

襷(たすき)の掛け方

準備

1. 襷の端を輪に通す

2. 通した端を結ぶ



※ 片方の端が輪になっています。



走る時

ナンバーカードが隠れない位置に締める



結んだ端をズボン、ポケットに入れる



走る時、邪魔にならないように