

히잡 플레이북

Made
to Play



개요

나이키는 세상을 발전시키는 스포츠의 힘을 믿습니다. 발전은 아이들로부터 시작됩니다. 우리는 활동적인 아이가 더 건강할 뿐 아니라 학교, 지역사회, 장래 커리어에서도 더 잘 해낸다는 것을 알고 있습니다. 남자아이보다 덜 활동적이고 놀 기회가 적은 편인 여자아이의 경우 더욱 그렇습니다.

적합한 제품은 여자아이들이 스포츠를 경험하는 방식을 크게 바꿔 놓을 수 있습니다. 일부 여자아이의 경우, 여기에는 히잡 착용이 포함됩니다. 히잡 착용을 선택한 여자아이에게 히잡은 경기장 안팎에서 능력과 힘의 원천이 될 수 있습니다.

이 가이드는 히잡을 착용하는 선수와 팀 동료에게 운동을 계속하는 데 필요한 정보와 지원을 제공합니다.

여자아이가 운동과 믿음 중 하나만을 선택해야 할 필요는 결코 없기 때문입니다.

더 많은 여자아이들이 운동을 할 수 있도록 애쓰는 여러분의 노고에 감사드립니다.



"제 이야기를 할 때 저의 사명은 펜싱이나 수영, 체조 등 우리 세대가 전통적으로 접근할 수 없었거나 공간이 주어지지 않았던 예상 밖의 스포츠에 다음 세대들이 적극 참여하도록 격려하는 것입니다."

—이브티하즈 무하마드

올림픽 펜싱 메달리스트, 올림픽에서 메달을 딴 최초의 무슬림 미국 여성

"히잡을 쓴 어린 농구 선수에게 하고 싶은 조언은 절대 포기하지 말라는 겁니다. 무슬림의 정체성에 자부심을 갖고, 히잡에 자부심을 갖고, 장벽을 뛰어넘고, 절대 스스로를 의심하지 마세요. 사람들이 최악을 예상할 때 보란 듯이 최고의 결과를 내놓으세요."

—야스민 사이드

무슬림 여성 여름 농구 리그

출처:

<https://www.c-span.org/video/?453818-3/olympic-fencer-ibtihaj-muhammad-discusses-memoir-proud>

*이 플레이북은 Hijabi Ballers의 피티리야 모하메드, 호단 후세인, 암린 카드와와 스포츠 컨설턴트 겸 코치인 Favela Street Foundation의 후다 루킬리의 자문과 협력으로 개발되었습니다.

히잡 소개

히잡의 기본 정보

히잡은 일부 무슬림 여성이 머리에 쓰는 두건입니다. 히잡은 전통적으로 겸손과 프라이버시의 상징이며, 종교적, 문화적 또는 가족적 이유로 중요합니다.

여자아이들이 히잡 착용을 선택하는 연령은 다양합니다. 어떤 아이들은 사춘기가 시작될 때 혹은 그보다 훨씬 전부터 히잡을 착용합니다. 결혼할 때나 특정 나이가 되었을 때, 또는 스스로 결정한 시점에 히잡을 착용하는 경우도 있습니다. 자신이 원할 때 착용하거나, 종교 활동 중에만 착용하거나, 친척이 아닌 남성이 있는 자리에서는 늘 착용하는 경우도 있습니다.

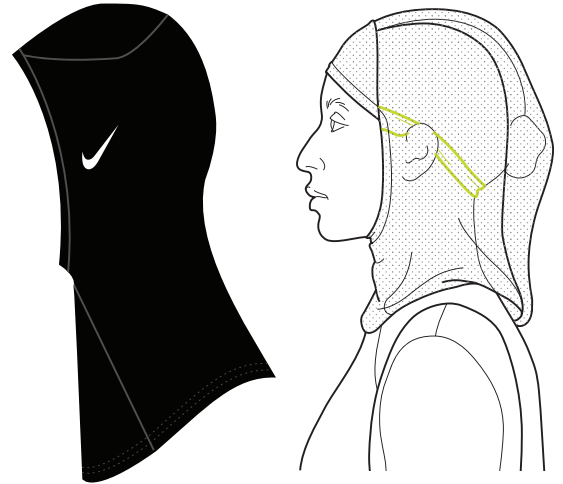
스포츠를 할 때 느슨한 히잡을 착용하면 힘들고 위험할 수 있습니다. 여느 장비와 마찬가지로 눈까지 내려오거나 땀이 흡수되지 않는, 헐겁고 통기성이 좋지 않은 소재를 착용하고 농구나 축구 같은 스포츠를 하기는 어렵습니다. 스포츠 히잡(또는 빠질 수 있는 편이나 고정 장치 없이 꼭 맞는 히잡)은 여자아이들이 편하게 운동하도록 도와줍니다. 그리고 운동하는 여자아이들이 세상을 움직입니다.

