

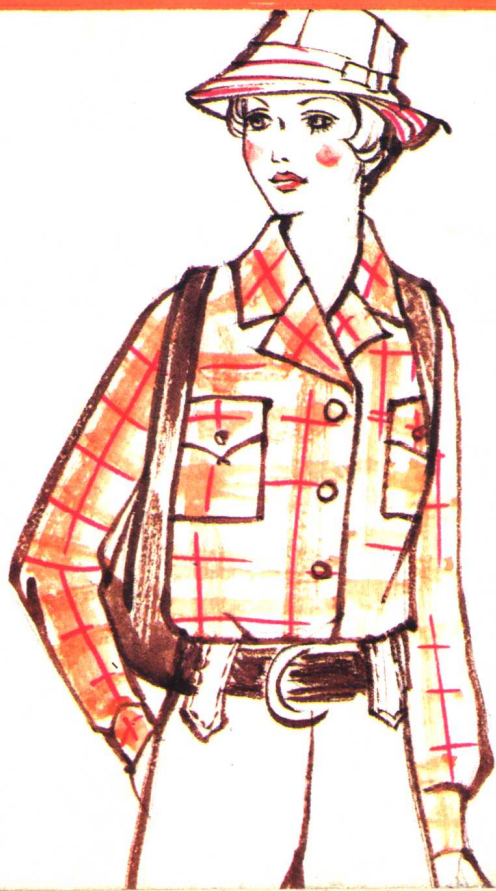
文化服装函授讲座

第八册

运动服

日本文化服装学院 编

张长林 译



纺织工业出版社

文化服装函授讲座

(第八册 运动服装)

日本文化服装学院 编

张 长 林 译

李辛凯 朱君明 审校

纺织工业出版社

内 容 简 介

《文化服装函授讲座》共12册，本书是其中的一册。这套《讲座》是服装制作爱好者的学习入门书。

本书介绍了运动服装的种类及其衣料的选择、色彩调配和穿用效果等，详细介绍了女西裤、无领运动上衣、带领座男式女衬衫、短裤、防寒防水上衣的设计、裁剪和缝纫方法，并且还介绍家庭服和游戏服的做法。

本书可供职工大学、中专、职业中学服装专业与函授班师生，服装厂职工以及广大社会消费者学习和阅读。

文化服装函授讲座

(第八册 运动服装)

日本文化服装学院 编

张长林 译

李辛凯 朱君明 审校

纺织工业出版社出版

(北京东长安街12号)

纺织工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/16 印张：7 字数：150千字

1986年9月 第一版第一次印刷

印数：1—10,000 定价：1.55元

统一书号：15041·1523

前 言

随着我国经济建设的发展，人民生活有了较大幅度的提高，消费结构和市场需求情况也产生了明显的变化。纺织工业将以优质面料与新颖款式相结合的服装与装饰用品，为美化人民生活作出新的贡献。

发展纺织服装必须大力培养人才。为此，我社组织翻译了日本文化服装学院通信教育部出版的《文化服装函授讲座》（第1~12册）以及《文化服装函授辅导》（第1~12册）。

《讲座》为函授的主要教材，每一册都有相应的辅导书，补充说明《讲座》教材中的内容并解答难点。并附有习题和答案。

这两套函授教材内容丰富，通俗易懂，详细介绍了女装、童装等的设计、裁剪、缝纫等基础知识。叙述时，注意整体设计，循序渐进，适合职工大学、中专、职业中学和函授班服装专业师生，以及服装厂职工和广大社会消费者学习阅读。

这两套函授教材由中国纺织大学、天津纺织工学院和西北纺织工学院承担翻译任务。参加各分册的翻译和审校人员有：中国纺织大学王传铭、赵书经、张文斌、王南平、王文祖、陈复兴和丁钟复；天津纺织工学院孔繁超、孙康宁、温洪昭、佟立民和李兰友；西北纺织工学院李辛凯、张长林和朱君明。

