



Giao lưu Giáo dục, Thể thao và Phát triển nhân lực Việt Nhật tại Hà Nội



日越 教育・スポーツ・人材育成 交流会 in ハノイ

Ngày 28/4/2016 (thứ 5) Bắt đầu 14:00 (Bắt đầu tiếp đón 13:30)

Hội trường: Trường THCS Vân Hồ, Hà Nội

Số 1 Cao Đạt, Hai Bà Trưng, Hà Nội

2016年4月28日(木) 14:00 開演 (13:30開場)

会場：ハノイ市ヴァン・ホ中学校

Chương Trình プログラム (日本語版)

1. Văn nghệ
2. TS. Trần Đình Châu - Chánh Văn phòng Hội đồng Quốc gia Giáo dục và Phát triển nhân lực phát biểu
3. Bà Ikeda Setsuko - Chủ tịch Hiệp hội Thân thiện Quốc tế (JIFA) phát biểu .
4. Đại diện đại biểu phát biểu
5. Video giới thiệu về Olympic
6. Bài nói chuyện của cựu VĐV Miyake:
"Cuộc đời gắn với Olympic ~ Tinh thần Tâm - Kỹ - Thể"
7. Giải lao
8. Bài nói chuyện của ông Hoàng Quốc Vinh – Vụ trưởng Vụ Hợp tác Quốc tế, Tổng cục Thể dục thể thao
9. Giới thiệu về hoạt động trao học bổng của JIFA
10. Tặng quà học sinh nghèo học giỏi
11. Cùng tập bài thể dục hàng ngày qua đài của Nhật Bản
12. Kết thúc sự kiện

1. 奏楽
2. 開催挨拶
ベトナム教育訓練省教育・人材育成国家評議会事務局
TS. Trần Đình Châu
3. 開催挨拶：
NPO法人日本国際親善協会 (JIFA) 池田節子理事長
4. 来賓挨拶
5. オリンピック記録ビデオ
6. 記念講演：三宅義信氏 オリンピックにかけた人生
～ 心・技・体の精神 ～
7. 休憩
8. 記念講演：文化・スポーツ・観光省スポーツ総局
国際協力部Hoang Quoc Vinh部長
9. JIFAの学資支援について紹介
10. プレゼント贈呈
11. ラジオ体操第1
12. 閉会

主催：NPO法人 日本国際親善協会(JIFA)

共催：NPO法人 ゴールドメダリストを育てる会

ベトナム教育訓練省教育人材育成国家評議会事務局
公益財団法人 国際労務管理財団(IPM)

後援：在ベトナム日本国大使館、在日ベトナム社会主義共和国大使館、ベトナム文化・スポーツ・観光省スポーツ総局、独立行政法人日本貿易振興機構(JETRO)、公益社団法人ベトナム協会、ベトナム日本商工会、ダナン日本商工会、国際交流基金ベトナム日本文化交流センター

協力：ベトナム労働・傷病兵・社会省海外労働管理局

Tổ chức: Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản

Đồng tổ chức: Tổ chức Phi lợi nhuận Hội uơm mầm huy chương Vàng, Văn phòng Hội đồng Quốc gia Giáo dục và Phát triển nguồn nhân lực – Bộ GD&ĐT Việt Nam, Tài đoàn Quản lý lao động quốc tế

Bảo trợ: Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam, Đại sứ quán nước CHXH Việt Nam tại Nhật Bản, Tổng cục Thể dục Thể thao, Cơ quan xúc tiến Mậu dịch Nhật Bản, Hiệp hội Doanh nghiệp Nhật Bản tại Đà Nẵng.

Phối hợp: Cục quản lý lao động ngoài nước – Bộ Lao động Thương binh và Xã hội Việt Nam

オリンピックにかけた人生 ～心・技・体の精神～ *Cuộc đời gắn bó với Olympic ~ Tinh thần của Tâm - Kỹ - Thể ~*

1. はじめに

ベトナムの青年や教育関係者の皆さんの前でお話できることは、たいへん光栄です。

私は77歳になりました。私を産んでもらった父母に感謝しています。それは喜びも楽しみも苦しみも味わい、生きている間にいろいろな知識が得られ、自分がこのように死ぬまで同じ仕事ができることは、人間として最高の生きざまではないかと思うからです。

私がウェイトリフティング選手となる基礎は、幼い頃からの日々の生活のなかで培われてきたのだと思います。

2. 新聞配達で学んだもの

私は東北地方の蔵王（ざおう）の山々に囲まれた宮城県村田町というところで1939年に生まれました。9人兄弟の6番目。父は東京に働きに出て、兄貴は戦争、おふくろ（母親）を助けるのは私しかない。