여자아이들은 그 밖에도 롱슬리브, 롱팬츠 또는 레깅스를 입을 수도 있습니다. 이는 개인의 선택이지만 스포츠에 참여하기 위해서는 꼭 필요한 일일 수도 있습니다.

히잡의 핏에 집중하다

히잡은 편안함과 커버력을 제공해야 합니다. 나이키 프로 히잡은 운동과 동작을 고려하여 특별히 디자인되었습니다. 여자아이들이 최적의 핏을 찾도록 도와주는 몇 가지 팁은 다음과 같습니다.

- 히잡을 머리 윗부분에 고정하는 신축성 소재가 이마 너무 아래까지 내려오지 않아야 합니다. 지나치게 내려온다면 히잡이 너무 큰 것이며, 경기 중에 움직여 벗겨질 수 있습니다. 커버력을 고정하고 히잡이 벗겨지지 않도록 하는 내부 스트랩도 있습니다. 꼭 맞되 편안해야 합니다.
- 저지를 입고 있다면 최선을 다해 운동하는 동안 히잡이 움직이지 않도록 네크라인이나 카라에 집어넣도록 합니다.
- 히잡을 착용하는 일부 운동선수들은 더 나은 핏과 편안한 착용감을 위해 로우 번 헤어스타일을 추천합니다.
- 나이키 프로 히잡은 다른 히잡과 핏이 약간 다를 수 있으므로 여러 가지 착용법을 시도해보며 본인에게 가장 잘 맞는 느낌을 찾아보세요.



히잡 착용 선수들을 만나보세요



파라, 캐나다

파라의 가족에게 히잡 착용은 여자아이 각자의 개인적 선택입니다. 파라는 히잡을 착용한 적이 없지만 언니의 영향으로 흥미가 생겨 한번 써 보려 합니다.



아마라, 프랑스

아마라의 가족은 전통적인 무슬림으로, 사춘기 때부터 히잡을 착용하는 것을 통과 의례로 여깁니다. 아마라는 작년부터 히잡을 착용하기 시작했고, 자신의 운동 킷에 스포츠 히잡이 있어 들떠 있습니다.



하디아, 이집트

하디아의 부모는 히잡의 중요성을 강조하지만 선택은 하디아의 몫입니다. 하디아는 어머니가 어렸을 때처럼 히잡을 쓰면 스포츠를 포기해야 하는 것이 아닌지 걱정합니다.



카디자, 미국

카디자의 가족 중 여성 대부분은 히잡을 쓰지 않는 무슬림입니다. 카디자는 2016년 올림픽에 히잡을 쓰고 출전한 이브티하즈 무하마드를 보고 히잡에 호기심이 생겼습니다.

여자아이들의 체형과 체격은 제각각이며, 성장하는 속도와 연령도 저마다 다릅니다. 여자아이들이 어떤 경험을 하는지 알려면 아래 차트를 참조하세요.

