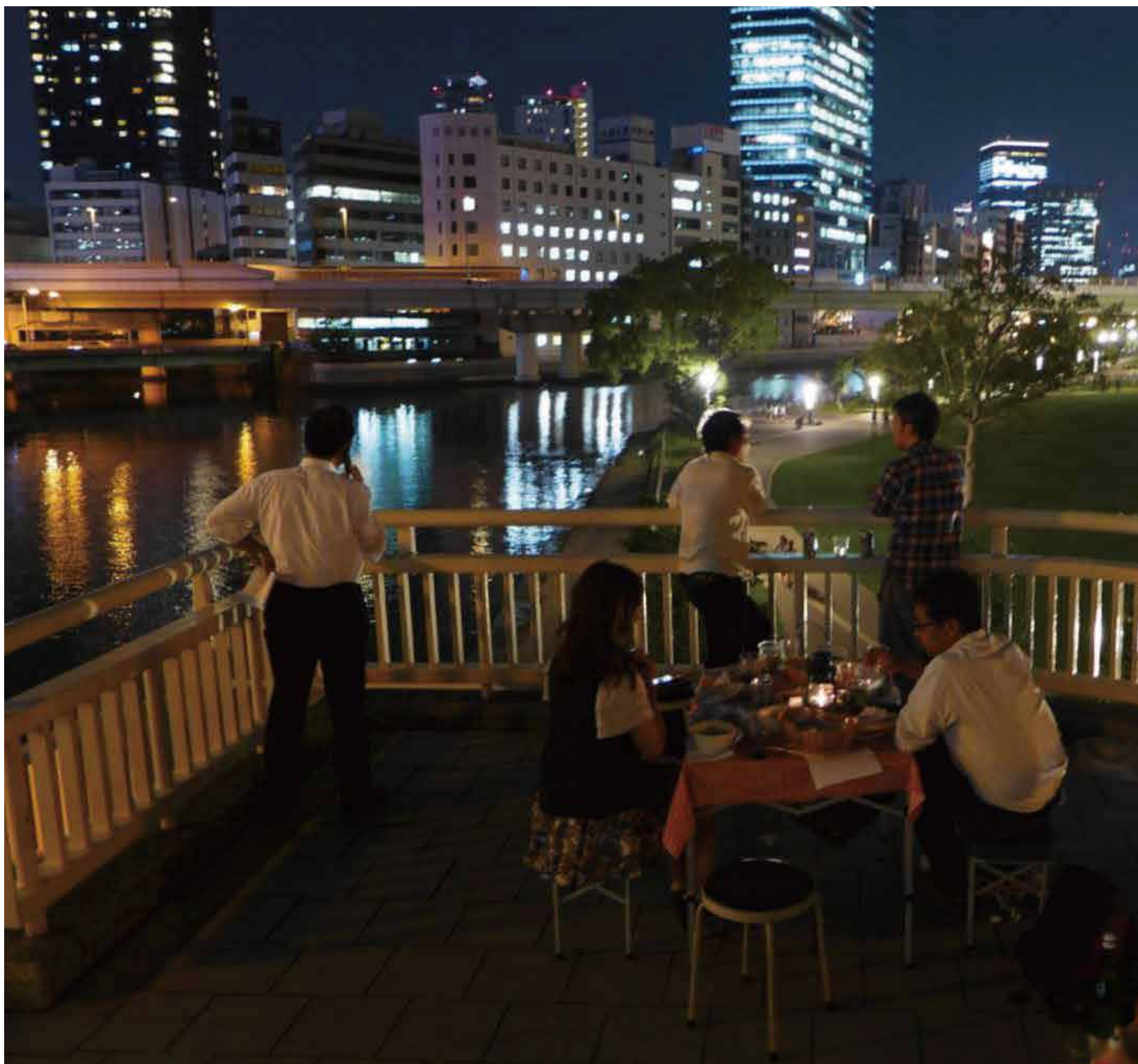




# アーバンアウトドアのレシピ

都市がひとりひとりのものであるための実践記録

発行 平成 28 年 2 月  
水辺のまち再生プロジェクト  
〒540-0031 大阪市中央区北浜東 1 - 1 5  
ビル・リバーセンター 6 階  
<http://www.suito-osaka.net/>  
ご意見 [sasawowow@gmail.com](mailto:sasawowow@gmail.com) (笹尾)



