



1

インテリアデザインに
必要な知識

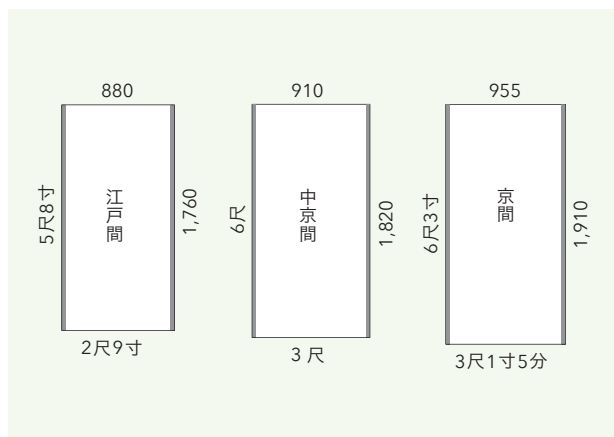
私たちは古来より、身の回りの環境をとらえるために「長さ」などを測ってきました。計測道具や基準がない時代は、手や足などの人体を使ってものの長さを測りました。ヨーロッパでは18世紀末に統一単位としてメートル法が制定されましたが、それまでは、人体寸法を使ったヤードやフィート、日本では、尺や寸といった単位を使っていました。

これから学ぶ、インテリア空間も人間の様々な行為の受け皿であり、人体寸法を理解することは大切です。人間の身長や肩幅、座った時の座高や下腿高はどのくらいでしょうか。性別や年齢によっても異なり、個人差もあります。インテリア計画では、平均的

な大人の数値によって設定しています。

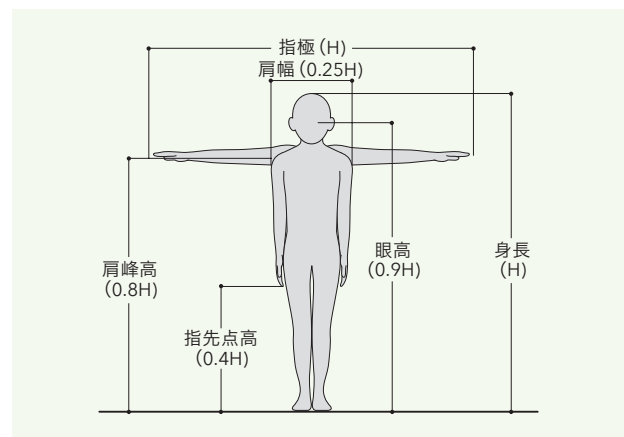
人間は日常生活を送る上で、様々な姿勢をとり動作を行います。例えば、立って移動する、立ちながら手を使って調理や洗面をします。また、椅子に座って、くつろいだり、食事をしたり、勉強や仕事をします。床に直接座ることもあるでしょう。ベッドでは横になって睡眠をとります。これらの動作に必要な水平と垂直の寸法を組み合わせた空間を動作空間と呼び、インテリア計画では、これらの動作が円滑に行われるようにすることが大切です。

実際の寸法には幅(範囲)がありますが、本書では表記上、簡潔にするため標準値としています。



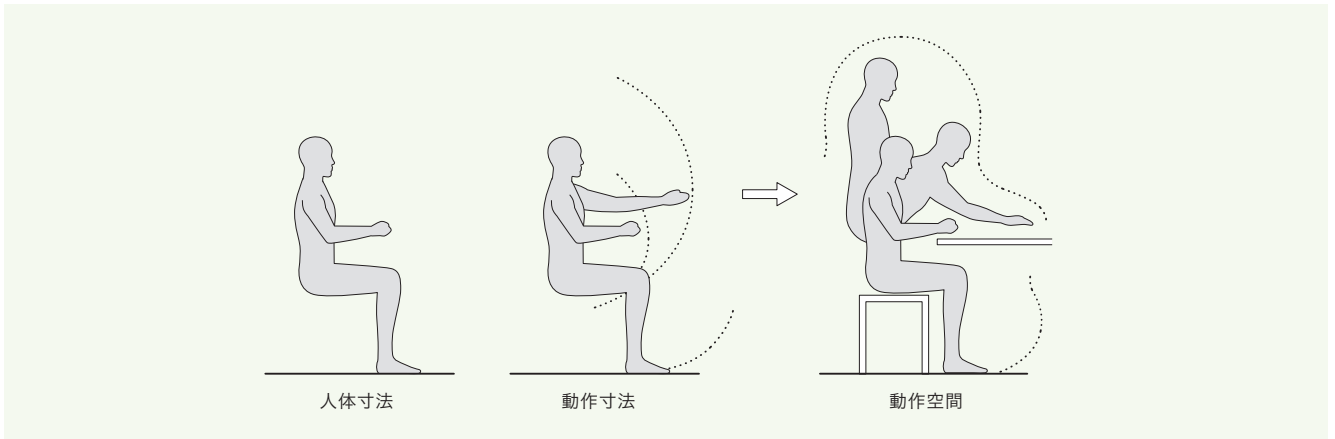
●人体サイズを基準にした「尺」

尺は、親指と人差し指を広げた形で、303.03mmと定義され、日本の伝統的建築における寸法の基準です。尺の1/10の長さを寸といいます。畳寸法(中京間)は、3尺×6尺(910mm×1820mm)で、押入の1間(=6尺)も1820mmとなります。



