



国境を超えるスポーツと武道

-ドイツにおけるバレーボールと剣道の文化的受容-

国際学部外国語学科英米語専攻 4年生 畔田美優

目次

1. はじめに
2. 活動報告
3. 行動記録
4. アンケート結果
5. 研修での学び
6. おわりに

1. はじめに

この度は、ふるさと会海外研修生に選出していただき、誠にありがとうございます。学内でふるさと会海外研修の掲示を拝見した時から、ぜひ参加したいと強く願っていました。そのような貴重な機会を与えていただき、心より感謝申し上げます。また、本研修の準備・計画にご尽力くださった先生方、ならびに現地において研修活動を支えてくださった皆様にも、深く御礼申し上げます。

今回、私は、2025年9月3日から9月17日までの期間、ドイツのケルンおよびデュッセルドルフを訪れました。以前、約6か月間ドイツのケルンに留学しており、その留学期間中に、高校生で辞めていた剣道を再び始めました。また、ホストブラザーの誘いをきっかけに、バレーボールにも取り組むようになりました。

本研修では、この留学経験や現地の方々とのつながりを活かし、ドイツの文化や人々の暮らしについて、スポーツおよび武道を通して調査を行いました。本報告では、研修内容にとどまらず、私自身が現地で実際に見聞きし、肌で感じたことをありのままにお伝えすることで、本研修の魅力が少しでも伝われば幸いです。

2. 活動報告

○渡航先 ドイツ ケルン (Köln)・デュッセルドルフ (Düsseldorf)

○活動期間 2025年9月3日～2025年9月17日

○研修目的

ドイツの文化や人々の暮らしに根ざしたスポーツ及び武道の意義について調査する。バレーボールと剣道を中心に、現地での見学、参加、分析を通して理解を深める。

○研修地

- ・ケルン蝸牛道場 (剣道)
- ・デュッセルドルフ剣道クラブ (剣道)
- ・DJK Wiking Volleyball (バレーボール)

日付	活動内容
9月3日	日本を出国
9月4日	デュッセルドルフ剣道クラブ 稽古見学・インタビュー
9月5日	インタビュー形式変更と再作成
9月6日	ケルンの蝸牛道場 稽古見学・インタビュー
9月7日	18歳以下の剣道大会 in ノルトライン＝ヴェストファーレン
9月8日	ケルンの蝸牛道場 稽古見学・インタビュー
9月9日	アンケート処理
9月10日	ケルンのバレーボールクラブ 練習参加
9月11日	デュッセルドルフ剣道クラブ 稽古見学・インタビュー
9月12日	ケルンのバレーボールクラブ 練習参加
9月13日	ケルンの蝸牛道場 稽古見学・インタビュー
9月14日	18歳以上の大人の剣道大会 in デュッセルドルフ
9月15日	ケルンの蝸牛道場 稽古見学・インタビュー
9月16日	ドイツを出国

*本来、バレーボールと剣道の活動割合は、5対5を予定しておりましたが、バレーボールクラブの練習中止や剣道の大会への参加に伴い、結果として剣道の活動がやや多くなりました。

3. 行動記録

9月3日（1日目）

今回は、トルコのターキッシュ航空を利用し、渡欧しました。関西国際空港からイスタンブール空港を経由し、デュッセルドルフ空港へ向かいました。乗り継ぎ時間も含め、所要時間は合計で約20時間でした。右の写真はターキッシュ航空の機内食ですが、毎食非常に美味しく、アメニティも充実していたため、10時間越えのフライトも快適に過ごすことができました。これからの研修で渡欧される機会のある方は、ぜひ利用してみてください。また、飛行機のチェックインの際に、ドイツ人の女性と知り合い、フライト中や乗り継ぎに対する不安も和らぎました。



