AFG
中東
アフガニスタン

アフガニスタン Afghanistan

面積	65万2,225㎢（日本のおよそ1.7倍）
人口	2,916万人
首都	カブール

出典：外務省HPより

応援コール

マー ミバリム マー ミバリム バーズィー ラー マー ミバリム
マー ミバリム マー ミバリム バーズィー ラー マー ミバリム
ピーローズィー アズ アーネ マースト
ゼンダ バード アフガニスタン　ジュワンダイ オセイ アフガニスタン

Mā Mibarim Mā Mibarim Bāzi Rā Mā Mibarim
Mā Mibarim Mā Mibarim Bāzi Rā Mā Mibarim
Pirozi Az Ān-e Māst
Zenda Bād Afghānistān　Zhwanday Osey Afghanistan

応援のポイント

「勝つぞ　勝つぞ　わたしたちはこの試合に勝つぞ。
勝利はわたしたちのものだ　アフガニスタンよ　永遠に」という意味です。
アフガニスタンの選手をぜひ応援してください。

Our cheer means “We’re gonna win, we’re gonna win, we’re gonna win this thing! Victory is ours! Long live Afghanistan!”
Please cheer for our Afghani athletes.

FRIENDS

メヘラン
MEHRAN
お花見が大好きです！
I love OHANAMI!

こんにちは。アフガニスタンは天候と水に恵まれていて、むかしから農業がとても盛んなんです。特にドライフルーツとサフランは世界的に有名です。アフガニスタンのドライフルーツはとてもおいしいので、ぜひ食べてみてくださいね。

Hello! Blessed with good weather and plentiful water, Afghanistan has a long history of flourishing agriculture. We’re known worldwide for dried fruit and saffron. Our dried fruit is incredibly tasty. Give it a try if you get the chance!

ALB
ヨーロッパ
アルバニア

アルバニア Albania

面積	およそ2万8,700㎢（四国のおよそ1.5倍）
人口	およそ286万人
首都	ティラナ

出典：外務省HPより

応援コール

クチェ ズィ オエー オエー クチェ ズィ オエー オエー
フォルツァ　シプリア

Kuq E Zi Ooee Ooee　Kuq E Zi Ooee Ooee
Forca Shqipëria

応援のポイント

「クチェ ズィ」は「赤と黒」という意味で、アルバニアの国旗の色をあらわしています。「フォルツァ シプリア」は「がんばれ アルバニア」という意味です。アルバニアの選手を応援してくださいね。

"Kuq e zi" means "red and black", the colors of our national flag! "Forca Shqipëria" means "Come on, Albania!" Please cheer for our Albanian athletes.

FRIENDS

エリオル
ERJOL
好きな日本語は「ございます」
My favorite Japanese word is "GOZAIMASU".

こんにちは。アルバニア人は人生の楽しみ方をよく知っているんです。結婚式は1週間も続けて行うんです。アルバニア式のフォークダンスを踊ったり、おいしい料理を楽しむんですよ。そしてアルバニアゆかりの有名な人物といえばアニェゼ・ゴンジャ・ボヤジウです。彼女はマザー・テレサの名で知られていますよね。

Hello! We Albanians know how to enjoy life. Our weddings last for an entire week! We dance, sing, and feast for the entire time. One of the most famous figures of Albanian descent is Anjezë Gonxhe Bojaxhiu. You might know her better as Mother Teresa.

ALG
アフリカ
アルジェリア

アルジェリア Algeria

面積	238万㎢
人口	4,220万人
首都	アルジェ

出典:外務省HPより

応援コール

アレ レ ヴェル

Allez Les Verts

応援のポイント

「アレ　レ　ヴェル」は「行け　みどり」という意味です。
アルジェリアの選手のユニフォームがみどり色だからです。
大切なのは熱意を持って応援することですよ。

"Allez les verts" means "Let's go, Greens!".
We say green because that's the color of our national team's uniform.
Cheer with all your heart!

FRIENDS

ロブナ
LOUBNA
上野の美術館が大好き!
I love Ueno's art museums!

ザイラ
ZAHIRA
会席料理は最高!
KAISEKI cuisine is the best!

アルジェリアはアフリカでもっとも面積が広い国です。多種多様な文化があります。よく使う言語も3つあります。アラビア語・ベルベル語・フランス語です。世界遺産は7つあり、もっとも有名なのは「タッシリ・ナジェール」です。おいしいものもたくさんあります。特におすすめなのは、ナツメヤシの実「デーツ」です。栄養たっぷりで世界中に輸出されているんですよ。

Algeria is the largest country in Africa. We have many cultures. The three most spoken languages are Arabic, Berber, and French. Tassili n'Ajjer is the most famous of Algeria's seven World Heritage Sites. Algeria also has lots of delicious food! Dates, the fruit of the date palm, are especially tasty! Packed with nutrients, we export them worldwide.

AND
ヨーロッパ
アンドラ

アンドラ Andorra

面積	468㎢
人口	7万7,543人
首都	アンドラ・ラ・ベリャ

出典：外務省HPより

応援コール

アンドッラ　フォルサ
アンドッラ　ベンガ　ベンガ
アニムス　フォルサ

Andorra Força　Andorra Venga Venga　Ànims Força

応援のポイント

意味は「アンドラ強いぞ　行け　行け　がんばれ」です。
アンドラの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “Andorra is strong! Go, go, come on! ”
Please cheer for our Andorran athletes.

FRIENDS

ニル
NIL
好きな日本語は「雲海」
My favorite Japanese word is “UNKAI”.

アンドラはスペインとフランスの間のピレネー山脈の中腹にあるとても小さな国です。周囲を山に囲まれているので、夏はハイキング、冬はスキーを楽しむことができます。首都のアンドラ・ラ・ベリャには、中世の石づくりの建物が点在しています。まわりの自然とも調和して、とてもすてきなんですよ。

Andorra is a tiny country in the Pyrenees mountain range between Spain and France. Since we’re among the mountains, you can enjoy hiking in the summer and skiing in the winter! Our capital, Andorra la Vella, is full of stone buildings from the medieval era. In perfect harmony with the surrounding nature, it’s a wonderful sight!

ANG
アフリカ
アンゴラ

アンゴラ Angola

面積	124万7,000㎢（日本のおよそ3.3倍）
人口	3,080万人
首都	ルアンダ

出典：外務省HPより

応援コール

フォルサ　アンゴラ

Força Angola

応援のポイント

「フォルサ アンゴラ」は「がんばれ アンゴラ」という意味です。
みなさんが応援してくれたら、アンゴラの選手たちは大活躍するはずです。
ぜひ応援してくださいね。

"Força Angola" means "come on Angola!"
If you cheer for our athletes, they'll be sure to play their hardest! Please cheer for Angola!

FRIENDS

エウリディセ
EURIDICE
日本の満員電車にはおどろいた
Japan's packed trains are crazy!

ダニエル
DANIEL
日本人のマナーのよさに感動した
I'm moved by how polite Japanese people are.

こんにちは。まずはみなさんにアンゴラの料理をご紹介しましょう。主食はトウモロコシの粉で作った「フンジ」です。有名な料理は「ムフェテ」「ムアンバ」「カルル」などです。「ムアンバ」はチキンをオクラなどの野菜をピーナッツバターといっしょに煮込んだ料理です。とてもおいしいので、ぜひ食べてみてください。

Hello! First, we'd like to tell you about the food we eat in our home country of Angola. Our staple food is a cornmeal porridge called "funge", but three other famous dishes are: "muefte", "muamba", and "calulu". Muamba includes chicken, okra, and vegetables all stewed with peanut butter. It's delicious! You've gotta try it.

ANT
北米・中南米
アンティグア・バーブーダ

アンティグア・バーブーダ Antigua and Barbuda

面積	440㎢（種子島とほぼ同じ）
人口	9万6,000人
首都	セントジョンズ

出典：外務省HPより

応援コール

ヤー アンティグア アンド バービューダ ヤー

Yeah Antigua And Barbuda Yeah

応援のポイント

応援するときは音楽にあわせて踊りまくるんだよ！
ぜひアンティグア・バーブーダの選手を応援してください。

When we cheer, we go crazy and dance to the music!
Please cheer for Antigua and Barbuda athletes.

FRIENDS

ホリス
HOLLIS
好きな日本語は「当たり前」
My favorite Japanese word is "ATARIMAE".

アンティグア・バーブーダはカリブ海に浮かぶ島国です。もっとも有名な料理は「ドゥカナ」です。レーズン・サツマイモ・小麦粉・ココナツを混ぜて、バナナの葉で包んで蒸した料理です。塩漬けにしたタラといっしょに食べると最高においしいんだよ。

Antigua and Barbuda is an island nation in the Caribbean Sea. Our most famous dish is called "ducana". It's made from raisins, sweet potato, flour, and coconut all wrapped in a banana leaf, then steamed. Nothing beats ducana paired with salted codfish!

ARG
北米・中南米
アルゼンチン

アルゼンチン Argentina

面積	278万㎢（日本のおよそ7.5倍）
人口	4,449万人
首都	ブエノスアイレス

出典：外務省HPより

応援コール

オレ　オレ　オレ　オレ　オレ　オレ　オラ　ソイ　デ　アルヘンティーナ
エス　ウン　センティミエント　ノ　プエド　パラル　バモス　アルヘンティーナ

Olé Olé Olé Olé Olé Olé Olá Soy De Argentina
Es Un Sentimiento No Puedo Parar Vamos Argentina

応援のポイント

「アルゼンチンを応援するこの気持ちはとどまることを知らない」という意味です。
アルゼンチンの選手を応援するときは情熱をこめて応援してください。

Our cheer means, “We are Argentina! Our passion is limitless”.
When you cheer on our athletes, put your heart and soul into it.

FRIENDS

カミーラ
CAMILA
好きな日本語は「もったいない」
My favorite Japanese phrase is “MOTTAINAI”.

わたしたちアルゼンチン人は牛肉をたくさん食べます。中でもわたしたちのお気に入りの食べ方は「アサード」というバーベキューです。岩塩でお肉に味付けして炭火でじっくり焼くんです。そこに「チミチョリ」というパセリで作ったソースをかけると、本当においしいんですよ。ぜひ一度試してみてください。

We Argentinians eat a lot of beef. Our favorite way of preparing beef is a style of barbeque we call “Asado”. We season the meat with coarse salt and grill it on coals until it is perfectly roasted. Drizzle on some “Chimichurri”, a flavorful sauce made of chopped parsley, and you’ve got one delicious meal. You’ve gotta try it at least once!

ARM
ヨーロッパ
アルメニア

アルメニア Armenia

面積	2万9,800㎢（日本のおよそ13分の1）
人口	290万人
首都	エレバン

出典：外務省HPより

応援コール

ハイエル　ハイエル
ハイアスタン フップ トゥール　ハイアスタン フップ トゥール

Hayer　Hayer
Hayastan Hup Tur　Hayastan Hup Tur

応援のポイント

「ハイエル」は「アルメニア人」で、「ハイアスタン フップ トゥール」は「アルメニア がんばれ」という意味です。
ぜひアルメニアの選手を応援してください。

"Hayer" means "Armenians!". "Hayastan hup tur" means "Come on, Armenia!". Please cheer for our Armenian athletes.

FRIENDS

エリナ
ELINA
日本のハンコはおもしろい
Japanese HANKO are interesting.

アンナ
ANNA
お花見と温泉は最高
I love OHANAMI and ONSEN.

アルメニアは「空の下にある博物館」と言われています。湖・川・山・森林などの大自然もあれば、古い歴史から最新のものまで、なんでもあるからです。新鮮なフルーツやおいしい料理もあります。また人々はとても親切で、美人も多いんですよ。アルメニアにぜひ来てくださいね。

Armenia is called the "Museum Under the Sky". With ever-changing landscapes and an eye for innovation backed by rich history, Armenia has it all. We also have fresh fruits and delicious cuisine. Armenians are extremely kind and beautiful. Please come visit Armenia.

ARU

北米・中南米

アルバ

アルバ Aruba

面積	180㎢
人口	10万7,000人
首都	オラニェスタト

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

バン アルバ ノス ポル

Ban Aruba Nos Por

応援のポイント

「バン　アルバ　ノス　ポル」は「行け　アルバ　がんばれ」という意味です。
アルバの選手を応援してくださいね。

"Ban Aruba nos por" means "Let's go, Aruba! Come on! "
Please cheer for our Aruban athletes.

FRIENDS

ジェシュア
JESHUA

日本はとてもハイテク！
Japan is so high-tech!

みなさん こんにちは。アルバはカリブ海に浮かぶ島国です。アルバの名物といえば大自然。ターコイズブルーの海、白い砂浜を背景に写真を撮るには最高の場所です。首都のオラニェスタトは、とてもカラフルな町並みが広がっていて楽しいですよ。

Good day, everyone! Aruba is an island nation in the Caribbean Sea. We're best known for our natural beauty. You won't find a better background for your photos than our turquoise waters and pure white beaches. In our capital, Oranjestad, you'll find a full rainbow of colorful streets to enjoy!

ASA
オセアニア
米領サモア

米領サモア American Samoa

面積	199㎢
人口	5万5,000人
政庁所在地	トゥトゥイラ島のパゴパゴ

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

アメリカ サモア アエ ファアマロシ

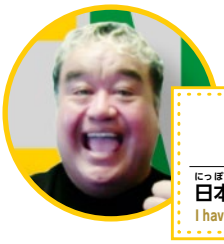
Amerika Samoa Ae Fa'amalosi

応援のポイント

「アメリカ サモア アエ ファアマロシ」は、「アメリカ領サモアがんばれ」という意味です。
ぜひ米領サモアの選手を応援してくださいね。

"Amerika Samoa ae, fa'amalosi" means "American Samoa, come on! "
Please cheer for our American Samoan athletes.

FRIENDS



タロー
TALO
日本に40年近く住んでいます
I have been in Japan for almost 40 years.

米領サモアは手つかずの大自然が魅力です。とくにオフ島はおすすめですよ。真っ白なビーチに透き通った海、そしてサンゴ礁の中を泳ぐ美しい魚を見ることができます。また干潮時には、となりのオロセガ島との間にサンゴ礁の橋ができて歩いて渡れるんです。どうですか？行ってみたいでしょ？

American Samoa is where you'll find plenty of lovely, unspoiled nature. I recommend visiting Ofu Island. In addition to pristine white beaches and clear waters, you'll be able to see schools of beautiful fish swimming among the coral reefs. Also, during low tide, you can walk over to neighboring Olosega Island across a coral bridge! How about it? You wanna visit, don't you?