모든 여자아이의 발달 단계

발달 단계	학령 초기 5~7세	초등학생 8~11세	중학생 12~15세
신체	- 자신의 몸을 편안하게 느끼며, 움직이고 뛰기를 좋아합니다. - 아직 발달 단계이므로 코치는 운동 기술과 협응 능력에 중점을 두어야 합니다. 특정 스포츠와 관련된 기술은 그다지 중요하지 않습니다. - 장비와 필드의 크기를 조정하고, 작은 체구와 낮은 지구력을 고려해 자주 휴식을 취하세요.	- 일부 여자아이는 조숙하며, 신체 변화에 불편함을 느낄 수 있습니다. - 에너지가 넘치고 항상 움직일 수 있습니다. - 협응 능력은 각자 다르며, 기술 발전을 시작할 수 있습니다. - 성공을 위해 장비와 필드 크기를 조정하세요.	- 큰 신체적 변화와 호르몬 변화를 겪게 되며, 이 경험은 낯설고 불편할 수 있습니다. - 피곤한 상태부터 활동 과잉 상태까지 에너지 수준이 다양합니다. - 기술 발전과 경쟁에 초점을 맞추세요.
두뇌	- 이 연령의 여자아이들은 지시를 곧이곧대로 받아들입니다. - 주의 지속 시간이 짧기 때문에 코치는 지시를 짧게 하고 활동을 자주 바꿔 줘야 합니다.	- 배우는 데 열심이고 새로운 기술을 시도할 기회를 찾습니다. - 지시와 기대를 이해하는 능력은 개인마다 다릅니다. - 주의를 산만하게 하는 요소에 민감하며 지속적인 재지시가 필요할 수 있습니다.	- 탐색하는 분위기에서 체계와 루틴을 찾습니다. - 뇌의 복잡한 추리 영역이 빠르게 발전하므로(하지만 여전히 덜 발달된 단계) 의사 결정을 연습하기에 좋은 때입니다. - 자신의 아이디어와 조언을 제공할 기회를 찾으며, 한계를 시험해 봅니다.
감정	- 강한 감정을 통제하는 능력이 막 발달하기 시작합니다. - 느끼는 것을 말로 표현하며, 떠오르는 것을 그대로 말합니다. - 격려와 긍정적 피드백을 좋아합니다.	- 강한 감정을 통제하는 능력은 아직 발달 중입니다. '꿈지락거리고', '킥킥거릴' 수 있습니다. - 비꼼과 비판에 민감하며, 격려와 긍정적 피드백을 좋아합니다.	- 감정 경험을 담당하는 뇌 영역이 과열 상태이며, 강한 감정을 통제하는 능력은 아직 발달하는 중입니다. - 자신의 감정을 공유할 기회를 찾습니다. - 개인적 비판에 대단히 민감하고, 긍정적인 노력을 인정받기 위해 적극적으로 노력합니다.
팀	- 쉽게 친구를 사귀고, 친구는 많지만 깊은 우정은 별로 없는 경향이 있습니다. - 팀 개념을 이해하기 시작합니다. 좋은 팀 동료가 된다는 것이 무엇을 뜻하는지 알려 주는 구체적인 예가 필요합니다.	- 깊은 우정을 발전시키기 시작하고, 가장 잘 아는 여자아이들과 시간을 보내기를 원합니다. - 어른들의 관심을 갈구하고, 팀워크를 중시합니다.	- 동료 그룹을 매우 높이 평가하며, 동료의 인정과 동의를 갈망합니다. - 롤 모델과의 관련성을 찾습니다. - 경험에서 자기 의견을 내고 리더십의 잠재력을 모색하는 데 관심을 갖습니다.

히잡 착용 운동선수의 발달 단계

사춘기 이전	사춘기 도중
문화와 가족의 기대에 따라 이미 히잡을 쓰는 여자아이들도 있고 아직 무슬림 문화를 배우는 단계인 아이들도 있습니다. 어머니, 자매 또는 다른 여성 롤 모델을 보며 이들의 히잡 착용 여부 선택에 영향을 받습니다. 사춘기 전이라도 종교 활동 중에는 히잡을 착용하기도 합니다.	사춘기가 되면 부모, 개인적 선택, 문화에 따라 히잡 착용을 시작하거나 시작하지 않을 수 있습니다. 히잡은 종종 대상화 방지를 상징합니다. 여자아이가 사춘기를 거치면서 일부 사람, 가족, 문화는 프라이버시를 위해 스포츠와 기타 활동에서 성별을 기준으로 분리하는 경우가 있습니다.

히잡 지급 준비

선수와 부모에게 알립니다

히잡 착용은 대단히 개인적인 결정이고 여자아이의 인생에서 중요한 경험입니다. 이 결정을 도와줄 아이의 부모에게는 스포츠 히잡 기부에 대해 질문할 기회가 주어져야 합니다.

- 미리 부모에게 연락하여 여자아이들이 스포츠와 놀이에 참여할 수 있도록 스포츠 히잡을 받게 된다고 알려 주세요. 여자아이들이 참여하려면 부모의 동의가 필요합니다.
- 무슬림 여자아이와 비무슬림 여자아이가 섞여 있는 프로그램인 경우, 무슬림 여자아이들에게 효과적인 방법을 찾으세요. 세션을 진행하기로 결정한 경우, 프로그램에 참여하는 비무슬림 여자아이들에게 이것이 무슬림 팀 동료에 대해 배우고 지지할 수 있는 기회임을 강조합니다.
- 여자아이들에게 스포츠 히잡을 지급할 시기와 중요한 이유를 알려 주세요.
- 격려하고 열의를 보이세요. 스포츠 히잡은 히잡 착용을 선택한 여자아이들이 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 합니다.