纺织工业出版社

一九八六年一月

目 录

一、运动服装	(1)
(一) 观看体育比赛时穿着的服装	(1)
(二) 运动上衣	(1)
(三) 网球服	(2)
(四) 乒乓球服	(2)
(五) 羽毛球服	(3)
(六) 篮球服	(3)
(七) 排球服	(4)
(八) 垒球服	(4)
(九) 高尔夫球服	(4)
(十) 保龄球服	(5)
(十一) 体操服	(5)
(十二) 射箭服	(7)
(十三) 骑车旅行服	(7)
(十四) 郊游服	(7)
(十五) 登山服	(8)
(十六) 滑雪服	(8)
(十七) 滑冰服	(8)
(十八) 骑马服	(9)
(十九) 猎装	(10)
(二十) 游泳衣	(10)
(二十一) 海滨服	(11)
(二十二) 日光浴服	(11)
二、运动服的做法	(13)
一般女西裤	(13)
(一) 设计	(13)
(二) 量取尺寸	(13)
(三) 作图	(14)
(四) 裁剪方法	(16)
(五) 假缝	(18)
(六) 补正	(21)
(七) 实缝	(25)
三、三骨裤	(31)

(一) 设计	31
(二) 作图	31
四、西式女短裤	33
(一) 设计	33
(二) 作图	33
五、无领运动上衣	35
(一) 设计	35
(二) 作图	35
(三) 裁剪方法	36
(四) 假缝要点	37
(五) 补正要点	37
(六) 实缝	38
六、茄克上衣与短裙裤	55
(一) 设计	55
(二) 作图	55
(三) 缝制方法要点	56
七、带领座男式女衬衫与背心	59
(一) 设计	59
(二) 作图	59
(三) 裁剪方法要点	60
(四) 缝制方法要点	60
八、短袖女衬衫与短裤	73
(一) 设计	73
(二) 作图	73
(三) 缝制方法要点	73
九、细袖短裙	81
(一) 设计	81
(二) 作图	81
(三) 裁剪方法要点	81
(四) 缝制方法要点	82
十、防寒防水上衣和滑雪女西裤	83
(一) 设计	83
(二) 作图	83
(三) 裁剪方法要点	86
(四) 缝制方法要点	86
十一、海滨披肩	94
(一) 设计	94
(二) 作图	94

(三) 缝制方法要点.....	(94)
十二、日光浴连衣裙	(97)
(一) 设计.....	(97)
(二) 作图.....	(97)
(三) 裁剪方法要点.....	(97)
(四) 缝制方法要点.....	(99)
十三、不配套的日光浴服	(100)
(一) 设计.....	(100)
(二) 作图.....	(100)
(三) 裁剪方法要点.....	(102)
(四) 缝制方法要点.....	(103)

一、运动服装

目前，体育活动不仅为学生所喜爱，而且非常普遍。一年四季，活动项目不断增加，除网球、排球、郊游、滑雪等外，还有很多种类。直接参加体育活动时穿的服装，休息时穿的服装，以及来往比赛场地穿的服装，包括观看比赛时穿的服装等，都叫做运动服装。因此，为了适应各项活动的目的所穿着的服装就要考虑以上因素。

运动服装的共同特点，首先要考虑功能性好。具体地讲，就是要适应各种运动，增加相应的松份，适应天气的变化，吸汗性好，穿脱方便，而且运动时不会被扯破。此外，还要考虑预防危险情况的发生，例如，登山时要穿着与山色有明显区别的深色服装；滑雪时要穿显眼的红色或明亮的蓝色、黄色等滑雪服。另外，为了防止发生意外，还要备有风衣、短袜、手套等。这一切都要慎重考虑。

设计的款式不但要挺括，具有男子气，而且也要在某些部位突出女性风度。由于款式设计比较简单，所以颜色就显得重要了。此外，还要有提高比赛情绪的效果。作为装饰附件，多使用具有某种意义的、能表示集团标志的徽章或点缀物。如配上具有装饰目的的附件，往往会破坏运动服的协调。

运动服装，除特定款式之外，只要不妨碍体育活动，任何款式都可以。但为了适应各种体育活动的目的，首先要求功能性好，其次要求美观。要使用质地好的衣料，但配色要简单。另外，配戴帽子和手套等附件时，应当考虑整体的协调。

(一) 观看体育比赛时穿着的服装 (图8-1)

体育比赛，室内有羽毛球、篮球、乒乓球等，室外有棒球、足球、橄榄球，还有水球、游泳等。冬季的比赛有滑冰、滑雪等。要根据观看体育比赛的项目和季节，以及自己的个性，选择轻便的运动服装，以表现出比赛气氛。运动装的组合是一般的装束。但要考虑到室外比赛或冬季体育运动，服装应能适应天气的变化及解决日晒等问题。



