

2011.9.1

## Contents

モノ選び、何にこだわりますか？

家を出て遊びに行こう

HABITAな風景  
住まいは巣まい  
キニナルマドリ  
住まいのオーダーメード館403  
住まい文化の棟  
住健住康  
Green Earth  
office HABITA  
豆ハビ  
5th ROOM



HABITAな風景

## 風のふく秘密基地

節電だと  
省エネだと  
世間ではいろいろと  
話題になっているけれど、  
エアコンが苦手な我が家では  
毎年当たり前のこと。  
日よけのシェード  
すだれ、風鈴、水打ち  
新しいものも好きだけど  
古いことも大好き。  
子どもの頃から、蚊帳とか  
テントの中が好きで  
よく入ってたっけ。  
風が通り抜ける、  
麻のシェード。  
大人になった今も  
テッキとシェードの間にいると  
ちょっと懐かしい感覚が蘇る。  
自分だけの特別な空間。  
秘密基地みたいだ。

三澤 千代治の  
住まいは巣まい

## 素足でいると健康に

暑い日が続き、素足でいるのに気持ちいい日が続いている。

足の裏は「第二の心臓」といわれます。心臓からもつとも遠く離れた足から重力に逆らって心臓に血液をもどせるのは、足がポンプの役目をはたしているからです。このためには足を動かすこと、つまり歩いたり走ったりする必要があります。足を動かす筋肉が血流を動かすのです。

子どもたちにとって走りまわる事が大事なのはこうした理由からです。お年寄りが、足が不自由になり歩けなくなると急に体全体の調子が悪くなってしまうのも、体全体の血流がとどこつてしまうのです。

足の裏は手のひらと同様にさまざまな神経があります。足を一日中包んでしまって、さまざまなセンサーを鈍くしてしまうことは体によくありません。家では素足でいることがおすすめです。

素足でいると土踏まずが発達し、足の指がよく動くようになります。これが立った姿勢を安定させ、踏ん張る力をつけ、飛んだり跳ねたりするときに力を発揮します。土踏まずをつくる骨や足指は8歳ぐらいまでにできあがるそうです。素足で家の中を歩くためには、木の床や畳がきれいではなくてはなりません。お子さんたちに床の掃除を手伝わせてはいかがですか。家もきれいで、健康になり一石二鳥です。

(MISAWA・international 社長)

# Weekly HABITA 058

## モノ選び、何にこだわりますか？



見えます。  
**見本**

3.11東日本大震災の津波被害の中で、奇跡的に残っている建物はたくさんあります。もちろん水の流れなどの複雑な条件が重なって倒壊しなかつたのでしょう。その中で古民家と言われるような建物が残っているのが散見されます。柱が太ければより強くなるのは簡単な話ですが、実は現在の強度計算では柱の太さは関係ありません。この例だけでも性能で住宅の価値を決めるることは難しいことです。

住宅の機能は暮らしやすさを守る大切なことです。しかし熱の性能を高めた住宅をつくっても、エアコ

ンなどの設備機器の効率が悪ければ宝の持ち腐れです。一方、これらの設備機器は古くなるほどに性能や効率は悪化します。

一方、デザインは逆転します。古びても価値が下がらないことがデザインの良さです。そして難しいスペックは似たり寄つたりだと考えれば、外観やインテリアがかつこいいと思うことのほうが大切です。モノを選ぶのには、実はデザインの要素は、とても大切なのです。さらにそのデザインの奥にしっかりととしたコンセプトがあればなおさらです。デザインの差で、価値に倍の差が出ても不思議ではありません。

こうしたデザインの価値観はモノ選びに共通のことです。デザインによってモノが選ばれてゆく現場に立ち会つてみました。ヤマハ発動機株式会社の新しいフィッシングボート「SR-X」です。