## アーバンアウトドアの心構え

### 生活の延長線上として楽しむ

大それたイベント仕立てではなく、生活の延長線上にあるアクセントとして、ひとりで、或いは家族や友達に声をかけて、楽しく行います。

### 都会なりに自然を楽しむ

一日がかりのアウトドアや遠足でなくても、都市に暮らす私たちは、都市であることの強みを生かして、自然を感じながら楽しく過ごすことができます。

気軽に手軽であることを心がけ、準備の大変さと楽しさのバランスを意識します。コンビニやタクシーをはじめとした、都市生活のインフラをフル活用します。

### どこでも楽しむ

実際の状況をイメージして気持ちよさそうな行為を外に持ち出します。その行為がハマってさえいれば、場所は公園や広場でなくても構いません。意外な場所でのアーバンアウトドアがハマるのも快感です。

### 自分たちの場所として楽しむ

普段、部屋の中で何気なく過ごしてしまっている行為を部屋から持ち出してみます。大自然の中で行うものと思い込んでしまっているアクティビティを都市型にカスタマイズしてみます。自己責任の認識のもと、都市を自分たちの場所として利用します。

### 自分たち以外の誰かの場所として楽しむ

先客を優先します。自分たち以外の誰かを排除したり、嫌な思いをさせたり、不公平を生じさせたりしていないか、常に配慮します。

周りにどう見られているかを意識します。周りに背を向けず、むしろ周りの人が羨ましがって、真似したくなるぐらい素敵な様子に見えるようこだわります。

### 私的な自由利用として楽しむ

この「アーバンアウトドアのレシピ」は、あらゆる空間がそれぞれ公共性のもとで本質的に認めうる「私的な自由利用」の記録です。許可手続きも取っていませんし、それについて咎められることもありません。

