

# 日本人の姿勢と快適性を両立する ダイニングチェアの研究制作

芸術研究科 造形表現専攻  
デザイン領域 博士前期課程  
2026年3月修了

平澤 諒一

主査 佐藤 昭則 副査 安齋 哲 新 啓太郎

## 研究背景

現在の日本に流通している椅子の中には、欧米人の体格や生活様式を基として設計されているものがあると考えられる。そのため、全ての椅子が、日本人の身体寸法や姿勢習慣に必ずしも適合しているとは言い難い。特に、椅子と身体の不適合は、長時間の使用による姿勢の崩れや、腰痛・肩こり・疲労感といった身体的不調を引き起こす要因ともなり得る。

近年増加する在宅勤務・オンライン学習といった比較的長時間座る家庭内活動において、日本の住宅事情もあり、食卓が活動の中心の場となってきている。これは子どもの学習環境や高齢者の日常生活にも影響を落としている。

## 研究方法・目的

本研究では、日本人の身体特性および生活習慣に適合し、正しい姿勢を自然に維持しやすい椅子とテーブルを提案することを目的としている。特に日本人は骨盤が後傾しやすく、背中が丸まりやすい傾向があるため、姿勢を正しく保てる構造を持つ椅子が必要と考える。人間工学的視点から、日本人の平均的な体型や姿勢をもとに最適な座面と背もたれ形状を設計し、身体への負担を軽減する椅子を提案した。それによって、日本人にとっての快適さを実現することを目指した。

## 研究概要



## 成果・まとめ

本研究では、日本人の体格や生活習慣に適した椅子の快適性と座る姿勢、座りやすさなどについての検討を行い、独自寸法の椅子を制作した。現代の日本人は、デスクワークやスマートフォンの使用など、長時間椅子に座り同じ姿勢を取り続けるような生活が一般化している。そのため、腰痛や肩こり、猫背などの身体的問題が増加している。本研究は、そうした背景を踏まえ、日本人が快適に過ごせる椅子の形状と構造・姿勢を探求したものである。

その結果、背もたれのカーブ形状や座面の角度、クッションの厚みなどが姿勢の安定に大きく影響することが分かった。今後も日本人にとって本当に心地よい家具とは何かを考えていきたい。



## 指導教員コメント

この研究制作は、コロナ禍以降大きく変わった生活様式の生活家具のニーズに向き合い、問題点に対して研究者なりの改善策を提示したものである。日本の住宅事情や生活消費財の選ばれ方など、家具を取り巻く環境やそこで求められる条件、嗜好性などもデザインを行う際の重要な条件であること、また「もの」単体としてその外観デザインだけでは存在していないことを再認識した。椅子やテーブルは人体寸法や用途を元に設計する必要もあり、見た目との両立に苦労する。本制作は、その結果としての制作技術も含めた実用家具の提案となった。

佐藤 昭則