

# 手の作法

山根一郎

われわれホモ・サピエンスの祖先は、直立二足歩行を実現したことによって、前肢を“上肢”化して移動以外の用途に解放できた。そのことが緻密な空間操作を可能にし、(大脳皮質の発達も相まって)人類に複雑な文化・文明への道をひらいた。すなわち手・指を中心とした上肢の活用が人間を人間たらしめたといえる。

それなら、人間の理想的な所作の探求としての作法・礼法は、上肢の動きをどのように扱ってきたのか。例によって小笠原流礼法に代表される伝統的な武家礼法を題材に探ってみる。

## 1. 体幹の一部として

まず、手を使わない場合の上肢の扱いを紹介する。和の作法では歩行中も腕を振らず(振り子運動をしない)、坐位では手を腿の上に固定する。実際、立位・坐位の基本姿勢では手を使わない時が多い。その時は手を腿の付け根付近につけて動かさない。手をその位置におくのは、武家においてはいつでも脇差に手をかける構えをも意味する。

### 1.1. 胴造りにおける手

たとえば正座で胴造り、すなわち姿勢を正している時(図1)、上肢は体幹と一体化し、存在感を最小にする。静止から歩行に至るまで、上肢は体幹と下肢の外的連結部としてのみ存在し、独自の存在感を出してはならない。

ここでのポイントは、肘を張らないことと両手の指を閉じることである。肘は自然な屈折のままで曲り角を強調せず、上腕から手首までの線を「円相」あるいは「水走り」といって、まろやかな流れにする。手は外側の親指と小指を内側に閉じる(間の三本指を挟む)ことを意識して、親指以外の四指の第一関節を自然に曲げている(指をまっすぐ伸ばさない)。これらは対内的には不必要な筋緊張を解除する(気が入っているが力は抜けている)状態であり、対外的(見た目)には肘や指の不必要な存在感をなくすためである。すなわち「胴造り」では、上肢・下肢ともに胴(体幹)に一体化するのである。



### 1.2. 手を重ねる

“休め”の姿勢では、緊張感をさらに弛めるため、左右の手を伏せたまま重ねて両手を連結する。手を重ねるという所作は、中国礼や禅の所作から来ているかもしれないが、対内的には上肢全体の緊張がさらに解除され、対外的には手が占める面積(存在

図1 胴造り姿勢

感)がさらに半減される。この“休め”姿勢は近代以降の立位の軍隊式姿勢においても、同じ特徴をもっている。

ちなみに、両手を重ねる時、古法では左手を上とした。これを「右封じ」と称して、「右手が勝手に遊ばぬように左手を上から封じるため」という説明が流布しているが、右手が動作主の意に反して勝手に動くことは少なくとも作法対象の健常者ではありえず、また武家礼法としてまじめに攻撃を抑制するなら、鯉口を切るため脇差に手をかける左手の方を下にすべきである(実際その論理によって剣術の坐礼ではあえて左手から先に地につける)。実はこれは作法の説明にありがちな付会(作法学用語で「疑似機能素」)の一種といえる。そもそもこの所作は多くの礼法の所作と同様、前漢時代に成立した『礼記』に由来しており、儒教起源の作法に通底している左尊思想(左=陽、右=陰により、左が上位)によると解釈した方が作法構造的に整合する。

手を重ねるのは“休め”姿勢の記号としてであるから、“気をつけ”で礼(お辞儀)をする時、当然ながら手を重ねるのを解除する。礼は“気をつけ”の姿勢に改めてからするのは小学校の朝礼で全国民が身につける。ところが一部のビジネスマナーで、最近(昭和50年代以降か)特に女性に対して、手を重ねたまま礼をする動作を押しつけている。“休め”の姿勢のまま礼をすることは作法の文法に反しており、礼の心(=敬意)を著しく軽くした表現となる。貴族が平民に対する所作としてなら認められようが、従業員が顧客に対する所作としてはおかしい。ビジネスマナーの指導者に正しく美しい立礼をできる者がいなかったらしい(本学での筆者の授業の受講生はビジネスマナーとは違った本来の正しく美しい立礼ができる)。