私は、渡欧前に「Deutschland Ticket」という、ドイツ全土のほぼ全てのローカル公共交通機関が乗り放題可能な月額制のサブスクリプションを購入しました。月額58ユーロ（約1万円*為替変動により金額は前後します）で、移動の多い今回の研修には非常に適したチケットでした。渡航先によっては、このような乗り放題の交通チケットを利用することで交通費を節約できる場合もあるため、これからの研修に参加される方は、事前に渡航先の交通制度を調べてみることをおすすめします。

9月4日（2日目）

デュッセルドルフ空港に到着後は、留学時から世話になっている日本人の方がお迎えに来てくださり、ホストファミリーの宅まで送迎していただきました。

19時からは、デュッセルドルフ市内にあるデュッセルドルフ剣道クラブにて稽古が行われました。会場までは電車で約30分の距離でしたが、留学中にドイツの公共交通機関の遅延を幾度となく経験していたことや、当日は雨天であったことから、余裕をもって2時間前に自宅を出発しました。その結果、珍しく定刻通りに到着することができました。

この日は防具を持参していなかったため、稽古の見学およびインタビューをしました。この道場は、道場長が日本人の方で、年齢やレベルの異なる道場生と一緒に稽古を行っており、平日であったことから、参加者は6名でした。なお、当日の稽古の指揮は、駐在日本人の方が担当されていました。

帰りは、左下の写真のとおり電車の遅延が発生しました。ドイツでは遅延やプラットフォームの変更は日常的であるため、過度に心配することなく、落ち着いて待つことにしました。結果無事に帰宅することができて良かったです。



9月5日（3日目）

この日は、バレーボールクラブの練習に参加する予定でしたが、急遽練習が中止となり、一日オフとなりました。前日、ケルンの蝸牛道場の道場長からお電話をいただき、インタビューは個別に口頭で行う形式ではなく、質問用紙を用いた形で実施してほしいとのご要望がありました。そのため、インタビュー用の質問用紙を作成しました。

9月6日（4日目）

当日は、朝8時からケルンの蝸牛道場にて稽古が行われました。この日は、防具を持参し、稽古に参加しました。蝸牛道場は、留学中からお世話になっていた道場であり、久しぶりの再会にもかかわらず、皆さん温かく迎えてくださいました。こちらの道場には、日本人の所属者が多く、また世界選手権経験者のあるドイツ人剣士も在籍しているなど、規模の大きな道場です。一週間後に公式戦を控えていたこともあり、普段とは異なる雰囲気で行われていました。

9月7日（5日目）

18歳以下を対象とした剣道大会が、ノルトライン＝ヴェストファーレン州にて開催されており、試合の見学を行いました。見学を通して、いくつか印象的な点がありました。

- ① 果物やチョコレートによる糖分補給、コーヒーなどを提供するスペースが設けられていた（写真左下）。選手や審判の先生方だけでなく、観客も利用することができ、余ったものは帰りに分けて持ち帰っていた。
- ② 審判の服装。日本の剣道における審判と同様の正装で行われていた（写真中央）。
- ③ 小学生以下の部では試合形式ではなく、剣道の基本稽古で行われる型の正確さや美しさによって評価が行われていた
- ④ 日本と同様に、開会式および閉会式が行われていた
- ⑤ 試合前に、スコアを記録する役員が、試合者の名前を大きな声で読み上げていた
- ⑥ 日本ではスコアを縦書きで記入しますが、ドイツでは横書きで記入されていた

日本と共通している点も多く見られる一方で、細かな違いもあり、それらを比較しながら観察することができた点が非常に興味深かったです。また、試合のレベルも高く、大変見ごたえのある大会でした。



9月8日（6日目）

この日は、20時からケルンの蝸牛道場にて稽古が行われ、防具を持参して参加しました。月曜日は、初心者と有段者に分かれて稽古が行われていました。平日にもかかわらず参加者は多く、六段以上の高段者も稽古に参加しており、土曜日とは異なる内容で、非常に充実した稽古時間となりました。

