



## 空手選手

ベンハミン・アルゲタさん／エルサルバドル

ベンハミンさんにとってスポーツとは…

### 人間性を高めるもの

「礼儀を正すこと、仲間を大切にすること、時間を守ること、感謝の気持ちを持つこと…」これらは、私たちが練習を始める前と終わった後、欠かさず唱えている道場訓の一部です。空手を始めた当初は、練習に遅れてもあまり気にせず、仲間とのあいさつなどもおろそかになっていた気がします。でも今は、青年海外協力隊・橋本憲治さん(25歳・山口県)の指導のもと、「精神を鍛え、人間性を高めていくことを怠ってはならない」という空手の考え方に触れ、私自身、多くを学んでいます。つらく厳しい練習を毎日こなすだけの忍

耐力もつきました。橋本先生からは、ただ受け身で練習するのではなく、「なぜこの練習が必要なのか」、「この技を身に付けるには何が 필요한のか」といったことを常に考え、主体的に練習に取り組むよう、繰り返し言われています。今では、指示を待たなくても各自が自発的に練習しようとする姿勢が全体に広がっています。一番うれしいのは、国内外の大会などでそうした努力が実り、好成績を収めた瞬間。仲間の中から中米地域の国際大会でメダルを取った人が現れるほど、技術レベルも上がっています。



特集  
スポーツの力  
一人間力を育むもう一つの現場

# スポーツから学んだこと

世界各地で、JICAボランティアとともにスポーツや運動の魅力を実感している人々がいる。彼らはそこから何を感じ取っているのだろう。



## エアロビクス

マイマ・ハベアさん／トンガ

マイマさんにとってスポーツとは…

### 健康な体づくり

今、エアロビクスにすっかり夢中になっています。初めは「大変だろう」と不安だったのですが、インストラクターである青年海外協力隊・野村奈々さん(30歳・愛媛県)の「体を動かすことは楽しいですよ!」という言葉にやる気もらい、日々前向きに取り組んでいます。実はトンガは、世界的に見ても肥満者の割合がとても高い国。生活習慣病にかかる人も急増しているそうです。だから、楽しく運動しながら丈夫で健康な体をつくっていくエアロビクスは、トンガ人の健康管理にはとても効果的だと思っています。最近

は周りの人にも「一緒にやろう」と声を掛けています。一人だと大変なことも、仲間同士でいつも支え合えば、きっと続けられますから。「朝起きるときひざが痛くなくなった」、「体重が減った」と、喜ぶ友人たちもいます。それでもなお私たちの国では、学校の体育の授業すらあまり普及していないのが現状です。ナナが私たちに教えてくれているように、運動はやらされるものではなく、健康のために自ら前向きに楽しみながら取り組むもの。こうした活動が、トンガで少しでも多く広がってほしい、そう願っています。



## サッカー国際審判員

クウォン・ビリアさん／カンボジア

クウォンさんにとってスポーツとは…

### 信頼関係を築くもの

サッカーの審判員に必要とされるものは、選手が全力でプレーできるよう試合をコントロールし、かつ彼らの安全に配慮しながら競技を円滑に進めるための高いマネジメント能力です。しかしカンボジアでは、反則のときにただ笛を吹いているだけで、試合全体を見渡せる審判員は少なく、選手や観客も勝敗だけに注目がちです。選手と審判員、または選手同士がお互いを尊重し合う雰囲気もあまりありません。私はフェアプレーの精神を身に付け、状況を少しでも改善したいと考え、今、日本のJリーグなどで豊富な経験を

持つ元審判員のシニア海外ボランティア・唐木田徹さん(52歳・北海道)から、国際レベルの審判員としての知識・技術、求められる姿勢、考え方などを学んでいます。「カラさん」が自らの行動で示してくれた、「時間を守る」、「グラウンドは常にきれいにする」、「一試合ごとに反省し、次に生かす」といった紳士的な態度や真摯な取り組みを、審判である私たちが率先すること。これらの積み重ねが、選手からの信頼感へとつながり、結果的にスポーツマンシップにのっとった良い試合を作り出すのだと感じています。



## 障害児学校体育教師

ジュード・ルービンさん／セントルシア

ジュードさんにとってスポーツとは…

### 社会性を養うもの

発達遅滞やダウン症、自閉症などの障がいを抱える子どもたちが通う学校で、体育を教えています。理学療法士の青年海外協力隊・森由隆さん(29歳・奈良県)が定期的に学校を訪れ、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングといった、障がい児のための運動やリハビリテーションの方法を指導してくれています。体育の授業の目的は、体力の向上や障がいの悪化を防ぐことだけではありません。私が森さんと行っているのは、レクリエーションやおもちゃを取り入れることで、子どもたちが楽しみながら学べる授業。

この取り組みを通じて彼らは、自分の意思で物事を決める力、問題を解決する力、コミュニケーション能力など、彼らが社会に适应していくために必要な多くの力を養っています。さらにこうした力は自信にもつながっていて、最近ではより熱心に授業に取り組む子どもも増えています。また、保護者の授業参観も実施し、子どもの障がいや発達についての理解を深めてもらう機会をつくっています。これからも体育を通じて子どもたちの成長を促し、家庭や地域とともに彼らの積極的な社会参加を実現させていきたいと思っています。



## 警察官訓練学校柔道指導教官

ファビアン・ビリアさん／マラウイ

ファビアンさんにとってスポーツとは…

### 世の中に役立つための術

警察学校の指導教官をしている私が、現職の日本の警察官でもある青年海外協力隊・北條吉伸さん(42歳・岩手県)から教わっているのは、護身術や逮捕術としても有効な実践的な柔道。特に関節技といった犯人逮捕などに役立つ技を身に付けられるのは、これまで適切な逮捕術を学ぶ機会がなかった私たちマラウイ警察にとって、大変有意義です。でも、ただ技を覚えて強くなるだけでは、「術を通して心身を鍛える」という日本武道の神髄を学んでいるとはいえません。先生や練習相手に対する感謝の気持ち

を表す「礼」の心。そして道場やモノを大事に使うことの大切さ。こうしたものを私は柔道を通して知りました。練習場は、量もない簡素な道場ですが、「使う前よりもきれいに」を合言葉に、稽古の後には必ず掃除をしています。「鍛えた力を良い行いのために使い、世の中に役立つ人にならなければならない」。北條先生がよく口にする柔道の理念です。教官として私が警察官を指導するときには、必ずこの精神を伝えていきたい。それは、社会の平和を守る私たち警察官が忘れてはならない、とても大事なことからです。

