

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。



## どうしてここに? 鉄刀の鏢に銀象嵌

灰塚ダム建設の際に調査された三次市三良坂町の見尾山第1号古墳は、直径約17mほどの円墳です。この古墳の石室内から、銀象嵌による文様が施された金具がみつかりました。この金具は鉄刀の鏢で、全体が錆びていましたが、X線写真によって銀象嵌が浮かび上がりました。鏢の周囲に「U」字状の溝を彫って、そこに糸状に伸ばした銀を埋め込んでいます。象嵌の施された鉄刀は珍しく、広島県内では現在までに2例しか発見されていません。

福山市神辺町にある迫山第1号古墳から出土した銀象嵌鉄刀も、鏢の側面に「U」字状の文様が施されていました。迫山第1号古墳は、銀象嵌鉄刀やその他の遺物などから畿内政権との強い関わりが指摘されています。

しかし見尾山第1号古墳から出土した遺物は、この地域によく見られるものばかりで、石室の作りも地域性の強いものです。被葬者が畿内との関わりを持っていたと断定することはできず、なぜこのような鏢を入手していたのかは不明です。

見尾山第1号古墳からは鉄刀が2点出土していますが、この鏢は刀とは離れた位置で出土しており、最初から鏢のみが副葬された可能性もあります。もしかしたら他の誰かから譲り受けたものかもしれません。

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



見尾山第1号古墳出土の鏢



鏢のX線写真

やまちゃんの

## 健康・体カワンポイントアドバイス

### 太もも引き締め! 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  
健康運動指導士

山本 美由紀  
Yamamoto Miyuki



#### ストレートレッグレイズ

左右10~20回ずつ行いましょう。



① 右膝を立てます。左膝を伸ばして床に座り、伸ばした脚は、つま先を外側に倒します。

② つま先を外側に向けたまま、息を吐きながらリズムカルにかかとを上下する。反対側も同様に。

太ももの前や内ももの筋肉を意識しながら動かしましょう。

#### レッグカール

左右10~20回ずつ行いましょう。



① うつぶせに寝ます。おでことお腹の下に丸めたタオルをセットしてリラックスします。左右の膝はつけておきましょう。

② 息を吐きながら片脚のかかとをお尻にぐっと引き寄せます。①、②を繰り返しましょう。

太ももの裏側の筋肉を意識しながら動かしましょう。

スポカル67号(平成29年3月24日発行)体育館スタッフ・ヘルスケアチェックの続報は次号(平成30年3月発行予定)に掲載予定です。お楽しみに!

参考文献「コンディショニング スタートブック」  
著者 有吉与志恵

### スポカルプレゼント

1月3日  
(水)

「三遊亭歌之介  
新春落語独演会」

ご招待券をペア5組様に  
プレゼント

応募方法

ハガキ、FAXまたはEメールで、次のことをご記入のうえ、ご応募ください。

① 郵便番号、住所、名前 ② スポカルをどこで手にされましたか。③ 体育館利用頻度(例:週1回、月1回、年1回など)  
④ スポカル69号で興味があった情報 ⑤ ご意見、ご感想をお聞かせください。

宛先 〒730-0011 広島市中区基町4-1 広島県立総合体育館 総務企画課 スポカルプレゼント係  
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992 E-mail g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

締切 平成29年12月8日(金)

※応募者多数の場合は抽選とし、当選者の発表は体育館HPに掲載し(12/13(水)掲載予定)その後商品を発送いたします。

☆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)11月10日発行