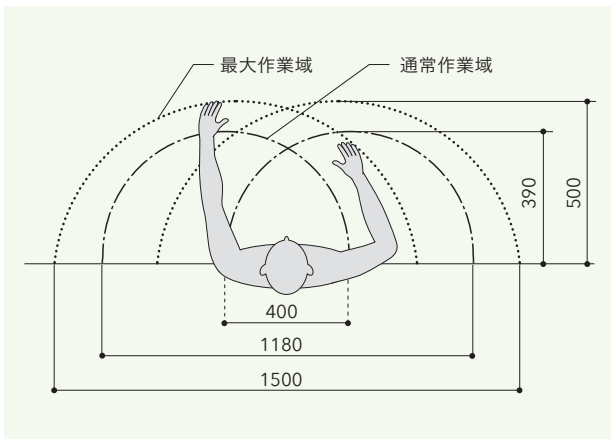
●人体寸法の概略値

平均的な人体寸法は、図のような比率を有しており、身長と手を横に広げた指極はほぼ等しい数値となります。肩峰高、眼高、肩幅などの比率もほぼ一定の値となり、身長165cmの人では、肩峰高は約132cm、肩幅は約41cmとなります。



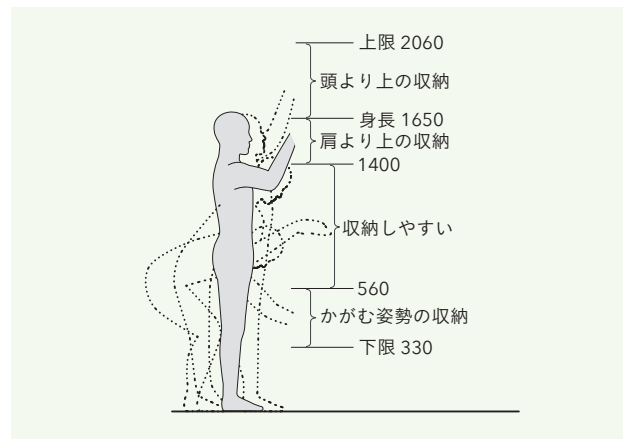
●人体寸法→動作寸法→動作空間

それぞれの動作は、人体寸法に手足などの動作の範囲を加えることで、一定の空間を必要とします。上図は垂直方向の寸法で、同時に平面的な水平方向の動作空間を合わせて、三次元の動作空間となり、部屋のレイアウトの基本となります。



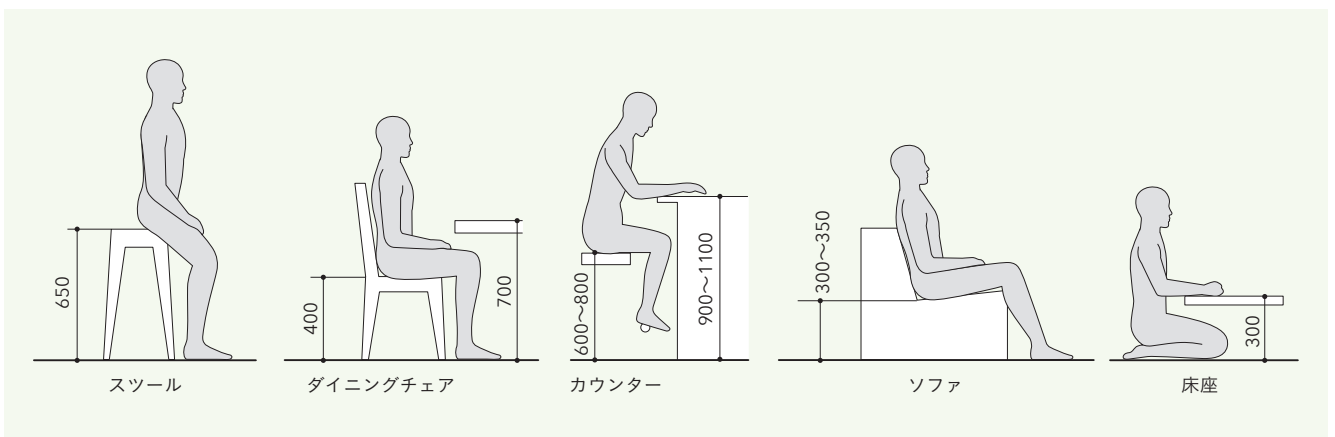
●水平作業の動作寸法

机など水平面での動作で、肘を曲げて手の届く範囲を通常作業域といい、腕を伸ばして届く範囲を最大作業域といいます。通常作業域の平均的な左右幅は1180mm、奥に手の届く範囲は390mmで、机やテーブル面での動作寸法となります。