私は柔道を習っていましたが、家が貧しく、母親を助けるために何かをしようと、始めたのが新聞配達のアルバイトでした。

新聞は皆がその見出しを待っている。「あいつは嵐であろうが雪が降ろうが、必ず決まった時刻に新聞を持ってくる」これはおふくろの教えなのですが、三日坊主はだめだよ。前の日に天気予報をチェックしなさい！そしてそれによって自分の行動、次の日のことを考えなさい！と言われました。「吹雪いている(雪が激しく吹き荒れている)中、よく新聞を持ってきたなあ」と大変喜ばれる。「まあ、寒いから囲炉裏（いろいろ）で暖まっていけ！」という言葉。これは本当に何にも代えがたい力、友情、パワーです。また、やってやるぞ！時間に遅れないぞ！その一言で次のことをまたやるぞ！何事も時間を守るには、先を読んで未然に防ぐことが大事なことを学びました。

3. ウェイトリフティングとの出会い

新聞を届けるだけでも、人間の心がわかるなあ、それと何事も目標をやり遂げるには体力が必要だということを知りました。

自分の最初の夢は柔道をやって相手をやっつけてやるう！当時の柔道は無差別（体重による階級がない）だったので、40kgちょっとの私は勝てやしない。でも、やっぱり勝負に生きたい。そんな時、周囲の人から「お前、階級がある重量挙げが向いているよ！」と勧められ、運よくウェイトリフティングへ軌道修正したのです。私が高校二年の時にメルボルンオリンピックがあり、その時はじめて、ウェイトリフティングを知りました。

4. 高校のとき

基礎体力をつけるには、今は科学的なトレーニングや医学的なトレーニングが主流なのでしょうが、私は野性的なトレーニングで鍛えました。転がっていたトロッコの車輪を持ち上げたりして、いつか日本一になるぞ、世界一になるぞと、蔵王の吹きさらしのなかで鍛えました。

自分の夢を持って頑張った結果、県大会で3位となり、高校インターハイで15位となった。でも、あまりの悔しさで、練習を重ねたのになぜ力が出ないのか？練習と試合は違うのかな？メンタルなものなのか、欲なのか？そのようなことを考えながら、国体(全国体育大会)ではインターハイの悔しさをバネに、自分でしっかり成し遂げる、そういうなかで、第12回国体清水大会で高校の部で優勝しました。それはなぜかというと、負けて悔しいから。負けて何にも反省しない、怒られても何にも反省しない、これでは前に進みません。なんでこうなのだろう？その「なんで？」ということが、私の人生において大きな言葉となりました。

5. 大学のころ

大学に入学。オリンピックで金メダルを取ろう！夢はすごく大きかった。家からはお金送ってもらえないで、全部アルバイトで稼ぎ、パンをかじりながら自分で頑張った。頑張った結果、ちゃんと成果が出る。成果が出れば、やはりもう少し夢を見ようか！自分の人生において、理想なくして信念はない。信念なくして理想はない。理想なくして計画はない。計画なければ実行がない。

実行なければ成果がない。

一番肝心なことは、夢は自分で見るもの、次にやれる夢を見る、夢を見れば見るほど自分の大きな夢に近づいていくのだと私は感じています。

6. ローマオリンピックから東京オリンピックで金メダルをとるまで

1960年、私が大学2年生の時、ローマオリンピックに出場。初めて飛行機に乗り、初めて海外へ。肉も食べたことがない、食べ物全く合わない、体のコンディションが悪い。そんななかで43日間頑張った。

手を広げて一気に挙げるスナッチ、ジャーク、足を使って挙げるジャークを頑張った。でも二位の銀メダルと、自分の思いは届かなかった。何でおれは負けたのか？と悔しい思いをしました。

勝負は一瞬にして決まる。次の東京オリンピックまで1460日ある。「人事を尽くして天命を待つ」という言葉がある。自分であらゆることをして天命を待つ。練習をやらずしてありえない、ということを経験しながら、1962年ウェイトリフティングウィーン大会に臨んだ。140kg挙げれば世界一、失敗すれば3位という試合、失敗して3位になりました。3位というのは苦しい、なんのために練習してきたのだろうと悔しい思い。何で試合で力が出ないのだろう、と自問自答した結果、3日完全に休んで、4日目は軽く柔軟体操、ストレッチをやって泳いで万全を期して5日目に試合に臨む、これがピッタリ当たって、1963年にバンタム級で優勝しました。つづいてフェザー級にあがってストックホルムで優勝。さあ、東京オリンピック、ということで先ほどご覧いただいた通りの金メダルを取ることができました。

7. メキシコオリンピック

親父（おとうさん）、おふくろ（お母さん）の心配そうな顔を見たら、気持ちが落ち着いた。ちょっとしたことなのですね。最初のバーベルは母、次は父、最後はお国のため、と思ってバーベルを挙げた。自分の気持ちを落ち着かせること、それを見つけることはとても大事。9本すべてを成功させるパーフェクトゲームをやって、397.5kgの世界記録で堂々と金メダルを取ることができました。

