

鷹島神崎遺跡国史跡指定記念シンポジウムを開催

○問合せ先 文化財課文化財係 ☎内線 352

昨年3月27日に国の史跡に指定された「鷹島神崎遺跡」の国史跡指定記念シンポジウムが1月26日、鷹島スポーツ・文化交流センターで開催されました。

「蒙古襲来、元の軍船からみえてくるもの」をテーマに国内外の考古学研究者による基調講演や基調報告、パネルディスカッションが行われ、鷹島神崎遺跡の保存と活用体制の確立、人材育成の必要性、沈没船の発掘調査や水中考古学の今後の課題などが指摘されました。会場には、県内外から400人を超える参加者が集まり、壮大な考古学研究の話を熱心に聞いていました。なお、パネルディスカッションの主な内容は次の通りです。

【パネラー】佐伯弘次氏（九州大学大学院教授）、池田榮史氏（琉球大学法文学部教授）、梁淳碩氏（韓国国立海洋文化財研究所水中発掘課学芸研究士）、荒木伸介氏（水中考古学者）、後藤雅彦氏（琉球大学法文学部准教授）

【司会】今津節生氏（九州国立博物館博物館科学課長）

荒木氏 鷹島に30年かかわってきたが、国内に水中考古学を学ぶ教育環境がない。人材が育たず、このままでは海の中の遺産が失われる。日本から学んだ韓国や中国に完全に追い抜かれた。

今津氏 中国の水中考古学の現状は。

後藤氏 国家博物館を中心に組み込まれるようになり、沈没船の調査研究が本格化している。水中考古学の進展は目覚ましい。

今津氏 弘安の役（1281年）で元は一気に博多湾に移動せず、鷹島に集結しているがその意図は何か。

佐伯氏 高麗からの東路軍と中国からの江南軍が平戸で合流し、大宰府を目指して鷹島に移り暴風に遭遇した。避難のために伊万里湾を使用したのではないかと。

今津氏 4千4百隻の大船団と言われているが。

池田氏 4千4百隻のうち1隻が見つかったばかり。

データを増やして比較研究することが重要。

今津氏 韓国の船の木材の種類は。

梁氏 高麗時代の船の木材には松を使用。クスギもある。

荒木氏 船の研究は遅れている。木片が見つければ日本の船の歴史がはっきりしてくる。

今津氏 沈没船の引き揚げ計画は。

池田氏 現時点では難しい。保存処理施設、技術的問題が解消されていない。市が進めている保存管理計画が指針になる。

今津氏 「てつほう」は中国・韓国で出土しているのか。
後藤氏 出土していない。

梁氏 投石はあるが今後発見されるのではないかと。

今津氏 「てつほう」か「てつぼう」か。

佐伯氏 『蒙古襲来絵詞』には「てつほう」とかな文字の記載があり、『八幡愚童訓』では「鉄砲」とある。あえて推測するなら中間的な発音で「てつぼう」。

今津氏 鷹島神崎遺跡を将来に向けて水中考古学の視点からどのように発展させるべきか。

佐伯氏 日本史と世界史との融合が必要。文献史料と海底から発見される物との関係が対応するのかわか。 「將軍の船は帆柱が白い」の記述があるが、見つかっていない。

池田氏 船にたどり着くまでのプロセスが正しいのかを検証する。確立すると船にたどり着ける。

梁氏 日韓両国で技術や調査方法を共有し、人材育成に協力していければと思う。

後藤氏 最近では、海洋考古学といわれている。日韓中の学術交流が進むことが望ましい。

荒木氏 蒙古襲来は伊万里湾全体に指定範囲を広げてもらいたい。世界遺産はアジアだけではなくもっと広い範囲で考えていければ素晴らしい。

今津氏 鷹島神崎遺跡を活用し地域の活性化に繋げることを考えていかなければならない。





あなたの健康お手伝いします

運動をして生活習慣病を予防改善しよう！パートII

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

市報2月号で、生活習慣病の予防改善のためには「有酸素運動」と「筋力運動」が効果的であることをお伝えしました。

今回は、運動実践編ということで有酸素運動の中からウォーキングについて詳しくご紹介します。

体に無理な負担をかけずに誰でも行えるのがウォーキングの最大の特徴です。体内に酸素を取り込みながら運動を行うため、脚力を強めるだけでなく、心肺機能を高めたり、血行をよくするなど健康に良い効果がたくさんあります。また、ウォーキングを一定時間続けることで、脂肪を燃焼させることができ、肥満解消やメタボリックシンドローム予防としても最適です。

◆ウォーキングを行う際のポイント

- ①けがや疲労の予防のために運動の前後にはストレッチなどの準備運動・整理運動をしっかり行いましょう
- ②自分のペースで歩きましょう。周囲の景色が楽しめたり、人と会話できるぐらいの余裕あるペースで歩きましょう。物足りなく感じる場合には歩く距離をのばしましょう。
- ③水分補給はこまめに行いましょう。
- ④体温を守る衣服にも気を使いましょう。夏場は通気性・速乾性、冬場は保温性・通気性にすぐれた素材のウエアを着用しましょう。
- ⑤歩きやすいシューズを選びましょう。軽くて、足底へ伝わる衝撃を抑えるような自分の足にフィットしたシューズを選びましょう。
- ⑥血圧が高い人は運動前に血圧のチェックをしましょう。
また、運動中、運動後に強い痛みがあった場合には直ちに中止しましょう。
- ⑦心臓病、脳卒中、腎不全などの既往症や腰痛・膝痛がある人は、主治医に相談してから始めましょう。

歩き方を意識してより効果のあるウォーキングにしましょう！



【運動に関するQ & A】

- Q. ウォーキングでどのくらいのエネルギーを消費できますか？
 A. ウォーキングで100^{キロ}歩のエネルギーを消費するためには、体重60kgの人は速歩で24分、普通歩行で32分、体重80kgの人は速歩で18分、普通歩行で24分のウォーキングが必要です。
- Q. ウォーキングをする暇がありません。家事や掃除はまめにしていますが、運動の代わりにになりますか？
 A. 運動する時間がない人は、ちょっとした時間や工夫で身体活動量をアップできます。例えば、体重60kgの人が次のような家事を行うと100^{キロ}歩のエネルギーを消費することができます。また、これらの家事を組み合わせて30分程度行っても同じような効果があります。
 ①掃除機かけ(27分) ②床ふき(25分) ③風呂掃除(25分) ④庭の草むしり(21分) など
- Q. 内臓脂肪を減らすためにはどのくらい運動をしたらよいですか？
 A. 速歩で1日30分を週5日、合計150分のウォーキングをすると内臓脂肪減少に効果があると言われています。続けて30分歩かなくても1日2回、3回に分けたり、週末の2日間でまとめて歩いても効果に変わりはありません。