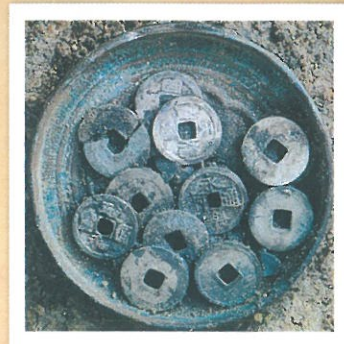


## まじないとお金

遺跡を発掘すると、柱穴や土坑から土器などと一緒に銭が見つかることがあります。三次市にある山崎遺跡では、土坑の中から土器の皿や銅鏡、文字の描かれた円形の木札とともに銭が見つかりました。穴の底に立て掛けるように置かれた鏡の上に13枚の銭が置かれ、その上に蓋をするように円形の木札が置かれていました。木札に書かれた文字などから、呪詛返し(相手からかけられた呪いをはね返す)のまじないが行われたと考えられ、その道具の一つとして銭が使われています。世羅町にある大柳遺跡では基壇状遺構内の土坑から、土師質土器の皿と銭32枚が竝鉢の中に収められて出土しています。これらの祭祀行為はいずれも戦国時代のものです。

銭は古くからまじないの道具として用いられ、平城京の井戸や溝などからも祭祀に使われた和同開珎が出土しています。今でも初詣などで神社に行くと、お賽銭を投げますが、これも願い事を聞いてもらうというまじないにお金を使っていますね。目的や方法は違っていても、千年以上に渡って銭はまじないの道具としてあり続けています。

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。



三次市山崎遺跡SK9出土の銅鏡と古銭  
(この上に蓋のように円形の木札が置かれていた)

お問い合わせ  
公益財団法人広島県教育事業団 埋蔵文化財調査室  
〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49  
TEL 082-295-5751  
FAX 082-291-3951  
Eメール:maibun@harc.or.jp



## やまちゃんの 健康・体カ ワンポイントアドバイス

### 凛とした背中を作ろう! エクササイズ

注意

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

#### 背中を鍛える



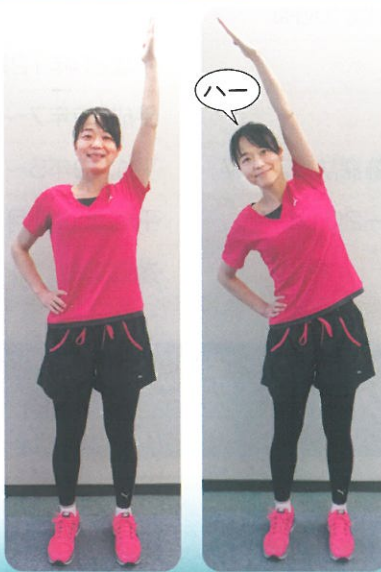
①うつ伏せに寝る。タオルをおでこに乗せる。両腕を軽く開いて、手のひらを床にべたんとつけてリラックス。



②息を吐きながら、タオルからおでこを少しだけ上げ、両腕も一緒に浮かせる。

②の姿勢を10~15秒キープを数回繰り返します。

#### 体側をゆるやかに伸ばす



①足の間をこぶし一つ分あけて真っ直ぐ立つ。背筋を伸ばして、片腕を指先までピンと伸ばし、もう片方の手は腰に。

②息を吐きながら、伸ばした腕とは反対側に少し倒す。左右同様に行う。

息を吐きながら伸ばす。心地よい伸びを感じたら20~30秒保つ。

参考文献「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」 著者:有吉与志恵

☆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](mailto: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29年(2017年)3月24日発行