### 1.3. 礼における手

礼(お辞儀)における手の扱いだが、少なくとも武家礼法においては礼の本質は屈体による低頭であり、手自体は礼を表現しない(インド・中国では手で礼を表現するが、当然“休め”の所作とは違っている)。ここでは立礼に限って表現すると、まず“気をつけ”姿勢は、坐位の胴造りと同じ手の位置である(手を体側面におく軍隊式と異なる)。そして礼に至る時、手は上体の傾斜に応じて大腿の正面側を滑り下る。そして礼の種類(会釈、敬礼、最敬礼)に応じて、腿から膝までの間に、手の達する位置を定めている。職場などの立礼訓練では、客観的な屈体の角度(45°や60°)を目安にするが、本人には自身の屈体の角度はわからない。自分の身体を基準にすべきである。

ここで大事なのは、屈体の角度だけでなく指先である。特に立礼では、手を腿に付け、指を閉じていないと、逆にいえば上肢全体が死気体(腕をだらんと下げた状態)だと、体の固い人が“体前屈”をやろうとしている動作にしか見えない。手を腿から離して礼をする人たちも、立礼の角度が腿上の手の位置で決められるという作法を知らないのである。この醜い姿の立礼しかできないと、確かに若い女子社員はまねしたくなくなる。

## 2. 前肢として

和室では基本的に坐位で通し、立つて歩くことは（やるとしても）出入りの際だけに留めておくのが望ましい。なぜなら立つ・歩くこと自体が列席者にとっては目線の上下と裾風をたてる点で失礼となるからである。したがって和室内での移動はできるだけ坐位のままになされる。坐位のままの移動所作を「膝行」というが、狭義の膝行である跪坐（=蹲踞）姿勢での「跪坐膝行」（筆者による分類名）のほかに、完全に正座状態で上肢を移動の道具とする「手つき膝行」（同上）がある。手つき膝行とは、手を拳状に固めて、それに体重をかけて移動する方法で、いわば手を“蹄”化して上肢を前肢として使う動作である。

そもそもヒトの歩行は足の踵を地面につける“蹠行”である。であるから乳児の這い這いの場合も、前肢は掌の全面を地に着けて蹠行する。ところが下肢が正座した状態で掌を上げて畳につける姿勢は、「折手礼」という礼（表敬）の姿勢であるため、所作の意味論上移動の所作と兼用するのは望ましくなく、また指が伸びているため体重を乗せての移動には向かない（指を痛める危険がある）。ちなみに折手礼の姿勢は単独の礼としてではなく、謹んで口上を述べる時に使われる。

手つき膝行では、手を図2のように、拳状にして固める所作をとる（親指は外に出す）。この手を膝横において体重を乗せて体を浮かし、ついた手が腰横に位置するまで体を前進させる（これが一步に相当する。退行は逆動作）。

指の関節を固く折り畳むこの形にすれば、体重を拳に乗せてもびくともしない（ただし手首が弱いと不可）。この所作は、形態的にも、また点状に着地点が飛ぶという動作的にも手で“蹠行”している。

人間の手をあえて前肢、しかも形を工夫して蹄的に使うこの方法は、指の骨折防止という安全の原則を最優先しており、通常の日常所作には見られず、独自の工夫としておもしろい。ただし、この手の形はこの動作特有であるため、学生に指導しても習得が難しいのも確かである。



図2 手つき膝行の手

## 3. 持つ・支える

さていよいよ上肢の人間的な機能をみよう。持つ動作は、親指と他の4指を対向させて、挟むのが基本である。さらに両手で左右を持ってバランスを保つ。ただし重い物や小さくて貴重な物の場合は、左手は指を伸ばしてしっかり底部に支え、右手を右側面に添える。この持ち方は、つまづき・滑りなどの持ち運び中の思わぬ粗相の時、身体を反射的に支えるため利き手（右手）を離しても持ち物を落とさない、自己と物双方の安全を確保した構えである。この所作は、抹茶の茶碗の持ち方に応用されている。茶碗を貴重なものとしているためである。

