

目次

●ミャンマーの基本情報

●ミャンマーの食事

●ミャンマーナショナルチームの1週間

●感想文

・井坪 圭佑

・工藤 優宗

●次にミャンマーに派遣される人へメッセージ

●写真で紹介

ミャンマーの基本情報

ミャンマー連邦共和国、通称ミャンマーは、東南アジアに位置する共和制国家。1989年までの名称はビルマだった。インドシナ半島西部に位置し、北東に中華人民共和国、東にラオス、南東にタイ、西にバングラデシュ、北西にインドと国境を接する。首都はネピドー（旧首都はヤンゴン）。

☆ミャンマーの概要

正式国名	 ミャンマー連邦 (UNION OF MYANMAR)
首都	ネーピードー (NAYPYIDAW)
面積	約 68 万平方キロメートル
人口	約 4,300 万人
民族	総人口の約 70% はビルマ族。 その他はシャン族、カレン族、ラカイン族、モン族など 135 の少数民族が居住している。
言語	 公用語はビルマ語だが、近年では授業が英語で行われている大学も多く、ホテルや高級レストラン以外の場所でも英語が通じるようになった。
宗教	 約 74% は仏教徒 (南方上座部仏教)。 その他にはキリスト教、イスラム教、ヒンズー教などがある。
時差	日本より 2 時間 30 分遅れ (日本の正午が、ミャンマーの午前 9 時 30 分)
文化	 地理的に中国とインドの間に位置することから、両国の 2 大文明の影響を強く受けている。また、イギリス植民地時代の建築物も多く残る。
通貨	通貨単位はチャット (Kyat / K)。 換算レートは 2007 年 6 月現在、1 チャット = 約 6 円。1 US\$ = 約 1200 チャット。
電圧	220V / 50Hz。日本から持参する電化製品は変圧器が必要。
空港税	US\$10
衛生面	 水道水は飲めない。また、町中の各所に水壺が置いてあるが、この中の水も飲まない方がいい。ミネラルウォーターはどこでも購入できる。

☆ミャンマーの気候

暑季	3月中旬～5月中旬:この季節の平野部の気温が連日35度以上となり、とてもじゃないが歩き回るのは無理。街を歩けるのは午前中の11時頃まで。
雨季	5月下旬～10月:北のマンダレーやパガン周辺では、にわか雨が1日に2～3時間降る程度だが、ヤンゴン周辺では、午前中は雨が降ったり止んだりし、午後になるとバケツをひっくり返したようなスコールが何度も降る。
乾季	11月～3月中旬:この季節は湿度が低くなるので比較的過ごしやすいが、日中はやはり30度前後まで気温が上がる。また、地域によっては朝夕の気温が下がるため、ジャケットやセーターの準備が必要となる。



中央が通訳のメインテイン氏

ミャンマーの食事



これがミャンマー料理。主食はごはん（インディカ米）で、ミャンマー語で **thamin** というが、これは日本語の「ご飯」と同じで、食事そのもののことと、炊いたお米のことの両方を指す。副食のメインはミャンマーカレーと呼ばれる、肉や魚の煮込み。写真の右下あたりにあるのがそれだが、写真でも分かるように相当量の油が使われている。作り置きをするから、暑い気候でも腐りにくいように工夫した結果だ。

ナショナルチームの選手は、この油カレーを昼と夜食べる。食べ方はカレーをご飯にかけ、写真で分かるように手を使って食べる。少ない

おかずで、カレーやスープや汁をご飯にかけ、ご飯をたくさん食べるのがミャンマー流である。料理は油っこく、香辛料がきいていることもあるが、現地の人々は屋台など、私達からしてみると衛生面に不安な場所で好んで食事をするので、外国人は、お腹を壊す可能性が高いと言われている。私達も最初の1週間、人生で一番辛い下痢を経験した。整腸剤、下痢止め、鎮痛剤は必需品。



基本的に昼と夜は選手達と一緒に食べた



手で食べる様子



左の写真がカレー。1ℓの油を1週間で消費するほど油をたくさん使い調理する。ミャンマーには、カレーばかりというイメージかもしれないが、多民族国家ということもあり、様々な料理が存在していた。ミャンマー人もビルマ料理（ミャンマー伝統料理）を好む人は少ないらしい。こってりとした味に飽きてしまうのかもしれない。

