

## 埋蔵文化財調査室

## ひろしま考古学講座Ⅶ

ドキちゃん



まがたまくん



|    |           |    |                  |    |          |
|----|-----------|----|------------------|----|----------|
| 1回 | 12月1日(土)  | 3回 | 平成30年<br>2月2日(土) | 5回 | 3月9日(土)  |
| 2回 | 12月22日(土) | 4回 | 2月16日(土)         | 6回 | 3月23日(土) |

会場 広島県立総合体育館地下1階会議室

時間 13:30~15:00(開場は13:00)

申込は  
不要

定員 100名 受講料 無料

詳細は決定しだいHPに掲載いたします。

お問い合わせ

(公財)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

HP http://www.harc.or.jp



## 広島県スポーツ会館

広島県スポーツ会館は、宿泊室・研修室を備えたスポーツ施設です。各種スポーツ練習、合宿や会議、研修会にご利用ください。

第1回 スポーツ紹介コーナー  
ドッジボール

このコーナーでは、子供の頃よく遊んだ遊びの中から、年齢を問わず誰もが気軽に楽しめる競技をピックアップし、その歴史やルールなどを紹介していきたいと思います。第1回目はドッジボールです。



## ■歴史

現在親しまれているドッジボールの原型は1900~40年頃だといわれています。当時は、円形コートに攻撃組と防御組の2組に別れて、攻撃組がボールを防御組に当てて、これをデッドとして、「デッドボール」と呼ばれていました。ボールはキャッチせずに、身をかわすだけでした。

日本では、「円形デッドボール」という名称で明治42年に紹介され、児童達に親しまれました。その後、大正時代に「ドッジボール」と改名され、キャッチすることが認められるようになりました。(ドッジは身をかわすという意味)

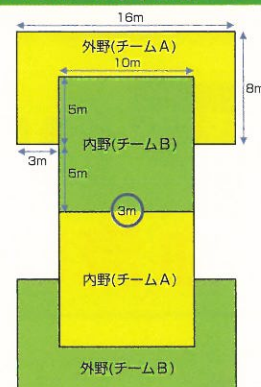
戦後は、様々な形式のドッジボールが考案され、地域独特のルールなども生まれ、子供から大人まで幅広く親しまれています。

## ■ルール

日本ドッジボール協会(JDBA)が定めたルールを紹介します。

- ① 1チーム12名以上20名以内で、12名対12名で行う。
- ② 試合は1セット5分間
- ③ 競技が終了した時点の内野の人数で勝敗を決める。(内野に人がなくなった時点で勝敗が決定する。)
- ④ 外野選手は相手の内野選手をアウトにしたなら内野に戻る。
- ⑤ 相手チームの投げたボールが、ノーバウンドで選手にあたり、ボールが床に落ちた時点でアウトになる。
- ⑥ ファウルをしたら、相手チームにボールの支配権が移る。

## ドッジボール小学生用コート



※図は小学生用コート。内野は10m正方形、外野は3m幅。中学生以上は、それぞれ少しずつ大きくなります。

お問い合わせ 広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682  
Eメール hirosupo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/

## 健康豆知識

## ～正しい風邪予防で冬を乗り切ろう!～

秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などで体調を崩したり、空気の乾燥からのどの粘膜が乾燥し、防御機能が低下するため、ウイルスに感染しやすくなり、風邪を引きやすくなります。早めの風邪対策で冬を元気に過ごしましょう!

## 風邪予防に効果的な4つの習慣

## ① うがいと手洗い

外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。うがいをすることで、口の中の細菌を減らし、のどや鼻の粘膜を潤すことができます。また、手についた風邪ウイルスを落とすため、石鹸を使って丁寧に手洗いをしましょう。



手から風邪ウイルスが感染しやすいところ

- ドアノブ
- 電車・バスの吊り皮
- スイッチ
- 階段の手すりなど

## ② マスク

日本人は、鼻より口で無意識のうちに息を吸い込む「口呼吸」の人が多く、冷たく乾燥した空気が直接のどに触れ、のどの扁桃が炎症を起こしやすくなります。マスクは、のどや鼻の粘膜を保湿し、風邪ウイルスの活動を抑えるのに効果的です。特に就寝中は、のどが乾燥しやすいので、マスクをつけて寝るのがオススメです。



## ③ 水分補給

「水」や「お茶」を20~30分おきにひと口飲んで、のどの粘膜の乾燥を防ぎましょう。定期的に水分補給することで、のどに付着したウイルスを胃に流し込み、強力な胃酸でウイルスを死滅させることができると言われています。



## ④ 部屋の加湿

感染予防のために、部屋の湿度を50~60%に保ちましょう。空気が乾燥すると、ウイルスも乾燥して軽くなり、空气中を飛び回る時間が長くなるため、「感染」する可能性が高くなります。空气中に滞在するウイルスの量を増やさないためにも、加湿器や観葉植物を置くなどして、湿度を一定に保ちましょう。

