

UDLM

4

vol.357

April 30
2025

坂で、
息をする

都市には、視線では捉えきれない起伏がある。
坂道は、その起伏を身体に刻み、都市を呼吸する場所へと変える。
この一冊は、歩幅と息づかいで読む都市の物語である。

- p.4 東京の形
- p.5 身体のリズム
- p.6-9 坂の体験スケッチ
- p.10 UDL の新メンバー
- p.11 UDLM 新編集長

△ブルーアワーに染まる狸穴坂の頂の風景

URBAN DESIGN LAB. MAGAZINE

CONTENTS

東京の形は、なぜ平坦ではない？ Why is the shape of Tokyo so uneven? 4

- » 東京は高低差のある都市である……Tokyo is a city built on elevation shifts
- » 事例：坂の多い町「みなとく」……Minato City, the city of slopes
- » 港区の坂、名前のことば辞典……Name Stories of the Slopes in Minato

身体のリズムで都市を読む Read the city with the rhythm of the body 5

- » 都市は、身体によって立ち上がる空間である……From Bodily Practice to Urban Life
- » 歩行は、空間のリズムを身体に刻み込む行為である……From spatial rhythm to bodily perception
- » 坂道は、その感覚が最も強く現れる都市の傾きである……From Everyday Movement to the Slope as Experience

体験スケッチ | 坂を歩く体と空間のリズム Experience sketch | The rhythm of the body and space 6

- » スケッチ 1 | 芋洗坂：止まりながら歩く坂道
Sketch 1 | The slope that makes you stop and walk again
- » スケッチ 2 | 狸穴坂：息を詰めて、そして、ひらく坂道
Sketch 2 | The slope where you hold your breath and then open up

UDL の新メンバー New members of UDL 10

UDLM 新編集長 New editor-in-chief of UDLM 11



東京の形は、なぜ平坦ではない？

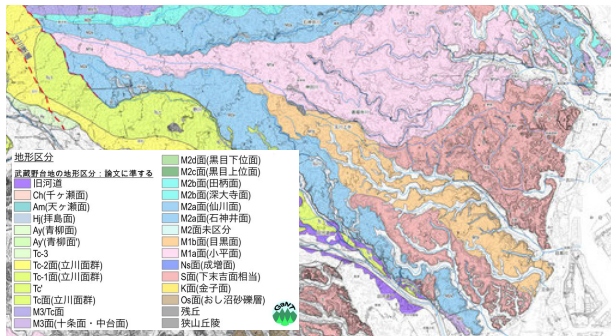
Why is the shape of Tokyo so u…n…e…v…e…n?

東京は高低差のある都市である……………T…o…k…y…o is a city built on elevation shifts

東京という都市は、生まれつき平坦な土地ではない。

23区西部の武蔵野台地は東へと緩やかに傾斜し、その縁辺と河谷との間に生まれた地形差が、数多くの起伏ある場所を生み出した。江戸時代以来、都市はこの地形に寄り添うように築かれてきた。住宅地、通学路、商店街——あらゆるものが、この起伏の中に埋め込まれている。坂道は、都市と地形とを最も直接的に結びつける経路として、存在してきた。

このような地形の起伏は、近代化によって完全に均されることはなかった。現代の東京、特に港区・文京区・目黒区などの台地縁辺部には、今なお高密度に坂道が存在している。それらは単なる移動空間としてだけでなく、都市のリズムや空間の断絶を生み出す、重要な構造でもある。



△東京地形図 <https://www.npo-gant.com>

事例：坂の多い町「みなとく」

M…i…n…a…t…o City, the city of slopes

港区を例にとると、東京の地形の起伏は単なる抽象的な背景ではなく、日常生活に深く埋め込まれた「リズムの装置」として機能している。

港区は武蔵野台地の南東縁に位置し、麻布・赤坂・白金から東京湾にかけて緩やかに傾斜しており、区内の高低差は最大で30メートル以上に及ぶ。23区の中でも、最も起伏の密度が高い地域の一つである。

