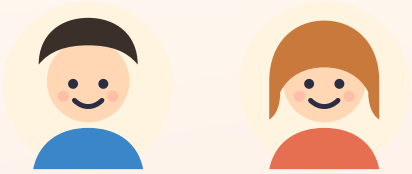
Season 7 | No.64



着物の着方

一枚の布を、体に沿わせて着る技



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 **見て・ふれて・感じる**
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 **「なぜ？」を考える**
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 **「やってみよう」で体験する**
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

着る前に知る 3〜4
着物のしくみ 5〜7
帯をむすぶ 8〜9
いろいろな着方 10〜11
着物で過ごす 12〜15
確かめよう 16〜19
くらべる・疑問 20〜22
おさらい 23〜25
つたえる 26〜28
まとめ 29〜30

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 1

着物を着る準備

着物を着る前に、そろえるものを確認しましょう。

着物を美しく着るには、着物本体だけでなく、肌着や帯など、いくつかの道具を順番にそろえていきます。
1つずつの手順に、着くずれを防ぐ工夫がこめられています。



そろえるものの例

肌着　長じゅばん　着物　帯　腰ひも　足袋

着る前に順番どおりに並べておくと、スムーズに着られます。

ポイント

- 着る前に道具をそろえておくと、途中であわてずに進められます。
- 初めては家族や着付けの先生に手伝ってもらうと安心です。

やってみよう

1. 着物を着たことがあれば、そのときのことを書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 2

肌着と長じゅばん

着物の下に着るものの役目を学びます。

肌着

はだぎ／hadagi

着物の下に着る、汗を吸うための下着

長じゅばん

ながじゅばん

着物と肌着の間に着る、えりを見せるための下着

ポイント

- 肌着は、着物に汗や汚れがつかないようにする役目があります。
- 長じゅばんのえりは、着物のえり元から少し見えるように着ます。

やってみよう

1. 着物のえり元から下に何が見えるか、思い出して書いてみよう。

_____

書いて覚えよう

Lesson 3-4

着物の各部の名前・右前（左を上に）

着物の部分の名前と、着るときの基本のきまりを学びます。

着物の部分の名前

えり　そで　おくみ　すそ　身頃

部分の名前を知ると、着方の説明がわかりやすくなります。

ポイント

- 着物は、自分から見て右の身頃を先に体に合わせ、その上に左の身頃を重ねます。これを「右前」といいます。
- 右前は、着物を着るときの最も基本的なきまりとされています。

やってみよう

1. 「右前」の意味を、自分のことばで説明してみよう。

ワンポイント 左を上に重ねる着方は、亡くなった人に着せるときの着方とされているので、間違えないようにしましょう。

書いて覚えよう

Lesson
5-6

えりの合わせ方・おはしょり

えりの整え方と、丈を調整する「おはしょり」を学びます。

えり

衿

首まわりの部分。合わせ方で印象が変わる

おはしょり

おはしょり

着物の丈を調整するために、腰の部分で折り返す部分

ポイント

- えりは、のどのくぼみのあたりで軽くこぶし1つ分くらいあけて合わせることが多いです。
- おはしょりは、着物の丈が長いときに、腰ひもの上で折り返してつくります。

やってみよう

1. えりを合わせるとき、気をつけたいと思うことを書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 7

腰ひも

着物を体に固定する腰ひもの役目を学びます。

ポイント

- 腰ひもは、着物のえりや丈を固定するために使う、細長いひもです。
- きつく締めすぎず、体に沿わせるように結ぶのがコツといわれています。
- 何本かの腰ひもを、順番に使って着くずれを防ぎます。

やってみよう

1. 腰ひもを使ったことがあれば、感想を書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 腰ひもは、苦しくない強さで結ぶことが大切です。苦しいときは遠慮せず伝えましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
8-9

帯の種類・帯の結び方（名古屋帯）

帯の種類と、代表的な結び方を学びます。

帯の種類

名古屋帯
普段の着物によく合わせる帯

袋帯
礼装用の、はなやかな帯

名古屋帯の結び方

お太鼓結び
背中に四角い形をつくる結び方

手先とたれ
帯の両はしの呼び方

ポイント

- 帯は、着物の種類や場面によって使い分けられます。
- お太鼓結びは、多くの場面で使われる代表的な結び方といわれています。

やってみよう

1. 帯の結び方を見たことがあれば、どんな形だったか書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 10

帯締めと帯揚げ

帯を仕上げる小物の役目を学びます。

帯締め

おびじめ／obijime

帯の上から結んで留める、細いひも

帯揚げ

おびあげ／obiage

帯の上にのぞかせる、やわらかい布

ポイント

- 帯締めは、帯の形をしっかり留める役目と、かざりの役目をかねています。
- 帯揚げは、色や柄で装いに華やかさを加える小物です。

やってみよう

1. 好きな帯締めや帯揚げの色を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 11

男性の着方

男性の着物の着方の特徴を学びます。

男性の着物の特徴

男性の着物は、女性に比べておはしょりをつくらず、腰の位置で丈を合わせて着ることが多いです。帯は角帯という、幅のせまいかたい帯を使います。

ポイント

- 男性の着物は、動きやすさを考えたつくりになっていることが多いです。
- 帯の結び方も、女性とはちがう結び方が使われます。

やってみよう

1. 男性の着物姿を見たことがあれば、印象を書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
12-13

