

# 東国文化自由研究レポート



## 研究テーマ

古墳時代に  
「おしゃれ」は  
あつたのだろうか。

提出日 2025年 8月 25日 (月)



伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校

1年 3組 22番

氏名 長谷川 紗良

# 1.課題選定理由



私は、おしゃれをすることが大好きです。流行りのメイクやファッショントイernetで調べたり、真似をしたり、ヘアアレンジやネイルをしたり、休日は「自分らしく」をモットーに楽しんでいます。「かわいい」を身につけると、自己肯定感が高まり、パワーがわいてきます。流行りにも敏感で、おしゃれについて考えている時間は、私にとって何よりも大切な時間です。

ある日、学校の授業で、古墳時代の古墳や国宝について学びました。その際に、私の頭に一つの疑問が思い浮かびました。古墳時代には、おしゃれをする習慣があったのだろうか。現代のように、メイクをしたり、ヘアアレンジをしたり、自分をより魅力的にみせられる自己表現の手段があったのだろうか。また、流行りなどはあったのだろうか。考え始めたら、たくさんの疑問が頭に浮かんできました。古墳時代の人々がおしゃれをしていたのか、どのような暮らしをしていたのか、疑問に思ったことを調べてみることにしました。

## 2.予想



そもそも、古墳時代の人々は、どのような服装だったのでしょうか。私が考える服装は、薄い布をワンピースのように体に巻き付けていた、小さな頃にアニメで見たようなイメージ。アクセサリーは木の実や石を繋げて作ったネックレスやブレスレット。メイクなどをする習慣はなく、靴もはいていない裸足の生活。髪型は男女問わず自由に伸びたままのロングヘア。縄文時代とあまり変わらないイメージ。

いや、縄文時代から古墳時代まで何万年も経っているのだから、もっと時代は変化していたのか？真っ赤なリップをつけて、おしゃれな着物を着ていた？もしかしたら、厚底のサンダル履いていたかもしれない。

以下の通り、私の考えをまとめました。

- 1) 服装は、薄い布を縫い合わせて作った、温泉にある館内着のようなもの着ていたのではないか
- 2) 木の実や石、動物の牙や骨などを糸に通し、作ったネックレスやブレスレットなどのアクセサリーを身につけていたのではないか
- 3) 髮型は、男女問わず自由に伸びたままのロングヘアだったのではないか
- 4) 自然の恵みを利用して作った化粧品のようなものがあったのではないか



### 3.調査方法



- 図書館やインターネットを利用し、古墳時代について調べる
- 自分にメイクをしてみる、同じような服装をしてみる
- 資料館や博物館などへ行き、実際に歴史的なものを見る

### 4.調査



#### 服装は？？

##### 〈現在〉

カジュアルな服装からフォーマルな服装まで、幅広くあります。個人の選択や好みが尊重されるようになり、服装も髪型も多様化しています。ファッションは、自分の個性や好みを表現し、自己肯定感を高められる、最強の武器です。私はお気に入りのお洋服を着たり、流行りのメイクをすると、勇気や自信が湧いてきます。



ストリート系や量産型など  
さまざまな系統のファッション

##### 〈古墳時代〉

男性は、上着とズボンのようなはかまを着ていて、靴もはいていたそうです。馬に乗るための服装だったと考えられます。髪を左右に分け、耳のあたりで先を輪にして結んだ「美豆良」という髪型をしていました。女性は、上着と「裳」という腰から下にまとった衣服を着ていたそうで、髪型は、後頭部で髪を平たく畳む「古墳島田」が主流だったそうです。古墳時代という大昔に、現代に近い洋服や靴があるなんて想像もしていませんでした。また、女性が長い髪を縛るというイメージを持っていたため、男性も長い髪を縛るのが主流だった、ということにも驚きました。豪族と庶民の服装の差は、大きくありませんでした。



古墳時代のファッション

##### 〈弥生時代〉

男性は髪を縛り、頭に布を巻き、「横幅衣」と呼ばれる幅の広い布を腰に巻き「袈裟衣」と呼ばれるもう1枚の布を肩から前にかけて結んでいたそうです。女性も髪を縛り、「貫頭衣」と呼ばれる、布の中央に穴の開いた服を着ていました。私が想像していた古墳時代の服装は、弥生時代の服装に近かったようです。