外で過ごすことは不自由なことではありません、むしろ外は自由なんですよ！

## 整えておくべきおすすめグッズ

思い立ったときにすぐ使える！あると便利で楽しいグッズをご紹介します。

### ポータブルスピーカー

手持ちのスマホやmp3 プレーヤーを繋げて BGM が楽しめます。



### グラス

グラスがちゃんとしている（硬質なプラスチック）だけで飲み物が抜群においしくなります。



### カトラリー・食器

食事の道具がちゃんとしているだけで食べ物が抜群においしくなります。



### テーブル・イス

「向き合って座る」「みんなで囲む」など、空間をつくる上で大事なグッズです。



### テーブルクロス

上述のテーブル・イスのややマッチョな感じを柔らかくしてくれます。



### 灯り

夜は手元に灯りがあれば、周りがそれなりに見えるし雰囲気も高まります。



### リラクジングチェア

背もたれ付きのイスは、リビングルーム感を際立たせます。



### ラグ・シート

ブルーシートと違って、肌触りが気持ちいいです。生地屋さんで気に入ったのを買って、裾の仕舞いさえつければ完成です。



### ローテーブル

ものを置くスペースと座るスペースを区切ることが大事なので、脚が無くても OK です。



### 楽器

持ち寄って演奏するのはもちろん、手慰みに触っても楽しいです。





毛馬桜ノ宮公園

## レシピ1 家の前で朝ごはん

済ましがちな朝ごはんも、場所を変えると楽しい一日のスタートになります。

人数 1人～4人

声かけ先 家族・近所の友だち

場所 家のすぐ近く

所要時間 20分～

用意 テーブル・イス

コーヒーか紅茶か煎茶（水筒）

簡単な朝ごはんと食器

準備期間 前日の夜か当日の朝

当日まで 前日の晩か当日の朝に家族に提案します。  
近所の友だちにも声をかけます。

当日 料理は家と外とを往復しないですむよう簡易なメニューにして、家で仕上げでテイクアウトします。

味噌汁やスープも鍋のまま持っていきます。ご飯も炊飯器ごと持ち出します。

席について配膳をしていただきます。

補足 ヨーグルトとかデザートとかコーヒーとか、食前か食後を用意して2段階構成の流れにするのがコツです。

ご飯や食器の出し入れにかかる追加の時間さえ見ておけば、休日に限らず平日であってもできます。要は気の持ちようです。

朝ごはんは、起きたら当然のように食卓で食べていますし、外で食べるようになったら1～2時間かかるものと思っていました。暮らしの中で最も基本的な食事において、特に家の中で済ませがちな朝食を豊かにしたいと思いました。



中之島公園 剣先

## レシピ2

### 1日をはじめる演奏会

TPOを選んで、開放的な雰囲気の中で音楽を奏でる気持ちよさを味わいましょう。

- 人数 10人ぐらいまで  
声かけ先 同じ沿線に住んでるぐらいの友だち  
場所 広めの公園  
所要時間 2時間ぐらい  
用意 課題曲  
楽器、バッテリー式アンプ  
軽い食べ物と飲み物
- 準備期間 1週間～2週間程度前から  
当日まで 楽器が上手な人に、課題曲とアレンジを決めてもらいます。  
1週間前までに声かけを済ませて課題曲の楽譜も送ります。  
当日 ひと気が少なく、さわやかで「1日のこれから」感のある朝の早めの時間に集まります。  
ずーっと合奏しているわけでもないので、テクニック的な食べ物飲み物も準備します。  
1人ひとつ以上で楽器を持ち寄ります。
- 補足 楽器が上手な人が引っ張ってくれるので、他のみんなはノリでも充分楽しいはずです。  
周りの人にBGMとして受け入れてもらえるセンス（選曲、音量、健全な雰囲気）を利かせます。  
ちなみにオススメの選曲としては、例えば、ポルカ、オー・シャンゼリゼ、オブラディオブラダ、サンデーモーニング…。

スタジオ（防音室）でなくても楽器の演奏を楽しめるが弾ける環境ってあるんじゃないかと思ひ、騒音としてではなくまちのBGMとして受け入れてもらえる。OK そうな時間や雰囲気を考えて、始めてみました。



中之島公園 芝生広場

### レシピ3

## 夏の熱気の中で冷たいランチ

夏の風物詩である素麺／冷麺は、暑い外で食べると爆裂に美味しくなります。

- 人数 10人くらいまで
- 声かけ先 近所さんの友だち
- 場所 木陰のある広めの公園
- 所要時間 2時間くらい
- 用意 固めに湯がいた素麺  
大きなボウル  
小さなお椀、箸  
そうめんつゆ  
たくさんの薬味  
虫除け

#### 準備期間 1週間～2週間程度前から

当日まで 前日夜か当日朝に家族や仲の良い友達など、身近な人と約束します。

当日 近くのコンビニで氷と水を買って現地に向かいます。

まずそうめんを可能な限り氷水でキンキンに冷やして、薬味を並べて、いただきます。

補足 薬味はコンビニでチューブや瓶詰め、缶詰を買えば簡単です。わさび、梅干し、みょうが、しょうが、しいたけ、納豆、ウナギ・・・

用意するものは家で食べるのと基本的に特に変わりません。自宅の「いただきます」のタイミングだけを外にずらすイメージです。

暑い夏の屋外空間をポジティブに攻めの姿勢で捉えて楽しんでみようと思いました。



大川 桜ノ宮付近

## レシピ4 ゴムボートでボタリング

ボートは前に進むだけじゃなく、のんびりとくつろぐものでもあります。

人数 6～8人ぐらい(3～4隻)  
声かけ先 面と向かってじっくり話せる人  
場所 川(海は怖いです)  
所要時間 準備と片付けを含めて3時間ぐらい  
用意 手漕ぎボートとライフジャケット  
飲み物(アルコールOK)・食べ物  
タオル  
BGMになる音楽

