

【基礎編】

IV 茶道の基本所作とお稽古場での流れ

① 着物での所作

茶道は着物を着ていることが前提になっているので、まずは着物の着ているときの所作・ルールを覚えましょう。

とにかく男女共通して、「袂（たもと）」があるのを意識し、そして常に全体の自分のシルエットが美しくなっているように気を配ります。

また、袂や裾（すそ）がピラッピラッと動かないように、常にゆったりとした動作を心がけましょう。袂がピラピラ動かないように、袂に硬貨を入れていく人もいるくらいです。

女性の場合は、できるだけ手が見えないほうが上品なので、あまり袖から手が出ないように気を付けましょう。手首まで袖口から出ていたら「出過ぎ」です。口元などを手で隠すときに、手は袖のなかに入れて、袖で口元を隠しているという姿を、時代劇や日本舞踊などで見たことがあるのではと思いますが、手を出して隠すのはお下品なので袖で隠しているわけです。

同時に、手はできるだけ小さいほうが上品なので、お点前などしているときも、バツと手を広げるようなことはせず、常に指を揃えて、少し手を（指を）丸めて、できるだけ手が小さく見えるようにします。これは男性にも共通です。



袖で口元を隠す女性（伊東深水筆の美人図）

② 座り方

基本的に正座です。

男性：

- *両膝頭を90度ほどあけて、背筋を伸ばして座ります。
- *手は軽く丸めておくか拳にしておきます。刀を差している前提なので、あまり両手を前で組むということはしません。
- *正式には、足の踵（かかと）とお尻の間に紙一枚入るように、ほんの少し腰を浮かせて座ります。どっしりと座り込むというのは正式な正座ではありません。お点前をするときは、遠くのを腰をスムーズに浮かせて取れるよう、この正式な正座をしているのが望ましいです。（慣れないと、すぐに腿の筋肉がパンパンになります）
- *お客の場合は、胡坐（あぐら）でも構いません。
※ちなみに、以上は袴を履いている場合のことで、袴を履いていない場合は、座り方だけでなく他の所作も、基本的に女性のそれに准じます。

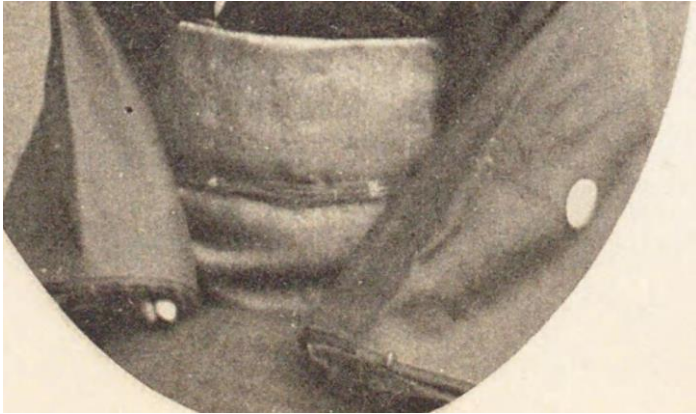
女性：

- *両膝頭を拳一つ分ほどあけて、背筋を伸ばして座ります。
- *手は、フォーマルなとき（目上の人の前など）は腿の上にはのせずに体の両脇に下ろして、指先を下に付けておきます。セミフォーマルなときは両腿の上のせておきますが、袖から手が出ないように気を付けます。カジュアルなときは手を前で組みます。手を前に組むとき、表千家では左手をうえに、裏千家では右手をうえにして組むように教えられますが、そもそもカジュアルなときなのでどちらの手が上だと下だとか問題になるようなシチュエーションではないですし、カジュアルなときとはいっても袖で隠しているのがベターなので、この手の上下論争は本当に無意味です。（強いていうなら左手が上のことが多いです）
- *正式には、足の踵（かかと）とお尻の間に紙一枚入るようにほんの少し腰を浮かせて座る、というのは男性でも女性でも同じです。

↓フォーマルな場合（両手は両腿脇に下ろす）



↓セミフォーマルな場合 （両手は袖から出さずに両腿上におく）



↓カジュアルな場合 （体の前で両手を組む）



★以下の③～⑤についての参考動画です

③～⑤で紹介する所作は、文字で読んでも分かりにくいので、まずは動画で視覚的に所作を覚えておくとよいでしょう。↓

<https://youtu.be/5e0WhdByDC4>

③ 座ったままでの移動の仕方（にじり方や膝行・膝退の仕方、膝の繰り方）

※茶室内のみならず、和室（畳が敷いてある座敷）では、極力立たないほうが良いので（小間茶室であればむしろ立ってはいけない）、座ったままでの移動方法が幾つかあります。それが「にじる」とか「膝行（しっこう）」「膝退（しったい）」といった移動方法です。

