平成 30 年度
神奈川県海外技術研修員受入事業
最終報告書

Kanagawa Prefectural Government Program

for Overseas Technical Trainees 2018

The Final Report

神奈川県／公益社団法人 青年海外協力協会

KANAGAWA PREFECTURAL GOVERNMENT,
Japan Overseas Cooperative Association(JOCA)

2018年10月26日、県知事表敬にて、黒岩祐治知事を囲んで。

On 26th October 2018, at courtesy call to the prefectural governor,

With Mr.Yuji Kuroiwa, Governor of Kanagawa Prefecture

はじめに

FOREWORD

2018 年度神奈川県海外技術研修員受入事業の修了に伴い、「海外技術研修員報告書」をまとめましたのでここにご報告いたします。

この事業は、地域からの国際貢献の一環として、神奈川県が開発途上国等の人材育成を支援するため、1972 年から実施している事業です。今年度は 4 か国（インド・ウズベキスタン・ベナン・レソト）から 4 名の研修員を受け入れ、受入数の累計は 616 名になりました。研修員は神奈川県国際研修センターで約１か月間の日本語研修を行った後、それぞれの専門研修先で５か月間、技術習得に努めました。

この報告書は、各研修員が専門研修で学んだことや、日本滞在中に得た体験、印象等を簡潔にまとめたものです。研修員が研修先で学んだことを活かし、母国の発展のために精いっぱい力を注いでいくことを、私たちは心から期待しております。

また、研修員たちは日本の文化を学ぶ機会として様々な県内のイベントに参加し、多くの県民の方々の温かさに接することができました。県民の皆様との交流は、研修員たちの心にいつまでも残ることでしょう。ここに深く感謝申し上げるとともに、この事業を通して築かれた交流関係が今後とも継続され、それぞれの国・地域との相互理解が深められますことを願っております。

最後に本事業の実施にご協力並びにご厚意を賜りました多くの関係者の皆様に、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

2019 年 3 月

神奈川県

公益社団法人　青年海外協力協会

With the end of Kanagawa Prefectural Government Overseas Technical Trainees Program as of 2018, we hereby publish the "Overseas Technical Trainees Report".

This program has been carried out since 1972 by Kanagawa Prefectural Government as part of activity of international contribution by regions which is in purpose of supporting the development of human resources of developing countries. For this year, we accepted 4 trainees from different countries (India, Uzbekistan, Benin, Lesotho) of which add up to 616 in total. After finishing one-month Japanese training, acceptance trainees were applied to perspective centers for technical training for around 5 months.

This report briefly includes experiences and knowledge of what each trainee had impressed acquired by the time in Japan. Please be informed that reports will only be published in Japanese and English version. We are strongly encouraged they could help developing their own countries by taking advantage of those they have acquired in training.

In addition, as an opportunity to learn Japanese culture, they have participated in a lot of activities such as home stay and prefectural events and had close communication with many friendly residents which they would never forget. Hereby, we would like to convey thanks and will for closer communication from county to regions going forward.

At last, it was much appreciated those who had help and support to this program. Thank you very much.

March, 2019

Kanagawa Prefectural Government

Japan Overseas Cooperative Association

神奈川県海外技術研修員受入状況

Annual number of　Kanagawa Prefectural Government Program for Overseas Technical Trainees

西暦 YEAR	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	合計
平成 / 昭和	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	TOTAL
ASIA & EUROPE																																																
BANGLADESH																							1										1				1											3
BHUTAN		1														2					1	1			1	1		1	1																			9
CAMBODIA							2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1																						28
CHINA		1		2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	4	5	5	6	7	7	7	12	12	12	11	11	11	8	10	7	10	5	5	5										185
INDIA	1	1						1	1	1	1						1			2													1	1				1		1								13
INDONESIA				1														1		1		1	1	1						1					1						1			1	2	1	2		15
JORDAN			1																	1		1																										3
KOREA																					2	2	2	2	2	1		1			1			1		1					1							16
LAOS												1							1		1	1	1	1																								6
MALAYSIA				1															1		1	2	1	2	1	2		2	2	1	1	2			1		1	2	1				2	1	1			28
MYAMMAR																																								2								2
MONGOLIA			1			1					3	1	1	2	1	2	2	3		2			1			1																							21
NEPAL			1																1		1		1	2			1			1	1	1	1		1	1	1		1	1	1							17
PHILIPPINES																	1			1		1	1					1	1		1				1	1		1	2	2	3	2	1					20
ROMANIA																		1																														1
SINGAPORE																													1		1	1	1	2	1	1	1	2	1							1		13
SRI LANKA																								1						1		1																3
THAILAND		1			1				1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1			1				1	2	1	1			44
UZBEKISTAN	1						1				1	1	1	1	1		1		1																													9
VIETNAM				2																		1	2	2	1	1																						9
AFRICA																																																
BURUNDI			1																																													1
ETHIOPIA																																	1															1
GHANA			1																						1	2				1																		5
KENYA					1																		1	1			1	1						1														6
LESOTHO	1	1																																														2
LIBERIA																															1																	1
LIBYA							1																																									1
MALAWI																					1		1		2			1	1			1				1												8
MOROCCO																																					1	1	1									3
RWANDA					1	1		1		1		1	1	1	1																																	8
TANZANIA																											2			1	1																	4
ZAMBIA																								1			1	1	1	1				1														6
COMOROS				1																		1	1	1																								4
BENIN	1		1	1																																												3
CENTRAL AMERICA																																																
CUBA																						1	1	1																								3
COSTA RICA																										1		1			1		1															4
DOMINICAN REPUBLIC																													1																			1
EL SALVADOR																			1																						1	1						3
HONDURAS																					1				2		2			1	1				1		1											9
JAMAICA																												1																				1
MEXICO															1											1																						2
NICARAGUA																	1																															1
PANAMA																				1	1	1																										3
SOUTH AMERICA																																																
ALGENTINA			1										1								1	1	1		1	1	1		1					1			1					1						12
BOLIVIA																						2			1				1		1	1				1												7
BRAZIL																						1		1	2	2		2	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	4	5	50
ECUADOR						1	1	1	1	1		1															1																					7
PARAGUAY																							1				2	1											1					1				6
PERU																																1																1
FIJI																									1		1																					2
MICRONESIA																											1																					1
SAMOA																			1						1																							2
TONGA																		1									1	1																				3
合計 TOTAL	4	5	7	8	4	6	7	5	5	6	9	8	8	8	8	10	12	14	14	16	19	25	26	26	25	28	27	27	24	23	23	19	20	17	19	12	13	14	9	9	7	7	7	7	7	7	5	616

目次

Table of contents

2018 年度　神奈川県海外技術研修員一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

年間スケジュール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７

海外技術研修員　研修報告

ヴァンニチンナイヤ・カルッピアパラジ・アルロリ（インド）・・・・・・・・・・・・・・９

ロクテヴァ・リューボフ（ウズベキスタン）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

エペリベゼ・アドニス・ルセル（ベナン）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

リフォト・トゥメロ・ポール（レソト）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34

アルバムから・・ 44

2018 年度　神奈川県海外技術研修員一覧

氏名 研修分野	出身国 研修機関
ヴァンニチンナイヤ・カルッピアパラジ・アルロリ 日本語言語学、日本語教授法	インド 横浜国立大学 アジア国際語学センター
ロクテヴァ・リューボフ ウイルス検査	ウズベキスタン 横浜市衛生研究所
エペリベゼ・アドニス・ルセル 露地栽培	ベナン 神奈川県農業技術センター　三浦半島地区事務所
リフォト・トゥメロ・ポール 保健体育指導	レソト 神奈川県体育センター

年間スケジュール

SCHEDULE

2018 年 9 月

来日

Arrival in Japan

オリエンテーション、区役所・銀行手続き、健康診断、二俣川駅周辺見学

Orientation, procedures at municipal office and at a bank, health checkup, field trip around Futamatagawa station

10 月

日本語研修開始（9：00～16:00）

Japanese language lessons (9:00～16:00)

日本語研修最終試験

Final exam (Japanese lessons)

関係者交流・歓迎会

Welcome party with people living in Kanagawa and working in Kanagawa

知事表敬

Courtesy call to Kanagawa Prefectural governor

えびなちぎり絵・日本料理講習(えびな国際交流の会)

Chigirie lessons and Japanese dishes (Ebina International Society)

専門研修機関との打ち合わせ

Meeting at professional training organization

宮ケ瀬ダム見学 / バーベキュー（えびな国際交流の会）

Excursion to Miiyagase dam and BBQ (Ebina International Society)

11 月

専門研修開始

Commencement of professional trainig

ふれあいスポーツ大会 @藤沢市秋葉台文化体育館

Sports festival at Fujisawa city Akibadai cultural gym

国内研修旅行（京都）

Training trip to Kyoto

12 月

鎌倉見学

Field trip to Kamakura

日本語研修補講

Make-up Japanese language lessons

2019 年1月

初詣

Hastumode (Visiting Shrine on New Year day)

えびな新年会(えびな国際交流の会)

New year party (Ebina International Society)

日本語研修(補講)

Make-up Japanese language lessons

2 月

節分

Setsubun (Bean throwing event and eating *Futomaki*)

花見体験(えびな国際交流の会)

Hanami, Watching cherry blossom (Ebina International Society)

日本語研修(補講)

Make-up Japanese language lessons

3 月

研修報告会及び歓送会

Final Report session and farewell party

修了式(県庁)

Graduation ceremony at Kanagawa Prefectural Government office

銀行、区役所手続き

Procedures at bank and municipal office

帰国

Returning to home country

ヴァンニチンナイヤ・カルッピアパラジ・アルロリ

勤務先：ABK AOTS 同窓会タミルナードゥセンター/インド

研修分野：日本語言語学、日本語教授法

研修機関：横浜国立大学、アジア国際語学センター

Name：VANNICHINNAIYA KARUPPIAH PALRAJ ARULOLI

Employment：ABK AOTS DOSOKAI Tamilnadu Centre

Training Subject：Japanese linguistics and Japanese language teaching method

Place of training：Yokohama National University, Asia International Language Center

訪日前

私の人生を変えた言語

私のキャリアは、工科大学の助教授としてコンピューターサイエンスを教えることでスタートしました。ハードルが高くてわくわくするような何かをやりたいと強く思っていました。私はタミル・ナードゥ州チャンナイのロシア文化センターによるワークショップを通じて言葉の持つ力に感銘を受け、それが新しい言語を学ぶ契機となりました。語学への強い関心に動かされ、私はABK AOTS同窓会タミル・ナードゥ・センターという有名な日本語学校に入学しました。

ABK AOTS同窓会は、1973年に基礎が築かれた、最も古い日本語学校のひとつです。インフラストラクチャーがよく整備され、図書館や視聴覚教室もあります。学校の主な目的は、日本語教育に重点を置くと同時に、翻訳と通訳のサービスや日本の文化と伝統に関する経験を提供することです。

国際交流基金には日本語教師養成コースがあり、私は日本語能力試験の勉強をしながらこのコースに参加しました。非常に興味深く難易度の高いコースでした。私はここで、学生たちの語学への関心を刺激する技術を導入し、学生たちにとってよりわかりやすくする方法を習得しました。

ABK AOTS同窓会における私の役割

私はボランティア教師としてABK AOTS同窓会で教え始めました。当初は、教室での学生の活動の整理と監視、分析、報告、フィードバックにおいて日本人教師を補佐しました。「わくわくクラブ」のコーディネーターになり、学生に日本文化についてもっと学ぶよう奨励しました。たとえば日本の祭り、折り紙、アニメ、日本の歌、和食などです。また、コーディネーターとして、インド、タミル・ナードゥ州チェンナイにおいて日本人学生に同行する責任者でもありました。インドの文化と歴史を発見・発掘するため、彼らをいろいろなところへ案内しました。家庭訪問やホームステイを通じて現地住民の生活と生活様式も生で体験してもらいました。これはインド人学生、教師、日本人学生がそれぞれの文化を共有するのに役立つものです。

専門研修

期間：2018年9月～2019年3月

場所：

- 横浜国立大学
- アジア国際語学センター

横浜国立大学では、私のキャリアの中で最高の忘れがたい経験をさせてもらいました。熱のこもった魅力的な研修は、知識を与えてくれるとともに、学習と教育のプロセスに向けた行動に変化をもたらしてくれました。私は新しい経験をし、効果的な対人能力を高めることができました。優れたコミュニケーション技術、教室における学生管理と学生指導、対話技術、リーダーシップの資質、創造的・批判的思考を研修で学びました。

漢字は日本語の記述に使われる中国の表語文字です。覚えるのは非常に難しいですが、学ぶことは楽しいです。本来は絵文字を意図したもの、つまり絵を通して考えを表現するものです。時を経て、それらの形が今書かれている漢字に進化していきました。漢字の多くは元の絵が容易に思い浮かびますが、推測がかなり困難なものもあります。漢字の授業では、学生が日本語を迅速に理解できるように教えるための漢字カードゲームと漢字クイズの使い方を学びました。

文法の授業は、自分で文を作ったり、文法を簡単に速く覚えるのに役立ちました。発音（アクセント）の授業では主にいろいろな日本語の言葉の発音技術に重点を置き、効果的で効率的なコミュニケーションに役立ちました。私は大学のいろいろな行事に参加したため、日本文化を学ぶことができました。国際フードフェスティバルではおいしいインド料理を作って学生に喜ばれました。とても楽しくて感動的でした。ホームステイ・プログラムに参加する機会もあり、日本の生活様式、食べ物、文化についてさらに知ることもできました。