图8-1

(二) 运动上衣 (图8-2)

运动茄克衫是目前使用范围最广的运动上衣，这种服装轻便，年青人很喜欢穿用。

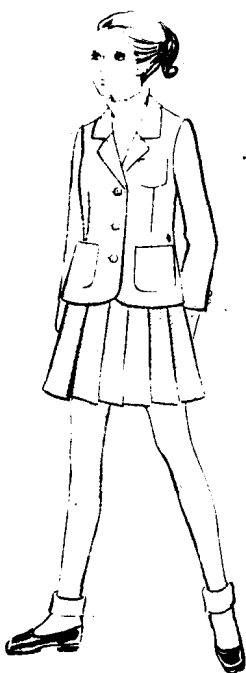


图8-2



图8-3

英国剑桥大学划船比赛时，由于选手们穿着深红色上衣而被命名为blazer（有如燃烧般之红）。运动上衣的基本造型，是腰围宽松，带有拨领或者无领，装单排钮扣或双排钮扣，口袋上可以装金属钮扣，也可以装其它钮扣。

面料以条子法兰绒为主，也可用粗呢、针织物、粗斜纹布（劳动布）。颜色一般选用灰色、蓝色、红色、胭色、藏青等色。但是，作为轻型茄克衫，选用竖条纹、格子、花纹图案等也可以。近年来，不大使用克尔丁、丝绒、灯芯绒等面料了。如用皮革制做，则有潇洒感。

（三）网球服（图8-3）

网球，在英国广泛普及以前，是欧洲贵族们之间进行的体育运动。即使网球有这样古老的历史，但在这项体育运动中，也要穿统一的网球服装。从帽子到短袜及鞋，都采用全白色的运动员式。正式比赛时，女子网球服装，包括一条有32条褶的短裙和缝有三

粒钮扣的翻领短袖针织衬衫。一般来说，短褶裙或短裤，与短袖套头衫或半开口套头衫配穿的服装组合比较普遍。另外，喇叭裙和连衣裙也很潇洒、时髦。为了防止肩部被日晒，要装领子。但是，如果是短时间的玩玩，就不必有这种担心，可以做成臂部活动方便的无袖款式。裙子的长短，要根据拾球的姿势来决定。里面要配穿布制短裤（不是针织的）。

运动服要求结实，耐洗涤、吸湿性强、肤感好的布料。选用棉布、聚酯纤维混纺的劳动布、华达呢、泡泡纱、凹凸织物、牛津布、雪克斯金细呢等都可以。不活动或来往网球场时，可以披上运动上衣或毛衣、羊毛衫。

（四）乒乓球服（图8-4）

乒乓球也叫台式网球，这是十九世纪末比较新型的体育项目，但其发源地却不大清楚。1909年在东京举行了第一次比赛。

白色的小乒乓球，来回运动速度很快，



图8-4

为了能看清楚，一定要穿着深色的衬衫，与短裤或短裙配穿，上下不统一也可以。衬衫一般选用套头式或开口套头式。因为是一项剧烈的运动项目，所以钮扣一定要缝得牢固。另外，当穿着衬衫里面只穿胸罩时，衬衫直接沾汗，所以要使用优质、吸湿性好的布料，如棉针织物和起绒织物。短袜选用看起来具有轻快感的白色为好，鞋子选用不打滑、厚底乒乓球鞋为好。

(五) 羽毛球服 (图8-5)

羽毛球的发源地是印度，1884年传入英国后被叫做羽毛球。大正时代传到日本。服装方面没有特殊规定，颜色单一，上衣的款式以便于比赛、轻便的衬衫为好，可以同喇叭短裙、褶裥短裙、短裤、裙裤配穿。

(六) 篮球服 (图8-6)

