

(01) アンダーソックスをはく



まず、アンダーソックスをひざ上まできっちり伸ばしてはきます。
ゆるまないように、伸びすぎないように・・・

(02) ストッキングを重ねてはく



次に、ストッキングです。アンダーソックスの上から重ねてはきます。
ケガ防止のために2種類のソックスをはくようです。これも、ひざ上まできっちり、
ゆるまず、伸びすぎないように・・・

(03) 前後ろの確認



ストッキングは、前と後ろがあります。これがホントわっかりにく～い！
穴の小さいほうが前、穴の大きいほうが後ろになります。
これが逆だとチョーはずかしいので要チェック

(04) パンツを裏返して準備



ズボンは、写真のように、裏返して、チャックを天井に向けて、
床にそろえておきます。失敗するとチャックがお尻にきちゃいます

(05) こうやって、足を入れる



ズボンのすそから足を入れます。いつもといれ方が逆。

(06) ひざ下までスソを上げる



そのまま、スソをひざ下まで上げていきます。ひざ上にならないように注意してね。横の縫い目もねじれないように。後がかっこ悪くなっちゃいます。

(07) ソックス止めをまく



スソのゴムより下に、ソックス止めをゆる〜くまきます。

(08) ソックス止め完成



完成はこんな感じ。ほどほどのゆるさがポイント！

(09) ストッキング折り返し



赤のストッキングをまず、1回折り返します。折り返し過ぎないように、ソックス止めをきれいに包み込んでいきます。

(10) ストッキング折り返し完成



こんな感じ。子供の大きさによって、折り返す長さも違うでしょうね。子供に合わせて工夫してくださいね。

(11) ソックス折り返し



次は、白のソックス。ストッキングの上に折り返していきます。
伸ばさないように、でも、きれいに。無理なく・・・

(12) さらに折り返し



洗濯が進むと、ちょっとよれよれになっちゃうので、ストッキングよりも長〜く、
伸びてます。今は、2回折り返しています。3回になったことはないかも。

(13) 折り返し完了



こんな感じで、折り返し完了。ここまで約5分。ここをきっちりできるかどうかで、
キマります。はじめのころ、うちの子も何度もやり直しては、
イライラしていましたっけ。ここは、絶対に本人が「納得」しなければならない
「こだわり」の部分。ママの意見は聞いてくれません。「ちょっと違うんじゃないの
？」って言えないくらい、本人は真剣に折り目を確認していますよ

(14) 折り返し完了(全体像)



こんな感じ。わかります？

(15) ズボン上げ開始



いよいよ、ズボンをあげていきます。ここまでできていれば、
この先は迷うことはありません。

(16) ストッキング出現



できた、できた。ストッキングがカッコよく現れましたよ。

(17) 完成！



これで完成。このやり方、自分でやるようになってからは、
どんなにコーチのノックが厳しくても、どんなにたくさん走っても、
おうちに帰ってきたときに、ズボンのスソがずり落ちているなんてことは
ありませんでした。