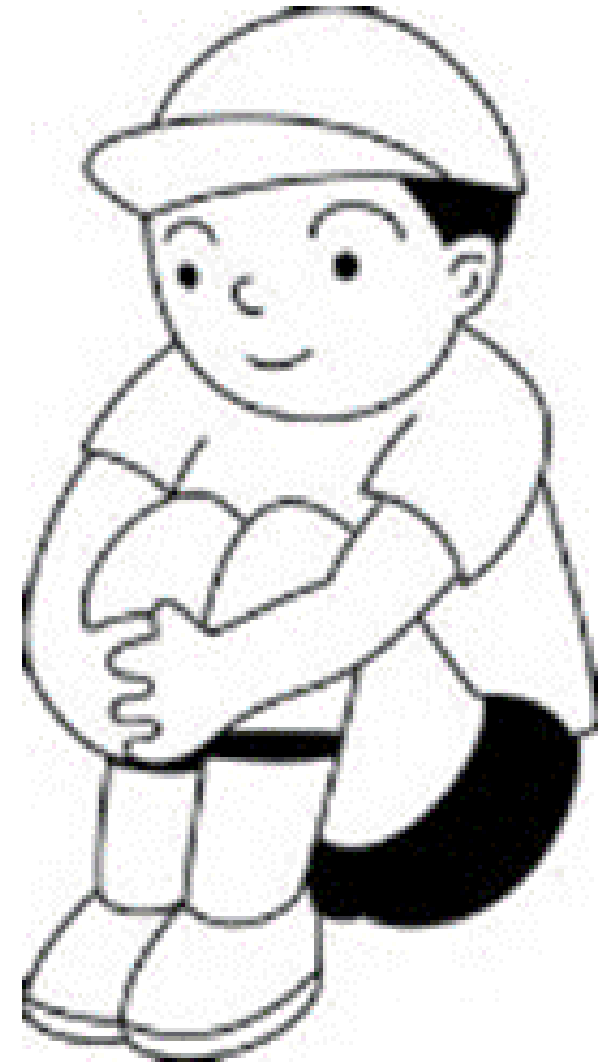


# 「体育座り」について



# 「座る・坐る」のちがい

「坐る」とは・・・

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。

「座る」とは・・・

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。

「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。

# いろいろな座り方

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(あぐら)、立て膝、横すわりなどいろいろな座り方をしていました(右図)。

投足系	立膝系	開膝系	骨脚系
 投げ足	 畳立て膝	 胡坐	 正坐
	 畳立て膝	 安坐	 割坐
	 もたれ立て膝	 貴人坐	 横坐り
	 両立て膝	 半跏坐	
	 しりぞき立て膝	 全跏坐	
	 片踵坐	 足踏坐	 両足坐

# 日本人の「座り方」とは

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(あぐら)」か、「立て膝」です。

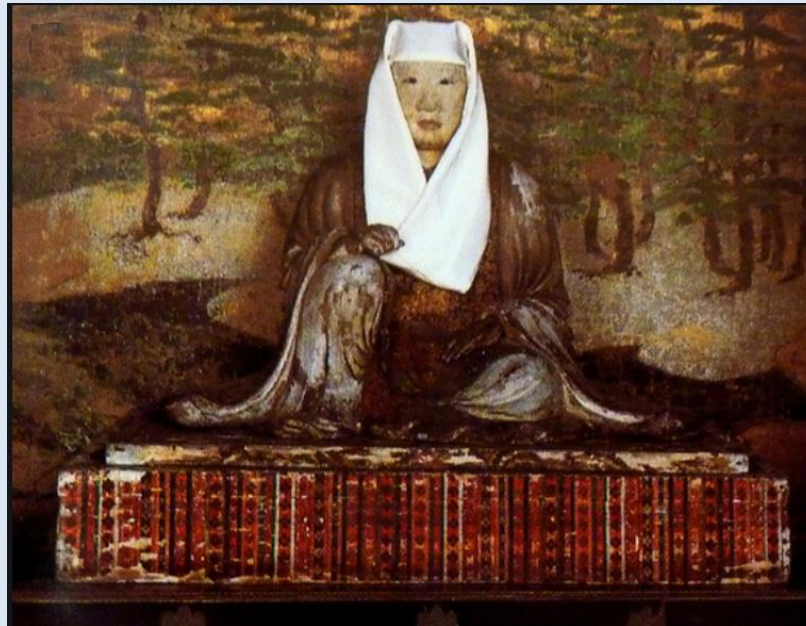
戦国時代の絵をみると、女性も正座などをしていることはなく、立て膝をしているものが多く見られます。袴をつけないときでも小袖のなかで膝を立てることができ、それだけ当時の小袖はゆったり仕上げられていました。

