

## 世界の人びとのための JICA 基金活用事業・業務完了報告書

1. 業務の概要：	
(1) 事業名	「カンボジアの豊かな水を活かしたカヌー連盟選手及びコーチの人材育成プロジェクト」(チャレンジ枠)
(2) 実施団体名	特定非営利活動法人 River Aid Japan
(3) 実施期間	2019年10月21日から2020年6月30日
(4) 実施国	カンボジア
(5) 活動地域	カンダール州タークマウ地方
(6) 活動概要	
①活動の背景：	
<p>代表者自身は、これまで JICA シニアボランティアとして同国のカヌー競技を指導してきた中で、小学校を中退し言葉が話せても読み書きができず、厳しい生活をせざるを得ない選手もおり、カンボジア社会の経済的発展とは裏腹に、時代に取り残されている若者がいるという現実直面してきた。</p> <p>カヌー競技大会でのメダルの獲得とそれに伴う報奨金は、そうした貧困層の若者の社会経済的なエンパワメントに資すると共に、選手のモチベーションを維持し、大きなインセンティブとなっている。</p> <p>しかし、同国は指導者不在に加え、体育教育やスポーツを行う環境等に大きな課題を抱えており、選手はカヌーの基本的なルールさえ知らず、必要な技術指導や情報を得る術もなく、意欲や努力を結果につなげるためのトレーニングの機会が無い状況であった。</p> <p>貧困層出身者が競技に関わり活躍することで、生活の基盤を確保出来るようになることを目的として活動を行って、現在に至っている。</p> <p>日本からカヌーの専門家を招聘しワークショップを開催することで、高度な技術指導等を提供すると同時に、選手、コーチの意識の改革を行いレベルアップに努めたいという思いも強い。</p> <p>国民行事として、カヌーに似た水祭が伝統的に行われており、カヌー競技を定着させていくことは、伝統的な社会を守るためにも非常に有益であると考えている。</p>	
②活動の目標：	
<p>カンボジアカヌー連盟に所属する28名の選手及び3名のコーチがカヌー指導やトレーニングのために必要な知識を身につけ、それを継続的に実践することで知識やノウハウが定着することを目標とする。</p> <p>また、知識を蓄積していくために、教材を作成し、関係者全員が利用できるようにすることも目標とする。</p> <p>これらを達成することにより、東南アジア大会やアジア大会で活躍できる選手及びコーチを育成し、生活の安定に導くことが最大の目標である。経済的理由や仕事との調整等の関係</p>	

もあり継続してトレーニングできる選手がいないため、知識やノウハウが定着しない部分もあるが、指導ができる人材の育成や教材の作成により持続的な選手の育成につなげていく。

## 2. 業務実施結果：

### (1) 実施した内容

#### 【実施内容①】

##### 1. キックオフミーティングの開催

日本の指導者3人によるワークショップの開催に伴い、水上・陸上トレーニングのノウハウ、栄養指導、環境に即した本事業の目的や活動全般の説明を代表が行った。

また、本案件のコンセプト（水辺の環境保全・安全への知識を身に付ける重要性）を伝えると共に、関連イベントや大会等の日程について具体的な説明を行った。

#### 【実施内容②】

##### ① ワークショップの開催（3回実施）

1) ワークショップの開催に先立ち、JICA カンボジア事務所、カンボジア スポーツ教育省 トレーニング局、副局長、カンダール州教育局局長、カンボジアカヌー連盟副会長、カンボジアカヌー連盟事務局の参加を得てオープニングセレモニーを実施した。

2) ワークショップは、11月に日本からカヌー競技専門家を3名招聘し1週間、水上トレーニング、陸上トレーニング、栄養指導、および水辺の環境指導についての講習、指導を受講した。参加者は、カンボジアコーチ3名、ナショナルチームメンバー27名。日本からの専門家が帰国後、代表1名がカンボジアに滞在して、12月～6月まで計3回実施した。

3) コロナ感染予防のため、カンボジア政府より練習の自粛要請があり、4月1日から5月22日まで、練習を中止。政府の解除を受けて、6月に入り、カンボジア人のカヌーコーチ3人によるワークショップを開催した。選手一人一人に、カヌー指導書及び栄養指導書等について確認を行った。

##### ② カヌー競技の技術指導について

1) 先ず、陸上にておいてカヌーを固定して、カヤック種目、カナデアン種目のパドリングにおける体の回転方法、有効なパドルの入水角度等についての指導を行った。陸上でのトレーニングの後、水上トレーニングを実施。簡単な艇の修理方法等の指導も行った。タイムも事業開始前には200m 58～59秒であったものが、11月には51秒、1月には50秒前後まで伸びた。

競技を始めたばかりの選手としては効果的な技術の伸びがあったと認められる。

2) 選手からは、パドリングの有効な入水角度等は何度か、肘の角度などの技術的な質問、東京オリンピックカヌー競技の種目は何種目か等の競技に関すること、簡単な修理方法についての質問があった。専門家からの的確な答えに納得の様子が見られた。

