



# 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

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

**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

協力：ベトナム労働・傷病兵・社会省海外労働管理局

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 ~*

Ngày hôm nay được nói chuyện trước Quý vị đại biểu, các Quý vị trong ngành giáo dục và các bạn thanh niên Việt Nam là niềm vinh hạnh lớn đối với tôi. Tôi năm nay đã 77 tuổi. Tôi muốn gửi lời cảm ơn đến bậc sinh thành, người đã sinh ra tôi, mang tôi đến cuộc đời này, người đã cho tôi rất nhiều kiến thức trong lúc người còn sống. Dù có những thăng trầm trong cuộc sống, vui sướng, hạnh phúc, đau khổ hay cay đắng nhưng tôi thấy mình thật may mắn khi có cuộc đời đáng sống, có thể làm được công việc này từ giờ cho đến lúc nhắm mắt xuôi tay. Có lẽ nền tảng để trở thành vận động viên Olympic của tôi được nuôi dưỡng từ thời thơ ấu, từ chính cuộc sống sinh hoạt hàng ngày.

Tôi sinh năm 1939, quê tôi một thị trấn nhỏ miền núi là thị trấn Murata tỉnh Miyagi được bao quanh bởi dãy núi tên gọi Zaoh thuộc khu vực Đông Bắc Nhật. Tôi là con thứ 6 trong gia đình có 9 anh em. Bố tôi làm việc ở tận Tokyo, các anh trai tham gia Quân đội nên ở nhà chỉ còn lại mình tôi phụ giúp mẹ việc nhà.

Tôi đã từng tham gia lớp học Judo. Rồi tôi bắt đầu làm quen với nghề phát báo vì tôi muốn đỡ dần mẹ tôi trong gia cảnh nghèo khó lúc đó. Thời đó, mọi người chờ báo được phát hàng sáng để đọc tin tức. Nhờ những lời chỉ dạy của mẹ “Làm gì cũng phải làm đến nơi đến chốn. Để mọi người thấy rằng thắng bé đó dù trời mưa to, gió lớn, bão tuyết mà vẫn phát báo đúng từng tích tắc. Con hãy xem dự báo thời tiết từ hôm trước để hôm sau hành động cho kịp thời.”, cùng với những lời động viên của khách hàng “Ồi dào, trời bão tuyết thế này mà vẫn đến phát báo được à” hay “Trời lạnh thế này, vào đây sưởi cho ấm nào” đã tiếp thêm sức mạnh, ý chí, tinh thần cho tôi. Tôi luôn tự nhủ nào hãy cố lên, không được phát báo chậm. Tôi đã học được ở nghề phát báo này là phải tuân thủ thời gian, biết phía trước là gì đang chờ đón để dự phòng trước là điều vô cùng quan trọng.

Tôi cũng học hỏi được ở nghề này là tôi có thể hiểu được tâm hồn của con người thông qua việc phát báo, làm gì cũng phải có mục tiêu và để thực hiện mục tiêu đó thì cần phải có thể lực.

Ước mơ ban đầu của tôi là môn Judo. “Phải quật ngã được đối thủ”. Nhưng thời đó môn Judo không phân hạng cân. Một người chỉ nặng hơn 40kg như tôi làm

sao thắng được đối thủ. Nhưng quả thật tôi vẫn muốn thử sức thắng thua. Lúc đó, mọi người xung quanh động viên tôi “Cậu nhỏ con thể này có khi hợp với môn Cờ tạ có phân biệt hạng cân đó”. Thể là định mệnh cuộc đời tôi rẽ sang con đường Cờ tạ.

Thời tôi học Trung học lớp 11 thì tôi bắt đầu biết đến môn Cờ tạ ở Olympic Melbourne.