（1）にじり方

正座のまま、短距離を移動する場合は、にじって移動します。にじり方は男女共通で、手を拳か親指に人差し指等を曲げて付けたような手つき（前掲の「フォーマルな場合（両手は両腿脇に下ろす）」の写真に写っているような手付き）にして（特に女性の場合は拳ではなくてこの手付きが良いです）、両手を両膝頭の前あたりに持って行って、その手に重心を移して体をやや浮かせて前方に移動します。

逆に、足の踝（くるぶし）くらいに手をつけて、後方ににじって下がるということもし

ます。ただ、一にじり分くらいならにじって下がりますが、もっと下がるのであれば、手を左右どちらかの少し遠方について60度ほど体を回転させてにじることを繰り返して180度回転し、それから前方ににじって進みます。

女性の場合は、以下の「膝行・膝退」や「手をつかずに膝を繰る」ということが出来ない（袴を履いていないから）、この「にじって前進」「にじって後退」「にじって旋回」を頻繁におこないます。

（2）膝行・膝退の仕方

膝行・膝退は、袴を履いていないと難しいので、袴を履いている男子に限っておこなう所作です。正座のまま、にじってでは遠すぎる場合におこないます。

正座から爪先を立てた跪座（きざ）になり、片足の爪先を少し前にずらして膝を少し立てます。そしたら逆の足の爪先を少し前にずらして立てつつ、先に立てた方の足の膝は自然に畳につくようにする。ということを繰り返して進みます。手は両腿の上に自然においておきます。



（3）膝の繰（く）り方

正座のまま方向転換するとき、「膝を繰る」ことで方向転換します。

上述の通り、女性の場合は、にじって方向転換します。両手を前について方向転換するという事です。もっとも、茶道具などを片手に持っている状態で方向転換する場合は、あいている片手をついて、にじって方向転換します。また、お茶碗を両手でもっているときなど、両手がふさがっている場合は、にじれないので、「フンスッ！」と気合・

勢いで回転したい方向に膝を繰ります（重心を膝から身体に移して、膝に重心がかからない状態にして両膝を動かしたい方向に振る、というイメージ）。ただ、実際には簡略に、両膝頭の拳一つ分ほどのあきを利用して、下記の男子の膝の繰りかたでやっていることが多いです。

男性は袴を履いているので、手をついて膝を繰るということは、あまりしません。男性の「膝を繰る」は、手をつかずに、回転したい方向とは逆の足（膝）を回転したい方向の足（膝）に引き寄せて、それから回転したい方向の足（膝）を回転したい方向に広げます。

※回転したい方向とは逆の足（膝）から動かすのは当たり前の話で、特に尾州有楽流では90度ほど膝頭をあけていますから、回転したい方向の足（膝）から動かすと両膝が90度以上大きくひらくこととなります。いくらなんでもそれはひらき過ぎなので、回転したい方向の足（膝）とは逆の足（膝）から動かすのです。

④ 立ち座りの仕方

*「立ち→座り」の場合は、上座側の足を引いて腰を下ろし、そうして自然に下座側の膝が立つので、跪座の状態（正座で爪先だけ立っている状態）になったところで下座側の膝も畳（床）につけ、爪先を片足づつのばして正座にします。

*「座り→立ち」の場合は、まず正座から片足づつ爪先を立てて跪座の状態にして、それから下座側の膝を立て、そして立ち上がります。立ち上がると、下座側の足が一步出ているので両足を揃えます。

※袴をつけていない場合は（女性など）、膝を立てるのは少し、ほんの一膝分くらいにします。表千家では両膝頭を揃えて立ち座りせよ、と指導していますが（一足立ちというそうです）、それだとよろけるので、あまりお薦めしません。

頭に物をのせていたとしてもそれが落ちないように、上体を傾かせずに立ち座りができるようにしましょう（頭に何かのせて練習しましょう）。間違っても、畳（床）に手をついて立ち座りしたり、「フンスッ！」と勢いで立つことのないようにしましょう。