弓道は日本の伝統武道のひとつで、美学と効率を重んじるものです。弓道には道徳と精神の発展という考え方があります。練習（稽古）には三つの種類があります。上級者の行射や技術を見るだけで学ぶ見取り稽古、それを実現するための技術的・精神的努力の詳細を念頭に学ぶ工夫稽古、技術を自分の行射に体現するために繰り返す数稽古です。

私はそのような日本最古の伝統を体験でき、深く感動し、興奮し、光栄に思いました。すばらしい体験をさせてくれた指導陣に感謝します。

アジア国際語学センターは、日本語の習得や日本の上級学校への進学を目的に、外国人、主に中国人を対象に 1993 年に創設されました。現在、650 人を超える学生が、世界中の様々な国から来ています。ほとんどの学生が中国出身ですが、その他に、ネパール、ベトナム、ウズベキスタン、トルコ、メキシコ、そしてオランダから来ています。

そして、驚くことに 70 名を超える非常に優秀な、経験豊富で熱心な教職員が在籍し、この学校の発展を支えています。一つの授業を毎日違う教員が担当するので、学生は一週間で５名の教員に出会います。これにより、教員は革新的な教授法を生み出し、駆使することができます。

それぞれの教員はユニークでありながら、とても協力的です。そして、それぞれの素晴らしいチームワークがこの学校を成功に導いています。すべての先生方は、この研修期間中、とても協力的に接してくださいました。また、１日２度、定期的に会議を行いました。これは、どのように教えるかを協議し、分析することを目的に行われました。

余暇活動としては、富士急ハイランドへの卒業旅行を挙げます。そこで乗ったジェットコースターはとても興味深く、楽しかったです。また、私は卒業式にも出席しました。盛大で厳粛ながら温かい感動的な卒業式でした。

専門研修の期間を通して

専門研修期間中、関わった全ての先生方に、非常にお世話になりました。

そして、この研修の目的は、以下の知識を得ることでした。

1．　言語教授法

2．　様々な教え方のテクニック

例）シャドーイング、漢字ゲーム、ディクテーションテスト、ロールプレイなど

全体を通して、研修内容は非常に有意義なものでした。私は、これらの学んだことをすぐにでも実践したいです。

神奈川県滞在の６ヶ月

神奈川県での体験はすばらしく、滞在は快適で楽しいものでした。神奈川県は非常に魅力的で平和で素敵なところです。徹底的に楽しみました。家族から離れたのも外国へ行ったのも生まれて初めてでした。

日本を愛する理由

日本には独自の文化、歴史、寺、美しい風景、近代的な摩天楼、技術があり、親しみやすい地元の人々とおいしい食べ物があります。

人々：日本人は、私が今まで会った中で最も親切で思いやりがあり、もてなしがすばらしく、私心のない人々です。地域社会を中心とし、家族の絆が強いです。謙虚で高齢者に敬意を示します。

食べ物の質と安全：最初はよくわかりませんでしたが、寿司、ラーメン、お好み焼き、鍋、餅、うどんを食べました。日本では、小さな屋台でもおいしい料理とサービスを低価格で提供します。日本人はたくさんの野菜を使うので、料理は非常に「軽い」です。私は日本でかなり体重が減って肌が完全と言ってよいほどにきれいになり、前よりも活力があふれているのを感じます。食べ物の影響は大きいです。私は料理を学び、インド料理もいろいろ作りました。

低い犯罪率：犯罪は存在しますが、ほとんど見られません。日本は世界で最も刑務所人口の少ない国のひとつです。驚くほど良いと思ういくつかの例を挙げてみます。

５歳未満の子供が通学のためにひとりで電車に乗っているのには驚きました。また、落とし物の財布、手袋、スカーフはすべて、歩道のいちばん近い棚に置かれていました。拾った人が、踏まれないように近くの柱や棚に置いたのです。

私は日本のこういった特徴に本当に驚きまして。ほとんどすべての街角には自動販売機があり、公共交通機関は極めて効率的で、リサイクルが実際に行われています。衛生管理が行き届き、大きな都市にも自然地帯があり、政治の分裂はありません。そして私は、強い自制心を持つ勤勉な人々の姿を見て非常に感動しました。

観光体験

研修期間中、コーディネーターの村上氏が私たちをいろいろなところに連れて行ってくれました。最高時速 300 キロの新幹線初体験はすごかったです。日本の鉄道技術にとても驚きました。京都で訪れた清水寺は非常に美しく、建築技術は見事でした。寺を取り囲む木々の葉の色にも驚きました。翌日、私たちは嵐山の竹林を散策しましたが、それももちろん楽しいものでした。伝統的な人力車に乗ったのも楽しい時間でした。車夫との楽しい会話が忘れられません。日本食のタコ焼きも味わいました。

鎌倉の寺を訪れた時はとても驚きました。日本に来る前、私はフェイスブックで日本の名所の写真をネットサーフィンしていて、日本の神髄を探索し体験するのを楽しみにし

ていました。鎌倉の寺で大仏を見ることは私の夢でしたが、寺を訪れて夢がかないました。信じられない瞬間でした。

えびな国際交流の会（EIS）

たくさんの人々に会うことができ、彼らと共にすばらしい体験をしました。多くのプログラムに招かれ、日本と日本文化についてさらに掘り下げることができました。一緒にいろいろなところへ行って日本を探索したことは、私の最高の思い出のひとつになるでしょう。宮ケ瀬ダムにも行きました。日本で最も高く大きな重力式コンクリートダムのひとつで、神奈川県で人気のレクリエーションスポットです。

日本中で2019年新年の準備が進められていました。祝賀と食事、日本の伝統音楽と太鼓に合わせた踊りに参加し、限りない盛り上がりと興奮という貴重な体験をするよう、EISに誘われました。 時計の針が 12 時を指すまでのカウントダウンのため、みんなが2019年新年を祝うこの大規模なイベントの会場に集まりました。桜（ソメイヨシノ）を見るための高知県への旅は最後の、そしてすばらしい旅でした。完璧なピンクの花びらあふれる桜の海、その象徴的なこのうえなく美しい光景を楽しむことができて、私は非常に幸運でした。桜の満開は通常３月末ですが、今年は３月中旬と予想されていました。このような驚異的な体験の機会を与えてくれたEISに感謝しています。

私たちをもてなしてくれたすべての EIS メンバーに感謝しています。彼らと共有した時間は私にとってすばらしい機会でした。EISの皆さんとは連絡を取り続け、将来私もサポートをするつもりです。

小さなことを幸せに思うこと、一生懸命働くこと、自分より他人を優先することを私に教えてくれた日本に全般的に感謝しています。

ほかの研修生と共に

他の国からの研修生と６ヶ月を過ごしたのは、私にとって初めての経験でした。新しい文化、食べ物、習慣を共有できて嬉しかったです。いろいろなこと、楽しい会話、夕食を共にし、互いに助け合いながらの寮生活は、私たちみんなとても幸せでした。みんな家族のようです。友情を築くすばらしい機会でしたし、今後もこの友情が続くことを願っています。

帰国後

直近の計画

私の経験を同僚、家族、友人たちと是非共有したいと思います。私が習得した日本の文化、伝統、知識に関する短いパワーポイントのプレゼンテーションとビデオを作るつもりです。教育方法論の知識と技術を活用し、効果的な教育を強化するための専門知識を持って話し合いを行うつもりです。

５年計画

理念と実践を遂行するよう努めます。学生への教育と鼓舞を続けます。教育戦略を強化するため一生懸命働きます。勤勉で自制心が強く、自分より他人を優先する日本人に私は感銘を受けました。

すばらしい機会を与えていただき、本当にありがとうございました。

Before coming to Japan

The language which changed my life:

I started my career as an Assistant Professor in an Engineering college teaching Computer Science. I had a strong feeling to do something challenging and exciting. I was awestruck on the workshop conducted by Russian Culture Center Tamilnadu, Chennai, about power of languages which motivated

me to learn a new language. My strong interest towards learning language drove me to join in one of the renowned Japanese school named ABK AOTS Dosokai Tamilnadu Center.

ABK AOTS DOSOKAI is one of the oldest Japanese Language School which laid the foundation during 1973. The school has well maintained infrastructure with library and audiovisual classrooms. The main objective of the school is to focus on Japanese language teaching and also to render translation and interpretation services along with providing experience about Japanese culture and tradition.

The Japan Foundation conducted a teacher training course to become a Japanese language teacher which I enrolled myself while I was learning JLPT. The course was very interesting and challenging. I utilized this opportunity and adopted techniques to inspire students and created interest towards language and learnt methods to make it easier for students to understand.

My role in ABK AOTS DOSOKAI

I started my teaching in ABK AOTS DOSOKAI as a volunteer teacher. Initially, I assisted a Japanese teacher in organizing, monitoring the student activities in the classroom, analyzing, reporting and giving feedback. I became a Coordinator for "Waku Waku Club" and encouraged the students to learn more about Japanese culture, for example Japanese festivals, Origami, anime, Japanese song and Japanese food. As a coordinator I was also responsible to accompany Japanese students in India, Tamilnadu, Chennai. I accompanied them to various places to discover and explore Indian culture and history. Home visit and homestay provided them with a live experience on living and life style of the inhabitants which helps both Indian student, teachers and Japanese students to share their cultures.

Specialized training

Duration: from September 2018 to March 2019

Place:

- Yokohama National University
- Asia International language Center

Yokohama National University has given me a best memorable experience in my career. The training period was enthusiastic and fascinating, provided knowledge and brought behavioral change towards the learning and teaching process. I gained new experiences and developed effective interpersonal skills. In the training we learnt good communicational skills, managing students at classroom, interactive skills, students discipline in the classroom, leadership qualities, creative and critical thinking.

Kanji are adopted logographic Chinese characters used in Japanese writing system which is very difficult to memorize, however it is fun and delightful to learn. The original kanji are meant to be pictograms, that is, they express an idea through a picture. Over time, those representations evolved into the characters which is written today. In many kanji you can still see the original picture quite easily, however, some are quite difficult to make a guess. During Kanji class I learnt the techniques to use Kanji card game and Kanji quiz, in order to teach students thereby they can understand Japanese quickly.

The grammar session helped us to make our own sentence which enables us to memorize grammar easily and quickly. In Hatsuon (accent) class, we mainly focused on pronunciation skills on different Japanese words which helped us to communicate effectively and efficiently. I participated in various college functions which helped me to learn Japanese culture. I prepared

a delicious Indian food during an international food festival which was appreciated and enjoyed by the students. It was so delightful and overwhelming. I had an opportunity to participate in a homestay program which helped me to know more about Japanese living style, food and culture.

Kyudo is one of the traditional Japanese martial arts of archery which emphasizes on aesthetics and efficiency. Kyudo includes the idea of moral and spiritual development. In kyudo there are three kinds of practice (keiko): mitori geiko –learning the style and technique of an advanced archer just by looking at, kufū geiko – learning and keeping in mind the details of the technique and spiritual effort to realize it, and kazu geiko – repetition through which the technique is personified in one's own shooting.

I was deeply impressed, excited and honored to try such an oldest traditional art of Japan. I appreciate the teaching staffs and I am very much grateful to them for providing such a great experience.

Asia International Language Center is started in the year 1993 for the International students especially Chinese to learn Japanese language and to get admission for higher studies in japan. Currently there are more than 650 students from various countries all over the world. Maximum number of students are from China, Nepal, Vietnam, Uzbekistan, Turkey, Mexico, Netherlands.

There are surprisingly over 70 teachers who are highly qualified, experienced and dedicated teachers running the school successfully.Every day classes are handled by one teacher thereby five teachers for a week which allow teachers to use innovative teaching method. Although each teacher is unique, they are strongly cooperative and the team work enable them to achieve a great success. Meetings are regularly conducted on daily basics twice a day. The purpose of meeting is to discuss, analyze the work method.

As a leisure activity one day trip was arranged to the Fuji-Q Highland it a theme park mainly Roller coaster ride it is interesting and enjoyable. I also participated in the Graduation ceremony. It was very big, formal and moving.

Training period

All the teachers were highly supportive throughout my training period.

The purpose of training is to gain knowledge on

1. Method of language teaching.
2. Various technique in teaching such as Shadowing, Kanji game, Dictation test and Role play.

The whole training period is very useful and I will utilize whatever I have learned in my forthcoming year.

My 6 months stay in Kanagawa prefecture

It was a fantastic and wonderful experience and I enjoyed the pleasant stay in Kanagawa prefecture. Kanagawa prefecture is a very alluring, peaceful and nice place. I thoroughly enjoyed the stay. It was my very first experience to be away from my family and it is my first international trip.

The reason to love Japan:

Japan is a country with unique culture, history, temples,

beautiful scenery, modern skyscrapers and technology combined with friendly local people and good food.

People: Japanese are the kindest, most considerate, extremely gracious hosts, selfless people I have ever met. They are community centric and have strong family ties. They are humble and respectful to the elderly.

Food quality and safety: It was hard for me to figure out at first. I tried sushi, ramen, okonomiyaki, nabe, mochi, udon. In Japan, even small food stalls offer exceptional food and service at a low price. Japanese use plenty of vegetables, therefore foods are very "light." I have lost quite a bit of weight in Japan, my skin has almost completely cleared up, and I feel much more energetic. Food makes a big difference. I have learnt cooking and prepared variety of Indian cuisine too.

Low crime rate: There is a crime, but it is mostly unseen. Japan has one of the least prison populations in the world. Here are a few instances which I found surprisingly good.

I was surprised to see children less than 5 years old riding trains alone to go to school.

Wallets, gloves, scarfs that someone dropped were all sitting on the nearest shelf of the sidewalk. People pick it up and put it on the pole or shelf near where it was dropped so it would not get trampled.

