



**JICA海外協力隊**

**職種NAVI**

**～協力隊の職種をご紹介します！～**

氏名

SHO HASHIMOTO  
橋本 翔

派遣国

コスタリカ

派遣職種

卓球

任期

2017年3月～2019年3月

現在

大学在学中

## わたしの任地はこんなところ

任地

**サンホセ**

配属先／機関

**コスタリカ卓球協会**

任務（要請内容）

**国内で選抜された子どもから大人までを対象に指導を行う。  
また指導者たちを対象に練習方法や指導法を教える。**

## わたしの任地はこんなところ

首都サンホセのメインストリートにある国立劇場。  
100年以上の歴史があり、町のシンボルにもなっていて、  
内装もとても綺麗です。



## わたしの職場はこんなところ

2017年10月にできた国立卓球場です。それまでは国立競技場内の廊下で卓球台4台ほどで練習をしていましたが、新しい職場では20台以上の卓球台がほぼ毎日使えるようになりました。代表の練習や国際大会で使われるのはもちろん、一般開放もされていて、多くの人が利用しています。



# わたしの生活はこんな一日



**AM 8:00～**

起きたらまずは朝ごはん。  
ホームステイ先のお母さんが  
毎日作ってくれるので、  
コスタリカの美味しいコーヒーを飲みながら、  
スペイン語で雑談します。



**AM 10:00～**

午前中は配属先との調整、資料作成等  
を行いつつも、わりと自由な時間が多く取  
れる為、お母さんと外出したり、買い物や  
趣味に時間を使います。時には他の隊員  
の活動に参加したりもしました。

# わたしの生活はこんな一日



PM 2:00～

お昼ご飯を食べたらバスで活動先へ。  
全体練習は4時からですが、早めの2時  
ごろに行き個別練習の対応をしました。  
個別練習がない時は活動の準備をし  
たり、同僚とコーヒーを飲んで雑談をし  
たりもしました。



PM 4:00～

4時からコスタリカ代表の練習開始。9  
歳から大人までみんな一緒に練習します。  
夜8時まで活動をして、そのあとは9時  
まで一般の人も迎え入れて、一緒に卓  
球を行いました。これも普及活動の一環  
でしたが、楽しんで活動を行えました。

## わたしが見つけた課題

- 卓球ができる環境があるなく、競技人口が少なく、競争力も低い。（特に地方）
- 指導法や技術に関する知識があまり理解されていない。



## わたしのアクション

- 同じような問題を抱える中米諸国と合同合宿を企画
- 他のスポーツボランティアと共に地方の小学校を訪問し普及活動
- 各クラブチームを訪問し、選手と指導者に直接指導、また講習会の実施



## その結果……

- スポーツ振興活動が認められ、コスタリカスポーツ庁の事業として継続。
- 中米合同合宿に6ヶ国が参加（参加国：ベリーズ・エルサルバドル・グアテマラ・ホンジュラス・パナマ・コスタリカ）
- コスタリカ史上初の世界選手権出場。





Paula, coach.  
El mejor consejo,  
los mejores consejos,  
¡Sean este no doc!

Benjamin  
Gracias por apoyarnos

Milo Shaquero Jacinto que él es  
por su amor y esfuerzo, sigue  
adivale siempre. Pichi

El Mejor donde conté  
Aff: FER

Johnny B.  
Gracias por  
ser un gran

Zaha Lopez  
Gracias por todo

Gracias y  
amor  
por todo

Manam Vega  
¡Sho! el mejor  
un super en  
entrenador  
y consejos

Juan



Gracias por apoyar  
Aff: Maripaz

De mi  
Gracias a  
por ser gran

Gracias por siempre  
al país, feliz regreso

Gracias por José  
Gracias Sho por toda  
la dedicación

私にとってのコスタリカは、  
人との繋がりの大切さを教えてくれた**幸せ**の場所

The background features a blue field with a fine, diagonal line pattern. A vibrant rainbow arc curves across the middle of the image. Below the arc, a light gray silhouette of a world map is visible. At the bottom, there is a horizontal bar composed of several colored segments: orange, red, teal, purple, and green.

**JICA海外協力隊**

**職種NAVI**

**～協力隊の職種をご紹介します！～**