## フィッシングボートを持つということ

時には、家を出て遊びに行こう。アウトドアでも、今、はまっているのはルアーフィッシングである。最近では釣りの中でもルアー(疑似餌)を使って



魚たちとの駆け引きを楽しむスポーツフィッシングと呼ばれるカテゴリーが確立され、フィッシングといえば一緒に来たがる人が増えてきた。



ポートを持つということがまだまだ先に感じていたものであるが、今はこうしてかっこいいフィッシングボートのオーナーになったのである。



YAMAHA SR-X 仕様諸元(F70)			
全長	6.25m	搭載エンジン	F70AETX
全幅	2.28m	最大搭載馬力	51.5kW(70ps)
全深さ	1.29m	燃料タンク容量	24リットル (別体式燃料タンク)
定員	5名		

製品の情報サイトは [www.yamaha-motor.jp/marine/](http://www.yamaha-motor.jp/marine/)  
ヤマハ発動機株式会社 広報宣伝部 〒438-8501 静岡県磐田市新貝2500

# 家を出て遊びに行こう。

## 誰もがフィッシングを戦いの場にする



見  
「SR-X」と釣りに出かけるようにならなければ、フィッシング仲間と行く海へのハードルが低くなったように感じる。みんなで乗り込んでも傾きが少ないし、荷物が多くても大きな収納があるので心配はない。

デザインの他にも海で

過ごす時間を快適なものとする最新の技術と、ヤマハがボートを造り始めてから50年、これまでに培われた技術とノウハウの全てがミニマムクラスとも言える19フィート(約5.8m)のボートに凝縮されているのだ。デッドスペースを切り詰めることで、21フィートに匹敵する居住性とフィッシングスペースを確保した。性能については23フィートクラスを目指し、横安定性が20%、乗り心地20~40%アップを実現したと書いてあった。

その結果、長距離のグルージングでも体の疲れを抑え、フィッシングに専念できる環境を提供してくれるのである。まさにヤマハの半世紀のボート技術の粋が、このデザインの中に詰め込まれている。



## 仲間を連れて乗り込むのがサイコー



本  
「SR-X」と釣りに出かけるようにならなければ、フィッシング仲間と行く海へのハードルが低くなつたように感じる。みんなで乗り込んでも傾きが少ないし、荷物が多くても大きな収納があるので心配はない。

また、デザインが機能の面でも大きな役割を果たしている。カディ(小型キャビン)の独立性が高まり、女性でも安心してトイレが使える。また、ドライバーズシートの隣に、まるで乗用車に座るようにナビゲーターが座れるのも画期的である。これも前向きにカディへの扉を開かせることで可能となつたシート配置である。

ボートでのスポーツフィッシングでは、スタンディングポジションでのキャスト(ルアーを投げる動作)が不可欠である。全長が短くても幅が広く、優れた横安定性はそのために必要である。妻は友だちと会話をしながら、スクエアハウのテッキに立ち無心にロッドを握っている。レールに半分身体を預けながらフィッシングにも集中している姿をみると、すでにすっかり安心してボートが身体の一部になつてゐるかのようである。

トーナメントで勝つためには、ラン・アンド・ガンでひたすら魚影を追いかけることが必要だ。狙つたフィッシングポイントの釣果が見えなければ、素早く移動を繰り返しながら良いポイントを探してキャストを繰り返す。当然、その都度アンカーを下ろすことはしない。アタリがあれば、そのポイントをキープしながら、より大きな獲物を釣り上げることに集中する。こんな時に

「SR-X」の優れた風流れ抑止性能は勝敗に直結する。ドライバーも含めて、みんなが息を合わせて挑む瞬間である。

ゲームを終えて勝負に勝った時が最高の時である。ボート仲間みんなで喜びを分かち合う。しかし、そうそうに勝てないので現実の世界である。ただ家族や仲間と一緒に船上で充実した時間を過ごせたこと、それだけでも実は喜びはひとしおである。これは私にしかわからない。

