

第5回 ラオス柔道指導事業報告書

平成27年1月吉日
西日本実業柔道連盟

挨拶

団長 寺西 武



当連盟は柔道を通し、近隣国との国際交流と国際感覚を身につけた柔道指導者の育成のため、海外への指導者派遣事業に取り組み、今回で7回目になりました。その中でもラオス派遣は5回目となります。ラオス武道センターが設立されて5周年を迎え、記念行事が私たちの派遣期間中に行われることとなり、行事に立ち会えたことも大変意義深いことと感謝しております。また行事の一環として、今回の派遣指導者全員による模範演技も披露し、観覧者から盛大な拍手をいただきました。

今回、ラオスでの柔道指導・練習は武道センターで6回、青年同盟道場で2回、国立スポーツ高校で1回行いました。

柔道指導、練習は得意技・基本技を中心に、礼儀作法を重点的に教えることを事前に申し合わせしました。派遣指導者全員が熱心に、誠意を持って片言の英語を交えながら指導してくれましたので、ラオスの柔道家や練習生に十分理解され、受け入れられたものと確信しております。また良い技を掛けられた場合は「できるだけ投げられる」「相手をほめる」ことも大事と申し合わせしましたが、これは日本での指導でも言えることと感じました。

ラオスの人々は勤勉で温和であると聞いていた通り、滞在中、街中で大きな声を上げて、喧嘩やのしり合う人は一人も見かけませんでした。闘争心に欠けるのではとも思いましたが、いざ練習・指導が始まると積極的に指導員に稽古を挑んでいました。

交通手段は車・バイクが主流でしたが、大きな音で空吹かす車・バイクは一台もありません。譲り合うドライバー同士の光景もあり、ラオスの人々の温厚で礼儀正しさを目の当たりにしました。

指導最後の日には、練習によく出席している人、道場の雑巾掛けなどをよくしている人を坂東先生とも相談の上、表彰者を決め、日本から持参した表彰状と文具類・お菓子を副賞として贈呈しました(写真右)。



JICAから派遣されて、普段から柔道指導にあたられている坂東先生には流暢な英語で通訳いただき、食事・ホテル・練習場への送迎など全般にわたりお世話をいただきました。おかげで指導員全員が安心して柔道に専念することができたことを感謝しております。また坂東先生のお世話で、ラオス日本大使館、JICAラオス事務所を表敬訪問いたしました。ラオス柔道連盟ケマサ会長との食事会、ラオス柔道ナショナルチームとの屋外焼肉パーティー、ナムダム川遊覧船での食事会など楽しい思い出もありがとうございました。

指導員の皆さまはラオス派遣を契機として、今まで以上に職務に精励することを約束してくれました。最後になりましたが、指導員を派遣いただき、ノベルティ商品等をご寄贈いただきました各社に感謝と併せ厚くお礼申し上げます。寄贈していただいた品はラオスで大変喜ばれましたことも併せて報告いたします。ありがとうございました。

<派遣メンバー>

団長	寺西 武	常任理事	元京阪電気鉄道(株)	5段
副団長	河村 喜久	常任理事	元(株)朝日新聞社	6段
指導員	今田 光明	三菱レイヨン(株)	2段	41歳
	横井 健二	関西電力(株)	4段	39歳
	林 直士	(株)九電工	3段	33歳
	浅田 健志	大阪ガス(株)	2段	30歳



