

腰の作法：武家礼法は腰をどのように扱ってきたか

人間関係学部 山根一郎

1. 腰の重要性

腰（腰椎）は、身体の重心部に位置し、直立二足歩行をする人間にとっては、上半身と下半身の接点となる力学的に重要なポイントである。とりわけ日本では、「臍下丹田に力を入れる」など腰は力や動きの中心点として、伝統的格闘技ばかりか西洋から輸入したスポーツにおいても、その重要性が強調されてきた。伝統的舞踊でも足を軽やかに上げるような動作はせず、腰を低くしてすり足気味で舞う（バリ島などの舞踊と共通）。ならば、日常動作においても腰の扱いは重要なはずである。日本人は腰をどのように扱ってきたのか。

2. 礼法所作の概観

そこで、弓馬の武術を起源とし、平時のあらゆる動作の理想を追求した武家礼法では腰をどのように扱っているのかを、現代に伝わっている小笠原流礼法を参考に探ることとする。

2.1. 立位

和式立位は、完全な直立位ではなく、股関節と膝を軽く曲げて（というより意識的な伸展をしない）やや腰を落した姿勢となる。上体についても、洋式の立位（軍隊的気をつけ姿勢）のような腰椎の前弯を強めて胸を反らす姿勢にはならない。

股関節と膝関節が伸展しないこの立位姿勢は、ホモ・サピエンス的な直立姿勢からは進化的に逆行した姿であるが、下半身のラインが出ない和服においては自然な直立に見えるため、審美的には問題ない。むしろ、腰椎の過度の前弯がない分、腰から上の上体はこちらの方が真の直立に近く（上体のバランスが最適）、その分、腰椎・背筋の負荷が少ない楽な姿勢となる。さらに関節を伸ばしきっていないため、（和式）歩行運動への移行がスムーズとなる（歩き出し直前の姿勢となっている）。このように和式立位は、腰の緊張を解いた、腰に負荷のかからない姿勢である。

2.2. 移行動作

立位と坐位の間を移行する動作で、坐位が正坐（端坐）である場合、移行動作には必ず「跪坐」が経由される。跪坐とは、正坐から両足を尻の下に立てて両膝が地についた蹲踞姿勢で、股関節から下の膝・足首・中足骨の関節を屈曲させたしゃがみ姿勢である（図1）。立位—跪坐間・坐位—跪坐間のいずれも、上体は「胴造り」という和式（≠軍隊式）の“気をつけ”姿勢のまま固定しており、股関節より下のみを動かす。すなわちここにおいても腰は

まったく使われない。

跪坐から立位になるには、まず片足を前に出す。それによって接地点間を結ぶ基底面を拡大させて、重心の前後の動揺に備える（重心からの垂線が基底面内に留まることが倒れない条件である）。片膝が接地して他の膝が浮いているこの姿勢を「片膝」と名づけておく。そしてこの片膝姿勢から、そのまま下肢の各関節を同時に伸展させ（意識では「体を浮かせる」）て立位に達する。

立位から跪坐になる場合は、やはり片足を半歩ほど後方に出してまず基底面を拡大し、下肢の各関節を同時に屈曲させて（意識では「体を沈める」）片膝姿勢になり、もう片方の浮いた膝も地に着けることで跪坐に達する（跪坐から、尻の下に立てた足を片方ずつ寝かして正坐にする）。したがって移行動作中のいずれにおいても腰はまったく使われない。



図1 跪坐姿勢

2.3. 歩行

歩行動作は、前稿（山根、2007）で解説したように、（武家礼法以外の歩行を含む）和式歩行では、洋式歩行と異なり、骨盤の旋回をせず（よって腕も振られず）、股関節から下のみを使ういわば省エネルギーの下半身運動である。腰を含む股関節から上（上肢も）は進行面に正対して固定されている。