篮球运动是1891年美国作为冬季比赛项

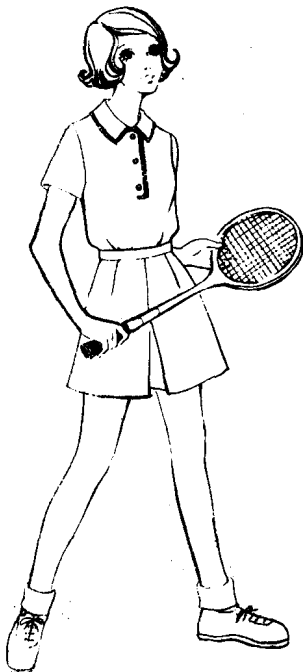


图8-5

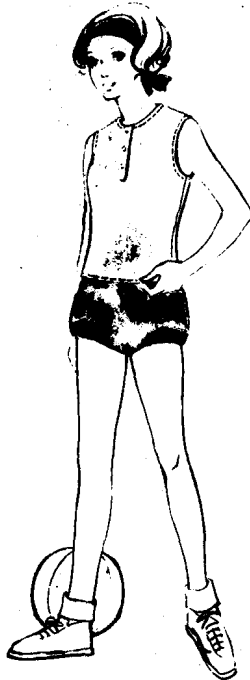


图8-6



图8-7

目而提出来的。比赛时，要求双方穿着相对颜色的服装，而且要备有深浅两套。篮球服要伸缩性好的无袖针织背心，这样活动起来比较方便。休息或观战时，则穿着针织或尼龙织物制作的华丽的宽松茄克衫或套头衫，穿裤口带钮扣的针织训练短裤。

(七) 排球服 (图8-7)

排球运动是1895年美国从网球和篮球得到启发，提出来的一种比赛项目，大正时代末期传到日本。这种运动，是在场地中央拉一道网，虽然运动不过分剧烈，但是一种

全身运动，即使地方狭小，也可以有较多的人参加，作为消遣也是很受欢迎的。其服装可考虑与篮球服装相同。

(八) 垒球服 (图8-8)

垒球运动创始于美国芝加哥，大正时代末期传到日本。主要是作为女子的比赛项目。服装与棒球服装一样，在汗衫外面穿白色运动装。裤子是到膝盖下部的三骨裤。过膝袜与汗衫选用黑色或藏青色等深色。帽子与棒球赛戴的帽子相同。

(九) 高尔夫球服 (图8-9)

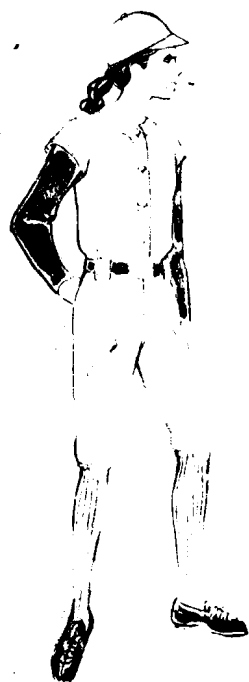


图8-8



图8-9

这是一种用球棒以尽量少的次数，将球击入规定穴内的户外比赛项目，年纪大的人和妇女都很爱好。为了能自由挥动球棒，服装应有一定活动余量。还要考虑适应气温的变化，并能防止日晒。女西裤、短裙裤、半喇叭裙与衬衫的组合，是高尔夫球服配套的基础，而且还要加上太阳帽和手套。另外，穿裙子时，还应考虑短袜与整体的配色。全

褶裥裙和喇叭裙步行方便，但妨碍挥动球棒，而且刮大风时难看准目标，所以下摆的宽度只能根据运动的需要来定。考虑跑道的长度和天气的变化，即使是小雨仍能继续进行比赛。另外，为了防寒可以穿羊毛衫或宽松茄克衫，防风则穿风衣，防雨则要携带雨衣等。这些衣服要尽量轻，并能叠成很小的体积。因此，一种衣服能具备以上各种作