派遣メンバーと坂東先生

<主な派遣行程>

- 11月26日(水)
16:00 派遣メンバーのオリエンテーション
17:30 結団式 18:00 壮行会 宿泊:ホテル京阪 天満橋
- 11月27日(木)
06:50 ホテル京阪 天満橋出発
10:30 関西国際空港発~ハノイ~17:50 ビエンチャン国際空港到着
宿泊:ビエンチャン市内 アバロンホテル(5泊)
- 11月28日(金)
10:30 日本大使館表敬訪問
14:00 JICA表敬訪問
17:30 青年同盟道場 基本技指導、ラオス・日本武道センター5周年記念式典演武予行
- 11月29日(土)
07:00 ラオス・日本武道センター 5周年記念式典出席
10:20 柔道演武披露(派遣指導員の得意技披露と派遣団全員で少年と乱取り)
※記念式典の中で寄贈品の贈呈
16:00 青年同盟道場 基本技指導(礼儀作法も取り入れ指導)
19:00 ラオス柔道連盟主催 歓迎夕食会
- 11月30日(日) ラオス・日本武道センターで終日柔道指導
10:30 寝技主体の基本指導
13:00 ①柔道教室(初級クラス) 礼儀作法と基本技の指導
15:00 ②柔道教室(中級クラス) //
- 12月1日(月)
14:00 国立スポーツ高校訪問 礼儀作法と基本技指導
17:30 ラオス・日本武道センター 立ち技・寝技総合指導
19:30 精勤/努力賞表彰式
20:00 ラオス柔道連盟主催送別夕食会
- 12月2日(火) アバロンホテル チェックアウト
10:30~ナムグム川遊覧と昼食
20:00 ビエンチャン国際空港発~ハノイ国際空港
- 12月3日(水)
00:20 ハノイ国際空港発~06:40 関西国際空港到着 解散

訪問記

副団長 河村 喜久

指導方針と準備



ラオス柔道指導事業に同行することが決まり、まず指導方針を団長と話し合った。「ラオスの皆さんに柔道を好きになってもらう」「指導する側はそのきっかけ作りをする」「指導する側もその中で楽しもう」「教えすぎない・まず基本」という方針で臨むことにした。指導時の乱取りでは上手く技が決まれば「飛ぶ(投げられる)」「褒める」を励行するよう話し合った。

指導対象は中・高生クラスが中心と聞いていたので、技術を教えることよりも、できるだけ柔道に親しみを持ってもらうよう、裾野が広がることを目的とした。

同行するメンバーは初顔合わせとなる人が大半なので、事前相互理解の一助にと「派遣メンバーのプ

ロフィール・得意技・抱負」を集約した資料を作成。派遣メンバーやラオスの柔道指導者である坂東雅邦先生にも送付した。

ラオスの選手たちに喜ばれ、励みになるプレゼントを色々考えた結果、日本様式の賞状を作成することにした(写真右)。表彰対象は今回の柔道指導を熱心に受講した者、日頃から精勤に練習に励んでいる者などとし、選考は坂東先生と相談し、決めることにした。



11月26日(水) オリエンテーション、寄贈品・手荷物の点検、結団式・壮行会

16時からホテル京阪天満橋でオリエンテーションと寄贈品、手荷物の点検。17時30分からの結団式では大橋副理事長の激励の挨拶から始まり、連盟役員の皆様から激励の言葉を受けた。寺西団長からは挨拶の中で「全員健康で無事帰国することに努めます」と力強い挨拶があった。派遣メンバーからもそれぞれ抱負・決意を述べ、20時ころ終了した。

11月27日(木) 関西空港からラオス・ビエンチャンへ

6時50分に各自の手荷物をジャンボタクシーに積み込みホテルを出発。関西空港では各自の手荷物と寄贈品の量が多くちょっと心配したが、受託手荷物も無事通関手続きを終え、各自のeチケットも搭乗券として受け取りひと安心した。

搭乗した便はベトナム航空とラオス航空による運航。関西空港からハノイまではベトナム航空。ハノイからビエンチャンまではラオス航空による運航。関西空港で発券された搭乗券はハノイまで。そのためハノイでビエンチャンまでの搭乗券の発券手続きをしなければならず、少し手間取った。関西空港でビエンチャンまでの搭乗券も発券してくれたらいいのに、と思った。

ハノイ・ノイバイ国際空港を経て17時50分にラオス・ビエンチャン国際空港に到着。寄贈品の段ボール箱、各自の手荷物を確認。

空港には坂東先生をはじめ、武道センター職員兼柔道指導員のマヨリーさんらの出迎えを受けた。宿泊先のアバロンホテルにチェックインした後、持参した寄贈品・表敬訪問先への手土産を武道センターで預かってもらう事にした。