AUS

オセアニア
オーストラリア

オーストラリア Australia

面積	769万2,024㎢（日本のおよそ20倍）
人口	およそ2,499万人
首都	キャンベラ

出典：外務省HPより

応援コール

オージー オージー オージー オイ オイ オイ
オージー オージー オージー オイ オイ オイ
オージー オイ オージー オイ
オージー オージー オージー オイ オイ オイ

Aussie Aussie Aussie Oi Oi Oi Aussie Aussie Aussie Oi Oi Oi
Aussie Oi Aussie Oi Aussie Aussie Aussie Oi Oi Oi

応援のポイント

応援するときは熱い気持ちを忘れないでね。
2021年をいっしょに楽しみましょう。

Remember to do it with spirit! Let's enjoy 2021 together!

FRIENDS

マイケル
MICHAEL
おすしはおいしいですね
SUSHI is delicious!

トミコ
TOMIKO
毎日うめぼし食べてます
I eat UMEBOSHI everyday.

こんにちは。オーストラリアの人はみんなバーベキューが大好き。バーベキューのことを「バービー」って言うんだ。友だちといっしょにスポーツを観戦しながらオージービーフを食べるのは最高なんだよ。

G'day. In Australia, we love a barbeque which we call a "Barbie". There's nothing better than getting together with friends, watching sports and having some good Aussie beef!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

AUT
ヨーロッパ
オーストリア

オーストリア Austria

面積	およそ8万4,000㎢
人口	およそ880万人
首都	ウィーン

出典:外務省HPより

応援コール

ウーストライヒ

Österreich

応援のポイント

「ウーストライヒ」は「オーストリア」のことです。
オーストリアの選手を応援してくださいね。

"Österreich" means "Austria". Please cheer for our Austrian athletes.

FRIENDS

ニッキ
NICI
和菓子が好きです!
I love Japanese sweets!

ペトラ
PETRA
好きな場所は小笠原
My favorite place in Japan is Ogasawara.

マイケル
MICHAEL
好きな日本語は「乾杯」
My favorite Japanese word is "KANPAI".

オーストリアは北海道と同じくらいの大きさの国で、クラシック音楽や美しい自然で知られています。無形文化遺産になっているウィーンのカフェ文化も有名です。首都ウィーンには街のいたるところにカフェがあり、そこでは50種類以上のコーヒーを楽しむことができるんです。オーストリアには大きな山々もあり、ワールドクラスのスキー場がいくつもあります。そしてわたしたちは、ありったけの情熱をこめて選手を応援します。

Austria is only about the size of Hokkaido, but we're known worldwide for our classical music and breathtaking nature. Viennese coffee house culture is on the Intangible Cultural Heritage List. Our capital, Vienna, has coffee shops on every corner where you can enjoy coffee prepared in over 50 different ways. We also have huge mountains with world-class ski resorts. We put our heart and soul into it when we cheer for our athletes!

AZE
ヨーロッパ
アゼルバイジャン

アゼルバイジャン Azerbaijan

面積	8万6,600㎢（日本のおよそ4分の1）
人口	1,000万人
首都	バクー

出典：外務省HPより

応援コール

ア ゼル バイ ジャン

A Zər Bay Can

応援のポイント

大切なのは情熱をこめて応援することです。
アゼルバイジャンの選手を応援してくださいね。

Remember to put your heart into it. Please cheer for our Azerbaijani athletes.

FRIENDS

チナラ
CHINARA
ほうとう大好きです！
I love HOUTOU!

ズィヤ
ZIYA
好きな日本語は「もしもし」
My favorite Japanese word is "MOSHIMOSHI".

こんにちは。アゼルバイジャンのじゅうたんは、無形文化遺産になっているんですよ。幾何学模様のものや肖像画を織りこんだものなど、どれもすばらしいものばかりです。首都バクーにはじゅうたん博物館もあります。建物がじゅうたんの形をしていて、おもしろいんですよ。

Hello! Azerbaijani carpet weaving is on the Intangible Cultural Heritage List. There are carpets with geometrical patterns and even woven portraits, among other fantastic designs. In the capital city of Baku, there's a carpet museum. The building itself is even shaped like a carpet!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BAH

北米・中南米

バハマ

バハマ Bahamas

面積	1万3,880㎢（福島県とほぼ同じ）
人口	38万5,000人
首都	ナッソー

出典：外務省HPより

応援コール

トゥ フォー トゥ　トゥ フォー トゥ　トゥ フォー トゥ
トゥ ザ ワールド ヘイ

２４２　２４２　２４２　To The World Hey

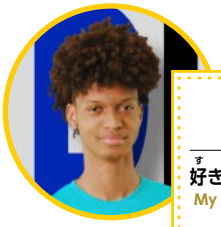
応援のポイント

「242（トゥ フォー トゥ）」は電話をかけるときのバハマの国番号です。
おもしろいでしょ？　バハマの選手を応援してくださいね。

"242" is the area code of the Bahamas.
Pretty neat, huh? Please cheer for our Bahamian athletes.

FRIENDS

カナ
KANA
着物が好きです!
I love KIMONO!



セヨン
SAIYON
好きな日本語は「そうなんだ」
My favorite Japanese word is "SOUNANDA".

お元気ですか？　バハマは700ほどの島からなる国です。バハマの名物といえば「コンク」という巻貝を使った料理です。生のまま食べたり、揚げたり、蒸したり、スープに入れたり、いろいろな方法で食べます。とてもおいしいんですよ。バハマに来たら必ず「コンク」を食べてくださいね。

What's going on? The Bahamas is an island nation made up of around 700 islands. The most famous dishes in the Bahamas feature the shellfish, conch! Eaten raw, fried, steamed or in soups, there are many ways to prepare and eat conch. It's delicious! If you visit the Bahamas, be sure to get a taste of conch for yourself.

BAN
アジア
バングラデシュ

バングラデシュ Bangladesh

面積	14万7,000㎢（日本のおよそ4割）
人口	1億6,365万人
首都	ダッカ

出典：外務省HPより

応援コール

バングラデシュ
Bangladesh

応援のポイント

「バングラデシュ」とくり返すだけだから簡単でしょ？
バングラデシュの選手をぜひ応援してくださいね。

All you need to do is repeat “Bangladesh”. Easy, right?
Please cheer for our Bangladeshi athletes.

FRIENDS

ジェスミン
JESMIN
ざるそば大好きです
I love ZARU-SOBA!

タクル
THAKUR
日本に30年住んでいます
I have been in Japan for over 3 decades.

シプル
SHIPLU
お気に入りは山口県
I love Yamaguchi Prefecture.

ファテミー
FATEMEE
別府温泉はいいですね
Beppu Onsen is awesome!

シザ
SHIZA
日本のラーメン好き！
I love Japanese RAMEN!

リトゥ
RITU
おにぎりが好きです
I like ONIGIRI!

こんにちは。ごきげんいかがですか？
バングラデシュは美しい国でコックスバザールには長さ120キロの世界一長いビーチがあるんです。
ここから眺める夕焼けは、とてもすばらしいんですよ。バングラデシュに来てぜひその美しさを体験してくださいね。

Hello. How are you?
Bangladesh is a beautiful country. Cox's Bazar Beach is the longest natural sea beach in the world, running 120 km.
Beachside sunset are stunning. Visit Bangladesh and experience the beauty for yourself.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BAR
北米・中南米
バルバドス

バルバドス Barbados

面積	430㎢（種子島とほぼ同じ）
人口	28万6,000人
首都	ブリッジタウン

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー　バルベイドス　ゴー
プッシュ　イット　プッシュ　イット　プッシュ　イット
ブン　ティク　ティク　ブン　ティク　ティク　バルベイドス

Go Barbados Go Push It Push It Push It
Boom Tick Tick Boom Tick Tick Barbados

応援のポイント

「ブン　ティク　ティク」はドラムの音をまねしているの。 いかしてるでしょ？
バルバドスの選手を応援してね。

"Boom tick tick" is us imitating the sound of the drums. Pretty cool, right?
Please cheer for our Bajan athletes.

FRIENDS

ドーン
DAWN
好きな日本語は「なんでやねん」
My favorite Japanese word is "NANDEYANEN".

マリー
MARY
お好み焼きが好きです
My favorite Japanese food is OKONOMIYAKI.

こんにちは。バルバドス料理を食べたことはある？　おすすめはトビウオよ。トビウオは硬貨に描かれるほどバルバドスではポピュラーな食材なの。特にトビウオのサンドイッチは絶品よ。また「プディング・アンド・サウス」もおすすめね。パンノキという木の実か甘いイモで作ったプディングにブタの酢漬けをそえた、土曜日に食べる伝統的な料理なの。

Hello! Have you ever eaten Bajan cuisine? We recommend dishes made with flying fish. The flying fish is such a popular ingredient in Barbados that it's even featured on our coins. Nothing beats a good Bajan fish cutter (sandwich)! Also, try some pudding and souse. It's a traditional Saturday Bajan dish containing pickled pork and breadfruit or sweet potato.

BDI
アフリカ
ブルンジ

ブルンジ Burundi

面積	2万7,800㎢
人口	1,117万人
首都	ブジュンブラ

出典：外務省HPより

応援コール

ジンベレ ブルンディ　コメラ ブルンディ
イヒ　ズィナ　ブルンディ

Ja Imbere　Burundi　Komera Burundi
Ihe　Izina　Burundi

応援のポイント

「ジンベレ」は「行け」という意味で、「コメラ」は「がんばれ」という意味です。
「イヒ ズィナ」は、「名前を世界にとどろかせろ」という意味です。
ブルンジの選手を応援してくれたらうれしいです。

"Ja imbere" means "Let's go!" and "komera" means "Come on!" "Ihe izina" means "Carry our name to the world!" We'd love to hear you cheer for our Burundian athletes.

FRIENDS

デスティー
DESTY
うめぼし大好きです！
I love UMEBOSHI!

こんにちは。ブルンジにはすばらしい太鼓があるんですよ。「聖なる太鼓」と言われるものです。15人くらいがそれぞれ太鼓を演奏します。最初は太鼓を頭の上にのせて演奏し、その後はみんなで円になって演奏を続けます。
ほかにはないブルンジならではのもので、無形文化遺産になっているんですよ。

Hello! Burundi's drums are awesome. Our drums are considered sacred. About 15 drummers each play their own drum. They begin playing with the drums on their heads and continue to drum as they move into a half-circle. It's a performance you can't see anywhere else! That's why it's on the Intangible Cultural Heritage List.

BEL
ヨーロッパ
ベルギー

ベルギー Belgium

面積	3万528㎢
人口	1,149万2,000人
首都	ブリュッセル

出典：外務省HPより

応援コール

アレ レ ベルジュ　アレ アレ オン ヴァ ガニエ
アレ アレ コマン ベルヒエ

Allez Les Belges　Allez Allez On Va Gagner
Allee Allee Komaan België

応援のポイント

「アレ レ ベルジュ　アレ アレ オン ヴァ ガニエ」はフランス語です。「アレ」は「行け」という意味で、「オン ヴァ ガニエ」は「絶対に勝つぞ」という意味です。「アレ アレ コマン ベルヒエ」はオランダ語です。「コマン」は「がんばれ」という意味ですよ。ベルギーの選手を応援してください。

"Allez les Belges! Allez allez, on va gagner!" is French. "Allez" means "Let's go!" and "on va gagner" means "We're gonna win for sure!". "Allee allee komaan België!" is Dutch."Komaan" means "Come on!". Please cheer for our Belgian athletes!

FRIENDS

アン・カセリン
ANNE-CATHERINE
好きな日本語は「もったいない」
My favorite Japanese word is "MOTTAINAI".

カリーヌ
KARINE
日本の結婚式はステキ！
Japanese weddings are wonderful!

ベルギーと言えばチョコレート、ワッフル、ビールが有名ですが、フライドポテトも有名なんですよ。実はフライドポテトはベルギーで生まれたものなんです。マヨネーズにつけて食べるのが本場ベルギー流です。フライドポテトを食べるときはベルギーを思い出してくださいね。また首都ブリュッセルにはEUの本部があります。ご存じでしたか？ベルギーには3つの公用語がありますが、そのうち2つの言語でベルギーの応援を紹介します。

Belgium is famous for its chocolate, waffles, and beer, but we're most famous for our french fries! Although they're called "french" fries, they actually originated in Belgium! Topped with mayonnaise, there's no better way to get a literal taste of Belgium! When you eat french fries, please think of Belgium! Also, did you know that the headquarters of the European Union is in our capital city of Brussels? Belgium has three official languages. We'll show you how we cheer for Belgium in two of them.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BEN
アフリカ
ベナン

ベナン Benin

面積	11万2,622㎢（日本のおよそ3分の1）
人口	1,148万人
首都	ポルトノボ

出典：外務省HPより

応援コール

ミ ド ガン

Mi Do Gan

応援のポイント

日本で「がんばれ」と言うのと同じように、
ベナンでは「ミ ド ガン」と言って応援するんです。
ベナンの選手を応援してくださいね。

In Benin, we use “mi do gan!” the same way the Japanese use “ganbare!” (Come on!)
Please cheer for our Beninese athletes.

FRIENDS

アスマ
ASSOUMA
好きな日本語は「おつかれさま」
My favorite Japanese word is “OTSUKARESAMA”.

メラド
MELARDOT
奄美大島が好きです！
I love Amami Island!

ベナンは西アフリカにある国です。喜びと愛に満ちた平和な国で、たくさんの宝があります。まず多種多様な民族がいます。いろいろな種類の動物もいます。また、果物や野菜の種類も豊富です。しかし、ベナンの最大の宝はベナンの人たちです。

Benin is a country in western Africa. It’s a land of peace, joy, and love. There are many treasures in Benin. We’re home to many different tribes and cultures. It’s also where you’ll find a wide variety of wildlife, fruits, and vegetables. But what we treasure most of all are the Beninese people themselves.