準備期間 1週間～2週間程度前から

当日まで 人数が多い場合や不安があるときは、事前に大阪水上安全協会に報告しておきます。(TEL 06-6942-7788)

当日の時間帯の潮の満ち引きを確認し、出発地点とゴール地点を決めておきます。

当日 タクシー等で着水ポイントに移動します。  
ボートを組み立てライフジャケットを着け、適当な地点からボートを浮かべ乗り込みます。(許可は不要)。

川の流に身を任せながら楽しめます。必要に応じて漕ぎます。

補足 ボート等はウェブレンタルすれば、便利な場所を指定して受け取れます。

事業船が見えたら航行の邪魔をしないよう、脇に避けます。

岸や橋から釣り糸が垂れている場合があります。釣り人を見つけたら声をかけ、十分に気をつけます。

事前申請すれば、公共船着場が利用でき、スマートに離着岸ができます。(1隻100円)

夜間は、ボートの位置を周囲に示すための明るいライトを点けます。

目の前に横たわる水面を感じ、風を受けながら、自分の力で漕ぐ、浮かぶ、漂う感覚を味わうという、動力船とはまたひと味違う体験ができます。

かつて中之島に数十軒もあった、貸しボート屋の復活を願っています。



中之島公園 芝生広場

## レシピ5

### 全身で夕陽を見送る

日の入り（と日の出）は、都会でも感じられる自然の芸術です。

人数 1人（～3人）

声かけ先 家族・ごく親しい友だち

場所 手近に西の空が見えるところ

所要時間 1時間～

用意 特になし

準備期間 当日

気持ちいい気候で、「あ、これ部屋でなくてもできる」と気づいたら、それをそのまま携帯して外に出ます。

西の空が眺められる場所に行って、夕焼けから陽が落ちて、薄暮が過ぎて、暗くなるまで過ごします。

**補足** 思い立ったが吉日です。それを中断して外に出てもいいぐらいです。

西の空だけでなく、東も含めて空が広い場所を選ぶのがミソです。

美しければ美しいほど、得も言えぬもの寂しさに苛まれるので、それが嫌なら誰かに声をかけて！

地球に生ける身として、日の出と日没を眺めて一日を過ごすだけで、人生そのものが豊かになると思います。アナタ、それは部屋でないとできないの？夕日を浴びながらでもできるんじゃないの？なら、外へ出よう！





水晶橋

## レシピ6 水辺ダイナー

スタイルが変わると気分も変わります。テーブルを用意して、外でディナーを楽しみます。

- |      |   |
|------|---|
| 人数   | 6人ぐらいまで   |
| 声かけ先 | 楽しい飲み友達   |
| 場所   | 夜景の映えるスペース  |
| 所要時間 | 2時間～  |
| 用意   | テーブル・イス<br>テーブルクロス<br>カトラリー・グラス・皿<br>食材<br>バーナー or カセットコンロ（温め用）<br>BGM  |
| 準備期間 | 1週間程度前から  |
| 当日まで | 食べ物係、飲み物係、食卓係程度に分けて担当します。   |
| 当日   | 食べ物は事前に作るか、デパ地下か、宅配ものかで調達します。<br>飲み物は近くで補充できるので、始めはそれなりの量で準備します。<br>食べ物を数回に分けて、順にテーブルに並べて（入れ替えて）楽しめます。                                    |
| 補足   | 「サイドメニュー」⇒「ピザ」の順でピザ屋さんに宅配してもらうだけで、コース料理になります。少し手間ですが事前に店頭支払いしておくとお店の方の対応もスムーズです。<br>橋のバルコニーなど、夜景が美しくあまり使われていないポケットスペースを見つけられると、良い気分になります。 |