武道センターに到着すると、男女合わせ30数名の選手が稽古前の前回り受身と腹筋・股割りなどを組み合わせた準備運動に励んでいた。坂東先生からは「自主性と自発的な練習を習慣づける指導をしている」との説明を受けた。



稽古前に前回り受身をする選手たち

到着初日は坂東先生の案内でラオス料理の夕食。滞在中の行動や指導方針などの打ち合わせを行った。

11月28日(金) 日本大使館、JICA表敬訪問。青年同盟道場で5周年記念式典演武予行

10時30分に日本大使館表敬訪問。大使館はセキュリティーが厳しく、カメラ(カメラ機能付き携帯電話含む)の持ち込み禁止、手荷物もX線検査装置を通して入館した。大使館では鈴木亮太郎公使と二元裕子広報文化班長の出迎えを受けた。訪問メンバーの自己紹介後、西日本実業柔道連盟として今回でラオス柔道指導支援が5回目を数えるなど、訪問の趣旨説明をした。また、「熱心に受講した選手用に表彰状を準備している」との話をしたところ、「ラオスの人たちは賞状が大好き」「孫の代まで飾っている」「日本語の賞状が大好き」との話があり、準備した甲斐を感じた。

14時にJICA表敬訪問。JICALao事務所では木村弘則次長、山下祐史ボランティアコーディネーターらの出迎えを受けた。木村次長からは「ラオスとして2020年に開催される東京五輪に向けて力を入れている。JICAもその運動に加わっている。皆様にも引き続きご指導願いたい」との話がされた。寺西団長からは「今回は『柔道は楽しい』と思ってもらえる指導に努め、柔道人口を増や

すきっかけ作りをしたい」と話した。

17時30分からは青年同盟の道場で、翌日に控えている武道センターの式典で披露する得意技の確認と予行をした。

18時からは青年同盟の道場に通っている選手に立ち技主体の基本となる指導を行った。担当キャプテンは林指導員、サブは浅田指導員。林指導員は大腰、浅田指導員は一本背負投などそれぞれの得意技を指導した（写真右）。



11月29日(土) 武道センター5周年記念式典、青年同盟道場、ラオス柔道連盟主催歓迎夕食会



▲武道センター5周年記念式典

朝7時から導師先導の下で9人の僧侶が読経し、出席者約200人が武道センター5周年記念式典を祝った。出席した派遣メンバーは胸に「武道」と記されたお揃いのTシャツと略式の袈裟を着用し式典に臨んだ。

1時間余りの読経を終え、出席者全員が武道センター内に設けられた「托鉢コーナー」の鉢に餅米・お菓子、お金などをお供え（お布施）した。

式典の終盤に、司会者から「西日本実業柔道連盟からラオス柔道連盟に寄贈品が手渡されます」とアナウンスがあり、寺西団長からラオス柔道連盟サンタラック副会長に寄贈リストと共に寄贈品を手渡した。会場の出席者からは大きな拍手があった。



▲寄贈品の贈呈

10時過ぎから各種武道の演武の後、派遣メンバーの今田・林、横井・浅田4指導員による得意技を披露した。後半は派遣メンバー全員に坂東先生が加わり、子供たちとの乱取りも披露した。派遣メンバーは子供たちの技が上手く決まれば「飛んで・飛んで（投げられて・投げられて）」の演武だった。



▲記念式典出席のケマサ会長らと



式典で得意技を披露する今田・林、横井・浅田4指導員

..... ◇

16時からは青年同盟の道場で基本技と併せ、礼儀作法についても指導した。

担当キャプテンは浅田指導員、サブは今田指導員。浅田指導員は得意の背負投の基本動作となる手足の動きを「ヌン・ソン・サン（1・2・3）」と現地の言葉と英語、ボディランゲージを交えて熱心に指導した。通訳のニヤイさん（女性・初段）はその熱意に応えるように、一生懸命の通訳だった（写真右）。



