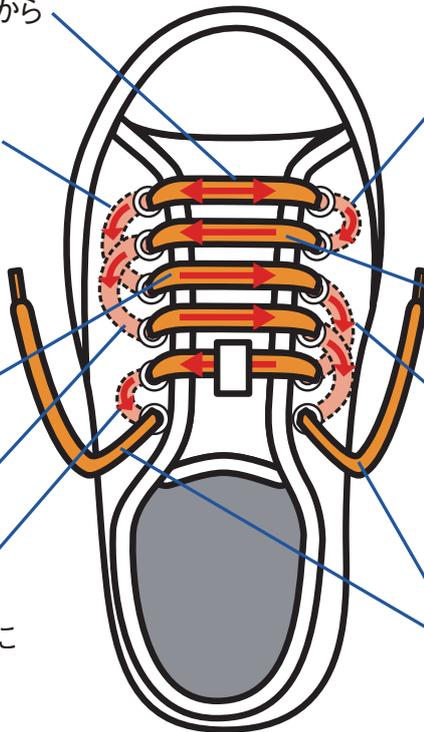


パラレルレーシング - 1列の穴が偶数のとき

- ①つま先の左右の穴に、外側からヒモを通します。
- ②右側は、すぐ隣の穴に下から上へヒモを通します。
- ③左側は、ひとつ飛ばした次の穴に裏からヒモを通します。
- ④右側から、向かいの穴に上から下へヒモを通します。
- ⑤左側から、向かいの穴に外側からヒモを通します。
- ⑥ひとつ飛ばした次の穴に裏からヒモを通します。
- ⑦ひとつ飛ばした次の穴に裏からヒモを通します。
- ⑧左側の最後は、すぐ隣の穴に裏からヒモを通します。
- ⑨仕上げは蝶結びにします。



パラレルレーシング - 1列の穴が奇数のとき

- ①つま先の左右の穴に、外側からヒモを通します。
- ②右側は、すぐ隣の穴に裏からヒモを通します。
- ③左側は、ひとつ飛ばした次の穴に下から上へヒモを通します。
- ④右側から、向かいの穴に上から下へヒモを通します。
- ⑤左側から、向かいの穴に上から下へヒモを通します。
- ⑥ひとつ飛ばした次の穴に下から上へヒモを通します。
- ⑦ひとつ飛ばした次の穴に下から上へヒモを通します。
- ⑧斜め向かい最後の穴に、下から上にヒモを通します。
- ⑨仕上げは蝶結びにします。

