

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔



1. 目的

異国の文化や風俗に直接触れることで日本文化との違いを学び、柔道を通じて日本の心や文化を理解してもらい異文化交流を図ることで、世界と日本の架け橋になれるような国際交流を行う。



2. 期間

2008年8月1日～8月23日にわたりラオス人民民主共和国（首都ビエンチャン）において、ナショナルチームのメンバーを含むビエンチャン柔道チームに対し柔道指導を行なった。

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔

3. ラオス人民民主共和国の概要

ラオスは、タイ、ベトナム、中国、カンボジア、ミャンマーの5カ国と国境を接し、日本の本州ほどの広さを持つ内陸国である。ラオスは町のあちこちに寺院があり、国民のほとんどが仏教徒である。公用語はラオス語で、熱帯性モンスーン気候に属し、雨季(5月～9月) 乾季(10月～4月) の2つのシーズンに分かれている。国土は24万平方キロメートル。そのうちの約70%が高原や山岳地帯である。ラオスの人口は580万人。そのうち約10%が首都ビエンチャンに集中している。民族はモン族、ヤオ族、アカ族など多様性があり、その数68とも128ともいわれ、多民族のモザイク国家を形成している。民族を大きく分けると次の3つになる。低地ラオ族(ラオルーム)はラオス人口の60%を占め、メコン川沿いの平野などを中心に住み水田で稲作を行っている。また、女性はシンを纏う。丘陵地ラオ族(ラオトゥン)はラオス人口の25%を占め、標高1000m以上の高地に住み、焼畑移動耕作、集会所を中心とする環状集落、ロングハウス、水牛供犠を特色とする。高地ラオ族(ラオスン)はラオス人口の15%を占め山岳地帯に住み、女性は膝丈位のスカートやズボンをはき、民族によっては帽子をかぶっている。また、ラオスとタイを分けるようにメコン川が森林地帯を1900kmに渡って雄大に流れている。

4. 週間スケジュール

	午前	午後
月	6:00 ~ 7:00 WT	6:00 ~ 8:30 JUDO
火	6:00 ~ 7:00 RT	6:00 ~ 8:30 JUDO
水	6:00 ~ 7:00 WT	6:00 ~ 8:30 JUDO
木	6:00 ~ 7:00 RT	6:00 ~ 8:30 JUDO
金	6:00 ~ 7:00 WT	6:00 ~ 8:30 JUDO
土	9:30 ~ 12:00 JUDO	FREE
日	FREE	FREE

週間スケジュールは以上のようにになっている。基本的な練習内容は以下の通り。

WT : 最初に各自のペースで400mトラックをランニングした後、トレーニングルームに移動し、各自ウエイトトレーニングを行なう。トレーニングルームの設備は整っていたが、専門知識を持った人材がいないので今後競技力向上のためには専門知識を持った人材が必要である。

R T : 最初に各自のペースで400mトラックをランニングした後、縄跳びや200mダッシュ、30mダッシュなどを行ない、最後に全員で円になり握力トレーニングとスクワットをして終了となる。(このとき、日本語や英語、モンゴル語などで数を数えることで外国語の勉強の時間にもなっていた。)今回は雨季だったので、ラオス国立競技

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔

場のトラックのみで RT を行なったが、乾季にはメコン川の砂浜で RT を行なっているとのことだった。



JUDO : ウォーミングアップ (全員で体操の後、回転運動や受身を行なう。)

摺足、継足 (土曜日のみ)

移動打ち込み (追い込み 2 本、引き出し 2 本、横移動 2 本)

立技の確認 (背負投、内股、大外刈や連続技など基本的な技)

寝技の確認 (基本的な返し方や絞め技など)

部分稽古 (GS や場外際対策など)

投げ込み (女子、少年、青年に分けて行なう)

寝技乱取り (3 分×10)

立技乱取り (3 分×10)

練習試合

形の発表・復習 (投げの形や柔の形)

ストレッチ

5. ラオス柔道について

ラオスは、東南アジア諸国に比べ人口も資源も少なく、柔道人口はタイが 5 万人以上、ベトナムやフィリピンが 5 千人以上、ミャンマーが 2 千人以上という状況の中で、ラオスは菊池先生の情熱的な指導と地道な努力の成果で現在 200 人を超えつつあるが、柔道の分野でも発展途上国と言わざるを得ないのが現状であった。