I really wondered to see these characteristics of Japan; the availability of vending machine in almost every corner of the city, the public transportation is extremely efficient, recycling is actually practiced, sanitation and cleanliness is well maintained, pockets of nature even in large cities, politics are not divisive. And I was extremely impressed to see highly disciplined hardworking people.

Sightseeing experience:

During our training period, our Coordinator Mr. Murakami took us to various places. My first experience in bullet train (Shinkansen) with the speed of up to 300 km per hour was terrific. I was so surprised at the railway technology of Japan. The temple which we visited in Kyoto was Kiyomizu-dera, it was so beautiful and the architecture of the temple was very stunning. I was astonished to see the color of the leaves of the trees surrounding the temple. On the next day, we took a pleasant walk in Arashiyama bamboo grove which was undoubtedly enjoyable. I went on a ride in a traditional rickshaw which was amazing moment. We had a funny conversation with the rickshaw man which is a memorable one. We also tasted Japanese food, Takoyaki.

I was so surprised when I visited Kamakura temple. Before coming to Japan, I was surfing Facebook to see photos of famous places in Japan. I could not wait to explore and experience the essence of Japan. It was my dream to visit Kamakura temple to see the big Buddha statue. My wish was fulfilled when I visited the temple and it was an unbelievable moment.

Ebina international society (EIS)

I was able to meet many different people and had a wonderful experience with them. They invited me to many programs which were helpful to explore more about Japan and its culture. Going along with them to different places and exploring Japan would be one of my best memories. We went to Miyagase Dam which is one of the highest and the largest roller-compacted concrete dam in Japan and is a popular recreational spot in Kanagawa prefecture.

Every city in the country from the crown to its sole was gearing up with 2019's New Year plan. I was offered by EIS to join

the New Year celebration and dine, dance for a Japanese traditional music, dazzle and to gain a valuable experience by being a part of all the unlimited fun and excitement. We all gathered at this massive New Year 2019's blast to do a countdown with the clock ticking to strike 12. The trip to Kochi prefecture to see cherry blossom (Somei Yoshino) was the last and the remarkable one. I was very fortunate to enjoy the most fabulous iconic image of a sea of cherry trees awash with perfect pink blooms. Usually the cherry blossom blooms at the end of March, but it was expected to be during mid-march this year. I appreciate EIS contribution in providing such an awesome opportunity to experience such wonders.

I thank each and every EIS members for accommodating us; it was a great opportunity for me to be with them. I will stay in contact with EIS team and extend my support in the future.

On the whole I am grateful to Japan for teaching me to be happy with little, to work hard, and put others before myself.

With other trainees

It was my first experience to be with trainees from other country for 6 months. I was glad and thrilled to share new cultures, food and customs. We were all so happy in the dormitory sharing different things, funny conversation, dinner together and helping each other. We are all like family members. It was a great opportunity for me to build friendships and I wish to continue the same in the future.

Immediate plan:

With a great pleasure I would share my experience with my colleagues, families and friends. I will make a short power point presentation and video on Japanese culture, tradition and the knowledge which I acquired. I will utilize the knowledge, skills and techniques of teaching methodologies and discuss with expertise to strengthen effective teaching.

Five-year plan:

I will try to follow the principles and practices. I will continue to teach students and inspire them. I will work hard to strengthen the teaching strategies.

I was inspired by hardworking, disciplined Japanese people who put others before oneself.

Thank you so much for giving me a great opportunity.

After reaching my home country.

ロクテヴァ・リューボフ

勤務先：ウイルス研究所/ウズベキスタン
研修分野：ウイルス検査
研修機関：横浜市衛生研究所
Name：Lokteva Lyubov
Employment：Research Institute of Virology
Training Subject：Virus testing
Place of training：Yokohama City Institute of Public Health

日本に来る前

私は2011年にタシュケント小児医科学校(Tashkent Pediatric Medical Institute) を卒業し、2014年に専門の「小児感染症」で博士号を取得しました。2014年から 2015 年までは、クングラード共和国立感染症病院 (Republican Infectious Diseases Hospital of Kungrad) で勤務しました。2015年の3月から12月まで、タシュケント先進医療研究院(Tashkent Institute of Advanced Medical Studies) で「ウイルス学」を勉強し、2016 年 2 月にウイルス学研究院 (Research Institute of Virology) 傘下の国立レファレンス研究所 (National Reference Laboratory) で勤務を開始しました。国立レファレンス研究所では、A型、B型、C型、D型及び E型の各ウイルス性肝炎、トーチ(TORCH)症候群、エイズ (HIV)、ロタウイルスなどの感染症に関する研究がエライザ法 (ELISA)、PCR 法及びシークエンス法を用いて行われています。ウイルス学研究院では、他の国との協力で 11 件以上のプロジェクトを進めています。国立レファレンス研究所での仕事は、日々新たな発見と新たな研究を見出すことができて非常に興味深いものです。

現代ではウイルス性感染症は急速に広がるものであり、それに応じて新世代の抗ウイルス薬の数も急速に増えています。あまりに急なので、ウズベキスタンでは薬物の効果を検証することは特にどの研究所でも行われていません。そのため、培養検査を行うこの研究所へのニーズが高まっているのですが、費用が非常にかかります。世界保健機関はウイルス学研究院に培養検査を行う研究所用の資材を提供していますが、私達の研究所には専門家がいません。

日本の神奈川県からお手紙をいただいた時、上司が私に言いました。君にとって、日本に行って培養検査を行う研究所について全てを勉強するチャンスだ、日本は先進国の1つだから知識を深めることができるぞ、と。私の同僚のカン・ナタリーヤは12年前に、スヤルクローヴァ・ディルヤーラは10年前に、そしてカッザコーヴァ・エヴゲーニヤは6年前に、日本での同じ研修で経験を積み、エライザ法、PCR 法及びシークエンス法を学習していました。私の国ウズベキスタンと先進国の日本はこの分野で効果的な協力を維持していくものと信じています。

専門分野の研修開始

私の研修は横浜市衛生研究所で 11 月 1 日に初日を迎えました。

研修の初日は佐賀直子さん（JOCA スタッフ）と一緒だったのですが、地下鉄の路線が複雑に思えたことを覚えています。その時、「あれ、一緒にいる佐賀さんは日本人で今日本にいるのに正しい道を見つけられない。自分一人で研究所に行けるのだろうか」と思いました。その時の私にとって横浜駅が小規模の地下都市のように思えたからでした。

研修の場に来た時は驚きました。全てが清潔で美しく快適だったからです。細かいところまで全てに配慮が行き届いていました。この研修場はまだ新しく、私はそこでの最初のインターンでした。横浜市衛生研究所はこの5年前にこの新しい建物に移転してきたばかりだったのです。研究所の職員の皆様の私に対する態度は好意的でした。3 階まで行って職員の皆様全員にお会いしました。建物は清潔で整理されていました。

職員の皆様全員が建物の規則を守っていたからです。例えば、中に入る時は靴を履き替えねばなりません。そして3階の研究所の中に入ろうとするなら、また靴を履き替えねばならないのです。
建物の下に耐震装置があるのを見た時は言葉を失いました。日本の皆様が世界中と比べても非常に優秀であることが分かったからです。

横浜市衛生研究所で何に驚いたか？

研究所の建物は全て安全基準に基づいて建てられています。研究所は基準に基づいて 3 階にありました。長い廊下があって、右側の分子研究施設と左側の培養検査を行う研究施設とに分かれていました。これらの研究施設の中にはさらに廊下があって部屋が区切られていました。各部屋には空調設備があって、水や電灯の制御ができ、電話もありました。部屋には薄版でできた箱が二つあり、箱の中には自動ガス供給装置と液体吸引装置が入っていました。研究施設には製氷装置がありました。ウズベキスタンの研究所には、日本の研究所のこのような設備はありません。

横浜衛生研究所で学んだこと

- 血液から末梢血単核細胞（PBMC）を分離すること。
- キアゲン社の自動選択装置で Qiacube 法によるサンプルをアデノウィルス、インフルエンザウイルス、エンテロウイルス等と共に扱う方法。
-ウシ胎児血清（FBS）の量に応じて、L-グルタミン 200mM、アムホテリシンB 溶液、NaHCO2 などの様々な試液紛から E-MEM 培地や D-MEM 培地を調整すること。結果はパーセンテージで計算しました。
-様々なタイプのインフルエンザアデノウィルス（H1、H3）及び Hep-2、RD-A、Vero、L20-B、A-549 などを培養した様々な細胞上のエンテロウイルスと共に、細胞変性効果が見られる細胞（CPE）を顕微鏡下で同定すること。
-培養した細胞を正しくデュワー冷蔵機を使って零下 162 度で凍らせ、徐々に解凍すること。
-インフルエンザウイルスに関する赤血球凝集抑制（HI）及び赤血球凝集（HA）を調べ、結果を記録すること。
-シーケンス法、サンプル抽出法、PCR 法による溶液調整、サーマルサイクラーへの負荷、電気泳動法など。シーケンス法の結果を考慮する際に非常に重要な役割を果たすインフルエンザウイルスの遺伝子系統図を作成すること。
-増殖するウイルス用の培地を調整すること。
-中和試験。
-ウイルスに感染した細胞での抗血清又は薬物のウイルス増殖阻止効果。
-ウイルス株に対する抗血清又は薬物のウイルス増殖阻止効果。
-1 月 9 日、日本の大手製薬会社の一つである武田薬品工業の研究所を訪問しました。画期的な研究の実施方法について教えていただきました。
-1 月 30 日、神奈川県衛生研究所を訪問しました。
-2 月 5 日、国立感染症研究所を訪問しました。ワクチンの研究に関して段階を追って説明していただきました。
-2 月 19・20 日、東京大学を訪問し、「インフルエンザシンポジウム」の会議に参加しました。
-3 月 5・6 日、愛媛大学プロテオサイエンスセンターを訪問しました。

<u>帰国後の予定</u>

自分の国ウズベキスタンに帰ったら、日本で勉強したことや日本での生活について報告書を書こうと思っています。

私の職場では、培養検査を行う新しい研究施設が私を待っています。これらの施設は、私が日本の専門家のもとで研修を受けて培養検査を行う研究施設について広範な経験と知識を得て帰国するというので、稼働を開始しようとしているのです。私は日本で得た知識を必ず同僚と分かち合おうと思っています。

培養検査を行う研究施設について日本で得た知識と経験は、ウズベキスタンの培養検査を行う研究施設を改善するのに役立つことになるでしょう。日本に滞在したことで、培養検査を行う研究施設、シーケンス法、遺伝子系統図の作成について私は新たに学ぶことができたのです。

研修で得た新しい知識を持ってウズベキスタンに帰国したら、私はウイルス学研究院で施設を使って培養を行う最初の医師となります。私に技術研修員の一人として日本を訪れる機会を与えてくださった神奈川県に心から感謝しています。

日本での生活

私にとって日本とは何でしょうか？次にお話しいたします。

私が日本に初めて到着した時は真夜中で雨が降っていました。村上さんにお会いするのも初めてでした。村上さんは研修の全期間にわたって、朝早くから夜遅くまで時間に限りがないかのように、私達の世話をしてくれました。村上さん、ご親切にご対応いただきまして、また、私達にしてくださったことについて、感謝しています。

翌日、私は自分と同じインターンで友人となる人達に会いました。インドのチェンナイから来たアルロリさんとアフリカのベナンから来たエペリペゼ・アドニス・ルセルさんの二人です。そして1か月後にはアフリカのレソトからリフォト・トゥメロ・ポールさんがやって来ました。3 人全員に会えて嬉しかったです。アルロリさんはカメラマンで、アドニスさんはダンスが好きで、ポールさんは歌い手でいつも私たちを笑わせてくれました。

日本を探検する！

日本では何もかもが小さいです。道も、家も、自動車も。しかしそれには日本の国土という理由があります。日本の国土の面積は 37 万 8 千 km² で、人口は 1 億 2 千 7 百万人です。ウズベキスタンの国土は、44 万 7 千 km² で、日本の国土はこれより狭いのです。しかし人口では、日本はウズベキスタンの 5 倍なのです。日本では人々が快適に過ごせるように全てができています。

寮の狭い部屋で過ごした初日は快適には思えませんでした。しかし時間がいくらか経つと分かってきたのです。狭いのは快適な生活のためなのだと。今では私は日本の生活様式が好きです。

始めてスーパーマーケットに行ったときは驚きました。何もかもがすぐに食べられるようになっているのです。生の鶏肉、豚肉、牛肉や魚は新鮮で美味しそうで､料理用に様々なサイズに切り分けられていました。しかし、何もかも値段が高いように思われました。何を見ても自分の国での値段と比べていたからです。しかし日本ではその値段が普通なのでした。

日本の交通について！

空港に着いた時、横浜駅までのバスに乗りました。バスでは Wi-Fi が自由に使えました。横浜駅から寮まではタクシーに乗りました。日本のタクシーはとても高いと思いました。横浜駅から寮まではおよそ 12km ですが 50 ドルもかかったのです。

日本での生活では地下も大いに利用します。日本では皆が地下鉄を利用しています。地下鉄には行先や時間や値段が表示されています。そして最も興味を引かれたのは、電車が朝夕は 4、5 分ごとに運行されていることでした。この電車は私にとってとても便利なものでした。

東京駅と新宿駅は最も広い駅で、建物も 4、5 階建てです。広い駅の中を移動するのは日本の人でも難しいのです。地下の交通網を利用すれば広い範囲を移動できます。日本では結局これが東京と他の全ての都市を結びつけているのです。「新幹線」は、高速列車で、都市間を移動しています。この列車は時速約 300 キロで走行します。