2.4. 方向転換

坐位での方向転換で、正坐のままの方法には日常化しているものが幾通りもあるが、礼法としてあえて教育されるのは「廻り膝」という、片膝状態での廻転動作である（360°未満の円弧運動を「廻転」とする）。この動作のポイントは、左右の浮いた膝と接地した膝とを入れ替えるという膝の上下動のみが意識され、「廻る」という動作が意識されない点である。逆に腰を捻って廻転させる意識を伴うと、遠心力が生じて上体のバランスがくずれ、廻転に失敗する（この廻り膝で180度回転もできる）。

立位での90度の方向転換も、体軸を中心とした廻転動作になるが、武家礼法では、廻り膝と異なり、接地面を軸にした摩擦的廻転は一切使わず、股関節の外旋を使った「ひらく」という1動作の足捌き（踏み替え）で成し遂げる（図2）。このひらく動作は、武術的に言えば、正対から半身になる体捌きであり、武術の基本所作と共通している（歩幅が異なる）。すなわち武士にとっては方向転換動作そのものが体捌きであり、方向転換した時、必ず身構えているのである。この動作の習得で、



図2 ひらく所作

腰を捻って上半身だけを振り返るような無防備な動作は駆逐される。

歩行中での旋回（右折、左折）には、股関節の内旋を使った「かける」という動作を用いる。かける動作は、所作の禁忌ともいえる内股姿勢を一瞬実現するため、静止してはならない（静止してよい外股姿勢の「ひらく」とこの点で異なる）。また歩行中のUターンにおいても、「かける」と「ひらく」を連続させて90度+90度の180度廻転を、足の摩擦廻転も腰のひねりもまったく使わずに成し遂げる。

このひらく足捌きを用いれば、剣術で上段に構えて、振り降ろす時に真横や真後ろの相手に一瞬で向き直って打つ事ができる。

2.5. 拝礼

拝礼（狭義の礼、お辞儀）という所作の意味を確認してみる。拝礼という所作の目的は、相手よりも頭を下げる（相手にあえて頭部を差し出して無防備をさらす）ことにある。このような恭順を意味する低頭の所作は、日本だけでなく人類に普遍的に行なわれている。もちろん武家礼法でも同じ意味をもっている。ただし頭部直下の頸椎のみを使って頭部を下げると、頸椎の可動域内に制限されるため、動作が小さくなり、礼が浅いままとなり、恭順・表敬を表現しにくい（頸椎のみを動かす「首礼」は上位者の答礼動作である）。

頭を下げる距離（角度）を大きくするには、前傾軸できるだけ身体下部にもっていけばよい。軸から頭までの長さを伸ばすことで、同じ角度でも、鉛直状態から始まる廻転弧を大きくすることができる。すると軸は胸椎、腰椎と下がり、股関節に達する。武家（+公家）礼法では拝礼は股関節を軸にする。そして、頭を下げる所作は、股関節の前傾軸のみが動いて、それより上部はただ受動的に前傾されるだけで実現する（図3）。この動作を「屈体」という（ラマ教などで行なわれる礼拝の所作である「五体投地」は、この理屈で言えば、身体最下部の接地面が回転軸となる最長・最深の屈体を意味する）。



図3 坐礼（拓手礼）の所作

すなわち、拝礼においては、股関節以外の関節は、腰椎も頸椎も動かない。そうすることによって、上半身が美しく伸びたまま頭を下げる姿勢を実現することができる。

拝礼の屈体において、腰ではなく股関節を使うことは、西洋においても美しいと評価された。たとえば16世紀に作法書を書いたエラスムスは、いわゆる「コーテシー」という形の拝礼について、次のように評価している。「女性のお辞儀と同様に身体を真直ぐにしたままで、最初に右の膝を曲げ、それからすぐに左の膝を曲げてお辞儀をする人々がおります。これはイギリス人の若者の間で評価の高いお辞儀です」。