つぎの1968年メキシコオリンピックには弟の三宅義行も参加、弟をなんとか勝たせたい。

おふくろが「お前、弟に金メダルを取らせろ」「かあちゃん、そんなこと言ったって弟が自分で取らなければダメだよ」と。おふくろは弟には「お前若いんだから、お兄ちゃんにもう一回取らせろ」と。おふくろというのは、そういう面ではあたまがいいんだよね。うまいこと俺たちを操っていたのです。運よく私が金メダルで弟は銅メダル。この世界で兄弟が同じクラスで表彰台にあがったのはほかにないのでは、と思っています。

メキシコでは、日本からメキシコに移り住み苦勞を重ねてきた日本人の皆さんから、たいへん信頼を得たと感謝されました。あ〜、私はいいことしたのだな、喜んでもらえたんだなと、自分で誇りと自覚を持ちました。

8. おわりに

弟の義行の子の宏美が、ロンドンオリンピックで銀メダリストになりました。リオデジャネイロでも表彰台に立ってほしいと思っています。

私は東京国際大学のウェイトリフティング部の監督をしています。外国から学生が留学してきています。また、郡山にある三宅道場では、全国の選手が来て練習を重ねています。ベトナムの若い選手の皆さんとも交流ができればと思っています。

明日の29日にはダナンで、北京オリンピックで銀メダルに輝いたホアン・アイン・トゥアンさんが指導するウェイトリフティングの選手と交流することを楽しみにしています。

なにごと夢を持ち、志（こころざし）を持って、基礎体力を鍛え、心と体を鍛え、技（わざ）を磨くことで、夢をかなえてほしいと思います。

心（しん）・技（ぎ）・体（たい）の精神です。皆さんもこれから、夢をいだいて日本へ技能実習や留学などで来られることと思います。2020年の東京オリンピックでは、ぜひ元気に頑張っている皆さんと東京で再会できることを楽しみにしています。



三宅義信氏 プロフィール

1939年（昭14）11月24日、宮城県村田町生まれ。九人兄弟の6番目に生まれる（弟・義行は7番目）。1962年法政大学卒業

経歴

1956年大河原商業高校2年時メルボルンオリンピックを見て初めてオリンピックと重量挙げという競技を知る。

1960年第17回ローマオリンピック重量挙げ銀メダリスト（法政大学3年生であった）

1962年法政大学卒業後、陸上自衛隊入隊

1964年第18回東京オリンピック重量挙げ金メダリスト

1968年第19回メキシコシティオリンピック重量挙げ金メダリスト

1968年内閣総理大臣顕彰を受ける（東京・メキシコのオリンピック連覇の功績を讃えられる）

1972年第20回ミュンヘンオリンピック重量挙げ第4位

1997年自衛隊体育学校校長就任

1986年宮城県柴田郡村田町の名誉町民に推挙

1986年紫綬褒章を受章

2011年瑞宝小綬章を受章

2014年5月突如としてレジェンド復活、第12回東京マスターズ大会重量挙げ金メダリスト

2015年5月第32回全日本マスターズ銀メダリスト

2015年9月世界マスターズ銀メダリスト

また、顕著な功績のあった自衛官として現役自衛官時代に第1級賞詞（第2号防衛記念章）を2度受賞

自衛隊体育学校校長退任後は小松製作所顧問/日本トリアスロン連合副会長

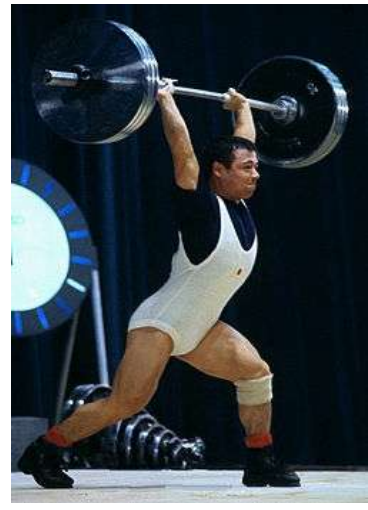
日本リビ・アソシ 協会常務理事/東京都リハビリテーション協会副会長/東京国際大学特命客員教授など歴任/現在は東京国際大学ウェイトリフティング部監督を務める