BER
北米・中南米
バミューダ

バミューダ Bermuda

面積	54㎢
人口	6万2,000人
政庁所在地	ハミルトン

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

バーミューダ アイランド ピンク サンド アンド サン
カーモン バーミー レッツ ゲット ザ ジョブ ダン

Bermuda Island Pink Sand And Sun.
Come On Bermie Let's Get The Job Done.

応援のポイント

「ピンク サンド」はバミューダの有名なピンク色の砂浜のことです。
そのピンク色の砂はサンゴのかけらなんです。
バミューダの選手を元気よく応援してくださいね。

The "pink sand" in our cheer refers to Bermuda's famous pink sand beaches. The pink color comes from crushed coral. Please give it your all when you cheer for our Bermuda athletes.

FRIENDS

ワニタ
JUANITA
富士山に行きたい！
I want to visit Mt. Fuji!

バミューダは大西洋に浮かぶ島です。バミューダにはすてきなところがたくさんありますよ。ビーチも最高だけどとっておきはクリスタル洞窟とファンタジー洞窟です。エメラルドグリーンの地下水は透き通り、その上にシャンデリアのような美しい鍾乳石がきらめいていて、「バミューダの真の隠された宝物」と呼ばれるくらい最高の場所なんです。

Bermuda is an island nation in the Atlantic Ocean. Bermuda has many wonderful attractions. Our beaches are top-notch, but the Crystal and Fantasy caves are truly sights to behold. With crystal-clear emerald waters below and stalactites shining like chandeliers above, they're so wonderful that they're known as the hidden treasures of Bermuda.

BHU
アジア
ブータン

ブータン Bhutan

面積	およそ3万8,394㎢（九州とほぼ同じ）
人口	およそ75万4,000人
首都	ティンプー

出典：外務省HPより

応援コール

ペルデン ドゥクパ ジャブチョル イェ ツァゲン ツァゲン

Polden Drukpa Jabchor-Yoeh
Tsa Gyen Tsa Gyen

応援のポイント

意味は「ブータン人よ 応援しているぞ がんばれ」です。
ぜひブータンの選手を応援してください。

Our cheer means “Bhutanese! We’re rooting for you! Come on!”
Please cheer for our Bhutanese athletes.

FRIENDS

ツェリン
TSHERING
好きな日本語は「ござる」
My favorite Japanese word is “GOZARU”.

ブータンは中国とインドの間の山岳地帯にあります。ブータンの料理と言えば「エマダツィ」です。「エマダツィ」はトウガラシとチーズで作ります。世界一からい料理です。本当かどうか食べてみてくださいね。

Bhutan is a country in the mountains between China and India. Our national dish is “ema datshi”. Ema datshi is made with chilies and cheese. It’s said to be the world’s spiciest food. Try some and see for yourself!

BIH
ヨーロッパ
ボスニア・ヘルツェゴビナ

ボスニア・ヘルツェゴビナ Bosnia and Herzegovina

面積	5万1,000㎢
人口	353万1,000人
首都	サラエボ

出典：外務省HPより

応援コール

ハイモ　ボスノ　ボスノ　ボスノ　ハイモ　ヘルツェゴビノ
ハイモ　ボスノ　ボスノ　ボスノ　ハイモ　ヘルツェゴビノ
ニカッド　サーマ　ニスィ　ティ
ウビェク　ス　トボム　トゥ　スモ　ミ
トゥボイェ　クチェリ　イ　スィノヴィ

Hajmo Bosno Bosno Bosno Hajmo Hercegovino
Hajmo Bosno Bosno Bosno Hajmo Hercegovino
Nikad Sama Nisi Ti　Uvijek S Tobom Tu Smo Mi　Tvoje Kćeri I Sinovi

応援のポイント

「ハイモ」は「行け」という意味です。後半部分は「わたしたちはみんな祖国の一員だ」という意味です。むずかしかったら最初の部分だけでも覚えてくださいね。大切なのは心をこめて応援することです。ボスニア・ヘルツェゴビナの選手たちを応援してくださいね。

"Hajmo" means "Let's go!" The second half means "We all belong to our homeland". If the entire cheer is too difficult, just memorize the first half! It's important to put your heart into your cheer. Please cheer for our athletes.

FRIENDS

メンスール
MENSUR
日本の書道が好きです
I like Japanese calligraphy.

メリハ
MELIHA
週末はお台場でサイクリング!
I like biking in Odaiba!

こんにちは。ボスニア・ヘルツェゴビナはハートの形をした国です。澄んだ川や湖、緑豊かな山々など驚くほど美しい国なんですよ。何世紀にもわたって西洋と東洋の文明が出会い、つながってきた場所でもあります。文化も人も多様なのがボスニア・ヘルツェゴビナの特徴なんですよ。

Hello! Bosnia and Herzegovina is a heart-shaped country. It's a stunningly beautiful country with clear rivers, lakes and mountains blanketed by forests. Bosnia and Herzegovina has served as a bridge between Eastern and Western civilizations for centuries. Our country is symbolized by diversity of culture and identity.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BIZ

北米・中南米
ベリーズ

ベリーズ Belize

面積	2万2,970㎢（四国より少し大きい）
人口	39万人
首都	ベルモパン

出典：外務省HPより

応援コール

レスゴー　ベリーズ　レスゴー

Lesgo Belize Lesgo

応援のポイント

レスゴーはベリーズで広く使われているクレオール英語で、
英語のレッツゴーと同じ意味です。
簡単でしょ？ベリーズの選手を応援してくださいね。

"Lesgo" is creole English which is spoken widely in Belize.
It has same meaning with "Let's go" in English.
Easy, right? Please cheer for our Belizean athletes.

FRIENDS

ジェイミー
JAMI
日本に住んで30年
I've been in Japan for 3 decades.

カディジャ
KHADIJA
好きな日本語は「たぶん」
My favorite Japanese word is "TABUN".

デービッド
DAVID
好きな日本語は「適当」
My favorite Japanese word is "TEKITOU".

マーティン
MARTIN
週1回はラーメンを食べます
I eat RAMEN once a week.

ベリーズではジャガーやヒヒや野鳥を見ることができます。アメリカ大陸でもっとも長いバリアリーフもあり、古代マヤ文明が栄えた地域でもあります。そして海にぽっかり開いた巨大な穴「グレートブルーホール」もあるんですよ。伝説ではいん石が落下してできたと言われているの。もし信じられないなら、ベリーズに行って見てみましょう。

Belize is where you'll find jaguars, baboons, and many exotic birds. We're the home of the longest barrier reef in the Americas, as well as a part of the ancient Maya civilization. Off the coast is the "Great Blue Hole", a giant marine sinkhole. Legend has it that it was formed by a falling meteorite. If you don't believe it, you better Belize it!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BLR
ヨーロッパ
ベラルーシ

ベラルーシ Belarus

面積	20万7,600㎢（日本のおよそ半分）
人口	およそ949万人
首都	ミンスク

出典：外務省HPより

応援コール

トリキ　ウペーラド　イ　フッチェイ
ベラルーシ　ザ　ウシフ　マツネイ　ベラルーシ　ベラルーシ

Toĺki Ŭpierad I Chutčej
Bielaruś Za Usich Macniej Bielaruś Bielaruś

応援のポイント

「トリキ ウペーラド」は「進め」という意味で、「フッチェイ」は「速く」です。
「ベラルーシ ザ ウシフ マツネイ」は「ベラルーシは最強」という意味です。
ベラルーシの選手を応援してください。よろしくお願いします。

"Toĺki ŭpierad" means "Forward!" "Chutčej" means "Quickly!"
"Bielaruś za usich macniej" means "Belarus is the strongest!"
Please cheer for our Belarusian athletes! We're counting on your support!

FRIENDS

ヴィクトリア
VIKTORYIA
鳥取県が好きです
I like Tottori Prefecture.

こんにちは。ベラルーシの人は世界で一番ジャガイモを食べていることを知っていますか？中でも「ドラニキ」というジャガイモで作ったパンケーキのようなものをよく食べます。中はジューシーで外はカリカリ、とてもおいしいんですよ。私たち「ジャガイモ人」が愛する「ドラニキ」をベラルーシに来てぜひ食べてみてください。

Hello! Did you know that we Belarusians eat the most potatoes out of anyone worldwide? Our favorite dish is called "draniki", a type of pancake made of grated potato. Fluffy on the inside and crispy on the outside, they're crazy delicious. Come to Belarus and try an authentic draniki, courtesy of the Potato People!

BOL
北米・中南米
ボリビア

ボリビア Bolivia

面積	110万㎢（日本のおよそ3倍）
人口	1,135万人
首都	ラパス

出典：外務省HPより

応援コール

ボ ボ ボ　リ リ リ　ビア ビア ビア
ビバ　ボリビア

Bo Bo Bo　Li Li Li　Via Via Via
Viva Bolivia

応援のポイント

応援するときのポイントは、ボリビアの国名をリズムにのせて元気よく言うことです。
「Viva Bolivia!」は、「ボリビア バンザイ!」という意味です。

When you cheer, make sure to shout “Bolivia” on beat and with lots of energy!
“Viva Bolivia!” means “Bravo, Bolivia!”

FRIENDS

アルベルト
ALBERTO
カツ丼が好きです
I like KATSUDON!

モイラ
MOYRA
歌舞伎や能が好きです
I like Kabuki and Noh.

ボリビアには、いろいろな絶景があります。中でももっとも有名なのが「ウユニ塩湖」です。「ウユニ塩湖」では、青い空や雲が湖面に鏡のように映り、とても幻想的な景色になるんです。これは、湖に降った雨が大地にうすく膜を張るためにできる現象です。「ウユニ塩湖」は標高3,700mのところにあり、日本の富士山と同じくらいの高さのところにあるんですよ。

Bolivia has many spectacular views. The most famous are the Uyuni Salt Flats! At the Uyuni Salt Flats, the lake surfaces reflect the blue skies and clouds above like a mirror. It’s a surreal sight! This phenomenon is caused by a thin film of rainwater falling on the dry lakebeds. The Uyuni Salt Flats are at an elevation of 3,700 m. That’s almost the same height as Japan’s Mt. Fuji!

BOT
アフリカ
ボツワナ

ボツワナ Botswana

面積	56万7,000㎢（日本のおよそ1.5倍）
人口	225万人
首都	ハボロネ

出典：外務省HPより

応援コール

イ ヨー オー オー オー オー イヤ オオー

I Yoo O O O O Iya Oo

応援のポイント

この応援はいろいろなスポーツ大会で使われるんですよ。
ボツワナの選手をいっしょに応援しましょう。

We use this cheer at sporting events. It has a good rhythm and beat.
Let's cheer together for our athletes!

FRIENDS

チャーチル
CHURCHILL
福岡の街が好きです！
My favorite place in Japan is Fukuoka!

ボツワナの「オカバンゴ・デルタ」は世界最大の内陸デルタです。世界遺産になっているんですよ。また世界最大と言われるアフリカゾウの群れもいるんです。サファリクルーズに行けばゾウたちに出会えるかもしれないですよ。

Botswana is known for Okavango Delta, the largest inland delta in the world. It's a natural World Heritage Site! It's said that Botswana has the world's largest population of African elephants. You can go on safari cruises where you might encounter some elephants!

BRA
北米・中南米
ブラジル

ブラジル Brazil

面積	851万2,000㎢（日本の22.5倍）
人口	およそ2億947万人
首都	ブラジリア

出典：外務省HPより

応援コール

エウ　ソウ　ブラジレイロ　コン　ムイト　オルグーリョ　コン　ムイト　アモール

Eu Sou Brasileiro Com Muito Orgulho
Com Muito Amor

応援のポイント

「わたしたちはブラジル人 誇りと愛に満ちあふれている」という意味です。
わたしたちは選手を応援するのが大好きです。
いっしょに応援しましょう。

Our cheer means “We are Brazilians, full of pride and love!”
We Brazilians love to cheer for our athletes.
Let’s cheer together!

FRIENDS

サーラ
SARAH
浅草が大好きです
I love Asakusa.

ギエルミ
GUILHERME
好きな日本語は「しょうがない」
My favorite Japanese phrase is “SHOUGANAI”.

ブラジルは「情熱の国」と言われています。有名なブラジルのカーニバルを見ればわかりますよね。カーニバルでは4日間にわたって、サンバを踊りながらパレードをします。サンバを踊ると楽しい気分になるんですよ。

Our country of Brazil is called “a nation of passion”. One look at our famous Carnival and it’ll be clear why. During the Carnival, we spend four days parading through the streets dancing the samba, like this! When you dance the samba, things start to heat up!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

BRN
中東
バーレーン

バーレーン Bahrain

面積	769.8㎢
人口	150万3,000人
首都	マナーマ市

出典：外務省HPより

応援コール

バハレーン
Bahrain

応援のポイント

わたしたちは情熱をもって国の名前を繰り返し叫ぶんです。簡単でしょ？
いっしょにバーレーンの選手を応援してください。

We just passionately shout our country's name over and over. Simple, right?
Please join us in cheering for Bahraini athletes!

FRIENDS

ファワズ
FAWAZ
和食は全部好き！
I love all Japanese food!

マハムード
MAHMOOD
好きな日本語は「一期一会」
My favorite Japanese phrase is "ICHIGO ICHIE".

バーレーンはアラビア湾にある33の島からなる国で、いちばん大きな島は首都マナーマがあるバーレーン島です。およそ5,000年前はディルムンと言われていて、文明が栄えていました。バーレーン人はあたたかい人ばかりですよ。またバーレーンはかつて真珠産業で有名でした。「バーレーン真珠採取の道」は世界遺産になっているんですよ。

Bahrain is an island nation in the Arabian Gulf made up of 33 islands. The largest one, Bahrain Island, is where you'll find our capital, Manama. Bahrain used to be known as Dilmun, an ancient civilization that flourished around 5,000 years ago. The people of Bahrain are very warmhearted. Long ago, Bahrain was famous for its pearling industry. The Bahrain Pearling Path has been recognized as a World Heritage Site!

BRU
アジア
ブルネイ

ブルネイ Brunei Darussalam

面積	5,765㎢（三重県とほぼ同じ）
人口	42万1,000人
首都	バンダル・スリ・ブガワン

出典：外務省HPより

応援コール

ブルナイ ヤキン

Brunei Yakin

応援のポイント

「ヤキン」は「自信を持て」という意味です。ブルネイの選手を応援してください。

"Yakin" means "Have confidence!" Please cheer for our Bruneian athletes.