弥生時代のファッション

## アクセサリーはあったの??

古墳からは、はにわや馬具、鏡や装飾品、土器などが出土しています。この出土品をもとに、古墳時代の人々の暮らしや服装などが研究されています。男女問わず、アクセサリーや冠、帽子を着けていたことも分かっています。これらは、今となっては、おしゃれには欠かせない大切な装飾品です。服装と同様に、古墳時代という大昔から装飾品あったことに、大きな衝撃を受けました。当時の装飾品は大変貴重な品であり、「おしゃれ」という目的ではなく、権威を示すものとして、身につけられていたようです。お守りや魔除けの意味合いでも持っていたそうです。

古墳時代の後半になると、金銅製品が副葬されるようになり、権威を示すという意味合いと同時に「着飾る」という意味合いも含まれるようになったそうです。

ヒスイや瑪瑙、ガラス、金などの素材で作られた勾玉や管玉、金銅製耳飾り、冠などがあります。他にも、貝や青銅製のうで輪、木や動物の骨で作ったくし、ヘアピンなどの髪かざりがありました。



## 化粧はしていたの??

目や口、体などに、赤色の顔料で模様を描き、化粧をしていたそうです。目や口を、魔物や悪い気が入ってくる“穴”と捉えていたようです。赤色は太陽や血を連想させ、生命力や悪霊から身を守るお守りの意味合いを持っていました。赤色の顔料を塗ることで、身体の中に悪いものが入ってくるのを封じてくれると考えられていたそうです。これらの情報は、人物埴輪から分かったそうです。

群馬県で見つかる埴輪は、当時の出来事や様子を詳しく表しています。

化粧は、美しさの象徴や自分に自信をもたせるおしゃれではなく、呪術として使われていたことを知り、古墳時代の人々の考え方には、興味深いと感じました。

また、化粧は、最近始まった流行りのようなものだと思っていたため、大昔から化粧をする習慣があったことに、大変驚きました。



## 実践してみる！！

古墳時代の人たちの化粧と髪型に挑戦してみました。

上げ美豆良とは、束ねた髪を折り返してまとめ、

耳のあたりで小さくまとめる髪型になります。

農民など身分の低い男性がしていた髪型だそうです。

下げ美豆良は、束ねた髪をそのまま垂らす、または輪のように結んで垂らす髪型です。

王や武人など身分の高い人がしていた髪型だそうです。

私は、男性ではありませんが、庶民なので、

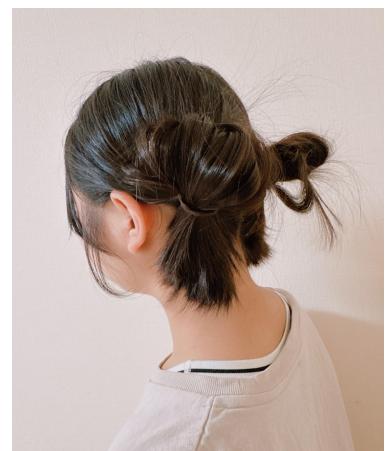
「上げ美豆良」を再現してみることにしました。



実際に自分で髪を結んでみると、思っていたよりも何十倍も難しく、オイルやワックスなども使用していないため、綺麗にまとまりません。古墳時代には、そのような整髪料があつたのでしょうか。サラサラな状態では、

絶対に出来ません。私は肩下 10cm 程の髪の長さです。相当なロングヘアでないと、この髪型にはなれないようです。再現してみてわかったことは、古墳時代の男性は、相当なロングヘアで、とても器用だったようです。