Ngày nay, để rèn luyện thể lực người ta luyện tập theo phương pháp khoa học và y học. Nhưng thời đó, tôi rèn luyện thể lực theo “bản năng”. Hàng ngày tôi tập luyện bằng cách nâng bánh xe ô tô bị lật của Thổ Nhĩ Kỳ cùng với ngọn gió thổi mát dịu của dãy núi Zaoh quê tôi. “Rồi một ngày nào đó mình sẽ vô địch Nhật Bản, sẽ vô địch thế giới”. Tôi mang trong mình ước mơ đó và kết quả sau bao cố gắng của tôi là vị trí thứ 3 ở cuộc thi cấp Tỉnh. Ở Đại hội thể thao cấp Trung học tôi đạt vị trí thứ 15. Tôi luôn tự nhủ tại sao đã tập luyện nhiều như thế mà không thể nâng cao thể lực? Tại sao lúc thi đấu với tập luyện lại khác nhau đến thế? Tại tinh thần hay do ý chí? Nhờ có thất bại cay đắng ở giải cấp Trung học mà tôi đã thành công giành chiến thắng ở “Đại hội thể thao toàn quốc Giải Shimizu lần thứ 12 cấp Trung học”. Đó là kết quả đầu tiên tôi đạt được sau những lần thất bại cay đắng. Nếu thất bại mà không rút kinh nghiệm, làm sai mà không lấy đó làm bài học thì không bao giờ tiến lên phía trước được. Tại sao lại như vậy? Câu hỏi “Tại sao” là một câu nói quan trọng thay đổi cả cuộc đời tôi.

Khi bước chân vào cánh cửa đại học, tôi mang trong mình ước mơ lớn là giành huy chương vàng Olympic. Tôi không được gia đình gửi tiền nuôi ăn học nên tôi phải đi làm thêm để trang trải phí sinh hoạt. Tôi phải gặm bánh mì cho qua bữa. Tôi tự nhủ phải tự mình cố gắng. Nếu cố gắng sẽ có kết quả. Và một khi có kết quả thì sẽ gần chạm tới được ước mơ!

Cuộc đời tôi là: nếu không có lý tưởng thì không có niềm tin, nếu không có niềm tin thì không có lý tưởng. Nếu không có lý tưởng thì không có kế hoạch. Nếu không có kế hoạch thì không thể thực hiện được. Nếu không thực hiện thì không có kết quả.

Tôi cho rằng điều quan trọng nhất là tự mình nhìn thấy được ước mơ của chính bản thân mình. Tiếp theo là nhìn thấy được ước mơ có thể thực hiện được. Nếu thấy được ước mơ thì sẽ gần chạm được đến ước mơ lớn nhất trong cuộc đời của mình.

Năm 1960, lúc đó tôi đang học năm thứ 2 Đại học, tôi tham gia Olympic Rome. Lần đầu tiên tôi được đi máy bay, lần đầu tiên tôi xuất ngoại. Tôi chưa ăn thịt bao giờ, đồ ăn hoàn toàn không hợp khẩu vị. Sức khỏe tôi giảm sút nghiêm trọng mà tôi phải cố gắng tập 43 ngày.

Tôi phải cố gắng đẩy tạ, dùng sức mạnh đôi chân, vươn cánh tay để đẩy và kéo tạ lên qua đầu. Nhưng chỉ dừng lại ở vị trí thứ 2 huy chương bạc đã không đạt được ước mơ của tôi. Tôi đã tự nhủ “Tại sao mình lại thua?”

Thắng thua được quyết định chỉ trong 1 khoảnh khắc. Từ đó đến Olympic Tokyo chỉ còn 1,460 ngày. Trong đầu tôi hiện lên câu nói “Đời người hãy nỗ lực hết mình, còn lại phụ thuộc vào Ông Trời”. Con đường dẫn đến chiến thắng là phải rèn luyện. Tôi đã có kinh nghiệm thất bại tại Đại hội Cử tạ năm 1962. Nếu nâng được 140kg thì nhất thế giới, nếu thất bại thì xếp vị trí thứ 3. Và tôi đã thất bại xếp vị trí thứ 3. Vị trí thứ 3 quả thật rất đau lòng. Vậy thì luyện tập để làm gì? Tại sao lúc thi đấu lại không thể hiện được hết sức mạnh? Tôi đã tự dẫn dắt mình như vậy trong suốt 3 ngày nghỉ luyện tập hoàn toàn. Sang ngày thứ 4, tôi bắt đầu tập các động tác Judo, tập tạ và bơi lội. Dốc toàn bộ sức lực sang đến ngày thứ 4 tôi bước vào thi đấu. Tôi đã chạm được đến ước mơ lớn của đời mình là huy chương vàng năm 1963 ở hạng cân từ 52kg đến 56 kg. Tiếp nối thành công, tôi đã giành chiến thắng tại Stockholm ở hạng cân cao hơn là từ 54kg đến 57 kg. Olympic Tokyo, đó là hình ảnh Quý vị vừa nhìn thấy tôi trong khoảnh khắc giành huy chương vàng.

