



いぶり まきこ
飯降 牧子 さん

太極拳を始めて 33 年目の飯降牧子さん。現在、総合体育館で桜井市太極拳協会の講師を務めるほか、日本武術太極拳連盟本部講師、奈良県武術太極拳連盟講師・検定委員長として活動しています。また、太極拳の普及や指導に尽力したことで、令和 4 年に「奈良県スポーツ協会功労者賞」を受賞しました。

ジェット・リーに憧れて総合体育館の太極拳教室に参加したことが、太極拳を始めたきっかけだという飯降さん。最初は手足の動きもばらばらでしたが、続けるうちに身体を自分の思うように動かすことができるようになり、太極拳の楽しさに魅了されたそうです。

大切なことは、少しの力を効果的に使うことだといいます。例えば、攻防一体の技術を備えた推手では、相手が加えてくる力を腕の力だけで返すのではなく、自身の足裏につなげて受けて返します。相手の動きに応じて動きの方向を変えたり、利用したりすることが重要です。また、太極拳の魅力は「技術を高めるほど、心の内面の大切さに気付かされる奥深い競技で、生涯スポーツとして誰でも続けられること」だそうです。

飯降さんは「身体だけで技を覚えるのではなく、無理せずリラックスして行うことで意識が動作を導くように指導していきたい」と今後の意気込みを語りました。

発掘調査現場から (311)

藤原京以後の土地利用の一端が明らかに ～東新堂遺跡第 13 次調査～

東新堂遺跡は桜井市西部に位置する大字東新堂に広がる遺跡です。これまでの調査では、縄文時代の流路※¹や藤原京期（7 世紀末～8 世紀初頭）の道路側溝※²、中世の木棺墓などの遺構※³が確認されています。そのため、今回の調査でも同様な遺構の確認が期待されました。

調査の結果、藤原京期や中世の柱穴、近世の粘土取穴※⁴などを確認しました。確認した柱穴のうち右図の 2 基は藤原京期と考えられる遺構であること、いずれも似た埋土※⁵で同規模であること、そして柱が抜き取られた痕跡が確認できることから、同一の構造物を構成するものの可能性があります。

このように柱穴などの遺構を確認したことで、この地域における藤原京以後の土地利用のあり方

を探る手がかりが得られました。



見つかった柱穴（白線が藤原京期）▲

- ※1 流路…川の水が流れるところ
- ※2 側溝…道路などに沿って造られた排水用の溝
- ※3 遺構…地面に残された人々の活動の痕跡
- ※4 取穴…粘土を採るために掘られた穴
- ※5 埋土…遺構を埋めた土