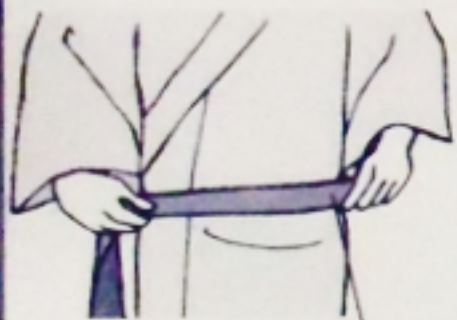


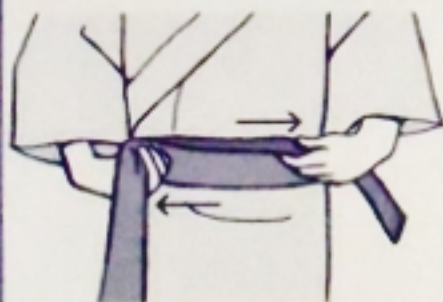
1



「て」(帯端)

腰紐を締めたら、帯の「て」を自分の身幅ぐらいにとり、帯の幅を半分に折り、前中心に当てます。

2



帯を後ろに回し、ひと巻きして体の前で強く左右に引き締めます。

3



「たれ」

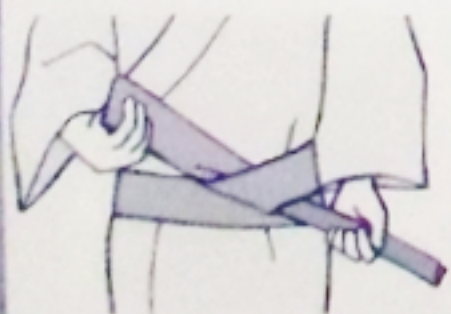
もうひと巻きして、「たれ」を自分の身幅分を取り、余った分は内側に折り込みます。スマートな人はもうひと巻きします。

4



ゆるまないようにしながら、折り込んだ「たれ」のほうを上にして、帯を交差します。

5



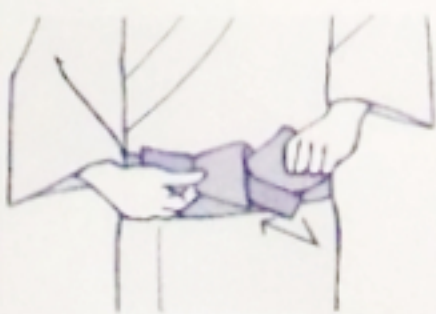
「たれ」のほうをくくらせてひと結びします。「たれ」にシワを作らないように整えます。

6



「たれ」を真下に下ろし内側に斜め上に折り上げます。折った部分を指でおさえます。

7



折り上げた位置に「て」を下から上に折り上げます。左右の手で「たれ」と「て」を持ち、それぞれ斜め上に引き締めます。

8

出来上がり



右から後ろへ結び目を回して出来上がり。結び目は背中心より左右のどちらかに少し寄せます。