Yoshinobu Miyake



Games of the 18th Olympiad in Tokyo

Games of the 17th Olympiad In Rome 1960



Games of the 19th Olympiad in Mexico 1968

Masters World Cup Tokyo 2016.4.12 76 years old





WEIGHTLIFTING 56KG MEN

STANDINGS

	Country	Name	Body Weight	1	2	3
1	CHN	LONG Qingquan	55.37	● 125	● 130	132
2	INA	Eko Yuli IRAWAN	55.91	● 125	● 130	● 130
3	TPE	YANG Chin-Yi	55.43	● 125	● 128	● 128
4	PRK	CHA Kum Chol	55.85	● 128	● 128	● 128
5	BLR	Vitali DZERBIANIOU	55.88	● 120	● 125	● 127
6	TUN	Khafil EL MAAQUI	55.87	● 123	● 126	● 130
7	VIE	Anh Tuan HOANG	55.97	● 126	● 130	130



VIE ANH TUAN HOANG

SNATCH

ATTEMPT 1	ATTEMPT 2	ATTEMPT 3
126KG	130KG	130KG

Anh Tuan Hoang

Games of the 29th Olympiad 2008

Anh Tuan HOANG 56kg級

Snach ○126 ●130 ○130kg

Clean & Jerk ○155 ●160 ○160kg



VIE ANH TUAN HOANG

CLEAN & JERK

ATTEMPT 1	ATTEMPT 2	ATTEMPT 3
155KG	160KG	160KG

Nội dung chính trong bài diễn thuyết của giảng viên

- vận động viên Hoàng Anh Tuấn

アイン・トゥアン・ホアン氏講演概要

**SỞ VĂN HÓA THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRUNG TÂM HL VÀ ĐT VĐV TDTT TP ĐÀ NẴNG**

**TRAO ĐỔI CÙNG CHUYÊN GIA NHẬT BẢN
KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN
VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH
VỀ MÔN CỬ TẠ. VIỆT NAM – NHẬT BẢN**

Họ tên : Hoàng Anh Tuấn

Chức vụ : CV. Phòng Quản lý Huấn luyện

Kiểm : HLV. nhóm trẻ Cử tạ

Điện Thoại : 0932.668855

Email : Hoanganhtuandttvn@gmail.com

Đà Nẵng, tháng 4/2016

Từ tấm huy chương bạc Olympic 2008 cho tới nay. Tôi được sự đầu tư của Nhà nước và Ngành Thể dục Thể thao Việt Nam, đã đầu tư và quá trình huấn luyện từ năm 1998 đến 2013 đã trải qua 15 năm có nhiều HLV và Chuyên gia, gồm các HLV sau.

“ HLV Việt Nam gồm 06 người. Tiến Sỹ. Thầy Phạm Danh Tôn, Thạc sỹ thầy Đỗ Đình Kháng, Thạc sỹ. Đỗ Đình Du, Thạc Sỹ. Đặng Quốc Hải, Cô Hoàng Kim Cúc, Trần Văn Tuyên.

Chuyên gia Trung Quốc gồm 04 người. Thầy Đặng Dư Dân, thầy Hùng, thầy Hoàng, thầy Chấn, Chuyên gia Bungaria gồm 04 người, thầy Dima, thầy Dogiow, thầy TOBOROP, thầy SALEX.”

Cho nên sau khi có được thành tích ở đấu trường lớn nhất là Olympic tôi đã may mắn được trang bị việc học Văn hóa và hoàn thiện tấm bằng đại học, nhất là tháng 8 năm 2016 này tôi sẽ hoàn thiện bằng thạc sỹ.

Từ đó tôi hy vọng chúng ta từng là người đã có thành công trong sự nghiệp Vận động viên đỉnh cao và giành được tấm huy chương Olympic.

Chắc ngài cũng rất nhiều kinh nghiệm cả về đời VĐV lẫn HLV, tôi hy vọng vào buổi chia sẻ sắp tới chúng ta sẽ đi sâu vào nhưng kinh nghiệm của bản thân, cộng với các trang bị được học và cùng nhau đưa ra những thảo luận thật lòng mong tìm ra những điểm chung trong công tác huấn luyện hiện nay, nhất là tôi đang trên cương vị là thầy, hay HLV,

Tôi xin phép ngài chuẩn bị mấy câu hỏi hay đúng hơn là những vấn đề về chuyên môn cử tạ sau đây,.

Ngài viết lại cho tôi biết Giáo án Huấn luyện trong tuần, thời kỳ chuẩn bị thi đấu Olympic, . Mà ngài giành HCV Olympic,

Các Phương pháp Hồi phục sau buổi tập, hay có kinh nghiệm nào cho VĐV nhanh hồi phục để chuẩn bị vào buổi tập kế tiếp tốt nhất,.

Kế Hoạch Huấn luyện năm cho từng VĐV theo các chu kỳ, hay ngài kể lại cả năm thi đấu mà ngài giành được HCV Olympic, ngài năm đó thi đấu bao nhiêu giải, và thành tích từng giải cao hay thấp, . Chế độ dinh dưỡng lúc đó ngoài ăn ra, ngài thường dùng thuốc bổ trong nước Nhật Bản hay mua ở nước ngoài,.

