



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2018
autumn

すこやかライフ講座

若さのカギ、それは骨にあった②

ならっキーが行く!

豆風花 [生駒郡斑鳩町]

中井正清 四百回忌

ニッポンの名城を築いた 大工棟梁、中井大和守正清

中井家ゆかりの建築をめぐる
奈良の社寺散策ガイド

ニッポンの名城を築いた 大工棟梁、中井大和守正清

戦国時代が平定し、訪れた築城ラッシュ。徳川家康に見出され、江戸城・二条城、名古屋城といった天下の名城を手がけた大和出身の大工棟梁がいました。

法隆寺大工から、 徳川家の御大工へ

世界最古の木造建築・法隆寺に代表されるように、奈良における木造建築の技術は古代から高度に発達していた。斑鳩町にある西里地区は法隆寺を中心にできた集落で、古くから大工集団が本拠地としてきた。法隆寺の維持管理を行う大工たちが代々匠の技を蓄積。伝統の技術をベースに、江戸時代に才覚を表していったのが築城名人と呼ばれた大工棟梁、中井正清である。戦国の動乱から江戸幕府が開府される歴史の大きな転換期に、江戸城や名古屋城をはじめとした数々の重要建

造物の作事(建築)を担当。建築の分野で徳川家の天下統一に大きく貢献したのである。

中井家は大神神社の神主を代々つとめる巨勢一族の末裔と伝えられている。正清の祖父にあたる巨勢正範が戦国時代の合戦で討死。残された遺児が、母方の縁者で西里村において代々法隆寺番匠(大工)を務める・中村伊太夫の元で育てられ、以後中井の姓を名乗ることになる。

正清の父・正吉は匠の技を学んで法隆寺大工となり、後に豊臣家の作事にも携わるようになった。京都方広寺・大仏殿を建立した際には、大工棟梁20人の中から「棟梁司」に任じられている。



嫡子である正清の若い頃の活動実績はわかっていないが、大工集団の中で指導的な役割であった正吉と、若き頭目・正清父子の名声は徳川家康にも届いていた。

秀吉の死後、正清に転機が訪れる。慶長五年(1600)9月に関ヶ原の合戦が勃発。天下分け目の大勝負で、徳川家康率いる東軍が大勝利を収めた。正清は家康に従って参陣し、その際の功によって合戦後に陣羽織を賜っている。正清35歳のことであった。

これを機に正清は家康に召し抱えられ、翌年には五畿内(摂津・河内・和泉・山城・大和)および近江六ヶ国の大工頭に大抜擢された。家康にとって正清は、大いに利用価値のある存在だったに違いない。西里村を中心とする優れた大工集団と、その大工集団を率いる才覚ある若き棟梁は、これから天下統一を図っていく上で大いに役立つだろうと思われたのである。

伏見城や二条城を造営し、 公儀大工の第一人者に

関ヶ原の合戦後、家康は畿内の拠点づくりにより出し、正清らに伏見城の再建を命じる。新たに二条城の造営も始まり、正清は3人の担当大工の1人として作事に携わった。二条城は将軍任官拝賀など朝廷に対する儀式を行うための場所でもあり、京の都に築く徳川の城として豊臣家の聚楽第に勝るものが求められた。

慶長八年(1603)二条城竣工。正清は期待通りの仕事をして大事業を成し遂げる。その後も工事が続けられ、慶長十一年には最上階に望楼を備えた五重の天守が完成した。

正清の作事を支えたのは、法隆寺大工を中心とした大和の大工であった。寺院建築で培われた高度な技術を有する大工集団を、正清は築城建築にも積極的に取り込んでいく。二条城造営ではこうした大和大工を中心に1000

人近くの職人を動員。大工名簿を作り、一人ひとりの腕前を見抜いて細かな心配りをしたという。

家康の厚い信頼を得た正清は、慶長十一年(1606)に従五位下大和守に任官された。これ以後幕府の御大工は正清に一元化されていく。



城郭史上最大となる 江戸城が完成

慶長年間（1596～1615）、日本に空前の築城ブームが訪れた。関ヶ原の合戦後、多くの大名たちの全国的な配置換えが行われたため、新しい領地での築城や、旧城の改築が盛んに進められたのだ。現在「お城」として親しまれているものの多くがこの時代に造られたものである。家康がほぼ覇権を握ったとはいえ、大坂にはまだ豊臣秀頼が健在であり、大坂にはまた豊臣秀頼が健在であり、再び戦が起ころうとも知れず、当時の築城は軍事的な意味合いが強かった。