跪座の状態から爪先を伸ばして正座にするときも、爪先を一気に伸ばして「ズリッ！」と音がでないように、静かに伸ばします。

とにかくゆっくり、静かに、エレガントに立ち座りできるように練習しましょう。（下半身の筋肉を鍛えるのが必須です）

⑤ 歩き方

歩き方についても、文字で読むだけでは分かりにくいので、まずは動画で視覚的に確認してください。

*男性の歩き方・参考動画：<https://youtu.be/O3HaWydXa4>

*女性の歩き方・参考動画：<https://youtu.be/jS2jqMyw-rM>

歩く以前に、そもそも「立ち姿」から説明すると、立っている時は、膝を少し曲げて腰を据え「重心を下げ」て立ちます。「重心を下げる」ことが何より重要です。

全身で見ると、足の踵（かかと）の上に膝があって、その上に胸・肩・頭がきます。お尻は後ろに下げるので、上体は前傾しているような姿になります。（膝を曲げて重心を下げてただけだと、踵の上に腰がきてそのまま胸・肩・頭となりますが、そうではありません）

お能の演者が立っているときの姿、もっと分かりやすくは、アシモ（人型ロボット）や初期の人類のような立ち姿です。或いは、スプーンの上にボールをのせて「絶対に落とすな！」と言われた場合、自然とこのような重心を下げた格好になります。それだけ、二足歩行する場合の安定した姿であるわけです。

なお、立っているときは、男性は足を八の字に開き、女性は足を必ず内股にします。

歩く場合は、こうして重心を下げた状態のまま歩きます。

普通の西洋式の歩き方は、重心を前に前にと出す歩きかたですが、そうではなく、重心を下げて体に残したままで片足を出し、出しきったらその足に重心を移す、その足に重心を置いたまま逆の足を出して、出しきったらその足に重心を移す、を繰り返す歩き方です。そうすると、西洋式の場合は重心を前に出すので、残る後ろの足の踵（かかと）が高く上がることとなりますが、和式の場合は逆で、後ろの足に重心があるので後ろ足の踵はあまり上がりならず、逆に出す足の爪先が上がります。なおかつ、重心を下げていたので、自然と「摺り足」になります。

また、出す足の爪先が上がると言っても、爪先に向かってピンと上反りになるのはダメで、逆に足の甲が「むくり」をもつ形になっているのが理想です。昔の人は、この足の甲が「むくり」をもつ形で歩けるように、足の親指と人差し指に紙片を挟んで歩く稽古をしたそうです。

もちろん手は絶対にブラブラさせず、自然に腿のあたりに付けておきます。

極真の正式な歩きかたの場合は、ゆっくりとした摺り足で、両足ともに踵を畳から全く離さず歩きます。將軍など貴人の前では、必ずこの真の歩きをします。（ある程度近づいたら、真の歩きすら許されず、座って膝行します）

早く歩くほどカジュアルな歩き方になります。早くなると自然と踵が少しは畳から離れますが、西洋の歩き方ほど離れることはありません。また、体の重心が後ろの足にあるわけですから、早く歩こうとも、後ろの足が体（胴体）よりも後ろにある、ということは有り得ません。必ず体（胴体）の真下に後ろ足があります。

いずれにせよ、こうして重心を下げて腰を据えて歩くことで、下半身の上下運動を腰で吸収して、上体は揺れずにスーッと進むこととなります。前述の通り、スプーンの上にボールをのせて「絶対に落とすな！」と言われて歩くと、こうした下半身の上下運動を腰で吸収して上体は揺れないような歩きに自然となります。

以上に加えて、女性は立っているときは常に内股でないといけませんから、女性は重心を後ろの足に残して摺り足をしつつ、なおかつ内股で足を運びます。

男子は足を八の字にしますが、長い距離をパップと歩くときは、八の字のかたちのまま足の爪先を向こうにむかって蹴り上げるような歩き方をします。非常に説明しづらいので、男子の歩き方動画で確認してください（動画の途中、時代劇のワンシーンの役者の足さばきが最もお手本にすべき模範例です）。ちなみに、武士は角を曲がる時に直角にカッキンと曲がっていたのですが、お茶席では武張り過ぎていて不自然なので、茶席では踵でツイストして曲がることのないように、自然な足捌きで曲がります。

お茶席ではお客は座っているので、お運び役の足捌きが非常に目につきます。足捌き一歩き一歩きだけでも非常に奥が深いので、しっかりと修練を重ねてください。

よく言われることですが、畳のうえを歩くときは、畳の縁（へり）、畳と畳の境目、敷居（襖や障子をスライドさせるレール）を踏んではいけません。もっとも、畳の縁などを足でバーンと踏みつけるのがいけないのであって、足先が自然に畳の縁に少しかかるとか、そういう程度であればいっこうに構いません。