この地域において坂道は、単なる通行手段ではない。住宅地、商業エリア、学校、寺社など多様な機能空間を縫うように走り、港区独自の街区構造を形成している。現存する坂道は100本を超え、平坦な道では繋げられないエリアも少なくない。

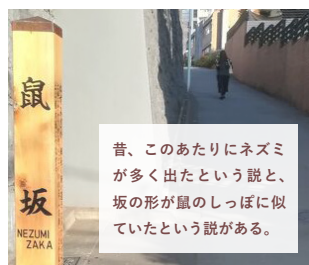
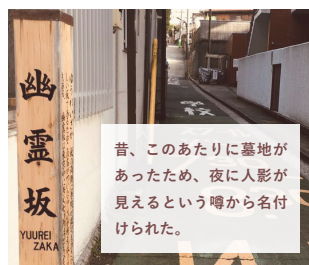
こうした空間の中を歩くことは、身体にとっての地形との応答であり、都市に刻まれる「感覚の軌跡」をつくり出している。



△港区における等高線図

港区の坂、名前のことば辞典

Name Stories of the slopes in Minato



身体のリズムで都市を読む。

Read the city with the r…h…y…t…h…m of the b…o…d…y……………from Bodily Practice to Urban Life

都市は、身体によって立ち上がる空間である……………from Bodily Practice to Urban Life

都市について語るとき、私たちはしばしば地図や街路ネットワーク、建築群といったスケールからそれを理解しようとする。都市とは、あたかもあらかじめ与えられた枠組みであり、視覚によって把握できるシステムであるかのように考えがちだ。しかし、人文地理学や都市論における多くの研究者は、都市が決して中立的な「容れ物」ではなく、身体的な実践を通して生成される空間秩序であることを指摘している。

“Space is not a passive backdrop for action, but a processual entity constantly produced and imbued with meaning through everyday bodily practices.”

— Kirsten Simonsen, The Embodied City

この視点に立つと、身体はもはや都市を移動するための道具ではなく、空間そのものに関与し、構築する主体である。私たちは「都市の中を」歩いているのではなく、「歩くことによって」都市に層や密度、方向性を与えているのだ。フランスの哲学者モーリス・メルロー＝ポンティも、身体とは空間の中に存在するものではなく、私たちが空間に触れ、理解するための媒体そのものであると述べている。

空間のリズム、質感、抵抗、柔らかさ——それらはすべて、身体を通してこそ感知されるものだ。したがって、都市の体験は平面図や写真だけでは捉えきれない。それは「歩かれ、息が吹き込まれ、立ち止まられた」ことで立ち上がる、実践的な空間である。私たちがある場所を「知っている」と感じるのは、それを目にしたからではなく、身体を通してそこに入り込み、馴染み、応答してきたからに他ならない。

From spatial rhythm to bodily perception 歩行は、空間のリズムを身体に刻み込む行為である

Michel de Certeau

WALKING IN THE CITY

IN THIS REMARKABLE ESSAY, carefully poised between poetry and semiotics, Michel de Certeau analyzes an aspect of daily urban life. He presents a theory of the city, or rather an ideal for the city, against the theories and ideals of urban planners and managers, and to do so, he does not look down at the city as if from a high-rise building – he walks in it. Walking in the city turns out to be more its own logic – or, as de Certeau puts it, its own 'rhetoric'. The walker individualizes and makes ambiguous the 'rightful' order given to cities by planners, a little like walking life is displaced and anticipated by dreaming – to take one of de Certeau's several analogies. This is a utopian essay: it conceives of the 'everyday' as different from the official in the same way that poetry is other to a planning manual. And it grants seventeenth-century urban experience, for which walking is a secondary form of locomotion (usually a kind of drifting), the glamour that a writer such as Walter Benjamin found in the nineteenth-century leisure observer or flâneur. 'Walking in the City' has been very influential in cultural studies just because of the way that it uses both imagination and technical semiotic analysis to show how everyday life has particular value when it takes place in the gaps of larger power-structures. Further reading: Ahearn 1996; Bachelard 1969; de Certeau 1984; Harvey 1985; Hagström 2005 and 2010; Lefebvre 1971; Massey 1994; Morris 1990; Ruge 1991.