慶長八年（1603）に征夷大將軍となつて江戸幕府を開いた家康は、江戸のまちづくりを推進。全国の諸大名に土木工事や建築工事を分担させる「天下普請」を大規模に進め、江戸城太守の創建にも取りかかった。城の中心部は、築城の名人と言われた藤堂高虎が設計。作事の大工頭に正清が任命された。

慶長十一年（1606）には本丸の建を同じ規格の材木で造ることができ、工事前から材木を用意することができて納期も大幅に短縮されたのである。

さらに作業過程を分業化。太守の作事には500人近い上方大工が投入されたが、正清はリストを作つて彼らを木造・組立・造作などに振り分けた。最も信頼できる大和の大工グループが柱・梁・垂木などの製材や、組立作業を担

物、石垣、二の丸・三の丸が築造され、翌十二年には太守が完成した。正清が手がけた江戸城は、本丸に巨大な五重の太守がそびえ、その脇を小太守が固める連立式太守。石垣を含めた大太守の高さはおよそ60メートルもあり、豊臣秀吉が築いた大坂城をはるかに凌ぐ城郭史上最大の城であった。壁は戦国時代に見られる黒壁ではなく、すべて白漆喰。天空にそびえる白亜の太守は、新しく訪れた天下泰平の世を象徴するかのようであった。

半年余で完成させた 名古屋城太守

築城ラッシュに伴い、建築における最先端技術は寺社から城郭へと移行していった。建築事業も職人的な作事だけでなく、大量の大工や木挽（製材業者）を動員して工事にあたる大規模なプロジェクトへ発展。現場ではそうしたプロジェクトを指揮するリーダーが求められていた。

当。京都や名古屋の名門棟梁グループには梁組や破風・隅木など、大量生産できない箇所を任せ、その他の大工が随時フォローに回つた。正清は一人ひとりの実力を評価して適材適所に配置。職人たちの底力を引き出しながら、効率的に作業を進めていった。

こうして年内には五層五階の大太守に小太守を連結した名古屋城が完成。正清はわずか半年足らずで、後に天下の名城と謳われる巨大な城を造り上げたのである。

これほど大規模なプロジェクトでありながら、細かな予算管理が行われていたことも注目に値する。指図・仕様などによる設計を行い、大工の動員から資材の調達まで一手に引き受けてプロジェクト全体を統括。まさにスーパーゼネコンの先駆けと言える。

方広寺大仏殿と 最後の対決「大坂の陣」

名古屋城と並行して進められていた

正清はまさにそのリーダーとして本領を發揮。五畿内・近江六ヶ国の大工を従え、上方職人集団の組織化に成功。複数の大規模プロジェクトを監理し、配下の大工棟梁を指揮して次々と重要建造物を完成させていったのである。

東奔西走の多忙を極める中、慶長十五年（1610）には防衛線の要となる名古屋城の普請が始まった。この時期正清は京都で禁裏や方広寺大仏殿の作事に携わっていたので、名古屋城の現場には配下の棟梁を派遣していた。ところが慶長十七年になって、太守の完成を急ぐ命令が駿府から下る。残された時間は約半年。ここから城名人と呼ばれた正清の手腕が発揮されていく。

正清はまず当時の革新的な工法「統一規格」を取り入れた。石垣の内側に同じ規格の柱を使って真四角の建物を建てるというもので、一層目は石垣に合わせた形だが、二層目からは真四角を基準に檣を積み上げていく。このため石垣がどんな形であっても同じ規格の建物が京都・方広寺大仏殿の作事である。秀吉の悲願を叶えるため、慶長十三年（1608）に秀頼が大仏殿再建の工を起こし、中井正清に大工棟梁を任じた。家康がそのバックアップを引き受け、豊臣方との融和ムードが高まっているかに思われた。

巨大な大仏を収める史上空前の木造建築は、これまで培ってきた正清の知恵と技術をすべて注ぎ込むような大仕事だった。6年の歳月をかけた慶長十九年（1614）、遂に大仏殿は完成する。ところが竣工時の棟札に正清の名がない。通常は工事依頼主や工事責任者である棟梁の名が記されるが、自分の名前がなかったことに不穏な空気を感じ取った正清は、このことを家康に訴えている。

