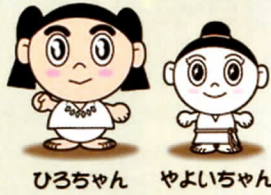


みなさんこんにちは!
埋蔵文化財調査室
マスコットキャラクターの
ひろちゃんとやよいちゃんです。
梅雨に入り、うっとうしい日々が続いていますね。
今回は、雨に関係した話題をお届けします。



ひろちゃん やよいちゃん



庄原市本遺跡出土陶馬(奈良時代)

お問い合わせ 財団法人広島県教育事業団事務局 埋蔵文化財調査室
広島市西区観音新町4丁目8-49
TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <http://www.harc.or.jp>

絵馬の起源を探る!!

奈良時代頃の人々は長雨や日照りが続くと、作物の生育等に影響があるので神々に雨止めや雨乞い祈願のために、生きた馬を神に献上しましたが、経済上の理由から、やがて生馬の代わりに土(陶)馬を始め、板や紙に馬を描いて神々に献上するのが一般的になり、板絵馬が普及したと考えられています。広島県内でも奈良時代の土馬約20点が発見されています。

広島県内には昭和時代以前の絵馬約1万点が残されていますが、現存最古の絵馬は廿日市市・厳島神社の永正17年(1520)年に奉納されたものです。

江戸時代以後は庶民の間でも絵馬の奉納が盛んになり、画題も武者物、戦記物、歌仙図、船など多種多様な内容が描かれ、下図を描いた広島の絵師佐々木古仙斎なども登場しました。現在では学校の合格祈願を始め、諸願成就祈願のために奉納されることが多いようです。



安芸高田市日吉神社絵馬(江戸時代)

やまちゃんの健康・体力ワンポイントアドバイス

夏に向けて 体を引き締めよう!



健康・体力サポートセンター 山本 美由紀
健康運動指導士 Miyuki Yamamoto

ニートウチェスト

意識する部分 **お腹、太ももの前側**
回数 左右10回ずつ×1~3セット



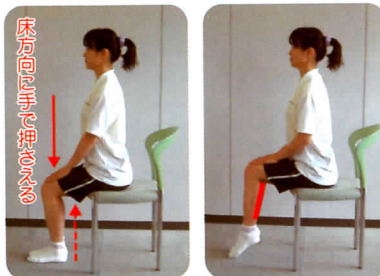
- ①息を吐きながら、3~5秒かけて胸に片ひざをゆっくり引き寄せる。
- ②息を吸いながら3~5秒かけて引き寄せた片脚をゆっくりとおろす。

Point

片膝を引き寄せる際には、お腹で足を迎えにいくな意識を持つと効果的!

ヒールレイズ

意識する部分 **ふくらはぎ**
回数 10回×1~3セット



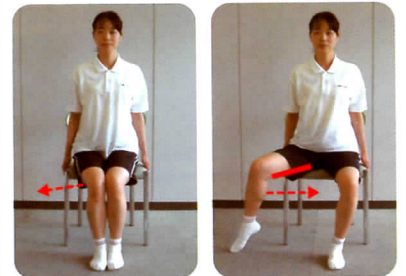
- ①両手をひざ近くにおいてひざをおさえながら、息を吐きながら、3~5秒かけてかかとをゆっくり上げる。
- ②息を吸いながら、3~5秒かけてかかとをゆっくりおろす。

Point

手でひざ近くを床方向におさえることで負荷を加える。

アダプション&アプダクション

意識する部分 **太ももの内側、お尻**
回数 左右10回ずつ×1~3セット



- ①息を吐きながら、3~5秒かけて片脚をゆっくり開く。
- ②息を吸いながら、3~5秒かけて開いた片脚をゆっくり閉じる。

Point

動かすほうの足のかかととはつねに床から浮かせる。