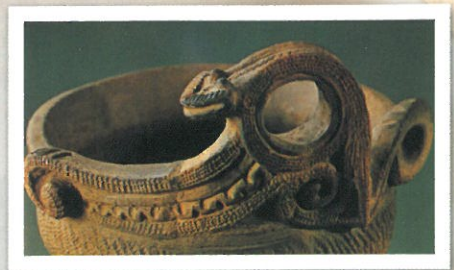


## 埋文アラカルト えとの考古学 巳

平成25年は巳(み)年(とし)です。「十二支の動物」では、巳(み)(蛇)という文字は胎児の形を表した象形文字で、冬は地中に棲み春の到来とともに冬眠から覚めて地上に這い出す姿を表しているとも言われています。蛇は古くから脱皮によって成長するので生命力復活の象徴として信仰の対象とされ、豊穡神・蓄財神・屋敷神などとして崇められてきました。反面、猛毒をもつ蛇もいることから嫌悪の動物としても扱われました。

蛇の造形は縄文時代中期(5000~4000年前)に現れ、土器類や土偶などに鎌首をもちあげたマムシの蛇身を表したものが多く出土しています。弥生時代では中国の後漢の時代光武帝から福岡平野にあった「奴(な)国(こく)」国王に与えられた「漢委奴国王」の金印のつまみに蛇が身を振り見返るような姿が表現されています。奈良時代の『常陸風土記』では水の神として扱われ、以後、神話・説話・絵巻物、神楽(八(や)岐(またの)大蛇(おろち))などの題材や神への奉納物とされてきました。

なお、広島県内の農村では戦後まもない頃まで、「アオダイショウ」が米庫に棲みついで、米などを食べるネズミを食べてくれることから「屋敷守り」として大事されてきました。



東京都宮下遺跡出土縄文土器(「古代史発掘3」より)

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>



ひろちゃん やよいちゃん

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。

## ままちゃんの 健康・体力 ワンポイントアドバイス

### 凛とした 背中エクササイズ!

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



まず始めに1のエクササイズから行いましょう。  
力を抜いて出来るだけ小さく動かす事。

次に2-①、②のエクササイズを行います。  
肩甲骨の間の筋肉を意識し、励みながらかる〜く動かしましょう。  
エクササイズ後に、背中がグ〜と伸びていく感じを受けましょう!

#### 1 <小胸筋さすり+肩ブラ>

Point  
肩の力が抜けることを感じましょう。

①椅子に浅く腰かけ、背すじを伸ばします。腕と肩を脱力しておきましょう。



②片方の指で胸上部の外側にある「小胸筋」をさすりながら、硬いところを押し、できるだけ力を抜いて、腕をブラブラ、クルクルさせます。



#### 2・① <肘の引き寄せ>

Point  
肩甲骨の間の筋肉を意識し、肩甲骨が中央へ寄って近づいていくことをイメージします。

①背すじを伸ばします。肘を曲げ、腕を外側に向けます。

②息を吐きながら肘を寄せ、息を吸いながら元に戻します。



吸って戻す

吐いて引き寄せ

#### 2・② <ビッグバタフライ>

Point  
腕を身体より後ろに持っていきましょう!

①脚の間をこぶし一つ分あけて真っ直ぐ立ち、肩の力を抜いて、両腕を真横に広げて真っ直ぐに伸ばします。手のひらは広げて前へ向けます。



②手の高さはそのままに腕を身体より後ろへ下げます。



<参考文献> 著者 有吉与志恵 女のからだの「痛み」と「コリ」がとれる本 コアシェイプ1日10分の簡単エクササイズで体の内側からきれいにヤせる!

☆スポカルについてのお問い合わせは

広島県立総合体育館内 総務企画課  
〒730-0011 広島市中区基町4-1  
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992  
HP <http://www.sports-hiroshima.jp>

Eメール / [g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)  
編集発行 / 財団法人広島県教育事業団 広島県立総合体育館  
平成25年(2013)3月30日発行