Yếu tố tâm lý của ngài lúc đó ra sao, có cạnh tranh nhiều đối thủ không, và ngài có biểu hiện gì trước thời kỳ chuẩn bị thi đấu và thời kỳ thi đấu,

Thưa ngài ngoài yếu tố kỹ thuật chuyên môn, phương pháp huấn luyện, ngài có kinh nghiệm gì về tính kỷ luật hay tính tự giác trong tập luyện thời kỳ đó, mong ngài kể lại,..

Xin cảm ơn ngài đã có buổi chia sẻ này, hy vọng vào ngày 29/4 này chúng ta sẽ bàn kỹ hơn và trao đổi thẳng thắn hơn về chuyên môn,.

Chúc ngài và các cộng sự có chuyến đi vui thành công như mong muốn,.

Đà Nẵng, ngày 16/4/2016

Hoàng Anh Tuấn

Bài tập thể dục hàng ngày qua đài của Nhật Bản

日本で一般的な NHKラジオ体操第1

BÀI TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG PHÁT SÓNG TRÊN RADIO VÀ TRUYỀN HÌNH NHK NHẬT BẢN

1 <Động tác vươn tay>

- *Vươn thẳng 2 tay lên qua đầu (hình 1,2)
- *Hạ 2 tay xuống ngang hông (3,4)
- *Đan chéo 2 khuỷu tay trước ngực (8)

2 <Động tác nâng hạ tay và gập chân>

- *Nâng 2 tay lên ngang vai đồng thời co 1 chân lên (hình 1)
- *Hạ 2 tay xuống rồi nâng lên đan chéo trước ngực đồng thời hạ chân trái xuống (2)

3 <Động tác vươn và giang rộng tay>

- *Vươn tay lên qua đầu, đan chéo 2 tay trên đỉnh đầu rồi giang rộng ngang vai (hình 1,2)
- *Vươn tay lên qua đầu, đan chéo 2 tay trên đỉnh đầu rồi đan chéo 2 tay trước ngực (3,4)

4 <Động tác tập cho ngực>

- *Giang chân trái rộng bằng vai đồng thời nâng 2 tay lên ngang vai rồi đang chéo trước ngực (hình 1,2)
- *Vươn rộng 2 cánh tay qua đầu, tay ngả về phía sau đồng thời đẩy ngực lên phía trước rồi đan chéo 2 tay trước ngực (3,4)

5 <Động tác tập cho eo thon>

- *2 chân rộng ngang vai, vươn tay trái lên qua đầu gập về bên phải (hình 1) rồi hạ tay xuống (2), sau đó lặp lại động tác này 1 lần nữa (3,4)
- *Lặp lại các động tác ở trên, đổi tay thực hiện với tay phải (hình 5,6,7,8)

6 <Động tác tập cho bụng và lưng>

- *Chân rộng ngang vai, gập bụng về phía trước, tay chạm đất, thực hiện 3 lần (hình 1,2,3)
- *Hạ 2 tay xuống ngang hông (4)
- *Đặt 2 tay ngang lưng, rướn hông và ngã lưng kéo căng hết mức về phía sau (5,6,7)
- *Hạ 2 tay xuống ngang hông (8)

● 運動の説明	順序 ● 動き	● ポイント
■ のびのび運動 ○ 腕を前から上にあげて(1, 2) ○ 横からあらす(3,4) ○ (8)で腕を前に交差してかかとをあげる	はじめの姿勢 	● 腕をよくのびしてゆっくり高くあげ、肩すじをのばします。
■ 腕を揺ってあしをまげのびす運動 ○ 腕を横に振りながらあしをまげのびし(1) ○ 腕を振りもどして交差しながら、かかとをあげる(2)		● 腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおしをじょうぶんに行い、あしの関節や筋肉をゆるげように入します。
■ 腕をまわす運動 ○ 腕の外まわし(1,2) ○ 腕の内まわし(3,4)		● ひじをよくのびし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。肩を柔らかくしましょう。
■ 胸をそらす運動 ○ 左あしを横に出しながら、腕の横振り(1,2) ○ 胸の上に寄りあけて胸をそらす(3,4) ○ おわりは腕をからだの横に		● 腕を斜め上にあげた時には、指先をのびして手の平を返して後ろに引きます。肩を出さないように注意して、胸をそらせます。
■ からだを横にまげる運動 ○ 右腕を横から上に振りあげて左まげ(1)起こして(2)もう1回左まげ(3,4) ○ 左腕を横から上に振りあげて右まげ(5)起こして(6)もう1回右まげ(7,8)		● 肩関節をしっかりと、腰を動かさないようにして、腕を早めに振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と腕の横を柔らかくします。
■ からだを前後にまげる運動 ○ 前下に3回、はすみをつけてまげ(1,2,3) ○ 起こして(4) ○ 手を腰、からだを後ろにそらせて(5,6,7) ○ 起こす(8)		● 上体の力をめき、その腰まで強みをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。背中と腕の筋肉をのびし、あわせて背骨の前後への柔軟性を回復します。