選手も背負投に興味を示し、熱心に打ち込みをしていた。乱取りでも教えてもらった背負投を盛んにかける姿が目立った。

＝ラオス柔道連盟主催歓迎夕食会＝

19時からケマサ会長の出席の下でラオス柔道連盟主催歓迎夕食会を開催していただいた。ケマサ会長からは「西日本実業柔道連盟の皆さんに柔道の指導支援をしていただき、今回で5回目となる。SEAゲームでは徐々に成績も上がってきている。これらは皆様の指導のお陰。感謝している」との挨拶があった。この会場はケマサ会長の娘さんが経営されているレストラン。坂東先生は「六本木を思わせるお店」と表現され、料理もおいしい高級レストランでした（写真上）。



11月30日(日) 武道センターで終日指導



この日は終日武道センターでの柔道指導。

【午前の部】10時30分からは寝技を主とした指導。寺西団長自ら担当キャプテンとして指導をした（写真左）。サブは横井指導員。できるだけ丁寧に教えるため少年クラスと青年クラスの2班に分かれ指導することにした。少年クラスは横井指導員。上からの攻め方、下からの攻め方、亀取りなど繰り返し実技指導した。青年クラスを受け持った寺西団長は、寝技の基本動作である「お尻をエビのように後方に引いて頭の方に進む動作」や「脇を固めるための匍匐前進」などを実演。後半は最も得意とする関節技の「腕ひしぎ十字固」「腕ひしぎ三角固」などの高等技の披露もした。身振り手振りでのボディーランゲージは案外分かりやすく、通訳してくれた日本語が少し話せるラーノイ君（男性・初段）は的確に伝えてくれたようで、その後の寝技は教えた通りの攻め方をしていた。

【午後の部】13時からは初級者向け、15時からは中級者向けの2部制で指導。いずれも担当キャプテンは今田指導員、サブは横井指導員（写真右）。ここでも「礼に始まり・礼に終わる」を励行し、基本となる打ち込み時の足の運び・組み手など熱弁をふるって説明した。「組み手は『ハ』の字」「大内刈する足の運びは『の』の字を書くように」「小内刈は『稲刈り』をするように」などと説明。通訳を担当してくれたニヤイさんは少し首をかしげながらも、『ハ』の字、『の』の字を上手く通訳してくれたようだった。『稲刈り』の説明はニヤイさんがしばらく首をかしげていたこともあり、今田指導員が再説明。ニヤイさんは実際の稲を刈るジェスチャーをしながら通訳した。熱心な指導とほほえましい通訳風景は絶妙だった。



朝からの寝技指導と午後の基本技の指導はこの日も「熱い・暑い」1日でした。

夜は坂東先生の案内でメコン川沿いにある2階建てのテラス式のレストランで夕食。レストランまでは一度乗ってみたかった3輪タクシー「ツクツク」で出かけた。夕食後はメコン川沿いに約1kmに渡りテント張りの露店が並ぶナイトパークでショッピングを楽しんだ。

12月1日(月) 市内観光、スポーツ高校、武道センターで指導・表彰

午前中は生徒が学校に通っていることもあり、坂東先生の案内で市内観光に出かけた。ワット・シーサケートは本堂の回りに回廊があり、戦火で破壊された後、発掘作業で発見された大小さまざまな石仏が並べられていた。ワット・ホーパケオは昔エメラルド仏が祀られていたという質素なお寺。そびえ立つ黄金色の塔があるタート・ルアン（写真右）、パリの凱旋門を模して建てられた戦死者慰霊門パトゥーサイなどを観光した。



14時からは国立スポーツ高校を訪問。出迎えてくれたのは顧問の先生と柔道部員の生徒ら20名。体育館中央には約60畳の柔道場があり、両サイドに空手、レスリングと思われるウレタン敷きの道場