Trong lúc nâng tạ, khi nhìn thấy khuôn mặt lo lắng của bố mẹ tôi là tôi tĩnh tâm lại. Chỉ còn cố gắng một chút nữa thôi. Đĩa tạ đầu tiên dành cho mẹ tôi, tiếp theo là bố tôi, cuối cùng là Tổ quốc tôi. Vì những gì thân yêu nhất với mình mà tôi nâng được đĩa tạ lên qua đầu. Khi mình tĩnh tâm thì mình có thể nhìn thấy được rõ những hình ảnh đó. Điều này rất quan trọng. Tôi đã xuất sắc thành công nâng toàn bộ 9 thanh và lập kỷ lục thế giới với 397.5kg và giành huy chương vàng.

Tiếp đến tại Olympic Mexico 1968, em trai tôi là MIYAKE Yoshiyuki cũng tham dự. Tôi thực lòng muốn cho em trai thắng cuộc. Mẹ tôi thì thâm vào tai tôi “Hay con nhường cho em trai tấm huy chương vàng đi?” Nhưng tôi đã phản kháng lại bà “Mẹ, làm vậy sao được? Phải để em tự mình giành lấy huy chương chứ?” Thế là mẹ quay sang chỗ em trai tôi “Này, con trai, con vẫn còn trẻ còn nhiều cơ hội. Con để anh trai giành huy chương thêm lần nữa nhé.” Ở khía cạnh này, bà khá là thông minh. Bà luôn biết cách làm hài lòng cả 2 anh em tôi. Năm đó, thần may mắn đã mỉm cười với hai anh em. Tôi giành được huy chương vàng còn em trai giành huy chương đồng. Tôi nghĩ rằng trên thế giới này ngoài anh em tôi ra thì hiếm có ai cả hai anh em cùng được đứng trên bục nhận huy chương ở cùng hạng cân.

Tại Mexico năm đó, tôi được gặp gỡ bà con người Nhật di dân sang Mexico. Mặc dù cuộc sống còn khổ cực nhưng họ vẫn tới ủng hộ chúng tôi và cả người dân Nhật ở nhà cũng đặt niềm tin chiến thắng vào chúng tôi. Tôi đã rất tự hào và cảm động với tình cảm chân thành mà họ dành cho mình.

Cháu gái, con của em trai Yoshiyuki tôi tên là Hiromi. Con bé cũng giành được huy chương bạc Olympic London. Tôi đặt kỳ vọng vào cháu gái sẽ lại một lần nữa được đứng trên bục nhận huy chương ở Olympic Rio 2016.

Hiện nay tôi là huấn luyện viên ở bộ môn Cử tạ của Trường Đại học Quốc tế Tokyo. Tại đây tôi cũng được gặp rất nhiều các em lưu học sinh đến từ các quốc gia. Và tại Trung tâm huấn luyện nhà MIYAKE ở quê tôi thành phố Koriyama cũng đang tiếp đón rất nhiều vận động viên trên toàn quốc đến luyện tập. Tôi hoan nghênh chào đón các bạn trẻ Việt Nam đến giao lưu tại trung tâm của tôi nếu có cơ hội. Ngày mai 29/4 tôi sẽ có buổi giao lưu với vận động viên Cử tạ Hoàng Anh Tuấn người đã giành huy chương bạc Olympic Bắc Kinh cùng với các vận động viên khác tại trung tâm huấn luyện thể thao Đà Nẵng. Tôi rất vui và chờ đón sự kiện giao lưu này.

Và cuối cùng tôi muốn nhắn nhủ đến các bạn trẻ rằng hãy mang trong mình ước mơ, ý chí tiến thủ, rèn luyện thể lực và cả tinh thần, trau dồi kỹ thuật, hãy làm bằng cả trái tim để đạt được ước mơ của mình. Đó chính là tinh thần của Tâm (tâm hồn) – Kỹ (kỹ thuật) – Thể (thể lực).

Các bạn trẻ hôm nay có mặt tại đây, các bạn cũng đang mang trong mình ước mơ sẽ sang Nhật học tập và làm việc. Chúc các bạn thực hiện được ước mơ của mình một cách tốt đẹp nhất. Tôi hi vọng sẽ được gặp lại các Quý vị, các bạn trẻ tại Olympic Tokyo 2020.

Cảm ơn các Quý vị, các bạn đã chú ý lắng nghe.





