

# カンボジア便り

## マラソン2回目 ~10キロに挑戦~

8月4日、シェムリアップで開催されたマラソン大会に参加してきました。昨年12月にも走ったのですが、その時は5キロを写真も撮りながら「楽しんで走る」ことが目標でした。今回は時間制限のある(時間内にゴールに辿り着かないと完走にならない)10キロのコースに挑戦しました。小学生の時から走るのが苦手だった私が、カンボジアで10キロのマラソンに挑戦しているなんて、昔の自分が知ったらビックリすると思います。

カンボジアに来て色々な人と出会ったことで、間違いなく自分の何かが変わったと思います。毎日6キロを日課として走っていた隊員さんや、ご高齢でもカンボジアで活動しようと決め、健康に気を付けて病気に罹らないよう活動をされている隊員さんに会うことができました。「私も頑張ろう」「ちゃんとやらないと!」と思うようになりました。自分はこうだ、と決めつけしないで、何でもやってみることの大切さを感じています。

ちなみに、猫ひろしというカンボジアの国籍を取ってマラソンをしている芸人さんとすれ違いました。これも、新しい挑戦を試してみたおかげですね。



カンボジアは暑いので朝の5時位の涼しい時間に走り始めます。観客も多かった…。

## サンボ・プレイ・クック 隠れた世界遺産



カンボジアには、アンコールワットの他にも3つ、世界遺産があります。プレアヴィヒアという、タイとの国境に面している地域の寺院、2022年に新しく登録されたピラミッドのようなコー・ケー遺跡、そしてもう1つが今回紹介するサンボ・プレイ・クック遺跡群です。マラソンのついでに、少し足を延ばして遺跡のあるコンポントムという町まで行ってきました。

認知度が低い世界遺産ですが、実はアンコールワットよりも古い時代のもので、大小200以上の仏塔が広い森の中のあちこちに残っています。中には自然に呑み込まれてしまった塔もあり、見ごたえがありました。1500年前の人たちがレンガを積み上げて作ったものが残っている、というのは凄いことです。

自然に呑み込まれてしまった塔もあり、見ごたえがありました。1500年前の人たちがレンガを積み上げて作ったものが残っている、というのは凄いことです。

### 小腹が空いたら♪カンボジアおかしコーナー

ミニ春巻きとパイやサラダもおやつ。



トウモロコシのお粥。温かくて優しい甘さ。



何か最後まで分からなかった。もちもちしてココナッツ味。