まもなく世に言う「大仏鐘銘事件」が勃発する。鐘銘に刻まれた「国家安泰」「君臣豊楽」の銘文が家康を呪詛し、豊臣家の安泰を願うものだとして幕府が厳しく非難。これを機に豊臣家との対

本丸敷地内建造物（焼失）名古屋城総合事務所 提供

江戸時代唯一火災で焼失しなかった天下の名城・名古屋城。昭和初期まで日本最大の太守と御殿が残った最後の城であったが、昭和20年の空襲で焼失した。



立が激化し、「大坂 冬の陣」へと発展していくのである。

幕府軍は大坂城を包囲し、家康は茶臼山に本陣を構えた。老齢を気遣い、正清はわずか5日で家康の陣小屋を築造。さらに城攻めに用いる梯、熊手、鉄砲除けの鉄楯、大砲の砲台などを製作して参戦している。冬の陣は一旦和睦するが、翌年「夏の陣」が勃発し、大坂城は落城。遂に豊臣家は滅亡したのである。

正清最後のしごと 久能山・日光東照宮

「大坂夏の陣」からわずか1年後の元和二年（1616）4月、徳川家康が死去。遺骸は一旦静岡県久能山に葬られた。正清は全身全霊を込めて総漆塗、極彩色の社殿を造り上げた。さらに日光東照宮の造営を進め、翌年御霊が移された。これは神として祀られた藤原鎌足が摂津から大和に遺体を移した故事にならったものとされる。

東照宮を完成させた元和五年

（1619）家康の後を追うように正清は55年の生涯を閉じた。城名人と謳われた大工棟梁は、まさに家康という天下人と共にある人生だった。「建築に関しては何んな事でも正清に任せるがよい」と言わしめたほど、正清の手腕を高く評価していた家康。名古屋城天守が完成した同じ年には、従四位下大和守に昇叙。これは大工としては異例の高位であった。

まさに家康の寵臣であった正清だが、こんなエピソードも伝えられている。正清は大酒飲みで、お酒を呑むと家康の前でも大言を吐くことがあったという。おそらく家康もそういう正清の豪放さを心得ていたのだろう。常日頃からそのような振る舞いが許される雰囲気をつくっていたのかもしれない。家康と正清の人間味ある間柄が窺える。

そんな家康に正清も全力で尽くしている。秀忠に將軍職を譲ると、正清は家康の居城となる駿府城を築城。しかし2ヶ月後の12月に失火のため天守・本丸ともに全焼する。この報せを聞いた正清は大工たちを引き連れて直ちに京を発ち、わずか2日で駿府に到着。翌年には江戸城にも匹敵する大規模な駿府城を再建したのだ。

正清は名だたる城以外にも禁裏、知恩院御影堂、増上寺、法隆寺慶長の修理といった作事も手がけている。やがて近世初頭の建築ブームは去るが、正清の子孫は幕末まで10代にわたって「京都大工頭」を歴任。現在では正清および中井家が造営・修理に関わった、奈良・京都の歴史的建造物の多くが世界遺産や国宝に指定されている。

今年の中井大和守正清の四百回忌にあたる。江戸時代初期に活躍した伝説の大工棟梁の遺徳を偲びつつ、その輝かしい功績がふるさと奈良においても広く知られる契機となることを願う。

※参考図書 大阪府立住まいのミュージアム発行「天下人の城大工・中井大和守の仕事」世界遺産をつつた大工棟梁 中井大和守の仕事

中井正清が建てた 新発見！慶長の江戸城

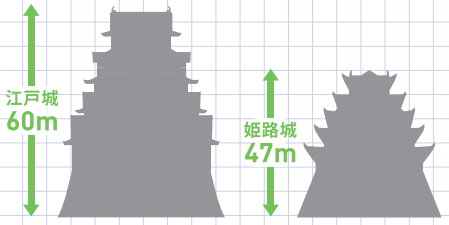
江戸城は家康が建てて以降、二代秀忠・三代家光によって大幅に建て替えられたため、長らく初期江戸城の詳細はわかっていなかった。しかし一昨年最古級の「江戸始図」が発見され、天守の姿が明らかになった。絵図からは、豊臣方との戦いを想定して強い防衛力を備えた城であったことがわかる。