イスに座ること＆それなりのカトラリー＆食器を使うことで、ピクニックとはひと味違うアウトドアダイナーを楽しむことができます。  
気持ちい時期なら、飲み会を段取りするときの選択肢の一つになってもいいはず、です。



中之島公園 芝生広場

レシピ7

## DIY 野外映画祭

芝生でゴロゴロしながら自由な姿勢で好きなことしながら映画を楽しみます。

- 人数 10人くらい  
声かけ先 友人・知人幅広く  
場所 開放感のある芝生広場  
所要時間 3時間～  
用意 発電機  
プレーヤー&プロジェクタ&スピーカ  
飲み物・食べ物(手づかみ系)  
タオル  
白い布(スクリーン代わり)
- 準備期間 1週間～2週間程度前から  
当日まで 電機を確保しておきます。  
映画の趣向の合いそうな友人・知人に個別に連絡します。  
DVDプレーヤー、プロジェクタ、スピーカなど、大きなものは友人・知人に頼んで持ってきてもらいます。  
DVDをレンタルします。
- 当日 開始1時間くらい前から設営を始めます。  
ポツポツ集まりだしたら、なし崩し的に場所を確保せず、気持ちよく鑑賞できる配置取りをみんなにお願いします。  
飲み物や食べ物を用意して、トイレを済ませたのを確認し、上映します！
- 補足 凝った作品よりも、わかりやすい良作を観るのがおすすめです。  
個々が集まって勝手に観るという趣旨を伝えるとみんな気が楽です。  
参加費を徴収するのではなく、かかった費用をみんなで割り勘します(著作権法への配慮です)。  
発電機はウェブサイトでのレンタルが可能です。(1泊2日送料込みで5,000円程度)

45cm四方のイスに座って動かずに映画を観る映画館型映画鑑賞だけでなく、大画面、迫力ある音響に飲まれながら自由に映画を見たいと思いました。



Tビル 公開空地

レシピ8

## アーバンスペースディスコ

クラブでなく、へき地でなく、れっきとしたまちなかで、音場に包まれる最高の感覚を味わいます。

- 人数 3人～
- 声かけ先 自転車圏内で、悪ノリしない友だち
- 場所 都心のオープンスペース
- 所要時間 深夜から明け方まで
- 用意 音源 (iPad-DJ がオススメ)  
ポータブルスピーカ ×2  
スプリットケーブル  
長めのイヤホンケーブル  
テーブル&クロス (DJブースの見立て)
- 準備期間 2週間程度前から
- 当日まで 「近くに住宅がないか」という視点をもって、その夜に巡る候補場所を予め複数リサーチ&ピックアップしておきます。
- 当日 候補場所についたら、他に誰か先客がいないことを確認します。  
絵になる場所をブースとフロアに設定し、フロアを囲むようにスピーカーを配置します。騒音にならないようスピーカーの向きも計算します。  
最初は小さな音から出し始めます。DJ役以外の人は、周辺道路やマンション等の前まで行って音が聞こえないか確認します。  
通行人の心境も加味して選曲します。これこそDJ!  
もし怒られたら素直に謝り、次の場所に向かいます。
- 補足 先に使っているひとが気持ちよく利用しつづけられるよう配慮します。

郊外に逃げずに、まちなかで大きな音を聞きたいという思いがきっかけでしたが、「昼は人は多いけど夜は人が少ない」という状況を生かし、昼夜の二面性という都市の妙を表現する取り組みでもあります。

警備員の方や警察から注意を受ける事態も起こりますが、公共的な空間の管理の考え方、どのようなプロセスでどんな行為が制限されるのかを肌で感じられる貴重な機会でもあります。



