

親子すまいかた教室

住まいの機能やセキュリティに役立つ「お城」の勉強

監修 九州女子大学 立松麻衣子さん

見張りと攻撃のための櫓

櫓（やぐら）は元々、「矢倉」と書かれ、弓矢や刀、甲（かぶと）などをしまう武器庫を意味していたと言われています。ですから見晴らしのよい高いところにつくられ、敵が来るのを見張ったり、弓矢を射ったりして、ここで敵の侵入を食い止めました。櫓の位置は、周囲を見渡しやすいお城の角に置くことが多く、これを隅櫓（すみやぐら）と呼びました。この他にも多門櫓（たもんやぐら）と呼ぶ長い櫓や、出櫓（でやぐら）と呼ぶ移動式のものもありました。

大規模化した近世のお城は特にたくさんの櫓がつくられ、岡山県の津山城では大小70以上もあったという記録が残っています。さらに争いのない平和な時代になると、戦とは関係のない月見を楽しむための月見櫓（つきみやぐら）や、納涼のための涼櫓（すずみやぐら）、富士山が眺められる富士見櫓（ふじみやぐら）などがつくられ、櫓の使われ方は変わっていきました。



侵入を防ぐ堀

お城の周囲に川が流れていれば、敵はそう簡単に城内には入ってこられません。この川を人工的につくったものが堀（ほり）です。水がない場合は空堀（からぼり）と呼びました。空堀は、水を引くことが難しい中世の山城に多くつくられました。地形を利用して堀の高低差を大きくしたり、歩きにくいように堀の底を極端に細くして、敵の侵入を防いだのです。さらにお城を守るだけでなく、攻めて来た敵を撃退するため、味方が堀の中に隠れることもありました。水のある堀は、近世の平城や平山城で盛んにつくられました。お城の範囲が広がると、内堀、中堀、外堀といった具合にいく重にも堀をつくり、敵の侵入を困難にしました。さらに堀の中に菱（ひし）という植物を植えて、泳いで渡ろうとする人にかみつかせたり、水鳥を飼って人の動きに驚いて飛び立つ習性を利用し、夜間の敵の襲来を知らせる警報装置としていました。

頑丈で上りにくい石垣

お城の石垣は、当初、自然の石を集めて簡単に加工して積み上げていました。石の大きさもバラバラで、たくさん隙間のあるものです。ただ隙間がたくさんあるので、人が登りやすいという欠点がありました。そこで石の表面を整え隙間を減らし、さらにその後まったく隙間のない石垣をつくったのです。自然の石を上手に積むのはとても難しく、現代ではこうした積み方ができる職人はいないといわれています。こうして、雨にも崩れず、人が登りにくい、見た目にも美しい石垣ができたのです。隙間をなくした石垣をつくるには大量の石が必要で、石切り場で大きな石を切り出して現地に運んでいました。日本でいちばん大きい石垣の石は、大阪城本丸桜門にあります。「蛸石（たこいし）」とよばれる特別な石で、重さは100tを超えると推定されています。



こころ豊かなスローライフのための情報誌

木族の家通信

家族が集う木の住まい
株式会社 木族の家
KIZOKU NO IE

2015年10月1日号（毎月1日発行）

No.84

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 毎 日 で き る 身 近 な 省 エ ネ 術 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

スポーツの秋は省エネしながら健康に

テレビの前から離れて運動を！運動会の撮影はズームを控えて！

.....

①ウォーキングやストレッチで省エネを

ウォーキングは健康維持や成人病予防に効果的といわれます。身体 of いろいろな筋肉を伸ばすストレッチは、腰痛や肩こりの予防にもなりそう。1日に1回は、テレビやゲームのスイッチをOFFにして、運動を心がけませんか？省エネだけでなくダイエットにもなり、また、身体がたまるので、暖房費の節約にもなりますよ。



②ビデオカメラのズームは多用しないで

ズームは
控えめに。



運動会ではビデオカメラが大活躍。でも、途中でバッテリーがなくならないよう、使い方にはご注意ください。例えば、ズームを繰り返すと、それだけ多くの電気を使用します。また、ズームが頻繁な映像は見にくいので、控えめがおすすめです。液晶モニターを明るくするほど消費電力はアップし、ビデオライトなども電気をたくさん使います。

③氷は満杯の冷凍庫で効率よくつくる

冷却効率
UP!



飲み物を冷やしたり、筋肉痛の脚をクールダウンしたりと、運動会や運動後には氷が重宝します。ペットボトルなど、製氷皿以外でつくる場合は、冷凍庫での配置をひと工夫。あらかじめ冷凍しておいた保冷剤などの間に入れると、速く凍ります。冷凍庫は、冷蔵庫とは異なり、食品などが詰まっているほうが、冷却効率が高いのです。

④筋肉痛にはシャワーなどでクールダウン



運動後は、なぜ筋肉痛になるのでしょうか。明らかな理由は見つかりませんが、筋肉の炎症ではないかと考えられています。そのため痛みをやわらげるには冷やすのが効果的とか。お風呂はぬるめのお湯につかるか、シャワーですませましょう。入浴する人数が少ない場合は、シャワーのほうがお湯をはるより省エネにもなります。

⑤食材は少し固めの調理でお口の体操を

食事で噛む回数が多いほど、食べ過ぎを防いだり、唾液の量を増やしたり、集中力を高めたりと、ヘルシー効果が高いのだとか。そこで、食材はやわらかくなりすぎないように加熱し、噛む回数を増やしてみても？調理時間が短いほど省エネに。ビタミンCなど熱に弱い栄養素もあり、ときには生で食べるのもいいですね。



