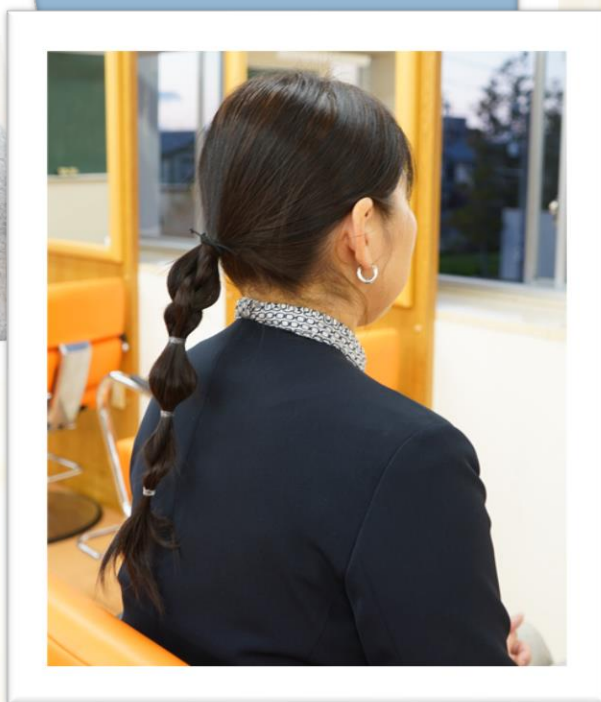




# ヘルメット From 福井県ヘルメット情報誌 -H. E. A. D- ✂ ヘアアレンジ デザインカタログ



- ヘルメットをかぶっても崩れないヘアアレンジを紹介！
- 学生必見！校則を守ったヘアアレンジも紹介します ✨



←動画Ver.は  
こちらから★

<https://youtu.be/rFwf3SYOaqq>

福井商業高校、福井県理容  
美容専門学校の学生さん  
たちと協力しました！



H. E. A. D公認  
キャラクター  
左：ヘルメツ子  
右：ヘディちゃん

## ◎Contents...

### ・ヘアアレンジ紹介

#### <一般編>

P2 ミディアム～  
ロング(★☆☆)

P3 ロング(★★☆)

P4 ロング(★★★)

#### <学生編>

P5 ショート

P6 ロング

・P8 モデルメンバー紹介

・P9 自転車女子トーク💡

・P12 自転車利用ルール





# Hair Arrange

--Medium hair

--Long hair

Level ))☆☆☆

用意する物…ヘアゴム1つ  
ヘアクリップ1つ  
シュシュ(小)1つ

## ヘアセット 手順



1 髪の毛をくしでとかす。



2 耳上の髪の毛を1束取り、後ろ方向にねじる。



3 「2」を左右どちらも行き、ヘアゴムを使って後ろで一つにまとめる。



4 「3」でつけたヘアゴムにシュシュ(小)を付けて完成★

片方の髪を  
ねじって毛束を  
留めるクリップ  
は必須だよ☆

Cute!!