古墳時代の女性がしていた「古墳島田」という髪型にも挑戦ましたが、上げ美豆良と同じく、上手には出来ませんでした。



続いて、化粧をしてみました。まず、真っ赤なリップを使用して、両方の頬に逆三角をかきました。次におでこから鼻筋にかけて線をいれました。

その姿はとにかく面白く、母とお大笑いをしました。

古墳時代の人々には本当に申し訳ないですが、このままの化粧でお出かけなんて出来ないなと思いました。おしゃれではなく、魔除けだからこれでいいのかな？

写真を撮り、すぐにクレンジングと洗顔をしましたが、なかなか手強く、高熱を出してしまった時のような頬となり、焦りました。数日後には、元の肌に戻り、ほっとひと安心しました。



# どんな暮らしを送っていたの？？

## 〈豪族〉

集落からの分離‥

一般の庶民の住む集落から離れた場所に、居館を構えたそうです。一辺数十メートルにも及ぶ大型の高床式掘立柱建物で構成されており、居館の周囲には、堀や柵、土塁などが設けられ、外部からの侵入を防ぐための防御設備が整えられていたそうです。

居館内には、広場や井戸、石を敷き詰めた祭祀場なども設けられていました。



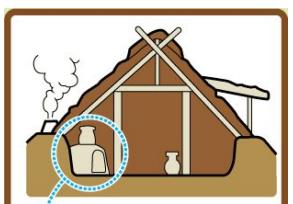
## 〈庶民〉

住居‥

竪穴式住居はその名の通り、地面を円形や方形に掘りくぼめ、壁や土間の床をつくりその上に屋根を架した半地下式の住居です。

竪穴式住居以外にも、平地式住居も使われるようになりました。

弥生時代と違い、中心にあった炉がなくなり、代わりに隅にかまどが置かれたそうです。



## 〈豪族と庶民の共通する生活〉

信仰‥アニミズムのような信仰を持ち、あらゆるものに靈威が宿ると信じていたそうです

祭祀‥氏神の祭祀を司る氏上という存在がいたといわれています

呪術‥禊や祓などの儀式を行い、災いを避ける風習があったそうです

渡来文化の影響‥朝鮮半島からの渡来人によって、土木技術や鉄製品、蒸し器などがもたらされ、生活に変化をもたらしました



## 〈食について〉

コメやヒエ、アワなどの穀物を食べていました。それって弥生時代と同じ！？と思いましたが、農作業に使う道具や田んぼを作る技術が発達したこと、弥生時代よりたくさんの中のコメが作られるようになったようです。

また、朝鮮半島からカマドが伝わりました。

これは大きな変化です。カマドは、弥生時代までの炉に比べて強い火力があります。米を炊くことが簡単になり、より米食を普及させました。

そして、「炊く」だけでなく「蒸す」という調理方法も伝わってきて、「おこわ」のようなものも作られていたようです。

甑(こしき)が登場したことで、かまどで、炊くだけでなく、蒸す調理法ができるようになります。

盛り付ける皿には須恵器(すえき)が使われました。古墳時代に登場した土器には、須恵器の他に土師器(はじき)が存在しました。

須恵器は高い温度で焼かれた硬い土器であったため、火にかけると割れてしまうことから、盛り付け用の皿の他や貯蔵用として用いられていました。

土師器はやわらかい土器であったことから、調理用の土器として扱われていたのです。

肉や魚、野菜も食べられていたようです。例えば、シカやイノシシなどの動物、タイやスズキ、ブリなどの海の魚や、アユやコイの仲間、ナマズなど川や湖に住む魚が食べられていたことがわかっています。野菜は、マメやウリの仲間、エゴマなど、果物は、モモやスモモなどが食べられていたようです。もちろん、自然のものなので、季節によってあるものないものもありましたが、いろいろなものが食べられていたようです。