### 3.1. 食器を持つ

和食では椀や小皿などの食器は片手で持って食べる。椀は親指の対向を利用して上下に挟んで持つ。片手に収まる小さな煎茶碗は、狭い茶室内の同席者がいる中で肘を張ることを避けるため手首を内側に曲げて（この所作で椀の正面を外したことになる）、親指と人差指の間から口をつける。こうすれば肘は閉じたままになる。酒の盃は、頂く場合は表敬の意味で両手を添えるが、通常の飲酒ならば、盃の糸底を中指と薬指の間にはさみ、手の指はすべて軽く伸ばし、あえて肘を横に張って盃を左右面で水平に保ち、掌で前後面のみを傾けて口に入れる。このように器の形状や空間に応じて、手だけでなく上肢全体を使って最善の持ち方を使い分けるのである。

### 3.2. 受渡しという協働作業

物の受渡しは、渡す側と受ける側両者の協働作業である。賞状など大切な物を渡し損ねて床に落とすという粗相を避けるには、受渡される物の左右両側をいつも複数の手でバランスよく支えられている必要がある。そのためには、受け取る側は片手づつ受取り、渡す側はそれに応じて、同側から片手づつ離さなくてはならない。ところが最近では、受ける方はともかく、賞状を渡す側（校長先生など）が両手を同時に離すのをよくみかける。

ちなみに、持ち方の格は、以下の順で高くなる。

片手（右手<左手）<両手<盆<足付<三方

盆以降ではその道具に載せるということである。

また渡す前の持ち運ぶ高さにも格順があり、以下の順で高くなる。

帯通り<乳通り<肩通り<目通り

高さは床からの絶対的高さではなく、ここでも自分の身体が基準となっている。

また渡し方の格は、以下の順で高くなる。

片手渡し<両手渡し<畳みに置いて進める<盆などに載せて進める

盆以降の道具の格順は持ち方と同じである。

## 4. 指の技巧

上肢を持つ動作に使うのは、他の動物でも可能だが、指先の技巧こそ人類固有の能力である。とりわけ日本人は文化的訓練（書字、箸使いなど）によるためか、指先が器用だといわれている。書字は通常の作法外の事項なので、箸使いなど作法的所作に注目してみる。

### 4.1. 箸使い

箸の普及は『古事記』にも載っているほど伝統が長い。しかも和食では匙の普及を阻止して、カトラリー（口に運ぶ食器）を箸に一元化している。

箸の操作は、親指を支点にして、人差指・中指の上下屈伸による箸先の開閉動作であり、空

間的動きとしては一次的で単純である。しかも下の箸は親指と薬指で間隔をあけて挟んでおり、固定している。ただし手首の回転と腕の動きが加わって、まぜる・移動する動作が加わり、つまむ・切るなど力の入れ具合を微妙に制御する必要がある。

箸使いの作法は「嫌い箸」（箸使いの禁忌）といい、室町時代には9個ほどであったがその後は増加する一方になり、現代では20個以上に達している。禁忌の増加は所作の洗練化ともいえるが、楽しむべき食事場面を窮屈にもしている。

筆者個人は増えすぎた嫌い箸を再編成してよいのではないかと思っている。たとえばサトイモなどを箸で刺す「刺す箸」（刺すことを忌む武家固有の感覚があったのだろう）は解禁してもよいのではないか。今ではフォークの普及で食物を刺す所作に抵抗感はなくなっており、そもそも町人主導の茶の湯では楊枝・黒文字で菓子を刺してきた。