# 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*



		SNATCH			
WEIGHTLIFTING 56KG MEN		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  Khafij 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*

<b>Anh Tuan HOANG</b>	<b>56kg級</b>
Snach	○126 ●130 ○130kg
Clean & Jerk	○155 ●160 ○160kg



VIE  ANH TUAN HOANG		CLEAN & JERK		
ATTEMPT 1	ATTEMPT 2	ATTEMPT 3		
○ 155KG	● 160KG	○	● 160KG	

**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)

**● 運動の説明** **順序 ● 動き** **● ポイント**

**■ のびの運動**  
 ○ 腕を前から上にかけて(1, 2)  
 ○ 横からあらず(3,4)  
 ○ (8)で腕を前に空室してかかとを蹴げる

**はじめの姿勢** **4呼吸×2回=8呼吸** **石わりの姿勢**

● 腕をよくのびしてゆっくり高くあげ、背すじをのばします。

#### 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)

**■ 腕を振ってあしをまげのぼす運動**  
 ○ 腕を横に振りながらあしのまげのぼし(1)  
 ○ 腕を振りもどして交差しながら、かかとをのりあげ(2)

**2呼吸×8回=16呼吸**

● 腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおろしをじゅうぶんにに行い、あしの関節や筋肉を和らげるようにします。

#### 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)

**■ 腕をまわす運動**  
 ○ 腕の外まわし(1,2)  
 ○ 腕の内まわし(3,4)

**4呼吸×4回=16呼吸**

● 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。

#### 4 <Động tác tập cho ngực>

- \*Giang chân trái rộng bằng vai đồng thời nâng 2 tay lên ngang vai rồi dang 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)

**■ 腕をそらす運動**  
 ○ 左あしを横に出しながら、腕の横振り(1,2)  
 ○ 向後に振りあげて腕をそらせる(3,4)  
 ○ おわりは腕をからだの横に

**4呼吸×4回=16呼吸**

● 腕を斜め上におけた時には、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、腕をそらせます。

#### 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)

**■ 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)

**8呼吸×2回=16呼吸**

● 姿勢をしっかりと。腰を動かさず、肩を中心に振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。

#### 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)

**■ 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)  
 ○ 手を胸、からだを後ろにそらせて(5,6,7)  
 ○ 起こす(8)

**8呼吸×2回=16呼吸**

● 上体の力をぬき、その重みで弾みをつけて、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。背中と腰の筋肉をのびし、背中と背骨の前側への柔軟性を回ります。



### 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** ● 7 からたをねじる運動

○軽く胸を揺って左右、左右とからだをねじり(1,2,3,4)

○左の胸の上を大きく2回揺ってからだをねじる(5,6,7)

○胸をからだの横に(8)

○今度は反対に右左、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

はじりの姿勢

1 3 2 4 5 6 7 8

8呼吸×2回=16呼吸

● 8からたが前後左右にくらつかないように胸の姿勢をとり、胸の揺りを利用しからだをねじります。胸も後ろへ倒れて背もよくなじってくだい。背骨の圧迫をとりやすくなります。

---

**8** ● 腕を上下にのばす運動

○胸を肩に上げ、左あしを出す(1)

○胸を上へのばし、かかとを上げる(2)

○胸を肩に下げ、かかとをおろす(3)

○胸を下へのばし、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)

1 2 3 4

8呼吸×2回=16呼吸

● 胸を手上げた時はわきを締め、上へのばした時は胸端で強さまでのばし、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** ● 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だを左下にはずみをつけて2回まげる(1,2)

○斜こして正面を向いて胸を斜め下に開き胸をそらせる(3,4)

○おわりは胸を右側に用意

1 2 3 4 5 6 7 8

8呼吸×2回=16呼吸

● 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。ひざがゆるみやすいのでしっかりとのばして行います。腰の柔軟性を高めます。

---

**10** ● 10 からたをまわす運動

○胸を大きく振りながら、からだを左からぐるっと大きく回す(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

1 2 3 4

8呼吸×2回=16呼吸

● 胸の振りまわしをよく使い、上体を胸に傾から後ろに大きく回します。背筋と腹筋をのばし、腰の柔軟性を高めます。

---

**11** ● 11 両あしでふんば運動

○両あしをそろえて4回とび(1,2,3,4)

○次に胸に倒れて倒れて倒してと、とびながら胸を横にあげておろす(5,6,7,8)

○おわりは胸を斜に交差してかかとをあげる

1 2 3 4 5 6 7 8

8呼吸×2回=16呼吸

● 初めは軽く、開脚とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。呼吸器官・循環器の働きを高めます。