都市には、目に見える構造とは別に、日々の歩行によって刻まれるもうひとつのリズムがある。Michel de Certeau は『The Practice of Everyday Life』の中で、都市の地図上に描かれた秩序とは別に、歩行によって空間が再解釈されていることを指摘した。

“Walking affirms, suspects, tries out, transgresses, respects, etc., the trajectories it 'speaks'.”

— Michel de Certeau (1984)

歩くという行為は、都市の使われ方を定めるのではなく、都市に対する一つの読み方＝語り方である。

道順を選び、立ち止まり、視線を逸らす——こうした何気ない動作の集積こそが、私たちが空間に「意味」を与えていくプロセスなのだ。

坂道は、その感覚が最も強く現れる都市の傾きである

……………From Everyday Movement to the S…i…l…o…p…e as Experience

都市には、身体のリズムがふと変化するような「空間の節」を持つ場所がある。たとえば、曲がり角や路地のくねり、突然開ける広場、階段、起伏のある歩道など。視線が遮られたり、思わず立ち止まってしまうことで、空間のリズムが身体に刻まれる瞬間だ。

なかでも最も身体の介入が濃く現れるのが坂道である。

坂道においては、この読み書きがより強く身体に刻まれる。上り坂の途上、先の見えない角度が「次に現れる風景」への期待感を生み、歩幅や呼吸も自然と変化する。

坂を歩く身体は、都市のリズムに対する反応体であり、翻訳者でもある。

私たちは坂道を通して、都市の地図には書き込まれていない、もうひとつの“身体的都市”を読み解いているのかもしれない。



△坂場



△坂道



△くねり



△階段

体験スケッチ | 坂を歩く体と空間のリズム

Experience sketch | The rhythm of the body and space

都市空間は、均質に知覚されるものではない。リズムのずれ、道の曲がり、視線の遮断と展開——そうした変化は、歩行という行為の中で、身体にそっと立ち上がってくる。

なかでも坂道では、その感覚がより強く現れる。足取りがゆるみ、呼吸が深まり、視線がとどまる。

身体はただ移動しているのではなく、空間の密度や奥行きを「読み取っている」のだ。ここでは、三つの異なる坂道を歩きながら、人がどのように動き、止まり、振り返るのかを観察し、体験のリズムを通じて、日常に潜む空間設計のニュアンスを描き出していく。

