

## ボツワナ通信 NO.4

### 柔道着を身体の一部

練習が終って生徒達はいつも柔道着を大切に畳んでくれます。私も幼少時代にどうやったらコンパクトに畳めるかを考えて畳んでいたのを懐かしく思いました。帯やズボンを忘れる生徒がちらほらいて、これならまだ分かりますが、柔道着を持ってこない生徒も中にはいます。柔道着は身体の一部と道場の先生が言っていたのを思い出して叱らず説明しています。



### 青空柔道教室

ある日の事、生徒が外にマットを敷いて待っていました。いつも使う教室が保護者会で使用できず、青空柔道教室が行われました。マットは非常にうすいので、ほぼコンクリートの上で柔道をやっているという感じでした。もちろん初めての体験で非常に新鮮に感じましたが、翌日は激しい日焼けの痛みとむち打ちのような筋肉痛に襲われました。これぞアフリカです。



## 生徒は先生の鏡

生徒は教師の鏡という言葉がありますが、生徒は、何でも私の真似をしてきます。柔軟で開脚をすると「俺にもできる！」と言い見せて来ます。自分の今の英語能力だけで動かそうとすると、なかなか伝わらず、時間ももったいないので、今は、たくさん動いて身体を使って、ジェスチャーで引っ張って行くような感じのスタイルで指導しています。先に先に、できるだけ生徒に手本を見せて、動き回るのは体力を使いますが、この方が生徒もよく動いてくれます。



## 練習場所の確保

赴任当初に「来年に大きな国際大会を控えているから選手を強化してくれ」と言われながらも、彼等の練習場所がない為、平日に練習できずに困っていました。そこで、ボクシング連盟の会長に会いに行き、交渉の結果、ボクシング場の半分を貸していただける事になりました。今では、常時マットを敷かせてもらい恒例の練習前後の畳敷きと片付けもする事無く、平日の夕方に練習することが出来ています。まだ歴史の浅い柔道連盟で、ナショナルチームと呼べるぐらいの人数は揃っていませんが、「私たちがボツワナのナショナルチームだ」という誇りを持たせて、練習させています。



## ボツワナ伝統料理

ボツワナで古くから人々に愛されている伝統料理があります。それは“セスワ”と言って、牛肉を塩だけで煮て、粉々になるまで棒で叩くと言うシンプルな料理です。特別な日(結婚式やお祝い事のパーティー等)には、この料理を必ず作ります。日本で言うお赤飯のような感じでしょうか？まずは釜があれば釜で、無ければガスで牛肉が柔らかくなるまで長時間煮込みます。

ちょうど良い時間を見て釜から取り出して、後はひたすら叩きます。現地の人があると本当に手際が良くて、このようにあっという間に粉々になります。味付けは塩だけのシンプルな料理なのですが、肉の旨味が出ていてとても美味しいです。



## ボツワナビーフ

今ではダイヤモンドのお陰で国民の生活が成り立っていると言っても過言ではない国ですが、ダイヤモンド発見前は牛肉の生産が主産業でした。広大な土地で育てたボツワナビーフは世界的に有名で特にヨーロッパにはたくさん出回っているようです。良質な肉がスーパーには数多く並べられており、安価で手に入れる事ができます。100g約50円で購入できるので、大きくて上質なステーキ肉を贅沢に食べる事ができます。



ボツワナ人は、牛肉が大好きで、ボツワナ人の元気の源はこの牛肉と言っても良いかもしれません。トレーニング後の楽しみはプロテインではなく、十分、牛肉がプロテインの代わりになります。



2013年10月31日 青年海外協力隊 ボツワナ 柔道隊員 井坪圭佑