帰路の車の中でも、フィッシングの話題は尽きることはない。いつも自分の釣果の自慢をすることが定例である。反省をするのは、次のゲームフィッシングが始まる直前のこと。フィッシングボートを持つということは、家族や仲間との新しいつながりを生み出すことでもある。それは家を持つことと同じなのかもしれない。

一日の楽しみを終わらせて我が家に帰ってきた。この家もデザインで選んだ家である。海の潮の匂いにすっかり慣れた鼻には、我が家家の杉の木の匂いが新鮮に感じた。



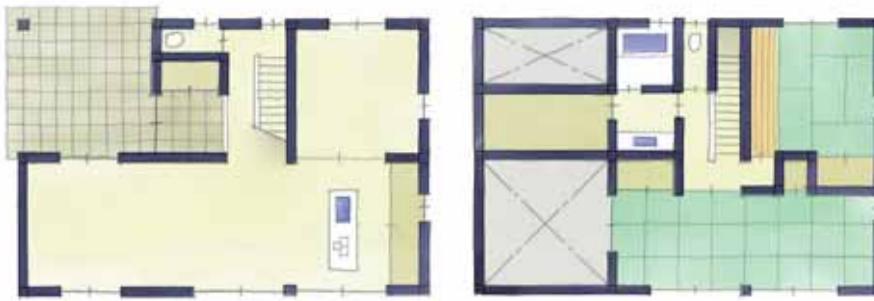
実際に妻や家族を連れて「SR-X」に乗り込むまでは、彼らも不安そうな顔をしていた。でも実は乗り込むまでもなく、ハーバーに係留してある「SR-X」を見ただけでちょっと顔色が明るくなつた。きっと見た瞬間に気に入つたに違いない。「SR-X」のデザインイメージは、西洋甲冑のイメージだそうだ。

ハル(艇体)サイドのラインはまるで甲冑のショルダーのようなゴツゴツしたデザインで、キャノピー(FRP製の屋根:オプション)はナイトのフェイスマスクのようなイメージがある。

このデザインゆえに、「SR-X」に乗り込むとフィッシングという“戦いの場”に向かう気持ちを盛り上げてくれる。普段の仕事から離れて、本来であればオフタイムを楽しむところであるが、「SR-X」に乗り込むときには、もう一度スイッチが入つてオンタイムとなる。フィッシングをスポーツにする感覚というのはそういうものだ。まさにデザインが気持ちをつくるのだ。

もう一つ気に入っているのは、スクエアハウという、角張った幅広の船首になっていることである。まさに

キナルマドリ



1階 20坪

2階 18坪

## 和室。 日本人の心を忘れない。

日本の一般的な住宅は、平屋であった。2階屋が生まれた時に、個室が生まれた。そして次第に和室の続き間が失われていった。差し引きすれば和室が個室に変わったのである。

しかし反省も多い。和室の良さが忘れないでのある。それでは、個室を和室にすれば良いではないか。



そのおかげで、リビングも抜群に大きくなる。出居民家の空間で、これが最も先進の家かもしれません。

住まいの  
オーダーメード館

## リバーシブルロールアップすだれ

日本文化を象徴する伝統工芸品の簾が見直されています。

窓の外や軒先に垂らし、日よけや目隠し、虫よけなどの目的で使

われて夏の風物詩でしたが、現在では季節を問わずに採用されています。

リバーシブルロールアップすだれは室内用として開発された逸品で2つの大きな特長があります。

ロールアップ機能でお好みの高さに調整できること。そして表と裏面の色が朱色と黒の2色で仕上げられた装飾性です。塗装は熟練の職人の手による2回の塗装仕上げで、きれいに塗り分けられた技術に驚かされます。

