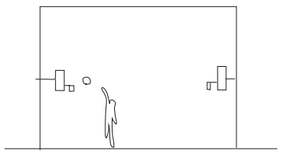
1．はじめに：運動を考える

運動とは、なにか負荷があり、しかし同時に楽しいということである。

例えばサイクリングのとき、夏の暑さや足の疲労を感じながらも、
景色の変化や風を切る心地よさを感じていく。
そのとき暑さや疲労があるからこそ、それは豊かな経験になるのだろう。
人が生きるということは、運動することだと言っても過言ではない。

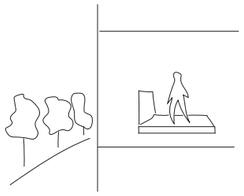
文明や都市は、より便利に負荷がなくなるように環境をつくっていくが、
そうではない豊かさを考えていきたい。
そんな豊かさを実感できるような運動環境について考えてみたい。

1-1．現在の運動環境



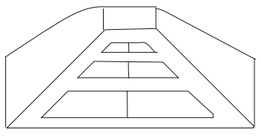
ハコの中の体育館

活動が屋内の建物の中に限られていて、閉鎖的である。
主にスポーツなど、活動の枠組みが決まっている。



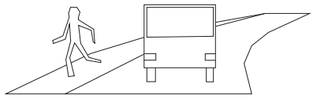
ビルの中のジム

テナントのひとつとしてビルの中に入っている。
器具を使って運動する。



機能だけの運動公園

大きな競技場など日常的に立ち入れない施設も並ぶ
コートを予約してスポーツを行う。
フェンスで囲われている。



公道でのランニング

交通の道路を運動の場所として利用する。
好きなところに行ける。
一人でもできる。

これらの場所では、確かに運動は行われているものの、運動の負荷と楽しさということが忘れられてしまったかのようである。
また運動というと“スポーツ”ということになるが、何かをきっかけにして日常の人間の身体の動きも負荷と楽しさを意識できるならば運動と捉えることは可能である。

1-2．理想の運動環境



人間のスケールを超えた自然環境
＝人の手の及ばない環境

理想として、自然環境とともにある運動をあげる。なぜなら、例えば海や山や川といった人間のスケールを超えた自然環境は人の手の及ばない部分のある環境で、人の思うように行かない場所だからこそ、運動に不可欠の負荷が必然的に生じ、同時に楽しさも生まれてくると考えるためである

