

入念に取り掛かりましょう。



最後のカットが終わったら、
根太にボンドを塗り、
すでに貼ってある手前のフローリング材のサネに、
最後にカットしたフローリング材のサネを合体させて、
斜めに傾けながら差し込みます。

サネが割れないように、
少しずつゆっくり作業を進めてください。

こうして最後の列の入れ込みが終わったら、
根太のある部分に釘で固定して、
床貼りがめでたく終了です。



片付け

片付けも大切です。

最初にスケジュールに
入れ込んでおかないと、
夜になって暗くなり、
外に置いている材料などを
片付けられなくなるからです。

遅くても陽が暮れる1時間前には
片付けを始めましょう。



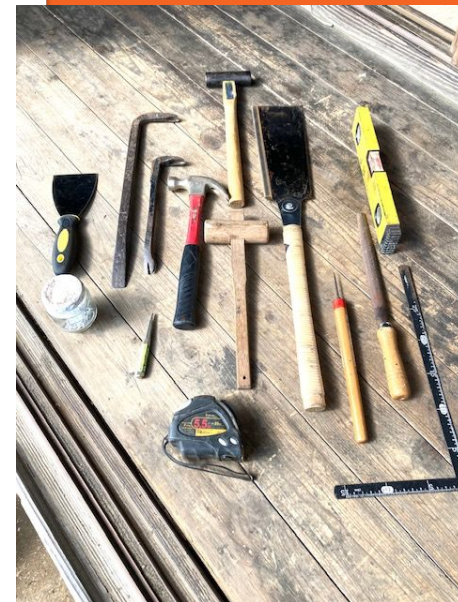


1. まず最初に、
釘や刃物がついている道具を片付けましょう。
暗くなると片付け作業が危なくなりますし、
片付け損ねると
翌日以降に怪我につながる場合があります。
駐車場を作業場にしていれば
車のパンクなどにもつながります。
2. 例えば
明日にも使うからという理由があっても、全て所定の
場所や所定の袋などに
道具類を片付けましょう。
面倒がって置きっぱなしにすると、
紛失物にも気が付きません。
サビや故障の原因にもなります。

3. メンテナンスをしましょう。

道具類は汚れを取る、
刃を研ぐ、油を挿すなど、
道具によつてのメンテナンスを
心がけましょう。

4. 掃き掃除をしましょう。
外での作業では
オガクズなどが散っています。
しっかり吐きとりましょう。





5. 外での汚れは
水で流す必要がある場合もあるかもしれません。
掃き掃除によって、
釘などが落ちていることにも気づくでしょう。
ご近所迷惑になることも防ぎます。
仕事は最後に綺麗にすることが大切です。
6. こうした後片付けや掃除をすることで、
翌日以降に気持ちよく、効率よく、無駄なく、
作業を再開できます。
片付けを怠らないようにしましょう。

クロージング

片付けが終わったら、
1日のエンディングです。

アイスブレイクと同じで、
いろんな題材を使って
クロージングのきっかけにしましょう。





今回のWSの中で、
何を得られたのか、何を感じたのか、
一人一人からアウトプットしてもらうことで、参加者も
主催者も満足度を得ながら、
今後へのフィードバックにつなげます。



まとめ

全国床張り教会というマヌケで素晴らしい取り組みがあります(笑)。
その名誉会長の伊藤洋志さんは以下のように記しています。

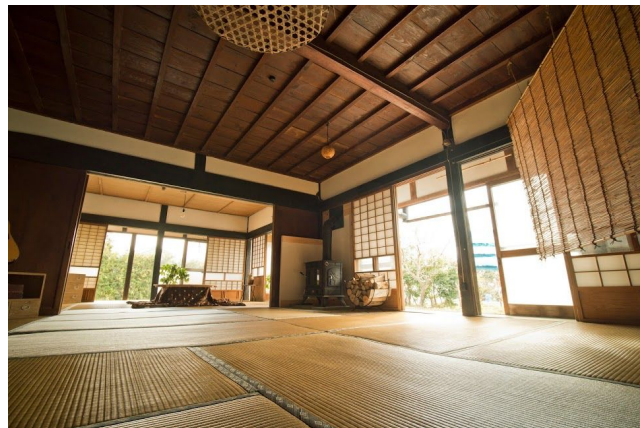
床さえ張れば家には困らない。高温多湿の日本においていち早く傷むのが床であります。
空き家率が2割に達した地域も珍しくない昨今、床が朽ちた家がとても多いのです。
一方で、床は部屋の印象や快適性を決定する主要なパーツであります。
視覚に占める割合が多いので、床と照明を良くすれば部屋を 8割がた良い雰囲気仕上げる
ことができます。さらに、床張りは素人でも時間をかけて取り組めば作業ができます。
素人でも取り組めるのに、効果は抜群。つまりお得な技能であるということです。
そして、大勢でやれば楽しい遊びにもなります。

その通り。田舎の空き家に困っているという課題と、都会の家賃が高くて辛いという課題を、
同時に、そして素人でも解決する術が、「床張り」なのです。
床張りを突破口に、この国の課題とあなたの課題を解決してください。
そして東京一極集中から地域分散化という時代への変革の第一歩目を、床張りから始めるのです。

さあ、トンカチを持って田舎に散りましょう (^ ^)



古民家農泊 Re



島地区農泊推進協議会の取り組み

- ・空き家を手作り感のある農泊施設に蘇らせて地域の農や食の循環に寄与する。
- ・都市住民にとっては未知で「できない」ことを「できるようになる」ための、
農体験やDIY体験のプログラムを構築する。
- ・使用可能な空き家や古民家を発掘し、
ワークショップなどを通じて
新たな農泊事業のスタートアップにつなげる。
- ・農泊やワークショップを通じて、
二拠点居住・テレワーク・ワーケーション・デュアルライフなどの関係人口につなげ、
さらには移住増加に結びつける。
- ・コロナ禍における都市住民向けの魅力ある農泊コンテンツを開発する。