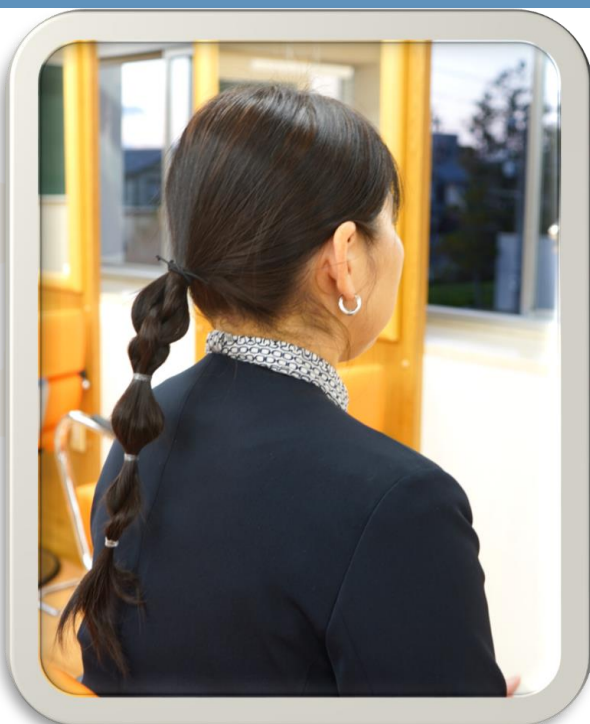
# HairArrange

## --Long Hair

Level ))★★☆

用意する物…ヘアゴム4つ

ヘアセット  
手順



1 髪をくしでとかす。



2 後ろで1つにまとめる。



3 まとめた髪の毛の上1/3を取り、四つ編みして留める。



4 「3」の結び目の下半分を結び、ふわっとさせる。



5 「4」の結び目の下半分を結び、三つ編みして完成★



# Hair Arrange --Long Hair

Level ))★★★★

用意する物…ヘアゴム1つ  
ピン たくさん



## ヘアセット 手順



ヘアアレンジアイテム

左:ワックス  
右:スプレー



1 髪をくしでとかす。



2 後ろで1つにまとめる。



3 「2」で束ねた髪の毛の一部を取り、ねじって結び目でとめる。



4 「3」を繰り返す。



5 全体をスプレーで固め、毛先をワックスで整えて完成★

学生必見👀

校則を守った🏠

# Hair Arrange

## ---Short Hair

## ---Medium Hair



用意するもの…ピン 2本

ヘアセット  
手順



1 髪の毛をくしでとかす。



2 耳上で髪の毛を分ける。



3 耳前の髪の毛をとり、ねじって耳裏に持っていく。



4 耳後ろでピンをとめる。  
反対側も同様にして完成★

学生必見👀

校則を守った🏫

# Hair Arrange

## ---Medium Hair

## ---Long Hair



ヘアセット  
手順

用意するもの…ヘアゴム 1つ  
シュシュ 1つ



1 髪の毛をくしでとかす。



2 サイドで1つにまとめる。



3 「2」シュシュをつけて完成★



お気に入りのシュシュを  
付けると可愛くなるよ  
(◡‿◡)♡。💎♡



完成 ✨

お疲れでした！



ヘルメットをかぶって  
みると…母



ヘルメットをかぶっても  
ちゃんとかわいいまま！！

H.E.A.D



止まれ



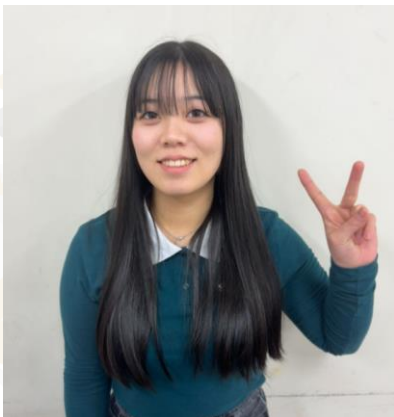
# モデルメンバー紹介☆彡



## 所属と名前

- (左) 銭井秀予さん(福井県職員)
- (中左) 竹内ひらりさん(福井商業高校)
- (中央) 鷲頭美央さん(福井県副知事)
- (中右) 伊藤友希奈さん(福井商業高校)
- (右) 山内理華さん(福井県職員)

今回のヘアアレンジに協力してくれた  
福井県理容美容専門学校の学生



## 林 桜菜さん

高校生、大人の方を問わず、自転車に乗る時に髪型が崩れずキープ出来るスタイルを提案しました。可愛く、簡単にできるものになっていると思います。是非、色々なスタイルを楽しんでください。

～ご協力ありがとうございました～





メンバー紹介:左から  
 林桜菜(専門学校)  
 鳥山香蓮(高校)  
 松濱舜佳(高校)  
 松本春奈(県・司会)  
 西藤愛紗(高校)  
 笠島優那(高校)  
 鷲頭美央(県副知事)  
 敬称略

鷲頭副知事、福井商業高校と福井県理容美容専門学校の皆さんと一緒に、ヘルメットに関する日々の思いや、女子ならではのちょっとした苦手意識について、楽しくトークしました！

一令和8年度から県内高校生の自転車通学時は、ヘルメット着用が条件となりますが、どう思いましたか？

(高校生)

かぶった方が安全だし、事故とかで命に関わることになるかもしれないから、かぶらなきゃいけないことはわかるけど、**髪型、特に前髪がくずれたりとか、自分にとってのデメリットも結構あるからマイナスなイメージ**というか…「やったー」とはならないです。

(司会)

今はまだ(ヘルメットを)かぶってない子も多いからやっぱり「ええ〜」っていう子が多いのかな。やっぱり髪型が崩れるっていうのが一番の理由ですね。汗でべたついたり、癖がついたりとかありますもんね。

(鷲頭副知事)

皆さん、小学生のときはヘルメットかぶってました？

(高校生)

かぶってました！

(高校生)

ええ〜、私はかぶってなかったです。

(副知事)

まあ努力義務化前ですもんね。私も小学生の子供が2人いてどっちも女の子で、6年生の子はやっぱり「前髪命」って言ってるけど、まだまわりもみんなかぶってるので、本人もかぶってますね。皆さんにもそういう時代があったのかな、なんてふと思いました(笑)でも、やっぱり高校生になってくると、もっと髪型とかを気にするようになるんですね。

(司会)

中学生のときはまだルールでかぶってましたか？それとも髪型を気にしてかぶってなかった？

(高校生)

髪型は諦めてかぶってました(笑)





