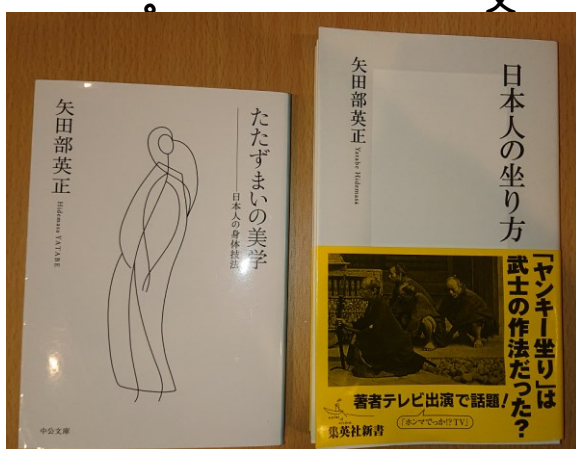


『日本人の所作』

洋式化が進んで日本人の生活スタイルは大きく変わりましたが、日本人の正式な座り方というとその名称の通り「正座」だと思っていまいたが、実はそうではないのを知ったので今回はそれをテーマにします。参考文献は下の2冊です。



江戸時代から明治時代になって日本人に大きな変化がありました。それ以降も太平洋戦争や戦後の発展で家や服装、履物、食事などあらゆる生活習慣で大きな変化があつたのは認識していましたが、まさか「正座」まで日本の歴史の中で最近の風習というのには本当に衝撃でした。同時に私が正座が苦手でもそれほど不思議ではないのかもしれないと思ひました。

かしこまった場でどのように座っていたのかというと、この下の木像は室町時代の將軍の像ですが、胡坐よりもひざを開いて足裏が向かい合うように座っていたのだそうです。武士が正座をし始めたのは江戸時代の3代將軍徳川家光の時代、参勤交代が始まってから定められたそうです。



正式な場以外ではどのように座っていたかの1例がこの図です。(兼好法師は鎌倉時代末期の人なので、かなり時代は遡ります)

この絵は現代人感覚ではくつろいだ姿勢にも見えませんが、僧服で書物を読んでるところから、決してくつろいでいるわけではないと言えます。



現在は和室で宴会というと、座椅子が

用意されていますが、昔の絵でのイメージは下の図のような道具（脇息）ですね。これでも今とは座り方が違うのが推測されます。



女性の座り方はどうだったかと

いと膝を立てて座ったり、胡坐をかいていたようです。現代の和服のイメージには全く合いませんが、昔の着物は今よりも幅が広くてゆったりしており、立膝や胡坐でもあまり目立たなかったようです。（寛永8年、幕府が反物の寸法を改定）



◎正座の名称

正座が日本の歴史の中で必ずしも正しい座り方ではなかったようですが、矢田部英正氏の著書によると、明治からの礼儀作法の書物の研究から近代学校教育が始まって大正から昭和にかけての頃だそうです。

◎座るといふ動作から見た現代人の問題点

最近では床に長時間座って過ごさなくなつたという人が多いと思います。「股関節や腰が固いせいで長時間胡坐をかくのがしんどい」と思う方も多いのではないのでしょうか？

日常的に胡坐をかいたり立膝で過ごしたりしていると自然と**股関節の柔軟性**が出てくるでしょう。

◎股関節の機能

股関節は非常に大きな関節で、**動きの自由度が高い**関節でもあります。体重を支えつつ大きな動作を制御する構造ですが、現代人の生活は便利になつてその機能を使い切れていません。

股関節周りは非常に筋肉量が多く、全身の血液循環に関連しています。また、内臓を包む腹膜は血管を包んで下肢に続いて



来るので、**下肢の機能は内臓機能にも関連**します。たまにはストレッチを兼ねて、床上ですごしてみるのはどうでしょうか。