히잡 지급을 준비합니다

가장 적당한 히잡 지급 방법을 결정하세요. 지급 방법은 사용할 수 있는 공간과 상황에 따라 달라집니다. 다음은 다른 팀들에게 효과가 있었던 몇 가지 옵션입니다.

- **옵션 1:** 제품을 설명하고, 스포츠 히잡과 스포츠 히잡 착용의 장점을 안내하는 세션을 마련합니다. 그다음 히잡 착용 선수들이 바로 히잡을 쓰고 운동을 해 볼 수 있도록 합니다.
- **옵션 2:** 제품을 설명하고, 스포츠 히잡과 스포츠 히잡 착용의 장점을 안내하는 세션을 마련합니다. 그다음 히잡을 착용할 선수들이 집에서 히잡을 써 볼 수 있도록 합니다. 히잡을 쓰고 운동을 해 보라고 권합니다.
- **옵션 3:** 인스퍼레이션 카드와 함께 제품을 나눠주고, 히잡을 착용할 선수들이 집에서 히잡을 살펴보고 착용해 보도록 합니다. 히잡을 쓰고 운동을 해 보라고 권합니다.

지급 팀을 구성합니다

이 경험에는 안전하고 포용적이며 전원 여성으로 이루어진 환경이 필수적입니다. 남성 코치, 교사 또는 팀 동료가 있어서는 안 됩니다. 팀의 코치가 남성인 경우, 여자아이들의 이러한 경험을 이끌어 줄 여성의 도움을 받으세요. 몇 가지 팀:

- 최소한 두 명의 여성이 이 경험을 이끌어 줘야 합니다(가능한 한 명은 히잡 착용).
- 히잡을 착용하는 코치, 멘토 또는 부모/보호자를 알고 있다면 지급 팀 합류를 권합니다. 모든 여자아이에게는 롤 모델이 필요하니까요!

- 서로 손발이 잘 맞도록 사전에 상품 플레이북과 인스퍼레이션 카드를 검토하고 지급 팀과 공유합니다.

적절한 시기와 공간을 고릅니다

팀과 함께 전체 활동 세션의 일환으로 히잡 지급을 포함하는 계획을 준비하세요.

- 정기 연습 도중 여자아이들에게만 히잡을 지급할 수 있는 시간과 장소를 마련합니다.
- 히잡에 관한 대화는 여성 직원과 여자아이들만 있는 완전히 개인적인 공간에서 이루어져야 합니다. 함께 사용하는 체육관인 경우, 대화와 지급이 이루어질 교실이나 분리된 공간을 찾으세요. 여자아이들이 지지과 관심을 받고 있다고 느끼는 안전하고 포용적인 환경을 조성하는 것이 중요합니다.
- 1번 옵션을 선택한 경우, 여자아이들이 히잡을 써 볼 수 있는 개인적인 공간이 필요합니다. 별도의 공간이 있는 개인 라커룸이나 적당한 화장실이면 완벽합니다.

지급일에 필요한 자료를 취합합니다

다음에 있어야 합니다.

- 히잡 플레이북
- 히잡 인스퍼레이션 카드
- 참여하는 여자아이 전원을 위한 나이키 프로 히잡
- 이 프로젝트에 대해 설명하는 학부모 편지(질문이 있을 경우에 대비해)



지급 과정

히잡에 대해 이야기하기

열정적인 소개를 통해 여자아이들이 스포츠 히잡에 기대를 품게 도와주세요.

