

# 1

## ワークショップの企画 進め方 成功の鍵

5つの講座を理解するために

空間という環境	2
ワークショップへの挑戦	3
ワークショップで伝える	
—5つのプログラムのねらい	5
企画の構想	10
ワークショップを	
素晴らしいものに！	11
企画の具体化	
—プロセスが大事	12
プログラムの流れ	13
参加者とのつながり	14
プログラムの活用方法	15
大切なアイスブレイク	17

## ●ヒトと空間

空間という環境をどのように捉えたらいいのでしょうか。冬になると、渡り鳥がシベリヤから日本に飛んでくる。これは渡りの空間を含めた生活環境を、行き来しているのです。ライオンは草原の中で群のためのテリトリーを定めています。生活するため、領域としての空間の範囲を守っているのです。ヒトにとって、空間という環境とはどのような関係なのでしょうか。

ヒトは、宇宙に浮かぶ地球上で暮らしていますが、地球のどの位置に住むかにより、自然環境の条件は著しく違います。自然環境とどう向き合って生活するかということから、自然から身を守る構造物—人工環境を形づくって空間の質を変え、ヒトに有利な条件に引き寄せることを行ってきたのが、ヒトと空間との関係といえるのではないのでしょうか。

その土地の風土と歴史の流れの中で、つくり育ててきたものが、土地固有の景観や暮らしの風景となっています。その経過に触れることが大切です。

## ●環境のつくり替え

現代では、建築や土木技術の発達により、自然環境と隔絶し、最適な条件を確保するために整った環境につくり替えるようになってきた傾向があります。住宅などの建物や都市の構造は、自然環境との関係に疎くなり、自然環境に悪影響を与えたりしています。

そのため、与えられている生活環境の仕組みを理解しないで、自然との関係を改善して行こうという発想を抱かなくなっています。

窓を開けて空気を入れ替えるのではなく、24時間換気扇に頼る生活。太陽光パネルを使うことは知っていても、冬は太陽

の沈む前に窓を閉めて、部屋の温度を下げないようにする、などといった日常の生活行為は忘れられています。

したがって、ファッション的な思いや、耐久消費材を買うような感覚で住まいを選び、環境としてつくり込んだり使いこなすよりは、完成品を求める傾向があります。

こうしたことから、注文建築の場合、つくり手と使い手とのよい暮らしの環境をつくっていくためのコミュニケーションが、スムーズにいかない状況が見受けられます。

## ●都市の空間環境

また、都市のあり方についての問題も大きくなっています。もともと人々の暮らしを支え、便利にするようにつくられた空間としての都市環境でありながら、都市での暮らしは、辛いものになりつつあります。

自動車の排気ガス問題は車両の改良により、解決しつつあります。むしろ道路のコンクリート舗装面が、建築と同様に暖まり、都市が砂漠化していることのほうが解決困難な課題となりつつあります。

都市や建築など人工的な構築物による環境を、与えられたものとして受けとめ、自然との関係をコントロールしてきたということを考えなくなっています。

そして今、人間の欲望の集積により、自然とのバランスを欠くことになったり、過剰にエネルギーを消費して環境を整える状態を生み出しています。

暮らしやすく、自然環境への負荷のかからない、自然と調和した都市空間を取り戻すためには、自然環境と人工環境およびその相互の関係について認識して、都市環境や建築を考え、利便性優先ではない、環境のバランスを考えた暮らしの知恵を身につけることが必要です。

# 2

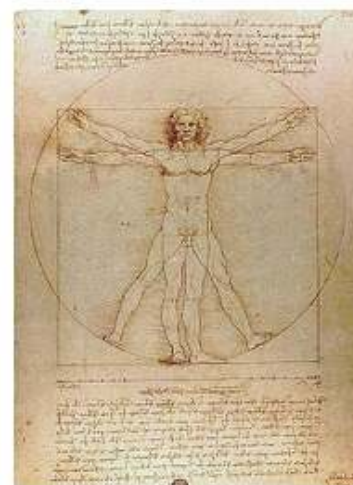
## 分身モノサシで建築・都市を測ろう

身体の寸法と空間の寸法を知る

ワークショップをはじめる前に	22
1. プログラム・デザイン	24
プログラムのながれ	25
タイムスケジュール	37
2. プロセス・デザイン	38
当日までの準備	39
企画会議	40
現地調査	42
プレワークショップ	43
広報・取材	44
参加者の声	45
活用事例①「小学校」	46
活用事例②「アトリウム」	48
活用事例③「路地」	50
活用事例④「町屋」	52