日本の列車には、障害がある人のために特別にスペースや優先席が設けられていて、女性専用車両もあるのです。

日本語研修について！

私とアドニスさんは寮でひと月ほど日本語を学びました。聖未先生と由佳先生には感謝しています。お二人は私に日本語を教えてくれ、日本での生活についても多くの情報を教えてくれました。私が日本語を勉強し始めたのは 10 月でした。私は日本語を話すことにとても気後れして困惑してしまいましたが、この研修の終わりまでには、自分でも日本語がとてもうまく話せると思えるようになりました。私は毎日日本で生活に関する新たなことを学ぼうとしていたのです。

日本での休日と伝統！

10 月 14 日、私達は丸山佳代子さんのお宅を訪ねました。丸山さんは私達に「ちぎり絵」の作り方を教えてくれました。それから私達は美味しい寿司や海苔巻きを作りました。

- 10 月 28 日､私達はピクニックでダムに行きました。天気は爽やかで自然は奇麗でした。私は日本の自然の美しさを目の当たりにして楽しみました。
- 11 月 10 日、由佳先生がパラリンピック競技に私達を誘ってくれました。障害のある人々がいかに良い結果を出しているかを目にすることができて嬉しかったです。
- 11 月 11 日は、「ワン・ワールド・デイ（One World

Day)」でした。
- 11 月 23 日、私達は「京都」という日本の美しい場所を訪ねました。様々に彩られた木の葉を見る機会を得ることができました。それは完璧な光景でした。私達は嵐山や多くの観光スポットを訪ねました。
- 12 月 8 日、鎌倉市にある長谷寺を訪ねました。
- 12 月 22 日、私達はカップヌードル博物館を訪ねました。
- 1 月 20 日、新年会のために海老名駅に行きました。
- 2 月 3 日は、節分です。日本の伝統的な暦の上では冬の最後の日です。

見に行った花火が忘れられません。伊豆多賀駅に行きました。生まれて初めて太平洋を見ました。横浜から東京までクルーズ船で旅をしました。
「酉の市」は毎年 11 月の伝統行事です。

私達は新年を木村さんのお宅で祝いました。木村さんは私達に日本の伝統について全てを教えてくれました。私達は、日本の伝統に従って、お寺に行き、新年のご来光を拝み、美味しいものをみんな食べました。木村さんのお心遣いには感謝しています。

東京では、浅草駅から浅草寺を訪ね、大門駅から東京タワーに行き、他にもたくさんの場所を訪れました。

全てがこんなにも早く終わってしまったことが残念です。家族を伴って日本をまた訪れたいと思っています。私達の世話をしてくださった神奈川県と日本の人々に感謝いたします。日本に住む機会を与えて下さったおかげで、私は培養検査施設から最良の知識を全て得ることができ、日本の文化、伝統、そして言語について多くを学ぶことができたのです。

日本語の勉強は必ず続けます。

どうも有難うございました！！！

Before coming to Japan

I graduated from Tashkent Pediatric Medical Institute in 2011, in 2014 obtained master's degree in the specialty «children's infectious diseases». From 2014 till 2015 I worked in Republican Infectious Diseases Hospital of Kungrad. From March to December 2015, I studied “Virology” at Tashkent Institute of Advanced Medical Studies and in February 2016 I started working in National Reference Laboratory under the Research Institute of Virology. In National Reference Laboratory, researches are conducted on infections such as viral hepatitis A, B, C, D, E, TORCH infections, HIV, rotavirus and others, using ELISA, PCR and sequence methods. We have more than 11 projects in cooperation with other countries in the institute. Working in the laboratories is very interesting because every day you have new inventions and new research.

Considering that now viral diseases are rapidly progressing, and the number of antiviral drugs of the new generation has increased accordingly, the effectiveness of drugs are not checking in any lab in Uzbekistan. It is because this special culture laboratory is needed and it is very expensive. The World Health Organization, WHO, provides material for culture laboratory for the Research Institute of Virology, but we have no specialist in our institution.

When we received a letter from Kanagawa Prefecture, Japan, my boss told me that I have a chance to go to Japan and learn everything about culture laboratories because Japan is one of the most developed countries in the world, so I can get deep knowledge. My colleagues Kan Nataliya 12 years ago, Suyarkulova Dilyara 10 years ago and Kazzakova Evgeniya 6 years ago got experiens from the same program in Japan, and they are studied ELISA, PCR and sequence methods. I believe that my country Uzbekistan and developed country Japan will continue effective cooperation on this area.

On Specialized Training

My first training day started on 1st November in Yokohama Public Health Institute.

I remember that our first day of study when I was with Naoko Saga (JOCA stuff) was complicated the lines in the subway. At that moment I thought “- Now, I am with her (Japanese)in Japan, but we cannot find the right way, how I can find the way to

the office by myself. Because at that moment Yokohama station was an underground small town for me.

When I came to my study place, I was surprised, how everything was clean, beautiful, and comfortable. Every small detail was taken into consideration, and I was the first intern in a new place because the Institute moved to this new building 5 years ago. I liked their attitude towards me. We walked through three floors, and met all the staff. The building was clean and in order because every person followed the rule building, when you came inside, you must change your shoes and when you want to go inside laboratories on 3rd floor, you should change your shoes again.

When I saw earthquake-resistant invention under the building, I lost my speech, because, Japanese are very smart people on the world.

What surprised me at the institute?

The building was built according to all safety regulations. The laboratory is located on the 3rd floor in accordance with standard. There is a long corridor that divides molecular laboratory on the right side and cultural laboratory on the left side. There are also corridors inside these laboratories they also divide room, each room has a built-in air conditioner, water control, light control and inside phone. There are two laminar boxes in the rooms, in the laminar boxes there is an automatic gas supply and suction for the liquid. The lab has an ice machine. The labs of Uzbekistan have no such as conditions of Japan lab.

What I learned in Yokohama Public Health Institute.

-Isolation of peripheral blood mononuclear cells (PBMC) from blood.

-Learned how to work with automatic apparatus for selection of QIAGEN Qia cube samples, with adenovirus, influenza, enterovirus, etc.

-I learned to prepare the medium E-MEM, D-MEM from powders of various reagents such as L-Glutamine 200MM, Amphotericin B solution, NaHCO2, depending on the amount of FBS, the outcome is calculated in percentage.

-Learned to determine the cytopathic effects cell (CPE) cells under a microscope, with various types of influenza (H1, H3) adenovirus, and enterovirus on various cultured cells such as Hep-2, RD-A, Vero, L20-B, A-549

-I learned how to properly freeze culture cells at minus -162 degrees in Dewar and step by step defrosting.

-Inhibition of hem agglutination (HI) Hem agglutination Inhibition and Hemagglutinin (HA) for influenza and record the results

-Sequence, sample extraction, PCR preparation of solution, loading into a thermal cycler, electrophoresis, etc. Genetic tree construction for influenza, which has a very important role when considering the results of sequencing.

-Preparation the culture medium for growing viruses.

-Neutralization test.

-Viral growth inhibitory effect of anti-serum or drug *in virus infected cell.*

-Viral growth inhibitory effect of anti-serum or drug *against virus strain.*

-On January 9, we went to Takeda laboratory, one of the large pharmaceutical companies in Japan, and they told us how they are doing a landmark study of drugs.

-On January 30, we went to the Kanagawa Prefectural Institute of Public Health.

-On February 5 we visited national institute of infectious diseases. Specialists explained us step by step about vaccination study.

-On February 19-20 we visited to Tokyo University, participate at conference on «Influenza symposium»

-On March 5-6 we visited Ehime University Proteo-Science Center.

After going back home.

After returning to my country Uzbekistan, I will write a report about my studying in Japan and how I lived in Japan.

In my workplace, new cultural laboratories are waiting for me, these labs are starting to work since I'll be back to my country with broad experience and knowledge about culture laboratories, after training by professionals from Japan. I will definitely share the knowledge that I got in Japan with my colleagues.

My knowledge and experience gained in Japan on culture laboratories will be used to improve the culture laboratories in Uzbekistan. Studying in Japan contributed on my learning new things about culture laboratories, sequencing, building a genetic tree.

After coming back to Uzbekistan with fresh knowledge of training, I will be a first doctor to make a laboratory culture at the Research Institute of Virology. I am very grateful to Kanagawa Prefecture for giving me the opportunity to visit Japan as one of technical trainees.

My life in Japan

What is **Japan** for me? Let me start to explain.

It was midnight and raining, when I first arrived Japan. It was the first time I saw Murakami-san, he took care of us for the entire period of the program, early in the morning and late at midnight, he had no limited time; thank you very much Murakami-san for your kindness, care and what you have done for us.

Next day I saw my friends and interns like me, Aruroli san from India, Chennai, Ekpelikpeze Adonis Russell san from Africa, Benin, and after one-month Tumelo Liphoto Paul san came from Africa, Lesotho. I was very glad that I met all of them. Aruroli is a camera man, Adonis is a dance lover, Paul is a singer and he always makes us laugh.

Exploring Japan!

Everything is small in Japan, roads, houses, cars, but it has a reason because of the territory of Japan. The territory of Japan is 378,000 km² and population is 127,000,000. The territory of Uzbekistan is 447,000 km² and the territory of Japan is less than that. However, the population of Japan is 5 times more than the one of Uzbekistan. In Japan, everything is made for the convenience of people.

On first days of my staying in my small room at dormitory, I didn't feel comfortable, but after some time, I understood, it`s convenient for living. Now I like Japanese living style.

First time when I visited supermarket I was surprised. Everything was ready to eat. Fresh and delicious, raw chicken, pork, beef and fish were cut in different sizes ready for cooking, but everything was expensive because I compared everything with the prices of my country, but it is normal for Japanese.

About transport in Japan!

When I arrived airport, I took a bus to Yokohama station. There was free Wi-Fi on the bus, then we took taxi from Yokohama station to the dormitory. The taxi was very expensive in Japan, from Yokohama station to the dormitory it is approximately 12 km and it cost 50$.

Japan has a huge underground life. Every Japanese has a subway application which show directions, time and price. And what the most interesting is the trains go and come every 4-5 minutes in the morning and in the evening time, so that it was very convenient for me.

Tokyo and Shinjuku stations are the largest stations, they consist 4 and 5 floors. It is difficult even for the Japanese to move in large stations. Underground movement is so huge, it connects Tokyo with all cities in Japan. "Shinkansen", a high-speed train, moves between cities. The train speed is about 300 kilometers per hour

There are special places and priority seats for people who have disability and only-female wagons in the train.

Japanese language!

Me and Adonis-san are learning Japanese language at dormitory together for a month, and I am grateful for Kiyomi sensei and Yuka sensei. They taught me Japanese language and giving me a lot of information about life in Japan. When I started learning Japanese language on October, I was very shy and embarrassed to speak in Japanese, but by the end of this program I felt that my Japanese was very good. I tried to learn something new about life in Japan every day.

Holidays and traditions in Japan!

On October 14, we visited the house of Kayoko Maruyama san, she taught us how to make a "chigirie", then we made delicious sushi and rolls.

-On October 28, we went to picnic and to the dam. The weather was fresh, and nature was beautiful. I watched and enjoyed the beauty of nature of Japan.

-On November 10, Yuka sensei invited us to visit Paralympic sport. I was pleased to see how people with disabilities achieved good results.

-On November 11 "One World Day"

-On November 23 we visited beautiful place in Japan "Kyoto". I had opportunity to see different colors leaves there. It was perfect. We visited *Arashiyama* and many sightseeing's.

-On December 8, we visited Kamakura city, Hase temple.

-On December 22, we visited Cup noodle museum.

-On January 20, we visited Ebina station for New Year party.

-On February 3, Setsubun, last day of winter in the traditional Japanese calendar.

I visited fireworks, and it was unforgettable. Izutaga station, first time in my life I saw Pacific Ocean. I sailed on Cruise from Yokohama to Tokyo.

"Tori-no-Ichi" it is a traditional annual event in November.

We celebrated the New Year at Kimura san's house She showed us all the Japanese traditions, went to the temple, met the first dawn of a new day and ate all the tasty things in accordance with the Japanese traditions. I am grateful for Kimura san for her solicitude.

In Tokyo, Asakusa station, Sensouji Temple, and Daimond station, Tokyo Towel, and many more places.

It hurts me to realize that everything ended so quickly. I hope to visit Japan again with my family. Thank you very much to Kanagawa Prefecture and to people who took care about us. You gave me a chance to live in Japan, and I gained all the best knowledge from cultural labs and learned a lot about the culture, traditions and language of Japan.

I will necessarily continue studying Japanese.

Thanks a lot!!!

