

実業団女子駅伝プレイベント

正しい歩き方



や走り方



楽しむためのコツを学ぶ

「2011実業団女子駅伝西日本大会」前日の10月22日、正しい歩き方や効率良く走るためのコツなどを学んで、ウォーキングやランニングを

もっと楽しく実践しようと、津屋崎中学校体育館で「阿部康志の快汗ラン&ウォーク」を開催。市内外から約100人が参加しました。



阿部さん(前方右)と一緒にランニングを楽しむ参加者のみなさん

講師は、シドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんをはじめ、数多くのオリンピック出場選手らのトレーニングコーチを務める阿部康志さんです。

まずは、ウォーキングやランニングを始める前に、自分の体の癖を知る

めな人は、筋肉がカチカチに硬くなつていままカチに硬くなつていままカチに硬くなつていまま



その場にしゃがむ動きで体のバランスをチェック

その後、片足バランスや足指じゃんけんなどで、ウォーキングやランニングに大切な

膝の動きや小指の使い方など、日ごろ意識することが少ないポイントを楽しみながら学びました。

後半は、ウォーキングとランニングの実践です。「今日紹介するのは、骨盤を使って歩く骨盤ウォーキングです。日

阿部さんは「健康ブー



第8回

海の正倉院「沖ノ島」

宗像市の沖合60キロに浮かぶ沖ノ島は、カットグラスや金銅製の龍頭などが島内の古代祭場から数多く出土していること

から、別名「海の正倉院」と呼ばれています。沖ノ島ほどは知られていませんが、実は九州本土側の宗像市内の遺跡か

宗像は

国際交流最先端地

らも、中国や朝鮮半島の大陸側から海を渡つてきたものが遺跡の発掘調査で数多く発見されています。

北部九州にいち早く伝わった大陸の金属器

稲作が大陸から日本へ伝わった弥生時代は、同

の張りのほぐし方などを教えてあげたいです。

▽浜田映子さん(40歳代・福岡市)

ハーフマラソンの大会などに出場しています。が、全て自己流でトレーニングをしているので、ポイントなどを学びたい

と思って参加しました。前傾姿勢で腰の位置を高くすることで楽に走れる

【参加者のコメント】

▽熊谷滋さん、真紀さん夫妻(いずれも40歳代・福津市)

普段あまり運動することがないので、これをきっかけに何か運動を始めようと思って参加しました。高校1年生の娘が

陸上をしているので、足



つというところは、その人の富と権力を示します。その文化のルーツは朝鮮半島にあるため、日本国内での出土例も数例しかありません。貴重な資料として、11月15日(火)から太宰府市の九州国立博物館で展示されます。

今回紹介したものはごく一部にすぎません。これら以外にも、大陸から渡ってきたものが宗像市内で多く発見されています。これほど多くの大陸系の遺物が発見されている場所は珍しく、宗像の特色ともいえます。

国際色豊かな出土品 来春展示を予定

今春展示を予定

時に金属製品が伝わった時代です。弥生時代は金属が伝わったおかげで、これまで石で造られていた道具が、鉄などの金属で造られるようになりました。物の加工が容易になり、生産性が大きく増した時代です。

平成22年に国の史跡に指定された田熊石畑遺跡の墓域から出土した15本の武器形青銅器は弥生時代のものですが、これらの中の一部には朝鮮半島で造られたものも含まれています。北部九州の地にいち早く伝わった金属器は、私たちの住む宗像の地にも伝わっていることが分かります。

その他に、牟田尻に所在する牟田尻中浦古墳からは、金銅製の金釧(しよくり)と呼ばれる装飾された「くつ」が発掘されています。

河東に所在する相原(そうばる)古墳からは、当時、朝鮮半島の新羅で焼かれた新羅土器が出土

古墳時代、古墳と呼ばれる墓が日本各地で数多く造られました。最新の調査では、宗像市内に約2200基の古墳があることが分かっています。

河東に所在する相原(そうばる)古墳からは、当時、朝鮮半島の新羅で焼かれた新羅土器が出土

くつを持



相原古墳から出土した新羅土器

問合わせ先 郷土文化学習交流室 (36) 15440