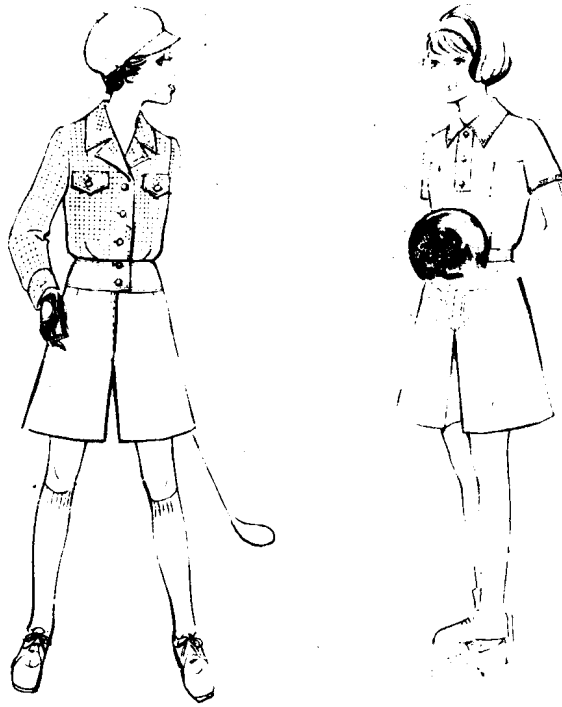


图8-10

用，那就更好了。

在配套上应当注意，如穿着短裤或短裙时，由于裸露部分较多，所以一定要穿短袜（到膝盖下）。上衣不管是短袖半开领套头衫还是衬衫，一定要有领子。为了防止日晒，必要时也可做成长袖，根据情况随时可以挽起来。草坪是绿色，服装的颜色要与草坪的颜色相协调。高尔夫球有专用手套和鞋。服装和配件除了要考虑实用性外，还要与整体相协调。

（十）保龄球服（图8-10）

保龄球服是由中世纪德国流行的游戏服变化而来的服装。在日本，近些年来，为了消除城市生活的紧张状态，保龄球运动作为容易接受的体育项目，大大地流行起来了。

服装要轻快，与衬衫配穿的有半喇叭裙、短裙或者长裤。衬衫要有领和袖，设计的款式为了臂部能够自由活动，所以在衣身上要加入褶裥，在口袋或后背上缝装有保龄

球标志的贴花或刺绣，这种大胆的款式设计是很受欢迎的。

因为是在有暖气设备的室内比赛，所以衣料应选用各个季节都可穿用的布料。

（十一）体操服（图8-11）

体操服，当然是在做体操时穿用的服装。体操有自由体操、器械体操、团体操等。根据体操的种类不同其服装的款式也各不相同。在奥林匹克以及许多大型运动会上，各国运动员穿用的服装，是纯比赛用的，所以做的款式非常便于运动。另外，根据自由体操、器械体操、个人体操与团体操的不同，对于服装的款式有一定的要求。一般情况下，都是穿开口套头衫或套头衫与短裤相组合。团体操的服装款式要考虑整体美，为了协调也可以配穿裙子。器械体操、自由体操穿的服装，要选用伸缩性好的面料制做，如同游泳衣那样的连衣式样为好。为了表现动作的优美，也可以装上袖子。

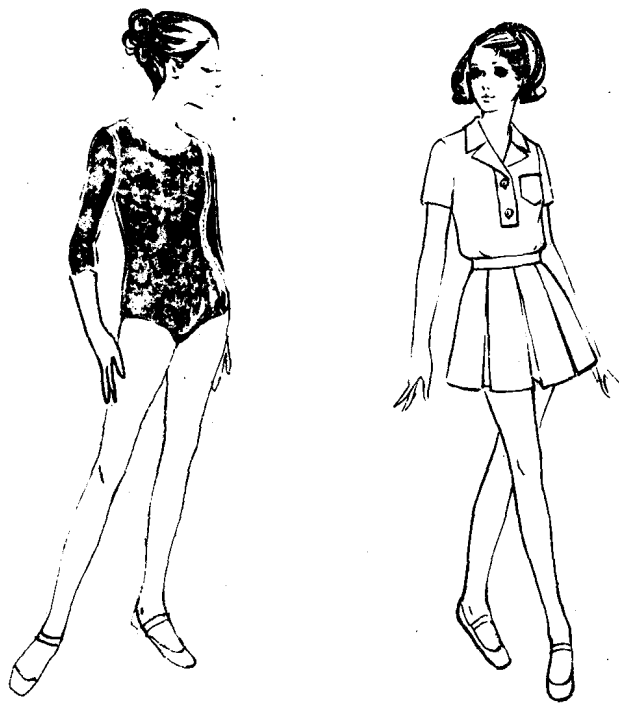


图8-11

(十二) 射箭服 (图8-12)