ミャンマーナショナルチームの1週間

	午前		午後	
月曜日	7:00～RT+WT	10:00～昼食	3:00～立技	5:00～夕食
火曜日	7:00～寝技+WT	10:00～昼食	3:00～立技	5:00～夕食
水曜日	7:00～RT+WT	10:00～昼食	休み	5:00～夕食
木曜日	7:00～寝技+WT	10:00～昼食	3:00～立技	5:00～夕食
金曜日	7:00～寝技+WT	10:00～昼食	3:00～立技	5:00～夕食
土曜日	7:00～RT+WT	10:00～昼食	休み	5:00～夕食
日曜日	休み			

*WTは、ベンチプレス、スクワット、ハイクリーンをローテーションで行う。

*RTの日で強い雨の場合は、道場トレーニングを行う。

*土曜日のRTは、シュエダゴンパゴダを1周して帰ってくるコースをタイムトライアル。(約6km)

*土曜日のWTは、3分間ロープ登り2setを行う。

*寝技、立技ともに1時間半から2時間程度。

*朝食については、RTの日はRT後に食べ、寝技の日は練習前に食べる。



↑整列の様子。一応、正面に立たせて頂いた。号令は、日本語で元気よく「正面に礼」「先生に礼」。



←昼休みは道場でお昼寝。日本と変わらない光景に親近感が湧く

感想文

『ミャンマーで柔道を通じて絆を深めた1ヶ月』

井坪圭佑

私の大学生活最後の夏休みのほとんどをミャンマーで過ごすことが決まったのは、出国する2週間前の事だった。1ヶ月間という長期間を海外に滞在した経験が無かったため、最初はとても驚いたが、異国の地で未知なる経験がてきることへの期待で胸が一杯になった。目的は、来年12月に行われる地元ミャンマーで開催のシーゲームに向けての強化である。また、来年の七月から二年間、青年海外協力隊で南アフリカのボツワナに派遣されることが決まっているので、その教育実習のつもりで臨んだ。

出国までの期間は定期試験やビザの申請などであつという間に過ぎた。海外指導経験豊富な光本先生に海外指導講習をして頂き、現地での指導に備えた。8月13日、深夜の便で羽田空港を出発し、バンコク空港経由でヤンゴン空港に8月14日の朝に到着した。日本との時差は2時間30分遅れなので時差ぼけもほとんど無かった。空港は6年前に建て直したために綺麗で、ビジネスや観光目的のたくさんの外国人がいた。入国すると、事務局長のアオナンソイ氏が笑顔で出迎えてくれた。アオナンソイ氏は、元バレーボールの代表選手であるが、スポーツ局から柔道連盟に派遣された。今は、柔道が大好きで、ルールも一生懸命覚えたそう。ミャンマーでは、スポーツ局の傘下に各競技連盟が管理されているようで、専門種目とは違う事務局長がたくさんいる。強化費用の使い方などは事務局長が決める為、事務局長によって強化方針が変わるようだ。事務局長は、スポーツ局と柔道連盟の狭間にいる存在であるため、重圧もあり大変な立場だと思う。無事に到着し、通訳で毎日お世話になったメインテイン氏の車で道場に向かった。

いよいよ道場に着いた。道場に到着すると片言の日本語と弾ける笑顔で監督のタンモン先生が迎えてくれた。ミャンマーでは『柔道と言ったらタンモン先生』というぐらいの有名人で、人柄の良さから他競技の人々からも人望が厚い先生だ。日本でいう山下先生のような存在なのであろう。早々に私達が毎回食事を摂った道場の隣にある食堂へ案内され、初めてのビルマ料理を食べた。選手達は、手で食べているけど私達はフォークとスプーンで頂いた。みんなに手で食べる様に言われたが、これだけは抵抗があり真似できなかった。食堂の料理担当の方は、私達の為に毎日ビルマ料理に腕を振り「たくさん食べて」と言って、いっぱい食べさせてくれた。私達がたくさん食べると満面の笑みで喜んでくれる。帰国して三週間後に国体があるのに、それが嬉しくて、たくさん食べているうちに、どんどん太ってしまった・・・。



食堂の料理長と一緒に



到着した夜は、アオナンソイ氏、メインテイン氏、タンモン先生が夕食会を開いてくれた。たくさんの方々に温かく迎え入れて頂いたお陰で不安も消え、気持ち良く1ヶ月間の生活をスタートできた。食事会で様々な話をし、指導者として派遣されたつもりで行ったが、指導や練習指揮は求められておらず、学生選手として練習相手という立場で迎えられたことを知った。私達が全てにおいて妥協せず、選手達の手本となる態度で稽古やトレーニングに参加し、選手達の刺激になる存在になるよう心がけ、毎日の生活を送る決意をした。柔道着の着方、道場の入り方、礼法、挨拶、受身など日本では気にしない小さい動作も、常に皆に見られているという日本人柔道家としての高い意識と責任を持って行動した。

