



ワークショップ時のラジオ体操の様子。皆身体がとっても硬い。

## 少しずつ高まる運動意識

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

意識的な運動習慣がないと言っても過言ではないトンガ。最近、どうやら私の身近にいるトンガの人たちの運動意識が少しずつ変化してきたように感じます。今回は、その嬉しい変化の様子を 3 つに分けて、報告させていただきます。

A. 第 2 回大洋州 NCDs 在外研修に参加後、同僚の一声で、毎週のスタッフミーティングの際に、ラジオ体操を行うことに。（トンガ人の同僚たちは、ラ

ジオ体操を「ズンバ」と言います。）冗談を言いながら、喋って笑いながら、参加してくれます。動きが揃わなくても、まずは習慣化することが大事。帰任間近には、トンガ人スタッフに交代で先導者を務めてもらいたいと計画しています。

B. 先日、3 コミュニティでワークシ



朝のラジオ体操の様子。まだまだ動きが揃いません。

ヨップを実施。その際、急遽配属先スタッフの提案で、日頃行っているラジオ体操と首都スタッフが行ったワークショップの際に実施したフルーツサラダエクササイズ（前々号にて紹介済み）を取り入れました。すぐ疲れたと弱音を吐く女性たちですが、互いをからかい、疲れを笑いに変え、笑いの絶えないエクササイズセッション。参加者のいきいきする姿を見ることができ、私も達成感が得られました。同僚やトンガで同様な要請の隊員には、ワークショップ時に継続して簡単なエクササイズを取り入れてほしいです。（絶対、盛り上がる！）

C. 10月末より、任地では毎週金曜日に各省庁参加のスポーツデーを設けることが決まりました。配属先である農業省のチームカラーは黄色。所長も今回ばかりは乗り気で、スタッフ全員お揃いのTシャツで挑みます。バレーボールは通常より大きいコートサイズで、ネットも高く、サーブも届かない。ネットボールではルールが分からずと、私にとってほろ苦いデビュー戦となりました。

いずれもトンガの人たちの発案で行われた取り組み。いかにモチベーションを維持させるかが課題。食べる分に見合った運動量をこなすこと、生活の中で、無理なくエネルギー消費ができるよう、今後もサポートしていきたいです。



スポーツデー。どこか職場スタッフもヤル気に満ち溢れる。普段あまり見ることのない機敏な姿も拝見できました。