- **히잡이 무엇인가요?** 히잡은 일부 무슬림 여성이 공공 장소에서 쓰는 두건입니다. 보통은 가슴과 머리를 가리며, 겸손과 프라이버시를 상징합니다. 여성들이 히잡 착용을 시작하는 연령은 다양하며 대체로 12~15세입니다. 항상 착용하는 사람도 있고 가끔 착용하는 사람도 있습니다. 히잡은 무슬림 여성의 독립성, 자기 주장, 힘, 자기 표현의 상징입니다.
- **열정적인 소개를 통해 여자아이들이 스포츠 히잡에 기대를 품게 도와주세요.** 우리 모두는 운동선수입니다! 우리는 모두 함께 스포츠를 하면서 기술을 발전시키고 더 강해지기를 원하며, 무엇보다 즐기는 것을 좋아합니다. 스포츠 히잡은 무슬림 여성이 자신 있게 운동하도록 도와줍니다. 오늘 히잡을 나눠줄 겁니다. 핏과 착용감을 알아보고, 보는 사람이 없는 곳에서 써 본 다음 몇 가지 활동을 해 보겠습니다.
- 여자아이들은 규칙을 만드는 데 동참할 때 규칙을 가장 잘 따르므로 세션이 잘 진행되도록 몇 가지 기본 규칙을 정하는 데 협조해 달라고 요청하세요. 존중하기, 다른 사람 놀리지 않기, 경청하기, 서로의 프라이버시 존중 같은 제안이 나올 수 있습니다. 아이들이 제안하지 않는다면 직접 이런 규칙을 제안해도 됩니다.
- 여자아이들이 질문을 할 기회를 충분히 줘야 합니다.

어색함을 깨는 질문

- 운동을 하면 어떤 부분이 가장 좋나요?
- 경기장 안팎에서 우리 팀 동료들을 응원하는 방법으로는 어떤 것이 있을까요?
- 여자아이/여성을 위해 특별히 디자인된 스포츠 장비나 스포츠 히잡을 착용해 본 사람 있나요?

히잡 지급 준비하기

편안하고 포용적인 세션을 만드는 것이 지급 팀이 할 일입니다. 몇 가지 필수 사항은 다음과 같습니다.

- 보는 사람이 없는 곳에서 여자아이 스스로 스포츠 히잡을 착용해 봐야 합니다.
- 보는 사람이 없는 탈의실, 라커룸 또는 화장실로 여자아이들을 안내해 스포츠 히잡을 써 보도록 하되, 집에 가서 써 보기를 원한다면 그렇게 해도 무방합니다.
- 세션과 관계없는 사람이 탈의실에 들어와서는 안 됩니다. 프라이버시가 가장 중요합니다.
- 보는 사람이 없는 탈의실을 이용할 수 없는 경우, 인스퍼레이션 카드를 가이드 삼아 집에서 스포츠 히잡을 써 보도록 합니다.



무슬림 여자아이와 비무슬림 여자아이가 섞여 있는 프로그램인 경우

플레이북을 활용하여 대화와 여자아이들의 긍정적 경험을 이끌어내는 것이 좋습니다. 무슬림 여자아이들을 곤란한 상황으로 몰아넣지 마세요. 이 플레이북을 가이드 삼아 그룹에 가장 효과적인 방법을 찾으세요. 무슬림 여자아이들과 이야기해 팀 전체와 함께하는 연습 중에 스포츠 히잡을 받기 원하는지, 연습 후에도 보는 사람이 없는 데서 받기 원하는지 알아봅니다.

코치나 프로그램 진행자는 이 경험이 난처하지 않은 긍정적이고 편안한 경험이 되도록 해야 합니다. 히잡을 나눠줄 준비가 되면 여자아이들에게 히잡, 인스퍼레이션 카드, 학부모 편지를 주세요. 아무튼 어색함을 누그러뜨리는 말을 통해 여자아이들을 끌어 모으고, 연습을 위한 알리십(allyship)이라는 주제에 집중합니다.

할 일과 하지 말아야 할 일

할 일

여성 코치나 리더가 세션을 진행하도록 하세요.

긍정적이고 낙관적인 분위기를 조성하고, 여자아이들이 있는 공간이 포용적이고 안전한 곳임을 강조합니다.

여자아이들에게 히잡 착용은 개인적 선택임을 확실히 이해해야 합니다. 여자아이는 롱슬리브, 롱팬츠 또는 레깅스를 입어야 할 수도 있습니다. 코치 또는 멘토가 할 일은 아이들이 어떤 결정을 내리든 정보와 지지, 격려를 제공하는 것입니다.

아이들에게 스포츠 히잡의 핏과 착용감을 설명해 주세요.

여자아이들이 편안하게 스포츠 히잡을 써 볼 수 있는 개인적인 공간을 제공합니다.

탈의실이 없나요? 괜찮습니다. 집에서 스포츠 히잡을 써 보도록 하면 됩니다.

부모들에게 알리고 딸의 프로그램 참가에 대한 동의를 받습니다.

하지 말아야 할 일

세션에 남성이나 남자아이들을 포함시켜 불편한 환경을 만들지 않도록 하세요. 여기에는 남성 코치, 팀 동료, 부모, 보호자, 동료 또는 형제가 포함됩니다.

