

April Special

和に学ぶ

その1 日本人の動きの根源を探る



サミュエル・ハンチントンが記すように、日本という国をひとつの文明圏として捉える考え方もある。その国に生まれ育った人間として、長く伝えられてきた日本人の動きというものを無視して、運動も健康づくりもないのではないか。そもそも日本人のからだや姿勢、動きとは本来どういうものであったのか。それを「和に学ぶ」という言葉で表し、第1回は「日本人の動きの根源を探る」と題し、下記の3氏に取材した。「和に学ぶ」きっかけになればさいわいである。

- 1 「坐る、立つ」の基本動作の成り立ちから考える 矢田部英正 P.6
日本人が培ってきた身体技法の基礎
- 2 民俗舞踊の世界から動きを考える 小林正佳 P.13
- 3 所作に表れるからだと心 鈴木万亀子 P.19
小笠原流礼法の礼儀作法から

1

和に学ぶ

「坐る、立つ」の基本動作の 成り立ちから考える 日本人が培ってきた身体技法の基礎

矢田部英正

武蔵野身体研究所主宰

矢田部先生には、59号特集「姿勢」(2004年) 69号「骨を鍛える」(2005年)で登場していただいたが、今回は、日本人が古来伝承してきた動きについて、主に「坐る」「立つ」など日常動作から概説していただくことにした。2004年に刊行された『椅子と日本人のからだ』(晶文社)、『たたずまいの美学』(中央公論新社)の著書と併せて読んでいただきたい。

「坐姿勢」が生活の基本

日本人が受け継いできた基本的な動作のなかに、価値観や美意識が凝縮されているのではないかと。立つ、坐る(注/一般的に「座る」と表記することが多いが、正確には動作としては「坐」であり、「座」は英語でいうシート、坐る場を示す。この特集ではこの2つを区別して用いる)、歩くといった基本動作において、日本人にとって共通しているものは何?

からだを使うことによって宗教的な覚醒を得ようとするという修行の伝統があり、それが立つ、坐る、歩く、食事をするといった日常の動作にまで広がったという経緯があります。起居様式において、西洋では椅子に坐りますが、日本では床に坐る。また、ご飯を炊く、水を汲む、あるいは農作業全般における動作など普通に生きていくための動作をみると、腰がきちんとしていなければからだもたないという背景がありました。そうしたなかで日本人に特有な動作ができあがってきたのだと思います。

なかでも中心に据えられてきたのが坐姿



図1 平坐位の分類(矢田部英正著『たたずまいの美学』中央公論新社より)

勢で、正しく坐るといことが生活の基本にあります。西洋との比較でいうと、彼らは食事のとき以外はほとんど坐りませんので、いかに立ち姿勢を正しく保つかということを中心に動作が組み立てられています。そのような対比でみると、日本の伝統的な動作の特徴がわかりやすいのではないのでしょうか。

そう言えば、西洋には立ち机というものもあります。

西洋人もわれわれと同様、椅子に坐ってものを書くことによって、肩こりや腰痛に悩まされていたようです。立ち姿勢を人間

本来の姿勢とすることは古代ギリシア以来の伝統でもあって、「ずっと坐っているのは奴隷のすることである」といったことをクセノポンが『家政学』のなかで書いています。「いつも坐っているのは奴隷のすることであって、主人に真にふさわしい姿勢は立っていることである」とまで言っています。このことを証明するかのように、ギリシア彫刻の男性像はほとんどが立像で、これがエジプトや東方のオリエントに行くと玉座に坐った王や神官が現れます。古来ギリシアを仰ぎ見てきたヨーロッパでは、いかに立って動かすか、という価値を中心に

2

和に学ぶ

民俗舞踊の世界から動きを考える

小林正佳

天理大学総合教育研究センター教授

古くから継承されてきた民俗舞踊。その土地で生まれ育った人には馴染みの深い動きが練られ、伝えられていく。その民俗舞踊の世界に入り、『踊りと身体の回路』（1991、青弓社）『舞踊論の視角』（2004、同前）の著書を通じて、舞踊と身体について考察を続けている小林先生に聞いた。

音楽も踊りもできないと お互いにできない

民俗舞踊を始めたいきっかけは？

きっかけは偶然で、たまたま友人が民俗舞踊をやっている誘われました。ふつう踊りをする人はレコード音楽などを使うのが当たり前ですが、わたしの先生である須藤武子さんは、録音された音楽で民俗舞踊はできないと感じた。音楽を知っている人が踊り、踊りを知っている人が囃すという関係がないと民俗舞踊はうまくいかない。それで、最初は唄を歌える人がいないかと言われ、研究会に行くようになりました。最初は唄を担当したのですが、わたし自身動きがわからないとなかなか唄もうまく歌えないし、太鼓も叩けない。そんなわけで、踊りも稽古するようになりました。

その頃、岩手県の山伏神楽（写真参照）を見に行き、その後教わるようになりました。とくに山伏神楽の場合、音楽も踊りも知らないとお互い合わせていくことができない。しかも、舞もいいし、囃子もとてもなくいい太鼓で、すっかりはまってしまいました。

