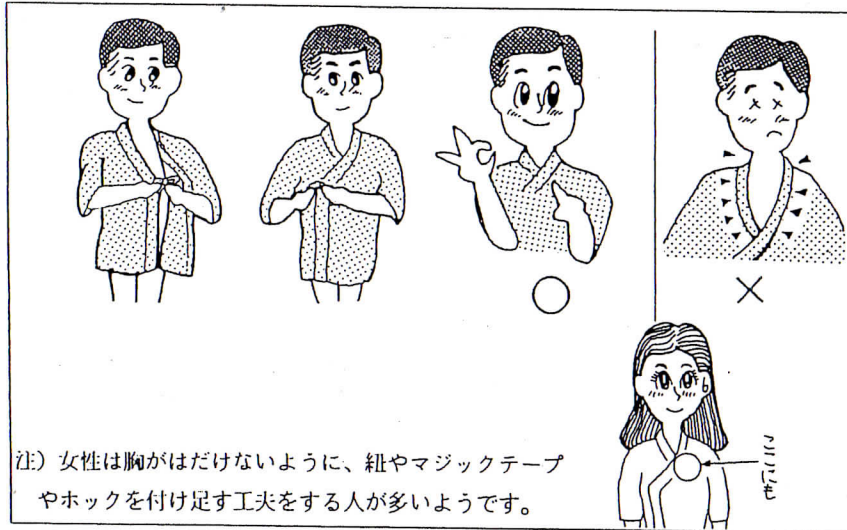


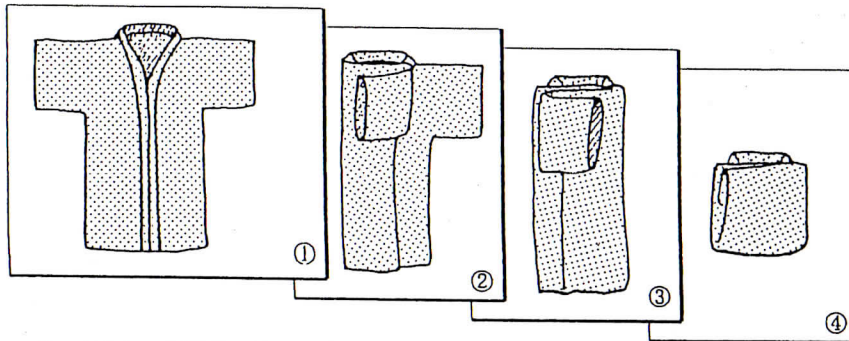
# 剣道着

# 着方



# 剣道着

# しまい方



Q ; どうして剣道着や袴は、木綿の藍染めなのですか？

A ; 伝統的であるとともに、藍染めの木綿は汗で痛みにくく、抗菌力があること、使い込むほどに色合いが変化して美しいこと、などから木綿の藍染めは最高の素材とされています。だから藍が落ちないように、洗剤を使って洗濯機で洗うのではなく、ざっと水ですすいで乾かすだけの方が長持ちします。

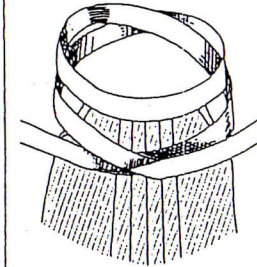
# 袴

# はき方

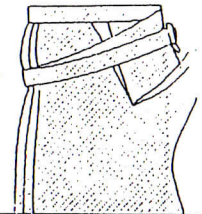
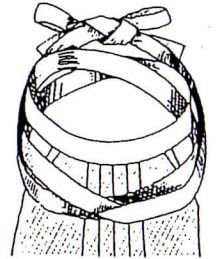
① 腰骨に当てます



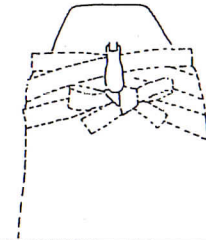
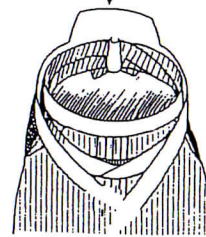
② 前の紐を回し、前で交差させて、後ろに...