这项体育运动很古就有了，但其起源不清楚。射箭是一项精神非常集中的体育运动，对精神修养大有益处。射箭服作为一种消遣服装，许多人都喜欢穿着。

这种服装没有复杂的规定，而且活动灵活。女子比较爱穿用。上装一般是伸缩性好的针织物，颜色用白色，另外也可以使用红色的。下装用毛料或棉华达呢做裙子或短裙裤。在练习时也可以穿着女西裤或短裤。射箭时，为了不使箭和弓弦接触衣袖，衣袖不宜做得宽松，可以做成无袖的。拉弓的手一定要戴防护手套。

(十三) 骑车旅行服 (图8-13)

骑自行车到郊外远程度假消遣旅行穿着的服装，要根据季节、路线和需要的时间来考虑准备。穿着的开口套头衫或轻便衬衫，要使用伸缩性大、质地好的针织物或经编织物，这样的面料穿着起来感到舒服。另外，

用平布制做也可以。下装经常穿着西裤或过膝三骨裤，也可以穿着在膝盖以上的百慕大短裤或短裙裤。但穿短裤长时间骑车旅行时，两腿会晒得难受。为了预防天气变冷或下雨，要准备宽松茄克衫或帽子。帽子要做成象登山帽那样具有防水、防日晒以及在迎风前进时阻力小的形式。另外，晴天披上头巾也很轻便，颜色选用鲜艳的颜色，在大自然的陪衬下是很美丽的。如果是集体旅行，做成统一的服装更为好看。鞋子要穿踏在草地上不打滑的胶底帆布鞋或布鞋。全身的穿着都要考虑整体的协调。

(十四) 郊游服 (图8-14)

在郊外的田野或山路上散步，也要根据季节、路线、时间以及具体环境来选穿不同的服装。一般是衬衫配穿女西裤、短裙裤或百慕大短裤。衬衫面料要根据郊游的季节选用。为了预防气温的变化或下雨，要备有带风帽的轻便背心(马甲)或宽松茄克衫。穿

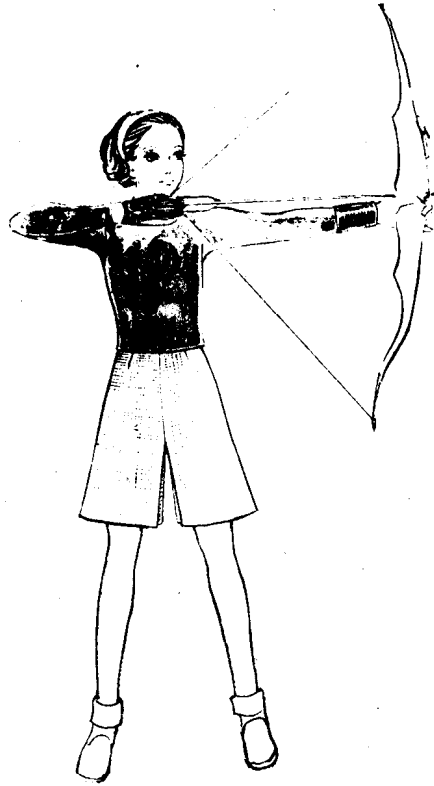


图8-12



图8-13



图8-14

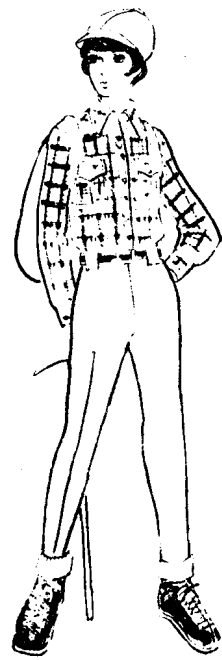


图8-15

裙子或短裤衩时，腿容易被树枝划破，所以要穿过膝的三骨裤。郊游所需的帽子，可选用带有漂亮翼边的花帽或防水登山帽。鞋子根据步行的需要来选穿帆布运动鞋或徒步旅行鞋。

虽然是郊游，如果不注意，也会发生意外事故。根据不同的环境，应该准备类似登山服之类的服装。衣服事先要仔细检查，以保证安全。

(十五) 登山服 (图8-15)

