

神田須田町二丁目町会青年部 開催

# 神田祭に 参加してみよう

勉強会③

03/12 (水)





## 今回お伝えしたいこと － 3 点

- ① 帯の結び方（復習・何度も繰り返して行いましょう！）
- ② 担ぐ時は背中を丸めず、腰を左右に振らない
- ③ 日常的に良く歩き、バテない身体を作りましょう！

神田須田町二丁目 基礎データ  
住民 601名 (2025/01月)  
昼間人口5,934名 (2020年)

## 帯の結び方、神輿装束の着方（復習）

### ■股引（またひき）の履き方

<https://matsurijuku.com/momohiki/>

### ■鯉口（こいくち）・ダボシャツの着方

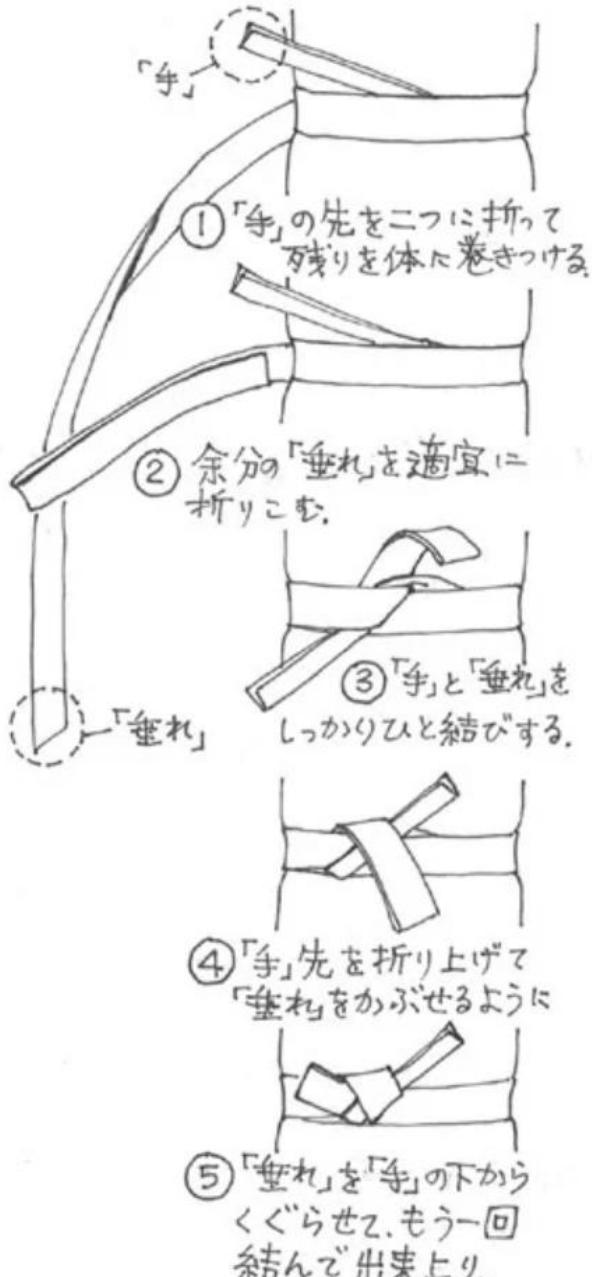
<https://matsurijuku.com/dabokikata/>

※鯉口は7分袖のシャツの袖口が絞ってある  
もの、ダボシャツは袖が寸胴型。お好みで

### ■帯の締め方

<https://matsurijuku.com/obi/>

### 「見の口」の結び方



### +a 粋に着こなすコツ

- ① 前で結んだあとは時計回りに帯を回す  
(逆に回すと着崩れる)
- ② 帯の結び目は背中の中心線から少し外す
- ③ 帯の重なる部分は一本に見えるよう、揃える
- ④ 背中の大紋が真っ直ぐになるよう整える
- ⑤ 腰骨まで帯を下げる  
※緩まなくなります
- ⑥ 前目は下げ、結び目は少し上げる
- ⑦ 背中の大紋にシワが入らない様、両腰骨辺りで余った生地を絞る

## 担ぎ棒の担ぎ方（追加）

- ・肩と首の根元にピッタリ当てる様にして担ぎます
- ・神輿の台輪に近いほど、担ぎ棒がしなり、低くなっています
- ・自分の身長にあった場所で、リズムに合わせましょう
- ・前の人 の足の運びを同じにすると、足を踏まれません
- ・腰と背中が担ぎ棒と直角になるよう、棒に入ります
- ・両膝を曲げる・伸ばすが基本の動き。腰は左右に振りません
- ・両膝が伸びた時に、後ろの足を半歩前に運びます
- ・膝頭は外に開かず、真っ直ぐ足を運びます

## 日常のトレーニング

- ・ 祭礼日はひたすら歩きます。2万歩/日程度歩くので、日頃からよく歩くよう心がけて下さい
- ・ お神輿を担ぐためには、体幹と太もも（ハムストリング）がしっかりしていると、体がブレず、キレイに担げます。ハーフスクワットを取り入れると良いでしょう

<https://ys-gymbeauty.jp/archives/5508#:~:text=%E8%85%95%E3%81%AE%E7%AD%8B%E8%82%89%EF%BC%88%E4%B8%8A%E8%85%95%E4%BA%8C,%E3%81%AB%E3%80%81%E8%85%B9%E7%AD%8B%E3%81%AF%E9%87%8D%E8%A6%81%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>