



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་

# ブータン便り

2019年5月17日  
第9号

クズザンポーラ！4月中、ティンブーでは藤の花が咲きました。倉敷の市花でもある藤が標高 2300m のティンブーでも見られて嬉しいです。4月から5月にかけて日本は改元にもなう10連休でしたね。期間中 JICA の一時呼寄せ制度を利用して家族をブータンに招きました。家族には職場や生活環境を見てもらい、ブータンの自然や文化にも触れて、ボランティア生活の一端を理解してもらえたと思います。

暖かくなってからブータンでは数々のスポーツイベントが行われています。今号では、ボランティア仲間と参加したスポーツイベントについてお伝えします。



## プナカ・マラソン

3月2日、ブータン西部のプナカ県を中心に「Bhutan International Marathon」が開催されました。6回目となる大会にはフル・ハーフ合わせて約330人が参加。オーストラリア、香港、インドなど、国外からのツアー客も多く、国際色豊かな大会でした。

私たち JICA ボランティアとその家族は、5人がフル、1人がハーフにエントリーしました。私はまったくのマラソン初心者ですが、フルマラソン経験者に誘われて（そそのかされて）、フルマラソンを走ることになりました。

コースはガサ県内の標高1800m地点からスタートし、ゴールのプナカ・ゾン（標高1200m）まで下ります。標高2300mのティンブーより一足早く咲き始めた春の花を眺めながら、しんどいけれども楽しいレースでした。沿道から地元の学生ボランティアにエールを送ってもらったり、協賛企業が開設したエイドステーションで水分補給させてもらったりと、多くのサポートがあってなんとか42kmを走りきることができました。

この大会は私の配属先のブータン政府観光局（TCB）も協賛しています。同僚が完走者にメダルを授与したり、水を配っていました。この国にとってスポーツイベントも大事な観光資源なのです。