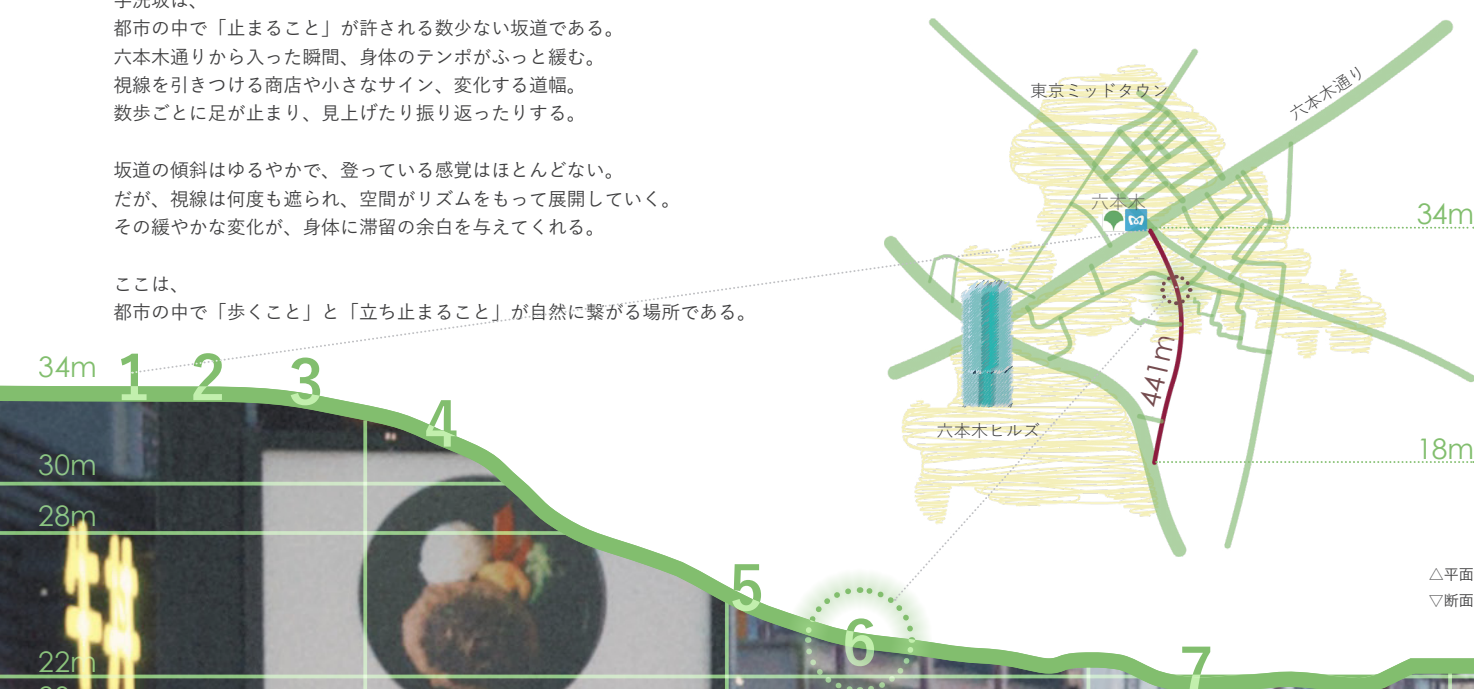
スケッチ 1 | 芋洗坂：止まりながら歩く坂道

Sketch 1 | The slope that makes you s...t...o...p and w...a...l...k again.....

芋洗坂は、都市の中で「止まること」が許される数少ない坂道である。六本木通りから入った瞬間、身体のリズムがふっと緩む。視線を引きつける商店や小さなサイン、変化する道幅。数歩ごとに足が止まり、見上げたり振り返ったりする。

坂道の傾斜はゆるやかで、登っている感覚はほとんどない。だが、視線は何度も遮られ、空間がリズムをもって展開していく。その緩やかな変化が、身体に滞留の余白を与えてくれる。

ここは、都市の中で「歩くこと」と「立ち止まること」が自然に繋がる場所である。



1 ゆるやかな始まり

坂道の入口に立った瞬間、都市のテンポがひとつ緩む。ここから、身体のリズムが静かに切り替わっていく。



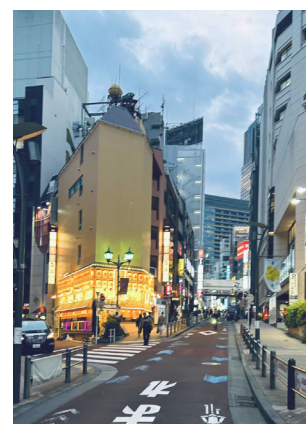
2 視線が交差する場所

丁寧に作り込まれた店先が、ふと足を止めさせる。賑わいの中に、ひとつひとつの気配が丁寧に編み込まれている。

4 滞留の余白



5

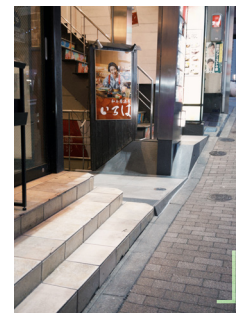


登るたび、都市が近づく

坂を登るにつれて、街の気配がにぎやかになっていく。灯りが増え、音が重なり、人の気配が濃くなる。歩くたびに、都市のエネルギーが身体に近づいてくるような感覚がある。

3 地形に沿うデザイン

同じ坂道沿いでも、店ごとに高低差への対応は異なる。その違いが、歩行中のリズムや視線の流れにさりげなく変化を与えている。



7 ひらく道幅、ひらく呼吸

坂の途中、道幅が少し広がり、空間にゆるやかな開放感が生まれる。視線がひらき、歩幅も自然と伸びていく。

6 呼吸する広場



スケッチ 2 | 狸穴坂：息を詰めて、そして、ひらく坂道

Sketch 2 | The slope where you hold your breath... and then open up.....