今回 3 週間一緒に練習を行なったビエンチャンチームは、ナショナルチームを含め 30 人程だったが、現在ベトナムとモンゴルに 20 人ほど遠征しているので、総勢 50 人程になるということだった。年齢的には 15~20 歳が最も多く、最年少は 12 歳である。まだラオ

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔

スには 12 歳以下の選手がいないので、今後この年代の子供たちが増えていけば、将来が楽しみである。また、20 歳を超えて練習をしているのは、ほとんどがナショナルチームのメンバーだった。これは、ラオスが世界屈指の最貧国であることが影響していると思われる。国民一人あたりの GDP が日本の 100 分の 1 という経済状態なので、年齢が上がるにつれて柔道と仕事の両立が難しくなっているのが現状であった。

練習状況は、私が当初思い描いていたものより基本に忠実な練習を行っていた。摺足や継足など日本ではあまり取り入れない練習を行っていて、菊池先生の柔道に対する情熱が伝わってきた。また、毎回練習の終わりに「形」を復習する時間があり、主に「投げの形」と「柔の形」を行っていた。日本でも競技柔道の世界では、「形」に対する認識が低いのが現状なので、この認識を変えていく必要があると思った。

選手たちのレベルは、日本の中学生から高校生にかけてのレベルであった。しかしその分、スポンジのごとく技術を吸収していき、少しポイントを修正しただけでかなり良くなり、それまで下を向いていた顔が自信に満ちた表情になり、皆日々上達しているのが分かるほど成長していった。また、「形」のレベルは菊池先生の熱心な指導の成果で、日本のトップ選手と比較しても何ら遜色がないほどの完成度で、私は練習についていくのがやっとで、とても指導できるレベルではなかった。

柔道スタイルは、形を学んでいる影響もあって技の基本や柔道の理合を理解しているので、乱取りや試合を行っても日本の柔道スタイルに近い印象を受けた。また技自体も、近年の世界柔道で流行している双手刈や朽木倒し、掬投げなどを多用するレスリング柔道ではなく、しっかり組んでから技をかける日本式の柔道が浸透していたので教えやすかった。しかし、北京五輪の日本柔道の結果からもわかるように、今後は戦術の一つとして、レスリング柔道も取り入れていく必要があると思った。

6. 指導を通じて

①良かった点

今回初めて海外で柔道を指導させて頂く機会を与えていただき、本当に多くのことを学ぶことが出来ました。良かった点を挙げればきりがありませんが、中でも一番強く感じたことは、今まで気づかなかった柔道の魅力に気づくことが出来たことです。

異国の地で言語の違う人々を相手に指導していく上で、言葉の壁に悩まされるのではないかと不安でした。しかし実際は言葉の壁はどこにもなく、自分の中で勝手に作り出しているだけだと気付くことが出来ました。代わりにあったのは「強くなりたい・もっと上手になりたい」という全ての柔道家に共通する思いだけでした。文化や言葉が違ってても、柔道に対する情熱は全世界共通だということに気付くことが出来ました。多少言葉が分からなくても、豊の上に上がってしまえば日本もラオスも関係なく、柔道が唯一のコミュニケーション手段になり、お互いに理解を深めていくことが出来ました。日本にいるときは、柔道がコミュニケーションの手段にもなるということを想像することは

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔

出来ませんでした。この3週間を通じて、「コミュニケーションとしての柔道」という新しい柔道の魅力に出会うことが出来て、本当に貴重な経験をする事が出来ました。

また、上記でも述べたがラオスの選手たちはまだまだ原石です。磨けば輝く可能性を秘めていることが魅力的でした。3週間という短い期間でしたが、日に日に成長していく彼らの姿を見るたびに、指導者としての喜びを味わうことが出来ました。昔、指導者の魅力は何かについて考えたことがあります。その時はいくつかの考えの中から答えを1つに絞ることが出来ませんでした。今なら迷わず「人が成長する瞬間に立ち会えること。」と答えることが出来ます。それほど今回のラオスでの指導は実りあるものでした。日本にいるときは、このような経験をする事なく過ごしてきたので分かりませんでした。今回ラオスで、指導者の魅力についても気付くことが出来て本当によかったと思います。