カーテンやブラインド、スクリーンだけでなく、使い勝手や装飾性の良さに加え省エネや節電への効果も見直され一般家庭やレストラン、集会場等に採用されています。

参考サイズ: W850×H1750mm  
商品価格 ¥18,900(税込)  
403掲載商品No. G-0295\_023

## 住まいのオーダーメード館 403

東京都新宿区新宿1-2-1-1F

<http://order403.com/>

403 検索



## 住まい文化の栄

## アイヌのチセと断熱性能

住宅の歴史の中には400年周期の大きなうねりがありました。縦穴式住居から高床になり、神殿造り、武家造り、数寄屋造りと変遷してきたと言うものです。確かに全体的に見ればそのような傾向がある様に思えます。

しかし実際の庶民の生活に根ざした暮らしの中では、そうとも言い切れません。高床と言つても、一般的な農家は昭和の終わりまで土間の空間を持つていました。歴史とか進化に対して、どうしても前のものは劣るものと言う見方をしてしまいかですが、違うこともあります。

高床に関しても同じです。北海道アイヌの小屋であるチセは、縦穴式の住居を保っていました。明治になって、本州の人が移り住むようになると、ようやく高床式の住居が建てられる様になりました。しかし、残念ながらチセ



縄文の縦穴式住宅(復元)

に比べたら、高床式の本州の家の方が極めて住みにくい家であったと言います。

実はすさまじい風だらけのように見えて、厳寒の地でチセはとても暖かかったです。それは地面というものが保温効果の高いものであるからです。このことは、近代になってからの調査でも明らかにされました。夏至や冬至の日に一年で一番暑く寒い日があるのでなく、それから2~3ヶ月遅れて季節は盛りとなります。このタイムラグと同じように、地中の温度はちょうど半年ずれているというのです。つまり、夏に一番温度が低く、冬には高くなります。

さらに冬に家の中で火を焚きすぎて温度が高くなると、屋根の雪が溶けてしまします。適度に焚くことで、実は屋根の上に残した雪を断熱材として利用していたのです。歴史の中で生み出された生活文化の知恵は脈々と生きていたのです。

## 住 健 住 康

じゅうけんじゅうこう

## 夏バテしない体づくりを

暑さを紓ぐために、冷たくて口当たりのよいジュースやアイスクリーム、果物についつい手が伸びてしまいます。食べ過ぎると胃腸を疲れさせ、食欲を減らし夏バテの原因になるので、極端に体を冷やす行為には注意が必要です。

夏場に汗をかくことを嫌う人がいますが、この汗をかくという行為は、体温を調整する大切な役割をしています。必要以上に体を冷やして発汗機能が鈍くなってしまうと、いざというときに体温をうまく調節できません。熱が体内にこもって熱中症を引き起こす原因になることもあります。また、体力を消耗しやすくなり、疲れや夏バテを引き起こしやすくなります。

夏の暑さに負けない体づくりとは、言いかえれば、上手に汗をかける体づくりということです。たとえば、発汗作用があるしょうがや唐辛子などの食材は冷奴や炒

め物の薬味や風味付けなどによく使われます。これらの薬味には食欲を刺激する効果があるので、食べ過ぎは禁物ですが、意識して取るようにしましょう。また、冷たい料理ばかりではなく、スープやみそ汁、煮物などの温かい料理も献立の中に取り入れましょう。

また、暑さで食欲が落ち、食べる量が減ると、熱をつくるためのエネルギーが不足することがあります。そこで、とくに摂るべき栄養素は疲労回復に有効なビタミンB1です。気温が15度から35度に上昇すると、体内で消費されるビタミンB1が3倍になるといわれます。ビタミンB1は汗や尿から排出されたり、ストレスが多いと多い消費されると言われています。だからこそ夏場はビタミンB1を意識的に毎日摂る必要があります。

夏バテしない、元気な体づくりの基本は食事からです。食卓から、健康は作られます。家族みんなで夏バテに負けない体をつくりましょう。

## 疲労回復に効果のある3種類の食材

栄養素	働き	多く含む食材
ビタミンB1	摂った糖質をエネルギーに変える	うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草、ごまなど
アリシン	ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させる	ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎなど
クエン酸	体内に貯まった疲労物質を早く代謝させる	レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干しなど