エペリベゼ・アドニス・ルセル

所属先：アボメイ・カラビ大学（農業環境学部）学生/ベナン
研修分野：露地栽培
研修機関：神奈川県農業技術センター
Name：EKPELIKPEZE ADONIS RUSSELLI
Employment：Student of ABOMEY CALAVI University
(Agro environmental assessment)
Training Subject：Open-field cultivation
Place of training：Kanagawa Prefectural Physical Education Center

謝辞

2010 年の 10 月 12 日はベナンのたけし日本語学校で私が初めて日本語の授業を受けた、とても思い出深い日です。私は、2018 年 9 月 26 日に初めて来日し、日本農業の技術を学ぶという私の夢の実現をスタートしました。

まず、夢を叶える力をくださった神に、そして、このプログラムの創設者、プログラム参加の承認をくださった神奈川県の関係職員の方々、たけし日本語学校の校長および職員である、ゾマホン・ルフィン氏と石田泰久氏のプログラム推薦に感謝します。また、JOCA 青年海外協力協会の関係者の方々、および、日本旅行の今野みほ氏、神奈川県庁の富川貴子氏、そして特に、ご協力とサポートをくださり、私の心配事を聞いてくださった村上和永氏に感謝を捧げます。加えて、研修センターにて私の研修に関わり、しっかりと確立したプログラムで私の知識と技術を大いに高めてくださった、センター長の舩橋秀登氏を始めとするスタッフの方々、私のスーパーバイザーの原康明氏、太田和宏氏、重久綾子氏に感謝します。

同じプログラムに所属した友人達のサポートと、サポートしてくださった日本語学校の渋谷真奈美氏とそのご家族、他の先生方にも感謝します。日本に滞在した 6 ヶ月間本当にお世話になりました。私はこれから先も研修中に助けてくださった方々のことを決して忘れません。私の国に私を訪ねにぜひいらして頂きたいと思います。

「どうもありがとうございました！」

Ⅰ－ 来日前について

–研修員出身国の実務状況および内容

私は特に閑散期の野菜農業に従事する技術者です。私の母国ベナンの大学で地形と土地利用計画を学びました。私の卒業論文のテーマは「閑散期の野菜農業システム」です。卒業後、2014 年に 2500 ㎡の土地を手に入れました。そこで今パートナー達と共に販売用の野菜を育てています。私の国の大学からインターンを受け入れ、農業生産の研修実施もしています。現在私は環境アセスメントの修士号取得に取り組んでおり、同時に、2010 年からたけし日本語学校で日本語を学んでいます。この学校は、様々な日本企業とのパートナーシップを通して生徒に日本での技術学習の機会を提供しており、それによって今回私はこのインターンシップを勧められ、その機会を得ることができました。

自分の畑で作業中（ベナン）

-プロジェクトへの志望理由

ベナンは発展途上国で、その経済基盤は農業によって支えられています。気候と技術不足に左右され、ここの農業には困難が多々あります。特に乾期には食料不足が問題となり、政府の努力はあるものの、ここの農業は増える人口のニーズに応えられるものではありません。我が国の農業発展を助けるため、野菜農業生産の知識を高めたいと、神奈川の奨学金に応募することを決めました。目標は、季節にとらわれず健康的で高い品質の農産物を低価格で人々に届けるため、生産技術と害虫駆除の方法を身につけることです。

さらに、ベナンと、世界に認識された高い農業技術を持つ日本との間で技術や英知を共有する架け橋になることを目指します。私の希望は我が国が他国からの野菜の輸入を抑え、ベナン国内で生物物理や人の生活状況を尊重する方法を持つことです。

II - 研修について

研修内容、特に役立った内容はなんですか？

農業センターにて農機を使った作業

私のインターンシップは2018年11月1日から2019年2月28日まで神奈川県農業技術センター三浦半島地区事務所というとてもよい作業環境の中で実施されました。インターンシップの間、真剣さと忍耐を伴う、今までと全く違う作業の仕方を私はしなければなりませんでした。

毎朝8:30、ラジオ体操後にその日の目標を定めるミーティングが実施されました。作業者のみなさんが時間をしっかり守り、ミーティングに出席することに驚きました。

インターンシップで私がまず学ぶ必要があったこと：

- 農機の点検とメンテナンスの方法
* オイルと燃料の残量チェック
* タイヤの空気圧調整
* エアフィルター清掃
- 農機具使用訓練（芝刈機、播種機、ヘッジトリマー、トラクター、散布機、ラディッシュ・クリーナー）

-土壌の調査・管理
* 土壌サンプリング技術
* 線虫の分類

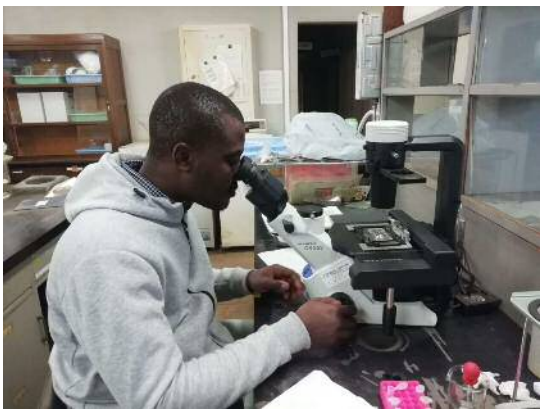
-野菜の苗床作り
*肥料と農薬（分量、頻度）
* 栽培計画実施時期の間隔
* キャベツ株の植え替え

-農作物品質の調査・選定の技術
作型（栽培期間モデル、クロップインプット）
ラディッシュ、キャベツ栽培技術
（種類、分類、栽培管理）
その他：肥料散布、害虫駆除
最良のラディッシュ品種の見定め方
レタス、小かぶ、ブロッコリー他の分析データ評価
大根サミット参加
足柄地区事務所での柑橘類研究
北相地区事務所での茶葉研究
リサーチ援助研修への参加（農作物販売手法）
みかん剪定方法

意欲的に参加し、予定プログラム以上のことを学ぶことができました。

-作物の刈り込みに参加
-日本緑茶栽培の研修
-コントローラー付太陽エネルギー灌漑システム
-作物の市場価格に関する研修
-スマート農業シンポジウム
-作物の温室栽培

-作物の調査手法
-ラディッシュについてのサミット（宇都宮大学）
-JA 訪問と運営
-湘南井出トマト



選定ラディッシュの植え替え/土壌分析

セミナー・会議名/研修実施場所	機関	実施日	所在地
全農 研究センター	神奈川県 農業技術 センター	2018/11/02	平塚市
門倉農園	神奈川県 農業技術 センター	2018/11/06	江戸川区
大根サミット	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/01	宇都宮 大学
ふくどり見学 大根料理専門店	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/07	鎌倉
利根川分室	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/18	足柄地区 事務所
野菜価格設定		2018/12/20	平塚市
視察	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/21	北相地区 事務所
みかん・柿の 選定	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/27	神奈川県 農業技術 センター
場外圃場	神奈川県 農業技術 センター	2018/12/28	三浦市
スマート農業 研修会	神奈川県 農業技術 センター	2019/01/22	神保町
研究セミナー	神奈川県 農業技術 センター	2019/01/28	平塚
根かぶ病調査	神奈川県 農業技術 センター	2019/01/31	横須賀
灌漑システム 調査	神奈川県 農業技術 センター	2019/02/18	群馬県

このプログラムの期間をさらに思い出深いものにするため、センターが文化紹介の一日を設けてくださり、私はベナンの紹介をしました。

III – 帰国後について

-日本での経験を母国で具体的にどのように活かしますか？

帰国後は、私が学んだこと全てをパートナー達と分かち合います。写真やビデオなどのガイドを使いながら、彼らに野菜栽培の技術を実践的に教えます。そして、実際に、私たちの畑でベナンでの生物物理や気候などの要素を考慮しながら作業をしま

す。日本での手法を適用または変更（作業機材、ベナンの気候に合った種・農薬・肥料の選択など）する所を模索しながら作業をします。持続可能な農業のため、IRAC （殺虫剤抵抗性対策委員会）のウェブサイトを参考にします。

こうして、日本で学習した技術をベナンでの方法と照らし合わせて吟味していけば、私たちでベナンに適した栽培モデルを創り上げることができます。そうすれば、どの季節でも作物が供給できる、大規模な生産を始めることが可能になり、他国からの輸入への依存も減らせます。徐々にデータベース作成も始め、ベナンの消費者が生産過程を把握できるようにしていきます。そして、最後に、将来は日本の JA（農業協同組合）のような組織を作り、農業をさらに強くし、生産者が充実した仕事をこなしていけるようにします。

-帰国後、神奈川とあなたの母国間の架け橋としてどのように活動できますか？

私がインターンシップ中に築いた、人との結び付き（農業従事者、スーパーバイザー、農業技術センターの職員、神奈川県の職員）をこれからも保っていきます。

いつか自分で NGO を立ち上げ、知識の共有や、人々との結び付きを基盤に、我が国の農業機械化に向けて中古農機を導入するなどに繋げたいと思います。
日本では、高品質の熱帯フルーツの提供が望まれています。ベナンを訪れ、その文化や農業ビジネスのことをさらに知りたい方はいつでも歓迎します。横浜とわが国の二つの港が持つ繋がりはとても有益なものとなるでしょう。

私は特に漢字を始めとした日本語の学習を続け、2019 年 12 月の JLPT N2 合格を目指します。

同時に、今年は日本政府（文部科学省）からの奨学金により、我が国での豊かな水力活用を目指すための、灌漑システムの知識を得ることもできました。より多くのベナン人がこのプログラムに参加できるよう手助けしたいと思います。彼らもまた、プログラムに積極的に参加し、神奈川県庁国際課に写真などを付け加えた詳しい報告書を書くでしょう。将来は、ベナンの農業組合と JA がパートナーシップを結び、英知と経験を共有できればよいなと私は思います。

IV- 日本での６ヶ月の生活について

アフリカ大陸の外へ旅をしたのは今回が初めてでした。しかも、その初めての国が最も発展した国の一つである日本だということは大変な驚きでした。ベナンにいた頃、日本について良いことも聞きましたが、悪い噂も聞きましたので、自分の現地での生活がどうなるのか少し不安でした。日本に到着した時、私の荷物が見当たりませんでした。なんて悪い始まりだと思いましたが、現地の人たちが優しく、手助けしてくれたのには驚かされました。日本で初めての服の着替えを私にくださった徳島氏に感謝します。おかげで助かりましたし、とても励まされました。
1 ヶ月間の日本語学習の講師に内山聖未氏と山崎由佳氏を選んでくださった神奈川県にもお礼を言います。先生方は能力の高い講師で、海外経験もあり、日本語がもっと好きになるようにしてくださいました。日本では、時間を正確に守る皆の姿に感心しました。疲れ知らずで猛進し、やる気に溢れているから日本はこんなに発展したのだなと思います。私の好きな日本語の文章の一つに「よろしくお願いします」があります。この表現は毎日、家、仕事場、病院でも、友達、同僚間でも、どこでも使われる言葉です。なぜなら、誰しも他から良く接してもらいたいと思っているからです。日本では相手への尊重を示すことはとても大事なのです。もう一つ、興味深いことは日本の、ルールを守る姿勢です。日本の人は指示をしっかり守ります。ラーメン、刺身、しゃぶしゃぶ、カレーライス、焼きそばなど、滞在中、私は美味しい食べ物をたくさん楽しみました。

他の研修生達と６ヶ月間本当の家族のように共に暮らしました。お互い助け合い、面倒をみました。たくさんの時間を一緒に過ごしました。国の文化を教えあい、お互いの文化を少し知ることができました。違う国の人たちと一緒に暮らすこの生活はとても良い体験でした。彼らとはずっと連絡を取り合ってゆくでしょう。あの家族の一員だったことがとても嬉しいです。母のように私の面倒をみてくれたロクテバ・リューボブ氏、友人アルロリ氏とポール氏のユーモアに、ありがとうと言いたいです。

私のインターンシップ中に助けてくださった全てのスタッフの方にお礼を言います。私が思っていた以外のプログラムにも参加のチャンスをくださいまし

たし、本当に多くのものを私にくださいました。日本では決して飽きることがないと思います。滞在中、私はたくさんの伝統的な祭りや祝い事に参加し、その文化に触れ、いろいろなことにとても驚きました。えびな国際交流の会(EIS)と神奈川国際研修センターの皆さんにも、そのサポートと手助けに感謝します。EIS のメンバーは私を色々なところに連れて行ってくれ、毎回、とても楽しかったです。

JOCA のこのプログラム、私の日々の生活と研修中の手助けとサポートに感謝します。そして、日本で生活するという素晴らしい機会をくださった神に感謝します。どうもありがとうございました。

日本語の授業風景

ACKNOWLEDGEMENT:

October 12, 2010 was a memorable day where I received my first Japanese language course in Benin at the Japanese language school Takeshi Nihongo Gakkou. September 26, 2018 was day I came for the first time to japan thus realizing my dream to learn about Japanese agricultural technology.

First of all, I thank GOD for giving me the strength to realize my dream, the initiators of this program as well as the kanagawa government officials for allowing me to participate in this program, and the heads of the Takeshi Nihongo Gakkou language school, Mr. ZOMAHOUN Rufin and ISHIDA Yasuhisa for their recommendation to this program. I also thank the officials of JOCA "Japan Overseas Cooperative Association" and Mrs. KONO Miho from Japan Travel Agency, Ms. TOMIKAWA Takako from Kanagawa Prefectural Government, and in particular Mr. MURAKAMI Kazunaga for his full availability, his support and his listening to all my concerns. I also thank all the workers of my training center for their great participation in my training, especially my director Mr. FUNAHASHI Hideto, my supervisor of training center Mr. HARA Yasuaki, Mr. OTA Kzuhiro, and Mrs. SHIGEHISA Ayako for giving me beyond my expectations by their knowledge and created for me a framework well-developed.

I would also like to express my gratitude to all my other friends of the same program for their support and my Japanese language teachers in particular SHIBUYA Manami for all her support and that of her family. Thank you for all the support you gave me during my six months in Japan. I will remember with all my heart all those who supported me deeply during the training; I will be happy to invite you and to receive you in my country.

DOUMO ARIGATOU GOZAIMASU!

I - BEFORE COME TO JAPAN

-STATUS AND CONTENT SURROUNDING WORK IN TRAINEES COUNTRY OF ORIGIN

I am a technician agriculture especially for off season vegetables farming. I studied geography and land use planning at university of my country Benin. For my graduation I did my research on the subject "off season vegetables farming systems". After my graduation, I hold my own farm about 2500-meter

square since 2014. I produce vegetables for marketing with my partners. We also receive interns from our country's university for training in agricultural production. Currently I'm doing a master's degree in environmental assessment. At the same time, I attended Japanese language courses at "Takeshi Nihongo Gakkou" since 2010. This school, through its many partnerships with Japanese organizations, creates opportunities for its students to study technology in japan, which has allowed me to obtain this internship opportunity by his recommendation.