아이들의 히잡 착용 여부 선택에 대한 판단이나 견해를 드러내지 마세요.

거부하는 여자아이에게 히잡 착용을 강요하지 마세요.

대답할 수 없는 질문을 피하지 말고 제공된 도구와 자료를 활용하세요. 대답을 할 수 없다면 나중에 알려 주겠다고 하세요.

여자아이들을 '녀석들'이라고 부르는 등 남성적 언어는 피합니다. 이에 대한 자세한 내용은 여자아이들의 스포츠 활동을 독려하고 지속시키는 방법 가이드북을 확인하세요.



자흐라 라리

아랍에미리트 피커 스케이트 선수,
아랍에미리트 전국 챔피언 5회

학부모 편지

학부모님과 보호자님께:

저희는 스포츠가 세상을 움직일 수 있는 힘을 갖고 있으며 모든 아이가 활동하기 위해 태어났다고 믿습니다. 일부 아이만이 아니라 모든 아이, 일부 여자아이만이 아니라 모든 여자아이가 그렇습니다. 물론 히잡을 쓰는 여자아이도 포함됩니다. 잠재력을 최대한 발휘할 수 있는 모든 기회가 아이들에게 주어져야 합니다. 저희가 나이키와 함께 여자아이들이 자신감을 갖고 스포츠에 참여하도록 돕는 이유가 여기에 있습니다. 저희의 목표는 힘을 모아 장벽을 허물고, 공동체를 구축하며, 여자아이들이 스포츠와 놀이의 힘을 통해 자신의 힘과 잠재력을 발견하도록 돕는 것입니다.

그 일환으로 나이키는 히잡을 착용하는 전 세계의 어린 운동선수들에게 나이키 프로 히잡을 기부하고 있습니다. 드라이 핏 소재와 통기성이 좋은 메쉬로 만들어진 스포츠 히잡은 편이 없으며, 꼭 맞는 핏으로 운동 중에도 따님의 편안함과 안전을 유지하는 데 도움이 됩니다.

이 히잡은 많은 여자아이의 통과 의례일 뿐 아니라 중요한 종교적 상징이자 힘, 선택, 자율성의 표현이기도 합니다. 저희는 이것이 선택의 문제임을 알고 있으며, 따님은 히잡 착용에 관심이 없더라도 스포츠에 참여하고 동료들을 지지할 수 있습니다.

전원 여성으로 이루어진 히잡 지급 팀이 [날짜]에 여자아이들과 함께 특별한 세션을 개최합니다.

[세션 옵션 1: 스포츠 히잡을 소개하고, 히잡의 의미를 보다 폭넓게 공유하며, 여자아이들과 토론을 갖고 질문에 답하고, 피팅 세션의 규칙에 관해 이야기합니다. 그다음 원하는 무슬림 여자아이에게 지급 팀이 스포츠 히잡을 나눠줍니다.

세션 옵션 2: 스포츠 히잡을 소개하고, 히잡의 의미를 보다 폭넓게 공유하며, 여자아이들과 토론을 갖고 질문에 답합니다. 그다음 원하는 무슬림 여자아이에게 지급 팀이 스포츠 히잡을 나눠줍니다. 그러면 여자아이들은 집에서 개인적으로 히잡을 쓰고 운동을 해 봅니다.

세션 옵션 3: 여자아이들에게 스포츠 히잡과 인스퍼레이션 카드를 나눠주고, 집에서 개인적으로 히잡을 써 보도록 합니다.]

활동적인 아이들이 더 건강하고, 더 행복하며, 회복력이 더 뛰어나다는 것은 우리 모두가 알고 있습니다. 아스펜 연구소 프로젝트 플레이(Aspen Institute Project Play)에 따르면 신체적으로 활동적인 아이들은 평균적으로 시험 점수가 최대 40% 더 높으며, 대학에 진학할 가능성이 15% 더 높습니다. 운동선수의 학부모 또는 보호자로서 스포츠가 따님에게 얼마나 중요한지 누구보다 잘 아실 것입니다. 히잡 착용이 여자아이의 스포츠 경험에 방해가 되어서는 안 됩니다. 오히려 따님의 잠재력을 최대한 실현하는 데 도움이 되어야 합니다.

프로그램이나 따님의 참여에 대해 궁금하거나 걱정되는 점이 있다면 [날짜]의 지급 세션 전에 [연락처 번호]로 [코치/멘토/주최자]에게 연락해 주십시오.