中之島公園 芝生広場

## レシピ9 キャンプトーク

日ごろなかなか機会がない、肩の力の抜けた話をしながら夜を過ごします。

- 人数 4～6人  
声かけ先 仲良し、お近づきになりたい人  
場所 人目に付きやすく開放的なスペース  
所要時間 深夜の3時間～  
用意 イス（オススメは背もたれ付き。ラグより雰囲気が出ます）  
ウイスキーボトルとプラカップ（オンザロックで飲むと尚良し）  
おつまみ  
真ん中に置く灯り  
BGM になる音楽
- 準備期間** 2～3日前から  
当日まで このノリを理解してくれそうな気の置けない自転車圏内の友人に声をかけます。  
前日～当日朝に、さらにじっくり話をしてみたい自転車圏内の友人・知人に、場を用意している前提で声をかけます。
- 当日** 当日の晩はいつも通りに過ごし、「1日が終わった」気分になっておきます（飲み過ぎに注意）。  
24時頃を目処に集合します。  
中央に灯りを置き、完全に向かい合わないようバランスよくイスを置きます。  
しっとり乾杯して、深呼吸します。緩やかに話を始めます。  
寝てもOK。ほどほどに解散します。
- 補足** 会うことでうっかりテンションが上がってしまって下世話な酒飲み話にならないよう、声かけの時点で趣旨をうまくきちんと伝えることがポイントです。  
テンションのギアは1～2速まで！  
禁止されている場所（大阪は特に公園）でのキャンプファイヤー・たき火は、残念ですが我慢して、電気の明かりを使います。

都市の中に、24時間稼働し続ける安全なオープンスペースがあっても良いのではと、都市型キャンプを考えました。



気持ちいい日は外で会議



大バコの代わりにそのまま2次会



ウクレレの練習会



柵に凭れてスタンディングバー



木工 (カホンづくり)



芝生でゴロゴロする



冴えた空気の中で温もりを感じながら指編み



夏のおそと素麺



郵便受けから新聞を抜いて、そのまま近所の公園で読む

# 都市がひとりひとりのものであるために

## 勉強なんて外でできる

秋の始まりの休みの日、「こんな天気の良い日に部屋で勉強せなあかんっていうのは辛いなあ」と窓の外の柔らかな気候を感じながら宅建の資格試験の勉強をしていた私は、ふと、自分が今していることが、参考書を読んでマーカーで線を引っ張ってただけであることに気づきました。そして、「これならそのまま外に持ち出せるのでは」と思い、参考書を読みながら地下鉄に乗り、築港の中央突堤まで行って試験勉強をしました。

これが、私にとっての「アーバンアウトドア」のきっかけのひとつになりました。

## 都市は大地足り得ているか

かつて、私たちの先祖も他の動物と同じように大地で暮らしていました。「アウトドア」と称していま私たちが行っていることは、かつては生活の行為「そのもの」であり、対して現在、私たちが生活の場として大半を過ごす「建築」は、元来は生活の質をより高めてくれる「付加価値」でした。狩猟時代から農耕時代を経て、都市が形成されていく中で、徐々に大地であった生活の場が、建築に移り変わっていきました。

翻って今、「建築」に埋め尽くされた都市に住む私たちは、唯一大地を思わせる緑地公園や川べりなどの屋外において、他の動物と同じように、生きとし生けるものとして「大地に暮らす」という本質的な生活行為を獲得できているのでしょうか。

## 屋外空間の自由度の減退

建築が高度化する現代社会において、生活行為はますます建築に依存しつつあります。お酒を飲むなら居酒屋、打ち合わせをするなら会議室、歌を歌うならカラオケボックス…、いつのまにか、私たちの前には様々な建築がきめ細やかに用意されていて、その行為の都度それに見合う建築を選ぶのが当然の前提になっています。その結果、しばしば屋外での行為は、消極的な選択の結果に成り下がってしまっています。

また、今や地球上において、誰のものでもない土地は存在しません。どの土地も、それが行政であれ、企業であれ、個人であれ、必ず誰かの敷地です。こと都市においてはその意識が特に強く、今や私有地にとどまらず公共空間でさえも、禁止事項の増加による行為の制限が深刻化し、本来備えているべき「共有」の概念が失われつつあります。