2.6. 他の動作

以上の基本動作が他の日常動作に応用される。たとえば床上にある物を手で拾う動作は、まず手を伸ばし、次いで腰椎を軸に上体を屈する（てこの原理で腰に負荷が集中する）のではなく、上体を立てたまま、片膝姿勢になってから手を下に伸ばして拾う。荷を抱え持つ場合も、片膝姿勢にして、上体を立てたまま腕を荷に回して抱え、下肢の力だけで持ち上げる。手前下方に触れるなど、上体だけを前傾する場合でも、腰椎ではなく股関節を軸にする（その際、重心のバランスをとるため、片足をやや前に出して基底面を拡げる）。

2.7. 腰板

袴（股がついている馬乗り袴）とは、武家が対人場面で身につけるもので、刀とともに武士であることの記号となっている。袴は着物（長着）に比して股関節の運動（回転）域を広げる効果がある（ただし袴の裾が足捌きの邪魔になるので、戦時には股立を上げる）。その袴には背面に「腰板」がついている。腰板は、腰椎を後方へ押しやる動きへの抵抗・防御装置として存在している。それによって、上体全体が後弯することが防がれ、「胴造り」を維持できる。この意味でも、袴は武家礼法を実現するのに必要な服装なのである。

3. 不動点としての腰

以上、通覧してきたように、武家礼法ではいかなる所作においても腰（腰椎）をまったく動かさないことが示された。それは偶然の結果ではなく、意識的に腰を使わない所作を追求してきたためである。

小笠原分家の赤沢家に伝わる『体用論』には、「中は腰也。腰は中央にして不動の地也。」とあり、腰は動いてはいけないのである。解説の小笠原清信氏によればそれは腰の重要性和脆弱性によるという。

確かに、激しい動作能力を求められた武士においては、腰の脆弱性は、自身の弱点そのものである。平時に戦場の緊張感を反映させると同時に、平時においては「安全の原則」を作法の第一義においた（戦場で死ぬべき武士は、平時に不注意で体を損傷してはならない）武家礼法であるからこそ、身体を中心にありながら脆弱な腰を完全に保護することにしたのであろう。

注意したのは腰だけではない。武家礼法の所作は、儀礼を除いて、関節を伸ばしきるということのを避けている。手足の関節を弛めておくことは、次の動作へ移る準備姿勢であり、武術の「構え」に相当する。関節を伸ばしきるのは、身体を限界まで使った時であり、それは武士にとっては戦時での攻撃動作を意味する。その動作は自己の力を出しきった空間的な限界であり、同時に隙が生じている瞬間である。戦時には自己の力を出し切るためにそういう瞬間を招くことも止むを得ないが、平時においては自己の限界を出す必要がない

ゆえにこそ、隙を出して、粗相（歩行での躓き・滑り、不慮の事故、犯罪被害）を招いてはならない。そのような心得を動作として実現するのが武家礼法である。

平時の武芸（小笠原家では「糾法」という）としての武家礼法の本質は、「構え」という待機姿勢の常なる維持であり、これは戦時に対する平時の在り方そのものを意味している。

このような平時の非戦闘的武芸である武家礼法なら、戦時を目的としない現代人にもそのまま適用して問題ないはずである。

腰を保護することは、そこへの力学的負荷を他の部位とりわけ股関節を中心とした下肢が受け持つことになり、下肢の筋力と柔軟性が要求される。ただし、それらの部位は腰椎と違って鍛えることができる。といっても数百キロの街道を徒歩で旅した昔の人にとっては、特別な鍛練など必要なかったであろうが。逆にみれば、下肢の鍛練が不足気味の現代人は、腰を必要以上に使ってしまう可能性があり、腰の脆弱性が露わになりやすいのかもしれない。

註：本稿で紹介した動作は、本学人間関係学部および文化情報学部の授業用テキストである『小笠原流日常動作法』（山根、2003）で具体的に説明されている。

4. 文献

エラスムス（中城進訳）1994『エラスムス教育論』 二瓶社

小笠原清信編 1975『小笠原家弓法書』 講談社

山根一郎 2003『小笠原流日常動作法』 三恵社

山根一郎 2007「日本人の歩き方」梶山人間学研究2 47-51