끝으로 가족 또는 지인 중 히잡을 착용하는 여성이 팀 멘토로 스포츠 히잡 지급에 참여하는 데 관심이 있는 경우 연락해 주시기 바랍니다. 여자아이들의 롤 모델이 더 많아지길 바랍니다.

감사합니다.

[지역사회 조직 이름]

추가 자료



여성 스포츠 재단
젠더 관점에서 코칭하기



인사이트 팩: 무슬림 여성 및 여아



MADE TO PLAY
여자아이들을 위한 코칭 가이드



캐나다 여성 및 스포츠:
여성들의 참여



온라인으로 이 자료를 보려면 <https://nike-public.box.com/v/MadeToPlay-Resources>을 방문하세요

인스퍼레이션 카드

운동이 곧 힘이다

히잡을 쓴 여자아이들의 움직임이 세상을 움직입니다.

운동하는 방법에 옳고 그름은 없습니다. 운동한다는 사실이 가장 중요합니다.

딱 한 번이든, 어쩌다 한 번이든, 또는 항상 착용하든 스포츠 히잡을 쓰고 언제든지 선택한 방식으로 힘껏 운동을 할 수 있습니다.

나이키는 장벽을 허물고, 커뮤니티를 형성하며, 여자아이들이 운동과 스포츠의 힘을 통해 자신의 힘과 잠재력을 발견하게 돕기 위해 노력하고 있습니다.

nike.com/madetoplay에서 자세히 알아보세요

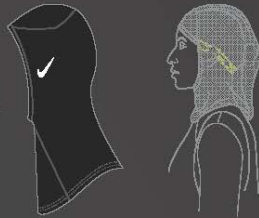
Made to Play



이 스포츠 히잡의 핏이 잘 맞나요?

이미 히잡을 착용하는 데 익숙하다고 하더라도 처음 경험하는 스포츠 히잡에 대해 궁금증이 생길 수 있습니다. 스포츠 히잡은 꼭 맞는 핏이기 때문에 익숙해지는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 또한 있는 힘껏 운동할 때도 흘러내리지 않도록 스트랩이 달려 있습니다.

알맞은 핏을 찾기 위한 몇 가지 팁을 여기 소개합니다.



흘러내리지 않도록 주의하세요

운동 중에 히잡이 과도하게 움직이거나 흘러내리는 걸 막기 위해 머리 위의 신축성 밴드가 지나치게 내려오지 않도록 합니다. 또한 스트랩을 사용하여 히잡을 제자리에 고정하세요.

편안한 핏에 맞게 헤어 스타일링을 완성하세요

히잡을 착용하는 일부 운동선수들은 더 나은 핏과 편안한 착용감을 위해 로우 번 헤어스타일을 추천합니다.

실력을 힘껏 발휘하세요

나이키 프로 히잡은 다양한 사이즈로 출시됩니다. 나이키는 여러분이 본인에게 잘 맞는 히잡을 찾기를 희망합니다. 운동 기량을 힘껏 발휘하며 히잡을 테스트해보세요. 사이즈가 잘 맞지 않을 경우, 코치 또는 멘토에게 다른 사이즈가 필요하다고 알려주세요.

옷 안에 집어넣으세요

자리를 잃고 있다면 운동 중에 히잡이 움직이지 않도록 네크라인 또는 카라에 집어넣도록 합니다.

여러 가지 착용법을 시도해 보세요

나이키 프로 히잡은 일상에서 착용하는 히잡과는 다른 곳이므로 여러 가지 착용법을 시도해보며 본인에게 가장 잘 맞는 느낌을 찾아보세요. 가장 중요한 점은 최상의 기량을 발휘하는 데 지장을 주지 않아야 한다는 것입니다.

“나이키 프로 히잡은 스포츠계의 무슬림 여성과 히잡에 관한 대화를 진전시키고 한층 더 포용적인 스포츠 문화를 만드는 데 기여하게 될 것입니다.”

—이브티하즈 무하마드
미국 펜싱 선수



운동을 하는 히잡 소녀들, 세상을 움직입니다. 활동은 곧 힘입니다

Made
to Play
NIKE

운동하는 방법에 정답은 없습니다.
운동하고 있다는 것만이 중요합니다.

히잡을 언제 어떻게 착용하기로 선택하건, 스포츠 히잡은
원할 때 원하는 방법으로 마음껏 운동할 수 있도록 해
줍니다.

