

美しい歩き方に関する研究 歩き方と文化

著者	川守田 礼子, 長谷川 明, 坂本 禎智, 小嶋 高良, 木村 昭穂, 和田 敬世, 柄本 和吉
著者別名	KAWAMORITA Reiko, HASEGAWA Akira, SAKAMOTO Yoshinori, KOJIMA Koryo, KIMURA Akio, WADA Takayo, TSUKAMOTO Kazuyoshi
雑誌名	八戸工業大学異分野融合科学研究所紀要
巻	4
ページ	133-135
URL	http://id.nii.ac.jp/1078/00002392/

美しい歩き方に関する研究

——歩き方と文化——

川守田 礼子*・長谷川 明**・坂本 禎智**
小嶋 高良**・木村 昭穂***・和田 敬世***
柄本 和吉****

A Study on a Healthy and Beautiful Style of Walking

——Cultural Consideration of Walking Style——

Reiko KAWAMORITA*, Akira HASEGAWA**, Yoshinori SAKAMOTO**,
Koryo KOJIMA**, Akio KIMURA***, Takayo WADA***
and Kazuyoshi TSUKAMOTO****

Abstract

Since Edo era, walking style of Japanese people has been significantly changed along with cultural transitions. This article compiles a research on features of Japanese traditional walking style, such as “*Nanba*” and “*Suriashi*”, then discusses issues of today’s walking style.

Key words: Japanese traditional walking style, Cultural transitions, “*Nanba*”, “*Suriashi*”

1. はじめに

内閣府「平成17年版高齢社会白書」によれば、日本は国際的に見ても高齢化率の推移が著しく、まもなく世界で例を見ない高齢化社会に突入すると見込まれている¹⁾。

こうした状況を背景に、健康的な生活を重視する傾向はますます強くなってきている。厚生労働省の「国民生活基礎調査」によれば、入院者を除く12歳以上の者のうち、「日常生活での悩みやストレスがある」と回答したのは49.1%であり、その原因として「健康・病気」を挙げた割合が32.1%と第1位であった²⁾。特に65歳以上の高齢者にその傾向が強い。同様に、内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」によれば、将来の日常生活に不安を感じている割合が全体の67.9%と高く、その理由としては、「自分や配偶者の健康や病気のこと」が71.7%、「自分や配偶者が寝たきりや身体が不自由になり介護が必要になること」が51.8%となっており³⁾、高齢者の健康に対する意識を表している。

では、健康維持に対する実際の取り組みに関してはどうだろうか。

総務省が5年ごとに実施している「社会生活基本調査」によれば、平成13年の1年間にスポーツを行った人は約

8,163万人と、全体の72.2%を占めていることがわかる⁴⁾。なかでも図2のように、最も行動者率が高く平均行動日数も多いスポーツは「運動としての散歩・軽い体操」であり、とくに30歳代以降の中老年層での行動者率が最も高いという結果となっている⁵⁾。つまり、健康の増進・維持に対する「歩行」の効用が、中老年層を中心として高く評価されているということがわかる。

このように、本格的な高齢化社会の到来を控え、健康に対する関心はますます高まっており、特に散歩やウォーキングといった歩行運動の健康維持効果を期待する割合は大きいと考えられる。こうした状況のもと、歩き方に関するさまざまな訓練方法が提案され、歩き方そのものの見直しがなされている。本稿では、歩き方の新しい指標を考える基盤として、日本人の歩き方がこれまでどのように変遷してきたか、文化とどのように関わってきたかについて、江戸時代から現代への移行を中心にとらえる。

2. 「歩き方」の変遷と文化との関わり

2.1 歩き方と文化

歩行は最も日常的な動作の一つであるがゆえ、文化との結びつきが強い。文化人類学者の野村雅一は、民族や身分や職業や男女差などによって、人間の歩行法にはさまざまな型があるとし、日本とは異なる歩行様態や歩行に関するマナー意識をもつ国や民族の事例を多数挙げている⁶⁾。

