

襦袢はワンピースで

帯もくるくる巻くだけでOK

今年の夏は

ラクちゃん

浴衣で夕涼み

夏のイベントの足音が聞こえ始め、
せっかくなら久しぶりに浴衣にチャレンジ!と思っても、
和装ってなにかとハードルが高い……。

おすすめなのが人気キモノインフルエンサーの
カンタン着付け術。

これなら普段着感覚で試せそう!

撮影/矢島泰輔 デザイン/黒田志麻



洋服の上からでOK

浴衣に合わせる小物は
普段使いのアクセサリでOK

「浴衣や着物でお出かけしたくても、和装は正しく着付けができる人が着るもの」と思い、諦めている人は多いです。そこで、洋服の上からラクに着られる着付けの仕方やコーデのコツを発信しています」

「パツと見ただけでは洋服を着ているとはわかりませんが、やっぱり脱ぎたいと思ったら外出先でも脱げちゃいます。50代から60代の大人世代のみなさんからも『簡単に着こなせて楽しい!』という声を多くいただいていますよ」

次ページからは、具体的な着付けの方法を解説していく。

教えてくれたのは…
さんかくさん

和装のハードルを下げる、着付け動画が話題のキモノインフルエンサー兼フォトグラファー。隠れ家スタジオ「蓄写真館」主宰のひとり。雑誌への掲載ほか、アパレルブランドや企業とのコラボレーションなど幅広く活動している。

X / Instagram / TikTok / YouTube
@sankak_kimono

下駄ではなく
サンダルで
カジュアル
コーデに

浴衣/母のお下がり 兵児帯/ロージャポニカ サンダル/楽天のセール品 チョーカー/貴和製作所の素材で自作 ビアス/露蜂房 狼の帯留/The ichi、帯締め/キモノテント

「洋服の上から」で 浴衣をもっと手軽に

低コストで

始められる

襦袢や和装用の下着を二からそろえると、それなりにコストがかかるもの。洋服をインナーにすれば、浴衣1枚、帯1本、腰ひもだけで着られます。

着付けがラクで

いつでも脱げる

浴衣や着物を正しく着ようとする、初心者にはむずかしいポイントがたくさん。洋服を下に着ていれば、多少着崩れても肌が見えるなどの心配がなく、万が一のときには脱げるという安心感も。

おんかくさん流

浴衣の二ラクちん着付け術

お祭りやちよとした
お出かけに♪
ワンピースの上から着こなす
浴衣術をご紹介します

鏡の前で行う4ステップ 浴衣を着る手順

1



ワンピースの首回りを後ろに引っ張っておくと、浴衣を着たときに後ろから見えず、こなれた印象に

襦袢や和装下着は不要!

2



浴衣を羽織ったあと、左右の襟先付近を持って、裾が床につかない高さまで持ち上げて着丈を決める。

3



浴衣を重ね合わせる

右手側(下前)を左側の腰に巻きつけるようにあてて左側を重ね合わせる。

ワンピースを着る

カップ付きのインナーや下着を身に着けたあと、襦袢の代わりと透け対策に、ワンピースを着用する。

point

初心者さんには
柔らかい生地
扱いやすい、
「兵児帯」が
おすすめ

帯の巻き方兵児帯ちよちよ結び

くるくる巻いて結ぶだけ!

1



帯を半分に折り巻き付ける

帯を持ち、幅半分に折る。そのまま自分の肩幅ぐらいの長さを右肩に乗せて、肩から落ちないように押さえながら帯を右から左に巻いていく。右肩に乗せている帯と、同じだけ長さを残す。

2



ちよちよ結びをする

右肩に乗せていた帯と、残しておいた帯を使ってお腹のあたりでちよちよ結びをする。リボンの輪っか部分を広げて形を整える。

3



帯を背中に回す

右手で結んだ部分、左手で背中の中心あたりを持ち、時計回りに帯を回転させる。逆に回すと襟が崩れるので注意。

浴衣のQ & A

気になるお手入れの
仕方や、暑さ対策を
おさらい!

Q 汗をたくさん吸った浴衣、どうやって洗うのが正解?

A 洗濯ネットに入れて
自宅の洗濯機で丸洗い!

「絹の着物を自宅で洗うのはむずかしいですが、市販の浴衣のほとんどは自宅で洗濯できます。私は畳んだ状態でネットに入れ、通常モードで洗っています。手洗い推奨の浴衣もあるので、品質表示を見ながら試してみてください」



ワイシャツ用や布団用の四角い洗濯ネットにin

Q 浴衣を着るときの暑さ対策は?

A 保冷剤を胸元に入れるのが
おすすめ!

暑さと汗対策に大活躍するのが保冷剤。「小さめのハンドタオルや手ぬぐいに保冷剤を挟み込んだものを、カップ付きのインナーなどの胸元に入れると涼しくなるだけでなく補整の役割も果たしてくれます」。暑さ対策が万全でも、体調が悪くなったら無理せず脱ぐのが一番。浴衣が入るエコバッグなどを持ち歩くと良い。



カップ付きのインナーなどに保冷剤を包んだハンカチを挟むと暑さ対策に



暑いときや疲れたときは、トイレなどでサッと浴衣を脱いで、バッグにしまっています!

好評発売中



『さんかくキモノのススメ』
(定価1600円+税 主婦と生活社)

着付けプロセスをSNSのショート動画で発信しているキモノインスタグラマー、「さんかく」の初の書籍。着方やコーディネートのポイントなど、動画で見える部分も見えない部分も「さんかく流」を徹底解説。

Information

『さんかくキモノのススメ』
書籍発売記念サイン会 in 香川

6月23日14時より、TSUTAYA西宝店(香川県高松市西宝町2-7-47)にて、サイン会を開催予定。参加希望者は同店で書籍を購入後、封入の引き換え券と整理券を交換してください。(電話予約可/定員になり次第終了)(お問い合わせ先 TEL 087-837-3180)

「大正ロマン百貨店DELUXE」
トークイベント in 伊勢丹新宿店

7月26日から31日にかけて伊勢丹新宿本館6階催事(東京都新宿区新宿3-14-1)で開催される「大正ロマン百貨店DELUXE」内で、28日14時よりトークイベントに出演予定。(お問い合わせ先 TEL 03-3352-1111)

これで
準備は
OK

4



腰ひもを結んで
おはしょりを整える

裾が落ちないように腰ひもをあてて結ぶ。背中側からおはしょり(長さ調節のため腰のあたりでたくし上げた部分)を脇の開いているところに手を入れて、トントンと伸ばして整える。

Point

仕上げに
帯留めをつけると、
和装らしい
仕上がりに!

あっという間に
完成!