#### 4.2. 折り方・結び方

日本人の手先が器用である根拠としては箸よりも折紙の経験の方がまことしやかに言われてきた。その説は疑わしいものの、折紙は箸以上に日本独自の庶民的な芸術“Origami”として世界的に有名になっている。ただ遊戯としての折紙の起源は、贈答の際の紙包みの「折形」であろう（そもそも“折紙”とは、礼法では進物目録を記した三折りの紙をいう）。折形は、単に包むのではなく、贈答の中身や相手に応じてさまざまな形があり（図3）、それを示す形状を模して、鶴や衣服が折られている。折形から折紙への分化的発展は、武家礼法では儀礼的作法に留まっている床の間の花飾りや香焚きが、華道や香道などに芸道化していったのに対応している。さらに折形だけでなく、衣服や日用品を結んで止めるための紐の結び方もその作法が発達した。結び方は本来はほどけにくさやほどきやすさを意図した実用的な技巧であったが、結び目の美しさ自体が価値をもち、飾りの一部となっていった（図4）。遊戯として技巧化した「あやとり」は結び方の作法が起源かもしれない。これらは箸使い以上に、複数の指の複雑な協働を要するのは確かである。

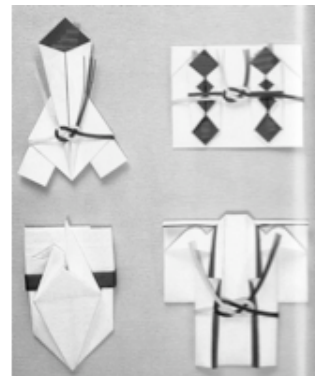


図3 小笠原家に伝わる折形の例  
(小笠原忠統、1981)



図4 小笠原家に伝わる飾り結びの例  
(小笠原忠統、1981)

#### 4.3. 技巧の根拠

といっても個々の指先の運動は関節の1次元的可動域に依存しているため、意外に単純である。複雑なのはその運動の組合せである。とすると、いわゆる“器用さ”とは、指先の運動能

力によるのではなく、動作空間の分解能に依存していよう。

たとえば脳低温療法を開発した脳外科医の林成之氏は、アメリカ若手医師の研修生の手先が不器用であったのを、一ヶ月間食事に箸を使わせて、改善させたという(林,2006)。それは、箸による指先の技巧訓練のためではなく、ナイフ・フォーク食の習慣で脇が開いていたのを閉じさせるためという。すなわち、脇をしめて上腕を体幹化することで、空間感覚の原点たる体幹と空間操作の指先との距離を縮めて、指先を心的空間の原点から直接操作できる距離に導いたのである。

上肢と体幹の一体化は腕の起点を体幹内の肩甲骨(雁金骨)にもっていくことでも実現できる。武術で刀を振るときの動作の起点は上腕の骨格的な付け根の肩関節ではなく、筋肉的な付け根の肩甲骨である(他のスポーツでも同様なはず)。肩甲骨の動きは上肢の可動域を拡げる。肩甲骨を軸とすることで僧帽筋などの体幹側の筋肉が使われ、それによって上腕・前腕の筋肉の酷使を防ぎ、同時に振り下ろした時の剣先を延長できる。

視覚心理学における“アフォーダンス (affordance)”の研究によると、手を前に伸ばして届く位置の予測は、実際に手を伸ばした距離より数 cm ほど先になる傾向があるという(佐々木, 1994)。このズレは、現実の手先の物を取る動作では肩からではなく肩甲骨から手を伸ばすためであろう。すなわち心的空間は肩甲骨の動きをとりこみ済みなのである。

## 5. おわりに

以上、手の作法の概観を通して見えてくるのは、手の作法は付け根の上肢・体幹と手の先の物との双方を考慮した上でのベストの動作を追究するものということである。手は、無用な時は体幹の一部とされ、使う時は体幹の延長である上肢の一部として使う。そのため、箸や折紙を扱う手の技巧は指先だけによるのではない。そして時には、先祖返りして前肢としてさえも使う。まさに手の能力・可能性を追い求めることが動作法としての作法なのである。

## 6. 引用文献

- 小笠原忠統(監修) 1981 『図解小笠原礼法入門 包み結び』 中央文芸社  
林 成之 2006 『〈勝負脳〉の鍛え方』 講談社  
佐々木正人 1994 『アフォーダンス-新しい認知の理論』 岩波書店  
山根一郎 2003 『小笠原流日常動作法』 三恵社