Working in my farm (Benin)

-THE REASON WHY APPLIED FOR THIS PROJECT

Benin is a developing country whose main source of economy is agriculture. This agriculture is struggling to develop because of its dependence on climatic conditions and the lack of technology. This situation creates food insecurity problem especially in the dry season. Despite the efforts of the government, our agriculture is far from meeting the needs of the growing population. In order to help my country towards the growth of agricultural yields, I decided to apply to the Kanagawa scholarship to deepen my knowledge of agricultural production of vegetables. The goal is to master the techniques of production and fight against pests to provide healthy and good quality products for people in my country in any season and at a lower cost.

Furthermore, I would like to be a bridge of competence and technology transfer between Benin and Japan which is recognized worldwide for the high degree of its agriculture. Reducing imports of vegetables from other countries and valuing Benin's favorable biophysical and human conditions are my desire.

II - ABOUT TRAINING

What was the content of the training, in particular which part was useful?

Working with engine at agricultural center

My internship took place from November 1, 2018 to February 28, 2019 at the Kanagawa Agricultural Technology Center Zone Office in the Miura Peninsula in a very good working atmosphere. During my internship, I had to discover a completely

different way of working, characterized by seriousness and endurance.

Every morning at 8:30, after the sport with Radio Taiso, a meeting is organized to define the objectives of the day. I was impressed by the presence and punctuality of all workers.

For my internship I first had to learn:

- Inspection and maintenance method of agricultural machines

* Oil and gasoil level checking
* Control air pressure in the tires
* Air filters cleaning

- Training to drive agricultural Engines (owners, seeder, hedge, tractor, sprayer, radish cleaner).

-Analyze and management of soil.

* Soil sampling technics
* Classification of nematodes

-Realization of vegetable nursery

*Fertilizers and pesticides (dosage, frequency).
* Interval between cultivation plans
* transplanting cabbage plants

-Technology of research and the choice of the quality of crops.

Culture model (culture period, crop inputs).

"Radish, cabbage cultivation technology

(Variety, type, cultivation management)

Others " -" fertilizer application, pest control

How to select excellent varieties of radish

Examination of test data on lettuce, Kokabu, broccoli etc.

Participation in "Daikon Summit"

Study research on citrus fruits at Ashigara district office

Study research on tea in Kitajima district office

Participation in research support training (agricultural product sales method)

Pruning method of oranges

"For radish, fertilizer application, medium cultivation, pesticide spraying for controlling pests, survey support and observation at December Dry Computer Variety Review Committee were held.

We actively participated and learned many subjects more than the program planed.

-Participate in plant castration

-Training on growing green tea from Japan

-Solar energy irrigation system with controller

-Training on the price of culture in the market.

-SYMPODUIM on smart agriculture

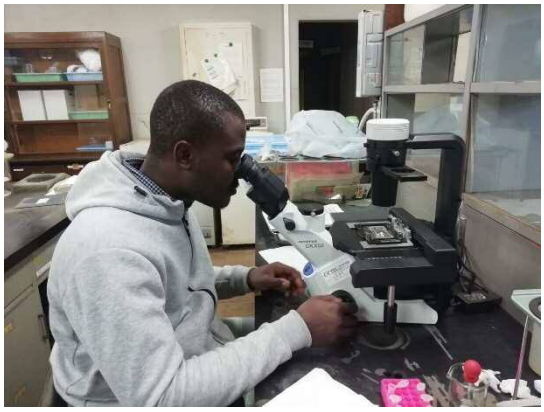
-Production of greenhouse crops

-Research technique on culture.

-Summit on radish Utsunomia University

-JA visit and operation

-Shonan ide tomato



Transplanting of radish selections and soil analysis

Seminars, conference and training places	Organization	Date	place
All Agricultural training center	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/11/02	Hiratsuka
Kadokura plantation		2018/11/06	Edogawa district

Radish summit	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/01	Utsunomia university
Fukudori kengaku Daikon food	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/07	kamakura
Tonegawa blanch	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/18	Ashigara chiku jimusho
Vegetable price setting	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/20	Hiratsuka
Shisatsu	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/21	Hokuso chiku jimusho
Sentei mikan, kaki	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/27	Kanagawa Agricultural Technology Center
Jyogai hojo	Kanagawa Agricultural Technology Center	2018/12/28	Miura city
Smart agriculture workshop	Kanagawa Agricultural Technology Center	2019/01/22	Jimbocho
Kenkyu seminar	Kanagawa Agricultural Technology Center	2019/01/28	Hiratsuka
Nekobubyou analyse	Kanagawa Agricultural Technology Center	2019/01/31	Yokosuka
Irrigations systems		2019/02/18	Gumma ken

To immortalize these moments, the center has organized a day of recreation exchange of culture where I had to introduce Benin.

III - ABOUT AFTER RETURNING IN MY COUNTRY

-Specific plan of how you can make use of what you gained in Japan after you return home

Back home I will share all my experiences with my partners. I will teach them with a manual including photos and videos, the techniques of vegetable farming to allow them to experience the reality. In addition, we will produce on our farm while taking into account the biophysical and climatic realities context of Benin. We will try to find ways to adapt or substitute the Japanese model (working tool and the choice of seeds, pesticide and fertilizer in line with our climate,). The web site IRAC « Insecticide Action Resistance Committee » will be used for sustainable agriculture.

Thus, after a comparative study, we will be able to create our own culture model adapted to Benin situation. Then we can start a large-scale production which will ensure the availability of products in all seasons and reduce dependence on external imports. We will gradually create a database to allow the traceability of experiences for sharing with other Beninese people. Finally, in the future, we will create a structure like the image of JA "Japan Agriculture Cooperative "to make agriculture more powerful and let farmers enjoy their work fully.

-After returning home, please describe what you can do as a bridge between Kanagawa and the country of origin

I will take advantage of the contacts and relationships that I made during my internship period. These contacts include farmers, supervisors, agricultural technology center workers, and Kanagawa officials.

I hope to create an NGO to exchange knowledge and use these relationships to have second-hand

agricultural engines for helping the agricultural mechanization of my country.

Introducing good quality tropical products is desired by Japanese. We will also be ready to welcome all those who wish to visit and know more about Benin and its culture and undertaking in agribusiness. The relationship between two ports in Yokohama and in ours will be a great asset.

I will continue to learn Japanese language mainly in Kanji. My goal is to succeed the JLPT N2 in December 2019.

Likewise, I obtained a scholarship from Japanese government (The ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology) this year for getting knowledge in "Irrigation Systems" in order to use the rich hydrological potential available in my country. I will also help other Beninese to participate to this program. We will be very active and send some report to the International Division of Kanagawa prefectural government with the pictures of our activities. In the future, I admire to have a partnership between the agricultural cooperative Benin and JA for their advice and experiences.

IV- ABOUT LIVING IN JAPAN FOR 6 MONTHS

It was the first time I traveled beyond the African continent. Moreover, it is surprising to visit Japan, which is one of the biggest developed country. I have heard a lot of good news and bad rumor about Japan since I was in Benin. I was a little worried about how my stay would go. I had lost my luggage on my arrival. I told myself that I had a bad start to my stay, but I was surprised by the kindness and the availability of help. I would like to thank Mr. TOKUSHIMA who offered me my first clothes in Japan, which really supported me and cheered me up.

I thank Kanagawa for the choice of teachers Kiyomi UCHIYAMA and Yuka YAMAZAKI for the 1 month of Japanese classes. They have been very competent and have learned from their experience of foreign countries to teach us and make us love more the Japanese language. I was impressed by the respect of Japanese time. When I see the level of Japanese development, I see men tireless and full of courage. YOROSHIKU ONEGAISHIMASU is one of my favorite Japanese phrases. This expression is used every day at home, at work, in hospital, between friends, and between coworkers everywhere because everyone wants to be treated well by the others. To respect each other is very important in Japan. Another interesting thing in Japan is the respect of law which is really disciplined. They respect the indications.

Not only I ate but also enjoyed Ramen, Sashimi, Shabushabu, care rice, Yakisoba...

I lived with other trainees during theses 6 months like a true family. We helped each other, and we took care of each other. We spent great time together. Each of us teaches to the others his own country culture, so that everybody knows a little about each country's culture. I had a great experience thorough living together with people from different cultures, and I think we will keep in touch forever. I was really happy to be part of this family. I want to thank LOKTEVA Lyubov for taking care of me as if she was mother, my friends ARUROLI and PAUL for their humor

I would like to thank all the workers without exception for their support during my internship. They made me participate in more programs than I expected. They gave me everything. Japan is a country where you can never be bored. I have experienced many festivals and celebrations in traditional and cultural ways. I was very surprised the first time I lived on the earth. I would also like to thank the people at Ebina International Society, EIS, and Kanagawa City International Training Center for their help and support. EIS members took me to many places, and I enjoyed a lot every time.

I thank JOCA for the program and its help and support in my daily life and training here. Also, I

would like to thank god for giving me this amazing chance to live in Japan.
Thank you very much.

Japanese class

リフォト・トゥメロ・ポール

勤務先：教育訓練省国立カリキュラム開発センター /レソト
研修分野：保健体育指導
研修機関：神奈川県体育センター
Name： LIPHOTO TUMELO PAUL
Employment：National Curriculum Development Centre
Training Subject：Health and Physical Education
Place of training：Kanagawa Prefectural Physical Education Center

来日前について

私は、2012 年 5 月から教育訓練省国立カリキュラム開発センターで仕事をしています。私は保健体育の担当職員です。私の主な職務を下記に示します。

1. 初等・中等教育レベルに合った保健体育のカリキュラムの計画・開発。
2. ニーズ分析あるいは状況分析の実施。カリキュラムの考案プロセスは非常に複雑であり、実施する上でマイナスまたはプラスの影響を及ぼし得る因子について考慮する必要があります。この因子を明らかにし、プロジェクトのパラメータを計画する際に考慮に入れることが重要です。
3. 審議委員に対し、該当教科の課題を明確にし、提言を出します。
4. 目標の設定およびフローチャートの作成。テーマ別に分け、教える順番を示すことで、各研修の週間目標または月間目標を立てます。こうすると学びや理解はより良いものとなり、全体目標に達成につなげることができます。
5. 各国のカリキュラム基準の比較分析を実施します。これが、特に教育において最も発展した国の一つである日本で私が研修を受ける目的となっています。カリキュラム考案において重要なのは、日本のような国の、経験豊かで成熟した人たちから最善の指導を受け、学ぶことです。それは、後発開発途上国である母国レソトが教育分野だけではなく、経済、社会、政治の分野の発展のためでもあります。
6. 教育レベル別の各学習領域における学習成果、学習経験、評価基準、教師用ガイドの開発。
7. 適切な教授法、学習法に関する助言。子供の性質や能力を考慮し、よりよく理解できるように一人ひとりに合った方法を選択できるようにします。
8. 教科の適切な教育・学習時間における助言。
9. 学習者の上達度を示すレベルの基準となる最小到達目標に関する助言。
10. カリキュラムに関する問題について、国内外の機関との協働および連携。

神奈川県による保健体育分野の海外研修生募集は、とても良いタイミングでした。というのも、レソトの教育省では、カリキュラムの、伝統的な教科担任制からの大規模な見直しと、総合的カリキュラム評価への改良が進められているところだからです。このようなカリキュラムの改訂は、私たちが住むグローバル化した世界の課題に対応するために行われています。このプロジェクトを効果的に行うために重要なのは、先進国が現在のレベルに到達するまでに何をしてきたか、そして現在何を行っているかを学ぶことです。このプロジェクトのために、教育訓練省は海外からコンサルタントを雇い、効果的にプロジェクトを実行しようとしました。しかし、コンサルタントへの支払いは、私たちのような後発開発途上国にとっては大きな損失となりました。神奈川県の研修制度のおかげで、その分を他の活動用に予算を留保することができ、本当にありがたく思っています。

専門研修について

研修先である藤沢市の神奈川県立体育センターに到着すると、すぐれた技能を持つ人たちに迎え入れられました。彼らはその技能を別の人にも共有させ、発展させることができるでしょう。学校へも何校か連れて行ってもらい、実際の体育の教育・学習過程を見学しました。授業や実技を実際に見学し、参加しました。言葉の問題で限られた理解ではありましたが、実際の見学・参加によって体育の新しい概念を容易につかむことができました。母国では行われていない新しいスポーツについても学ぶことができました。言い換えると、誰でも年齢やレベルに合わせて、どのスポーツでも段階を踏んで学び、楽しむことができるということです。

「知識が多ければ多いほど、良い教師である」という格言があります。教師はできるだけ多くの知識があるのが理想的ですが、きちんと教えられるだけの最低限の知識を持ち、その上で、良い教師であるためにはそれ以外の多くの資質が求められます。私の考えとしては、教師は、よい聞き手であること、よいコミュニケーターであること、忍耐強く、創造力に富み、ユーモアがあり、笑顔を絶やさないことです。体育センターの 私の先生・指導者には、まさにこれらがすべて備わっていました。彼女には私が抱える言葉の問題に対処する能力があり、前に進むための解決策を示してくれました。彼女だけではありません。体育センターのスタッフ全員、そして訪問した学校の先生全員が、先に述べたような資質をすべて備えていました。

2018 年 12 月 1 日から技術研修が始まりました。ビザ発行に必要な書類に遅れが生じ、予定より 1 ヶ月遅れての来日となりました。まず日本とレソトの教育システムを比較することから始めました。気が付いたのは、学年数の違いです。小学校は、レソトでは 7 学年あるのに対して日本では 6 学年で、中学校は両国とも 3 学年です。高校は、レソトでは 2 学年、日本では 3 学年と違いがあります。