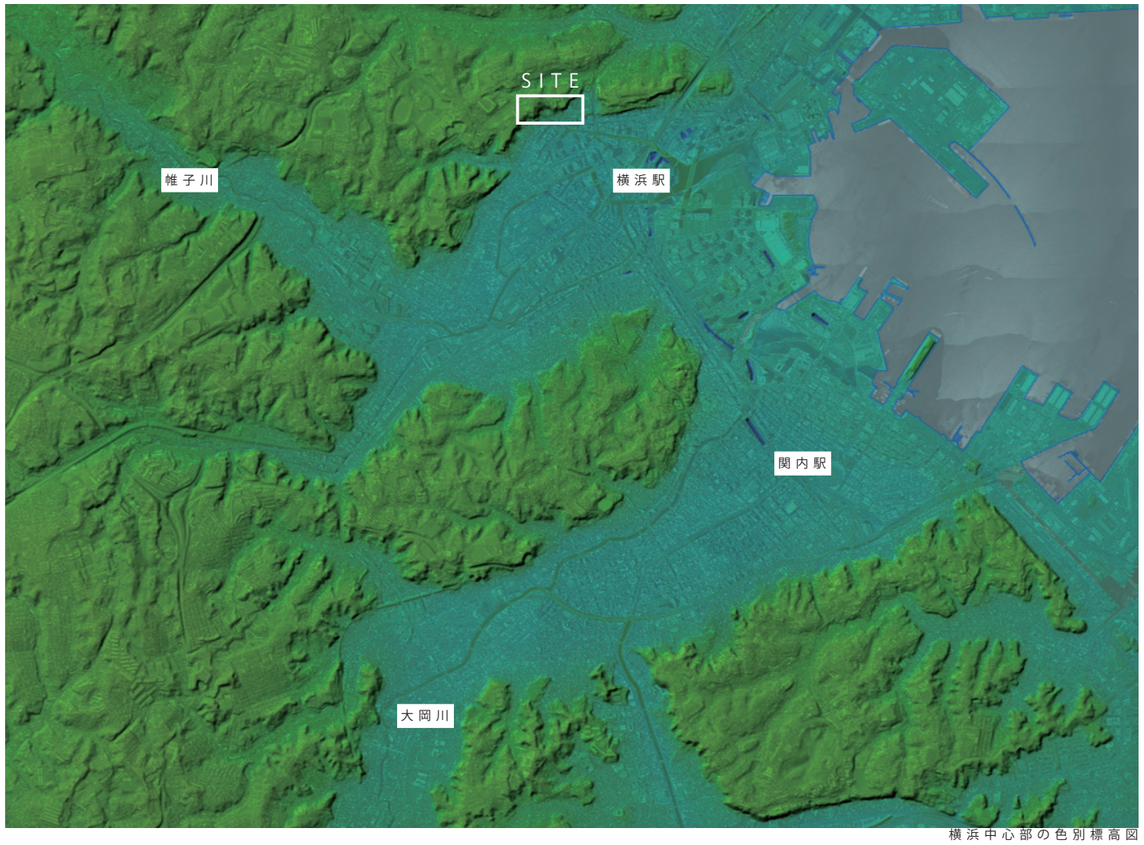
都市の中で環境とともにある運動はできるか？

ここで考えたいのは現代の都市の中で環境とともにある運動はいかに可能かということである。なぜなら、大自然の環境をそのまま運動の環境と捉えるのは難しくないが、都市の中では人の手の及ばない自然環境が存在していても、それを運動の環境とは捉えられず、扱いづらい場所としてその価値が無視されているからである。また人の日常的な身体の動きを負荷と楽しさの伴う運動と捉える意義は多くの人が日常を送る都市の中でこそあると考えた。

↓

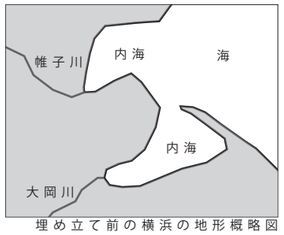
都市の中で横たわっている自然環境を運動という視点で捉え直し、人々の日常的な身体の動きを、環境とともにある運動として捉え直す建築とはどのようなものかをここで考える。

2．横浜の環境要素：地形

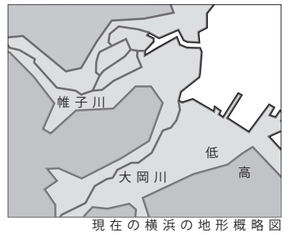


横浜中心部の色別標高図

2-1．埋め立てによってできた横浜と崖と暮らし



埋め立て前の横浜の地形概略図



現在の横浜の地形概略図

横浜には、横浜駅周辺と関内地区の２つの中心部をＥ字型に囲むように大きな高低差が存在する。これは２つの中心部が帷子川と大岡川の河口の２つの内海を埋め立ててできたからである。もともとの陸地の上にも様々な高低差があるため、歩いていると急に眼下に眺望が開けたり、坂道が始まったり、大きな崖がすぐそこまで迫っていたりする経験が豊富である。この地形の高低差は都市開発されても消えずに残り続ける。

2-2．運動の視点から見る横浜

運動という視点を取ると、横浜には日常的に高低差という負荷が存在している。
この地形の高低差を横浜での人の手を超えた自然環境として、この中でも最も高低差が激しい場所を今回の設計の敷地とする。



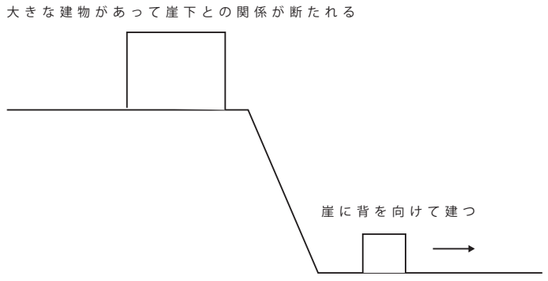
3．敷地：沢渡中央公園と勧行寺周辺の崖



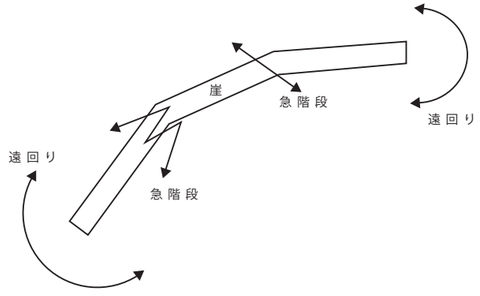
E字形の地形の上部の崖地を今回の設計の敷地とする。横浜に存在する崖の中でも長く高低差がある場所である。
この崖の上下をゆるやかにつなぐように運動の建築をつくることで、崖の上下に連続的な経験をもたらし、日常的な崖の上り下りも豊かな運動と捉えられることで、マイナスに思われていた崖をプラスの価値に転換できる建築を考える。