狸穴坂は、都市の密度と日常の緩やかさを静かに繋ぐ、細長い坂道だ。六本木の高密度な街並みから少し外れ、道が緩やかに曲がると、空気が変わる。坂の上には、麻布台ヒルズの高層ビル群が並び、ガラスと金属の光が交錯する。一方、坂の下には、低層住宅と豊かな緑、広がる空が静かに続いている。狸穴坂は、都市の肌理にひそやかに縫い込まれた一本の細い隙間のように、身体を知らぬ間に異なるリズムへと誘っていく。

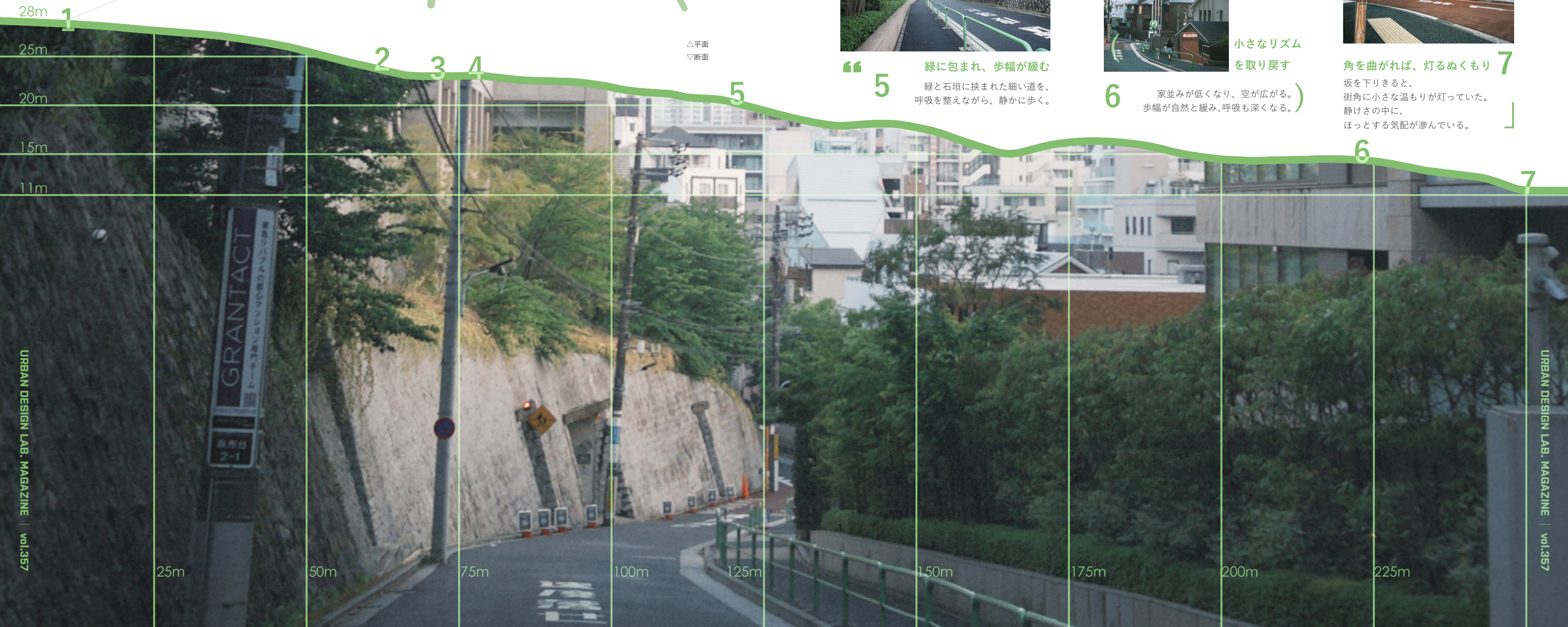
登り始めると、左右には静かな住宅地が広がり、やがて道の両側は高い壁に囲まれ、歩道も細くなる。車を避けながら、自然と足早になり、無言のまま坂の向こうを目指す。気づけば呼吸は重く、脚には静かな疲労が溜まっている。