がある。道場が上がってみるとフカフカの畳で足が沈む。日本の柔道畳に慣れている者はなじみにくい感があったので足下には気をつけ、捻挫などに注意するよう話した。担当キャプテンは横井指導員、サブは林指導員。この高校でも礼の励行と基本技を中心に指導することにし、各指導員の得意技を披露することから始めた。横井指導員からは一本背負投で大切な引き手・足の運び・上腕を相手の腋下にしっかり当てる、など説明(写真左)。柔道部員は全員白帯だが、さすがスポーツ高校生だけあって、足腰がしっかりしている。聞くと皆さん走り込みは欠かさずしているとのことだった。指導・練習が終わってお土産の文具とお菓子をプレゼントすると、顧問の先生をはじめ高校生は大喜びしていた。

17時30分からは最後となる武道センターでの総合指導。締めくくりの指導ということもあり、担当キャプテンはメンバーの中で先輩格の今田指導員があたり、3指導員がサブを務めた。

指導内容はこれまでの基礎のおさらい。指導員からは、基本の打ち込み全般と技を仕掛けるときの足の運び、引き手の動作をラオス語で「ヌン・ソン・サン」と発し、軽快な動きで指導した。

本日で我々の柔道指導の全日程が終了する。熱心に受講した者・精勤に柔道に取り組んでいる者を表彰する運びとなった。坂東先生とも相談し、22名の少年・少女たちに表彰状と副賞には文具・お菓子を贈呈した(写真左)。表彰状をもらった選手は嬉しさのあまりか、道場を走り回っている者もいた。武道センターでの指導は今回が最終ということもあり、指導員と選手たちとの間の距離もなくなり、最後には「師弟」のツーショットがあちこちであった。



最後の夜はラオスのナショナルチームのメンバーも加わり、屋外焼肉パーティーを開いていただき、「師弟」の別れを惜しんだ。

12月2日(火) ラオス最後の日はナムグム川遊覧と船上ランチ

ラオス滞在も最後の日を迎えた。昼食はビエンチャンから北へ車で約1時間、ターゴーンという村にあるメコン川支流のナムグム川の水上市場レストラン。料理は、ナムグム川で捕れる海老や魚を使った料理がメイン。屋形船で約2時間、ゆったりとした川を遊覧しながら、これまでの指導を振り返りラオス料理を楽しんだ(写真右)。



帰国時、搭乗手続きをしていると、大勢の「教え子」が空港まで見送りに来てくれた。「来年、日本に語学留学を予定」「是非私の家でホームステイを」など『師弟』との再会を誓い、別れを惜しんだ。

<坂東先生より>



坂東先生からお礼と併せ「途上国の柔道と実業団柔道との連携」と題した寄稿文をいただきました。限られたスペースのため、以下に要約して掲載させていただきます。

今回は各種ご提案や指導員の明るさで大いにムードを盛り上げていただきました。ラオスは日本のような実業団柔道が形成されるにはまだまだ先の事に思えますが、社会に出て立派に柔道を続けられるという実例を示す事で、ラオス柔道の若者達に大きな希望を与えることができました。

現在、ラオス柔道連盟から日本への柔道留学生は2名。彼らが柔道以外にも多くの学問やビジネスを学び、母国に持ち帰る事で、ラオス柔道のみならずラオスという国造りそのものに大きな貢献となると思います。この留学生達と実業団柔道との連携が深まれば、更に多くのものを生んでくれる事と期待しています。

積極的に柔道場の畳を雑巾がけする選手



(ラオス柔道連盟顧問、ラオス・日本武道館事務局次長 坂東雅邦)

指導員の所感

三菱レイヨン(株) 今田 光明 指導員



ラオスの坂東先生からは柔道の基本に立ち、基礎から指導してほしいとの要望を受け、立ち技・寝技の総合指導を実施しました。

ラオスの選手・子供たちは器用で身体能力・理解力も高く、また暑さにも強いので途中水分補給をせずに練習をしていました。柔道人口が増える活動を

支援していけば、良い選手が育つ環境にあると言えます。礼儀はしっかりと指導されており、国民性からか素直な柔道が目立ちました。ただそこがアダとなり、技を仕掛けるタイミングが相手に見破られやすくなるのではないかと、との懸念を持ちました。また寝技を嫌う傾向にあり、バリエーションも乏しいと感じました。最近ではナショナルチームの選手がビデオ等で日本のトップ選手のマネをして踏込足を戻さない打ち込みをしており、小さな子供も真似をしていたので、一つひとつの動作を丁寧に、背筋を伸ばし、大きく技を掛ける様に指導しました。また引く力が弱く吊り手の使い方も課題と感じましたので、綱のぼり等のトレーニングを推奨しました。