9月9日（7日目）

この日は終日オフであったため、スーパーマーケットでの買い物を通して現地の生活環境や物価を確認し、あわせて卒業論文の作成に取り組みました。留学当時と比べて為替相場が大きく変動しており、来年度以降の渡欧に対して、改めて緊張感を抱きました。

9月10日（8日目）

ケルンにあるバレーボールクラブ DJK にて、練習に参加しました。同クラブは 16 歳以上の男子チームで、留学中にもお世話になっていたチームです。久しぶりに参加したところ、選手の皆さんの身長が伸びていることが印象的でした。当日は監督が不在であったため、ホストブラザーが練習の指揮をとっていました。10 月からシーズンインということもあり、実践的な練習が中心でした。



9月11日（9日目）

デュッセルドルフ剣道クラブに防具を持参して稽古に参加しました。この日は、初心者の方が多く基本稽古中心でした。先日とは別の駐在日本人の方指揮をとってくださりました。日本語、ドイツ語と英語 3 か国語が飛び交っていました。



9月12日（10日目）

この日は午前中、留学中からお世話になっている日本人の方に、「Schamong Kaffee」というフランスの食材を使用したカフェに連れて行っていただきました。留学当時から私の相談に親身に耳を傾けてくださり、剣道を共にする同志でもある方です。将来についてお話することができ、大変充実した時間となりました。これから本制度に参加される学生の皆さんにも、活動の合間に得られる休息や人との出会いを大切にしてほしいと感じました。

話を戻しますと、夕方にはケルンのバレーボールクラブ DJK の練習に参加しました。この日も監督は不在でしたが、選手同士で助言を交わしながら、主体的に練習に取り組んでいました。練習とあわせてインタビューも実施することができました。

左下の写真はホストブラザーとの写真です。彼がバレーボールに誘ってくれたおかげで、留学中も健康的な生活を送ることができました。右下の写真は、留学中にバレーボール以外の場面でも親しくしてくれた仲間たちです。



9月13日（11日目）

この日は、ケルンの蝸牛道場にて朝から稽古が行われました。翌日に公式戦を控えていたため、稽古の一環として部内戦が実施されました。私も一試合参加させていただき、二本勝ちで勝利することができました。道場長からもお言葉をいただき、日本に帰国後も剣道に励もうという意欲が高まりました。参加者それぞれが翌日の試合に向けて調整を行いながら、集中した雰囲気の中で稽古に取り組んでいました。

9月14日（12日目）

デュッセルドルフにて、18歳以上を対象とした剣道大会が開催されました。当日は役員の人数が不足していたため、スコア係として参加させていただきました。



↑ 運営役員の謝礼としてマスタードをゲット



↑ 選手のお子さんの子守



↑ 蝸牛道場チームで集合



↑ 昼食（アジア料理のお弁当）

前週に見学した子どもたちの大会とは異なり、初戦から迫力のある、非常にレベルの高い試合が繰り広げられていました。特に決勝戦では、先鋒から大将まで一瞬も目が離せない激しい攻防が続きました。また、女子個人戦で優勝した選手が、10年前に天理大学へ留学していた方であることが分かり、記念に写真を撮らせていただきました。試合を観戦する中で、自分であればどのように戦うかを考える場面も多く、試合に参加したいという意欲が一層高まりました。

試合中は、同じ道場の仲間同士であっても互いにライバルとして真剣に向き合っていました。試合後には和やかに試合内容を振り返り、語り合う姿が印象的でした。練習時とは異なる表情を見せていたケルンの蝸牛道場の選手たちは、とても頼もしく感じられました。会場内には日本とドイツの国旗が掲げられており、武道を通じた国際交流の意義とその広がり大きさを改めて実感しました。

今回の大会で特に驚いたのは、大会運営の指揮をデュッセルドルフ剣道クラブの生徒の方が一人で担っていたことです。自身の試合にも出場しながら大会を成功に導いており、その力量と剣道への姿勢に深く感銘を受けました。