それから、日本の学校の、特に体育の分野における全体目標を学びました。目標には次のようなものがあります。小さな子供向けの簡易なルールや活動の考案、子供の健康と安全そして器具や場所の手入れの仕方、協力や公平な態度の育成、健康的な生活の意味とその利点の理解、能力に応じた分担を生徒自身が決める機会を与える、清潔を保ち良い食事をとる、人間の体は適度な運動とバランスの良い食事で成長・発達することを理解させる。これは目標の一部にすぎず、ここに述べたもの以外にもたくさんあります。もう一つ大きく違うのは、日本ではすべての学校に体育館があることです。必要な器具が十分に完備されていて、質の高い教育を円滑に行うことができます。生徒たちは一人ひとり記録ノートを持ち、上達度を記録することで前の記録を超えられるように努力することができます。子供たちは先生からの難しい質問に答えたり、わからなかったところを先生に聞く時間があります。自分のアイデアやルールを考えることもでき、考える力や決断する力が身に付きます。

安全は、体育の中の重要な要素の一つですので、子供に教える技能には安全対策が付きもので、運動を楽しむ際には考慮に入れておかなくてはなりません。例えば、跳び箱の際には、子供が落ちた時にけがをしないように床にマットを敷きます。筋肉や骨のケガをしないように跳び箱の上を前転した後（または着地が必要なその他の活動でも）、やや膝を曲げるといった着地の技能も教えます。指導者は常に子供のそばについて、必要があれば手を貸し、運動時の安全を守ります。

体育の授業のあるときに、何校か小学校を訪問し、そこで教えられている体育に関するほとんどすべてのテーマを学びました。鎌倉市立御成小学校を訪問し、簡易化したルールのサッカー、卓球、バスケットボール、バドミントンなどの運動を子供たちに交じって一緒に参加しました。実際に一緒に運動することで、より早く学ぶことができ、体育教師は模範的に子供たちに教え、子供たちがなすべきことを指示するという点を理解することができました。教師は、活発で健康でなくてはなりません。

他には、茅ケ崎市立梅田中学校を訪問して、跳び箱を使った様々な遊び方を見学し、生徒たちと一緒に参加しました。全体目標の安全性の中で示されている通りに、前転をして安全に着地する技能を練習しました。

さらに、西湘地区体育センターで行われた「スポーツコミュニケーションデー」の式典にも参加し、様々なスポーツに参加しました。

平塚市にある東海大学も訪問先の一つでした。ここでは水泳を経験しました。クロールや平泳ぎなど様々な泳ぎ方と息継ぎの技能を学びました。清潔さと温度

を一定に保つことも大切です。

これらの学校の指導者たちから、体育教師には活動を円滑に進める能力が必要だと学びました。子供たちが容易にしっかり理解できるような仕方で、教師は複雑な考え方をわかりやすい段階に分けてかみ砕くことができなければなりません。これには、どの生徒がより励ましが必要で、どの生徒が違った説明の仕方が必要かを認識する能力も含まれます。

忍耐と適応力も、学校訪問中に先生方から学んだ技能です。先生方は、学習率の異なる子供たちや、同じやり方で学べない子供たちに対応する技能を持っていました。教師にとって大切なのは、このような困難を抱える子供たちを前にカッとならず、あきらめず、見捨てないで、忍耐強くいること、そして別の取り組み方を知っていることが重要です。また、レベルや能力の異なる生徒たち全員を含めた授業に修正していくことが重要だということもわかりました。

もう一点は、体育の先生方は非常にクリエイティブだということです。健康と安全に留意しながら、常に子供たちが楽しめるような新しいアイデアを思いつくのです。

カリキュラムについて私が学んだことは、日本の「まるわかりハンドブック」が基礎になっています。これは、先生たちの指導ツールであり、初等科の低学年から高学年までの継続的な指導書にもなっています。本書では、1 学年と 2 学年が同じアクティビティを行い、子供たちが楽しみながら、そして全体目標にも記してある通り安全策をとりながら、基本的な動きを習得し、体力をつけることができるように易しいルールを使います。このレベルは、教師と生徒が体育の授業の中で、目標達成に向けて何をすればよいかを示す一例として、指導している様子をビデオで見ることができます。

3 学年と 4 学年も同じ本の中で一つのグループとして扱われています。ルールはやはり簡易化しますが、低学年と比べるとやや高度になります。体の変化について意識を促す内容や、ミニゲームを行うことについても書かれています。このレベルも、ビデオで体育の授業のやり方を学ぶことができます。

5 学年と 6 学年は同じグループで、健康や器具・場の安全性に留意しながら、基礎的技能から最大技能まで実践することができます。このレベルにもビデオまたは CD があり、このレベルでの授業の進め方や、これら 3 つのレベルの違いの分類を学ぶことができます。

「まるわかりハンドブック」を学んだ後は、体育センターの体育館で、ハンドブックに書かれたレベルごとの活動全てを再度実践で行いました。実践研修は、体育センターのスタッフによる監督あるいは指導を通して行われ、私自身がアクティビティを行っているところを後の参照用に録画してもらいました。

東京の国立オリンピック記念青少年総合センターにて、保健体育協議会により開催された保健体育のワークショップ に参加しました。様々な日本の大学教授から、指導要綱の一環としての保健を中心に教えていただきました。中でもとりわけ子供たちに教えるよう指導されたのは、応急処置です。子供たちには出血を止める技能が必要で、医療専門家がいない緊急時には、患者の命を助けることもできると聞きました。患者の呼吸を助ける心肺蘇生法のやり方や、救急車の呼び方も教えるよう指導を受けました。それ以外には、病気やケガの予防、成長にともなう変化による心身の発達、生活習慣病とその予防法、健康と環境、子供たちの考える力と適切に行動する力などを学びました。

帰国後について

私は、日本で学んだことを上司と国立カリキュラム開発センターのスタッフに報告しなくてはなりません。報告の際には、私の話の内容を理解しやすく、イメージしやすいように研修中に録画したビデオを使ってプレゼンテーションをします。その後、教育訓練省は、私の経験を通して習得した技能をレソトの保健体育のカリキュラムの中で効果的に実行していくための戦略的計画を立てなくてはなりません。

長期プロジェクト（5 カ年計画）：レソトの教育訓練省からの援助とスポンサーからの資金協力を受けて、スポーツを楽しいと感じること、そしてそれが子供の心と地域にとって大切であることを証明したいと思っています。レソトの 10 県のうち少なくとも 1 県には器具のある体育館を作り、そこで体育の実践を成功させたいと考えています。これらがすべてできなかった場合のプラン B としては、器具のある運動場をすべての学校に設置することです。これで体育の教師がより仕事を効果的にできるようになります。

私自身は学校訪問のカレンダーを作成し、体育の授

業が行われる日に合わせて学校を訪問します。訪問の一番の目的は。安全策を考慮して技能が正しく実行されているかどうかを確かめることです。

子供たちの成長・発達には地域が大事な役割を果たします。したがって、日本で学んできた知見を子供たちや地域に紹介し広めていく上で、母国でも地域の訪問は重要です。日本の子供たちはスポーツを楽しみながら地域のサポートを受けているのを目にしました。これにより薬物乱用、若年妊娠や学校に対する無関心による中途退学といったネガティブな行動から子供たちを遠ざけることができます。これは母国の子供たちにとって大変大きな利益であることは間違いありません。私はさらに、地域の人たちを、コーチや器具の管理者として育てたいと考えています。子供たちがスポーツから利益を受けるだけではなく、地域の人たちもそこに関わってくる、つまりレソトの失業率をスポーツによって改善させる可能性があるのです。現在のグローバル化した世界では、スポーツ産業が雇用を創出しています。学校を卒業した後も子供たちが生涯にわたってスポーツを継続し、スポーツに関わる仕事に就いたり、スポーツで生計を立てたりすることもあるでしょう。

このプロジェクトを地域で成功させるために、必要な器具の調達やそれをレソトの遠隔地に運搬してくれるスポンサーを見つけることに注力するつもりです。レソトのスポーツ・レクリエーション省を訪問し、このプロジェクトへの支援を賜り、レソトのスポーツ分野におけるインフラ改善につなげてくことも重要と考えています。

日本での生活について

日本に到着して最初の数日間は、持ってきた携帯電話が使えなかったため、家族に無事の到着を伝えることもできず大変な思いをしました。新しい携帯電話を買わなくてはならなくなり、付き添ってくれたコーディネーターにプリペイドカードはどこで買えるかを尋ねたのを覚えています。プリペイドカードをチャージして自分の携帯電話から家族に電話ができると思っていました。日本人は、私の国で使われているようなスクラッチ式のプリペイドカードを使わないことを知りませんでした。新しい携帯電話を買ってからは、住んでいるところや無料 Wi-Fi のある場所で、電話で家族との会話を楽しむことができるようになりました。

もう一つ苦労したのは食べ物です。これから何か月間かは、こういうご飯を食べるんだということを私の胃はなかなか理解できませんでした。はじめはあまり美味しいと思えませんでしたが、嬉しいことに自分の味覚がだんだん慣れてきて、最後には美味しく食べられるようになりました。そして健康的な食事であることを後から知りました。生の魚、魚卵、海藻、寿司、味噌汁、緑茶などです。初めてお茶をいただいたときはびっくりしました。砂糖がまったく入っていなかったからです。レソトでは、お茶は砂糖を入れて飲みます。

日本人はとても親切でいつも笑顔です。これはいろんなお店で経験しました。お店に入ると、店員が笑顔で感じよく迎え入れてくれて、気持ちよくお店を出るまでそうしてくれます。バス停に傘が何本かかけてあるのを見つけ、日本人に何のためか聞いたところ、必要な人はだれでも使っていいのだと教えてくれました。傘を使ったら、また次の人のために戻しておくことになっていて、実際に日本人はそうしています。
安全と言えば、日本は、旅行するのに最も安全な国のひとつです。何時でも危険を感じることなく皆が通りを自由に歩いていますし、実際に何にも起きていません。他の国で出くわすことのある誘拐、窃盗、暴力といったことは、日本滞在中に一度も聞いたことがありません。

日本で一度驚いたことといえば、宿舎が大きく揺れたことです。自分は走って逃げるつもりで周りの人を見ました。皆はただ笑って、これは日本では普通のことだから心配しなくても大丈夫と言って私を落ち着かせてくれました。

日本ではいろいろな場所を訪れました。清川村の宮ケ瀬ダムでは、ダムの美しさ、ダム開発の高度な技術、ダムのある頂上へ行く乗り物を見ました。京都は中でも最も素晴らしい場所の一つでした。美しい秋の紅葉を見ました。私の国には電車がありませんので、京都までの新幹線の旅はとても楽しかったです。
日本のいろいろな場所に親しみを覚えるようになりましたが、横浜から東京へのクルーズ船の旅もとても楽しいものでした。

謝辞

神奈川県には、このような機会を与えていただいたこと、心より感謝申し上げます。私の人生は大きく変化し飛躍しました。これは私自身だけではなく、母国レソトにとってもそうです。この研修プログラムあるいは他のプログラム（どのプログラムかはわかりませんが）でレソトから来日した研修生は私が初めてではないはずですから、レソトと日本の友好関係はこれが始まりということではないと思います。この友好関係がこれからも長く続くことを願っています。

そして、レソト政府と教育訓練省、国立カリキュラム開発センターにも、多くの候補者の中から私を選んでいただいたこと、私の研修が円滑に進むようにサポートしていただいたことに深く感謝いたします。

JOCA の皆様、本当にありがとうございました。皆様のもてなしの心であれば、数多くのどの競合会社にも引けを取らない会社となるでしょう。実際にすばらしいおもてなしをしていただいたことに感謝しています。私の日本語の先生が病気でお休みし、村上さん（JOCA）が代わりに来てくれた日のことを決して忘れないと思います。村上さんには日本語を教える高い能力があります。なぜなら、彼が教えてくれたことを今もすべて覚えていて、そのイメージが今でもしっかり心に焼きついています。友達になった他の研修生たちのこと、日本語をわからない私を助けてくれたことを私は忘れることはないでしょう。

Before coming to Japan

Before coming to Japan, I have been working at the National Curriculum Development Centre under the Ministry of Education and Training since May, 2012. I am a Health and Physical Education officer. Some of my main duties to mention are:

1. To design and develop curricular regarding Health and Physical Education in the appropriate level of Basic and Secondary Education.
2. To carry out needs' analysis or situational analysis. As the process of curriculum design is very complex, there are some factors that are necessary to be taken into consideration as they can affect the implementation in a negative manner or positive way. It is very important to find out those factors and take them into consideration when planning the parameters of a project.
3. Identify problems and give recommendations to the panel members for the concerned subject.
4. Set up objectives and draw sequence chart. It is important to draw the weekly or monthly objectives of a specific training by dividing topics and showing the order of which should be taught. This will help in best learning and understanding to achieve the overall objective.
5. Carry out comparative analysis of curriculum in different countries for bench-marking. This point serves the purpose of myself being in Japan because it is one of the best developed Countries especially when it comes to education. When designing a curriculum, it is very important to learn and get the best guidance from mature and experienced people from countries like Japan for the benefit of my least developed country "Lesotho" to help it thrive not only in education but also in economic, social and political point of view.
6. Develop learning outcomes, learning experiences, assessment criteria and teacher's guides for the learning area in different educational levels.
7. Advise on appropriate teaching and learning methodologies so that the nature and ability of children are to be taken into consideration hence the method chosen will be suitable for each child for better understanding.
8. Advise on appropriate teaching and learning periods for the subject.

9. Advise on minimum attainment targets to determine standards for learner progression from one level to another.
10. Collaborate and liaise with other institutions national and internationally on the matters pertaining to curriculum.