7 <Động tác vận mình>

- *Chân rộng ngang vai, xoay nhẹ người sang trái rồi sang phải, tay vung theo (hình 1,2,3,4)
- *Vận mình sang trái đồng thời vươn tay trái lên qua đầu nghiêng về phía sau, tập 2 lần (5,6,7)
- *Hạ 2 tay ngang hông (8)
- *Lặp lại động tác trên đôi tay phải. Rồi thu chân về

8 <Động tác tập cho cánh tay và vai>

- *Giang chân trái rộng ngang vai, gập khuỷu tay để tay ngang vai (hình 1)
- *Kiễng chân, vươn thẳng người đưa 2 tay lên qua đầu (2), rồi hạ khuỷu tay xuống gập ngang vai (3)
- *Thu chân trái về vị trí ban đầu (4)
- *Lặp lại các động tác trên đôi sang chân phải.

9 <Động tác gập nghiêng người và tập cho ngực>

- *Chân trái rộng qua vai, gập người sang phía chân trái, tay chạm đất, thực hiện 2 lần (hình 1,2)
- *Đứng thẳng lên, tay vươn ra phía sau nâng ngực lên phía trước (3,4)
- *Lặp lại các động tác trên, đổi sang chân phải (5,6,7,8)
- *Kết thúc 1 tay gập ngang ngực xoay người sang phải.

10 <Động tác gập bụng và xoay người>

- *Gập bụng sang phía chân trái rồi đứng dậy nâng 2 cánh tay ở góc nghiêng xoay 1 vòng (hình 1,2,3,4)
- *Lặp lại các động tác trên, đổi sang chân phải (5,6,7,8)
- *Kết thúc thu chân về, 2 tay hạ xuống ngang hông.

11 <Động tác chụm chân, nhảy bật lên cao>

- *Chụm 2 chân lại, nhảy bật lên 4 lần (hình 1,2,3,4)
- *Tiếp theo, tay và chân cùng giang rộng lúc bật lên rồi lại chụm tay chân lại (5,6,7,8)
- *Kết thúc động tác, 2 chân kiễng lên, 2 tay đan chéo trước ngực

12 <Động tác gập đồng thời cả tay và chân>

- *Gập chân đồng thời giang rộng 2 tay (hình 1)
- *Hạ 2 tay xuống ngang hông rồi lại nâng lên đan chéo trước ngực, chân vẫn ở tư thế kiễng (2)
- *Kết thúc động tác, hạ 2 tay xuống ngang hông rồi thu chân về.

13 <Động tác điều hòa thân thể>

- *Vươn 2 tay thẳng lên qua đầu rồi giang rộng tạo góc nghiêng, hít thở đều (hình 1,2)
- *Hạ 2 tay xuống ngang hông (3,4)

● 運動の説明	順序 ● 動き	● ポイント
7 からたをねじる運動 ◎ 軽く肩を振って立ち、左右とからたをねじり(1,2,3,4) ◎ 呼吸を止めて大きく2回屈つてからたをねじり(5,6,7) ◎ 胸をからだの横に(8) ◎ 今度は反対に右を、右左、右に大きくねじって ◎ おわりは左あしをもどして直立	7 	◎ からたが前後左右にくらつかないように肩関節をとり、胸の張りを利用してからたをねじります。胸も後ろへ倒れて首もよくねじってください。背骨の圧迫をとりやすくなります。
8 肩を上下にのばす運動 ◎ 肩を真に上げ、左あしを出す(1) ◎ 肩を上へのばし、かかとを上げる(2) ◎ 肩を下に下げ、かかとをおろす(3) ◎ 肩を下へのばし、左あしをもどす(4) ◎ 次に右あしを出してくり返す(5,6,7,8)	8 	◎ 肩をまげた時はわきを締め、上へのばした時は肩幅で指先までのばし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。
9 からたを斜め下にまげ、胸をそらす運動 ◎ 左あしを横に出してからたを左下にはずみつけて2回まげる(1,2) ◎ 前として正面を向いて胸を斜め下に開き胸をそらす(3,4) ◎ おわりは胸を右側に用意	9 	◎ 斜め下にまげる時はあし先に両手をつけるようにします。むざがゆるみやすいのでしっかりとのばして行います。肩の柔軟性を高めます。
10 からたをまわす運動 ◎ 胸を大きく振りながら、からだを左から右へと大きく回す(1,2,3,4) ◎ 次に右から回す(5,6,7,8) ◎ おわりは左あしをもどして直立	10 	◎ 胸の振りまわしをよく使い、上体を特に横から後ろに大きく回します。背筋と腹筋をのばし、肩の柔軟性を高めます。
11 両あしでふく運動 ◎ 両あしをそろえて4回とび(1,2,3,4) ◎ 次に跳いて倒して倒れて倒してと、とびながら胸を横にあげておろす(5,6,7,8) ◎ おわりは胸を前に交差してかかとをあげる	11 	◎ 胸は軽く、両足とびは大きく、息がすむくらい活発にとびます。呼吸器系・循環器系の働きを高めます。
12 肩を振ってあしをまげのばす運動 ◎ 肩を横に振りながらあしをまげのばし(1) ◎ 肩を振りもどして交差しながらかかとをおろしてまげる(2) ◎ おわりは胸をからだの横に	12 	◎ 胸の振りもよのびのびと行き、呼吸を整えるように行ってください。
13 深呼吸の運動 ◎ 肩を肩から上へあげて(1,2) ◎ 横からおろす(3,4)	13 	◎ 胸は肩先までよくのばし、肩から上まであげて胸を大きく広げ呼吸を調整します。