FRIENDS

アイミ
AIMI
好きな場所は新宿
My favorite place in Japan is Shinjuku.

マービン
MARVIN
つけ麺が大好きです
I love TSUKEMEN.

アシク
ASHYIQ
好きな日本語は「永遠」
My favorite Japanese word is "EIEN".

シューブス
SHOOBS
好きな日本語は「はるか」
My favorite Japanese word is "HARUKA".

エン
YEAN
武道をやっています！
I do martial arts!

ブルネイは赤道近くにある東南アジアの国です。ブルネイに来たら、ぜひ熱帯雨林の大自然を体験してほしいです。おすすめは「ウル・トゥンブロン国立公園」です。ここでは40mほどの高さのつり橋の上から、熱帯雨林の絶景をながめることができるんですよ。これはもう、行くしかないね。

Brunei Darussalam is a southeast Asian country near the equator. If you visit Brunei Darussalam, be sure to experience the nature of our tropical rainforests. We recommend you visit Ulu Temburong National Park. That's where you can view the rainforest from a bridge suspended 40 meters up in the air. How about it? Now you gotta come visit, right?

BUL
ヨーロッパ
ブルガリア

ブルガリア Bulgaria

面積	11万900㎢（日本のおよそ3分の1）
人口	708万人
首都	ソフィア

出典：外務省HPより

応援コール

ブルガリ ユナツィ

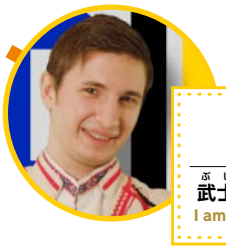
Bulgari Yunatsi

応援のポイント

「ブルガリ ユナツィ」は「ブルガリアの勇敢な男たち」という意味です。
女性を応援するときは「ダヴァイテ モミチェタ（がんばれ 女子たち）」と言います。
ブルガリアの選手を応援してくださいね。

"Bulgari yunatsi" means "Brave Bulgarian guys!" When we cheer for girls, we say "Davayte momicheta" (Come on girls!) instead.
Please cheer for Bulgarian athletes.

FRIENDS



アントニオ
ANTONIO
武士道に興味があります
I am interested in BUSHIDO.

こんにちは。日本と同じようにブルガリアにも四季があり、自然がとても豊かです。ブルガリアはバラが有名で、バラから作るローズオイルのほとんどはブルガリア産です。毎年5月から6月にかけてバラ祭りも行われます。街全体がバラでかざられ、民族衣装を着てみんなで踊るんです。とても楽しいお祭りなんですよ。

Hello! Like Japan, Bulgaria has four distinct seasons and abundant nature. Bulgaria is famous for its roses. Most of the world's rose oil made from Bulgarian flowers. Every year a Rose Festival is held from May to June. The whole city is decorated with roses as people in traditional dress dance and sing. It's a very interesting festival.

BUR
アフリカ
ブルキナファソ

ブルキナファソ Burkina Faso

面積	27万4,200㎢（日本のおよそ70%）
人口	1,919万人
首都	ワガドゥグ

出典：外務省HPより

応援コール

デュ クラージュ レ ブルキナベ

Du Courage Les Burkinabés

応援のポイント

「デュ クラージュ レ ブルキナベ」は「がんばれ ブルキナファソ人」という意味です。ブルキナファソの選手を応援してくださいね。

"Du courage les Burkinabés" means "Be brave, Burkinabe!"
Please cheer for our Burkinabe athletes.

FRIENDS

エミィル
EMILE
週3回はみそ汁を食べる
I eat MISO SOUP three times a week.

こんにちは。まずは「ファソ・ダンファニ」というブルキナファソの伝統的な織物についてお話ししましょう。縞模様が特徴的な美しい織物なんですよ。オーダーメードの「ファソ・ダンファニ」は公式の場でよく着られます。「ファソ・ダンファニ」のすてきなアクセサリーやテーブルクロスもあるんですよ。

Hello! Let me tell you about a traditional Burkinabe fabric we call "Faso dan fani". It's a beautiful cloth special for its striped patterning. Custom-made Faso dan fani is often worn on formal occasions. There are also lovely accessories and tablecloths made from Faso dan fani.

CAF
アフリカ
中央アフリカ共和国

中央アフリカ共和国 Central African Republic

面積	62万3,000㎢（日本のおよそ1.7倍）
人口	467万人
首都	バンギ

出典：外務省HPより

応援コール

ア バマラ チ バズバンギ
イ グェ チリ イ グェ チリ

A Bamara Ti Bas-Oubangui
I Goué Tiri　I Goué Tiri

応援のポイント

「バズバンギの猛獣たちよ 戦え 戦え」という意味です。
「バズバンギ」は川の名前で、中央アフリカ共和国のチームの愛称なんです。
わたしたちの国の選手を応援してくださいね。

Our cheer means “We’re the fierce cats of Bas-Oubangui! Fight on! Fight on!”
“Bas-Oubangui” is the name of a river that has also become the nickname of our national team.
Please cheer for our Central African athletes.

FRIENDS

クリスチャン
CHRISTIAN
好きな日本語は
「ごめんなさい」
My favorite Japanese word is “GOMENNASAI”.

中央アフリカ共和国にはサバンナと熱帯雨林があって、それぞれの場所にいろんな動物がいます。サバンナにはライオンやヒョウなどがいます。熱帯雨林にはチンパンジーやゴリラなどがいます。また中央アフリカ共和国はチョウの種類が豊富なことでも有名なんですよ。

The Central African Republic is where you’ll find savannahs and tropical rainforests, each with their own varied wildlife. In the savannah, you can find lions and leopards. In the rainforest, there are chimpanzees and gorillas. We’re also famous for our many types of butterflies!

CAM
アジア
カンボジア

カンボジア Cambodia

面積	18万1,000㎢（日本のおよそ2分の1弱）
人口	1,630万人
首都	プノンペン

出典：外務省HPより

応援コール

カンプチア チネア チネア

Kampuchea Chneas Chneas

応援のポイント

「チネア　チネア」は「勝つ　勝つ」という意味です。
カンボジアの選手たちを応援してくださいね。

"Chneas chneas" means "Win! Win!" Please cheer for our Cambodian athletes.

FRIENDS

ロタナー
RATANA
好きな日本語は「一期一会」
My favorite Japanese phrase is "ICHIGOICHIE".

ゲッチ
GECH
すき焼きが大好きです！
My favorite Japanese food is SUKIYAKI!

ソーン
SORN
日本のラーメンが好き！
I love Japanese RAMEN!

みなさんはカンボジアのことを知っていますか？有名なものと言えばなんだと思いますか？カンボジアで有名なものと言えば「アンコール・ワット」です。12世紀に建てられた寺院の遺跡で、世界遺産になっているんですよ。「アンコール・ワット」はカンボジアのシンボルで、国旗にも描かれています。料理で有名なのは「アモック」です。魚・ココナツミルク・さまざまな香辛料で作る料理で、とてもおいしいんですよ。

Have you heard of Cambodia? Do you know what we're most famous for? We're most famous for Angkor Wat. Built in the 12th century, the temple ruins are a World Heritage Site. Angkor Wat is our nation's symbol and is even depicted on our flag. When it comes to food, we're most famous for "amok". It's a delicious dish made with fish, coconut milk, and various spices.

CAN
北米・中南米
カナダ

カナダ Canada

面積	998万5,000㎢（日本のおよそ27倍）
人口	およそ3,724万人
首都	オタワ

出典：外務省HPより

応援コール

カ　ナ　ダ

CA NA DA

応援のポイント

カナダの選手を見かけたら応援してね！きっと喜ぶと思うよ！

If you run into Canadian athletes, Please cheer for them!
They will be happy for that!

FRIENDS

ベティナ
BETTIN
日本の桜は最高！
Japanese cherry blossoms are the best!

サラ
SARA
渋谷が大好き！
I love Shibuya!

こんにちは。カナダの国旗に描かれている葉っぱが何か知っていますか？ あれはメープルの葉っぱなんです。
秋にカナダを訪れたらメープルの木々の紅葉を国のあちこちで楽しむことができるんです。しかも、メープルは美しいだけじゃありません。メープルからは、あるおいしいものが作れます。
そう、メープルシロップです。紅葉を見ながらメープルシロップがかかったパンケーキを食べる、これほどの幸せはありません。

Hey! Do you know what kind of leaf is on the Canadian flag?
It's a maple leaf. If you visit during the fall, you'll be able to see maple trees changing colors throughout the country. But maple trees are more than just beautiful. You can make something delicious from them...that's right, maple syrup!
There's no feeling in the world like watching the leaves fall and indulging in pancakes covered in maple syrup.

CAY

北米・中南米
ケイマン諸島

ケイマン諸島 Cayman Islands

面積	およそ259㎢
人口	およそ6万1,500人
首都	ジョージタウン

出典：外務省HPより

応援コール

スリー フォー ファイブ　スリー フォー ファイブ　スリー フォー ファイブ
ゴー ケイマン アイランズ

3 4 5　3 4 5　3 4 5
Go Cayman Islands

応援のポイント

「3　4　5（スリー　フォー　ファイブ）」は、電話をかけるときのケイマン諸島のエリアコードです。
ケイマン諸島の選手を応援してくださいね。

"3 4 5" is the area code of the Cayman Islands.
Please cheer for our Caymanian athletes.

FRIENDS

フィリップ
PHILIP
好きな日本語は「ヤバイよ」
My favorite Japanese word is "YABAIYO".

ケイマン諸島はカリブ海にあります。周囲の海はびっくりするくらいきれいで、世界でも有数のダイビングスポットなんです。ケイマン諸島のシンボルはウミガメです。「ケイマン・タートル・センター」では、ウミガメの保護活動をしているんですよ。ケイマン諸島にぜひ来てくださいね。

The Cayman Islands is in the Caribbean Sea. The surrounding waters are stunningly beautiful. It's one of the best places on Earth for scuba diving. The symbol of the Cayman Islands is the sea turtle. The Cayman Turtle Centre is a conservation facility working to protect sea turtles. Please come visit the Cayman Islands!

CGO
アフリカ
コンゴ共和国

コンゴ共和国 Congo

面積	34万2,000㎢（日本のおよそ0.9倍）
人口	524万人
首都	ブラザビル

出典：外務省HPより

応援コール

イエーエ ルレンド ルレンド ワ タタ　ワ ベリラ ワ モナディヨ
ムントゥ ファ ムントゥ ファ ムントゥ ファ
イエーエ ルレンド ルレンド ワ タタ ムントゥ ファ　ワ ベリラ ワ モナディヨ ムントゥ ファ
ムントゥ ファ ムントゥ ファ ムントゥ ファ

Eyeah Lulendo Lulendo Wa Tata　Wa Verila Wa Monadio Muntu Fua Muntu Fua Muntu Fua
Eyeah Lulendo Lulendo Wa Tata Muntu Fua　Wa Verila Wa Monadio Muntu Fua
Muntu Fua Muntu Fua Muntu Fua

応援のポイント

「ムントゥ ファ」は日本語で「全力で応援します」という意味です。
コンゴ共和国の選手を応援してくださいね。

"Muntu fua" means "I'll cheer with everything I've got!".
Please cheer for our Congolese athletes. Bye Bye!

FRIENDS

ジェレミ
JÉRÉMIE
ウナギが大好きです！
I love UNAGI!

コンゴ共和国は赤道上にあるので日中は太陽の光がとても強いです。太陽の恵みをいっぱい浴びた野菜やフルーツはとてもおいしいんですよ。夜になると空は月と満天の星でおおわれます。そして地上にはホタルがあらわれ、星のように輝いて見えるんです。

My country is on the Equator and gets lots of sun during the day. Always bathed in sunlight, our fruits and vegetables are delicious! When night falls, the moon and stars light up the sky, while fireflies twinkle above the ground.

CHA
アフリカ
チャド

チャド Chad

面積	128万4,000㎢（日本のおよそ3.4倍）
人口	1,548万人
首都	ンジャメナ

出典：外務省HPより

応援コール

アレ レ サオ
ヴィヴ レ サオ

Allez Les Sao Vive Les Sao

応援のポイント

「サオ」は伝説の無敵の巨人たちのことで、チャドの代表チームのニックネームなんです。
応援の意味は「行け チャド 生きのびろ チャド」です。
チャドの選手を応援してくださいね。

The Sao were a tribe of mythical, invincible giants from Chad. “Sao” has become the nickname of our national team. Our cheer means “Let’s go, Chad! Long live Chad!” Please cheer for our Chadian athletes.

FRIENDS

ドースマ
DORSOUMA
うどんとなっとうが大好き
My favorite Japanese foods are UDON and NATTO.

こんにちは。チャドでは「トゥーマイ」という化石が見つかりました。最古の人類の化石と言われているんですよ。国土のほとんどはサハラ砂漠におおわれています。そこには「ウニアンガ湖沼群」があります。むかしは1つの湖でしたが、今は大小18の湖に分かれています。大きさや深さ、水の色などは湖によってちがうんです。世界遺産にも登録されているんですよ。

Hello! Chad is where the fossil called “Toumaï” was discovered. It is said to be the fossil of an ancient human. Most of our land is covered by the Sahara Desert. Within the desert, you’ll find the Lakes of Ounianga. Although they were a single, unified lake in ancient times, they’ve since split into 18 lakes big and small. Each lake differs in size, depth and even the color of its water. They’re recognized as a World Heritage Site.

CHI
チリ
北米・中南米

チリ Chile

面積	75万6,000㎢（日本のおよそ2倍）
人口	1,873万人
首都	サンティアゴ

出典：外務省HPより

応援コール

セ アチェ イ チ エレ エ レ
チ チ チ レ レ レ ビバ チレ

C H I CHI L E LE
CHI CHI CHI LE LE LE Viva Chile

応援のポイント

「セ アチェ イ チ エレ エ レ」は
チリの綴りのアルファベットのスペイン語読みです。

Our cheer is how you would spell out our country's name using Spanish pronounciation!
We use both individual letters and syllables!