---

**12** ● 12 胸を揺ってあしをまげのばす運動

○胸を横に揺りながらあしをまげのばし(1)

○胸を揺りもどして交差しながらかかとをおろしてあげる(2)

○おわりは胸をからだの横に

1 2

2呼吸×8回=16呼吸

● 胸の揺りをのびのびと行い、呼吸を替えるように行ってください。

---

**13** ● 13 深呼吸の運動

○胸を肩から上にあげて(1,2)

○横からおろす(3,4)

1 2 3 4

4呼吸×4回=16呼吸

● 胸は指先までよくのばし、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

Xin kính chào toàn thể Quý vị đại biểu, các vị khách quý và toàn thể các bạn thanh niên Việt Nam.

Tôi tên là IKEDA Setsuko.

Như quý vị vừa được giới thiệu tôi là Chủ tịch của Tổ chức Phi lợi nhuận - Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản (JIFA) và Tổ chức pháp nhân công ích – Tài đoàn quản lý lao động quốc tế (IPM).

Đề tổ chức buổi giao lưu “Giáo dục, Thể thao và phát triển nhân lực Việt Nhật tại Hà Nội” ngày hôm nay, trước tiên tôi xin được gửi lời cảm ơn chân thành đến Bộ Giáo dục & Đào tạo – Hội đồng Quốc gia GD & PTNNL phối hợp đồng tổ chức. Với sự bảo trợ của Đại sứ quán hai nước Việt Nam và Nhật Bản, Bộ VH – TT – DL - Tổng Cục TD&TT, JETRO, Hiệp hội doanh nghiệp Nhật Bản tại Việt Nam cùng sự phối hợp của rất nhiều Cơ quan ban ngành như MC chương trình giới thiệu đến Quý vị.

Nhân dịp này, tôi xin được cảm ơn đến Bộ Giáo dục & Đào tạo – Hội đồng Quốc gia GD & PTNNL chung tay cùng JIFA mang nguồn nước sạch đến các em nhỏ ở các huyện thuộc tỉnh Hà Tĩnh. Chúng tôi hân hạnh được tiếp đón các thầy cô giáo Hiệu trưởng của 9 trường mà JIFA đã tài trợ cung cấp hệ thống lọc nước, đại diện các em học sinh là em Trường học sinh lớp 11 và em Thảo học lớp 10, hiện JIFA đang hỗ trợ học bổng cho hai em cùng 35 em học sinh khác có mặt tại buổi giao lưu ngày hôm nay.

Tôi xin mạn phép giới thiệu đến Quý vị và các bạn chương trình hoạt động từ thiện của JIFA. JIFA tài trợ thiết bị lọc nước cho các trường Tiểu học và THCS thuộc các huyện của tỉnh Hà Tĩnh từ năm 2010. Thông qua việc cung cấp nước sạch, các thầy cô giáo, phụ huynh và các em học sinh cùng người dân sinh sống tại làng hiểu được giá trị của nguồn nước sạch.

Ngoài ra, từ năm 2014 đến nay JIFA cũng đang cấp học bổng cho các em học sinh gặp hoàn cảnh khó khăn từ cấp Tiểu học đến hết PTTH mỗi em được nhận 10 nghìn yên/1 năm. Đó là nhờ sự hợp sức, tài trợ của rất nhiều nhà tài trợ.

Tôi hi vọng có thể giúp sức cho các em học sinh. Các em hãy đặt mục tiêu cho riêng mình, chăm chỉ học tập để thực hiện ước mơ.

Thông qua Quỹ học bổng mang tên “Người phát báo” đã mang đến cho các em có hoàn cảnh khó khăn cơ hội được đến trường bằng cách nhận học bổng vừa đi học vừa đi phát báo tại Nhật. Các em thấy đây, nếu có ước mơ và nỗ lực thì sẽ biến ước mơ thành hiện thực.

Tiếp theo đây tôi xin được giới thiệu về IPM. IPM là tổ chức quản lý và tiếp nhận Thực tập sinh là những người trẻ tuổi ở rất nhiều quốc gia đến Nhật học tiếng Nhật, Kỹ thuật – Công nghệ và Văn hóa Nhật Bản. Các em TTS sẽ sang Nhật học tập tay nghề trong thời gian 3 năm. Sau đó trở về nước các em học tập những điểm tốt của Nhật và rút kinh nghiệm những điểm xấu của Nhật để công hiến cho đất nước mình.