現状：崖の上も下も端になってしまう

ア．崖を壁として扱ってしまう



イ．崖の上下の行き来のしづらさ

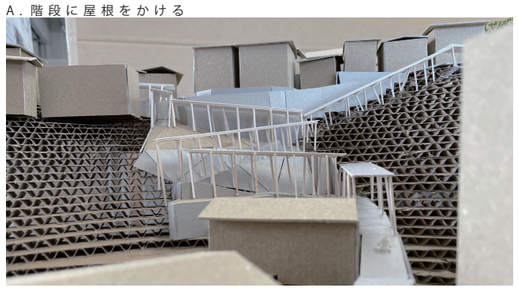


4．提案：運動する建築が崖の上下をつなぐ

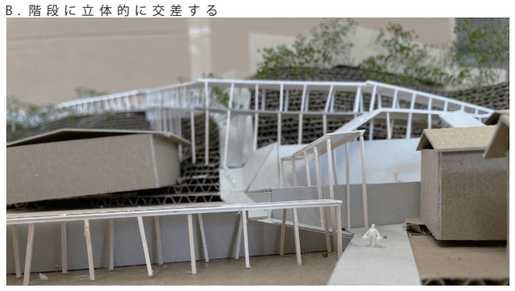
4-1．既存の階段の上り下りも運動だと認識できる空間をつくる

２つある既存階段は、ひとつは何度もジグザグして往復する開かれた場所にある階段で、もうひとつは崖と森の間をゆるくカーブしながら伸びていく階段である。その階段の上り下りも運動と捉えることは可能であるが、現状のままではそれは難しい。そこで往復する階段には屋根をかけ、緩やかにカーブする階段には 立体交差するように建築をつくる。屋根は高くズレながら連なることで明るいまま階段の上に空間を作る。立体交差は、その下をくぐることで空間の区切りを感じ、空間の経験にリズムを生む。

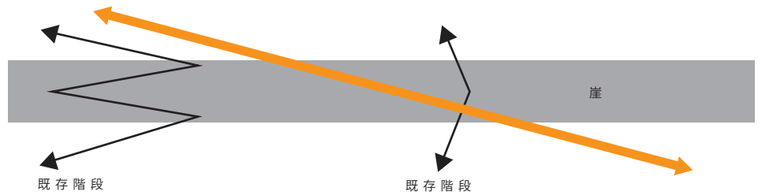
A．階段に屋根をかける



B．階段に立体的に交差する

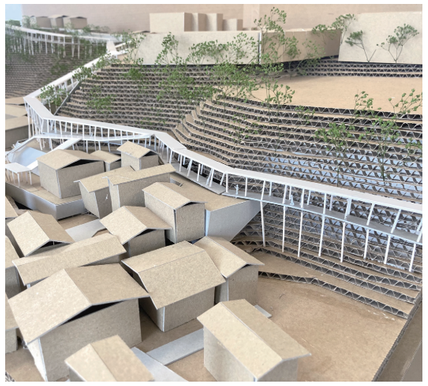


4-2．崖を緩やかに上り下りする空間をつくる

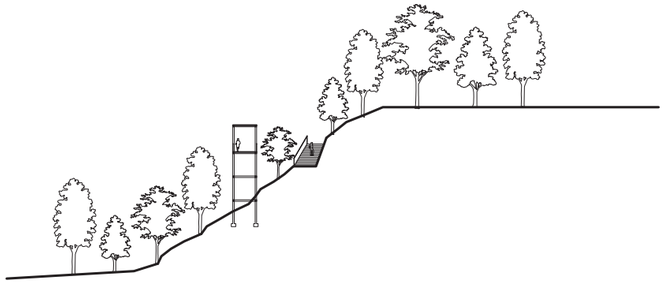


既存の２つの階段に加えて、走ることもできる緩勾配の道を作る。これらは急な崖のすぐ横を沿うように走り、森の中を浮き、頂上の広場に向かって伸びる道となる。途中で何度も曲がることで、そのたびに新しい視界がひらける道である。今までショートカットするだけの階段や遠回りの道でしか行き来できなかった崖の上下が、崖の高さや周囲の環境を認識しながら運動のできる新しい道によってつながる。