登山有一定高度，与郊游有很大区别。登山往往伴随着危险，所以服装及携带物品要严格选择，以保证安全。由于不注意服装的选用，发生事故的事例是不少的。在海拔2000m以上的高山，气候变化剧烈，而且比起步行郊游所花的时间要长，因此有危险性，所以登山首先要考虑保护身体。使用的服装要能适应风、雨、雪或温度的变化。在登山的过程中，有时步行一整天也遇不到一个宿营的地方，衣服不能脱换。所以登山时穿着吸湿性好、容易穿脱、携带轻便、体积小的服装最为理想。面料要结实，颜色要与山的自然景观陪衬适宜，能够活跃气氛的明快醒目的色彩是最好的。另外，口袋要做得大些，而且要装袋盖。

一般上身穿衬衫，衬衫是长袖带领，后背加褶裥，覆肩做成两层的款式。最好不用帆布之类的面料。三骨裤适于步行，而且要配穿保护腿部的长统袜。登山鞋和长途旅行鞋最安全。此外，即使是夏天，为了预防早晚气温变低，需要准备毛衣或羊毛衫。为了防风雨，准备防风防雨登山衣是不可缺少的。为了安全登山，必须准备替换的帽子、手套以及长统袜等。

(十六) 滑雪服 (图8-16)

滑雪是很有代表性的冬季体育运动，是很多人所喜爱的项目。晴天在练习场滑雪，最好穿毛衣和滑雪裤。风雪大、较寒冷的天

气可穿防风雪大衣或宽松茄克衫。考虑颜色要想到有防止危险的含意，所以要选用在雪中醒目的颜色，上下装颜色要相同，帽子和独指手套的颜色要形成对比。在配色时，既要注意协调，又要表现出各自的个性。

滑雪裤，近年来多选用伸缩性大、弹性好的织物制做，但也可使用厚毛料或华达呢。上身穿着的茄克衫可用相同材料制做，也可以做成潇洒的滑雪服。单纯作为滑雪用的服装时，使用纵向能拉伸，伸缩性好的厚弹力织物较为适合。裤子的款式要便于穿脱，并应准备两条，以便在弄湿后，再换穿一条，也可以在往返滑雪场和滑雪以后穿用。滑雪用的风雪衣是为了防风、防雪，比登山用风衣的衣长稍短一些，使用的面料要经过防水处理。尼龙制做的服装轻而且体积小，所以都喜欢穿用。短袜、手套、帽子、太阳镜等是保护身体的重要配件，所以一定都要准备。

在山上滑雪的时候，除滑雪服以外，还要准备登山的其它衣服。一定要准备宽松茄克衫和风雪衣。另外，在严寒的高山上，还需要穿着防寒罩裤。

此外，作为滑雪后穿的服装，或者为了在山上宿营地愉快地度过夜晚，还要准备柔软的毛衣、裙子、长统花袜、披肩等。另外，往返滑雪场或观看滑雪比赛，如有防寒大衣就更齐备了。

(十七) 滑冰服 (图8-17)

滑冰分为花样滑冰和速度滑冰两种，所穿的服装各有不同。花样滑冰分为个人花样滑冰和双人花样滑冰。个人花样滑冰服的衣袖可做成象芭蕾舞演员穿的那种宽松袖，这是滑冰服装中最华丽的一种款式。双人花样滑冰服，穿的裙子以不妨碍运动为宜，两种裙长都比较短。上衣的后衣长要稍长一些，短裤用同料。里面穿游泳衣式样的连衣裤，外面罩上裙子，这样跳跃或表演任何姿势都