ふと振り返れば、すべてが緩やかにほどこけていく。低い屋根、にじむ緑、広がる空。下り坂に合わせて、呼吸は深くなり、足取りも軽くなる。

狸穴坂は、単なる高低差を繋ぐ道ではない。身体に、都市のリズムの緩急を静かに刻み込む、微細な旅路なのだ。



△平面
▽断面



2

足元から、空へ

道は緩やかに下り、視線は速く、空へと伸びていく。



小さな口と柔らかな緑

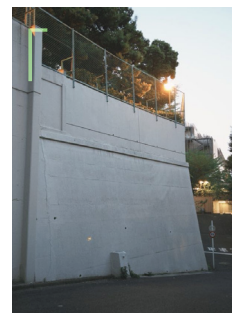
堅い石垣にそっと開いた小さな入口。その上には、柔らかな緑がふわりと重なっている。引き寄せられるように目を向けるが、それが自分

に開かれた扉ではないと気づく。

3

光が淡く、壁が重く

夕暮れの光に照らされる白い壁。静かに、都市の重みを背中に感じながら歩く。



1

映り込む都市、静かな重さ

麻布台ヒルズのガラスに映る都市の光に包まれる。そのきらめきの中で、ふと身体の重さに気づく。



5

緑に包まれ、歩幅が緩む

緑と石垣に挟まれた細い道を、呼吸を整えながら、静かに歩く。

6

家並みが低くなり、空が広がる。歩幅が自然と緩み、呼吸も深くなる。



小さなリズムを取り戻す

角を曲がれば、灯るぬくもり

坂を下りきると、街角に小さな温もりが灯っていた。静けさの中に、ほっとする気配が滲んでいる。

6

7

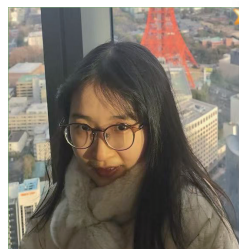
New members of UDL

4月、また今年も研究室に新しいメンバーが加わりました（D1:1名、M1:8名）。改めて、都市デザイン研究室へようこそ！

みなさんと研究室ライフを送るのがとても楽しみです。

個性たっぷり、新メンバーの自己紹介をぜひご覧ください。

TEXT __HOSHI / M2



ISTJ（管理者）

王 靚

おう りょう

Birth
1993.05.06 D1
中国江蘇省

University
東南大学
建築学院

Why UDL ?

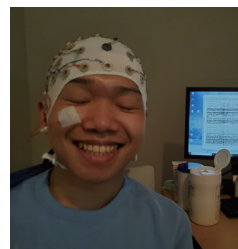
歴史的建築の保存に携わった経験を活かし、今後は都市再生をテーマに研究を深めたいと考えます。

My Focus

研究を通じて多くの人と意見交換しつつ、都市の新たな可能性を探求します。

My beloved ____♡

静かな路地裏の喫茶店が大好きです。時間がゆっくり流れるような空間で、本を読んだり考え事をするのが至福のひとつです。



楽観：悲観 =1:2

浅海 瑞貴

あさみ みずき

Birth
2003.03.30 M1
東京都武蔵野市

University
東京大学
工学部都市工学科

Why UDL ?

「都市」や「つくること」そのものと向き合えるらしいぞ。

My Focus

なにか継続的に関わってなにか成果を生みたい。

My beloved ____♡

街中のトマソン（無用の長物）。機能を失い、意味が与えられるのを待っている（いない?）。ただある / いる。愛おしいですね。



気ままで慎重タイプ

阿部 暁

あべ さとし

Birth
2002.11.12 M1
京都府京都市

University
大阪大学
工学部地球総合工学科

Why UDL ?

