

ごあいさつ

2

その一 さものラクチン着付け術

7

さものについて

8

着付けに必要なもの

10

さもの用の下着など

12

着付けの前に

14

基本の着付けと帯結び

1 肌着を着る……………16

2 長襦袢を着る……………17

3 さものを着る……………23

4 帯を結ぶ……………34

結ぶ前の準備

一重太鼓「名古屋帯」……………34

二重太鼓「袋帯」……………36

帯の工夫……………52

その二 ケース別着付けのポイント 55

補整の基本 56

胸が豊か／メリハリボディ／寸胴／

腰が曲がっている／ぽっこりお腹／お尻が大きい

「体型別」着付けのコツ 60

小柄さんのコツ……………62

大柄さんのコツ……………63

ほっそりさんのコツ……………64

ふくよかさんのコツ……………65

「季候」さもの暦 66

寒い日……………68

暑い日……………70

雨の日……………72

「TPOに応じた着付け方」

茶席……………74

さもの姿で動く時……………76

さものお悩み Q&A 78

コラム 締め付けたくない時／敏感肌……………85







その一

きものラクチン

着付け術

その三

手入れと保管、たたみ方

手入れと保管の基本

きもの／帯／小物類／足袋／草履

たたみ方

きもの／長襦袢／帯／コート

87

キモノ

コモノ

オカイモノ

本誌掲載品が購入できます……………

103

その四

お誂え・お譲り・  
お直しについて

お誂えの前に

お誂えのポイント

お誂え・お譲り・お直しについて

97

98

99

100

協力

撮影

イラスト

デザイン

淡交社 営業局 物販営業部

大道雪代

井上るりこ

くつま舎 久都間ひろみ