图8-16

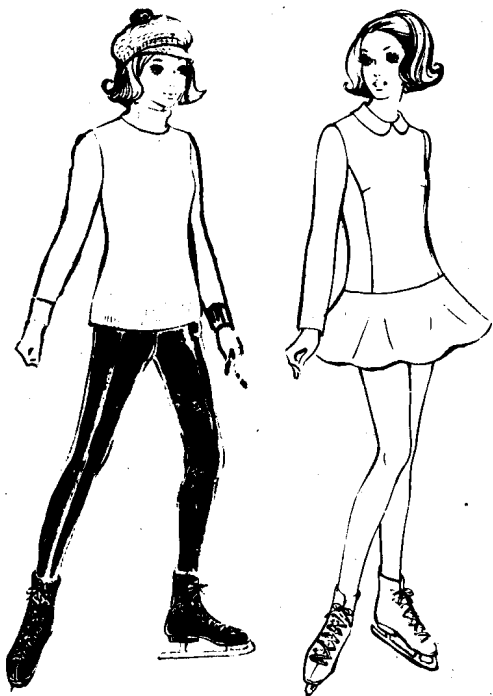


图8-17

看不见腹部。但是，在练习时，经常要滑很长时间，所以用同料布制做短裤配穿是很方便的。

速度滑冰服要穿着毛衣和厚料连袜裤的组合服，并配有毛线编织的帽子和手套。

因为一般人都喜欢滑冰，所以西裤和褶裥裙等与毛衣配穿就可以了。另外，在野外滑冰场，备有防寒用的轻便短大衣就更安全。

(十八) 骑马服 (图8-18)

最早骑马是一种武术，但后来成为贵族的体育运动，而且服装也有严格的规定。参加骑马比赛的女子，上装要用黑色的田鼠皮布或华达呢制做，裤子要用白色结实的马裤呢制做，在摩擦剧烈的内裆处垫缝一层麂皮。此种款式乍一看象男子礼服。衬衣要穿白色的，并配有白宽带。高筒礼帽用于马术

表演，小礼帽用于障碍赛。脚上穿黑色长统靴，手上一定要戴白色手套。

远程用或练习骑马用的服装，穿日常服就可以了。裤子的样式不限，穿马裤即可以配长统靴，也可以穿矮腰鞋。用华达呢做练习骑马穿用的裤子也可以，内裆垫布可用同料布。衬衫也不止限于白色，衣袖可根据季节做成长袖或短袖。茄克衫要考虑整体协调，可取同鞋的颜色协调的粗呢和格子呢。穿着的制服上衣，臂部活动一定要方便。特殊样式的有带黑色亚马孙毛呢裙的侧骑式服装，就象西洋传统画中所见到的那种样子，即在黑色骑马裤上面，穿上后面短前面长的裙子。

裤子的样式有欧洲式（法兰西式）和美国式。欧洲式样是侧面膨起较高，较难缝制，由于曲线较多，用手工制做较为方便。



图8-18

(十九) 猎装 (图8-19)

首先要看到，日本狩猎与欧洲狩猎的方

式不同。在日本实际分为狩猎与单纯射击练习两种。山中狩猎是追赶野鸡、山雀、兔子、野猪等，而水猎是在船上追击野鸡、鹧鸪鸟等。如在庄稼地里或池沼中狩猎，条件就更不同了。根据不同的目的，穿用的服装要很好地选择。即使不是直接狩猎人，穿的服装也要和狩猎的人相同。

狩猎时间一般是冬季（11月初~第二年3月中旬），所以轻便、暖和是第一位，其次是有一定的防水性。选用的面料要结实，即使刮到树枝上也不致于划破。经常穿的是毛呢外衣。为了防寒，有时里面装上羊皮。考虑到实际用途，衣服上要多缝一些口袋，避免另外再携带口袋。为了防止发生意外，帽子及其它小物件要选用醒目的颜色。狩猎服常见的是衬衫外面穿带有衬肩的背心，再加上西裤、茄克衫等组合装。

射击是单纯对准靶子射击，穿侧缝开口的宽松背心就可以。使用针织物有潇洒感。口袋要做成能装存子弹的式样。

(二十) 游泳衣 (图8-20)

游泳衣的主要作用是在游泳和海滨日光浴时穿。游泳衣的性能应该具有在游泳剧烈时，肩部不撕开，在水中阻力要小，从水中出来时肤感要好。以上这些重要条件是必须加以考虑的。购买成品时，一定要合体，而且背部的结构要简单，胸部隆起要美观，拉链和钩扣要缝牢固。游泳比赛穿的服装，大都是连裤背心式，结构简单，外观时髦。面料常用伸缩性好的拉巴特克斯①、维尔菲特②、弹力（仿毛）耐纶、海兰卡③等。

①拉巴特克斯：经纱是醋酯纤维，纬纱用橡胶丝布料。

②维尔菲特：是全耐纶的，经纱是耐纶纤维，纬纱是耐纶斯普林纤维。

③海兰卡：是变形丝的商标名。用它织成的弹力织物，叫做海兰卡。是耐纶聚酯经特殊捻丝加工，伸缩性大，轻厚度适宜，多用作运动服衣料。