### ③カヌー競技に関わる身体能力向上の技術指導

1) カヌー競技のレベルアップには水上技術だけでなく、体幹の強化や筋力・持久力向上を目的とした陸上のトレーニングの指導を行う。バーベル、ダンベル等を使用してのトレーニング方法、懸垂等の正しいやり方についての指導を行った。

2) 選手は回数が少なくとも効果が得られたと感じているようだった。懸垂も当初は5回位しかできなかったが、指導していくうちにほとんどの選手が10回~15回位出来るようになり、30回実施出来る選手も現れた。

#### 【実施内容③】

教材作成（カヌー教本）

①カヌーに関する必要な知識等を分かりやすく記載した選手・指導者用の教材を作成（白黒版60ページ）し、ワークショップを開催した2019年11月2日に選手28名、指導者3名に配布した。

#### ②教材の特徴

1) 字の読めない選手にもわかるよう、絵や図を多用した。  
2) 内容は、カンボジアの水上ボートの歴史及びトラデショナルボートの競技規定、カヌー競技の競技規則、オリンピック種目、練習後のマッサージの方法、週間、月間トレーニング方法等を網羅している。

3) カヌーの指導書としては、カンボジア初となる教材であり、現地の指導者にとって選手の指導を系統だてて行う手引書となっている。絵や図を多用した指導書であるので、文字の読めない選手も専門家の説明を熱心に食い入るよう見えていた。

選手は教材を大事に活用しており、教材の配布による効果が少しずつ出てくるのではないかと期待している。

#### 【実施内容④】

栄養指導書（カラー版30ページ）を作成し、選手・指導者に配布した。

※この教材は、NPO法人FIDRの許可を得て印刷、作成した。

#### ①これらの教材を基に、

- ・ 選手・指導者の食事に対する意識改革
- ・ 生活習慣改善の取組

・ 選手、コーチへの運動時における必要な栄養

について指導を行なった。

栄養に関する指導を念頭に置いて活動し、競技のパフォーマンス向上につなげるため、日常生活においても栄養に関する指導を念頭に置き過ぎよう助言した。

## ②教材の特徴

- 1) 字の読めない選手にもわかるよう、絵や図を多用した。
- 2) 食事の時の食べ物の一日の摂取量等々、運動選手にとってバランスの取れた食事について、栄養成分、ページごとに表示した指導書になっている。
- 3) 指導者、選手ともトレーニング成果を上げるためには、普段の食事から気を配ることが大切であることを掲載してあり、選手も専門家の説明に興味を持って聞いていた。

③ 2019年11月フィリピンで開催されたSEA GAMESの遠征時、栄養指導書を持参した。選手村でのバイキング形式の食事の際、5大栄養素の栄養ピラミット図を参考に、図に示す5種類の食べ物を選び食事を行うことを1週間続けた。選手は図を見ながら、こういう風に摂取すれば筋力が付く等々話をしていった。約半数近くの選手は、教本の内容を覚えており成果が出ていると感じた。

## 【実施内容⑤】

### ①水辺の環境保持に関する啓発（5回実施）

1) 日本カヌー連盟では、水辺の環境保全の推進のため「クリーンウォーター運動」を展開しており、本事業においても水辺のゴミ拾い等環境保持についても指導を行い、練習環境の改善・保持の意識付けを行った。

2) 日本から持参したトング、軍手、ゴミ袋を使用してのごみ拾いを実施、ゴミ袋10個ほどになった。選手、コーチも、練習する環境が清潔であることは、トレーニングにとって大切なことと感じてきているようである。

## 【実施内容⑥】

### ①国内大会への参加（2019年11月末）

カンボジア国内最大の水祭り競技がプノンペン、メコン川で5日間にわたって実施された。競技には、400を超えるチームが参加し、参加した選手は1万人以上になる。当日は、選手14名が参加し、予選から順調に勝ち進み最終日の決勝では、見事優勝を果たした。練習の成果が見事に発揮できたレースであった。

### ②国際大会への参加（2019年12月末）

東南アジア10か国によるレース。Sea Games（東南アジア競技大会）は、東南アジアのオリンピックと呼ばれるビッグイベントである。12人乗りドラゴンボート競技に参加。選手

は決勝進出を目標に練習に励み、大会では目標タイムを2秒近く縮めたが、残念ながら決勝進出はできなかった。

レース会場は、湾内での開催であり、風、波の影響もあり期待したタイムには届かなかった。しかし、レース終了後、選手は悔し涙を流し、2年後の大会を目指し今後も練習に励みたいとの決意が各選手から述べられた。

#### 【実施内容⑦】

モニタリング及び事業評価会議。

①最終ワークショップに合わせて、これまでの活動に対する振り返りを実施した。コロナの影響で当初のスケジュール通り実施できなくなったのは、残念であったが、選手、コーチ共、今回の活動は、非常に意義があったとの報告が多数寄せられた。これからの活動に前向きに取り組み、将来大会等で結果を出したいとのことである。