## 一髪型について、何か具体的な対策で思いつくものはありますか

(専門学生)

**最初から濡れ髪をつくっていくとかはあり**かもしれないです。汗の感じは出さずに、家でするときから髪をまとめたりして、上手に前髪で束感をつくって濡れ髪をつくれば、汗でべちゃっとした感じを出さずに、オシャレな対策になるかもしれないです。

ヘルメットだけでなく、体育とかで汗をかくときの対策にもなるし。さらさら前髪は厳しいし、それをキープしようとするドライシャンプーとかのアイテムを使うしかないですね。

(高校生)

ドライシャンプーが校則で禁止だから、タオルでふいたりくしで梳かしたりして対策します。

(専門学生)

**前髪はタオルとかよりティッシュで拭くとい**  
**い感じになる**よ。脂取り紙みたいな感じになるから、タオルで拭くよりはさらさらになるかも。

## 一校則でヘルメットの形は決まっていますか

(高校生)

JISマークがついてるものだったら大丈夫です。

(司会)

最近、JISマークもついてて、**帽子みたいにかぶれるヘルメット**があって、県庁でもこういったものをかぶっている人が女性でも男性でも増えてきてまして、**ぱっと見はキャップとかバケットハットと近くて**、こういうのもいいんじゃないかと思ってますが、どうでしょう？

(副知事)

まあそれをデコったりとかはダメなんですかね(笑)シール貼ったりとか。

(専門学生)

デコヘルメットをはやらせればいいじゃん！

(高校生たち)

それいい！！

(先生)

(バツのジェスチャー)

(副知事)

あ、だめ(笑)内側だったらいいかもね。

(司会)

確かにとったときにはちょっとテンション上がるかもしれないですね。



## 一休みの日に自転車に乗る際、ヘルメットとあわせる服装は気にされますか

(副知事)

休みの日はあまり考えないかもしれないです。通勤では自転車だとスカートははけないから、パンツツタイルにはなりますね。そのときにはパンツとヘルメットの色は合わせないとダサいかなって気にしたりはしてるかな。でも、ヘルメットはずっと同じものなので、服装に合わせるのは大変なのでそこは悩みかなと思います。学生さんだと制服にあわせないといいから大変ですね。

(司会)

そうですね。制服用のヘルメットがあってもいいかもしれませんね。

(専門学生)

小学生の黄色い帽子みたいなヘルメットがいいかもしれないですね(笑)もう小学生から高校生まで全部黄色でそろえましょう！みたいな(笑)

(一同)

かわいい、かわいい！



一県庁では、今年度よりパウダールームやシャワー室の整備を実施しましたが皆さんは髪型を直すときとかはどうされてますか？

(高校生)

部活のときとかは更衣室に全身鏡があるからそこで髪型を直してます。

(副知事)

まあ朝とかの通学時にはそこは使えないですよね…

(専門学生)

私が高校生のときは、先生が後ろの黒板に百均の鏡をかけてくれてました。

(高校生たち)

いいなあ～

(専門学生)

逆に、鏡を付けてないと授業中に各々鏡取り出して髪をいじる子が多くて、先生が「後ろに付けるから休み時間に見ろ！」っていうのでつけてくれましたね(笑)後ろにつけてからは、授業中に鏡見る子は減りました。

(副知事)

やっぱり、そういうちょっとしたところに鏡があるといいですよ。

(一同)

わかります！

(副知事)

東京にいたときも、駅に鏡があってみんなそこに集まって髪を直してましたね(笑)通りがりに鏡があると、ちょっと安心しますよね。「今、私の髪どうみえてるんだろう」というのがずっと続いてるといやだし、トイレとかで確認する時間もないなってときちょっとしたところに簡単な鏡があるとみんなチェックできて安心するかも。

(専門学生)

通学時でいうと駐輪場にあるといいですよ。

(司会)

いい案ですね！途中で誰かに遭うのもいやなので、自転車から降りてすぐにチェックできたらいいですよ。

(副知事)

鏡の設置を推進するというのも、ヘルメット着用率アップへの一つのアプローチとしておもしろいかもしれませんね。



(司会)

来年度から県内高校生の自転車通学時は、ヘルメット着用が条件になりますし、安全面からみてもかぶった方がいいですよ。副知事からみて、どうすればヘルメット着用が定着すると思いますか。

(副知事)

事故とかを考えると頭をまもるというのはすごく大事なので、**自分の命をまもるという意味でもかぶってほしいと思います。**バイクに乗る人もそれがルールだからかぶるっていうみたいに、ルールになれば「かぶってないけど大丈夫？」みたいな空気をつくっていかないととは思いますが。

そのうえで、かぶってる姿を誰にもみられたくないとか、取った直後に誰にも会いたくないという気持ちになるとヘルメットをかぶるのが辛いものになってしまうので、**さわやかにさりげなくかぶればいんだらうなと思います。**

