

No.C054 2026/03

# 健康体力づくりコラム

チー坊の 明日元気になぁ～れ！

## 海外に広がる『UNDOKAI』

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題について取り上げます。  
学生時代の競技スポーツの経験に加え、現在は生涯スポーツの大切さを日々  
感じています。健康とスポーツは切り離すことができません。  
「明日元気になぁ～れ！」の願いを込めて、コラムの始まりです。



高野 千春

### Profile

1億人元気運動協会認定チー坊  
エクササイズ・インストラクター、  
健康運動指導士、体育学修士

大学教員として、「生涯スポーツ」  
をテーマに、レクリエーションやパ  
ラスポーツについて、楽しく真面目  
に研究中です！

# 日本の運動会の特徴

学校を中心に広く行われている日本独自のスポーツ文化

- ・何らかの形(出場する／応援する)で**誰もが参加**
- ・勝敗よりも**努力・協力・達成感**を重視
- ・**集団の一体感**(交流)を大切にする考え方



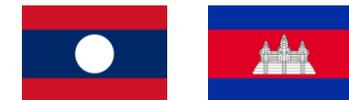
## 【スポーツイベント】

日本: 行事性が強く、学校・家庭・地域が一体

海外: 競技性を重視、選手として参加 👉 競技会、スポーツデー



# 海外に広がる『UNDOKAI』



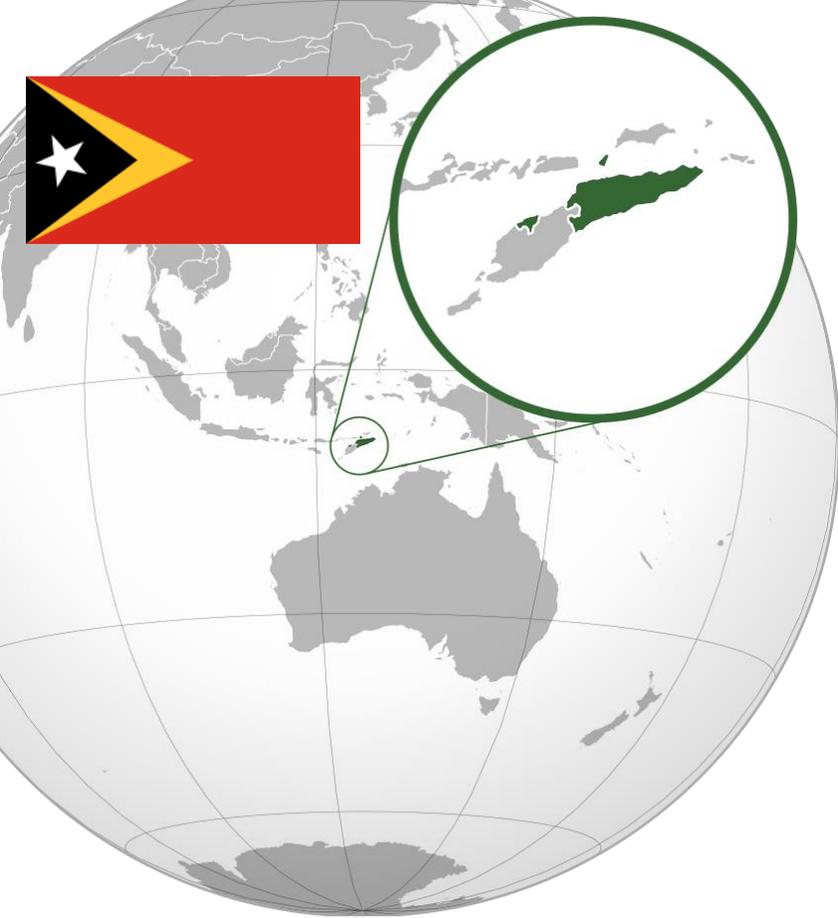
## 運動会は多様な種目

- ◆ 誰でも参加できる運動
  - ・競技系
  - ・レクリエーション系
  - ・表現系



- ◆ チームで力を合わせる協調性
- ◆ ゴールの達成感
- ◆ 他の人への応援





# 東ティモールで 『UNDOKAI』を！



【第1回UNDOKAI】(3時間)

対象者：東ティモール国立大学 教育芸術人文学部  
体育スポーツ学科の学生

実施者：JOCV体育隊員、ボランティア

実施種目：借り物競争、玉入れ、騎馬戦



## 【第2回UNDOUKAI】(3時間)

対象者：4校(中学校1、高校3)の**体育教員・地域のスポーツ指導者**

実施者：第1回UNDOUKAI参加学生、JOCV体育隊員、ボランティア

実施種目：借り物競争、玉入れ、リレー



## 【第3回UNDOUKAI】(3時間)

対象者: 4校の代表生徒(計80名)

実施者:

体育スポーツ学科の学生

4校の体育教員

地域スポーツ指導者

(JOCV体育隊員、ボランティア)

実施種目:

障害物競争、玉入れ、綱引き、リレー



## 日本のスポーツ文化『運動会』

- ・何らかの形で**誰もが参加可能**
- ・勝敗よりも**努力、協力、達成感**を重視
- ・**集団の一体感**(交流)を醸成



## 東ティモール民主共和国における

- ・教員の育成
- ・スポーツイベントの定着
- ・スポーツに関する興味・関心の向上
- ・日本文化を理解する機会の提供

<参考資料>

朝日新聞社：100年をたどる旅—未来のための近現代史，スポーツ編 第1回，第3回(2025)

[https://www.asahi.com/special/100-year-journey/?ref=shimen\\_qr](https://www.asahi.com/special/100-year-journey/?ref=shimen_qr)

国際協力機構HP：協調性を育む日本式 みんなで取り組むから楽しい！「UNDOKAI」(2019)

[https://www.jica.go.jp/information/publication/magazine/mundi/1904/201904\\_04.html](https://www.jica.go.jp/information/publication/magazine/mundi/1904/201904_04.html)