言葉が余り通じない中での指導という貴重な経験は、小さな子供への指導で役立てたいと考えています。今後もこの友好的な交流によって柔道の素晴らしさ、人と人との繋がり大切さを学ぶ機会が増えれば、ラオス・日本の柔道が発展していくと強く感じました。ラオスの選手と派遣団員とがとても良い人間関係を築けたので、お互いが成長した姿で再会したいと願っています。

今回の派遣に際し、西日本実業柔道連盟事務局の方々をはじめ多くの皆様のご尽力に深く感謝申し上げます、報告とさせていただきます。ありがとうございました。

指導員の所感

関西電力(株) 横井 健二 指導員



ラオス柔道指導事業の派遣が決まった時は、私の技能・言葉・南国の暑さに対して少し不安を覚えました。これまでの経験や私自身が受けた指導内容をラオスの子供たちにきちっと伝えようと、決意を新たにしました。

ラオスでは、基本技と寝技の指導を担当しました。指導対象者は子供からナショナルチームの選手まで幅広いものでしたが、今回の派遣団の目標の一つである「柔道の楽しさを伝える」ことに重点を置き、指導しました。

柔道指導中に感心したことは、挨拶と年長者による年少者への指導です。何処へ訪れても子供から大人まできちっとした挨拶が徹底され、年少者への指導も、ナショナルチームのメンバーが、自身の練習だけではなく、子供たちへの指導もしており、「教育としての柔道」の原点を見た思いがしました。

言葉については、日本語と片言の英語で説明すると、それを日本語と英語が少し分かる選手に通訳してもらい、3種類の言葉が飛び交う中での指導でした。説明不足と感じた部分については、ボディランゲージと声の大ききで伝えるようにしました。





基本技の指導において子供達は、当初戸惑っていたり、恥ずかしがったりしていましたが、時間が経過すると共に、指導した基本技が少しずつできるようになっていきました。ナショナルチームの選手は少しの説明だけで技のポイントを理解し、打ち込みや乱取り時には教えた通りの動きをしていました。

寝技はじっくりと実技指導すれば技を習得しやすいことから、固め技と攻撃姿勢、その方法に重点を置いて指導しました。全体的には、絞め技や関節技を好んでいるように

思われましたが、固め技、特に袈裟固を中心に、攻撃姿勢や相手の制すべきポイントを説明し、基本的な下からの攻め方、上からの攻め方、亀取りの方法を指導しました。

最初は、寝技の手順に関する理解が乏しく、決めるべきところを決めないで、次の手順に進んでいましたが、攻め方の手順を説明していくうちに、だんだんと手順を踏んだ合理的な寝技ができるようになり、指導者としての喜びを感じました。

日本に帰っても、挨拶を大切にするラオスの人々の礼節の心、さらには指導者として感じたやりがいをもとに、後進に伝えることができるよう努力していきたいと思っています。

最後になりましたが、今回のラオス柔道指導事業に加わらせていただき、現地の坂東先生はもちろんのこと、寺西団長以下派遣団の皆さんにも助けられながら、指導事業を遂行することが出来ました。このような機会を与えていただいた西日本実業柔道連盟の方々とお世話になりました皆さま方に感謝を申し上げ、私の報告とさせていただきます。ありがとうございました。

指導員の所感

(株)九電工 林 直士指導員



西日本実業柔道連盟の代表としてラオス派遣事業に参加できた事は光栄であり、柔道連盟及び会社関係者の皆様に深く感謝しております。

ラオス派遣が決まった時、言葉や文化が違う中で、どの様に指導したら良いのか、私の指導方法が本当に正しいのか、期待には応えられるのかという不安な気持ちもありました。しかし、ラオスでは言葉が通じない対応として、ジェスチャーや片言の英語で説明したところ、選手達は説明を理解しようと真剣な眼差しで聞き入ってくれました。このような光景を目の当たりにしたことでこれまでの不安もなくなり、説明に熱が入り上手く指導ができました。

