

体育座りについて

ドイツに留学された先生が、ドイツの先生たちに日本の小学生が体育をしている様子のビデオを見せました。すると、先生たちは、体育の授業の中身よりも、「なぜ日本の子どもは頭に赤や白のぼうしをかぶっているのだ?」「なぜみんながひざを立てて座っているんだ?」と不思議がりました。その先生は、苦しまぎれに、「日本のしきたりだから。」と答えたそうです。体育の時間に限らず、三角座りとも言う体育座りは、日本だけにある特別な座り方です。



1. 座る・坐る

「座る」という字が一般的に使われていますが、正式には次のような使い分けがあります。

「坐」・・・土の上に人が二人すわっている形をさします。これは、すわる姿勢や形を意味するので、「坐禅」「正坐」といった意味のときに使われます。座るときは正しくはこの字です。

「座」・・・すわる場所や空間を意味し、「座布団」「座席」という場所や、「歌舞伎座」などの場所そのものや、「座が和む」といった雰囲気にも使われます。

このような区別があるのですが、「坐」よりも「座」の方が一般的に使われるようになったため、「座」を使っても何の問題もありません。

2. 日本人の座り方（元々は立て膝）

日本人には、元々体育座りという座り方はありませんでした。古い時代には、男女問わず、胡座、立て膝、横すわりなどいろんな座り方をしていました（次頁図）。中でも、今では行儀が悪いとされる立て膝が日本人にはもっとも好まれた座り方だったそうです。平安時代の百人一首に出てくる歌人の多くは、胡座か、立て膝です。

茶道では、今でこそ正坐で長い時間たえなければならぬのですが、室町時代にはやった茶の湯では、来た人をお茶でもてなすのですから、お客に正坐をさせるのはとんでもないと考えられていたようで、楽に足をくずすように勧めたようです。

日本の坐に関する伝統文化の常識は近代以降につくられたもので、中世までは、華道も茶道も立て膝が正式とされていたそうです。「正座」でかしこまることを礼儀とするような考え方は、古代・中世には存在しなかったとされています。

3. 座り方が服装を規定する

『坐の文明論』（矢田部英正／晶文社）と言う書籍には、興味深いことが載っています。この本は、世界の国々の座り方と服装、椅子との関係について書かれています。座り方と服装の関係では、座り方が服装を規定すると言うのです。

例えば、インドのサリーを着た女性は、立て膝や胡座で坐ります。インドでは、女性が脚を出すことをタブー視する習慣があるため、西洋のスカートは普及してこなかったそうです。インドの中学生は胡座で坐り、器用に膝を台代わりに使用しています。膝の上にノートを置いて学習をします。これは、貧しさのために机と椅子が持てないのではなく、自分の体を巧みに使えるインド人が育んできた身体文化だとされています。その動きの自由を確保できる服装としてサリーは大変機能的であるとされています。

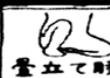
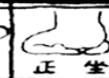
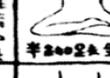
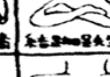
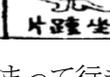
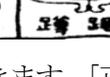
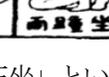
また、韓国の正式な坐法は「片立て膝」です。片立て膝で毛筆を行い、また、食事や炊事、キムチを漬けたりする作業のときは、胡座で坐ることが多いようです。何れの体位でも、胸から下に大き

く広がるスカート状の「チマ」を韓国女性は着ています。下半身を広く覆っているために、足が自由に動かせるのです。

日本でも、かつて宮中の女性が十二単を着ていたのも、足を自由に動かせる合理的な服装だったそうです。足をどのように崩しても外からは見えず、足を解放される自由な坐り方が定着していたのです。

このように、坐り方によって、服装が決まるという視点は大変興味深いです。

(この書籍には、いろんな坐り方も紹介されていて、投げ足という坐り方も結構多いというのにも驚かされます。)

投げ足系	立月系系	開脚系系	畳座系系
			
投げ足	畳立て月座	古脚坐	正坐
			
	畳立て月座	安坐	背り坐
			
	畳立て月座	貴人坐	横坐り
			
	畳立て月座	半跏坐	
			
	畳立て月座	半跏坐	
			
	片跏坐	正座 踵	両跏坐

4. 正座の登場

その後、明治時代になって学校の制度が整えられると、正座が広まって行きます。「正坐」という座り方もこの時に生まれた言葉で、それまでは、「端座」とよばれていました。「正坐=正しい座り方」とされ、日本人の座り方として一気に広まって行きました。しかし、このころにもまだ体育座りはありませんでした。

5. 体育座りの登場

体育座りが出てくるのは、昭和 40 年に文部省で作成された「集団行動の手引き」に、「地面にこしをおろして話を聞く姿勢」で、この体育座りが登場します。このころから全国的に体育座りが一気に広まったようです。と言うことは、体育座りの歴史は新しく、これは私が小学生のころのことですが、体育の時間にやっていたのかどうか、記憶にもなく思い出せないのです。

それでは、どうして体育座りなのか？ということですが、①先生の話を書くときに、手を前で組むので手遊びができないこと、②5分や 10 分の間、動かないでじっとしてられるからだそうです。この座り方、だれが考えたのかはわかりません。ただ、先生たちが指導しやすい座り方として、広まっていったのは確かなようです。

6. 体育座りの再考

一方で、体育座りを疑問視する意見もあります。座ったらわかるように、体育座りは、前かがみになるために、内臓や腰に負担のかかる座り方で、長い時間座るには適していません。では、正座はどうでしょう？正坐も足首のやわらかい人にとっては楽な座り方ですが、かたい人にとっては苦痛でしびれることもあります。また、今、正座をさせたら、体罰だとされる意見もあります。どんな座り方が正しいのか？戸惑うところです。

体育館で全校児童が集まるとき、人数が多いということもあり、上ぐつを三角になった膝の下に入れて、体育座りをさせています。しかし、となりの人に迷惑をかけない座り方であれば、本当はどんな座り方でもいいのかもしれない。体育座りの強要だけはしたくないと思います。