Tôi hi vọng sẽ được gặp các Quý vị và các bạn ở Olympic Tokyo 2020. Các bạn trẻ, các bạn hãy tự nắm lấy cơ hội sang Nhật bằng chính năng lực của mình.

Cuối cùng, để kết thúc bài phát biểu khai mạc của mình, tôi hi vọng các bạn trẻ có mặt tại đây ngày hôm nay, các bạn đang nắm trong tay cơ hội và ước mơ sang Nhật, các bạn hãy yêu tiếng Nhật và yêu đất nước Nhật Bản. JIFA tiếp nhận các em lưu học sinh, IPM tiếp nhận các em TTS sẽ hỗ trợ, đồng hành cùng các bạn biến ước mơ thành hiện thực. Xin chân thành cảm ơn Quý vị và các bạn đã chú ý lắng nghe.

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

Xin kính chào toàn thể Quý vị đại biểu, các vị khách quý và toàn thể các bạn thanh niên Việt Nam.

Tôi tên là IKEDA Setsuko.

Như quý vị vừa được giới thiệu tôi là Chủ tịch của Tổ chức Phi lợi nhuận - Hiệp hội Thân thiện Quốc tế Nhật Bản (JIFA) và Tổ chức pháp nhân công ích – Tài đoàn quản lý lao động quốc tế (IPM).

Đề tổ chức buổi giao lưu “Thể thao Việt Nhật tại Đà Nẵng” ngày hôm nay, trước tiên tôi xin được gửi lời cảm ơn chân thành đến Bộ VH – TT & DL - Tổng Cục TD&TT phối hợp đồng tổ chức. Với sự bảo trợ của Đại sứ quán hai nước Việt Nam và Nhật Bản, Bộ Giáo dục & Đào tạo – Hội đồng Quốc gia GD & PTNNL, JETRO, Hiệp hội doanh nghiệp Nhật Bản tại Đà Nẵng cùng sự phối hợp của rất nhiều Cơ quan ban ngành mà ngay sau đây MC chương trình sẽ giới thiệu đến Quý vị.

Tôi rất hân hạnh tiếp đón hai nhân vật chính có mặt tại buổi giao lưu ngày hôm nay là vận động viên MIYAKE Yoshinobu. Lần đầu tiên ông xuất hiện tại đấu trường Olympic Rome 1960, sau đó 2 lần liên tiếp ông giành huy chương vàng Olympic và 1 huy chương bạc. Và vận động viên – huấn luyện viên Hoàng Anh Tuấn người giành huy chương bạc Olympic Bắc Kinh 2008.

Chúng ta hãy cùng lắng nghe những chia sẻ của ông về con đường khổ luyện với nghị lực và ý chí phi thường dẫn đến thành công của ông mà hiếm có cơ hội được nghe trực tiếp từ ông. Như các bạn biết đấy, Nhật Bản sau chiến tranh không có bất cứ thứ gì. Trong hoàn cảnh đó mà ông vẫn vượt qua được bằng tinh thần thép và thể lực dồi dào. Vậy ông đã làm thế nào để vượt qua?

Tiếp theo đây, tôi rất vinh dự được nghe những chia sẻ của VĐV-HLV Hoàng Anh Tuấn về nỗ lực, gian nan của vận động viên trong quá trình giành huy chương bạc tại Olympic Bắc Kinh. VĐV Hoàng Anh Tuấn đã làm thế nào để phát huy hết nội lực với tinh thần thép của mình lúc đó? Rồi những kỳ vọng vào thế hệ vận động viên tương lai Việt Nam mà anh mang trong mình trọng trách huấn luyện họ.

Tôi cùng Quý vị và các bạn, chúng ta hãy cùng lắng nghe bằng cả con tim mình những chia sẻ chân tình của họ.

Và cuối cùng tôi chân thành chúc các bạn trẻ Việt Nam, những người sẽ bước ra chinh phục thế giới, các bạn hãy đặt mục tiêu và mang trong mình ước mơ, tinh thần thép, thể lực dồi dào như của các vận động viên – không bao giờ đầu hàng trước bất cứ trở ngại nào dù có nặng bao nhiêu đi chăng nữa.

Nào các bạn trẻ! Chúng ta hãy biến ước mơ thành hiện thực!

Xin chân thành cảm ơn Quý vị và các bạn đã chú ý lắng nghe.







## 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

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 ươm 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 ươm 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  
 協力：ベトナム労働・傷病兵・社会省海外労働管理局