民俗舞踊は日本独特？

見方にもよるでしょう。文化的背景は日本独特のものです。ただし、形になって現れたものは日本独特と言ってよいけれど、形になって現れる以前のは、一般的な日本舞踊やモダンダンスとの距離より、どこかの国の民俗舞踊のほうが近いとわたしは考えています。

ということは日本舞踊は？

日本舞踊は、江戸時代以降、新しい動きの中で生まれたものという意味で、ひとつの現代舞踊と捉えています。一方、民俗舞踊は、「昔からのもの」というより、時代を超えた、もっと人間のからだの基本的なところにある。その意味で日本舞踊は、近代モダンダンスと民俗舞踊の間に距離があるのと同じくらい距離のあるものだと思います。

わたし自身日本舞踊を自分ではやりませんから、偉そうなことは言えません。でも、わたしが民俗舞踊に求めているのは、一般論としては日本舞踊の世界とはずいぶん違うし、能の世界とも違います。もちろん日本舞踊や能、その他でも、舌を巻くような人がいます。そういう人たちの動きはさすがに凄い。しかし、そういう人たちは別として、一般的には民俗舞踊の動きとはかなり違うなと感じています。

はっきり違うのは何が違う？

まだ明確に記述したことはないのですが、ひとつの観点から見て、踊りを大きく2つに分けることができると思います。「踊り」というより「動き」と言ったほうがよいかもかもしれませんが、筋肉の緊張を志向した動きと、緊張を解くことを目指す動きです。民俗舞踊というのは、基本的には筋肉の緊張を解いていく動きででき上がっ



山伏神楽（岩手県・大償の山伏神楽、写真提供 / 花巻市教育委員会大迫事務所）

ています。一方、例外的な動きの人を除くと、モダンダンスや日本舞踊はからだを緊張させて何かを実現していく、そちらを指している動きであるように見えます。

ただ、うまい人というのは、直接どこかを緊張させるのではなく、きちんと抜けたところを通して緊張のほうへ行くので、われわれが見ても「すごいな」と思います。ただし、今の指導のシステムの中だと、たいていの人は抜けたところを通らないで緊張のほうへ行ってしまふ。だから、われわれにはとても不自由なことをしているように見えることが多い。モダンダンスもそうですし、バレエも緊張の体系と言うか、脚を一定の形に伸ばしていないといけないとか、日本舞踊でも「こんな形に」とか。それに比べると民俗舞踊は、目に見える形で言えば、割と「どうでもいい」と言えるようなところがある。そういう意味では非常に異なる動きです。

誰にでもできるもの

とくに日本の民俗舞踊では、緊張を解

す。

場所や音楽、相手が変われば変わる。いろいろな関係のなかで踊っている。

もちろん、「こうしなければいけない」というのではないけれど、「どうしてもそうならざるを得ない」といった、共通の表われ方というのか、それなりの形というのがあります。普段はあまりテレビを見ないのですが、トリノオリンピックのフィギュアスケートを見ていたとき、動きがとても納得できる人とあまり納得できない人というのがいました。人間のからだは手先から動くようにはできていなくて、からだの中心から動きが始まり、肩、肘、手首、手、指という順番で動きます。畳み込まれるときはその逆になる。そういう順番があって、うまい人はその順番どおり最後に手の先が動く。その逆に畳み込まれる。また、真っ直ぐ動いているようなのに、どこか曲線を描いている。逆に、曲線を描いているようなのに、点と点を真っ直ぐ結んでいる。イ

チロー選手というのは、見ていてそういうところがすごく自然な感じがします。相撲でも野球でも、立ち姿がいい人と収まりが悪い人とがいますね。

今の若い人にとって「和」は非日常で、その驚きとか新鮮味があるようです。それでいて親しみがある。

確かに非日常なのでしょうが、先ほど述べた快感、太鼓にしても踊りにしても、それらの快感は普段行っていることの延長線上にあるのではなく、本当はもっと違う世界があるんですよと言いたいことがしばしばあります。和太鼓もヨサコイも、ああやって感動して陶酔しているのだからそれはそれでいいのだけれど、「本当に日本のもの」とは言えないところがあります。「和太鼓」は、日本の音楽というより西洋音楽に近い。「和太鼓」自体、起源は西洋音楽と言ってよいものです。リズムでも、システムはヨーロッパのもので、快感がどこかスポーツ的です。

「和太鼓」は比較的新しい？

太鼓自体は古くからありますが、今言われている「和太鼓」というのは新しいものです。もちろん、江戸のなんとか囃しとか、古い日本とのつながりはあるのですが、和太鼓として今行われているものはこの数十年のもので。しかも、動きそのものがとても近代的で、さっきの分類でいけば、筋肉を解きほぐしていくというよりは、筋肉の緊張を志向する動き。

和太鼓とヨサコイをなんとかできないか。でも、今からは無理かなあ、などと友人とよく話しています。これから可能性があるとしたら、ヨサコイを生音楽でやってもらったらいいかもしれない。「ヨサコイ生ソーラン」。生の音楽だと、動きも違ってくるでしょうし、そこでの人間関係も、快感の中身も違ってくる。今のままだと、思い切り汗を流して筋肉の快感を感じれば感じるほど、危ない世界だなあ、という気もします。