江戸始図（松江歴史館蔵）この絵図から江戸城の「天守曲輪」が判明。石垣や濠などの構造も正確かつ詳細に描かれている。

城郭史上最大のスケール

石垣を含む天守の総高は60mにも及んだ。天守一階の広さは18間×16間あり、これは大坂城の2倍強の広さ。巨大建築には、軽量の鉛瓦が開発されるなど技術革新も貢献した。



現存する天守で最大の姫路城と比較。白い漆喰壁の巨大な天守は、富士山と並んで雪の峰のようにそびえたという。

連立式天守「天守曲輪」

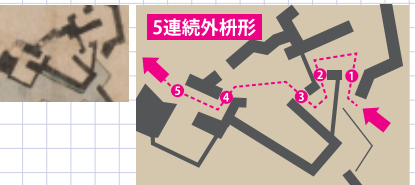
大天守は五重、脇を小天守が固める連立式天守様式。大天守と小天守を多聞櫓で接続した「天守曲輪」を構成していた。本丸が攻め落とされても、残る天守曲輪で闘うことができる強固な要塞であった。



姫路城 写真提供：姫路市
連立式天守は、現在の姫路城（世界遺産）と同じスタイル。

敵の勢いを止める「5連続外枳形」

本丸の南側には互い違いに出入り口を連続させる枳形を備えていた。敵の勢いを止め、多方向からの攻撃も可能となる。



3重構造の馬出しを配備

本丸北側の出入口には連続させた馬出し（馬を乗り出す馬場）があり、北側にも強力な反撃力を備えていたことがわかる。



中井家ゆかりの建築を巡る

正清および中井家が造営・修理に携わった古都奈良の寺社を、建築の視点からご案内。



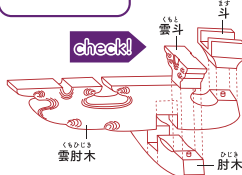
法隆寺(世界遺産)

日本が誇る世界最古の木造建築

貴重な飛鳥時代の建築様式を遺す法隆寺。現在もその姿を目にすることができるのは、江戸時代初期に中井正清とその一門が手がけた大修理による。ところが大きい。当時の最新技術を用いて思い切った補強も行われ、長寿命化が図られた。深い軒が美しい中門、金堂、五重塔のほか、中門や東側回廊などに見られる飛鳥時代独特の意匠にも注目したい。

住所 生駒郡斑鳩町法隆寺山内1の1
アクセス 近鉄奈良駅より「JR王寺駅」法隆寺行きバスで「法隆寺門前」下車すぐ

雲がモチーフ



深い軒を支える雲肘木や雲斗は、法隆寺独特の意匠。

塔ってどこ？

check!

塔はこの部分のことを指す。塔はこの部分を拜むためにある。



長谷寺

近世初期の代表的な寺院建築

徳川家光の寄進により、中井正純(正清の弟)が焼失した本堂の再建に携わった。間口9間、奥行9間の巨大な建築は「双堂」と呼ばれる様式で、ご本尊を安置する正堂と参拝のための礼堂、相の間から成る。本堂の南面は豪快な入母屋造、複雑な屋根の構成が特徴的。壮大で複雑な空間構成を巧みな架構・意匠でまとめ上げ、高い完成度を有している。

住所 桜井市初瀬731-1
アクセス 近鉄大阪線「長谷寺駅」下車、徒歩15分

大工中井大和守の刻印



中井大和守の名が刻まれた棟札(重文)が残る。通常非公開。

長谷寺のシンボル、登廊



仁王門から本堂へ108間、399段も階段が続く登廊(重文)。

写真提供:奈良市観光協会



東大寺大仏殿(世界遺産)

中井正知が残した指図も必見

高さ約48mにもなる東大寺大仏殿は世界最大級の木造建築物。戦国時代に焼失した大仏殿の再建は資金難で復興がなかなか進まず、最終的には規模を2/3に縮小。公慶上人の勸進により、18世紀に入ってようやく大仏殿が完成した。元禄元年に3代目・中井正知が大仏殿の指図を作成。当初の再建計画を示す板図が現在も大仏殿内部に掲げられている。