⑥ お辞儀の仕方（座っている場合と立っている場合）

(1) 座っている場合

*男性：

手を、親指を握り込んだ拳か、親指と人差し指で輪を作るような形にして（画像参照）、両膝脇におき、上体を折り曲げて一礼。このとき、背筋を伸ばし、背中が丸まらないように気を付けましょう。また、首から折り曲げて頭だけが落ちないように、充分気を付けましょう。昔から、お辞儀は胸が先行するように、といます。



先ず手を両膝脇の畳（床）につけ、それから上体を折り曲げ、一番下げ切ったところで必ず、必ず一拍（丁寧には「三つ数える」、間（ま）をおきます。それから上体を起こし、上体を起こしてから手を腿の上に戻します。

もう少し略式のお辞儀として、中指の先が畳につく程度に手を膝に添わせ、軽く状態を折り曲げる、というかたちがあります。何かお道具などを持っていて片手が塞がっていたら、片手だけ膝に添わせても差し支えありません。

更に略式には、軽く首を折って頭だけ下げる、というカジュアルなお辞儀もあります。俊敏におこなうと非常に見苦しいので、頭を下げたところで十分に間をとることが大切です。これは要は「会釈」なので、相手が目上の人であれば、間違ってもこのカジュアルなお辞儀はしません。

あと、自分よりもずっと身分の高い人の前で平伏する場合は、両手を前に出して手のひらを完全に畳（床）につけ、その両手の間に鼻先がくるように頭を下げるという、正座の場合のお辞儀として現在では一般によく見られるお辞儀をします。とはいえ、現在では平伏しなければならないほどの身分格差は存在しないので、尾州有楽流でこの一般によく見られるお辞儀をすることは、ほとんどありません。

*女性：

手をまっすぐに伸ばして、両膝の脇につけ、そして上体を折り曲げて一礼します。上体が折り曲がるに従って、自然と手は「く」の字形に曲がります。一拍、間をおいたら上体を起こし、手も元の位置に戻します。



このお辞儀は、お引きずり（江戸時代に武家の妻女が着ていた、裾を引きずった着物）を着用しているとき用のお辞儀で、お辞儀をしたときに裾前が広がらないように両膝脇を手で押さえたかたちです。

お引きずりを着ているという設定のお辞儀なので、せっかちにパッパとおこなうと誠に見苦しいので、ぜひともお引きずりの着物を着ている気分で、ゆっくりと優雅におこないましょう。

なお、背筋を伸ばし背中が丸まらないように気を付けること、首から折り曲げて頭だけが落ちないように気を付けること、一番下げ切ったところで必ず一拍（丁寧には「三つ数える」）間（ま）をおくこと、など男性のお辞儀の注意点と全く同じです。

また、これも男性と同じく、略式には軽く首を折って頭だけ下げるというカジュアルなお辞儀もあります。俊敏におこなうと非常に見苦しいので、頭を下げたところで充分

に間をとることが大切です。要は「会釈」なので、相手が目上の人であれば、間違ってもこのカジュアルなお辞儀はしません。

そして、これもまた男性と同じく、自分よりもずっと身分の高い人の前で平伏する場合は、両手を前に出して手のひらを完全に畳（床）につけ、その両手の間に鼻先がくるように頭を下げるという、正座の場合のお辞儀として現在では一般によく見られるお辞儀をします。とはいえ、現在では平伏しなければならないほどの身分格差は存在しないので、尾州有楽流でこの一般によく見られるお辞儀をすることはあまりありません。

- ★男女に共通して、御礼・挨拶などを言上する場合は、手を付けた状態で言上し、それから上体を折り曲げるのが正式です。「お願いします」などと挨拶しながら頭を下げるのは、略式というか、せっかちです。
- ★目上の人にお辞儀をして、相手がそれを受けて答礼しているのに、自分の方からさっさと頭を上げるのは、せっかちを通り越して無礼です。相手が頭を上げてから、自分も頭を上げましょう。

(2) 立っている場合

★近年、立ってするお辞儀として「両手を体の前で組んで腰から体を「く」の字に曲げる」というお辞儀が見られますが、これは日本古来のお辞儀ではない、ごく最近捏造されたお辞儀ですので、真似しないでください。

*男性：

足を八の字に開き、手は軽く握って両腿脇あたりに付けて（刀を差している前提なので手を体の前で組むということはしません）立ちます。そのまま、やや上体を傾けます。

このお辞儀では会釈に近いので、もっと敬意を表す場合は、片足を引いて上体を傾けながら少し腰を落とします。更に敬意の度合いによって腰を深く落とし、最終的には片膝を地面に付けます。

