

埋文アラカルト 鳥

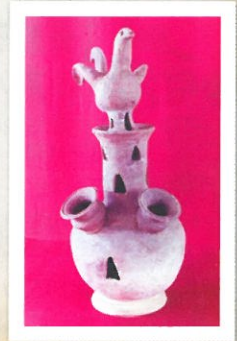
鳥はニワトリをはじめ人間にとって身近な存在です。古墳時代後期、6世紀から7世紀にかけて、鳥を象った土器(須恵器)が造られます。壺などの器に鳥の形を具体的に表現したものと鳥の形を単純化して器の体部にしたものなどがあります。前者は尾張から遠江にかけての東海地方に多くみられ、後者は安芸国(広島県西部)を中心にみられます。

写真の鳥は前者で、山県郡北広島町南方に所在した石塚第2号古墳の横穴式石室の前庭部から出土した鳥の飾りが付いた台付長頸壺で、時期は7世紀と考えられています。全体の高さは53.8cm、鳥部の高さは18.5cmで比較的大形の土器です。鳥は壺の口の上で口を上に向け、両翼を上へあげており、今にも飛び出そうとするありさまを表現し、非常に躍動的な姿をしています。

東南アジアを中心とする国々では、古くから死者の霊魂を他界(天上界)に運ぶものとして鳥や船が考えられていたことは、多くの研究者によって明らかにされています。この石塚第2号古墳出土の須恵器の鳥も神の使者として霊を運ぶという大きな役割をもったものとして製作され、古墳に副葬されたものであり、供献用祭器としての性格をもった土器と考えられています。

お問い合わせ 埋蔵文化財調査室
TEL (082) 295-5751

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。



やまちゃんの 健康・体力 ワンポイントアドバイス

リズムカルに動かして むくみ解消!

注意点

痛みやきつと感じたときは無理をしないようにしましょう。

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

ふくらはぎの筋肉を
重くかして、
気持ちよく
リフレッシュしましょう!

つま先上下

往復10回



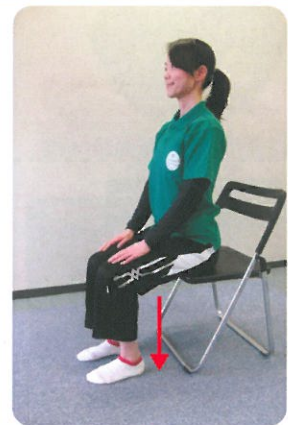
ポイント すねの筋肉の動きを意識しよう

つま先を交互に上げる

イスに座ってつま先を左右交互に上げる。すねの筋肉に負担のない程度に。足首だけでなく、つま先まで反らせるようにするとより効果的です。

かかとの上下

往復10回



ポイント ふくらはぎの筋肉の動きを意識しよう

かかとを上げる

イスに座ってかかとを左右同時もしくは左右交互に、できるだけ大きく上下させる。

期待される効果 ★血行を良くする ★ふくらはぎの筋肉をほぐす

<参考文献>有賀誠司「ストレッチ大全」より

☆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
〒730-0011 広島市中区基町4-1
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992
HP / <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>

Eメール / g-arena@sports.pref.hiroshima.jp
編集発行 / 公益財団法人広島県教育事業団 広島県立総合体育館
平成27年(2015年)3月25日発行