住所 奈良市雑司町406-1
アクセス JR・近鉄「奈良駅」から市内循環バスで「大仏殿春日大社前」下車、徒歩5分

六手先とは？



東大寺大仏殿と南大門などに見られる6階層になった独特の組み物。



正知の巨大板図

風食によって退色した正知の指図は、現代の技術で書き起こされている。



奈良屈指の紅葉の名所としても知られる談山神社。

写真提供:一般財団法人奈良県ビジターズビューロー

談山神社

藤原鎌足を祀る華麗な社殿

中大兄皇子と中臣鎌足が「大化の改新」の談合を行ったという「談い山」が談山神社の起こり。徳川家とゆかりが深く、正清が日光東照宮(後に群馬県太田市の世良田東照宮に移築)を造営した際に、同神社本殿の装飾や色使いなどを手本にしたと言われている。鎌足公没後千年(1668)に行われた大修理には、中井正知をはじめとした法隆寺大工が携わった。

住所 桜井市多武峰319
アクセス JR・近鉄大阪線「桜井駅」から多武峰行きバス終点「談山神社」下車、徒歩5分

発見! 葵の御紋



三間社隅木入春日造の絢爛豪華な本殿(重文)。柱の金具は徳川秀忠から贈呈。

世界で唯一の木造十三重塔(重文)。各層の屋根が接近しているスタイルが特徴。

世界で唯一!



check!

お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 龍田川支店

中井正清ゆかりの斑鳩町へお越しの際は、お近くの「ならしん龍田川支店」にもお立ち寄りください。近鉄「竜田川駅」から約10分。駐車場もご用意しております。皆様のご来店をお待ちしております。

生駒郡平群町椿井715-1 電話:0745-45-1311
 営業時間:9時~15時 定休日:土日祝
 ATM8時~22時(土日祝は17時まで)

本誌「ならつう」のバックナンバーをならしんホームページで公開しています。

<https://www.narashin.co.jp/>



骨粗しょう症予防・改善体操

骨粗しょう症の予防や改善のため、日常的に運動を取り入れましょう。
腰痛や背中痛の改善にも役立ちます。



背中
の
ストレッチ

腕で上半身を支えてゆっくり起こす。背骨の変形が強い人は腹部に枕を入れて行いましょう。



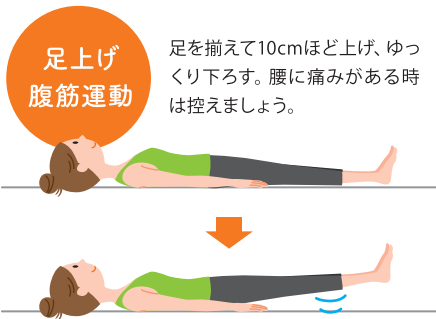
よつんばい
背筋運動

よつんばいになり、臀部を後ろ上方へ突き出して、背中を十分に伸ばす。肩に痛みがある時は、できる範囲で行ってください。



腰上げ
腹筋運動

仰向けになってひざを曲げ、腰を前上方へ持ち上げる。



足上げ
腹筋運動

足を揃えて10cmほど上げ、ゆっくり下ろす。腰に痛みがある時は控えましょう。

※参照:公益財団法人骨粗鬆症財団 保健指導シート 監修 折茂肇(骨粗鬆症財団理事長)

骨折リスクの自己診断

女性の骨量の減少は、年齢に加えて体重とも密接に関連していることがわかってきました。自分が骨粗しょう症になりやすいかどうかを簡単に自己診断する計算式が「FOSTA指標」です。