↑ ケルンの蝸牛道場で記念写真



↑ 10年前の天大の留学生とのお写真

9月15日（13日目）

ケルンの蝸牛道場で本研修最後の稽古に参加しました。前日の試合について、道場長の先生が細かく解説してくださり、丁寧なご指導をいただきました。来年、再び長期滞在でドイツを訪れる予定であることをお伝えしたところ、温かいお言葉とともに見送ってくださいました。



9月16日（14日目）

夕方にデュッセルドルフ空港を出発し、翌日の夜に日本へ到着しました。日本では残暑が続いており、ドイツの気候が恋しく感じられました。

4. アンケート結果

○剣道 アンケート調査

対象：ケルンの蝸牛道場・デュッセルドルフ剣道クラブの生徒

回答数：40名

実施方法：口頭アンケート・記入アンケート

※本結果は、個人が特定されない形で集計・編集しています。

① 剣道はスポーツだと思いますか？

・「はい」：約45%

・「いいえ」：約55%

この結果は私にとって意外なものでした。私は剣道をスポーツではなく、武道だと考えています。例えば、ドイツ語では「剣道をする」を **“Ich mache Kendo.”**と表現します。しかし、剣道にはスポーツと武道の両方の要素が含まれている、という考え方もあることが分かりました。

② 剣道歴

・1～3年：約8%

・4～6年：約13%

・7年以上：約80%

ほとんどの方が10年以上の経験者でした。

③ 日本の剣道をYouTubeやSNSで観ますか？

- ・「はい」：約 98 %
- ・「いいえ」：約 2 %

④ 剣道のどこが好きですか？

- ・体にいい / ・健康体になれたから
- ・メンタルが鍛えられるから
- ・自分の世界に入り込むことができる
- ・一本を取れたらうれしいから
- ・努力を裏切らない
- ・全てが好き
- ・人生全体に溶け込むことができる
- ・常に新しい学びがある
- ・努力を裏切らない
- ・やればやるほど身につく
- ・基本動作の中にも発見がある
- ・常に前進、上達できる
- ・長期間かけてじっくり上達できる
- ・自分の身体について知ることができる
- ・スポーツの中で一番美しい競技

⑤ 剣道を通じての変化

- ・力が強くなった
- ・白黒はっきりした性格になった
- ・ストレスが溜まりにくくなった
- ・何事にも挑戦する心構え
- ・健康的な生活になった
- ・物事をよく考えるようになった
- ・健康的な生活になった
- ・武道をする人間としてより良い方向に性格が変化した
- ・普段の生活の手助けになっている
- ・ほかの人への理解力が深まった
- ・継続することの重要性
- ・自分自身の全てが変わった
- ・日本文化への理解度が深まった
- ・人間関係の変化
- ・様々なアプローチに対してオープンになれた

⑥ 剣道を継続するモチベーション

- ・友達と会える
- ・心身共に健康に過ごすこと
- ・健康を維持する
- ・もっと強くなりたいという気持ち
- ・一緒に稽古をする仲間
- ・性格形成について学ぶこと

大半が「健康を維持するため」「上達したいから」という回答でした。

⑦ あなたのプレースタイルを一言で表すと

- ・強い剣道
- ・本能的
- ・品格
- ・優しすぎる
- ・めちゃくちゃ
- ・平常心
- ・リスペクト
- ・慎重
- ・水
- ・適応性
- ・冷静
- ・探求心
- ・攻め
- ・突進
- ・堅実
- ・我流
- ・安全
- ・スピード
- ・我慢
- ・バランス
- ・マイペース
- ・単純
- ・シンプル

⑧ あなたにとって最高の試合とは何か？

- ・ 一本取る試合
- ・ 互角に、駆け引きとお互いの最高の技を出し尽くした試合
- ・ 勝敗関係なく、相手への尊敬を持った試合
- ・ 真っ白な紙の様に澄んでおり、自分のベストが出せた試合
- ・ 記憶に残る試合
- ・ 試合相手とお互いに試合内容を笑いながら反省できる試合
- ・ 綿密に練られた計画どおりに展開される試合
- ・ 恐れずに闘う試合