袴のはき方・着くずれを直す

袴の着方と、着くずれたときの対処を学びます。

袴

はかま／hakama

着物の上からはく、ズボンやスカートのような衣服

着くずれ

きくずれ／kikuzure

着ているうちに着物の形が乱れること

ポイント

- 袴は、着物の上からはき、前後にひもを結んで固定します。
- 着くずれたときは、すそやえりを軽く引いて整えると、その場で直せることが多いです。

やってみよう

1. 着くずれを直す方法を、覚えていたら書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
14-15

着物での動き方・着物での食事

着物を着たときの動き方や、食事のときの工夫を学びます。

Emma
着物を着ているときは、歩き方も変わるの？





Ken
そうだね。歩幅を小さくして、すそが乱れないように歩くことが多いよ。

ポイント

- 着物では、大きく足を開いたり、走ったりする動きはさけることが多いです。
- 食事のときは、そでを軽くおさえると、そでが料理につきにくくなります。

やってみよう

1. 着物で気をつけたい動き方を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 16

着物のたたみ方

着物を長く大切に使うためのたたみ方を学びます。

たたみ方の流れ（例）

えりを合わせる　そでを合わせて折る　縦半分に折る　平らな場所に重ねて置く

決まった順番でたたむと、しわになりにくくなります。

ポイント

- 着物は「本だたみ」という決まったたたみ方で、しわを防いで保管します。
- たたみ方を覚えておくと、次に着るときもきれいな状態で楽しめます。

やってみよう

1. 家に着物があれば、たたみ方を教えてもらってみよう。

書いて覚えよう

Lesson
17-18

着付けの道具・着付けを体験しよう

着付けに使う道具と、実際の体験を考えます。

着付けの道具

腰ひも　伊達締め　帯板　衿芯　足袋

道具の役目を知ると、着付けの手順が理解しやすくなります。

ポイント

- 伊達締めは、着物のえりや形をしっかり整えるために使う、幅の広いひもです。
- 帯板は、帯の前面にしわが寄らないように入れる、平らな板です。

やってみよう

1. 着付けを体験してみたいと思いますか。理由も書こう。

書いて覚えよう

Lesson 19

着物で出かけよう

着物を着て、実際に出かけることを考えてみましょう。

出かける前のチェック

- えりの合わせ方を確認
- 帯がゆるんでいないか
- すそが引きずっていないか
- 小物を持ったか

慣れないうちは、家族と確認しながら準備すると安心です。

ポイント

- 初めて着物を着るときは、座ったり歩いたりする感覚を確認しておくと安心です。
- 長時間出かけるときは、着くずれを直せる場所を覚えておくと安心です。

やってみよう

1. 着物を着て出かけるなら、どこに行きたいですか。

書いて覚えよう

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

見て、着物の着方をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

着物の写真集　呉服店の展示　着付け動画　家にある着物や帯

実物の生地や帯を見ると、写真だけではわからない重さや質感に気づけます。

ポイント

- 呉服店では、着方の流れを実際に見せてもらえることがあります。
- 家にある古い着物も、立派な資料です。

やってみよう

1. 見てみたい着物の柄や帯の結び方を1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 21

体験してみよう

実際に体験すると、着物の着方はもっと楽しくなります。

やってみよう

浴衣で着方の練習をする　帯の結び方をまねてみる　着物姿で歩いてみる　着物をたたんでみる

多くは、家族の助けを借りながら家でも体験できます。

ポイント

- 体験すると、本や写真だけではわからない発見があります。
- 初めては着くずれることもありますが、練習すれば慣れていきます。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 22

由来と意味をおさらい

学んだ着物の由来や意味を確かめましょう。

ことば	由来・意味
右前	自分から見て右を先に合わせる着方
おはしょり	着物の丈を調整する折り返し
帯締め	帯の形を留める細いひも
着くずれ	着ているうちに形が乱れること

ポイント

- 由来を知ると、着物を着るときの気持ちも変わってきます。
- 「なぜそうするのか」を調べる習慣を大切にしましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 23

地域によるちがい

着物の着方には、地域や流派によるちがいもあります。

共通すること

日本各地に見られる考え方

右前で着る
共通の基本のきまり

帯で体を留める
着崩れを防ぐ工夫

ちがうこと

地域や流派によってちがうもの

帯の結び方の好み
地域による流行のちがい

着付けの細かい手順
流派によって少しちがう

ポイント

- 「着物は必ず〜」と決めつけず、地域や流派によるちがいを大切にしましょう。
- 着付け教室によって、教え方や順番が少しずつちがうことがあります。

やってみよう

1. あなたの地域や家庭に伝わる着物の着方があれば書こう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 24