#### (2) 実施成果：

①日本から専門家によるワークショップ1週間という短い期間であったが、選手、指導者にとって有意義な機会であった。専門家から、自分が持っている経験、知識を惜しみなく提供して指導いただいた。練習終了後も選手との交流も大いに図られ、ワークショップ開催は、成功裏に終了した。

②カヌー教本は、カンボジア初となる教本であり、選手が将来コーチになった時も指導できる内容となっている。また、視覚で理解できるので、字の読めない選手でも教材を積極的に手に取って確認できることから、言われるままの活動であったのが、まずは自分で考える姿勢が見られるようになるなど、意識の変化が見られた。

③栄養指導では、それぞれの栄養素の図に期されている食べ物を最低1つずつ摂ることを1週間続けた結果、選手は、図を見ながら、こういう風に摂取すれば筋力が付く等々話している様子が見られ、栄養指導書に書かれていることを、体験的に理解できたようである。

④水辺の環境保持も、練習終了後、ごみ等が散乱していると、自主的に回収しており意識の変化が見られた。

⑤水上トレーニング、陸上トレーニングにおいても、選手の体力の向上も見られた。体も大きくなり筋力が付いたことが、大きな自信にもつながっているようである。また、コーチ陣が積極的に指導する姿が随所に見られた。

⑥水祭り大会での優勝は、選手の士気を大いに高めることが出来た。大会後の練習にも皆が目標を持って取り組んでいた。

⑦選手、コーチの意識の変化がうかがえ、より高い目標を設定しているようであった。また、カヌーの漕法技術も以前に比べてスムーズになり格段の進歩が見られた。

### (3) 得られた教訓など：

①カンボジアでは、水祭り等でボートレースは非常に盛んであるが、競技スポーツとしてのカヌーは、ほとんど知られていない。

②競技用の艇の価格は数十万以上、またパドルも一本数万円と高価で、選手の100ドルに満たない月収では購入が難しく、競技普及における大きな問題点である。現在使用している練習用具は、日本の支援者から寄贈して頂いた中古の用具を活用している。カンボジアカヌー連盟には予算がほとんどなく、用具等の申請を行ってもままならない状況で悩みの種である。用具を伴う競技の普及は、特に資金面で難しい面があると感じている。

③普段の食事に関しては選手の家族のスポーツと食事の関連性に対する理解が進んでおらず、食生活を変えるまでにはいっていない。恵まれない環境の中での競技は難しく、せっかくカンボジアに芽生えたカヌーの灯を消さないためには、どうすればよいのかと日々思案中である。

④選手は生計向上や生活改善等の意欲があっても、カヌー競技からの収入は安定しておらず、まだ生活基盤の確保には至っていないのが現状であり、難しい問題でもある。

⑤コロナ感染予防に伴い4月から5月末までの予定は、中止せざるを得なかった。

### (4) 今後の活動・フォローアップの方針：

①今後も継続して、代表がカンボジアに滞在し、選手及びコーチ陣に指導を行いたいと考えている。

②JICA 草の根事業への応募申請することを考えている。

## 3. その他(エピソード・感想・写真など)

### (1) 活動中のエピソード・感想など

プノンペンの水祭り大会で優勝し選手は、少額ではあるが賞金を得ることが出来た。ほとんどの選手は、賞金を家族に提供するなど親孝行する姿を見ることが出来た。選手の優しい気持ちは垣間見られた。

**(2) 活動の写真**



**(開講式後の集合写真)**



**(カンボジア役員とともに)**



**陸上でのフォーム指導**

**陸上でのフォーム指導**



**ドラゴンボート**



**カヤック艇のロング漕練習**



陸上での筋力トレーニング



陸上での器具使用トレーニング



陸上での器具使用トレーニング



テキストでの栄養指導



テキストでの栄養指導



テキストでの栄養指導



環境活動 河川ゴミ清掃



環境活動 河川ゴミ清掃

### (3) JICA 基金活用事業を受託したことで団体の成長につながった点・良かった点

\* JICA 基金活用事業を受託したことによって、団体の成長につながった点や、本活用事業が他の助成金等と異なり、団体にとって良かった点等、記載下さい。

River Aid Japan は、2018年に設置したまだ若い団体である。今回の JICA チャレンジは、当団体にとって初の資金獲得のための申請であった。申請書の書き方、採択後の書類の作成、報告書の作り方等々、初めての経験であり、戸惑いの方が多かった。しかし、様々なことを勉強させて頂き本会の成長につながったと思う。

今後もホームページや facebook 等で活動を啓蒙していきます。

River Aid Japan のホームページ

<http://riveraid.html.xdomain.jp/index.html>

River Aid Japan の facebook

<https://www.facebook.com/River-Aid-Japan-352394562107346/>