WooD House FOR HEALTHY LIFE
健康住宅ウッドハウス

http://woodhouse-club.com/

瓦版10月号

体育の日と運動会

体育の日

体育の日（たいいくのひ）は、日本の国民の祝日の1つです。国民の祝日に関する法律（祝日法）では「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」事を趣旨としています。1964年東京オリンピックの開会式のあった10月10日を、1966年（昭和41年）から国民の祝日としました。なお、2000年（平成12年）からは「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日となっています。
スポーツ施設の中にはこの日に施設の使用料を割り引きや無料にしたり、様々な催し物を開催する所もあるようです。

「体育の日」は晴天多し？

東京オリンピックの開会日が、夏季オリンピック開催日としては異例に遅い10月10日となったのは、秋雨前線が去った後の東京地方の「晴れの特異日」だった事によります。10月10日が国民の祝日「体育の日」となった1966年から1999年までの34年間に、東京地方で体育の日に1ミリ以上の雨が降ったのはわずか5回でした。
ところが、体育の日が10月第2月曜日に変更となった2000年から2007年までに6回を数えています（以上は気象庁の資料 平成16年10月号、ニュース番組(2007年10月8日放送)による）。又、2000年以後初めて10月10日が体育の日となった2005年においては、東京地方は雨でした。しかしこれは局地的なものであり、体育の日に晴天が多いかは当然のことながら地域により異なります。

運動会

運動会（うんどうかい）とは、主に学校等の教育機関、地域社会などで行われる、関係者（学校の場合は在学生、在校生）による体育的な行事のことです。体育祭（たいいくさい）などと称することもあります。「体育大会」「スポーツ大会」「大運動会」「体育学習発表会」などの呼び名もあります。
年に1、2回行われることが多く、秋（9・10月）、次いで春（5・6月上旬）の開催が多いです。北海道では秋は気候が悪いので、小学校では5月下旬から6月前半までの開催が圧倒的に多いようです。ただし、歳時記的には、運動会は「秋の行事」とされることが多いです。
さて、「運動会」なるものは、一体いつの頃から始まったのでしょうか。
もともと「運動会」という行事は、日本ではなじみの薄いものでした。寺小屋の時代から、遠足的な行事は行われていました。刀術や弓術、馬術など特定の競技は行われていましたが、体育全般にわたる行事は行われていませんでした。
運動会という行事は、文明開化の時に西洋から持ち込まれたもののようです。 日本で初めて行われた運動会は、明治7年海軍兵学寮で英語教師イギリス人ストレンジの指導により行われた競闘遊戯会だと言われています。ただし、海軍兵学校の運動会は単発的なイベントであり、継続的かつ全国に普及するきっかけとなったものは1878年に札幌農学校で開催された遊技会であると考えられています。遊技会は、僅か数年で北海道内の小中学校に広がりました。

カボチャランタンのミニパイ

パイシートでカボチャのフィリングを包んで顔を付け、立体のランタン型に仕上げます。

材料　8個分	カボチャ…1/4コ(約400g)	コンデンスミルク…大さじ2
235.0kcal（1コ分）　40分	冷凍パイシート…4枚(約320g)	卵(塗り用)…適量

＊作り方＊

1.カボチャは皮と種を取って5cm角に切ります。鍋に入れてカボチャの高さの半分位まで水(分量外)を入れて蓋をし、やわらかくなるまで蒸し煮にします。(約10分)

2.蒸し上がったら、余分な水を捨ててつぶします。コンデンスミルクを加えて混ぜ、弱火で焦がさないように水分を飛ばします。粗熱を取り、8等分にして丸めます。

3.冷凍パイシートは1枚から出来るだけ大きな正三角形を2枚ずつ取り、全部で8枚作ります。

4.(3)を麺棒で軽く伸ばし、(2)をのせて生地のまわりによく溶いた卵を塗ります。三角形の角を上に持っていきながら隙間が出来ないように包みます。くさび形に切ったカボチャをヘタに見立て、生地に切り込みを入れてしっかりと差し込みます。余りの生地で顔を作り、溶き卵を塗ってから付けます。最後に全体に卵を塗って焼きます。 ガス高速オーブン（予熱あり)200℃―約20分

紅葉

紅葉（こうよう、もみじ）は、秋に起こる落葉樹の葉の色が変わる現象。「もみじ」の語源は秋口の霜や時雨の冷たさに揉み出されるようにして色づき始めることから「揉み出づ」→「もみづ」→「もみじ」→「紅葉」と転訛したとする説が有力とされます。

どうして赤や黄色に変化するの？

あれは落葉樹が冬支度をしている姿。冬に葉を落とす為に、水分などの供給をストップすると、綺麗な色に染まります。普通、光合成によってできたデンプンが糖分に変わって葉から枝へと流れていくのですが、秋になって気温が下がりだすと、その動きが鈍くなり、葉と枝の間に離層という組織が作られて、糖分や水分を運べなくしてしまいます。すると、葉緑素が壊れてしまう為、今まで見えなかったカロチノイドという黄色い色素が浮き出て見えます。これが、黄色く色づくイチョウ等の黄葉です。また、葉の中に残った糖分によってアントシアンという赤い色素ができていると、赤が目立ってくるので、カエデのような赤い紅葉になるのです。樹木によって色が違うのは、葉の持っている栄養素が違うからです。

紅葉狩り

「狩る」という言葉には「花や草木を探し求める」という意味があります。
もともと平安時代の貴族の間で始まり、紅葉を見物しながら宴を開き、その美しさを和歌に詠んで勝負する「紅葉合」が流行したそうです。その後、江戸時代から庶民にも広がり、季節行事として定着していきました

10月 October
2008年

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
												体育の日																		
大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	仏滅	大安	赤口
地鎮祭 上棟吉日	地鎮祭 上棟吉日	地鎮祭 上棟吉日		三隣亡			地鎮祭 上棟吉日	三隣亡		地鎮祭 上棟吉日			地鎮祭 上棟吉日	地鎮祭 上棟吉日	地鎮祭 上棟吉日				地鎮祭吉日	三隣亡	地鎮祭 上棟吉日						地鎮祭 上棟吉日		地鎮祭 上棟吉日	地鎮祭 上棟吉日