昔と今をくらべよう

着物の着方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

昔

以前のようす

日常着として着ていた
毎日の生活で着方に慣れていた

家庭で着方を教わった
親から子へ伝えられた

今

今のようす

行事のときに着ることが多い
着付け教室で習うことも

着付けを手伝ってもらう人も多い
美容院などで着付けをする

ポイント

- 形や場面が変わっても、着物を美しく着る工夫は受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、着物について昔と今で変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 25

よくある疑問

着物の着方について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. 着物は1人で着られますか？
A. 慣れれば1人で着る人もいますが、最初は家族や着付け教室で練習すると安心です。
Q. 右前とはどちらが右ですか？
A. 着ている本人から見て右の身頃を先に体に合わせることを指します。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. 着物の着方について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

着物を着るとき、気をつけたいことがあります。

ポイント

- 右前と左前を間違えないよう、よく確認してから着ましょう。
- 着くずれたときは、無理に直そうとせず、周りの大人に相談しましょう。
- 階段の上り下りやいすに座るときは、すそに気をつけましょう。

ワンポイント 初めて着物を着るときは、家族といっしょに準備すると、安心して当日を過ごせます。

やってみよう

1. 着物を着て出かけるときに気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 27

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

着方のことば

- ☐ **右前**
  右を先に合わせる着方
- ☐ **おはしょり**
  丈を調整する折り返し
- ☐ **腰ひも**
  着物を固定する細いひも

帯と小物

- ☐ **お太鼓結び**
  背中に四角い形をつくる結び方
- ☐ **帯締め**
  帯を留める細いひも
- ☐ **帯揚げ**
  帯にのぞかせるやわらかい布

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、着物の着方がもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

右前	●	● ア. 着物を固定する細いひも
おはしょり	●	● イ. 帯を留める細いひも
腰ひも	●	● ウ. 着ているうちに形が乱れること
帯締め	●	● エ. 丈を調整する折り返し
着くずれ	●	● オ. 右を先に合わせる着方

2. 正しいほうに○をつけよう

1. 着物は自分から見て右を先に合わせて着る → （ 正しい ／ まちがい ）
2. 着くずれたら絶対に直してはいけない → （ 正しい ／ まちがい ）

書いて覚えよう

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	**右前の意味を説明できる**	右を先に合わせる着方
☐	**着物の部分の名前を2つ言える**	えり・そで・すそなど
☐	**帯の結び方を1つ言える**	お太鼓結びなど
☐	**着物のマナーを1つ言える**	すそに気をつけるなど

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 30

家族や友だちに話してみよう

学んだ着物の着方を、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたいこと	
由来や意味	
自分が感じたこと	
相手に聞いてみたいこと	

Ken の例

伝えたいこと 右前／由来や意味 自分から見て右を先に合わせる着方／自分が感じたこと 間違えると意味が変わってしまうと知っておどろいた／聞いてみたいこと 着物を着たことがあるか

ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、ことばを選んでみましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 31

英語で紹介してみよう

着物の着方を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

右前

みぎまえ／right side first

自分から見て右を先に合わせる着方

帯

おび／sash

着物を体に留める、腰に巻く布



Emma

着物の着方を英語で紹介するとき、どう説明する？



Ken

右を先に重ねて、帯で留める服だ、と意味を簡単に伝えるようにしているよ。

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 紹介したい着物の着方のポイントを1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 32

もっと知りたい人へ

着物の着方の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で
着物や着付けの本を借りる

呉服店へ
実際の生地や帯を見に行く

着付け教室で
実際に着方を教わる

次に学びたいテーマ

浴衣
夏に着る気軽な和服

帯の結び方
いろいろな結び方の世界

和の行事
着物を着る場面を知る

ポイント

- 着物の着方を学んだ次は「浴衣」もあわせて学ぶと、理解がさらに広がります。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 着物の着方とは、どんなものだと思いますか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 学んだ中でいちばん印象に残ったことは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから知りたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

着物の着方ミッションカード

MISSION 1
家にある着物や帯を見せてもらう

MISSION 2
右前の合わせ方を誰かに説明してみる

MISSION 3
帯の結び方を1つ調べてみる

MISSION 4
着物の着方の魅力を友だちに紹介する

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 34

着物の着方チャレンジ

教室の外でも、着物の着方の魅力はすぐに見つけられます。

見つけよう

写真や映像で**着物姿**を1つ探す

確かめよう

右前の合わせ方を鏡の前で確認する

伝えよう

着物の着方の魅力を**友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 右前→オ おはしょり→エ 腰ひも→ア 帯締め→イ 着くずれ→ウ　2. 正しい ／ まちがい

L33 （例）着物の着方とは、右前を基本に、肌着から帯まで順番に体に沿わせて整えていく技のこと。

書いて覚えよう

着物の着方（Season 7 ｜ No.64）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。