FRIENDS

セニア
CENIA
週に2回はなっとうを食べます
I eat NATTO twice a week.

ミランダ
MIRANDA
好きな日本語は「すみません」
My favorite Japanese word is "SUMIMASEN".

こんにちは。チリは南アメリカ大陸にあり、アンデス山脈と太平洋にはさまれています。北から南までとても細長い国なんですよ。北部のアタカマ砂漠は世界でもっとも乾燥した土地と言われています。一方、南部にあるパタゴニアには氷河があります。また有名なモアイ像があるイースター島もあります。チリではバラエティ豊かな景色を見られるんです。ぜひチリの自然を体験しに来てくださいね。

Hello! Chile is a South American country sandwiched between the Andes Mountains and the Pacific Ocean, stretched thin from north to south. In the north is the Atacama Desert, said to be the driest place on Earth. In the south is the region of Patagonia, where you can find glaciers. Far off the coast lies Easter Island, home to the famous Moai statues. Chilean scenery is diverse. Please come experience Chilean nature for yourself!

CHN
アジア
中国

中国 China

面積	およそ960万㎢（日本のおよそ26倍）
人口	およそ13億9,000万人
首都	北京

出典：外務省HPより

応援コール

ジョングオドゥイ ジアヨウ

Zhōngguó duì Jiāyóu

応援のポイント

「ジョングオドゥイ」は「中国チーム」という意味で、「ジアヨウ」は「がんばれ」です。この2つの言葉を覚えて中国の選手を応援してくださいね。

"Zhōngguó duì" means "Team China" and "Jiāyóu" means "Do your best". Please use this cheer to support our Chinese athletes.

FRIENDS

インテイ
YUNTING
好きな場所は東京タワー
My favorite place in Japan is Tokyo Tower.

中国のかわいい動物と言えば何だと思いますか？ そう、パンダです。パンダは中国の宝と言われています。中国でも大人気で、いろんなグッズがあるんですよ。
中国に遊びに来て、パンダとふれあってくださいね。

What do you think of cute Chinese animal, what comes to mind? That's right, pandas! Pandas are said to be our national treasure. Pandas are super-popular in China. There are all kinds of panda goods. Please visit China and meet pandas.

CIV
アフリカ
コートジボワール

コートジボワール Cote d'Ivoire

面積	32万2,436㎢（日本のおよそ0.9倍）
人口	2,507万人
首都	ヤムスクロ

出典：外務省HPより

応援コール

アレ レ ゼレフォン

Allez Les Éléphants

応援のポイント

「アレ レ ゼレフォン」は「行け ゾウたち」という意味です。
ゾウはコートジボワールのシンボルなんです。
いっしょにコートジボワールの選手を応援してね。

"Allez les éléphants!" means "Let's go elephants!"
The elephant is the symbol of Cote d'Ivoire.
Please cheer with me for Cote d'Ivoire!

FRIENDS

ジョセフ
JOSEPH
好きな日本語は「すごい」
My favorite Japanese word is "SUGOI".

コートジボワールには西アフリカでもっとも大きい「コモエ国立公園」があります。公園にはサバンナもあれば森林もあり、いろいろな景色を楽しむことができます。また、いろんな動物や植物を見ることもできます。ゾウ、ライオン、ヒョウ、ワニ、チンパンジーなどがいるんです。まさにアフリカを体感できる公園なんですよ。

Cote d'Ivoire is where you can find Comoé National Park, the largest park in West Africa. Within the park you'll find both savannah grasslands and forests. There's a variety of scenery to enjoy. The park is also home to many different animals and plants. There are elephants, lions, leopards, crocodiles, chimpanzees, and many more. It's a park where you can experience the true Africa.

CMR
アフリカ
カメルーン

カメルーン Cameroon

面積	47万5,440㎢（日本のおよそ1.3倍）
人口	2,521万人
首都	ヤウンデ

出典：外務省HPより

応援コール

アンゴ　アボロボ　オンネ　ンジャラマ
ヤヒェヤヒェ　カメルーン　オボソ　クゥルス

Angob Ehborobot On Ne Njaaraamaa Yaheh Yaheh
Cameroon Obosoh Keul'essu

応援のポイント

応援は4つの異なる言語でやったんだけど、わかったかな？
4つとも「がんばれ、カメルーン」という意味だよ。
カメルーンにはたくさんの言語があるんだ。カメルーンの選手を応援してくださいね。

Did you notice that the cheer was in four different languages?
All four cheers mean "Come on, Cameroon!" There are many more languages spoken in Cameroon. Please cheer for our Cameroonian athletes.

FRIENDS

ディディエ
DIDIER
好きな日本語は「でしょう」
My favorite Japanese word is "DESHOU".

カメルーンのソウルフード「アチュ」を紹介しましょう。「アチュ」はスパイシーな黄色いスープで真ん中をつぶしたタロイモにそそいで食べます。スープの黄色はパームオイルに石灰をまぜることによってできるんです。子どもも大人も大好きなメニューで、これがないとカメルーンの食卓は完璧とは言えません。あぁ、おなかがすいてきちゃったな。

I'd like to tell you about "achu", a kind of Cameroonian soul food. Achu is spicy yellow soup served in a well of mashed taro root. The soup's color comes from palm oil mixed with limestone. Loved by both children and adults, no Cameroonian table would be complete without it. Aah, now I'm getting hungry!

COD

アフリカ
コンゴ民主共和国

コンゴ民主共和国 Congo, the Democratic Republic of

面積	234万5,000㎢
人口	8,407万人
首都	キンシャサ

出典：外務省HPより

応援コール

ケンデ

Kende

応援のポイント

「ケンデ」は「行け」や「がんばれ」という意味です。
ぜひコンゴ民主共和国の選手を応援してくださいね。

"Kende" means "let's go, come on!"
Please cheer for our athletes.

FRIENDS

パトリック
PATRICK
やきとりの砂ぎもが大好き!
I love YAKITORI SUNAGIMO!

アヌシュカ
ANUOUCHKA
好きな日本語は「なるほど」
My favorite Japanese word is "NARUHODO".

コンゴ民主共和国はアフリカの中部にある国です。国土は日本の6倍もあり豊富な天然資源に恵まれています。わたしたちの国には200を超える部族がいます。みんながあたたかいコンゴ人の精神を持っています。音楽はたくさんの部族がいるので多種多様なんです。また自然も豊かでボノボやオカピなどめずらしい動物もいます。人々が調和をもって暮らし、さまざまな生命が息づく国、それがコンゴ民主共和国です。

The Democratic Republic of the Congo (DRC) is a nation in central Africa. It's a large country over six times the size of Japan blessed with many natural resources. We come from over two hundred different tribes, but we all share the same warm, welcoming Congolese spirit. Our vibrant music is a reflection of our diverse people. Our country is home to rare animals like the bonobo apes and the okapi. A country full of life, where people live in harmony; that's the DRC.

COK
オセアニア
クック諸島

クック諸島 Cook Islands

面積	およそ237㎢（徳之島とほぼ同じ）
人口	およそ1万8,600人
首都	アバルア

出典：外務省HPより

応援コール

キア マヌイア　キア マヌイア　キア マヌイア
イエー コ コ

Kia Manuia　Kia Manuia　Kia Manuia
Ie Ko Ko

応援のポイント

「キア マヌイア」は「がんばれ」で、「イエー コ コ」は「行こうぜ」という意味です。クック諸島の選手を応援してくださいね。

"Kia manuia!" means "Come on!" "Ie ko ko" means "Here we go!"
Please cheer for our Cook Island athletes.

FRIENDS

メリタ
MERITA
好きな日本語は「なつかしい」
My favorite Japanese word is "NATSUKASHII".

クック諸島は15の島からなる南太平洋にある国です。首都アバルアがあるラロトンガ島は観光の中心地でリゾートホテルがたくさんあります。人気なのはダイビングとカイトサーフィンです。またアイツタキ島には美しいラグーンがあります。おすすめの料理はココナツクリームをつけて食べるお刺身です。「ヴァナ」という甘くておいしいウニもありますよ。

The Cook Islands is an island nation made up of 15 isles in the southern Pacific Ocean. The island of Rarotonga is a tourism hotspot where you'll find our capital, Avarua, as well as many resorts and hotels. Diving and kitesurfing are favorite pastimes. The island of Aitutaki is where you'll find scenic lagoons. We love to eat raw fish with coconut cream and we also have a delicious, sweet sea urchin called "vana".

COL
北米・中南米
コロンビア

コロンビア Colombia

面積	113万9,000㎢（日本のおよそ3倍）
人口	4,965万人
首都	ボゴタ

出典：外務省HPより

応援コール

オレ　オレ　オレ　オラ
ケ　ミ　コロンビア　バ　ア　ガナール

Olé Olé Olé Olé
Que Mi Colombia Va A Ganar

応援のポイント

「ケ ミ コロンビア バ ア ガナール」は「コロンビアが勝つぞ」という意味です。
選手と同じように汗をかきながら応援しましょうね。

"Que mi Colombia va a ganar" means "Colombia is gonna to win!"
Cheer until you're as drenched in sweat as the athletes on the field!

FRIENDS

ラウラ
LAURA
好きな日本語は「おつかれさま」
My favorite Japanese word is "OTSUKARESAMA".

クリスティアン
CHRISTIAN
毎週トンカツを食べています
I have TONKATSU every week.

コロンビア人はとても明るくて情熱的です。またコロンビアにはいろいろなお花があり、カーネーション、ラン、バラなどが有名です。コロンビアでは選手を「コーヒーの生産者」と呼びます。コーヒーの生産が盛んだからです。日本のみなさんも好きなコロンビアのコーヒーは、コロンビアの1番の輸出品なんです。

We Colombians are very cheerful and passionate. In Colombia, we grow many kinds of flowers. Carnations, orchids, and roses are especially famous. We call our athletes "Coffee Growers" because we produce lots of coffee. Japanese people love Colombian coffee. It's our country's number one export.

COM
アフリカ
コモロ

コモロ Comoros

面積	2,236㎢（ほぼ東京都大）
人口	およそ83万2,000人
首都	モロニ

出典：外務省HPより

応援コール

アレ　レ　ヴェル　アレ　レ　ヴェル　アレ　レ　ヴェル
アロ　オウェー　オウェー　オウェー
アレ　レ　ヴェル
アロ　オウェー　オウェー　オウェー

Allez Les Verts　Allez Les Verts　Allez Les Verts　Allo　Owe　Owe　Owe
Allez Les Verts　Allo　Owe　Owe　Owe

応援のポイント

「アレ レ ヴェル」は「行け みどり」という意味です。
みどりはコモロのナショナルカラーなんです。「アロ」は「がんばれ」という意味です。
コモロの選手を応援してくださいね。

"Allez les verts" means "Let's go, Greens!" Green is our national color. "Allo" means "Come on!" Please cheer for our Comorian athletes.

FRIENDS

ベナイード
BENAID
毎日5個おにぎりを食べます
I eat five ONIGIRI per day.

コモロにはたくさんのビーチと美しい景色があります。とてもよい香りがすることから「香水の島」と言われています。コモロで有名なものと言えば、「生きた化石」と言われるシーラカンスです。何億年も前から姿が変わっていないと言われる深海魚です。コモロの海には今もシーラカンスがいるんですよ。

Comoros has many beaches with beautiful scenery. The exquisite aromas of our country have earned us the nickname the "Perfume Islands". We're also famous as the home of the "coelacanth", often called the "living fossil". The coelacanth is a deep-sea fish that has remained unchanged for hundreds of millions of years. To this very day, coelacanth still swim the waters of Comoros!

CPV
アフリカ
カボベルデ

カボベルデ Cabo Verde

面積	4,033㎢（日本の滋賀県程度）
人口	54万6,000人
首都	プライア

出典：外務省HPより

応援コール

カボベルデ　リバ　ラ　ヌバイ ヌバイ

Cabo Verde Riba La Nu Bai Nu Bai

応援のポイント

「カボベルデ リバ ラ」は「カボベルデ トップを目指せ」。
「ヌバイ」は「行け」という意味です。カボベルデの選手を応援してください。

"Cabo Verde riba la" means "Aim for the top, Cabo Verde!"
"Nu bai" means "Let's go!" Please cheer for our Cabo Verdean athletes.

FRIENDS

レイサ
LEISA
京都が好きです！
My favorite place in Japan is Kyoto!

こんにちは。カボベルデはアフリカ大陸の西にある島国です。有名なのは「モルナ」という音楽です。ギターなどの伴奏にあわせて郷愁の思いを歌った音楽です。「モルナ」はカフェなどでよく演奏されています。哀愁ただようその旋律は人々の心を癒やしてくれるんです。

Hello! Cabo Verde is an island nation off Africa's western coast. We're known for a style of music called "Morna". Accompanied by guitars or other acoustics, the performer sings of emotional topics like "Sodade" (a feeling of longing). Morna is often performed in venues such as cafes. The sorrowful melodies are very comforting.

CRC
北米・中南米
コスタリカ

コスタリカ Costa Rica

面積	5万1,100㎢（九州と四国を合わせた面積）
人口	およそ499万人
首都	サンホセ

出典：外務省HPより

応援コール

バモス　バモス　ロス　ティコス
プラ ビダ コスタ リカ

Vamos Vamos Los Ticos
Pura Vida Costa Rica

応援のポイント

「バモス ロス ティコス」は「がんばれコスタリカ人」という意味です。
「プラ ビダ」は「最高」などたくさんの意味があって、あいさつにも使われています。
コスタリカ人のお気に入りの言葉なんですよ。
ぜひ、この言葉でコスタリカの選手を応援してくださいね。

"Vamos los ticos" means "Come on, Costa Ricans! " "Pura vida" has many meanings, including "excellent". It can also be used as a greeting. We Costa Ricans love this phrase! Please use it to cheer for our Costa Rican athletes.

FRIENDS

クリスタル
KRISTAL
好きな日本語は「すごい」
My favorite Japanese word is "SUGOI".

