

## 大型連休を楽しもう ~おうちで実験にチャレンジ!~

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、今年の子ども科学館フェスティバルは残念ながら延期になりました。

せっかくの長い休日を楽しむために、今回は家庭でできる簡単な実験を紹介します。

子ども科学館 ☎92-3600

### 用意するもの

- ・ 氷
- ・ 塩(氷の重さの3分の1程度)
- ・ プラスチック容器やトレーなど
- ・ アルミカップ(3個程度)
- ・ 温度計(氷点下の計測ができるもの)

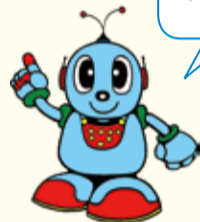


### 実験方法

- ①容器に氷と塩を入れて混ぜる
- ②温度計で氷水が-8℃程度になるまで測る
- ③アルミカップに5mm程度の深さまで水を入れ、氷水に浮かべる



氷水にアルミカップが浮かばなければ、水を足してね



- ④3~5分待つ

揺らしたり振動を与えたりしないで!



- ⑤カップに入った水のうち1つでも凍り始めたら、別のカップに入った水を温度計の先で軽くつつく



- ⑥一瞬でカップに入った水が凍ります

### 何が起こったのだろう

水は0℃になると凍るはずですが、このように静かに冷やしていくと凍らない場合があります。これを「過冷却」といいます。

水が氷になるには、水の分子が「自由に動き回る状態」から「決まった位置に落ち着く状態」にならなければなりません。そのためには、きっかけとなるエネルギーが必要です。この実験では温度計でつついた衝撃によって、水は凍ることを思い出したように急に固まったのです。

### 塩の役割

氷は周りの熱を吸収しながら、ゆっくり溶ける性質を持っているため、水に入れると0℃の状態を保って溶けます。

氷に塩をかけたのは、氷水の温度を0℃以下にするため。塩には氷が溶けるスピードを速くする性質があるため、塩をかけた氷は周りをどんどん冷やしながらかけていきます。

## 市民レポート



伊勢原南公民館で行われた体験会の様子

### 健康寿命を延ばす

スポーツ吹き矢を体験

市民リポーター 上地孝明さん



人生100年時代といわれるが、年を重ねるごとに、今までできたことが、できなくなっていく。健康寿命を延ばすにはどうしたらいいのか。吹き矢がいいと聞いた私は今年2月、日本スポーツウエールネス吹矢協会伊勢原支部が主催する体験会に参加した。

#### 心肺を活性化

スポーツウエールネス吹矢は5~10m離れた的に息を使って矢を放ち、その得点を競う

スポーツだ。初めに会員の方が基本動作を見せてくれた。礼をする、構える、筒を上げる、息を吸う...そして最後に再び礼をする。武道を思わせる所作だが、支部長の石沢孝さんは「あまり形は気にせず、自分のペースでやってみてください」と言う。競技と同様に、33cm四方の的へ5本の矢を続けて射つてみた。筒の上げ下げに応じて息が深まり、集中してくる。

#### 健康維持の効果

協会のパンフレットには、動脈硬化や高血圧、糖尿病の予防、脳の老化防止など、吹き矢特有の呼吸法による健康

肺いっぱい空気を一気に吹くと、間髪を入れず、プスツと音がする。矢が刺さったのだ。思わず快感が走る。気持ちよく何回も続けていると、上気してきた。激しく体を動かすわけではないのに、軽い疲労感も湧く。医者の話では、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせたことで、横隔膜が上下して呼吸器官を活性化しているそう。いわば、心肺を直接鍛えているのだ。

効果が記載されている。肺がんの治療後、倦怠感などに悩んでいた会員の方は、吹き矢を始めたら2、3年で体調が良くなったそう。いつの間にか、ぜんそくが治まったという人もいた。石沢さんは「極めようと思えば大変難しいですが、真ん中に当たると気分がいい。効用を求めるより、楽しくやってみよう」と、楽しさを強調する。なるほど、楽しさこそ健康と継続の絶対条件だ。緩やかな動きと、それがもたらす心の落ち着き。高齢者にぴったりのスポーツだと思った。

### 広告

株式会社 横浜メディアアド

## 「広報いせはら」に 広告を掲載しませんか?

※広告内容は「伊勢原市有料広告掲載に関する基本要綱」を遵守し、伊勢原市の事前審査を必要とします。

〈お問い合わせ〉

TEL.045-450-1804  
FAX.045-450-1817

YOKOHAMA  
MEDIA  
ADVERTISING

横浜メディアアド

〒221-0052 横浜市神奈川区栄町5-1 YCS5F <http://soag.co.jp>

### 広告

塗装の契約をする前に

# 「失敗しない 外壁塗装」

ガイドブック7つのチェックポイント

無料

※先着10名様限定

5月は塗装を考える方の増える季節。塗装工事や業者選びのコツが分かります。

ポイント

- ①信頼できる業者の見極め方
- ②工事の費用相場はどのくらい?
- ③絶対に確認すべき3つの項目とは?

A5版・65P。実際の事例や写真が多く掲載。業者選びでお困りの方におすすめの一冊。

お電話は 今すぐ! ☎0120-81-0344 受付:9時~19時(土日祝OK)

ユーコーコミュニティー(株) 住所:厚木市旭町4-1-2 1F