Bà IKEDA Setsuko 池田節子

Chủ tịch Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản

特定非営利活動法人 日本国際親善協会理事長

皆様こんにちは！

ご紹介頂きました 池田節子です。

特定非営利活動法人日本国際親善協会（JIFA）と公益財団法人 国際労務管理財団（IPM）の理事長をさせて頂いております。

この度の「日越教育・スポーツ・人材育成交流会 in ハノイ」の開催が実現出来たのは、ご共催いただいているベトナム教育訓練省教育人材育成国家評議会事務局様のご尽力によるものです。また、両国大使館、ベトナム文化・スポーツ・観光省スポーツ総局、JETRO、ベトナム日本商工会等沢山のご後援を頂きましたこと、心より感謝申し上げます。後程 ご共催、ご後援頂きました各機関及び各団体様を司会者よりご紹介させていただきます。

さて、本日は教育・人材育成国家評議会事務局のお計らいにより、私どもJIFAが、子供たちが安心して飲む水を提供する支援事業を行っております。ハーティン省より、浄水装置を取り付けている学校9校の校長先生と、生徒代表として高校2年生のチュンさんと、高校1年生のタオさんが、学資支援を受けている35名の代表として参加頂いています。

JIFAは2010年よりハーティン省 各郡の小・中学校に一基ずつ浄水装置を寄付しています。そしてその学校では先生・生徒・ご両親・村の方々皆で水について、生き物にとってどれだけ水が大切なのか、良い水についてお勉強もして貰っています。そして 2014年より、就学困難な学生たちに1年間に一万円の学資支援を開始しました。小学校から高校卒業するまでの期間、毎年一人一万円を、日本とベトナムの会員の方のご協力によって支援しています。目標を定めそれに向かって勉学に励み、夢を実現して欲しいとねがっています。お金がなくても、日本で新聞を配達する「新聞配達員」として奨学金を貰いながら、日本で勉強する仕組みも実現しました。夢と目標を持って努力すれば、夢を実現できるのです。

また、IPMでは色々な国から 若い方々を技能実習生として 日本語・日本の技術・日本の文化・等学んで頂き、日本の良いところ・悪いところも知った上で帰国後 母国に貢献して頂く事を目的に受け入れています。2020年には、オリンピックも予定されている日本へ是非、来ていただきたいです。皆さま、日本へ行くチャンスを自分の力で掴み取りましょう！

このようにJIFAでは留学生として、IPMでは技能実習生として、日本に来て頂きたいと願い、ベトナムの若い方々に夢とチャンスを、自分の手で実現させるためにも 日本語に親しんで頂き 日本を好きになって頂く事を願って挨拶いたします。どうも有難うございました。

Bà IKEDA Setsuko 池田節子

Chủ tịch Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản

特定非営利活動法人 日本国際親善協会理事長

皆様こんにちは！

ご紹介頂きました 池田節子です。

特定非営利活動法人日本国際親善協会（JIFA）と公益財団法人 国際労務管理財団（IPM）の理事長をさせて頂いております。

この度の「日越・スポーツ交流会 in ダナン」の開催が実現出来たのは、ご共催頂いているベトナム文化・スポーツ・観光省スポーツ総局様のご尽力によるものと感謝申し上げます。

また、ご後援いただいた両国大使館、ベトナム教育・人材育成国家評議会事務局、JETRO、ダナン日本商工会等の皆様のご支援に心より感謝申し上げます。後ほどご共催、ご後援頂きました各機関及び各団体様を司会者よりご紹介させていただきます。

さて、本日は1960年のローマオリンピックを皮切りに 2つのゴールドメダルと1つの銀メダルを手にした三宅義信様と2006年の北京オリンピックで銀メダルを手にしたホアン・アイン・トゥアン様をお迎えしています。