また、遺跡からは、動物の骨も出ているそうです。

古墳時代には食生活が安定し、狩りをすることは減ってきたと考えられていますが、食べ物の少なくなる冬には、狩りをしていたのかもしれません。



ヒエやアワ



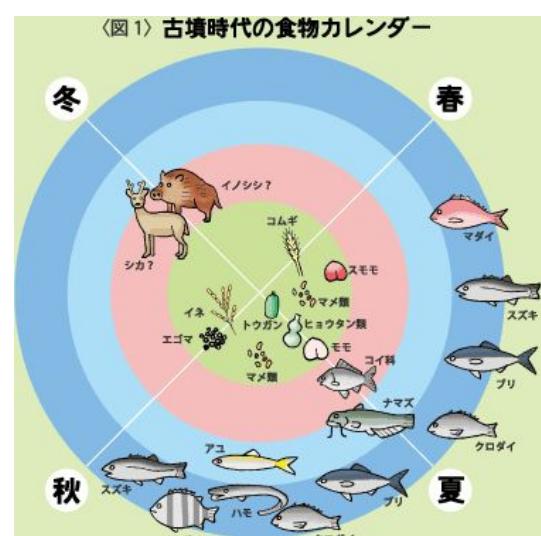
甑(こしき)



須恵器(すえき)



土師器(はじき)



# 群馬県立歴史博物館へ行く！！

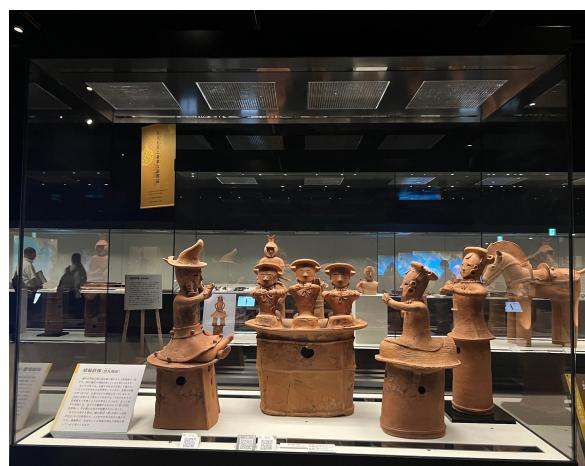
8月7日に、本物の埴輪を見るため、高崎市にある群馬県立歴史博物館へ行きました。

国宝展示室に入ると、「祭礼場面の埴輪」たちが出迎えてくれました。

真ん中の「三人童女」と呼ばれるこの埴輪は、綿貫觀音山古墳に埋葬された王につかえ、美しい音楽を奏でた人たちの姿を表しているようです。3人は、弦をはじく楽器を演奏しているそうです。髪の毛を頭の上にしばり、くしでとめており、よく見ると、イヤリングや腕輪などを身につけています。

本当に古墳時代にアクセサリーがあったのだなど改めて感じ、埴輪は興味深いと思いました。台の上に3人の女性がならぶ埴輪は大変めずらしく、日本でただ一つしかないそうです。貴重なものを、群馬県の博物館で見ることが出来て、とても光栄で喜ばしいことだと思いました。

続いて「胡座し合唱する男子」という埴輪です。この埴輪は、綿貫觀音山古墳に埋葬された王の生前の姿を写したものと考えられているそうです。あぐらをかいて座り、両手を合わせています。つばのついた帽子をかぶり、下げ美豆良という髪型で、イヤリングやネックレスを身につけています。上着のすそにはいくつも鈴が付き、腰には同じく鈴のついた大帯をしめています。同じ古墳から出土した三人の童女の埴輪、正座する女性の埴輪などを合わせた配置は、この王を主役とした神に祈る祭りの場面を表したと考えられています。



続いて、馬形埴輪です。

高さ132センチ。背中に鞍がついており、顔や胸、尻にも金具や鈴などがかざりつけられています。体には赤い色がぬられた丸い模様があります。豪華なかざりをつけた馬の埴輪は、綿貫觀音山古墳に埋葬された王の豊かな財力を示しています。

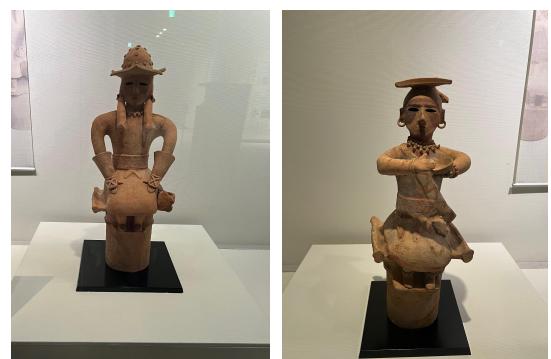
人物埴輪は、高さ99センチ。上げ美豆良という髪型で、顔に赤い色をぬり、首かざりをつけています。腰には鎌を下げています。馬のすぐ前に立てられていたことから、馬飼いを表していると考えられています。左手をあげているのは、馬のたづなを引くポーズです。



