

柔道衣の着方・たたみ方

柔道衣のたたみ方



①まず柔道衣の上衣を置きます



②置いた上衣の上にズボンを乗せます



③袖部分を内側に折りたたんで



④下側の裾部分も折り返します



⑤襟部分を中心に両側を内側に折りたたみ



⑥三つ折りにします



⑦細長くなった道衣を半分に折りたたんで



⑧帯を結んで完成

柔道衣の着方



柔道衣のズボンは輪っかのある方が前です。そこにひもを通して蝶結びにします。結んだら結び目をズボンの中に巻き込みます。



柔道衣の上衣は左の襟が前に出ます。逆にならないように気を付けましょう。右襟、左襟と合わせたら裾を揃えます。



帯の結び方



①帯の真ん中をへその下にあって



②帯の両側を背中側に回します



③腰の後ろに帯を持ってきて



④右手と左手の帯を持ち変えます



⑤持ち変えた帯を前に



⑥帯を前に持ってきたら



⑦右手に持った帯をへその下の帯にくっつけて



⑧左手に持った帯でくっつけた帯と一緒に括ります



⑨ここで帯を結びます



⑩きれいに結べました



これはダメ

×これは縦結びと言って、帯の結び方の失敗例です。⑨の時に逆に結ぶようになります。⑩のように帯の端が横に伸びるように結んで下さい。

POINT

柔道をしているとすぐに帯がほどけたり、上衣の裾がはだけたりしてしまいます。稽古中や試合の時には常に自分の服装が乱れていないか確認し、こまめに直しましょう。服装が乱れたままだと恥ずかしい、稽古相手に失礼だと感じるくらい高い意識を持つようにして下さい。また道衣を雑に扱ったり、暑いからと道衣を脱いで裸になったりすることのないようにしましょう。