初日の朝はランニングトレーニングだった。道場からスタートし、ミャンマー最大のパゴダで観光名所のシュエダゴンパゴダを一周して戻る約6kmのコースを走る。ミャンマーは世界有数の仏教信仰国で毎日早朝からパゴダには大勢の人々が集まりお祈りをしている。走っている最中は祈る余裕も無いが、「早く着いてくれ」と心の中で祈りながら走った。車優先と思うぐらい車は容赦なく飛ばしてくるので、細心の注意を払いながら走ったが、轢かれそうになる。長距離の後は道場の隣のグラウンドでダッシュなどをして1時間弱のランニングトレーニングが終わる。草原のようなグラウンドを見渡すと青い空の下に、牛、豚、鶏、山羊、犬、猫などがたくさんいて、異国の地でトレーニングをしている事を全身で感じた。選手達と一緒に元気良く声を出してトレーニングに参加し、早くも馴染むことができ、ファーストコンタクトに成功した。雨の日は道場トレーニングになるが、1時間みっちりやる。毎週土曜日は、シュエダゴンパゴダのコースをタイム走形式で行う。タイムの落ちている選手は監督から怒られていた。私は、1番で走らないといけない立場なのだろうが、辛うじて5番以内を維持していた。



最初に参加した柔道の稽古では、日本との環境の差に戸惑いを隠せなかった。明かりの無い暗い道場の畳は隙間だらけで滑って危なく、常に自分の足の指が畳に挟まらないように注意しながら稽古した。選手達は、1人1着しか柔道着を支給されていないため週に1回しか柔道着を洗えない。洗うと言っても、地面に柔道着を置きタワシでこすり手洗いで行う。ミャンマー滞在中、1度も洗濯機を見ることはなかった。こうして自然とボロ雑巾の様な柔道着が出来上がる。週末になると柔道着は練習前から汗で濡れており、握るとヌルヌルしていて、もちろん臭いも強烈だ。最初は、これらの環境に慣れず、具合が悪くなったが、次第に気にならなくなった。選手達と同じ畳の上で互いの柔道着を組み合わせ真剣勝負をして、共に汗を流していると距離も簡単に縮まっていった。選手達の質問に答えたり、ほんの少しの技術を教えると目を輝かせて聞き、少しでも私達の技術を吸収しようとする真摯な姿勢に感激した。私は、選手達と稽古するのが大好きになり、稽古が待ち遠しい日々を送った。稽古の30分前には道場に行き、少しでも多くコミュニケーションを図るよう心がけた。環境にもすぐ適応でき、ミャンマーの環境も苦にならなくなり、充実した日々を送ることができた。

監督のタンモン先生の稽古メニューは、驚くほど豊富で試行錯誤されている。何十年も前から講道館の先生方をはじめとする日本の指導者がミャンマーに訪れ指導していたからだっ

た。先人の先生方の提案した様々なメニューや指導方針を大切に、ミャンマーの選手達に合ったメニューにアレンジしているようだ。基本に忠実で、立技、寝技ともに体操、補強、受身、打込、投込などの基本練習を1時間行ってから実践練習の乱取りに入る。最初から最後まで選手達を飽きさせないために毎回、違うメニューで展開していた。ミャンマー柔道連盟が、基本を大切にする理由は3つある。1つ目が、選手達が現役を終え、地元に戻り指導者になった時の引き出しを増やすためだ。ナショナルチームの選手は地方から集まり寮生活をしており、やがて現役を終え地元に戻った時にしっかりした指導ができるミャンマー柔道界の発展に貢献できる人材を育成しているようだ。ミャンマーの地方にはしっかりした指導者が少ない。2つ目が、ナショナルチームと言えども10代後半の初心者から32歳のベテラン選手までいるため底辺に合わせ、基本を大切にしているようだ。日本では、幼少の頃から柔道を初めているため基本を小学校、中学校、高校時代に習得するが、ミャンマーではこの時期に柔道をしている人はほぼいない。すなわちナショナルチームと言えども競技歴の少ない選手(2,3年)も少ない。3つ目が、基本練習の中で打ち込みや投げ込みをたくさん数をこなし、体力の向上につながることを狙っているようだ。選手達は不満気にやっているが、大切な意味に気づき勉強になった。毎日、たくさんの打ち込み、投げ込みを行い基本練習の大切さを改めて知ることができた。準備体操のつもりで、雑にやればいくらでも楽はできるが、一本一本しっかり丁寧にポイントを抑えて技に入れば、形も綺麗になるし、体力も使うので良い体カトレーニングにもなる。「こんなメニューもあるのか」と驚きながら、毎日勉強させて頂いた。

