



みなさんこんにちは。アフリカのタンザニアという国をご存じですか。アフリカの東部にある国です。そこでシドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんが、東京オリンピック出場をめざすマラソン選手たちを今年の1月に指導しました。(Web の中日新聞や東京新聞に詳細な記事が掲載されています) 高橋尚子さんは JICA のオフィシャル・サポーターとしてこのような活動もされています。

ここパラオのコロール島にも陸上競技場があり、東京オリンピック出場を目指して練習に励んでいる人たちがいます。おもに高校生や大学生です。今回は彼らを指導している JICA 海外協力隊員、本多美月さんの活動報告をします。

## JICA 海外協力隊員の仕事 パラオ陸上競技

本多さんはパラオ陸上競技協会 (PTFA) で、2017 年の7月から JICA の海外協力隊員として活動しています。愛知県出身の女性です。



天野：JICA の協力隊員になった動機は何ですか。

本多：小学生の時、世界の子どもについて学習する機会があり、協力隊にはその時から何となく興味を持っていました。大学生になって、自分自身に大きな前向きな影響を与えてきたスポーツの力で世界を元気にしたいという思いと、Sport for Tomorrow というプロジェクトで東京オリンピックに関わりたいとの考えから、海外協力隊ならどちらも達成できると考えて応募しました。

天野：パラオではどのような活動をしていますか。

本多：東京オリンピック出場を目指すナショナルチームの選手の指導や、パラオの子供たちに陸上競技を普及するための活動をしています。



天野：具体的にはどのような指導をしていますか。

本多：今は13歳から20歳の約15名の選手が、夕方の4時から6時まで約2時間練習をしています。短距離、中長距離、ハードルに分かれ、それぞれ練習メニューを行い、練習終了後は、ノートに練習の感想や反省等を書かせています。

天野：指導ではどのような工夫をしていますか。

本多：こちらに着任した当初は、日本とパラオの生活習慣や環境の違いに戸惑うことも多々ありました。しかしそれらを理解した上で、どのように指導したら選手のモチベーションを維持しつつ指導できるか考えています。

天野：練習用ハードルを自作されたそうですね。

本多：着任当初、ハードルを全くやったことのない子供がほとんどだったため、正規のハードルで練習することは危険性を伴い、子供たちが恐怖感を持ってしまったと思いました。そのため、水道管のパイプを使って、カウンターパートや選手たちと3種類の高さに変えられるハードルを作りました。



天野：今後の活動や目標は何ですか。

本多：6月にオセアニア陸上競技選手権、7月には Pacific Games (大洋州のオリンピック) があり、それらの大会にハードルの選手が出られるように指導をしています。

また、子供たちへの陸上競技の普及を目的とした小学校低学年向けのチームを作りました。そのチームに参加している子供たちが、私の日本帰国後も楽しく陸上競技の練習をすることで、将来のパラオの陸上界を引っ張っていくような選手になってほしいという思いで担当コーチと共に楽しく陸上の練習ができるようにアイデアを共有していきたいと思います。

天野：東京オリンピックに向けて、本多さんはどのように思っていますか。

本多：私は2019年7月には帰国をしてしまうため、東京オリンピックまで指導することはできません。なので、2年間指導してきた選手に東京オリンピックで再開することが夢ですね。それを考えながら残りの任期を全うしたいと思います。東京オリンピック出場となったら精一杯応援したいと思います。パラオのホストタウンである茨城県常陸大宮市において、2018年には事前キャンプや交流を行いました。選手たちにはパラオと日本、常陸大宮市との架け橋になってほしいと思います。

※ 茨城県常陸大宮市は東京オリンピックでパラオの選手たちを受け入れるホストタウンです。2月のパラオでの日本フェアのときには、市長さんや担当職員の人たちが表敬訪問に来られました。詳しくは「パラオ通信2」をご覧ください。

インタビューの後日、陸上競技場での練習を見に行ってきました。夕方の4時ですがいつものように気温は30度近くある中での指導でした。本多さんはハードル選手の指導を、コーチは筋力トレーニングの指導をしていました。



このように陸上競技場は広く、観覧席の屋根にソーラパネルを備えた近代的な施設です。