

# 埋文アラカルト

## すずり 古代の硯

中国で生まれた言葉である「文房四宝」は硯・筆・墨・紙の四つの文房具をさしています。なかでも硯は特に重んじられ、石製ゆえに長命で、かつ多彩な意匠をもつことから多くの文人たちに愛でられてきました。これら四宝は7世紀頃、大陸からもたらされ、役所や寺院などで文字使用が本格化しました。飛鳥・奈良時代には焼物の硯が一般的で墨を磨る面が丸いのが一般的でした。この時代の陶硯は広島県内でも30数か所で発見されていますが、その多くは役所跡や寺院跡、窯跡などで見つかっています。写真の円面硯は三原市高坂町許山窯跡<sup>もとやま</sup>で発見された8世紀初期のものです。硯面径14.7cm、高さ5.6cmで脚には長方形の透し窓が開けられ、上面の硯面には墨を磨る陸部と、墨汁を溜める海部が作られています。平安時代になると、私たちが日常使っているのと同じような石製で長方形をした黒い硯が作られ始め、その技術は今日へと伝えられています。



許山窯跡出土の円面硯

お問い合わせ

公益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>



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  
 ひろちゃんをやよいちゃんです。

ひろちゃん やよいちゃん

### やまちゃんの 健康・体力 ワンポイントアドバイス

### 颯爽と動ける身体づくり! 「体の軸を安定させよう。」

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



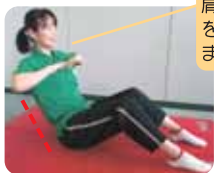
**呼吸** 1呼吸におよそ10秒(吸う5秒, 吐く5秒) かけ、お腹に意識を集中して行いましょう。

**頻** 2~3日に1回程度のペースで 行いましょう。

**注意点** 痛みやきついと感じたときは無理を しないようにしましょう。

#### ウエストシェイプ

①膝を立てて座り、肩幅に脚を広げる。胸の前で指先を合わせ、肘を肩の高さに合わせる。



肩の力は抜き、上体を直線に保ったまま後ろに倒す。

②息を吸いながら、両腕を真横に伸ばして水平に広げる。



視線は正面に向ける。

③息を吐きながら、上体を倒したままねじり、1~3呼吸行う。息を吸いながら②の位置に戻る。左右で1回とし1~3繰り返す。



#### 正しい姿勢をキープ

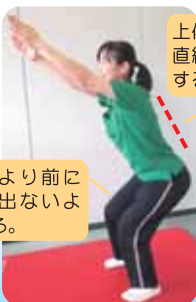
①脚を肩幅に開いてまっすぐに立ち、息を吸いながら、両腕を上には伸ばす。

視線は正面に向ける。



肩や腕、首に余計な力が入りやすいので、お腹をグッと凹ませて行う。

②息を吐きながら、お尻を後方に引き、両膝を曲げる。低い位置で3~5呼吸行う。



上体は斜め一直線をキープする。

つま先より前にひざが出ないようにする。

#### バランスカアップ

①息を吸いながら両腕を上には伸ばす。

背すじを伸ばし、視線は正面に向ける。



②息を吐きながら、片脚を軸にして上体を前に倒していく。



お腹をグッと凹ませる事を意識する。

③伸ばした手脚が床と平行になるところまで上体を倒し、3~5呼吸行う。息を吸いながら①の位置に戻る。\*反対側も同様に行う。



お腹をグッと凹ませ、おへそが床を向くようにする。

膝はできるだけ伸ばして行う。