1ヶ月を通じて良かった点は、4つある。1つ目は、選手達と積極的にコミュニケーションを取り、仲良くなることのできたこと。常に『指差し会話帳』を片手に、できるだけ現地の言葉で会話するよう心がけた。柔道は教える立場で行き、ミャンマー語は教えてもらう立場で行ったのが良かった。暇さえあれば選手達と接触するようにし、ギャグを言い合った。そして、同じ環境で練習し、同じ食事を食べ、同じ場所で水を浴びた。水が溜まっている浴槽から樽で掬い水浴びをするが、水の供給も不十分なため、その水が雨水であることは後から知った。2つ目は、自分の説明した得意技がメニューの中に加わったことだ。先生方も一生懸命に吸収しようと、納得いくまで色々な質問をしてきた。この技を1人でも多くの選手が習得し、来年のシーゲームで決まることを祈る。3つ目は、来年から青年海外協力隊で2年間、海外で柔道指導をするにあたり自分の準備課題が明確になったことだ。4つ目は、工藤と2人で協力し、大きな事故や怪我なく1ヶ月を終えることができたことだ。

たくさんの貴重な学びの中にも反省点もある。体調管理の不徹底だ。出発前から食事は合わなくお腹を壊しやすいから気をつけるように言われていたのにも関わらず、「自分たちは大丈夫だろう」と思い、何でも遠慮せずたくさん食べてしまい、最初の1週間は人生で一番辛い下痢を経験した。このお陰で、たくさんの方々々に心配をかけてしまった。

とうとう帰国の日を迎えた。最初の1日目の夜は「こんな場所に1ヶ月いるのは長いな」と思っていたのに、帰国日は「本当に1ヶ月経ったのか」と疑問に思うぐらいあっという間の1ヶ月だった。みんなと別れるのが辛く寂しい気持ちになった。日本で生まれ、世界へと羽ばたいた日



左下に見えるのが指差し会話帳

本の伝統文化でもある柔道を通じて、素晴らしい出会いができ、異国の地で友情を深めることができた。改めて柔道をしてきて良かったと思うとともに、柔道が世界平和にもたらす影響力を感じた。これからは、幼少のころから続けている柔道で学んだ経験を社会で活かしていきたいし、国内だけにとどまらず、世界に発信していける人間になりたいと思う。

そして、ミャンマーに来て、当たり前のように過ごしている今の自分の環境が、世界中のほとんどの国々では当たり前ではないことを実感した。でも、ミャンマーの人々は日々の生活に幸福を感じ生活を送っていた。当然のことだが、ミャンマーにはミャンマーの幸せがあり、日本には日本の幸せがたくさんある。たしかに日本は、ミャンマーに比べると恵まれている国だが、軽蔑したり、上から目線で見えてはいけない。今現在を精一杯に生きることがその国の人々の幸せだと感じた。

たくさんの時間を一緒に過ごした選手達、私達を温かく迎え入れてくれた柔道連盟の先生方、毎日朝から夜まで道場に来てくれた通訳のメインテイン氏、他にもたくさんの方々に支えて頂いたお陰で、充実した1ヵ月間を送ることができた。それはNPO 法人柔道教育ソリダリティーの学生指導員として派遣されたからであり、山下先生には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ミャンマーの私達を常に気にかけてくれていた光本さん、小澤さんにはたくさん迷惑をかけてしまいました。紙面をお借りしまして心より御礼申し上げます。

帰国し、一つ一つの事への感謝の気持ちが芽生えている。本当にミャンマーに派遣させていただき良かったです。この貴重な経験を無駄にせず、これからも日本人の柔道家としての誇りを持ち生活していきたいです。本当にありがとうございました。

トレーニング後



屋台で食事



選手2人



『貴重な体験ができたミャンマー実習』

工藤 優宗

私は初め、ミャンマーに1カ月間柔道を教えに行くと言き、言葉も分からない、食べ物も合うか分からない、柔道もしっかり指導できるかも分からないなどといった不安ばかりで、正直とてもビビっていました。しかし、ミャンマーに実際に行ってみると、柔道協会の会長や副会長、指導者の方々、選手など皆とても親切で良い人ばかりだったのですぐにミャンマーの人々や環境になれることができました。自分たちは、ミャンマーに指導者としていったのですが、自分が今まで行ったことのない回転運動や寝技の補強運動、移動打ち込みなどのメニューがあり、教えるよりも教わることの方が多くありました。また練習の時、選手皆、笑顔で楽しそうに尚且つ、手を抜かず稽古に励んでいて本当に柔道が好きなんだなということを感じました。柔道場は電気が少ししか点かない、畳も隙間だらけ、柔道着も1人1・2着しかもっていないなど環境こそは恵まれていないとは思いますが、柔道の知識や礼儀などしっかり分かっている指導者がちゃんというし、選手たちもとてもフレンドリーでチームワークも良いのでこれから技術を少しずつ身につけてどんどん強くなっていった欲しいと思う最高のチームでした。