*女性：

足を内股にして、手は両腿内あたりに自然に付けて立ちます。そして、片足を少し引いて、少し膝を曲げて腰を落としつつ、やや上体を傾け、手を膝頭あたりまで下げます。

もちろん男性と同じく、敬意の度合いによって腰を更に深く落とします。

- ★男女とも、立ってするお辞儀の場合は、頭を下げるというよりも、腰を下げることで敬意を表す感じです。
- ★椅子に座っている場合は、目上の人立っていたら当然立ち上がってお辞儀をします。同輩であってもキチンと挨拶する場合は双方立ち上がってお辞儀をします。
- ★畳のうえで立ってお辞儀をすることは絶対にありませんし（畳の部屋なのに椅子や机が置いてあれば別で、洋間扱い）、板張りのうえでであっても正式には座ってお辞儀をします。玄関先で、相手が土間で立っているときでも、自分が板張りや畳のうえであれば、基本的に座ってお辞儀をします。



絵本女礼式 佐藤清三郎 明治22年

⑦ 襖の開け閉めと敷居での進退の仕方

(1) 襖の開け方

- *開ける襖の正面に座る（お点前役など主催者側の場合はお客にお尻を向けぬよう斜めに（畳半畳の正方形の対角線上のイメージ）座る）
- *襖の引手に近い方の手を引手につけ、少し襖を開ける
- *引手につけたのと同じ手を、開けた襖の縁の下の方（畳から八寸・24 cmくらい上が目安）につけ、「手かかり」の分を少し残して開けきる

(2) 襖の閉め方

- *閉める襖の正面に座る（お点前役など主催者側の場合はお客にお尻を向けぬよう斜めに（畳半畳の正方形の対角線上のイメージ）座る）
- *「手かかり」の襖の縁の下の方を、遠い方の手でとり、三分の二ほど閉める
- *逆の手を襖の引手につけ、襖を閉め切る

(3) 太鼓襖の場合

- *開けるときは茶室の内外関係なく「手かかり」を残さずに開けきる
- *茶室内から閉めるときは、引手から遠い方の手を茶室外側の方の引手につけ、引手分を引出し、逆の手を茶室内側の引手につけて閉めきる
- *茶室外から閉めるときは、引手に近いほうの手で引手を取り、そのまま一手で閉めきる

★尾州有楽流の襖の開け閉めは、「逆手にはならない」と「手のひら・掌中を見せない」というのがポイント

(4) 敷居での進退

襖や障子をスライドさせるレール用の部材のうち、床側に取り付けるものを「敷居」と言います。同じレール用の部材で天井側に取り付けるものは「鴨居」と言います。必然的に、茶室の内と外とを境になるのが、この「敷居」です。

敷居を越えるということは、茶席という神聖な空間の境を出入りするという特別な意味を持ちます。(なので、二間続きの部屋の境の襖を取り払って大きな広間にした場合の、襖を取り払った後の敷居には、何の意味も生じません)

原則として、茶席の敷居を越えるときは、座ったうえで、にじって越えます。(襖が開けっ放しにして何度も出入りする場合は、立ったまま出入りします)

襖(障子)が閉まっている状態からの場合は、

- ・ 襖の前で座り
- ・ 襖を上記の所作で開け
- ・ にじって敷居を越えて
- ・ 襖のほうににじって(膝を繰って)向きを変えて
- ・ 座ったまま上記の方法で襖を閉める

ということになります。

茶席ではない普通の和室の敷居を出入りする場合は、女性はどうしても上記の茶席の場合の通りにせざるをえませんが、男性は襖の前で跪座(正座で爪先立ち)にして襖を開け、膝行して、跪座のまま襖を閉める、というようなかたちでも構いません。

なお、かつては身分の高い人のいる部屋に身分が低い者が入るとするのは失礼なことだったため、原則としてですが、身分の高い人(或いはお茶席でいうなら「お客・もてなされる側」)に身分の低い人(お茶席でいうなら「亭主・もてなす側」)が声をかける場合は、室内には入らずに敷居の外から、座って、声をかけます。室内の人から許可が出たら敷居を越えて入室できる、ということになります。

旅館に泊まると、担当の仲居さんが先ず部屋の外(敷居の外)に座って挨拶してきますが、それをイメージしてもらえれば分かりやすいと思います。

ちなみに、敷居の内外関係なく、座っている人に立ったまま物を言うのは失礼な行為で、とりわけ座っている目上の人に立ったまま物を言うのはとんでもなく無礼な行為ですので、覚えておいてください。