茶道では、今でこそ正坐で長い時間たえなければならないのですが、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。

# 日本人の「座り方」とは

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。



豊臣秀吉の正室であるねね(北政所)は立て膝。

# 座り方が服装を規定する

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。



# 座り方が服装を規定する

インドの、中学生は  
**胡座**で坐ります。

イスも机もない青空  
教室ですが、胡座で  
自分の座を定め、膝  
を机代わりにして、そ  
の上にノートを置いて  
学習しています。



# 座り方が服装を規定する

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。





# 座り方が服装を規定する

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した。



# 「正座」の登場

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す。

それまでは、「端座(たんざ)」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。

# 「体育座り」の登場

1965年(昭和40)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。

どうして体育座りなのか？

- ①先生の話をするときに、手を前で組むので手遊びができない。
- ②5分や10分の間、動かないでじっとしていただける。

からだそうです。

この座り方、だれが考えたのかはわかっていません。

# 体育座り、つらい「成長に悪影響」、見直す動き

2022.5.19 朝日新聞

体育座りは、尻を地面や床につけ、曲げたひざを両手で抱える座り方。地域によって「体操座り」「三角座り」などとも呼ばれる。

山口県下関市の市立豊北中学校では2021年6月、屋内の集会での**体育座りをやめ、パイプ椅子**を使い始めた。PTAと協力し、十数万円かけて床を傷つけないためのカバーを椅子に装着。集会のたびに生徒たちが体育館の倉庫から椅子を出し入れするという。