平成18年1月6日受理

* 感性デザイン学科・講師

** 感性デザイン学科・教授

*** 感性デザイン学科・助教授

**** 環境建設工学科・講師

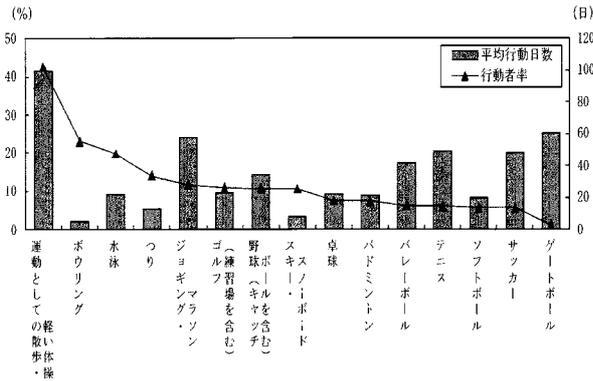


図1 「スポーツ」の種類別行動者率・平均行動日数



写真1 わらむしろの上に粟を撒き乾燥させる作業⁹⁾

日本人の歩き方も、時代や文化の移り変わりに伴い、常に変化し続けている。現代、最も一般的とみなされている歩き方は、背筋を伸ばし、腰を中心に手足を交互に前後に振って前進する形である。スポーツとしてのウォーキングで提唱されている形も概ね同様である。しかし、日本人の歩き方に関する一連の研究によれば、江戸時代までの歩き方は、現代のこの歩き方と大きく異なっていたという。前述のような現代人の歩き方は、日本の伝統にはない、西洋式の歩き方であるという考え方である⁷⁾。では、江戸時代までの歩き方はどのようなものだったのだろうか。歩き方に関するこれまでの研究内容を整理してみたい。

2.2 ナンバ

演劇評論家の武智鉄二は、歌舞伎などの身体の動きである「ナンバ」が、日本人の伝統的な身のこなしの基本となっていると考える⁸⁾。「ナンバ」の定義は諸説あるが、武智による「ナンバ」の歩き方とは、右手が前に出るときは右足が前に、左手が前に出るときは左足が前にといったもので、現代の歩行とは手足の動きがまったく逆になる。手足の動きといっても、当時は手を振らずに歩くのが一般的で、むしろ右半身、左半身の交互の動きが歩行の体様に移し変えられているとしている。

「ナンバ」は、写真1のような鋤や鍬を用いた農作業、つまり農耕文化に由来していると武智は考える。「ナンバ」は、半身ごとの動きで身体の捻りやうねりを極力抑えることができるため、身体への負担を軽減し、長時間労働を可能にする¹⁰⁾。また、こうした動きは、半身ごとの前あわせとなっている着物の構造に調和するため、着崩れが少ないという利点もある。

2.3 膝歩行

人類学者の香原志勢は、日本式の歩行を「膝歩行」とよび、欧米式の「腰歩行」と対比的に扱っている¹¹⁾。両者の違いは歩行時の膝の運動にあり、腰歩行の場合の足は腰中心に振り運動するが、膝歩行の場合、足は腰およ

び膝で別個に振り運動をおこし、膝が屈曲した状態となる。膝歩行は屈伸する膝が弾性を生むため、坂道、山道や凹凸面などで安定した歩き方となる。つまり、山の多い地形、舗装されていない道路、不安定な泥田など、当時の生活環境に適応した歩き方なのである。

この膝歩行のもう一つの特徴は、足の使い方である。腰歩行では、腰を中心に振り運動をする手足が強い推進力となり、前に出た足は踵から着地するが、膝歩行では爪先から大地を踏みしめるように着地し、前進する力は、下半身のバネを用いて後足の爪先が地面を蹴ることで生まれる。こうした足の使い方は、草履や下駄、草鞋といった日本の伝統的な履物と密接に結びついている。これらの履物は靴と異なり、踵が自由で、足指の力をかけて踏みしめる歩き方に適している¹²⁾。

2.4 摺り足

さらに、伝統的な歩き方として、「摺り足」が挙げられる。能や日本舞踊、相撲など、現代でも摺り足を目にする機会が多い。河野亮仙は摺り足を「やや重心を落し腰を引いてためを作り、後ろの蹴り足の推進力で前に進む歩法」「倒れないために、あるいは連続して立ち続けるために工夫された、できるだけ重心を水平に移動する歩き方」と定義している¹³⁾。また、香原は摺り足を「一つの完成された型」とし、前述の膝歩行はこれの崩れたものと位置づけている¹⁴⁾。後足で蹴ることが推進力となっている点は両者に共通しているが、後者では膝が屈伸するため、身体の上動が大きく、エネルギー消費が激しい。摺り足は、重心を水平に保ち、足の裏を地面と水平に移動するため、安定していて美しい。

摺り足と文化との関連性において注目すべきは、宗教学者の山折哲夫の『「坐」の文化論』における見解である¹⁵⁾。山折は、能舞台を静かに滑るように移動する摺り足を、「空無化された脚」とよび、「両脚の身体的な機能を心理的に殺そうとさえしている」と表現している。脚の動的な要素を消し去り、上体に観客の目を向かわせるの

は、能楽における美的価値を高めるための意図的な演出であるとみなしている。こうした脚の捉え方は、前段で挙げた「ナンバ」や「膝歩行」における運動性、日常性とは対極的なものといえる。求められる場面、目的に応じた脚の使い方の違いと考えてよいだろうが、「立つ」「歩く」という行動様式をどのように日本人は位置づけてきたのかという根本的な問題ともつながっており、歩行と文化の関連性を考える上で興味深い。

なぜなら摺り足は、能楽での美的な演出のほかに、茶道や華道といった伝統的な芸道における所作や、小笠原流に代表される武家社会における作法など、対話的空間における主君や客に対する敬意の表出としても働くからである。こうした脚の機能の抑制傾向は、日本家屋や生活様式との関連性も強い。日本家屋の室内空間は、比較的狭く、襖や障子でしきられており、坐の姿勢が基準となるため視線が低い。このような空間では、脚の動きが最も目立つため、相手に礼を尽くすべき特別な場面などでは、脚の扱い方に細心の注意を払うようしつけられるのである。

