

埋蔵文化財調査室

知られざるひろしまの遺跡探訪ツアーⅥ

5月・6月・10月・11月(全4回)

南観音考古学教室Ⅶ

7~8月(全4回)

考古学講座

2019年12月~2020年3月(4回程度)

ひろしまの遺跡を語る

2020年2月1日(土)



平成30年度遺跡探訪ツアー



平成30年度考古学講座

詳細はHP等でお知らせします。



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2回 スポーツ紹介コーナー 綱引き

このコーナーでは、子供の頃、よく遊んだ遊戯の中から、年令を問わず誰もが気軽に楽しめる競技で親しみやすいものをピックアップし、競技の歴史やルールなどを紹介していきます。2回目は、綱引きです。

■歴史

綱引きの起源は、世界各地で見られる様々な形の神事や、伝統行事といわれています。「綱を引く」と言うことは、古代から儀式と信仰として始まり、豊作を祈る行事、争いごとを鎮める手段、領土を獲得するためのものなど、色々な形で行われてきました。

日本での綱引きの歴史も古く、五穀豊穡や吉凶を勝負によって占う儀式として各地で行なわれており、現在も伝統行事として様々な形の綱引きが数多く行われています。明治以降は、学校の運動会の競技種目として人気を呼び、今日でも、運動会の重要なプログラムとなっています。

■競技スポーツとして

綱引きは誰もが知っているスポーツですが、厳格な体重制によるクラス分けや競技中の複雑なルールがあります。また高度なテクニック、パワー、体力、チームワークに加え、忍耐力など精神面での強さが重要となる競技です。

日本綱引き連盟による競技規則

■チーム人数と勝敗

綱引き競技は1チーム8人で行なわれ、8人の合計体重によるクラス別で競われます。時間の制限はなく、長さ36m・直径10cm程度のロープを8人ずつで引き合い、相手チームを4m引き込んだほうが勝者となります。試合は、3セットマッチで行なわれます。

■競技区分

- 競技場 インドア(屋内)・アウトドア(屋外)
- 男女別 男子・女子・男女混合
- 年齢別
シニア部門:16歳に達する年の初めから23歳未満部門:18歳に達する年の初めから22歳に達する年の末まで
ジュニア部門:17歳に達する年の末まで
- 体重別 8人の体重合計が、一番軽いクラスの400kg以下(フライ級)から無制限(キャッチ級)までの11階級

■ルール

- 開始 "Pick up the Rope"(ピックアップザロープ)の合図で選手は綱を持ち、"Take the Strain"(テイクザストレイン)で綱引の体勢に入り"Steady"(ステディ) "Pull"(プル)で試合が始まります。
- 反則 足以外の身体の部分が身体に接触したり、床に座り込んだり、寝転んだりしたら反則。
- アンカー チームの最後部に位置する選手はアンカーと呼ばれ、身体に綱を巻いたような持ち方をします。
- 勝敗 相手チームを4m引き込んだほうが勝者となります。



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 hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/

参考文献: つなひきネット[(公財)日本綱引き連盟]HP等

健康豆知識

健康な体は健康な歯から



皆さん、自分の歯の状態を毎日チェックしていますか?歯周病は高齢者だけがかかる病気ではなく、10代でもかかる病気です。今回は、歯周病とその予防方法についてご紹介します。

歯と歯茎の間にある溝のことを歯周ポケットといいます。この歯周ポケットの深さは健康的な歯であれば1~2ミリ程度ですが、歯周病にかかると溝が深くなります。歯周炎がある場合には溝は3~5ミリ程度、重度の歯周炎の場合には6ミリ以上と深くなり抜歯リスクも高まってきます。

4ミリ以上の歯周ポケットを持つ人は、年齢が高くなるにつれ増加し、45~54歳になると約半数が4ミリ以上の歯周ポケットを持つようになります。日本人の平均寿命はご存じのとおり世界でもトップクラスの水準ですが、歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。

また、歯周病の元となる「歯周病菌」とよばれる細菌群は、糖尿病・気管炎・心臓疾患・脳卒中等、さまざまな全身疾患との関連性が明らかになってきています。



あなたの歯周病度チェック

当てはまる項目をチェックしてください。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- 歯が長くなったような気がする。
- ブラッシング時に出血する。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- かたい物が噛みにくい。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。

- 結果
- ☑ チェック3個まで ▶ 油断は禁物!セルフケアと定期的な歯科検診で予防するように努めましょう。
 - ☑ チェック6個まで ▶ 歯周病が進行している可能性があります。
 - ☑ 上記の項目全て当てはまる ▶ 歯周病の症状がかなり進んでいます。

歯周病を予防しよう!

歯周病から歯を守るためには、自分でできるセルフケアと歯科医が行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。

セルフケア

- バランスの取れた規則正しい食事を取る。
- 間食や甘い飲み物をグダグダ取らない。
- 禁煙・減煙をする。
- 歯磨き後に、磨き残しや歯茎の腫れ等を鏡でチェックする。
- 食後、約1時間以内に歯磨きをする。

プロフェッショナルケア

- 3か月~半年に1回、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらおう。
- 痛みや腫れが出る前に、定期的な歯科検診を受ける。
- 歯磨き方法の指導や歯間ブラシ・デンタルフロス等の使い方の指導を受ける。

参考文献: 日本臨床歯周病学会HP等