3

和に学ぶ

所作に表れるからだと心 小笠原流礼法の礼儀作法から

鈴木万亀子

小笠原流礼法宗家本部総師範

礼儀作法と聞くと、「堅苦しい」「外見をつくろうもの」といった印象をついつい抱いてしまうが、礼儀作法を身につけることによってからだにどのような変化がみられるのか。小笠原流礼法における礼儀作法のあり方とからだの使い方について鈴木総師範に聞いた。

弓馬術から発展した礼法

小笠原流礼法はもともと弓馬の二法によって成り立ったもので、鎌倉時代に清和源氏の流れを汲む小笠原長清（ながきよ：1162～1242年）が源頼朝に仕えたことに端を発している。礼法が加わり三法となったのは室町時代のことで、足利尊氏に仕え、小笠原流中興の祖と言われる貞宗（さだむね：1294～1347年）によって基盤が築かれた。その後、足利義満の命により長秀



すずき・まきこ総師範



写真1 脇を締めることが所作を小さく見せる。男性（写真右）は大きく見せるために大きく開く



写真2 礼も同様。女性は脇を締め、男性（写真右）は脇を開く

（ひでなが）が今川氏頼・伊勢寛忠とともに供奉、食事、宮仕えや対応の仕方から書状の様式、蹴鞠の行い方など武士の一般教養を目指したと言われる『三義一統（さんぎいっとう）』を記した頃に基礎がほぼ完成、さらに後年、貞慶（さだよし：1546～1595年）からその子、秀政（ひでまさ：1569～1615年）に伝えた『小笠原礼法七書』という伝書が現在の小笠原流礼法に通じる礼法書となっている。

江戸時代には、幕府の公式の礼法となり「お止め流」と呼ばれ、将軍家以外に明かすことが禁じられ、一子相伝のもと一般に教授されることはなかったが、経済の実権が商人の手に渡るにつれ小笠原流礼法を学びたいという世間の声が大きくなっていった。そして、総領家32世小笠原宗統・前宗家が一般への教授を開始、現在は前宗家の実姉の真孫にあたる小笠原敬承斎氏が初の女性宗家として伝書に基づいた指導にあたっている。

現在の小笠原流礼法では、冠婚葬祭や折型、ひも結びなど和の作法に加え、ビジネスにおけるエレベータ・ドアの開閉や名刺交換、車の乗り降りなどのマナーを幅広く指導している。鈴木総師範には、歩く、坐るなどの基本動作と姿勢についてうかがった。

小さな動きが美しい

弓道を始めとする武道は、理に合った正

確な動作を修練していくが、同時に動作の美しさも求められる。小笠原流礼法もまた、武道から発展した礼法であり、その行動基準として「美しさ」は重要な要素となっている。「小笠原流礼法の教えには、『醜くあるべからず』という一文があります。“醜い”には動作だけでなく心のあり方も含まれています。美しくあるということは、弓馬術だけでなくさまざまな所作に通じるものです」と鈴木総師範は説明する。

ここで言う美しさは、人間の自然な動きに基づいた、無駄のないなめらかな立居振舞を指す。小笠原流礼法の基本となる考えとなっている言葉は「質実剛健」「合理的」。質実剛健は飾りけがなく真面目で、逞しく、しっかりしているさまを表し、その動きを合理的に行う、すなわち目に立たない自然な型で表すことがその本質である。鈴木総師範によると、小笠原流礼法の伝書には言葉遣いに対する記述はないとのこと、先に紹介した「小笠原礼法七書」では、動作から礼法が形づくられている。動作とそこに表れる心配りを大げさではなく、小さく表す。それが美しい所作となる。伝書に残されている『足も手もみな身につけて使うべし』という教え歌はそれを伝える言葉である。

「なぜ動作を小さくしていくかということ、諸説がありますが、床の間は仏像を安置するところ、お香をたきますし、お花を活

けています。そのため、動作を大きくしてしまうとお香の香りが乱れ、また和室では正坐を基本とするので目線が低いこともあり、自然と小さく静かな動きがよしとされてきました」

小さな動きを美しいと捉えるその背景には、和室での生活スタイルが関連している。

心で変わる所作、所作から変わる心

礼儀作法と言うと、形ばかりに目がいつてしまうが、重要なのは心のあり方である。鈴木総師範は言う。

「動作だけでなく言葉にも心配りは現れませんが、心配りがなければ動作や言葉にも現れません。礼儀が作法になるには、その方の内面（人格）を通して表現してこそ本物となります。いくら形どおりに動いたとしても、心がなければ動作はただの形ばかりになり、相手に対する心配りも伝わりません。形だけではかえって相手にとって嫌味にもなります」

礼儀作法を習っていないと、心があつたとしてもどう動いてよいかわからないので不躰になり、礼儀作法を習っていても目につくようではやはり不躰になる。『無躰は、目に立たぬかは躰とて、目に立つならばそれも無躰』という教え歌が伝書には残されており、心配りが無い礼儀作法は、心配り