食事の面では、どの料理も油っこいものばかりだったのですが、意外に美味しい物が多くありました。自分たちが選手と一緒に食べていたところは、毎日カレーで美味しいのですがさすがに1カ月間はあきてしまいました。それでも自分たちは選手より少し良い物を食べさせてもらっていたので感謝して食べていました。選手たちはご飯をたくさん食べないと強くなれないと言って、男子も女子もたくさん食べていました。また、ミャンマーの伝統料理の「モヒンガー」という食べ物を食べた時に現地の人でも1杯しか食べないのに自分たちは2杯食べてしまったので1週間お腹を壊してとてもつらい思いを体験しました。私はそのお腹を壊した日



に、外を歩いていてリュックの中にあったデジカメと前使っていた携帯を盗まれてしまったりとその日はついていない1日でした。

私は、リサイクル柔道着係でもあり、ミャンマーに行く前に柔道着を段ボールに詰めてミャンマーに送ったのが、自分がミャンマーにいる時に届き、選手が喜んで顔を見れて改めてとてもやりがいのある仕事をさせてもらっているんだなと感じました。

私はミャンマーに行って、お腹を壊したり、私物を盗まれたり、外国人選手に柔道を教えたりとめったに体験することができないことばかり体験でき、本当に自分のこれからにとって良い勉強となりました。また、長いようであっという間の1カ月間で行って良かったと思えた貴重な1カ月となりました。私はたくさん問題を起こしてしまい、たくさんの方々にご迷惑をかけてしまいました。それでも、たくさんの方々の支えがあったからこそ無事に帰って来ることができました。改めて、いろいろな人に支えられているんだなと思いました。本当にお世話になりました。そして、ありがとうございました。



↑ 食堂の食事



←ここでスリにあった(笑)良い勉強。

次にミャンマーに派遣される人へ

- 整腸剤、下痢止め、鎮痛剤、解熱剤はできるだけ持って行きましょう。
- ミャンマーで外出する際は、トイレに紙が無い場所がほとんどですので、トイレットペーパーを持って行きましょう。
- 柔道着はプレゼントしても良い柔道着を持って行きましょう。（3着必要）
- 持って行く衣類（Tシャツ、ズボン、下着、くつ、サンダル）は、全てあげるつもりで行ってください。
- ミャンマー語の本を持って行きましょう。ミャンマーの選手は英語が分かりません。
- 選択用洗剤や入浴などに使う生活用品は全てミャンマーで揃えることができます。
- 通訳のメインテイン氏は、日本のDVDが大好きです。それを見て日本語の勉強をしています。
- バスの中や人混みではまれにスリがあるので気を付けてください。
- ホテルはW I - F I が通じます。
- 他にも分からない事があれば何でも聞いてください。

これからもミャンマー柔道連盟と柔道を通じた素晴らしい交流が続くことを心から祈っています★★★

写真で紹介

贈呈式の様子。私たちが滞在中に丁度よくNPO法人柔道教育ソリダリティーが送ったリサイクル柔道着と畳がミャンマーに到着し、日本大使館主催で贈呈式が盛大に行われた。選手は大変喜び、式典に参加してくれた。



分かりにくいですが、リサイクル柔道着が破れて、針と糸を使い柔道着を修理している様子である。1人1つの柔道着を着れなくなるまで大切に使っている。





- ・寝釈迦の大きさには圧巻。よく顔を見ると怖い気もする・・・。(写真左上)
- ・朝のラントレコースのシュエダゴンパゴダは、夜になるとライトアップされ、さらに神秘的になる。寺院内は毎日、大勢の人で賑わう。仏教信仰国の象徴でもある。(写真右上)
- ・練習の前は、多くの選手が新聞を読んでいる。これがミャンマー流？笑(写真左下)
- ・写真では分かりにくいほど小さなテレビでロンドンオリンピックを見て研究している様子。松本薫選手が優勝した瞬間は大喜び。中矢力選手の敗戦にはとても残念がる。みんな日本人選手が大好き。研究というより、日本の応援。誇らしくなる。(写真右下)





↑左からゾーリン先生、井坪、工藤、タンモン監督、通訳のメインテイン氏、ニャンソエ先生



柔道
友情
平和