外的要因（建築への依存）、内的要因（行為の制限）の両方から、屋外空間の自由度は減退する方向に進みつつあります。このままでは、公共的感性を訓練するフィールドさえ閉ざされていきます。私たちにとって本質的な生活行為は、ますます自然の中でのアウトドアという非日常でしか獲得できなくなってしまいます。

## 都市を、もっと私的に、もっと自由に、使い合う

難波の湊町リバープレイスのウッドデッキ広場では、夜に人が少なくなると専門学生が集まってファッションショーのランウェイの練習をしています。グランフロント大阪にある水景では、子どもが服を濡らしながら水遊びをしています。オフィス街の路上では、サラリーマングループがキュービクルをテーブル代わりに立ち飲みしながら語っています。個別解ではありますが、都市を自分のものとして私的に、自由に使い合っている状況は確かにあります。

都市の屋外空間が様々な生活のシーンにおいて積極的な選択肢として取り扱われ、「使う人同士」或いは「使う人と使われる人」のような当事者間の調整によって行為の干渉が解決され、上記のような状況が実現している都市は、きっと明るく魅力的なのだと思います。都市という公共が私の集合体であることを今一度強く意識して日々の都市生活を楽しく彩っていきたいと思います。

## とは言っても、やっていいのか迷ったときは・・・

やっても大丈夫かな？と気になったときは、その場所に当てはまる法律や条例、現地の標示をチェックして、禁止されていないか、許可が必要か、確認します。

特に禁止の記載がなければ、ひとに迷惑をかけたり不快な気分にはさせていないかぎり、その場所を施設や設備を傷つけていないかぎり、お咎めを受けることはないはず（場所のルールは、その場所に関わる自分たちが気持ちよく過ごせるように決めたものなんですから！）

ちなみに、ここでは取り扱っていませんが、商売行為は原則的に所管当局の許可が必要です。

## チェックする法律・条例等の参考

公園	都市公園法 第11条・第12条 <a href="http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S31/S31HO079.html">http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S31/S31HO079.html</a> 大阪市公園条例 第3条・第4条 <a href="http://www1.g-reiki.net/reiki37e/reiki.html">http://www1.g-reiki.net/reiki37e/reiki.html</a> （大阪市例規データベース→土木）
道路	道路交通法 第76条・第77条 <a href="http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S35/S35HO105.html">http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S35/S35HO105.html</a> 大阪府道路交通規則 第14条・第15条 <a href="http://www.pref.osaka.lg.jp/houbun/reiki/reiki_honbun/k201RG00001084.html">http://www.pref.osaka.lg.jp/houbun/reiki/reiki_honbun/k201RG00001084.html</a>
河川	大阪市普通河川管理条例 第4条・第5条 <a href="http://www1.g-reiki.net/reiki37e/reiki.html">http://www1.g-reiki.net/reiki37e/reiki.html</a> （大阪市例規データベース→土木） 市内河川の航行ルール（大阪水上安全協会） <a href="http://www.suijo-anzen.jp/information/">http://www.suijo-anzen.jp/information/</a>
私有地	「公開空地」の標示があれば立ち入り可能ですが、警備員さんの不安を煽るような想定を超えた行為に対しては速やかにストップがかかります。で、日報に挙がり、場合によって次回以降からは禁止看板が出ます。

## これ以上禁止事項を増やさないために・・・

同じ行為であっても、周りから好意的に受け入れられる場合もあれば、嫌な顔をされる場合もあります。どのやり方が良くてどのやり方がイマイチなのか、そういうセンスはトライアンドエラーを通じて磨かないと光りません。そのためにも、行儀よく格好よくを意識して、もし怒られたら、その理由（根拠）を聞いて、その部分を正してリトライします。禁止事項を作っているのは私たち自分自身の行為です。