乱取りでは体の力は弱いものの、技のセンスやバランス感覚の良い選手が沢山いる印象を受けました。



また、ラオスの選手達は礼儀作法もしっかり身に付いており、練習に遅れて来た生徒は先生一人ひとりに挨拶を行い練習に参加するといった日本でも見習うべき事も沢山ありました。

この派遣事業に参加させて頂き、自分自身一回り大きく成長する事が出来たと思っています。そしてラオス指導を終えて、私は本当に柔道が好きであるという事を再認識させて頂きました。

これからはラオスでの柔道指導の経験を活かし、少しでも柔道界の役に立てればと決意を新たにしました。このような派遣事業の機会があれば進んで参加して行きたいと思っています。ありがとうございました。



この度のラオス柔道指導事業の中で、キャップ及びサブとして11月28(金)と29日(土)に訪問した、青年同盟での指導担当をしました。

青年同盟は日本の町道場のようなもので、約20名の少年少女が現地の指導員のもとで日々稽古に励んでいました。道場の設備、環境は決して良いとは言えませんが、真夏のような気温の中で一生懸命柔道に励む姿が非常に印象に残りました。

当日の指導内容は、礼儀作法・技の基本を重要視しつつ、柔道の楽しさを伝える事を心がけました。稽古中、少し礼が雑な生徒もいましたので、中断し再度こちらがしっかり頭を下げ、「お願いします」と言ったことで意思は伝わり、修正させることができました。

技の基本指導については、背負投を担当させていただきました。技に関しては、打ち込みの時点から引手・釣り手の使い方、下半身の運び方ができてなく、今、直さなければ悪いクセとして残ってしまうと思い、上半身、下半身の使い方を一から時間をかけて指導しました。

説明したいことを、きちっと言葉で伝えることができない中での指導は、やはり難しく、途中生徒の顔を見ていると、しっかり伝わっていないことがよくわかりました。

このままでは、身振り手振りでしか伝えることができないと感じたので、今回の渡航前に少し予習し



てきた英単語を時折交えながら、指導する工夫も取り入れました。引手は引き上げる「pull up」、釣り手は手首を巻く「roll」等、簡単で分かりやすい英単語を予習してきたことが、柔道の指導で多少なりとも役に立ちました。ラオスでは英語教育もあまりされておらず、すべての生徒へ伝えることの難しさはありましたが、英語と日本語が少し話せる通訳の選手のお陰で、ある程度の効果を得ることができた実感しました。

技の基本指導後の乱取り稽古では何よりも「柔道を楽しく、長く続けてほしい」との思いを、事前に団長以下メンバー間で意思確認していましたが、しっかり技をかけることができた生徒に対しては各コーチが「綺麗に投げられる」そして「思い切り褒める」といった事を心がけました。

「生徒を褒め・声援」する際には、にわか仕込みのラオス語「ディーライ(上手)」「パニャナム(頑張れ)」を多用し、非常に喜んでもらいました。生徒たちはみんな非常に真面目で純粋で、こちらの言動を一生懸命理解しようと、目を凝らし・耳を傾ける姿に我々指導者側も次第に熱が入りました。

2日間とも、2時間余りの稽古でしたが、礼儀作法・基本動作の重要性、柔道の楽しさを大いに伝えることができ、非常に有意義な稽古となりました。

この度の派遣事業へ参加させていただいたことで、指導者の第一歩として私自身が大きく成長できたと感じています。この経験を無駄にしないよう、今後も指導者として頑張っていくと思いました。

最後になりましたが、このような貴重な経験をさせていただいた西日本実業柔道連盟の皆様、寺西団長をはじめ同行させていただいた皆様、弊社柔道部員、すべての方へこの場をお借りし感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