## モノ・マガジン 定期購読のご案内



お近くに書店のない方、毎号確実に入手したい方は、便利な定期購読をご利用ください。特別定価の差額分、および送料サービスでお届けします。

## ■購読料金

1年(22冊):1万3640円(税込)

6ヶ月(11冊):6820円(税込)

## ■新規定期購読のお申込方法

①お電話で(新規申込み専用ダイヤル)

フリーダイヤル 富士山 富士山

0120-223-223

(年中無休24時間営業)

②PCサイトから

<http://fujisan.co.jp/mono>

③携帯電話から

<http://223223.jp/m/mono>

④QRコードから

左記QRコードからアクセスしてください。

## ■お問い合わせ

雑誌のオンライン書店/[fujisan.co.jp](http://fujisan.co.jp) カスタマーサポートPC: <http://fujisan.co.jp/cs> または Mail: cs@fujisan.co.jp にお問合せください。

## ■注意事項

・お申込みは/[fujisan.co.jp](http://fujisan.co.jp)とのご契約となり記載の利用規約に準じます。

・お支払いのタイミングによってはご希望の開始号が後ろにずれる場合がございます。

・定期購読は原則として途中解約はできませんので予めご了承ください。

毎号、  
送料無料で  
確実に  
お届けします!



毎月2日/16日発売  
ワールドフォトプレス公式サイト  
<http://www.monomagazine.com/>

**mono**® モノ・マガジン  
定価620円(税込)

新製品から時代のトレンドを紹介。毎号組む商品ジャンル別、  
ライフスタイル別の特集企画は読者のニーズにぴったりと大好評。  
人とモノ、読者と企業を結ぶコミュニケーション・メディア・マガジン。

8-16.9-2合併号ではヤマハSR-X(アクティブポート)を紹介!

〒164-8551 東京都中野区中野3-39-2 株式会社ワールドフォトプレス





### 森林王国日本の歴史〈3〉

鎌倉時代に入り、日本の各地に、神社仏閣だけでなく、武士の館や城がつくられるようになります。木材の需要が急速に拡大します。特に大きな建物に必要な杉が、各地に移植されるようになりました。日本の木材の移植の歴史は、まさに杉の歴史そのものです。