The offer from Kanagawa Prefectural Government to recruit candidates from different countries under different functions in the field of Health and Physical Education, came at the right time as the Ministry of Education in Lesotho is undergoing a huge process of reviewing its curriculum from the traditional subject-based approach and upgrading it to the Integrated Curriculum and Assessment. This change in curriculum is made to meet the challenges of the increasingly globalizing world in which we live. To perform this project effectively, it is important to study on what other developed countries did or are doing to reach to the present level. The project forced the Ministry of Education and Training to hire consultants from the overseas countries to help them carry out the process effectively, however, this also leads to a great loss of money for a least developed country to pay their fee. The offer from Kanagawa Prefecture is really a blessing as it somehow helped us to reserve the budget we could use for other activities.

On Special Training

Upon my arrival at the Kanagawa Prefectural Physical Education Centre in Fujisawa City where my training was conducted, I was welcomed by skilled people who could also share and develop those skills with other people. They took me to some schools so that I could see actual Physical Education teaching and learning process. I observed and took part in such lessons or activities. That made it easy for me to grasp new concepts in Physical Education, even though the language barrier restricted me to understand only up to a certain extent. I even learnt about new sports, the ones which are not played in my country. I also learnt how sports can be simplified for young learners. In other words, everybody can learn and enjoy any sports step by step according to age and level.

There is a saying that "With more knowledge, a better teacher can be". Ideally, the teachers are encouraged to acquire as much knowledge as possible, however, teachers shall obtain at least certain knowledge enough to teach others properly, then should have many other qualities to be a good teacher. In my opinion, a teacher must be a good listener, a good communicator, patient, innovative, have a sense of humor, and have a smiling face. These conditions exactly apply to my teacher/supervisor at the Physical Education Centre. She really had the qualities as she was able to cope with the language problems I had and found the solutions to go forward, not only her but also all the staff at the Centre together with all the teachers at the schools that we visited had the above qualities.

The Technical training started on 1st December 2018 because I arrived a month later than a scheduled period due to the delay of some documents needed for visa issuance. I started by comparing the Japanese education system with Lesotho's education system. I noticed that there is a difference in the number of grades. In Elementary Schools, In Lesotho there are 7 grades while in Japan there are 6 grades, in Junior High Schools, both countries have the same 3 grades, However, in High Schools, they also differ in that in Lesotho there are 2 grades while in Japan there are 3.

I then studied the Overall Objectives of Japanese Schools especially in Physical Education. The objectives include devising simple rules and activities for small children, health and safety of children together with taking care of equipment and place, cooperation and development of fair attitude, understand what healthy life means and its advantages, give pupils a chance to determine their own tasks according to their ability, personal hygiene maintenance and good diet, help pupils understand the growth and development of human

body through appropriate exercise and a well-balanced diet. These are just the few objectives as there are many more that I did not mention. Another huge difference is that all schools in Japan have gymnasiums fully equipped with the necessary equipment to ensure smooth and high-quality learning. Every student has his or her own record book to note his or her progress so this helps children to work hard to break their previous record. All children can have time either answering challenging questions from the teacher or questioning the teacher where they did not understand. They are also given a chance to come up with their ideas or rules as this helps in good thinking and decision making.

As the safety is one of the key factors in Physical Education, the skills given to children were also accompanied by the safety measures to be taken into consideration when enjoying exercises. For example, some rolling matts were placed on the floor when children were exercising on the jumping box so as to eliminate any harm if a child fall. The landing skills were also taught such as to bend the knees slightly after rolling on the jumping box or any activity that requires landing to avoid muscle or bone injury. The trainer is always by the children to assist them where there is a necessity and to ensure that exercises are done in a safe way.

I learned almost every topic that is taught in Japanese elementary schools especially concerning physical education by visiting some schools when there were times for Physical Education Lesson. I visited Onari Elementary School in Kamakura City where I also took part in exercising together with the children in some activities like playing soccer in simplified rules, table tennis, basketball and badminton among others. This helped me to learn faster and also to fulfill a point that says physical education teachers have to be a model of what they teach or what tell children should do. Teachers have to be active and healthy.

Another school that I visited is Umeda Junior High School in Chigasaki City where I watched and also took part in playing on the jumping box in different ways with the students. I practiced the skills of rolling and landing safely as said in the overall objectives under safety.

I also took part in the ceremony of the sports communication day held at Seishouchiku Physical Education Centre where I participated in various sporting activities.

Tokai University in Hiratsuka City is also one of the places I visited. At this place I had gained an experience in swimming. I learned the various types of swimming like crawl stroke and breast stroke and also the breathing skills to master them. Cleanliness and keeping water temperature are also considered.

I also learned through those trainers of those schools that Physical Education teachers need to be able to facilitate. In order that children can understand well and easily, a teacher should be able to distill complex ideas into easily followed steps. This also includes being able to recognize which students need more encouragement or a different way of explaining.

Patience and adaptability are also among the skills I learned from teachers during school visits. Teachers there had these skills as they are dealing with children whose learning rates differ and also do not learn in the same way. It is important for a teacher not to lose temper, give up or ignore those struggling children but to stay patient and have different approaches. I also saw that it is important to modify lessons to include all the students with different levels and abilities.

The other point is that Physical Education teachers are very creative people. They always come up with new ideas that can be enjoyed by children while taking into consideration health and safety.

My Curriculum learning was based on mainly in Japanese “Maruwakari Hand Book” which acts as a teacher’s teaching tool and is a continuing guidance from first grades through middle and to higher

grades in Elementary School Syllabus. In this book, grades 1 and 2 perform the same activities and the simple rules are used for children to acquire fundamental movement and develop their physical fitness while they enjoy and have fun, and also taking safety measures as stated in the overall objectives. At this level there is a video showing a teacher and students in the Physical Education class that guides or acts as an example of what should be done to achieve the said objectives.

Grades 3 and 4 are also grouped together in the same book. Their rules are also simplified but a little bit advanced compared to that for the lower grades. They are also made aware of changes in body and contains performing mini games. This levels also have a video that shows how a physical education class at this level should be conducted.

Grades 5 and 6 are grouped together and at this level they perform from the basic skills to the fullest while taking into consideration health and safety of equipment and place. This grades also have a video or CD that shows how the classes at this level advance and the difference between these three levels is clarified by this video.

After learning Maruwakari Hand Book, I performed practical again at the Physical Education Centre gymnasium where every activity per level in the handbook. I had a practical through supervision or guidance from Physical Education Staff and a video of me performing such activities was recorded for my reference.

As Physical Education and Health go together, I attended a workshop at the Youth Educational National Olympic Memorial Center in Tokyo that was conducted by Council for Physical Education and Health where the Professors from different Universities in Japan taught us especially about the Health as a part of the Syllabus. Among other things that we were advised to teach children is the First Aid. They said children should have skills on how to stop heavy bleeding so that in times of emergencies when the absence of a health professional they can rescue the life of a patient. We were also advised to teach them how to do the cardiopulmonary resuscitation to help the patient breath and how to call the ambulance. Other topics to list are, disease and injury prevention, development of mind and body due to changes in growth, lifestyle related diseases and their prevention, health and environment, and to pursue children to have the ability to think and act appropriately.

AFTER MY RETURN TO LESOTHO

I will have to report to my supervisors and the staff of The National Curriculum Development Centre what I learned from Japan in the form of Presentation using the videos that were recorded in my training lessons so that they understand and have the image of what I talk about. The Ministry will then have to make a strategic plan to implement effectively the acquired skills through my experience in the curriculum of Lesotho under Health and Physical Education.

Long term Project (5 years): With the assistance from the Ministry of Education and Training in Lesotho and some sponsorships from interested donors, I will prove that the feeling of fun of the sports and its importance in the hearts of children and the surrounding communities. I expect that some equipped gymnasiums at least one in each ten districts of Lesotho to be built so that Physical Education can be implemented successfully. The plan B, if the above is not possible, is to have the equipped playgrounds in all school are allocated so that it becomes easy for Physical Education teachers to do their job effectively.

I will also have to make my own school visits calendar that corresponds with the subject being taught on the day of visit. The main purpose of visit is to see if the skills are implemented correctly with the safety measures taken into consideration.

The Community plays an important role in the growth and development of children so it will also be important to visit some communities in my country

to introduce and pass along the wisdom I have learned in Japan to children and community at large. The fact that I saw the Japanese children love sports and they get support from the community, this really helps them avoid negative challenges like abusing drugs and school drop outs due to early pregnancies or having no interest in schools, and so on, so surely this will be of a huge benefit to children in my country. I will also train some people in the communities who will become coaches and care takers of the equipment. I think not only children will benefit from the sports but also some community members will also be involved so this means that unemployment rate in Lesotho could be improved through the sports field as nowadays due to a globalized world, sports industry generates employment. This also implies that the children continue sports after finishing school for their lifetime they might find employment or make a living through sports.

To implement this project to some communities successfully, I will try very hard to find sponsors to help me with the necessary equipment and also transport to reach to the remote areas of Lesotho. I think it will be important if I also visit the Ministry of Sports and Recreation in my country so that they support me in this project and this also will persuade them to upgrade the infrastructure of Lesotho in the sports field.

LIFE IN JAPAN

At the first days of my arrival in Japan, life was not easy for me due to the fact that I could not even make a phone call to my family to tell them about my safe arrival because my phone did not function in Japan. I had to buy a new phone and I remember asking to the coordinator who accompanied me where I could get the pre-paid card so that I can recharge my phone and call home. I did not know that Japanese people do not use the system of scratch cards to pay the mobile phone in advance like in my country. After buying the phone I enjoyed talking with my family and friends using free Wi-Fi where I resided and in other places that offered free Wi-Fi.

Another struggle I came across was with the food. It was very difficult for me and my stomach to understand that I will be living with those kinds of food for some months. The taste seemed not good for me but fortunately my sense of taste got used to them and I ended up enjoying them and I learned afterwards that they are healthy food. Those food include raw fish, fish eggs, sea weed, sushi, miso soup and green tea, etc., I was shocked when I was served a tea for the first time because there was no sugar in it. In my country tea goes together with sugar.

Japanese people are very kind and always smiling. I experienced this in some stores. When you enter, they will welcome you nicely with a smile until you leave the place happily. I saw some umbrellas hanging at the bus stations and when I asked some Japanese people what are they for, they said these are for anyone who are in a need of using it. The one took umbrella should repossess it after using it for the benefit of others, and the Japanese people really do so.

When it comes to the safety, Japan is one of the safest places to travel to. No matter what time it is, people are walking freely on the streets without any fear and indeed nothing happens to them. The kidnappings, theft or assault that people come across in other countries I have never heard of anything like that during my stay in Japan.

Something that once surprised me in Japan is when I had the dormitory shaking strongly. I looked at other people while I was ready to run away. They just laughed at me and calmed me down saying it is a normal thing in Japan so I shouldn't worry as we are safe.

We visited so many places in Japan and those include Miyagase Dam in Ebina City where we viewed the beauty of the dam and the high technology that was applied in the development of

the dam and the transportation to reach the top side where the dam is situated. Kyoto is one of the best places we visited where we saw the beauty of the leaves changing colors in autumn season. As there are no trains in my country, I really enjoyed travelling in a bullet train to get there.

As I got familiar with other places in Japan, I also enjoyed travelling from Yokohama to Tokyo in a cruise which was also my first experience.

We also participated in the One World Day celebration held in Ebina Cultural Hall which really showed that no matter what nationality or race, we are the same human beings and we should love and care for each other.

ACKNOWLEDGEMENTS

I would like to express a special gratitude to the Kanagawa Prefectural Government for giving me this opportunity which really brought me a huge difference and growth in my life, it's not only to me but also to my country Lesotho. I think this is not the very beginning of friendship between Lesotho and Japan as I am sure that I am not the first trainee from Lesotho under this program and other programs that I might not know at the moment. I hope this friendship will continue for a long time.

I would also like to acknowledge much appreciation to the Lesotho Government and the Ministry of Education and Training, together with the National Curriculum Development Centre for choosing me among so many people and also supporting me to pursue my studies smoothly.

Many thanks to JOCA. I believe that the hospitality qualities you have could make you become the first choice among so many competitors. You really performed those qualities and I applicate you for that. I shall never forget the day that my language teacher was sick and Mr. Murakami (a JOCA member) took place of my teacher that day. He really has the teaching qualities because I can still remember everything which he taught me as that image remains in my mind even now. I cannot forget my colleagues whom we could make good friends and their assistance in making me understand the Japanese language.

アルバムから

From the photo album

▲日本語研修▼

Japanese Language Lesson

▲歓迎会▼

Welcome party

▼ちぎり絵

Cultural experience (Chigirie)

▲宮ケ瀬ダム / バーベキュー

Visiting Miyagase Dam and BBQ

▲ふれあいスポーツ大会

Sports festival

京都研修旅行▼

Training trip to Kyoto

▼鎌倉見学

Field trip to Kamakura

▼初詣　Hatsumode (Visiting shrine on New year day)

▲新年会

New year party

お花見▼

Hanami (Watching cherry blossom)

▲歓送会▼

Farewell party

編集 公益社団法人　青年海外協力協会
住所: 〒111-0053 東京都台東区浅草橋五丁目25番10号
浅草橋1stビル４階
TEL：（03）5829-9760　FAX：（03）5829-9767
発行 神奈川県（2019年3 月）

Edited by Japan Overseas Cooperative Association
Address： 4th Floor Asakusabashi 1st Bld.,
25-10 Asakusabashi, Taito, Tokyo, JAPAN　111-0053
TEL：（03）5829-9760　FAX：（03）5829-9760
Published by Kanagawa Prefectural Government, March 2018