大半が「一本を取る試合」でしたが、精神的な一本や技の一本などさまざまな意味の「一本」の解釈がありました。

○バレーボール アンケート調査

対象：バレーボールクラブ DJK の生徒

回答数：10名

実施方法：口頭アンケート

※本結果は、個人が特定されない形で集計・編集しています。

① バレーボール歴

- ・ 1～3年：約80%
- ・ 4～6年：約0%
- ・ 7年以上：約20%

② 日本のバレーボールを YouTube や SNS で観ますか？

- ・ 「はい」：約100%
- ・ 「いいえ」：約0%

オリンピックでも活躍された石川選手、高橋藍選手の名前が多く挙がりました。

③ バレーボールのどこが好きですか？

- ・ チームスポーツだから
- ・ 沢山頭を使う競技だから
- ・ 沢山動くから
- ・ ネットを挟んでいるので、体で敵に対峙することがない
- ・ シューズがあればできるから
- ・ 上達したのが分りやすい
- ・ 友達に会えるから

④ バレーボールを通じての変化

- ・健康的になった
- ・友達ができた
- ・特になし

⑤ バレーボールを継続するモチベーション

- ・技術の完成に終わりが無い
- ・上達したい
- ・試合に勝ちたい

「上達したい」この回答がほとんどでした

⑥ あなたのプレイスタイルを一言で表すと

- ・アグレッシブ
- ・正確性
- ・パワフル
- ・情熱
- ・頭脳型

⑦ あなたにとって最高の試合とは何か？

- ・勝利できた試合
- ・自分自身が成長したと感じられる試合
- ・チームとして勝てる試合
- ・選手全員が納得する試合
- ・チームが成長したと感じる試合
- ・楽しい試合

○アンケートから

武道やスポーツを通して、「勝つこと」だけを目的とするのではなく、日々の練習や稽古の積み重ねのなかで感じることを基に、アンケートに回答してくださった方が大半でした。また、日本人選手の試合を観戦したり、スポーツや武道を通して日本文化を理解してくださっている方が多数いらっしゃったり、非常に嬉しく思います。ドイツではスポーツや武道が人々の生活に深く根付いており、日本文化を受容するうえで重要な役割を果たしていることが分かりました。

5. 研修での学び

予定変更や遅延の影響により、流動的なスケジュールとなりましたが、その分、予想していなかった貴重な経験を得ることができました。留学中には気づくことのできなかった新たな発見も多く、非常に実りある研修となりました。そして改めて、私はドイツで学び、活動したいという思いを強く再確認することができました。

本研修制度は、単に外国へ行き研修を行うだけでなく、現地で自ら行動し、見たこと・感じたことを主体的に吸収することが重要であると感じました。すべてを一人で行うことは決して容易ではなく、困難に直面する場面も多くありましたが、その分、得られる学びや経験は非常に大きなものでした。

6. おわりに

本報告書を最後までお読みいただき、誠にありがとうございます。

私は、国際ボランティア（IPP）をはじめ、ドイツ留学や今回のふるさと会海外研修など多数の貴重な経験をさせていただきました。天理大学には、本研修を含め、まだ十分に知られていない魅力的な海外研修制度が数多くあります。「ふるさと会海外研修制度」は、50周年を迎えられたとのことで、今後ますます本制度が発展し、天理大学生のさらなるご活躍に繋がることを願っております。本報告書を通して、本制度に少しでも興味を持っていただけたら幸いです。

繰り返しになりますが、本研修に携わってくださったすべての皆様に、心より御礼申し上げます。

Vielen Dank für Ihre Kooperation und für Ihre Unterstützung bei meinen Recherchen.
Ich werde schon bald nach Deutschland kommen.

Bis bald, tschüss!!!