

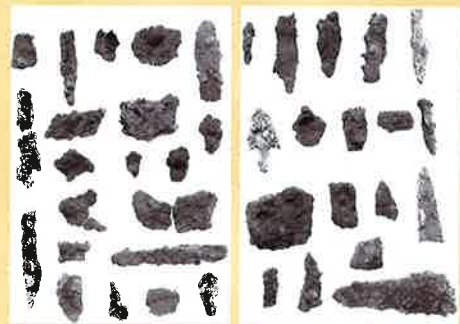
## 鍛冶屋さんの村



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。

庄原市の和田原D地点遺跡は丘陵斜面に営まれた集落跡で、弥生時代中期から後期の竪穴住居跡が約50軒みつかっています。そのうち、約半数の住居跡から鉄器がみつかりました。鉄器はいずれも小型で、未製品が多いことが特徴です。また、鉄板の切りくずのようなものも多くみられました。住居跡の中には焼けた面をもつものもあり、この場所で鍛冶作業を行っていた可能性が考えられます。

鍛冶というと、竈で炉に送風し、熱くした鉄を鉄鎚で叩いて道具の形にするというイメージがあると思います。しかし、和田原D地点遺跡の炉は地面に直接炭を盛って火床としたもので、熱した鉄を道具の形に切りとり、砥石で研磨するという簡単な方法をとっていたと考えられています。そのため、小さな鉄の切りくずが出ます。弥生時代の鍛冶はこのような形が多かったようです。また、ほとんどの竪穴住居跡から砥石が出土しており、村全体で鍛冶作業を行っていたと考えられ、その地域の鉄器製作を担う集落であったと思われます。



和田原D地点遺跡でみつかった鉄器

### 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 HP <http://www.harc.or.jp>



健康・体力  
ワンポイント  
アドバイス

# 基礎代謝UP! 太ももエクササイズ!

健康・体力  
サポートセンター  
健康運動指導士  
川原 明子



**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。



①姿勢を正して座る。



②足を伸ばしてかかとを床につける。つま先は上向き。膝がしっかり伸びている状態。



③足を5秒間持ち上げる。(足を上げる高さは無理をしない。床から離れていけばよい。)



④かかとをつけて3秒。

②～④の動作を左右10回ずつ行う

**ポイント** 伸ばした方の足はしっかり膝を伸ばした状態でいきましょう。

☆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  
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp  
HP <http://www.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31年(2019年)3月26日発行

