



靴ひもがほどけない結び方 イアンノット



イアンノットは、フットのスポーツ選手なども使っているほど強さに靴ひもを結んでほどけないという靴ひもの結び方の1種です。

靴ひもがほどけて転んでしまうとケガにつながってしまいます。

ぜひ普段からイアンノットの結び方を実践して、災害時でもすぐに結べるようにしましょう。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



①両側のひもを結びます。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



②自分から見て左側に来た
ひもを、交差する部分が**上**
にくるようにして持ちます。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



③自分から見て右側に来た
ひもを、交差する部分が**下**
にくるようにして持ちます。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



④自分から見て左側のひもの輪にもう片方のひもの輪を通します。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



⑥それぞれのひもの○部分を矢印の方向にひっぱります。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



ひっぱるとこんな感じになります。



靴ひもがほどけない結び方 イアン／ット



⑦完成！！

この結び方は他にも応用できます。

ぜひ実践してみてください。