そこは皆さんの気持ちを大事にしながらやらないと広がっていきませんし、髪型が気になる子でも**みんな当たり前ヘルメットをかぶる雰囲気になれる方法を考えていきたいな**と思います。



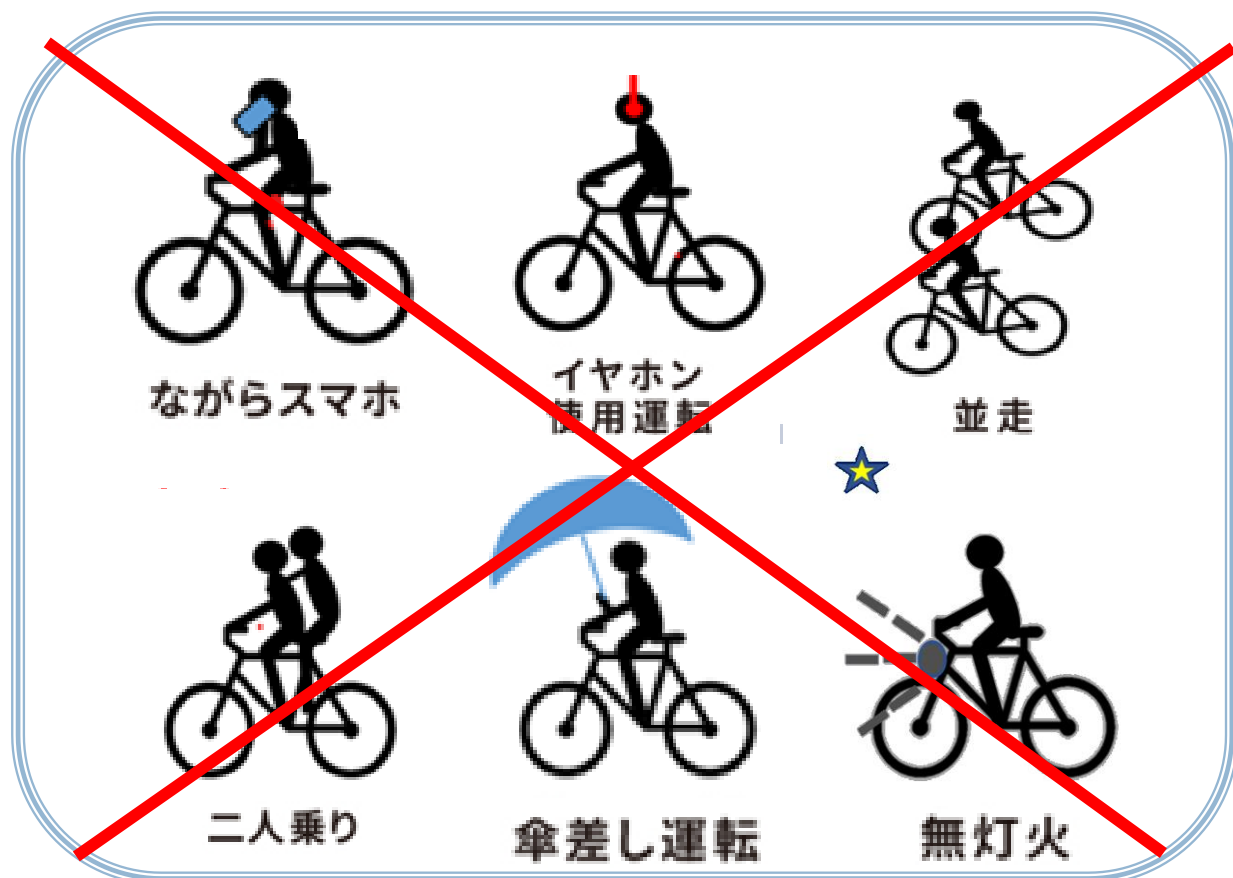


自転車を利用される皆様に  
大切なお願いです！！



## 安全もおしゃれも両立！

ヘルメット×ヘアアレンジのあとはヘルメット×交通ルール  
これであなたの自転車ライフをもっと楽しく安全に♪



- ・ これらの行為は大変危険です！絶対やめましょう！
- ・ このほかにも、一時停止や左側通行など、いろんなルールがあります！
- ・ みなさんも、自転車を利用するときは、交通ルールを守って、楽しく安全に乗りましょう！！

### ヘルメット&ヘアアレンジ デザインカタログ

令和7年12月発行

【編集・発行】福井県ヘルメット着用推進チーム -H.E.A.D-  
(福井県防災安全部政策推進グループ内)

〒910-8580 福井県福井市大手3丁目17番1号  
TEL:0776-20-0282