여자아이가 운동과 믿음 중 하나만을 선택해야 할 필요는
결코 없기 때문입니다.



히잡의 기본 정보

히잡은 일부 무슬림 여성이 머리에 쓰는 두건입니다. 히잡은 전통적으로 겸손과 프라이버시의 상징이며, 종교적, 문화적 또는
가족적 이유로 중요합니다.

여자아이가 히잡 착용을 선택하는 연령은 다양합니다. 어떤 아이들은 사춘기가 시작될 때 혹은 그보다 훨씬 전부터 히잡을
착용합니다. 결혼할 때나 특정 나이가 되었을 때, 또는 스스로 결정한 시점에 히잡을 착용하는 경우도 있습니다. 자신이 원할
때 착용하거나, 종교 활동 중에만 착용하거나, 친척이 아닌 남성이 있는 자리에서는 늘 착용하는 경우도 있습니다. 여느 장비와
마찬가지로 눈까지 내려오거나 땀이 흡수되지 않는, 헐겁고 통기성이 좋지 않은 소재를 착용하고 농구나 축구 같은 스포츠를
하기는 어렵습니다. 스포츠 히잡(또는 빠질 수 있는 편이나 고정 장치 없이 꼭 맞는 히잡)은 여자들이 편하게 운동하도록
도와줍니다. 그리고 운동하는 여자들이 세상을 움직입니다.

히잡 착용 선수들을 만나보세요



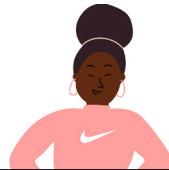
파라, 캐나다

파라의 가족에게 히잡 착용은
여자아이 각자의 개인적
선택입니다. 파라는 히잡을
착용한 적이 없지만 언니의
영향으로 흥미가 생겨 한번 써
보려 합니다.



아마라, 프랑스

아마라의 가족은 전통적인
무슬림으로, 사춘기 때부터 히잡을
착용하는 것을 통과 의례로 여깁니다.
아마라는 작년부터 히잡을 착용하기
시작했고, 자신의 운동 킷에 스포츠
히잡이 있어서 들떠 있습니다.



하디아, 이집트

하디아의 부모는 히잡의 중요성을
강조하지만 선택은 하디아의
몫입니다. 하디아는 어머니가
어렸을 때처럼 히잡을 쓰면
스포츠를 포기해야 하는 것이
아닌지 걱정합니다.



카디자, 미국

카디자의 가족 중 여성 대부분은
히잡을 쓰지 않는 무슬림입니다.
카디자는 2016년 올림픽에
히잡을 쓰고 출전한 이브티하즈
무하마드를 보고 히잡에
호기심이 생겼습니다.

히잡 착용 운동선수를 지원하는 방법

- 스포츠와 놀이를 위한 안전하고 포용적이며 존중하는
환경을 조성합니다
- 여자아이의 말을 경청하고 존중합니다
- 히잡을 착용하기 원하는 시기와 원치 않는 시기에 대한
여자아이의 선택을 존중합니다
- 자신의 믿음을 해명해야 하는 곤란한 상황으로
몰아넣지 않습니다
- 지지하는 팀 동료이자 동맹이 되는 데 초점을 맞춘
대화를 포함합니다

추가 자료

히잡 플레이북



인사이트 팩:
무슬림 여성 및 여아



여성 스포츠 재단
젠더 관점에서 코칭하기



캐나다 여성 및 스포츠:
여성들의 참여



MADE TO PLAY
여자들이 위한 코칭 가이드



온라인으로 이 자료를 보려면 <https://nike-public.box.com/v/MadeToPlay-Resources>을 방문하세요.

모든 아이들의 활동을 증진하기 위한 Made to Play 약속의 일환으로 나이키는 장벽을 허물고, 공동체를 구축하며, 여자들이 스포츠와
놀이의 힘을 통해 힘과 잠재력을 발견하도록 돕고 있습니다.

nike.com/madetoplay에서 자세한 내용을 알아보세요.

A photograph of two young women of African descent wearing black hijabs and white t-shirts. They are standing back-to-back, looking over their shoulders towards the camera. The t-shirts have the words 'MOVE THE' printed on the back in black, bold, sans-serif capital letters. The background is a blurred outdoor setting with a building and a bright sky. The image is framed by a bright green border on the right and bottom edges.

**Made
to Play**