●収納の出し入れの動作寸法

収納は、空間の有効活用のために、床から天井まで、垂直に積み重ねられています。人間が立った姿勢で収納しやすい範囲は、床から560～1400mmの範囲で、よく使うものはこの範囲に収納し、使用頻度の低いものをその上下に収納します。



●様々な座り作業の動作寸法

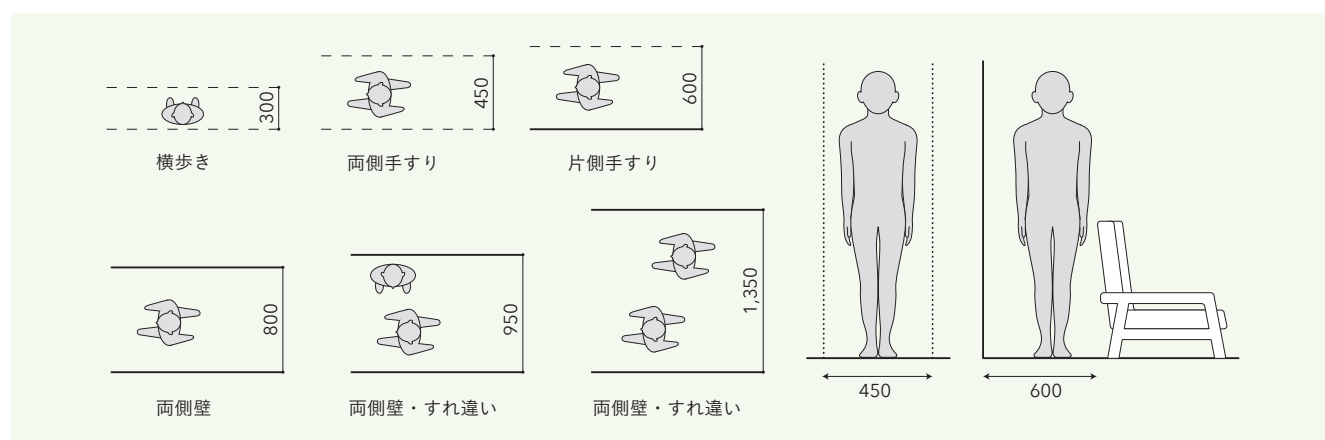
基本的な座り姿勢は、ダイニングチェアで、作業椅子も同様の動作寸法と考えます。少し腰掛ける高めのスツール、カフェなどのカウンター椅子、くつろぐための低めのソファやイージーチェア、和室の床座などで座面の高さが異なります。

日本の伝統的な住まいでは、それぞれ使う人ごとの部屋であり、畳の上で様々な行為が行われていました。このような部屋のあり方を転用性と呼び、固定的な家具を置くことなく、必要なときに部屋に持ち出して使っていました。分かりやすい例では、和室に布団を敷いて就寝し、朝には布団を押入れに片付けて、お膳を出して朝食をとっていました。

ヨーロッパなどの住まいでは、床が石や板張りで出来ているため、元々、椅子やテーブル、ベッドなどの脚つき家具によって、冷たい床から人体を離すことで快適さを保ってきました。現代の日本の住まいや部屋も洋風化し、これらの洋風家具を使用するよう

になり、部屋の用途が決められるようになりました。インテリア計画では、部屋ごとに主な生活行為が固定されるために、リビングルームやキッチンなどの各部屋のことを単位空間と呼びます。それぞれの部屋で、いくつかの動作を行うことから、動作空間を組み合わせ、余裕を加えて、単位空間が生まれます。キッズルームなら、ベッドで就寝する、机で勉強する、洋服たんに衣類を出し入れする、書棚に本を出し入れする、ドアで出入りするなどを組み合わせ、家具の配置などを計画します。

ここでも、各寸法には幅（範囲）がありますが、表記上、簡潔にするため標準的な数値としています。



●人体サイズと通行空間

人の肩幅は約400mmで、ゆとり寸法を加えて、通行空間を設定します。通行時に、側面に壁がある場合とない場合で、ゆとり寸法が異なります。椅子と壁の間(片側手すり)を通行するなら、600mm程度の空気を確保しましょう。