コスタリカは自然が豊かでエコツアーがとても人気です。
鳥が好きな人にはバードウォッチングがおすすめです。
コスタリカにはおよそ900種類もの鳥がいるんですよ。
エメラルド色に輝く美しい鳥「ケツァール」も見ることができます。カメが好きな人はオスティオナル・ビーチがおすすめです。数万匹ものウミガメが一斉に産卵にやってくる様子を見ることができるんですよ。

Costa Rica has a wealth of nature, which is why ecotourism is very popular. For bird-lovers, try birdwatching! There are nearly 900 species of birds in Costa Rica. You can even see the quetzal, a bird that shines a beautiful emerald green. If you like turtles, then you should visit Ostional Beach. There, you can see tens of thousands of sea turtles coming to lay their eggs at once!

CRO
ヨーロッパ
クロアチア

クロアチア Croatia

面積	5万6,594㎢（九州のおよそ1.5倍）
人口	409万6,000人
首都	ザグレブ

出典：外務省HPより

応援コール

ウ ボイ ウ ボイ ザ ナーロド スボイ

U Boj U Boj Za Narod Svoj

応援のポイント

「ウ ボイ」は「がんばれ」。「ザ ナーロド スボイ」は「みんなのために」という意味です。
クロアチアの選手を応援してください。

"U boj" means "Fight!" and "Za narod svoj" means "For all of us!"
Please cheer for our Croatian athletes.

FRIENDS

サシャ
SAŠA
好きな日本語は「やれやれ」
My favorite Japanese word is "YAREYARE".

こんにちは。クロアチアの街「ドブロブニク」を知っていますか？　青い海のそばに赤色の屋根の建物が建ち並び、世界遺産になっている美しい街なんですよ。
またクロアチアはネクタイの発祥の地です。
知っていましたか？

Hello! Do you know about the Croatian town of Dubrovnik? It's a wonderful town where rows of buildings with red roofs lie perched beside the blue sea below. It's a World Heritage Site. Also, did you know that neckties originated in Croatia?

CUB
北米・中南米
キューバ

キューバ Cuba

面積	10万9,884㎢（本州のおよそ半分）
人口	およそ1,148万人
首都	ハバナ

出典：外務省HPより

応援コール

クーバ バモス セグロ ケ ガナモス

Cuba Vamos Seguro Que Ganamos

応援のポイント

意味は「キューバが必ず勝つぞ」だよ。
きみがキューバの応援をしてくれるのを待ってるぜ。

Our cheer means “Cuba is gonna win!”.
We're waiting to hear you cheer for Cuba! C'mon!

FRIENDS

アレキサンデル
ALEXANDER
好きな日本語は「よろしく！」
My favorite Japanese word is “YOROSHIKU”.

ロドルフォ
RODOLFO
うなぎが大好きです！
I love UNAGI!

ローランド
ROLANDO
空手を習っています
I'm learning karate.

キューバは音楽とダンスの国です。ソン、マンボ、チャチャチャ、ボレロ、ピロン、ルンバ。街には音楽があふれていて、子どもからお年寄りまでみんなが楽しく踊っているんだ。キューバ人はフレンドリーな人たちばかり。キューバに来たら感動することまちがいなしだよ。

Cuba is a nation of song and dance: son, mambo, cha-cha-cha, bolero, pilón and rumba! Music floats through the city streets and everyone from children to the elderly loves dancing to the beat. We Cubans are friendly. If you visit Cuba, you can feel its culture moves you!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

CYP
ヨーロッパ
キプロス

キプロス Cyprus

面積	9,251㎢（四国のおよそ半分）
人口	およそ119万人
首都	ニコシア

出典：外務省HPより

応援コール

キプロス キプロス パメ キプロス

Kypros Kypros Pame Kypros

応援のポイント

「パメ キプロス」は「行け キプロス」という意味です。
キプロスの選手を応援しましょう。

"Pame Kypros" means "Let's go, Cyprus!". Let's cheer for the Cypriot athletes!

FRIENDS

スティリアナ
STYLIANA
好きな日本語は「とりあえず」
My favorite Japanese word is "TORIAEZU".

キプロスは地中海に浮かぶ島国です。有名な民芸品があるんですよ。レフカラ村で500年以上前から作られている「レフカラレース」です。繊細で美しいこのレースは無形文化遺産になっているんですよ。

Cyprus is an island nation in the Mediterranean Sea. We're famous for a type of folk craft. The village of Lefkara has been producing Lefkara lace for over 500 years. Intricate and beautiful, this special lace is on the Intangible Cultural Heritage List.

CZE
ヨーロッパ
チェコ

チェコ Czech Republic

面積	7万8,866㎢（日本のおよそ5分の1）
人口	1,064万人
首都	プラハ

出典：外務省HPより

応援コール

チェシ ド トホ

Češi Do Toho

応援のポイント

「チェシ」は「チェコ人」、「ド トホ」は「がんばれ」です。
これでチェコを応援する準備はバッチリです。楽しみにしていますよ。

"Češi" means "Czechs" and "do toho" means "Do your best!"
Now you're perfectly prepped to cheer for our athletes! We're looking forward to it!

FRIENDS

ヤクブ
JAKUB
週に1度は海鮮丼を食べます
I eat KAISENDON once a week.

エヴァ
EVA
好きな日本語は「なんとかなる」
My favorite Japanese phrase is "NANTOKANARU".

あなたはチェコのことを知っていますか？豊かな文化とクラシック音楽が有名な国です。美しい古い街並みもあり、スポーツへの情熱も豊かなんです。
パブでビールを飲みながら応援したり、家族と家やスタジアムで応援します。あなたもいっしょに応援してみませんか？

How much do you know about the Czech Republic? We are famous for our rich culture and classical music. Our country is also home to stunning cityscapes and passionate sportsfans. Some cheer from pubs while drinking beer. Others cheer with their families either at home or at a stadium. Why don't you try cheering with us?

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

DEN
ヨーロッパ
デンマーク

デンマーク Denmark

面積	およそ4万3,000㎢（九州とほぼ同じ）
人口	およそ581万人
首都	コペンハーゲン

出典：外務省HPより

応援コール

コム サ デンマーク

Kom så Danmark

応援のポイント

「コム サ」は「さあ 行け」という意味です。デンマークの選手を応援してね。

"Kom så" means "C'mon!" Please cheer for our Danish athletes.

FRIENDS

ジェレミー
JEREMY
いなりずしは最高！
Nothing beats INARIZUSHI!

トリスタン
TRISTAN
マグロのすし、大好き！
I love MAGURO-SUSHI!

ハルマ
HARUMA
回転ずしのおもちゃはすごい！
The toys at revolving sushi restaurants are amazing!

デンマークは「おとぎの国」と言われています。童話作家のアンデルセンが生まれた国だからです。アンデルセンが愛した街「ニューハウン」はカラフルな建物が建ちならび、まさに「おとぎの国」です。チャンスがあればぜひ来てみてください。

Denmark is said to be a "Land of Fairy Tales". The children's author, H.C. Andersen, was born in Denmark. In the Nyhavn District of Copenhagen, the buildings are so colorful. It's like stepping into a real-life fairy tale. Stop by if you get the chance!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

DJI
アフリカ
ジブチ

ジブチ Djibouti

面積	2万3,200㎢（四国のおよそ1.3倍）
人口	95万9,000人
首都	ジブチ

出典：外務省HPより

応援コール

ナシブ ワナグサン

Nasiib Wanaagsan

応援のポイント

応援は「がんばって」という意味です。ジブチの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “Come on!” Please cheer for our Djiboutian athletes.

FRIENDS

フォジア
FOZIA

好きな日本語は「どうぞ」
My favorite Japanese word is “DOUZO”.

ジブチは「世界一暑い国」と言われています。
夏の気温は45度近くになることもあるんですよ。
有名なのは「アッサル湖」という塩水の湖です。塩分の濃度がとても高く、海水の10倍以上もあるんですよ。

Djibouti is said to be the hottest country in the world. In summer, the temperature rises to nearly 45℃. We're famous for Lake Assal, a saltwater lake. It's over 10 times saltier than the ocean!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

DMA
北米・中南米
ドミニカ

ドミニカ Dominica

面積	750㎢（奄美大島とほぼ同じ）
人口	7万1,000人
首都	ロゾー

出典：外務省HPより

応援コール

レッツ ゴー ディー エー レッツ ゴー

Let's Go DA Let's Go

応援のポイント

「ディー エー」は「ドミニカ」を短くした呼び方です。
ドミニカの選手を応援してくださいね。

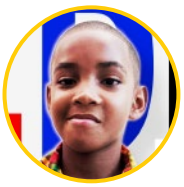
"DA" is short for "Dominica".
Please cheer for our Dominican athletes.

FRIENDS

シャキール
SHAQUILLE
日本の音楽はいいね！
I like Japanese music!

パーネル
PERNELL
好きな日本語は「愛」
My favorite Japanese word is "AI".

リンコン
LINCOLN
日本の美術はすばらしい！
I love Japanese artwork!



シャディ
SHADI
東京に行ってみたい！
I want to visit Tokyo!

ドミニカはカリブ海にある島国です。自然がいっぱいで「カリブ海の植物園」と呼ばれています。
この島は火山島で、世界でも最大級の沸騰する湖もあるんですよ。湖は世界遺産にもなっているモーン・トロワ・ピトンズ国立公園にあります。私たちがいま着ている伝統的な民族衣装もあります。

Dominica is an island nation in the Caribbean Sea. We're known as the "Nature Island" of the Caribbean thanks to our abundant nature. Since we are a volcanic island, we are home to one of the largest boiling lakes in the world. It is located in the Morne Trois Pitons National Park,which is also recognized as a World Heritage Site. We have our own traditional wear, which is on display right now.

DOM
北米・中南米
ドミニカ共和国

ドミニカ共和国 Dominican Republic

面積	4万8,442㎢（九州と高知県を合わせた広さ）
人口	およそ1,076万人
首都	サントドミンゴ

出典：外務省HPより

応援コール

ドミニカーノス　ドミニカーナ
ポンレ　アレグリア　イ　ムーチャス　ガナス
レバンタ　エン　アルト　ア　ヌエストラ　パトリア
プラタノ　パワー　ダレ　ケ　ガナス

Dominicanos Dominicana Ponle Alegría Y Muchas Ganas
Levanta En Alto A Nuestra Patria Platano Power Dale Que Ganas

応援のポイント

「ポンレ　アレグリア」ではじまる後半部分の意味はこうだよ。
「喜びと情熱を示せ　力を見せつけろ　バナナパワーで勝利を」。
ドミニカ人は力をつけるためにバナナを食べるんだ。
ドミニカ共和国の選手を応援してくれよな。

The second half means “Show your passion! Show your strength! Banana Power will lead us to victory!” We Dominicans get our strength from bananas! Please cheer for our Dominican athletes.

FRIENDS

ブラディミール
BLADIMIR
麻布十番が好きです！
My favorite place in Japan is Azabu-Juban!

フェデリコ
FEDERICO
日本に住んで20年!
I've been in Japan for two decades!

ルイス
LUIS
日本のお祭りが好きです！
I love Japanese festivals!

ドミニカ共和国には3つの有名なものがあるんだよ。美しいビーチ、有名な野球選手、そして世界でいちばん幸せなダンス「メレンゲ」と「バチャータ」。「メレンゲ」と「バチャータ」は無形文化遺産になっているんだぜ。基本のステップを覚えれば、だれでも踊れるよ。行くよ。それ！ワン・ツー。ワン・ツー。

The Dominican Republic is most known for three things. Beautiful beaches! Famous baseball players! And the world's most upbeat dances, merengue and bachata! Both merengue and bachata styles are on the Intangible Cultural Heritage List. Anyone can dance the merengue if they learn a few simple steps! Follow us! Come on! One, two, one, two!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

ECU
北米・中南米
エクアドル

エクアドル Ecuador

面積	25万6,000㎢（本州と九州を合わせた広さ）
人口	1,708万人
首都	キト

出典：外務省HPより

応援コール

エクアドル　エクアドル　エクアドル
シ セ プエデ　シ セ プエデ　シ セ プエデ

Ecuador Ecuador Ecuador
Sí Se Puede Sí Se Puede Sí Se Puede

応援のポイント

「シ セ プエデ」は「勝てるぞ」という意味です。
エクアドルの選手を応援してくださいね。

"Sí se puede" means "We can win!" Please cheer for our Ecuadorian athletes.

FRIENDS

アルベルト
ALBERTO
好きな日本語は
「なんとかなる」
My favorite Japanese phrase is "NANTOKANARU".

エステラ
ESTELLA
好きな日本語は
「しょうがない」
My favorite Japanese phrase is "SHOUGANAI".

こんにちは。エクアドルは4つの異なる地域からなる国です。さまざまな地形を持つアマゾン、美しい自然と文化のアンデス、生きものが豊かな沿岸地帯、そして伝説の島ガラパゴスです。エクアドルは風景も街も民族も、とても多様なんです。またバナナの主要な輸出国であり、香り高い高級カカオは世界の生産の70%以上を占めています。

Hello! Ecuador is made up of four distinct regions: the many landscapes of the Amazon; the Andes Mountains, rich in cultural and natural beauty; the coastal region, full of life; and the legendary Galapagos Islands. Ecuador has diverse people, cities, and scenery. We're one of the primary exporters of bananas, and we also produce over 70% of the world's fragrant, luxury cocoa beans.

EGY
アフリカ
エジプト

エジプト Egypt

面積	およそ100万㎢（日本のおよそ2.7倍）
人口	9,842万人
首都	カイロ

出典：外務省HPより

応援コール

マスル
Masr

応援のポイント

大切なのはリズムよく、元気にやることです。「マスル」は「エジプト」という意味です。
ぜひ覚えてエジプトの選手を応援してください。

It's important to put your heart into it! "Masr" means "Egypt".
Please memorize our cheer and support our Egyptian athletes!

FRIENDS

モハメド
MOHAMED
日本のトイレはすごいです
Japanese toilets are amazing!

ハディール
HADEER
週に2回は天ぷら食べます
I eat TEMPURA twice a week.

エジプトの有名なものと言えばピラミッド、スフィンクス、ナイル川、ツタンカーメンですよね。エジプトに来たらぜひ見てくださいね。エジプトにはおいしい食べものもあります。中でもモロヘイヤのスープをよく飲むんですよ。

When you hear the word "Egypt", the Pyramids, the Sphinx, the Nile River, and Pharaoh Tutankhamun are what probably come to mind. If you visit Egypt, be sure to see them. There is a lot of delicious Egyptian cuisine. One of the most popular dishes is a soup called "Molokhia".