街に繰り出して活動するプロジェクトが魅力的だったから。

My Focus

高いモチベーションを維持したまま、精力的に興味を掘り下げて研究すること。

My beloved ____♡

猫が大好きです！大学時代は、定期的に近所の地域猫と触れ合って癒しを補給していました。ただある / いる。愛おしいですね。



早く動くマイペース

岡田 耀

おかだ よう

Birth
2002.04.06 M1
岡山県岡山市

University
東京大学
工学部都市工学科

Why UDL ?

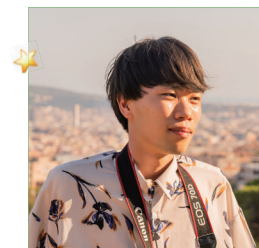
演習やプロジェクトでお世話になった先生や先輩方がたくさんいらっしゃるので。

My Focus

とにかくいろんなことを吸収して自分らしさの軸をつくりたいです！

My beloved ____♡

自己紹介でも言いましたが...料理が好きです！五感で食材を選び取り、加工し、最終的には自分の身体に還元されていく、そのプロセスが好きです。



大胆だけど慎重派

佐々木 道啓

ささき みちひろ

Birth
2001.08.07 M1
愛知県名古屋市

University
九州大学
工学部建築学科

Why UDL ?

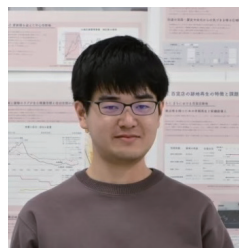
土木と建築の間をデザインする、あるいは建築家・都市デザイナーの職能を議論するため。

My Focus

デザイナーとして生きていく素養を身につける、あるいは建築空間のテキストを読むこと。

My beloved ____♡

暗渠、廃線跡など。本能的に、都市のリニアな痕跡を見ると興奮します。笑



意外と期限ギリギリ型

田代 智哉

たしろ ともや

Birth
2002.05.19 M1
東京都稲城市

University
東京大学
工学部都市工学科

Why UDL ?

自分の関心のあるテーマで研究できると思ったから。

My Focus

研究を進めつつも、規則正しく健康的で適度なゆとりある生活を送ること。

My beloved ____♡

百貨店：増改築で不整形だったり商店街にも展開する店舗をみると栄枯盛衰を感じられる。



理想主義

張 叡

ちよう えい

Birth
2002.07.22 M1
中国山東省済南市

University
横浜国立大学
都市科学部建築学科

Why UDL ?

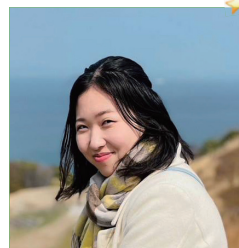
都市の空間づくりに興味を持っていたから。

My Focus

プロジェクトなど実践的な活動に積極的に参加すること。

My beloved ____♡

昔とった写真。暇なときに昔の写真をめくるだけで、そのときの感情や物語がよみがえり、新たな体験のように感じられることも多い。



気にしい / 負けず嫌い

長野 初海

ながの はつみ

Birth
2002.09.22 M1
群馬県高崎市

University
東京大学
工学部都市工学科

Why UDL ?

先生と先輩がすきだからです。

My Focus

なによりも健康第一！

My beloved ____♡

実家のセキセイインコ。最近は帰省しても塩対応ですがそこもかわいい。



超マイペース

平原 裕大

ひらはら ゆうたい

Birth
2001.07.19 M1
福岡県福岡市

University
横浜国立大学
都市科学部都市基盤学科

Why UDL ?

自由な空気に惹かれたから。

My Focus

色んな物事を探究する。

My beloved ____♡

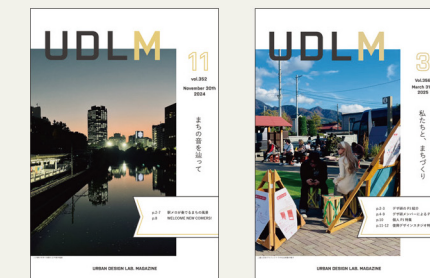
担々麺：お店によって味が全然違うので、好みの味を探しに行くのが楽しいです！

New Editor-in-chief of UDLM !