<例> 50歳で体重55kgの人の場合

$$[\text{体重 (kg)} - \text{年齢 (歳)}] \times 0.2$$

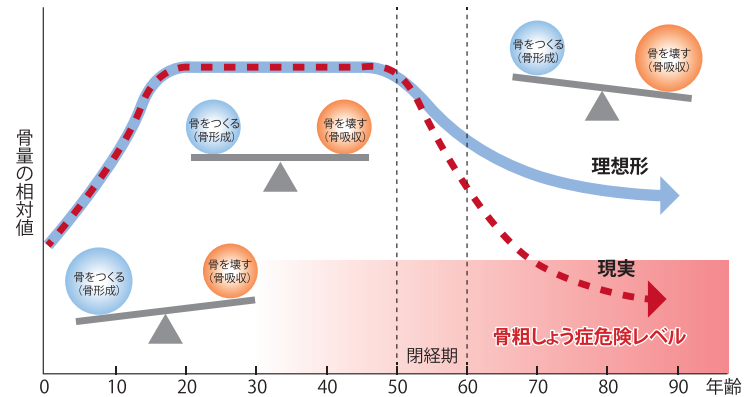
FOSTA指標による
リスク診断

- 4未満の人 → **高リスク群**
- 4~-1の人 → **中リスク群**
- 1以上の人 → **低リスク群**

FOSTA指標だけで骨粗しょう症を診断することはできませんが、1つの目安として食生活の改善や検査・診察などの参考にしてください。

$$[55 \text{ (kg)} - 50 \text{ (歳)}] \times 0.2 = 1 \quad \text{低リスク群}$$

骨量は年齢とともに変化する



② 骨粗しょう症と「いつの間にか骨折」の関係

高齢になると注意したい骨粗しょう症。しかし骨粗しょう症は治る時代です。骨代謝を整えて「いつの間にか骨折」のリスクも回避しましょう。

若さのカギ、それは骨にあった!

骨粗しょう症はなぜ女性に多いの?

ヒトの骨量は40代頃から緩やかに減少していきます。骨をつくる力と壊す力のバランスが崩れ、50歳以降は1%ずつ失われていきます。女性の場合は閉経を機にさらに10%減少。破骨細胞のはたらきを抑えるエストロゲンがほとんど分泌されなくなり、どんどん骨が壊されて骨粗しょう症へとつながります。骨粗しょう症患者の80~85%が女性なのはこのためです。運動で骨や筋肉を鍛え、栄養バランスのとれた食生活によって骨粗しょう症は予防できます。けれども骨粗しょう症と診断されたら、まずは薬による治療を始めましょう。

骨粗しょう症が引き起こす「いつの間にか骨折」

骨粗しょう症で骨がスカスカになると、ちよつとした負担で背骨がつぶれてしまう「背骨の圧迫骨折」を引き起こします。後方へ転倒し、尻餅をついた時などは要注意。重いものを持った時や、畑仕事・草むしりなどを長時間続けていると生じることもあります。背骨(椎体)の骨折は痛みを感じないことも多く、「背中が曲がる」「身長が縮む」といった現象で気づき、いつの間にか治っていることも。けれども「箇所でも骨折すると周りの骨に負担がかかり、続けて骨折しやすくなります。この骨折連鎖の進行が、背中が曲がった老人になる要因です。」



奈良のいいもの発見!

ならっきー
が行く!

生駒郡斑鳩町 豆風花

国産契約栽培大豆100%!
大豆問屋直営のお豆腐屋さん

うわー、どれも
美味しそうだね!



冷や奴に最適な山形の青大豆を使った青大豆きぬこし、和きぬこし(各302円)
のほか、昔ながらの分厚い大和揚げ(226円)も人気

大豆の美味しさを味わえる商品がいっぱい

とにかく妥協のない美味しさを追求しているという店長の田中さん。数種類の大豆を使い分けるといふ贅沢も大豆卸問屋直営店の強みです。種類も豊富で、ベーシックなものから変わり豆腐、豆腐デザートまでさまざまな味わいを楽しめます。「新参者なので他とは違うことをどんどんやってみよう」と、イベントにも積極的に参加。町の豆腐屋さん

が激減している中、本物にこだわり、新しいスタイルで豆腐や大豆製品の魅力を発信し続けています。



住宅街の一角にある人気豆腐店

斑鳩町にある「豆風花」は静かな住宅街の一角にありながら、遠方からもお客さんが訪れる知る人ぞ知る豆腐店です。母体が奈良の大豆問屋のため、原料となる大豆は間違いなく一級品。各地の契約農場で育てた大豆と天然のりがりを使って、昔ながらの美味しい豆腐を作っているんです。



奈良コープには
常設のコーナーがあるよ。



大粒で
美味しい♪



左:奈良みどりきぬこし(183円)

右:東京でも人気のだいづつ納豆(162円)

ならっく
読者特典

ならっくご持参の上、
1,000円以上お買い上げの方

10%OFF

※但し他の割引との併用は不可

有効期限:2018年10月15日(月)まで



Information

豆風花

生駒郡斑鳩町龍田西1-1479-1

電話:0745-75-8065

定休日:水曜

営業時間:10時~18時