## 身体の寸法と建築の寸法 ————— 美しき調和

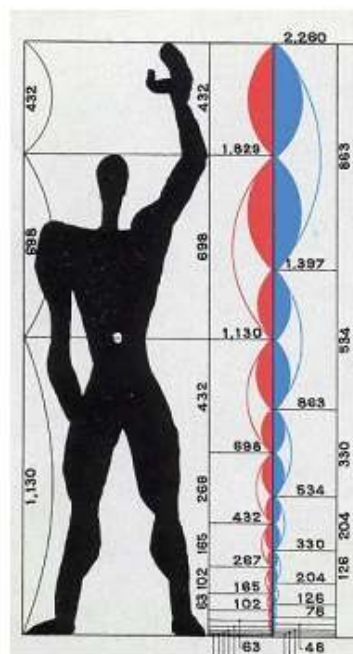
身体の寸法は建築の寸法と大きな関わりがあります。たとえば、ドアのノブ（扉の取っ手）が膝の高さぐらいの低い位置に取り付けられていたら、ノブを握ってドアを開けるのは難しいでしょう。そこで一般的には、ちょうど握りやすい高さにノブが取り付けられます。ところが、建築家フランク・ロイド・ライトは帝国ホテルを設計したときに、握りやすい高さよりもやや高め（ $h=1400$ 程度）にしました。「背筋を伸ばして堂々と入れるように」という意図があったそうです。このように建築の寸法は、使いやすさだけでなく、人の気持ちや世界のとらえ方にも大きく関わります。大げさに聞こえるかもしれませんが、歴史をひもとくと、身体と建築の深い関係に気づかされます。古代ローマの建築家ウィトルウィウスは「両腕を真横に広げた長さは、身長と等しい」などの理論を示しました。そして、この記述にもとづいてルネサンスを代表する芸術家レオナルド・ダ・ヴィンチは真円と正方形に男性の手と足が内接している有名なドローイングを描きました。理想的な人体のプロポーションは調和がとれ、建築もまた、人体と同じように全体として調和していることが望ましいと考えられました。



レオナルド・ダ・ヴィンチの  
ウィトルウィウスの人体図

## モデュロール ————— 片手をあげた大男

近代建築の巨匠のひとりである建築家ル・コルビュジエは、身体の寸法と黄金比（最も美しいとされる比率）から建築の基準寸法となるモデュロールを考案しました。身長 1.829m（6 feet）の男の指先は 2.260m の高さを示し、これを黄金比で割り込んで基準寸法が定められます。ル・コルビュジエは実際にモデュロールを用いて多くの建築を設計しました。マルセイユのユニテ・ダビタシオン、ロンシャンの礼拝堂などがよく知られています。



ル・コルビュジエの  
モデュロール

## 身体尺と公定尺 ————— ヒューマンスケールの喪失

日本にも身体寸法をもとにした単位があります。「尺」はそもそも手を開いたときの親指の先から中指の先までの長さ、「尋」は両手をいっぱい広げた長さを示していました。このような身体尺は人によって長さが異なるため不便なことも多く、一定の長さを単位とする公定尺が制定されるようになりました。「m（メートル）」という単位は、もともと地球の大きさに基づいて定められていました（現在では、光が真空中を進む距離に基づいています）。これは身体の寸法に由来していないため、人間と建築との関係が薄くなりつつあると心配する声もあります。

# 1. プログラム・デザイン

分身モノサシが江戸東京たてももの園に現れた！





## みんなで大きな輪 / 小さな輪をつくろう

ワークショップの舞台は江戸東京たてもの園です。2日間にわたって、建築家の遠藤勝勲先生が「測る」ことによって発見できる新たな世界を案内します。まずは、はじめて顔を合わせる参加者同士が打ち解けて仲よくなれるようにアイスブレイクをします。みんなで手をつないで大きな輪や小さな輪をつくるといった寸法を意識できるゲームをしました。チームづくりでは親子を別のチームに分けて、親も子もそれぞれ自由にのびのびと楽しめるように配慮しています。

# 5

## まち歩き☆たんけんたい

～東京下町のまち歩きあそび～

ワークショップをはじめる前に ……106

1. プログラム・デザイン ……108

プログラムのながれ ……109

タイムスケジュール ……122

ワークショップの種明かし ……123

2. プロセス・デザイン ……124

ワーキングの概要 ……125

まち歩きあそび ……126

アクセスポイント ……129

参加者の募集について ……130

## アイスブレイク(コミュニケーションゲーム)

まち歩きに集まった人たちは初めて会う人ばかりです。普段体験しているまち環境を違った視点で感じてもらうために、「自分の家族」以外の人たちと歩く「まち歩きチーム」をつくってもらいます。

### ●まち歩きチームづくり

このチームを家族と見立てて、子ども2人大人2人大学生スタッフを2人加えて合計6人の擬似家族をつくります。はじめに、子どもたちが大学生を捕まえます。そして、一緒に手をつないでほかの子を捕まえます。その後、同じように手をつないで大人たちを捕まえていきます。この手つなぎ鬼によって6人の擬似家族ができあがります。

### ●自己・他己紹介、名札づくり

できあがった擬似家族内で2人1組となり、自己紹介をしながらお互いの名札づくりをします。作成した名札を擬似家族内で紹介、つまりは自分以外の誰かの紹介を行いながら、メンバーを覚え合います。



(手つなぎ鬼前)



(手つなぎ鬼後：擬似家族を形成)



2人1組となり自己紹介



名札づくり



他己紹介