



## 立ち居振る舞いのポイント ～歩き方、階段の上り下り編～

### 歩き方

背筋をきちんと伸ばして、やや内股気味に、小さめの歩幅で歩くことがポイントです。次のようにするとより綺麗に見えます。

1. あごを引き、腰をやや引き気味に、さらに肩の力を抜きます。
2. 片足を半歩下げ、反対の足につま先を添えるようにしましょう。
3. 足の指先を外側に向けずに、振袖の裾がはだけないくらいの歩幅で歩きましょう。

大股でスタスタ歩くと着崩れの原因にもなり、裾がはだけて足首がのぞいてしまいます。



### 階段の上り下り

振袖の裾を踏んだり、袖を引きずらないように階段の上り下りを心がけましょう。袖は左右2枚に重ね、まとめて左手に持ち、床に付かないあたりまで持ち上げると上り下りもしやすく、裾が階段につきにくくなります。足首は見えすぎないように。