1190年、鎌倉時代に熊野の杉が、土佐国幡多郡熊野神社へ移植。

1261年、大和の杉が、能登国珠州郡春日神社へ移植。

1314年、仙台領内で紀州熊野産の杉種子による苗木の養成。

1349年、南北朝時代には熊野の杉が、陸奥国江刺郡正法寺へ移植。

1394年、京都北山において、初めて杉の台木をつくる。白杉、北山丸太栽培の起源。

1469年、室町時代、犬居町秋葉神社社有林に杉、桧の植林。天竜での人工造林の開始。

1501年、奈良県吉野川上郡で杉の植林が始まる。吉野での人工造林の開始。

1542年、武田信玄、甲斐国釜無川の左岸に霞堤を築き植林。

1550年、この頃から植林の奨励がなされ、山林の荒廃、洪水の害を防止し、開拓事業を保護するため焼き畑を禁じる。

1570年、安土桃山時代、仙台藩、海岸一体に砂防林を創設。以後各藩が海岸砂防林造成。

1573年、武蔵国高麗郡、稚苗数万本を植え、かつ数十町歩の原野を新開して木を増殖する。

1600年、紀州藩主徳川頼宣が尾鷲地方の人工造林を開く。

鎌倉時代から室町時代頃までは、木材はほぼ地産地消でしたが、安土桃山時代、戦国時代になると、より大きな城を築くために全国から流通するようになりました。



### HABITA×エスクリエイト

大阪岸和田市にある提携企業株式会社エスクリエイトのオフィスを訪れた。案内されたのは杉で作られた会議室。

床には厚さ36mm合板のJパネル、壁には無垢の杉材を貼り詰め、入った瞬間から杉の良い香りに癒される。

目を引いたのはスリットで彩られた美しい模様の



材は、エスクリエイトさんのモデルハウスでも体感出来る。

近くに来られた際は是非一度体感してほしい。



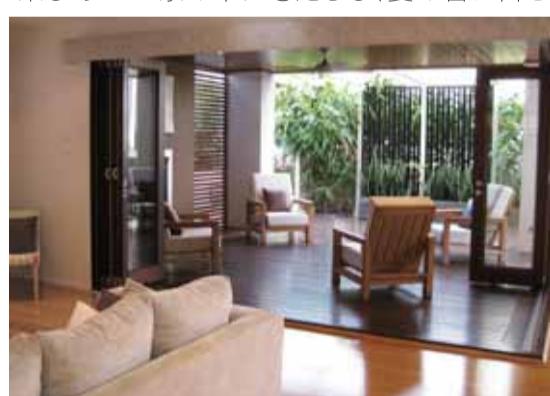
### 未来の暮らしも自然と共に

住宅は1000年の歴史の中で、エアコン(クーラー)が出来た100年ぐらい前までは、どのように季節と暮らすかという四季のライフスタイルを、庭と家の関係を含めて十分に検証して作られていました。

オーストラリアに行くと、今のモデル住宅の特徴は必ず5th ROOMを取り込んだ住宅になっています。大きな庇を出し、その奥の部分は、夏になればリビングの間とテラスの中間領域の境目は全開できる折れ戸のようなサッシで仕

切られています。風の道を計算し、大きなテラスの上には必ずゆっくり回るシーリングファンが付いています。その下は、リゾート感覚のファニチャーやキッチンのシステムやバーベキューのセットが置かれ、リビング空間をいかに楽しめるかの設計がなされています。

「スマートリビングガーデン」という考え方とは、スマートガーデンという情報管理をベースに省エネ化を家と一帯にやっていくこと、ということではなく、スマートに(賢く)リビング(暮らす)ガーデン



しを外断熱のように遮断してくれ、落葉樹は緑の葉で日陰をつくり、自然と呼吸するリビングガーデンをもたらしてくれます。

省エネをすることに全力を尽くすより、電気を出来るだけ必要としない環境を作る。そのアイデアはエアコンを必要としない住宅設計(季節を楽しむ家と庭の設計)をしているオーストラリアの住宅に、大きなヒントが隠されているような気がします。

オーストラリアの住まいもそうですが、日本古来の伝統的な住宅、京都の夏の納涼床や縁側の世界、ハワイのリゾートホテルなども、自然を取り込んだスタイルになっています。

自然を生かし、自然と共に暮らす…未来の住まいもそうあってほしいものです。



### 「ポーチガーデン®」 家と庭をつなぐ、もう一つの部屋。

詳しくはホームページへ! タカショ

検索



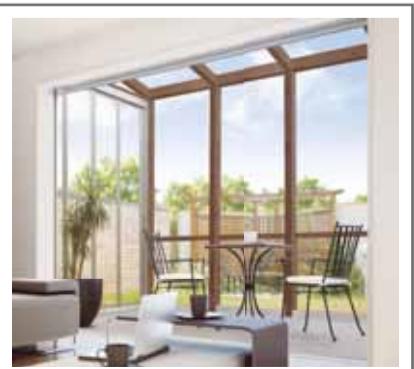
折戸パネル仕様で、フルオープンにすれば開放的なガーデンルームに。



ライティングをプラスして、夜でも快適なくつろぎの空間をつくります。



屋外で気軽に家族団らんが楽しめるもう一つのリビングとして。



5th ROOM.  
L+D+R+B & G(五番目の部屋)

やすらぎのある空間づくり

株式会社タカショ

和歌山県海南市南赤坂20-1 TEL 642-0017

お客様サービスセンター 0120-51-4128