三宅様には、普段聞くことができないご苦労話や、成功に導くための身体の鍛え方・心の有り方などについてお話をいただきます。昔の日本の戦後何もなかった時代より現在までウェイトリフティングの選手として生き抜いてこられた強靱な精神と身体を、どのようにしてつくってこられたのでしょうか？

トゥアン様には、ご自身のご苦労や、北京では最後の試技で成功させるという強靱な精神力をどのように培われたのか、またベトナムのこれからを担うスポーツ選手への期待をお聞かせいただければうれしいです。

わたしも皆様と一緒に 耳を澄ませて、心を澄ませて 素直な気持ちで聞かせて頂こうと思っています。

これから 世界に挑戦される ベトナムの若人の方々が、何物にも負けない強いスポーツマン精神を持ち、目標と夢に向かって成長されることを心から願っています。

みなさま！ 夢を実現させましょう！！



日越スポーツ交流会 in ダナン

Ngày 29/4/2016 (thứ 6) Bắt đầu 14:00 (Bắt đầu tiếp đón 13:30)

Hội trường: Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Đà Nẵng
Số 43 Dũng Sĩ Thanh Khê – Phường Thanh Khê Tây - Quận Thanh Khê - TP. Đà Nẵng

2016年4月29日(金) 14:00 開演 (13:30開場)

会場：ダナン国立スポーツトレーニングセンター

Chương Trình プログラム (日本語版)

1. Tuyên bố lý do, giới thiệu đại biểu
2. Ông Hoàng Quốc Vinh – Vụ trưởng Vụ Hợp tác quốc tế, Tổng cục Thể dục thể thao phát biểu
3. Bà Ikeda Setsuko - Chủ tịch Hiệp hội Thân thiện Quốc tế (JIFA) phát biểu .
4. Bài nói chuyện của cựu VĐV Miyake:
"Cuộc đời gắn với Olympic ~ Tinh thần Tâm - Kỹ - Thể"
5. Bài nói chuyện của cựu VĐV Hoàng Anh Tuấn
“ Tập luyện của bản thân và những trao đổi với ông MIYAKE Yoshinobu về kinh nghiệm tập luyện thi đấu”
6. Thực hành kỹ thuật cử tạ
7. Ông Đỗ Đình Kháng – Phó Chủ tịch kiêm Tổng thư ký Liên đoàn Cử tạ, Thể hình Việt Nam phát biểu
8. Ông Miyake chia sẻ về Hội uơm mầm Huy chương vàng
9. Kết thúc sự kiện

1. 開催、参加者の紹介
2. 開催挨拶
ベトナム文化・スポーツ・観光省スポーツ総局国際協力部
Hoang Quoc Vinh部長
3. 開催挨拶：
NPO法人日本国際親善協会（JIFA）池田節子理事長
4. 話題提供：三宅義信氏 オリンピックにかけた人生
～ 心・技・体の精神 ～
5. 話題提供：Hoang Anh Tuan氏
自分の訓練 - トレーニング及び試合への参加の経験
について三宅義信先生との相談
6. 実演披露：ウェイトリフティング模範演技
7. ウェイトリフティングとボディビル連盟副会長兼事務局長
Do Dinh Khang氏 今後連携の期待について
8. 三宅義信氏 ゴールドメダリストを育てる会について
9. 閉会

Tổ chức: Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản
Đồng tổ chức: Tổ chức Phi lợi nhuận Hội uơm mầm huy chương Vàng, Văn phòng Hội đồng Quốc gia Giáo dục và Phát triển nguồn nhân lực – Bộ GD&ĐT Việt Nam, Tài đoàn Quản lý lao động quốc tế
Bảo trợ: Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam, Đại sứ quán nước CHXH Việt Nam tại Nhật Bản, Tổng cục Thể dục Thể thao, Cơ quan xúc tiến Mậu dịch Nhật Bản, Hiệp hội Doanh nghiệp Nhật Bản tại Đà Nẵng.
Phối hợp: Cục quản lý lao động ngoài nước – Bộ Lao động Thương binh và Xã hội Việt Nam

主催：NPO法人 日本国際親善協会(JIFA)
 共催：NPO法人 ゴールドメダリストを育てる会
 ベトナム文化・スポーツ・観光省スポーツ総局
 公益財団法人 国際労務管理財団(IPM)
 後援：在ベトナム日本国大使館、在日ベトナム社会主義共和国大使館、ベトナム教育訓練省教育人材開発国家評議会事務局、独立行政法人日本貿易振興機構(JETRO)、公益社団法人ベトナム協会、ベトナム日本商工会、ダナン日本商工会、国際交流基金ベトナム日本文化交流センター
 協力：ベトナム労働・傷病兵・社会省海外労働管理局