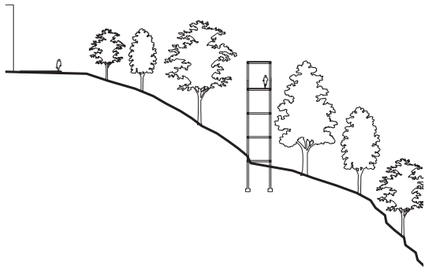








断面図　S＝1:800　既存階段と並んで伸びる



断面図　S＝1:800 崖から宙に浮く

全体平面図 S=1:1200（contour=1m）

C. 崖の頂上の見晴らし広場

A. ジグザグに上る既存階段に屋根をかける

B. 街の中に現れる景色のスタジオ

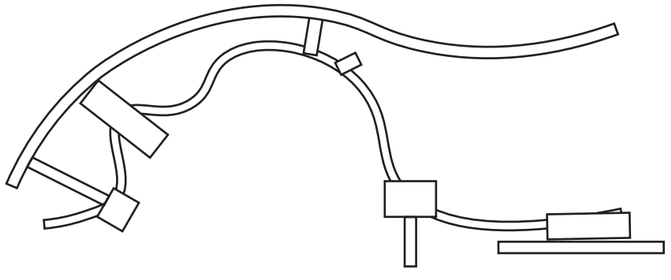
D. 森の中にある開かれた斜面

E. 既存の階段に立体交差していく道と場所

F. 公園を受け止める大屋根



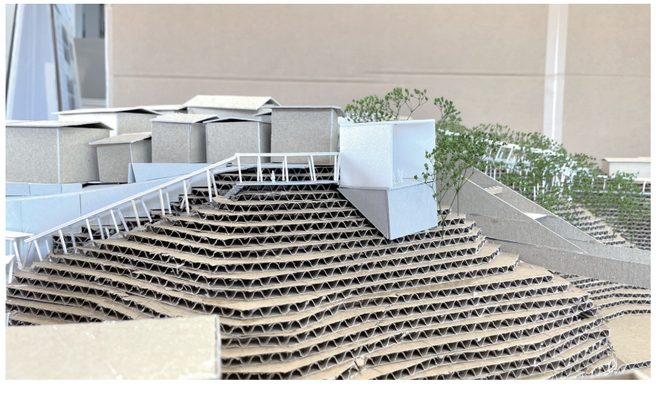
4-3. 街と運動建築の接点をつくる



住宅街の中や崖の頂上・ゆるやかな斜面・崖のふもとのひな壇状になったところ・大きな公園の一角に、街と運動の接点になる建築をつくる。崖の頂上の見晴らしのいい広場には、ここでのランニングなどの運動をサポートするためのロッカー・シャワー・トイレ・更衣室を備えた場所を作り、崖の住宅街の先端には、街と崖下に大きな開口を持つことでスタジオの中での運動の様子と景色が街の中にあらわれる場所を作る。

B. 街の中に現れる景色のスタジオ

住宅地の中に、周りと連続するボリュームを持つスタジオが現れる。
家の街並みの中で、開口部から視線がふっと遠くの街並みまで届く。
スタジオは中の活動の様子を街にさらけ出して賑わいをもたらす。



C. 崖の頂上の見晴らし広場

見晴らしのいい崖の頂上にある広場。
地下を通る首都高速と同じ方向に伸びる建築と高い屋根の建築が広場を囲う
運動をする人のためのシャワー・更衣室・トイレ・水道なども備える。



D. 森の中にある開かれた斜面

街から崖の中の森へ向かうゆるい斜面をつくる。
直接座り込みやすい勾配の斜面を東屋が囲んで居場所をつくる。



5. 結論

崖は今までただ擁壁として補強され、つながりを阻む壁のように思われてきたが、それはその土地の無視できない大きな特徴であり、運動という観点からみると魅力的な場所になる可能性をここでは考えた。
崖を運動の空間にするきっかけを用意し、周囲に街との接点となる建築を配置していくことで、崖を含むこの地域一帯が街であり運動公園でもあるような場所に変わる。運動をきっかけにして、この地域の崖・階段・道・丘・森は、行為が制限された公共の場所ではなく、人が自由に使える場所になっていく。公園として運動を囲うのではなく、日常の生活や動きが即ち運動と感じられる場所になっていく。

6. 振り返ってみて

「建築とその中での活動の関係」という建築における恒久的な問題を考えてみたいと思い、数ある活動の中でも最も環境に影響を及ぼされるのではないだろうかと直感的に「運動」をテーマにした5月からこの卒制は始まった。新型コロナウイルスの流行によって大学生の一人暮らし部屋という極限まで狭い場所へ長時間身体が押し込まれたことで、どこか本能的に開放的な大きな場所で思い切り身体を動かしたい思い始めていたのだろう。そのときに本当に身体を思い切り動かせる場所とはどんなものだろうか思ったのかもしれない。
初期のキーワードとしてギムナシオン・運動的空間・遊び・投企的主体について調べていた。4年前期の10000㎡の頃は、横浜の丘の上につくるジムの延長のようなものとして自分の建築を考えていた。しかし、それでは運動と生活がバラバラになっている現代の状況とまだ変わらないように感じた。日々の生活も身体を動かしているのならば、それを豊かな運動と捉えられるような場所はつくれないだろうかと考え始めていった。
正直なところ本当に自分が作りたい建築をつくれたとは思えないし、興味があることを見つけられたかというと自信はない。発表を終えて暫く経つが、まだ全て終えたとは思えない。これから先も時折思い出し考えていくのだろうと思う。