マガジン編集部も新メンバーを迎え、新たなチーム体制になりました。今年度の編集長は、修士2年の松本望実さんが務めます！1年間編集部として活動してきたこのマガジンについて、簡単なQ&Aと、編集長としてのご挨拶の言葉をお届けします。

Q1. どのマガジン回を担当しましたか？

A. 主担当としては、vol. 352 と vol. 356 の 2 号です！



左：vol.352 (2024 年 11 月号)「まちの音を辿って」

右：vol.356 (2025 年 3 月号)「私たちと、まちづくり」



Q2. マガジン編集部での思い出は？

A. PJ 座談会 (vol.356)、東京ヘトトロピア (vol.351)、
鳳明館 (vol.354) の回が特に記憶に残っています



① それぞれのPJの話をちゃんと聞くのは初めて。自分も客観的に見られてよかった。
② 普段あまり行かない場所で、歴史に関係した新しい発見が多く面白かった。
③ 直接女将さんに案内してもらった貴重な経験。完成したマガジンも大作になった。

Q3. お気に入りの号はありますか？

A. vol.348「海の見えるまち」！参考として過去の座談会の回も◎

色合いが素敵で印象に残っています。座談会の回は今後の企画で参考にしました。

ご挨拶

本年度、都市デザイン研究室マガジンは創刊二十周年を迎えました。三五〇号を超える発行を重ねてきた本マガジンを編集長として引き継ぐにあたり、その歴史と責任を改めて感じています。

私たち編集部が所属する都市デザイン研究室は、多様な個性と活動の集合体です。昨年度編集部の一員としてマガジンの作成に取り組む中で、日々の活動の中では自覚が難しい部分もある各々の個性が、執筆や編集の過程を通じて自然と表れ、紙面という形で可視化されることを実感しました。「執筆」や「編集」という行為そのものが個性を引き出し、研究室という共同体の中で思考を深める貴重な機会となると考えます。

また本マガジンは、現役の研究室メンバーのみならず、O.D.・O.D.の皆様をつなぐ重要な媒体となっています。私自身、O.D.・O.D.の方々と関わらせていただく機会の中で本マガジンが話題に上がることも多く、その存在の大きさを改めて感じました。

本年度も新たに加わった編集部のメンバーとともに、これまでの歩みを継承しながらも、毎月一冊を発行し続ける意義を見失うことなく、着実に取り組んでいきたいと考えております。そして各自が持つ関心や視点を形にし、何を目的に、どのように届けるべきかを問い続けながら、マガジンのさらなる充実に努めたいと思います。二十一年目の都市デザイン研究室マガジンもよろしくお願いたします。

第二十一代編集長

松本望実

COLUMN

WEB MAGAZINE

続きはコチラ >>>
<https://ud.t.u-tokyo.ac.jp/ja/blog/>



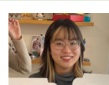
2024 年度 PJ 報告会開催！



#PJ 報告会

4月16日、毎年恒例のPJ報告会を開催しました！第1部は144にて、各PJからスライドを用いた発表と先生方からのコメントをいただきました。第2部は222にて、出入り自由のパネルセッションを行いました。どちらも修士の学生だけにとどまらず、多くの学部生にも参加いただき、大変盛況でした。参加していただいた先生方、学生の皆さま、改めてありがとうございました。(M2 星) ※パネルデータはHPにて公開予定

4 月号担当
M1 王 思宇



日本に来てから歩く時間が増え、坂道に出会うことも多くなった。密集した都市の中で、ふと空や遠くの景色が見える“抜け”としての坂道がとても印象的だった。今回の雑誌づくりを通して、そんな坂道にある小さな仕掛けや空間の工夫にも目が向くようになった。これからも、坂を歩いて、自分だけの風景を探っていけたらいいなと思います。

発行：東京大学都市デザイン研究室マガジン編集部

松本望実・木村千咲・星葵衣・王思宇

浅海瑞貴・阿部暁・岡田耀・佐々木道啓・田代智哉・張叡・長野初海・平原裕大・高野広海

発行日：2025 年 4 月 30 日