最後に「倚坐する首長と巫女」です。

2つのはにわは、地域を統率する皆農と神に仕える並女が、椅子に座った姿をあらわしています。

「坐」とは、椅子に座った姿勢のことを意味します。古墳時代、儀式の時に身分の高い人たちだけが、椅子に座ることができたと考えられています。「倚の男子」と「倚の女子」は、いずれも、立派な装いで身を飾り、特別な持ち物を所持していることから、その身分の高さが感じられます。



## 5.参考文献



- ★ 右島和夫、若狭徹(2020)「群馬県公式はにわガイドブック HANI-本」
- ★ 岩狭徹(2021)「楽しく学べる歴史図鑑 はにわ(埴輪)」
- ★ 2021 調べてみよう～生活文化「衣」-全国こども考古学教室  
<https://kids-kouko.com/clothing/>
- ★ 大昔のファンデは「赤色」だったってホント?  
<https://www.shiseido.co.jp/foundation100/answer/q44.html>
- ★ もず・ふるいちこふんぐん こども Q&A(第7回)  
[https://www.mozu-furuichi.jp/jp/column\\_qa/vol007.html](https://www.mozu-furuichi.jp/jp/column_qa/vol007.html)

## 6.まとめ



- 1) 古墳時代の人々の服装は、男性は上着とズボンのようなはかまを着用しており、裸足ではなく靴も履いていました。女性は上着とスカートのような裳を着ていました。私の予想とは程遠く、現代に近いしっかりとした服装だったことがわかりました。
- 2) アクセサリーは「おしゃれ」という目的ではないですが、権威を示すものとして、身につけられていました。私が想像したアクセサリーに近い印象でした。小さな頃、旅先で勾玉作りを体験したことを思い出しました。ピカピカになるように、母と協力をして、長い時間をかけて布で磨きました。古墳時代の人々も、同じくらい長い時間をかけてアクセサリーを作っていたのかと思うと、なんだか親近感がわきました。
- 3) 髮型は男女ともにロングヘアで、美豆良や古墳島田と呼ばれる髪型が主流でした。上げ美豆良の再現に挑戦してみてわかったことは、この髪型を作るためにはつもない時間がかかること、自分で自分の髪型を作ることは難しいということ。もしかして現代の美容師さんのような人がいたのではないか、実はカツラではないか、と疑問に思いました。これは今後の課題とします。
- 4) 化粧は、目や口、体などに、赤色の顔料で模様をかいていたそうです。赤色が太陽や血を連想させ、生命力や魔除けの力を持つと考えられていたため、赤色が使われていました。アクセサリーと同じで「おしゃれ」という目的ではないが、他の色で化粧をしたいと思うことはなかったのでしょうか。例えば黄色は、幸福や希望を連想させる陽気な色です。もしかしたら、赤色以外を使っていた人もいたかも。おしゃれが大好きな私は、すごく気になる。これも今後の課題として大切にとっておきます。

豪族と庶民の暮らしについても調べました。豪族は、一般の庶民の住む集落から離れた場所に、居館を構えたそうです。一般の庶民は、弥生時代と変わらず竪穴式住居で暮らしていたが、かまどが普及したおかげで、煮炊や蒸し料理を可能にし、食生活に大きな進歩をもたらしました。

雑穀米が大好きなため、ヒエやアワは食べたことがあります。今回調べるまでは、雑穀とは何か、よくわからずに戸べ RedirectTo URL いていましたが、古墳時代から食べられていたことを知り、大変驚きました。白米と混ぜずに、ヒエやアワだけで食べたら、どんな味がするのかな。いつか挑戦してみたいと思いました。

今後の課題が盛りだくさんです！