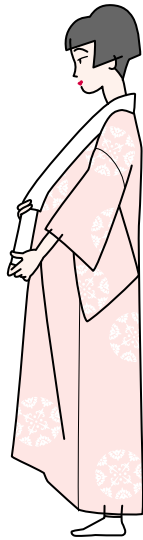


# 今日からレッスンしよう！ 長襦袢

## 1 長襦袢をはおる

長襦袢を後ろから肩に掛けて袖を通し、左右の衿先を体の正面で合わせる。

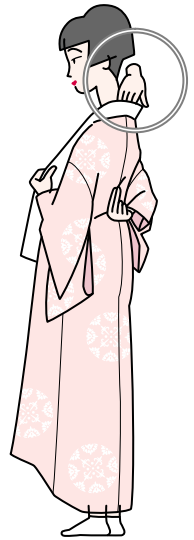


## 2 衣紋をぬく

左手で左右両方の衿先をもって、右手で背縫いをもって下に引き、手の平分程度に衣紋（後ろ衿）をぬきます。

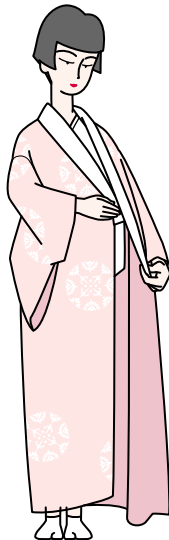
**チェックポイント！**

◇衣紋のぬき具合は手の幅か



## 3 下前の衿を合わせる

肌襦袢の衿に合わせながら、下前の衿をなでおろす。

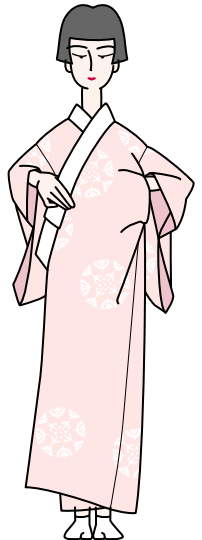


## 4 上前をあわせる

両衿をもって衿を中心で合わせる。衿合わせは、年齢、体型により調整する。

**チェックポイント！**

- ◇衿は指一本通るくらいのゆみ加減か
- ◇左右の衿が鎖骨の上を通っているか
- ◇長襦袢の丈は着物丈より短目か



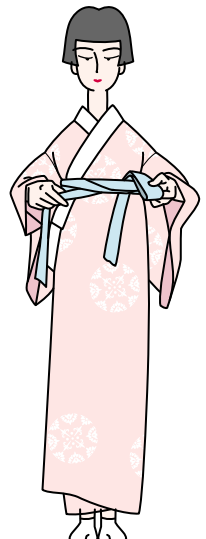
## 5 腰紐を締める

腰紐の中央を上前の衿に合わせてもち、バストよりやや下位置に紐を合わせて後ろへまわす。



## 6 腰紐を締める

後ろで交差させてから前にまわし、腰紐を結ぶ。余った紐を両脇の紐に引っかけろ。



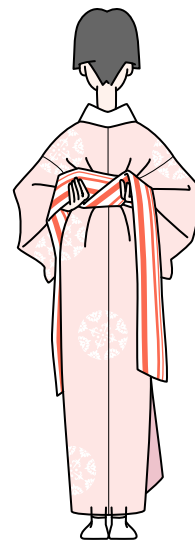
## 7 伊達締めをしめる

伊達締めの真中を右脇にあてて後ろへまわす。



## 8 伊達締めをしめる

伊達締めを後ろで交差させて下になったほうを折り上げる。



## 9 伊達締めを結んでできあがり

前で伊達締めをひとからげさせて引っ張り、その後左右反対方向に再度引っ張って両脇の伊達締めに引っ掛ける。