ERI
アフリカ
エリトリア

エリトリア Eritrea

面積	11万7,600㎢
人口	550万人
首都	アスマラ

出典：外務省HPより

応援コール

アジョホム ナーナ アジョホム ナーナ
アジョホム ナーナ エリトリア

Ajokhum Nah Na Ajokhum Nah Na
Ajokhum Nah Na Eritrea

応援のポイント

「アジョホム ナーナ」は「がんばれ エリトリア」という意味です。
エリトリアの選手を応援してくださいね。
ありがとうございました。みなさんに幸運を。

"Ajokhum nahna" means "Come on, Eritrea!" Please cheer for our Eritrean athletes. Thank you! Good luck to you all!

FRIENDS

ダン
DAN
ソーラン節の踊りが好き！
I love the SORAN BUSHI dance!

ダウィット
DAWIT
祇園祭に感動した！
I love the Gion Festival!

こんにちは。エリトリアはいろいろな気候を楽しめる国です。2時間で3つの季節を体験できると言われているんです。首都アスマラは海抜2,300mを超える寒い場所にあります。海岸に向かっていくと、温暖な気候のフィルフィルの森があります。そして、いつも暑い紅海にたどり着きます。みなさんも、ぜひ2時間で3つの季節を体験してみてください。

Hello! Eritrea's climate is very diverse. It's said that you can experience three seasons in two hours. Our capital, Asmara, is located over 2,300 meters above sea level where the weather is chilly. Moving towards the coast, you'll pass through a temperate zone, along with the Filfil Rainforest. Finally, you'll arrive at the Red Sea, where it's typically hot. Please experience our "three seasons in two hours" for yourself.

ESA
北米・中南米
エルサルバドル

エルサルバドル El Salvador

面積	2万1,040㎢（九州のおよそ半分）
人口	およそ664万人
首都	サンサルバドル

出典：外務省HPより

応援コール

エルサルバドル
エルサルバドル　ラ ラ ラ

El Salvador
El Salvador　Ra Ra Ra

応援のポイント

国の名前を繰り返すだけだから簡単でしょ？
エルサルバドルの選手を応援してくださいね。

We just repeat our country's name over and over.
Easy, right? Please cheer for our Salvadoran athletes.

FRIENDS

MARTHA
マルタ
日本の運動会が好きです
I love Japanese sports festivals.

こんにちは。エルサルバドルで、もっとも人気のある料理は「ププサ」です。トウモロコシの粉で作った丸い形のパンで、中にブタ肉・チーズ・マメなどが入っています。わたしのお気に入りはエルサルバドルの植物「ロロコ」とチーズが入った「ププサ」です。とってもおいしいんです。おすすめします。

Hello! The most popular dish in El Salvador is "Pupusa". It's a thick, cornmeal flatbread stuffed with goodies such as chunks of pork, cheese and beans. My favorite filling is a mix of cheese and an El Salvadorian specialty, a plant called "Loroco". It's delicious! I recommend it!

ESP
ヨーロッパ
スペイン

スペイン Spain

面積	50万6,000㎢（日本のおよそ1.3倍）
人口	およそ4,693万人
首都	マドリード

出典：外務省HPより

応援コール

ア ポル エジョス オエ ア ポル エジョス オエ ア ポル エジョス オエ
ア ポル エジョス オエ オエ バモス エスパーニャ

A Por Ellos Oe A Por Ellos Oe A Por Ellos Oe
A Por Ellos Oe Oe Vamos España

応援のポイント

「ヤツらを打ち負かせ」という意味です。スペインは情熱の国なので、応援するときは思いっきりやってね。スペインの応援をよろしく。

Our cheer means “Get ‘em!” Spain is a nation of passion. When you cheer for us, be sure to put your heart into it! Please help us cheer for Spain!

FRIENDS

ハビエール
JAVIER
牛丼大好き！
I love GYUDON!

マリア
MARIA
好きな日本語は「ちょっと待って」
My favorite Japanese phrase is “CHOTTO MATTE”.

こんにちは。スペインの有名な料理と言えば「パエリア」だよね。パエリアにはいろいろな種類があるんだ。魚介、イカスミ、肉、野菜、どれもおいしいんだよ。スペインの各地域にはそれぞれおいしい料理もあるのよ。特にマドリードのコロッケがおすすめよ。
いやいやいや、サラマンカのオルナソの方がうまいよ。まあ、どっちもおいしいんだけどね。おいしいものを食べたいならスペインに来るといいわよ。

Hello! One of the most famous Spanish dishes is called “Paella”. There are many kinds of paella: seafood, squid ink, meat, vegetable. They’re all tasty! Each region of Spain has its own local cuisine. From Madrid, I recommend you try “Croquetas”.
No,no,no,no, you’ve gotta try “Hornazo”, from Salamanca! Well... they’re both delicious. If you’re looking for a great meal, come to Spain!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

EST
ヨーロッパ
エストニア

エストニア Estonia

面積	4万5,000㎢（日本のおよそ9分の1）
人口	およそ132万人
首都	タリン

出典：外務省HPより

応援コール

エースティ
Eesti

応援のポイント

「エースティ」は日本語の「エストニア」のことです。
みんながエストニアの選手を応援してくれたらうれしいです。

"Eesti" means "Estonia".
We would love to hear you cheer for Estonian athletes.

FRIENDS

アリサ
ALISA
好きな日本語は「夢」
My favorite Japanese word is "YUME".

ラウル
RAUL
下町によく行きます
I go to Shitamachi often.

こんにちは。エストニアの首都タリンの旧市街地は街全体が世界遺産になっています。市庁舎やトーンペア城など歴史的な建物がたくさんあるんです。タリンに来たらぜひ散歩してみてください。きっと街の歴史を感じられるはずです。

Hey there! The entire Old Town area of the Estonian capital, Tallinn, is a World Heritage site. There are many historical buildings such as the town hall or Toompea Castle. If you ever visit Tallinn, stroll through the streets and take in the town's rich history.

ETH
アフリカ
エチオピア

エチオピア Ethiopia

面積	109万7,000㎢（日本のおよそ3倍）
人口	およそ1億922万人
首都	アディスアベバ

出典：外務省HPより

応援コール

イェ エチオピア リジ バルチ ウンダットゥラッチ
イェ エチオピア リジ バルタ ウンダットゥラッタ
イェ エチオピア リジョシ バルトゥ ウンダットゥラットゥ
バルタ バルチ バルトゥ エチオピア

Ye I tyop'ya Lij Berchi Endaterechi　Ye I tyop'ya Lij Berta Endatereta
Ye I tyop'ya Lijoch Bertu Endateretu
Berta　Berchi　Bertu　I tyop'ya

応援のポイント

「エチオピアのみんな がんばれ」という意味です。
エチオピアのチームをどうか応援してください。

Our cheer means "Come on all you Ethiopians!"
Please cheer for the Ethiopian team!

FRIENDS

テスファフン
TESFAHUN
豆腐のみそ汁が好きです
I like MISO SOUP with TOFU.

フォズィア
FOZIA
神戸の街が好きです
Kobe is one of my favorite Japanese cities.

みなさんはマラソン選手アベベ・ビキラを知っていますよね。1960年のローマオリンピックで、はだしで走って金メダルに輝き、次の東京オリンピックでも優勝したエチオピアの英雄です。エチオピアは「コーヒー発祥の地」と言われていて、コーヒーをよく飲むんですよ。「コーヒー・セレモニー」という伝統的な飲み方もあるんです。豆をばい煎するところからはじめて、煎った豆をひいてジャバナというポットで沸かして、カップにそそいで飲みます。日本の茶道と同じで、お客さんをおもてなしするときに行うんですよ。

You've all heard of the Ethiopian runner, Abebe Bikila. He won the gold medal at the 1960 Rome Olympics while running barefoot! With another gold at the 1964 Tokyo Olympics, he's an Ethiopian hero. It's said that coffee originated in Ethiopia, so we drink a lot of it. We even have a traditional, ceremonial style of brewing and serving coffee. We start by roasting raw coffee beans, then we grind them up and pour the coffee fresh from a special pot we call a "Jebena". Finally, it's time to drink up. Much like the Japanese tea ceremony, our coffee ceremony is how we show hospitality to our guests.

FIJ
オセアニア
フィジー

フィジー Fiji

面積	1万8,270㎢（四国とほぼ同じ大きさ）
人口	およそ89万人
首都	スバ

出典：外務省HPより

応援コール

トソ ビティ トソ

Toso Viti Toso

応援のポイント

「トソ」は「行け」という意味で「ビティ」は「フィジー」のことです。
みなさんがフィジーを応援してくれたらうれしいです。

"Toso" means "Let's go!" and "Viti" means "Fiji".
We'd love to hear you cheer for Fiji.

FRIENDS

セタ
SETA
秋田県が好きです
My favorite place in Japan is Akita Prefecture.

ジョシュア
JOSUA
好きな日本語は「おつかれ」
My favorite Japanese word is "OTSUKARE".

フィジーには「ベロマニ」という文化があります。コミュニティの中でおたがいに助け合う文化です。だれかを助けることは自分の愛情をしめす行為なんです。なので子どもたちが勉強やスポーツをするのをフィジーの人たちは見かえりを求めず積極的にサポートします。フィジー人にとって助け合うことは、とても大切なことなんです。

In Fiji, we embrace a culture we call "Vei Lomani", which means that we help people within our communities and villages. Helping someone is a way to show your compassion. We are eager to educate our children without expecting anything in return. To us Fijians, it's important to help one another.

FIN
ヨーロッパ
フィンランド

フィンランド Finland

面積	33万8,000㎢（日本よりやや小さい）
人口	およそ551万人
首都	ヘルシンキ

出典：外務省HPより

応援コール

スオミ

Suomi

応援のポイント

「スオミ」は「フィンランド」のこと。それをくり返すだけです。
これを覚えてフィンランドの選手を応援してくださいね。

"Suomi" means "Finland". Just repeat that over and over.
Please memorize our cheer and root for our Finnish athletes.

FRIENDS

マルクス
MARUKUS
好物は天ぷらそば
My favorite dish is TEMPURA-SOBA.

ヨンナ
JONNA
日本のドレッシングは世界一
Japanese salad dressing is the best in the world.

こんにちは。私たちフィンランド人はサウナが大好きです。サウナはもともとフィンランド語で、フィンランドでは家にもホテルにもあるんですよ。サウナに入るとリラックスできますよね。

Hello! We Finns love saunas. The word "Sauna" is of Finnish origin. There are saunas in hotels and private homes in Finland. Saunas will leave you feeling relaxed.

FRA
ヨーロッパ
フランス

フランス France

面積	54万4,000㎢
人口	およそ6,699万人
首都	パリ

出典:外務省HPより

応援コール

アレ レ ブル

Allez Les Bleus

応援のポイント

「アレ」は「行け」の意味で、「レ ブル」は「青」フランスの代表チームのことです。
フランスの選手をぜひ応援してくださいね。

"Allez" means "Go!" and "les bleus" means "blue", which is the color of France's national team. Please cheer for our French athletes.

FRIENDS

トム
TOM
山中湖村に住んでいます
I live in Yamanaka-ko Village.

フランスには、よいものがたくさんあります。
中でもパンはもっとも有名です。
クレープ、ミルフィーユ、エクレアもあります。
聞いたことはありましたか?
これらの言葉はもともとフランス語なんですよ。

My country, France, is where you'll find all sorts of wonderful things. We're most famous for our bread, but we also have crepes, mille-feuille, and eclairs. Have you ever heard of those foods? They're still called by their original French names.

FRO
ヨーロッパ
フェロー諸島

フェロー諸島 Faroe Islands

面積	およそ1,400㎢
人口	4万9,000人
首都	トースハウン

出典：外務省HPより

応援コール

コム　ソー　フォーリアル

Kom　So　Føroyar

応援のポイント

「コム　ソー　フォーリアル」は「行け フェロー諸島」という意味です。
フェロー諸島の選手を応援してくださいね。

"Kom So Føroyar" means "Go, Faroe Islands!".
Please cheer for our Faroese athletes.

FRIENDS

エルサ
ELSA
週5回なっとうを食べています
I eat NATTO five times a week.

ステファニー
STEFANI
おすしが好きです！
I love SUSHI!

ハル
HALLUR
将棋が好きです！
I love SHOGI!

カノ
KANO
ギョーザが大好き！
My favorite Japanese food is GYOZA!

ナナ
NANA
日本の花火が好き！
I love Japanese fireworks!

フェロー諸島は北大西洋にあります。手つかずの自然が残っていて、絶景がたくさんあるんですよ。
中でもすごいのが「ソルヴァグスヴァテン湖」です。海岸にそびえたつ崖のすぐそばに大きな湖があり、
まるで海に湖が浮かんでいるように見えるんですよ。

The Faroe Islands is located in the northern Atlantic Ocean. Our unspoiled isles are home to many breathtaking sights.
The most incredible is Lake Sørvágsvatn. It's a giant lake found atop a steep, oceanside cliff.It looks as if the lake is floating above the sea!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

FSM
オセアニア
ミクロネシア連邦

ミクロネシア連邦 Federated States of Micronesia

面積	700㎢（奄美大島とほぼ同じ）
人口	およそ11万2,640人
首都	パリキール

出典：外務省HPより

応援コール

エー サ ロップ エ サ ロップ
ロップ ロップワ メイラ イーフー

Eee Sa Lopw E Sa Lopw
Lopw Lopwa Meira Eeehooo

応援のポイント

「エ サ ロップ」は「みんなで手をたたこう」という意味です。
「メイラ」は「さけべ」という意味です。ミクロネシア連邦の選手を応援してください。

"E sa lopw" means "Everybody clap your hands!"
"Meira" means "Shout it out!"　Please cheer for our Micronesian athletes.

FRIENDS

ラニー
RUNNY
お花見が大好きです！
I love OHANAMI!

ジミー
JIMMY
おすしをよく食べます
I eat SUSHI often.

クニオ
KUNIO
好きな日本語は「失礼します」
My favorite Japanese word is "SHITSUREISHIMASU".

