

RIFE

RWANDA LIFE

INVITATION TO THE AMUSING WORLD

ルワンダの人々作り出す アミューズメントの世界へ

日本でも見かけるジムやエアロビ、ヨガにサウナ。ルワンダにもあるってご存知でしたか。ただ、日本とは異なる雰囲気が印象的です。ヨガやエアロビのコーチは男性、そして参加者の多くは仕事帰りの男性です。音楽に合わせて汗を流したり、体をほぐしたり。日本でも参加したいけど参加しづらい方がいるのでは、と新しい可能性を考えるきっかけとなりました。今回はそんな発見をもたらしてくれたアミューズメントと、それを作り出す方々にフォーカスしてお届けします。

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため休業しています。

AEROBICS エアロビクス
YOGA ヨガ
SAUNA サウナ

JICA 海外協力隊としてルワンダへ！
Vol.15 2020.05.20
2018年度2次隊 野菜栽培（富士見市協働推進課）
熊 あゆみ

AEROBICS



ルワンダでは男性のエアロビ参加者が多いように感じる。男性コーチが多いのも理由の一つかもしれない。ここには充実したトレーニング器具もあり（別室）、希望者にはつきっきりで指導してくれる。

ちょっとスパルタだけど、コーチの体つきを見たらがんばろうと思えるのは私だけではないはず。



AEROBICS is for women? —No. You will see many men work out here on weekday.

People come here with their own reasons. “I want to lose weight” “To release tension after job” “Building muscle for health”. These two coaches (left bottom photo) support your activity as you like.

At that day, programs were arranged; 1.aerobics on the floor 2.aerobics using steps 3.Muscle training on the mattress alone and pair. After finishing, we high-five each other.

Zumba sound make us active, sweat come out from all the pores of my whole body..., you might have a new feeling here.

The room can receive up to 20 people.

-
- ◆場所
南部 Huye 郡 Tumba セクター
Lighthouse Hotel 地下 1 階
 - ◆営業日
月～金 18:30-20:30
 - ◆料金
1 回 1000Rwf (約 150 円)
 - ◆持ち物
外履き、動きやすい服

When you want to spend your holiday creatively, there is suitable place for you every Sunday morning. Let's go out with a little courage, getting out of bed 30 minutes earlier than usual. After finishing aerobics, you will feel fresh air and sunshine pass through beside you. Your brain can think clearly and face your tasks.

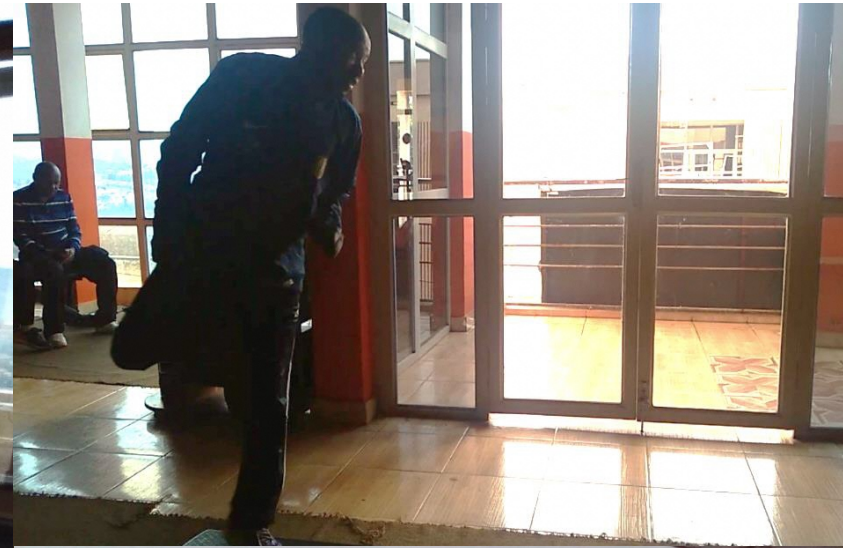
Program are arranged; 1.aerobics on the floor and with step 2.Stepping in the line with everyone 3.Muscle training on the mattress alone.

Coaches are so friendly and participants too. An exciting point is yelling with others at stepping in the line.

- ◆場所 南部 Huye 郡 Ngoma セクター Semuhung Building 4 階
- ◆営業日 月～金 18:30-20:00
日 7:30- 9:00
- ◆料金 1回 1000Rwf (約 150 円)
- ◆持ち物 外履き、動きやすい服

AEROBICS

日曜日を効率よく過ごしたいあなたに。ルワンダならではの朝活をおすすめ。親身になって指導してくれるコーチと、一体感のある参加者の皆さんが印象的なジム。トレーニング器具が置いてあるフロアでエアロビを行うため、筋トレを休憩してエアロビに参加し始める人も。マーケットの静かさを感じられるのは、この日曜早朝の特権である。



Nowadays we have a lot of stress sometimes,
—job, environment, relationship with others etc. If you open the door here, coaches Emmanuel and Alexis (Emmalex) teach us

“You are free. Forgive others, need not compete. Feel yourself and loving yourself.”

They lead us to communicate with yourself. You might also realize importance of deep breath and could release tension from our bodies.

Their calm voice and kind heart make such a peaceful space, and achieve relief for everyone.

<website><http://livewellrwanda.rw/>

- ◆場所
南部 Huye 郡 Ngoma セクター
Semuhung Building 4 階
- ◆営業日
火 19:00-20:15
木 18:30-19:45
- ◆料金
1回 3000Rwf (約 380 円)
5回券 12000Rwf (約 1500 円)
- ◆持ち物
動きやすい服
※首都キガリでも実施。営業日や料金が異なるため HP 参照



外国人在住者も見かけるこの教室。深呼吸をベースに、参加者の経験を見ながらコーチがすべて丁寧に教えてくれる。

彼らは近くの大学病院で、入院患者にエクササイズの指導や有機野菜の食事提供も行う。患者の多くが前向きで健康になり早期退院のきっかけとなっているとのこと。

人々の心身のストレスを解き放ち安心を与える。地道な学びや努力に基づいて、このヨガ教室の心地よさが生まれている。



SAUNA



湯船がポピュラーではないルワンダで、全身を芯から温められるサウナはありがたい。中の設備は日本のサウナとそれほど変わらず汗をたっぷりかくことができる。

ユーカリを使用していて人によってはアレルギー反応が出る可能性があること、更衣室は複数人での使用（男女別室）、サウナ内は布 1 枚着用（髪の毛長い人は頭髪用の +1 枚）で男女同室である点には注意してほしい。



Here in Rwanda, it's rare that there is bath tub at home or hotel. When you feel cold and want to heat your body, sauna is good for you even at several places.

A few wooden benches, boiling place with eucalyptus, dim light... as you might have relief. You can see enough equipment inside.

Staffs here speak domestic language,

Kinyarwanda, and they prepare Rwandan black tea and sliced lemon for breaking time. It can be nice experience in local area in Rwanda.

In the weekends, sometimes there are more than 5 people and most of them are men. If you visit early on weekdays, you can be the only guest to use sauna.

- ◆場所
南部 Huye 郡 Ngoma セクター
Gazel Hotel
- ◆営業日
月-日 17:00-22:00
- ◆料金
1回 2000Rwf (約 250 円)
- ◆持ち物
シャンプー、着替え
(無料貸出→サウナ用のキテング[布]、サンダル、石けん [共有]、タオル)