矢田部敏夫校長(56)は「体の負担を減らせる上、格段に集中力も上がった」と効果を実感している。



# 体育座り、つらい「成長に悪影響」、見直す動き

2022.5.19 朝日新聞

体育座りは、尻を地面や床につけ、曲げたひざを両手で抱える座り方。地域によって「体操座り」「三角座り」などとも呼ばれる。

神奈川県内のある県立高校に通う2年生の男子生徒は、入学直後の体育の授業で体育座りの影響について教師から説明を受けたという。

「中学校までは長時間の体育座りで腰や肩が痛くなることもあった。でも高校では**正座やあぐらが推奨**されていて、とても楽になった」と話す。

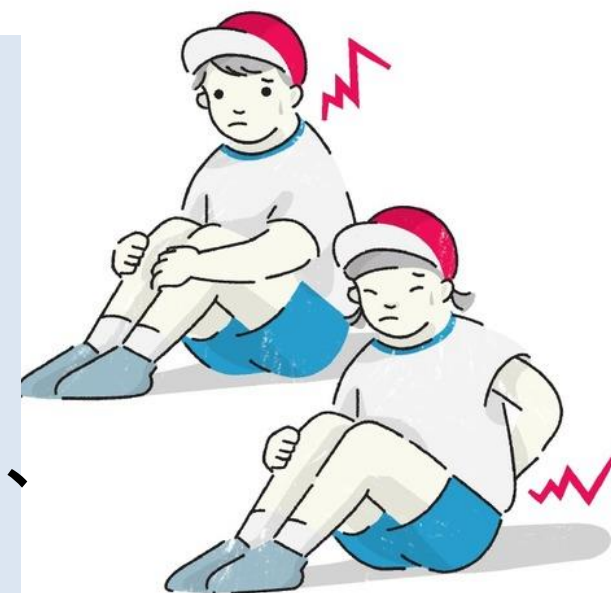


# 体育座り、つらい「成長に悪影響」、見直す動き

2022.5.19 朝日新聞

体育座りは、尻を地面や床につけ、曲げたひざを両手で抱える座り方。地域によって「体操座り」「三角座り」などとも呼ばれる。

高校3年生の息子を持つ山口県の50代女性は「(息子は)痛みのあまり、ソファに寄りかかって食事をするほどだった」と振り返る。中学1年の頃、学校の講演会で約2時間、体育座りをした直後に腰の痛みを訴えたという。近所の整体院を受診すると「硬い場所で長時間、体育座りをした影響では」と告げられた。女性は「その後も体育座りをするたび繰り返し痛むようだった。次の講演会時には椅子を使わせてもらうようお願いしたが、不安だった」と振り返る。



# 「体育座り」についてどう考えますか？

体育座りを疑問視する意見があります。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。

みなさんは、「体育座り」についてどう思いますか？

# 学生の感想から

・学校の課題として体育座りがある。場所をとらない手の位置が安定するなどの利点があるが、お尻や腰を痛めやすい座り方でもある。しかし、学校ではなかなか見直されない。一つの座り方が標準とされることで、体にとってより良い座り方が使えないというのは問題だろう。実際に子どもたちへの身体への負荷がどうなっているのかを考え、現場レベルで柔軟に対応して行くことが重要であると思う。・部活の顧問の先生に体育座りは腰を悪くするからやらない方が良いと言われた。集団行動の一部なのに体を悪くする姿勢があつてよいのかと思った。高校までは集会の時など体育座りが主流となっているが、腰を悪くするのであれば何か違うものにはならないのか感じた。幼児の頃から体育座りを学んでいるため、今後保育士になった時には、その習慣を変える体が悪くならない座り方を教えたいと思う。

・体育座りはもともと日本人にはない座り方で、昔は色々な座り方があつたと聞いて、とても驚きました。「集団行動の手引き」というものができてきてから体育座りができたというのは聞いててあまり良い感じはしませんでした。

・体育座りは日本だけの座り方であり、成長に悪影響を及ぼすことを学び、私は人の話を聞ける状態であればわざわざ体育座りをすることを強要せず、それぞれに合った座り方をして話を聞いた方が良いと考えました。



・体育座りは体に悪いと思います。背中を痛める姿勢で長時間体育座りをすると、腰痛や肩こりになってしまう恐れがあります。私自身集会で体育座りを長時間したとき、深い呼吸がしづらくなって気分が悪くなったことがありました。体育座りで座らなくても自分が座りやすいように座ればよいと思うし、床に長時間座っている状態だとおしりが痛くなるから、クッションなどを使えるようにしてもよいかもしれません。

・体育座りは体を痛める座り方なのでやめたほうがよいと思います。先生の話聞く際は、椅子を準備したり、あぐらで座っても良いとしたり、ほかの座り方に変えるべきだと思います。

・私自身高校まで体育座りを強制されていて、毎回腰やおしりを痛めてしまっていたため、体育座りを強制されるのは良くないと思います。先生の話に集中することも難しいほか、つらくなって動くと怒られてしまうので無理をして体に負担をかけてしまうリスクもあります。これからの学校ではほかの座り方も許容することを全ての学校に徹底してほしいと願います。

・保育園の時から教えられてきた体育座りが、体に悪いことを知って驚きました。日本の子どもたちは、集会などでは必ず体育座りをさせられます。私たちは当たり前だと思っていたけど、ほかの国では当たり前ではないことを知りました。

・私は体育座りを長時間続けることが苦手です。またきれいな形の姿勢をずっと保つことは不可能だと思います。腰やおしりが疲れてきて、体に支障が出ます。最近では座ってゲームをしたりパソコンや授業など椅子に座る時間が多いのに対して、冷たい床に体育座りをする意味はないと考えます。