②悪かった点

ラオスでは、菊池先生の指導方針で競技柔道同様に「形」も重要視されています。もちろんこれは大変素晴らしいことなのですが、残念ながら「柔道の母国」日本でラオス選手と同年代の選手に「形」を演じさせてみても、知らないあるいは知っていても全て出来ないのが現状だと思います。私も学生のときに授業で「形」を練習して以来、今まで「形」の練習をしてきませんでした。今回久しぶりに「柔の形」を演じてみて、あやふやなところが何箇所もあり、中にはラオス選手に「先生、そこ違うよ！」と笑われる場面もありました。海外の選手が日本の「形」の実情を知ったらどう思うのでしょうか？柔道の母国としての威信はなくなってしまうのではないのでしょうか。今回ラオスに来て、日本にいるときには意識しなかった「形」について深く考えさせられました。また今後の私の柔道に対する課題も見つかりました。

7. 感想

今回ラオス人と会話していく中で回答が一番困ったことは、日本について質問で特に宗教に関することでした。海外の人にとって宗教は切っても切り離せない存在で、ラオスは仏教国でした。日本の場合、お正月とクリスマス、神社と寺などいろいろな習慣が混ざっていて、それをラオス人に理解してもらうのがとても大変でした。結局最後は「日本人は変わっているな！」という結論に至ってしまいました。このように、海外の人は日本の歴史、経済、政治などについて興味を持っているので、それについて答えることが出来る準備が必要だと思いました。

また、今回最大の失敗は日本から名刺を持っていかなかったことです。ラオスでは、菊池先生の紹介でラオス柔道連盟会長と JICA 所長にお会いする機会があったのですが、名刺を持って行かなかったので受け取る事しか出来ず、とても恥ずかしい思いをしました。現在、海外では日本のように名刺交換が当たり前になっているということを知ることが出来ていい勉強になりました。

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔



菊池先生と JICA 事務所の表敬訪問

今回の滞在中、自然の驚異というものを体験する機会がありました。ラオスは今雨季の真っ只中で、何日か続けて集中豪雨に見舞われる日がありました。その影響でラオスとタイを分けるメコン川が増水し氾濫するという情報が流れ、大使館から警戒勧告が出されるほど町中はパニックになっていました。結局市内にメコン川が流れ込んでくることはなかったのですが、あと1日雨が降っていたら間違いなく市内が水浸しになっていたことでした。私が宿泊していたランサン・ホテル周辺でも川沿いの民家が水没するなどの被害を受けました。ラオス全土では、死者5名を含む約15万人が被災したほか、農耕地の冠水や民間家屋の損壊等の被害が出ました。練習に来ている子供たちの中にも、家が水没したという子がいて心配したのですが、翌日には元気な顔で練習に参加してくれたので安心しました。

世界最貧国の一つといわれるラオスでは、首都ビエンチャンでも店の前で物乞いをする子供たちを何人も見かけました。子供たちは5年間の小学校教育さえ満足に受けられない状況で、全国平均でも小学校の卒業率はわずか40%程度です。中途退学する主な原因としては、貧困あるいは家の農作業を手伝う、家計を助けるために学校を辞めて働く、早婚や弟・妹の世話をするためなどである。このような状況を目の当たりにして、今の自分は大学を卒業して大学院にも行かせていただき、大好きな柔道も今まで続けることが出来ている。この自分の置かれた環境がいかに恵まれているか実感することが出来ました。

ラオスでの3週間は、菊池先生をはじめビエンチャンチームのメンバーには練習だけでなく、生活面においても本当によくしてもらい、ラオスでの生活は1日1日が本当に有意義なものでした。ラオス人の底抜けの明るい性格も手伝って、すぐに打ち解けることが出来て本当によかったです。また、ナショナルチームのメンバー以外は海外に行ったことが

ラオス柔道指導報告書

及川 祐輔

ないので、柔道の母国「日本」にとっても興味を持っていて話のネタは尽きませんでした。今回のように柔道を通じてラオス人は日本の文化や言語を、私はラオスの文化や言語に興味を持ち、お互いに柔道を通じて異文化交流が出来たことは本当に良かったことだと思います。

今回、このような貴重な経験をする機会を与えてくださった山下先生、ラオスで私を自分の息子のように接してくださった菊池先生には心から感謝しています。また出発前の準備で光本さん、小澤さんには大変お世話になりました。お礼申し上げます。

次回もしこのような機会がありましたら、ぜひまた行かせて頂きたいと思います。ありがとうございました。