



正座について

理事長 森 勉

最近NHKの大河ドラマで地位のある女性が正座ではなく片膝を立てて座っている凜としたしなやかな姿に感動と多少の違和感を持ちました。令和の今、和服の日本女性が正座をしている姿はたおやかで美しいものですが、現代人にとって正座は大変窮屈で長く座っていると足が痺れて歩けなくなる
ことがあります。古代から戦国時代までは胡座や片膝立等の座り方が一般的であったようですが、その後も抑正座は何時・如何なる経緯でわが国の社会に定着したのでしょうか。

畳や絨毯等に直接座る風習は、家の中に土足で入る椅子・ベッドの文化とは異なる靴を脱いで家の中に入る文化の特質のようです。座り方には正座・跪坐・胡坐・片膝立・結跏けっか跏みざ坐等があり正座は古来よりあったという説もありますが、江戸時代大名が將軍に拝謁するとき武士の作法としてかしまる（正座）ことが定められました。勿論、茶の湯や畳が普及したことも影響したようです。明治に入り身分制度が廃止され四民平等を実現させるため礼法を統一する必要から国民に共通する座り方を「かしまる」と定め正座と呼称しまし

た。

私は防大4年生の冬休み長野県飯山スキー場で右足首の脛骨・腓骨を複雑骨折し中央病院に入院、卒業式の前日リハビリもなく退院し卒業式に参加しないで同期より一日早く卒業しました。その後の幹候校では半分の期間訓練を見学しながら卒業、無理が祟ったのか天罰か右足首は元の状態に戻ることはありませんでした。富士学校入校中近くのお寺で座禅をした時結跏趺坐が出来ずその後も公の場で正座することに大変苦労しました。無粋な私の座り方は、射撃する時の折敷か新潟下越の旨い酒を飲む時の胡座ぐらいです。

正座は立ち上がるには二挙動を必要とし相手を攻撃しにくく一方下半身への血流が悪くなる分、脳への血流が良くなり脳が活性化され集中力が増します。行住坐臥常に死と向き合う武士にとって正座は恭順を表すと同時に如何なる事態にも対応できる緊張した座り方でした。現在のわが国の家屋は和洋折衷ですが、床は屋外より少し高く玄関には不浄なるもの侵入を防ぎ見知らぬ人は家には入れるが上がらせない「結界」のような「たたき」と「上り框」があり、靴を脱いで家にかかる文化を脈々と維持しています。正座は神道や武道、茶道、各種芸能等に採用されわが国の伝統芸道を具現しており、生活様式が変わる中、やや窮屈ですが何とか子々孫々に継承したいものです。