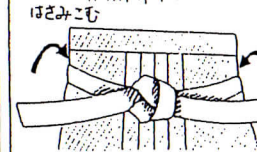
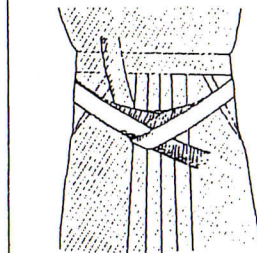
③ 後ろで蝶結びにする



④ 腰板のヘラを差し込み  
腰板



⑤ 前で結びます



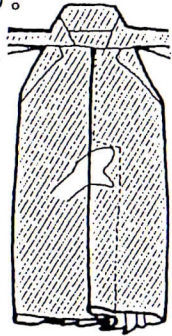
⑥ 『前下がり』になります



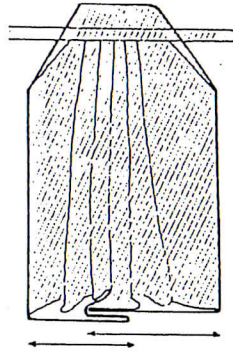
# 袴

# しまい方

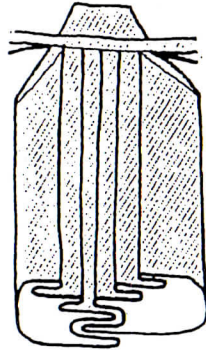
① 後ろを向けて床など平らなところへ置き、右足の付け根の縫い目を手で押さえて位置を決め、後のひだを真っ直ぐに決めます。



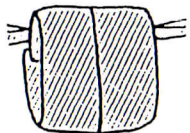
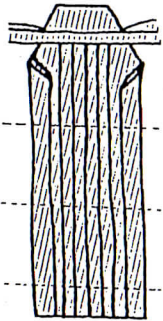
② 上と下を引っ張るよう  
に持って表を向け、裏側  
から幅が決まりますので  
両端を決めます。



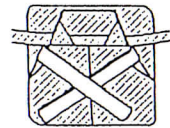
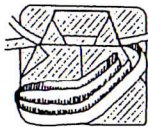
③ 5本のひだを決めなが  
ら折ります。



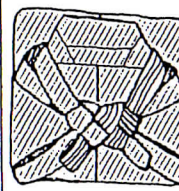
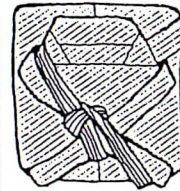
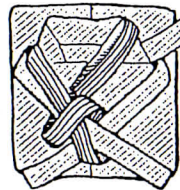
④ 両サイドを折って、  
縦に2~3折ります



⑤ 裏返して長い  
前の紐を折り、  
交差させ...



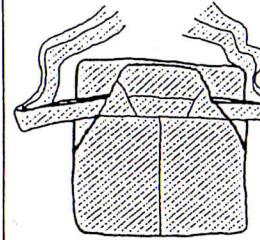
⑥ 長い前の紐を折って結びます



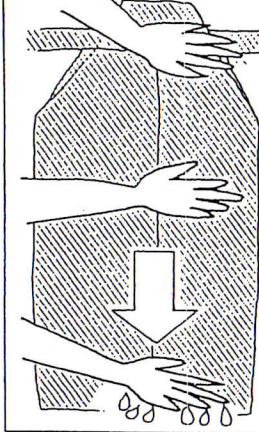
# 袴

# 洗い方

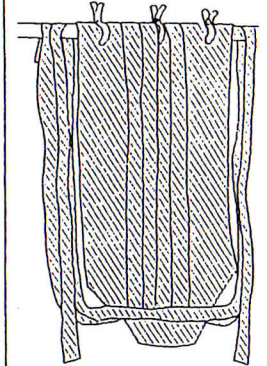
洗濯方法はお風呂場で、12ページのようにたたんだ形で、水で押し洗います。



しばらく、伸ばすように水を切ります。



ひだをそのままにして、逆さにして陰干しします。



こうすると、ひだが分からなくなり、細かいしわがよることもありません。洗濯機で洗うと、藍がどんどん落ちてしまいますし、ひだがなくなってしまいます。脱水機で脱水して干すと細かいしわがより、アイロンをかけると光ってしまいます。

テロンやナイロンのものは洗濯機で洗えます。

## 袴の豆知識

袴には、狩袴、野袴、指袴、小袴、長袴、などその用途によっていろいろありますが、現在では男袴（馬乗袴）、女袴（行灯袴、腰板がない）の2種類です。

「武士は袴腰」「武士は襟首袴腰」といわれるように、腰板が腰骨に密着すれば腰骨が伸び、剣道着の襟が首に密着することで顎が引け、自然に最高の姿勢になります。袴のひだは前に5本、後に1本ありますが、前のひだは「五倫五常」の道を後ろのひだは「忠孝一如」を表したものとされ、先人が袴をはくときの心掛けとしたといわれています。前の5本の「五倫五常」は儒教の5つの道徳、君臣の義、父子の親、夫婦の別、長幼の序、朋友の信または仁・義・礼・智・信を、後の1本の「忠孝一如」は二心のない誠の道を示したとされています。