2.5 歩き方の転換

これまで紹介した歩き方は、日本の伝統的な歩行とみなしてよいだろうが、近世後期、江戸の都市化とともに一般の人々の歩き方には見られなくなる。武家社会や農村部、飛脚や駕籠かきなどの限られた職業従事者を除き、能や歌舞伎といった伝統芸能、茶道や華道といった芸道、相撲や柔道、剣道といった伝統的な武道・武術の中でのみ継承されていく。

さらに、明治維新以降、富国強兵の国家方針のもと、国民の身体のありようが大きく変容する。その重要な場となったのが、軍隊と学校であった。ここで日本人の歩き方は大きな転換点を迎えることとなる。明治政府は、手足が交差する西洋式の歩き方で一律に行進する練習を、軍隊訓練や学校の体育の授業に取り入れたのである¹⁷⁾。これにより、それまでの伝統的な歩行は急速に衰退し、かわって西洋式の歩行法が一般化し、現代に至っている。

3. ま と め

ここまで、江戸時代以降の歩き方の変遷について述べてきた。歩行は、単に身体の運動の一形態にとどまらず、生産手段や生活様式などの文化との相関関係をもった身体の総合的所産といえる。

現代では、歩き方を取り巻く要素が大きく変わっている。移動手段の多様化、道路の整備、洋装文化の定着、居住空間や食生活の変化、体型の大型化などである。このような状況のもとでは、ナンバや摺り足のような伝統的な歩行を日常的な場面で実践することはほとんどない。では、現代人の歩き方が完全に西洋化しているかという

と、けしてそうとはいえない。日本人特有の歩き方として、膝を曲げた姿勢の悪い歩き方、ぺたぺたと踵をかえす歩き方などが指摘されることが多い。従来の膝歩行の特徴が残っているのである。こうした歩き方は、服装や周囲の環境との不調和といった単に美的な問題だけではなく、身体の安全、健康にも影響する。伝統的な身体意識や所作、身体的習慣が、現代生活と完全にマッチングしない点に、現代の歩き方の問題点の一つがあると仮定される。

最近では、老化対策、運動不足や生活習慣病対策、ダイエットなど、より積極的な目的で歩行をとらえることが多くなっている。このような状況を踏まえると、現代の生活文化にマッチし、かつ、現代人の身体の健康維持に役立つような歩き方の新しい指針の提言が必要となってくるのである。

本稿では、日本人の歩き方について、特に江戸時代以降の変遷を中心に考察し、現代社会に適応した歩き方の新しい指針の必要性を提示するにとどまった。今後は、現代生活における歩き方に必要な要素とは何かについて具体的に検討していく予定である。

なお、この研究は、八戸工業大学特別研究助成費の補助を受けて進められた。

註

- 1) 内閣府「平成 17 年版高齢社会白書」<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2005/zenbun/html/H1152000.html>
- 2) 厚生労働省「平成 16 年国民生活基礎調査」悩みやストレスの状況 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa04/3-6.html>
- 3) 内閣府「平成 16 年度高齢者の日常生活に関する意識調査」生活の満足・不安（この調査の対象は 60 歳以上である）http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h16_nitizyou/2.pdf
- 4) 総務省統計局「平成 13 年社会生活基本調査」生活行動に関する結果 <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2001/kodo/gaiyok.htm>
- 5) 同上
- 6) 野村雅一著『ボディランゲージを読む』平凡社 1994 年「すわる・歩く」p. 29-36
- 7) 高取正男著『日本的思考の原型：民俗学の視覚』平凡社 1995 年 p. 155-156
- 8) 武智鉄二著『伝統と断絶』風塵社 1989 年 p. 27
- 9) マール社編集部・渡辺真理子編『100 年前の日本 (1)』マール社 1996 年 p. 90
- 10) 矢野龍彦・金田伸夫・長谷川智・古谷一郎共著『ナンバの身体論』光文社新書 2004 年 p. 17
- 11) 香原志勢著『人類生物学入門』中公新書 1975 年 p. 105-107
- 12) 高取正男著『日本的思考の原型：民俗学の視覚』平凡社 1995 年 p. 159
- 13) 河野亮仙「舞踊・武術・宗教儀礼」p. 203（野村雅一・市川雅編『叢書身体と文化 1 技術としての身体』大修館書店 1999 年所収）
- 14) 香原志勢著『人類生物学入門』中公新書 1975 年 p. 105-107
- 15) 山折哲雄著『「坐」の文化論』講談社 1984 年 p. 29-30
- 16) 武智鉄二著『伝統と断絶』風塵社 1989 年 p. 45-71、三浦雅士著『考える身体』NTT 出版 1999 年 p. 55