北（左）から南（右）へ谷沿いにするコース



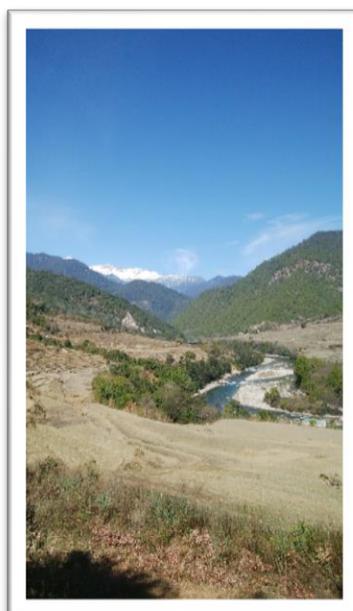
カメラを向けられると思わず笑顔に



全員無事完走！



休憩中のボランティア



雪を頂くヒマラヤを望む



TCB 同僚と

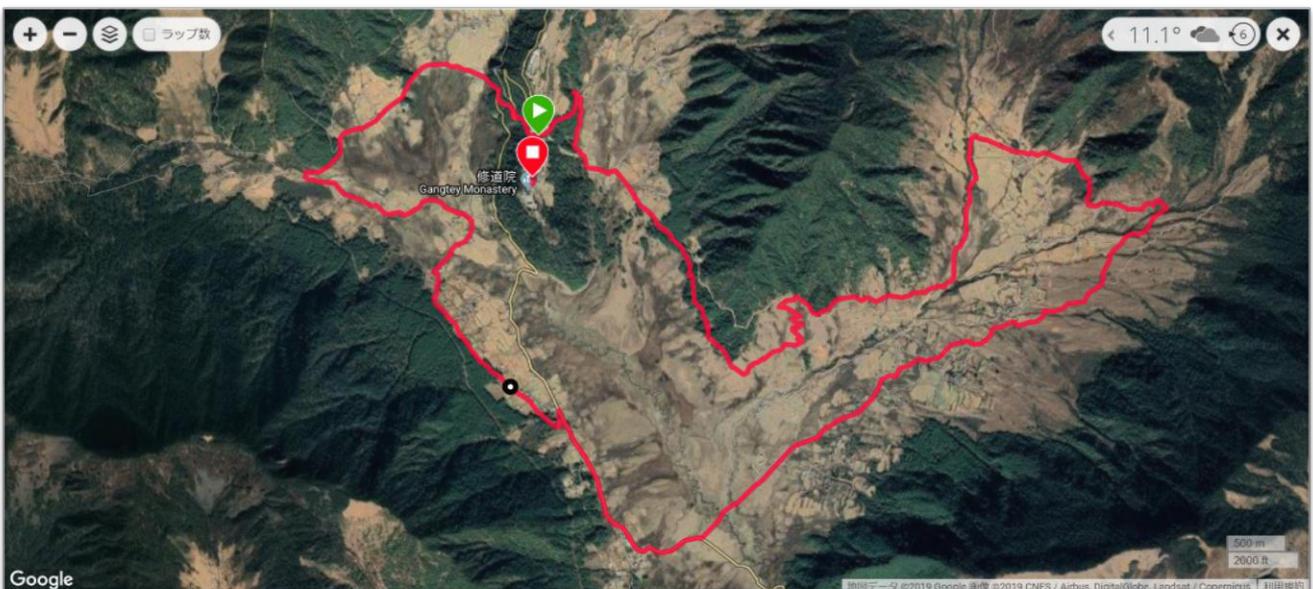
## ポブジカ・トレイルラン

ブータンのほぼ中央に位置するポブジカ谷は山々に囲まれた湿地を有し、冬季の11月から3月の間、絶滅危惧種のおグロヅルがチベットから飛来し、ここで越冬します。おグロヅルと共生するポブジカ谷は、美しい景観とバードウォッチングなどエコツーリズムで人気の観光地です。

そのポブジカ谷で、4月6日「Bhutan Sports Festival」が開催されました。今回初開催となる大会では谷を巡る25kmと50kmコースが設けられ、スタート時刻をずらしてトレイルランとマウンテンバイクのレースが行われました。参加者はランが61人、バイクが35人で、外国人も10人ぐらい含まれます。

私たち JICA ボランティア 4 人は 25 km のトレイルランに参加しました。コースは西ブータン最大のニンマ派寺院ガンテ・ゴンパ付近からスタートし、時計回りに一周して寺に戻ってきます。標高 3000m のスタート地点から 100m ほど駆け下り、小さな集落を抜けてから今度は谷を上り 3200m の地点に達してから、一気に 2800m の湿地帯まで駆け下ります。ここからゴールまでの残り 10km はずっと上りが続き、もはや走る体力はほとんど残っていませんでした。

4 人とも高地トレイルランは初体験でしたが、全員無事完走（歩）を果たしました。仏教の経文が書かれた 5 色のルンタや死者を弔うダルシンが旗めくブータン特有の光景を眺めながら、ときに道を塞ぐ牛を避けたりしつつ、美しい自然の中を駆け抜けるコースを楽しむことができました。レース後はホームステイの主人にドツォ（焼き石でお湯を温める風呂）を用意してもらい、疲れを癒しました。来年は 50km コースに挑戦し、残り半分のコースを見てみたいと思います。



時計回りに一周 25 km



牧草地を駆け巡る



牛の頭蓋骨が道標に！



なんとか完走（歩）



ホームステイで一服



レース後のドツォは天国♪

今号では私が参加したスポーツイベントについてお伝えしました。ブータンはスポーツがとても活発だと思います。5月6月にはパロで続けてマラソン大会が開催されます。9月には、中部ブムタン県から首都ティンプーまで 268 kmを一日で駆け抜ける世界一過酷な自転車レースもあります。

街中でも、サッカーやバスケットボール、アーチェリー、クルー（ブータン式ダーツ）などを楽しむ姿をよく見かけます。JICA ボランティアの努力もあって、運動会を取り入れる学校も増えてきました。

私はボランティア仲間とトレッキングに行ったり、街中をジョギングしたり、ジムで筋トレもしています。ここは標高が高く空気が薄いので、日常生活を送るだけでも体力を使っていると思いますが、運動することで身体と精神の健康を維持するよう心がけています。