こんにちは。ミクロネシア連邦は607の島とサンゴ礁からなる島国です。自慢は美しい海です。ダイビングをすれば、マグロ・イルカ・マンタなどを見ることができます。またわたしたちの国では、男性も女性も花の冠「マラマル」をかぶります。新鮮なお花で作る「マラマル」は、とてもきれいなんですよ。

Hello! The Federated States of Micronesia is an island nation made of 607 islands and coral reefs. We pride ourselves on our beautiful waters. If you go diving, you'll be able to see tuna, dolphins, manta rays and more. Men and women of our nation wear floral wreaths we call "Mwar Mwar". Mwar mwar are made from fresh flowers and are incredibly beautiful.

GAB
アフリカ
ガボン

ガボン Gabon

面積	26万7,667㎢（日本のおよそ3分の2）
人口	212万人
首都	リーブルビル

出典：外務省HPより

応援コール

エキポー　ホー　エキパー　ハー

Ekipo Ô Ekipa Ha

応援のポイント

男性は「エキポー」と言い、女性は「エキパー」と言うんです。どちらも「みんな オー」という意味です。ガボンの選手を応援してくれたらうれしいです。

When we cheer, men say “Ekipo!” and women say “Ekipa!” Both mean “C’mon everyone!” Please cheer for our Gabonese athletes!

FRIENDS

ギルバート
GILBERT
しゃぶしゃぶが大好き！
I love SHABU-SHABU!

ジャンシアヌ
GENTIANE
好きな場所は渋谷
My favorite place in Japan is Shibuya.

レイナ
REYNA
日本のお菓子が大好き！
I love Japanese sweets!

こんにちは。ガボンは国土のおよそ1割が国立公園なんですよ。中でもおすすめは「ロペ国立公園」です。ここには15,000年ほど前にできたサバンナの草原があります。マンドリルなどの希少動物を見ることができます。まさに野生動物の楽園なんです。

Hello! About 10% of Gabon’s land is reserved for national parks. Among them, I recommend visiting Lopé National Park. That’s where you’ll find savannah grasslands said to have been created nearly 15,000 years ago. You’ll also be able to see rare animals such as the mandrill monkey. It’s a wildlife paradise!

GAM
アフリカ
ガンビア

ガンビア Gambia

面積	1万1,300㎢（ほぼ岐阜県の面積）
人口	およそ228万人
首都	バンジュール

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー ガンビア ゴー

Go Gambia Go

応援のポイント

どうでしたか？ 簡単ですよね？ ガンビアの選手を応援してくださいね。

What do you think? Pretty easy, right? Please cheer for our Gambian athletes.

FRIENDS

アリュウ
ALIEU
海鮮ラーメンがお気に入り！
I love seafood RAMEN!

お元気ですか。ガンビアは国名の由来となったガンビア川に沿って、東西に伸びる小さな西アフリカの国です。観光客が多く訪れるリゾート地として知られていて、中でも「コツビーチ」が人気です。またガンビアは数百種類の鳥が生息する鳥の宝庫で、バードウォッチングに最適ですよ。

How are you? The Gambia is a small country in West Africa named after the River Gambia that stretches from east to west. The Gambia is known to be a popular resort for tourists. The most popular destination is Kotu Beach. Gambia is also home to hundreds of species of birds. It is a birdwatcher's paradise!

GBR
ヨーロッパ
イギリス

イギリス Great Britain

面積	24万3,000㎢（日本のおよそ3分の2）
人口	6,600万人
首都	ロンドン

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー ジービー

Go GB

応援のポイント

「ゴー ジービー」は「行くぜ イギリス」という意味よ。
イギリスの選手を応援してくれたらうれしいわ。

"Go GB!" means "Go, Great Britain!"
We'd love for you to cheer for our British athletes!

FRIENDS

ジェニファー
JENNIFER
明太もちチーズもんじゃが好き
I like MENTAI MOCHI CHEESE MONJA.

ジェイムズ
JAMES
新幹線はすごい！
The bullet train is incredible!

カリー
CARRIE
ラーメン大好き！
I love RAMEN!

デイブ
DAVE
好きな食べ物はラーメン
My favorite Japanese food is RAMEN.

デボラ
DEBORAH
北海道が好きです！
I love Hokkaido.

イギリスには世界遺産がたくさんあるんですよ。首都ロンドンにはビッグベンやウェストミンスター宮殿、ロンドン塔などがあります。西に行くとストーンヘンジもあります。5,000年前に作られたと言われているんですよ。ほかにもいっぱいあって全部は紹介できないわ。みなさんにはイギリスに来てそのすばらしさを体感してもらいたいです。

Our country, Great Britain, is home to many World Heritage Sites. The capital, London, is where you'll find Big Ben, Westminster Palace, and the Tower of London. To the west is Stonehenge, believed to have been built 5,000 years ago. There are so many others, we couldn't possibly introduce them all! We want everyone to come to Great Britain and see these wonders with their own eyes!

GBS
アフリカ
ギニアビサウ

ギニアビサウ Guinea-Bissau

面積	3万6,125㎢（九州とほぼ同じ）
人口	180万人
首都	ビサウ

出典：外務省HPより

応援コール

ジュルトゥ　ジュルトゥ　ジュルトゥ
ビバ　ジュルトゥ

Djurtu Djurtu Djurtu
Viva Djurtu

応援のポイント

「ジュルトゥ」は野生の犬のことで、ギニアビサウのシンボルになっているんです。
ギニアビサウの選手を応援してくださいね。

"Djurtu" is what we call the wild African dog that has become the symbol of our country.
Please cheer for our Bissau-Guinean athletes.

FRIENDS

パウロ
PAULO
好きな日本語は「がんばれ」
My favorite Japanese word is "GANBARE".

ギニアビサウは西アフリカにある国です。そこはまるで地球上の楽園。ギニアビサウに来たら、ずっといたいと思うはずです。中でもオススメは「ビジャゴ諸島」です。そこではウミガメやマナティーなどを見ることができるんです。

Guinea-Bissau is a country in western Africa. It's paradise on Earth! If you visit, you'll want to stay forever. I recommend visiting the Bissagos Islands. That's where you'll find lots of wildlife, including sea turtles and manatees.

GEO
ヨーロッパ
ジョージア

ジョーシア Georgia

面積	6万9,700㎢（日本のおよそ5分の1）
人口	390万人
首都	トビリシ

出典：外務省HPより

応援コール

サカルトヴェロス　ガウマルジョス
ガウマルジョス　ガウマルジョス

Sakartvelos Gaumarjos Gaumarjos Gaumarjos

応援のポイント

「サカルトヴェロス ガウマルジョス」は「ジョージアは永遠だ」という意味です。
いっしょにジョージアを応援しましょう。

"Sakartvelos Guamarjos" means "Long live Georgia!"
Please cheer with us for Georgia!

FRIENDS

タムタ
TAMTA
週5回おもちのアイスを食べます
I eat MOCHI ice cream five times a week.

ニニ
NINI
金継ぎの技術はすごい！
KINTSUGI art is incredible!

マリア
MARIA
好きな場所は原宿
My favorite place in Japan is Harajuku.

こんにちは。ジョージアはワイン発祥の地と言われているんですよ。ジョージアのワインづくりは、およそ8,000年前に始まったと言われているんです。大きなつぼを使う伝統的な方法で、今もワインをつくっています。またジョージアでしか栽培されていないブドウの品種が500以上もあるんです。ジョージア人は歴史あるワイン文化を愛する気持ちを歌や絵画などいろいろな形で表現するんですよ。

Hello! Georgia is known as the homeland of wine. Based on archaeological evidence, Georgian winemaking began over 8,000 years ago. Traditional methods using large clay pots called "qvevri" are still practiced to this very day. There are over 500 types of grapes that are only grown in Georgia. We express our love of wine in many ways: through songs, poems, paintings, and ornaments.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

GEQ
アフリカ
赤道ギニア

赤道ギニア Equatorial Guinea

面積	2万8,051㎢（四国のおよそ1.5倍）
人口	135万6,000人
首都	マラボ

出典：外務省HPより

応援コール

ギネア エクアトリアル オイェ オイェ

Guinea Ecuatorial Oye Oye

応援のポイント

簡単でしょう？
赤道ギニアの選手を応援してくださいね。

Easy, right?
Please cheer for our Equatoguinean athletes.

FRIENDS

コンスエロ
CONSUELO
北海道に行きたい！
I want to visit Hokkaido!

赤道ギニアは中央アフリカにある国です。国の一部はアフリカ大陸にありますが、首都マラボはビオコ島にあります。ビオコ島で一番高い山は「バジーレ山」です。およそ3,000メートルの頂上からは、壮大な景色を楽しめますよ。天気がいい日にはアフリカ大陸にあるカメルーンやナイジェリアを見ることもできるんです。

Equatorial Guinea is a country in Central Africa. Part of the country is on the mainland while Bioko Island is where you'll find our capital city, Malabo. The tallest mountain on Bioko Island is Pico Basilé. At an elevation of about 3,000 meters, the view from the summit is truly breathtaking. On clear days, you can even see Cameroon and Nigeria on the African continent!

GER
ヨーロッパ
ドイツ

ドイツ Germany

面積	35万7,000㎢（日本のおよそ94%）
人口	およそ8,315万人
首都	ベルリン

出典：外務省HPより

応援コール

アウフ ゲーツ ドイチュラント アウフ ゲーツ

Auf Geht's Deutschland Auf Geht's

応援のポイント

「アウフ ゲーツ ドイチュラント」は「行くぜ ドイツ」という意味です。
ぜひわたしたちといっしょにドイツの選手を応援してください。

"Auf geht's Deutschland" means "Let's go Germany!"
Please join us as we cheer on our German athletes!

FRIENDS

トーマス
THOMAS
好きな場所は浜離宮
My favorite place in Japan is the Hamarikyu.

サイモン
SIMON
好きな場所は明治神宮
My favorite place in Japan is Meiji Shrine.

こんにちは。ドイツについて語るなら料理の話はかかせません。特にソーセージ。日本でもおなじみのフランクフルトはその名の通りフランクフルト市のものです。バイエルン州のソーセージはハーブが入った白いソーセージです。ほかにもテューリンゲン州のソーセージなど、とにかくたくさん種類があります。ちなみにニュルンベルクではソーセージをザワークラウトとパンといっしょに食べます。本場のソーセージを味わいにぜひドイツに来てくださいね。

Hello! When you talk about Germany, you've gotta talk German cuisine, especially our BBQ and sausages. Frankfurters are common as far away as Japan, and they get their name from Frankfurt, Germany. The German region of Bavaria is famous for producing a white sausage stuffed with herbs. There are tons of other varieties as well, like the regional sausages of Thuringia. In the city of Nuremburg, sausages are eaten with sauerkraut, a type of fermented cabbage, and bread. If you want to savor an authentic sausage, come visit Germany!

GHA
アフリカ
ガーナ

ガーナ Ghana

面積	23万8,537㎡（日本のおよそ3分の2）
人口	およそ2,976万人
首都	アクラ

出典：外務省HPより

応援コール

ガーナ ガーナ ガーナ ガーナ オセー イェー イェー イェー
ガーナ オー イェー ガーナ オー イェー エー

Ghana Ghana Ghana Ghana Oseee Yeee Yeee Yeee
Ghana Oooo Yeee Ghana Oooo Yeee Eeee

応援のポイント

この応援は選手をはげますためのもの。元気よくやるのが大切です。
みなさんがガーナの選手を力いっぱい応援してくれたらうれしいです。

The chants are meant to encourage people,
so it's important to do it actively and with a lot of energy.
So, I hope you'll cheer for Ghanaian athletes with spirit and with energy.

FRIENDS

セラセ
SELASE
好きな日本語は「別腹」
My favorite Japanese word is "BETSUBARA".

こんにちは！お元気ですか？私が「ガーナ出身です」と言うと、みんなは「チョコレートですね」と言います。そのとおり、ガーナは最高品質のカカオ豆を生産しています。カカオ豆はチョコレートの原料ですよね。実はカカオはフルーツなんです。果肉を食べられるんです。甘くておいしいんですよ。

Hello! How are you? When I say I am from Ghana, the next thing people say is "Chocolate!" Yes, Ghana produces some of the world's best cocoa beans and the cocoa beans are what is used to make chocolate. And actually, I guess you didn't know this, but the cocoa fruit itself, you can eat the pulp! And it's very sweet!

GRE
ヨーロッパ
ギリシャ

ギリシャ Greece

面積	13万1,957㎢（日本のおよそ3分の1）
人口	およそ1,074万人
首都	アテネ

出典：外務省HPより

応援コール

エラス

Ellás

応援のポイント

「エラス」は「ギリシャ」のことです。国名をくり返すだけなので簡単でしょ。ギリシャの選手を応援してくださいね。

"Ellás" means "Greece". We just repeat our country's name over and over. Simple, right? Please cheer for our Greek athletes.

FRIENDS

マリア
MARIA
歌舞伎はすばらしいです！
Kabuki is amazing!

オリンピックが古代ギリシャで始まったことは知っていますよね？昔の選手たちは干しイチジク、パン、チーズを食べていたそうです。今のギリシャ料理は野菜・魚・オリーブオイルを使っていて、ヘルシーな料理と言われているんです。ギリシャ人は家族や友人のために料理を作るのがとても好きなんです。

Did you know that the Olympic Games began in ancient Greece? The athletes would eat dried figs, bread, and cheese. Today, the Greek diet is considered especially healthy. It's based on fresh vegetables, fish, and olive oil. Greek people love to cook for their friends and family.

GRN
北米・中南米
グレナダ

グレナダ Grenada

面積	340㎢（五島列島の福江島とほぼ同じ）
人口	11万1,000人
首都	セントジョージズ

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー ゴー スパイス アイランド
ゴー ゴー ピュア グレナダ

Go Go Spice Island
Go Go Pure Grenada

応援のポイント

グレナダはナツメグなどの香辛料の輸出が盛んで、
「スパイス アイランド」と言われているんです。
グレナダの選手を応援してくださいね。

Grenada is known for exporting spices, especially nutmeg and various other spices, which is why it's known as the "Spice Island". Please cheer for our Grenadian athletes.

FRIENDS

ヒロカ
HIROKA
宮崎県が大好きです
I love Miyazaki Prefecture.

ロジャー
ROGER
好きな日本語は「元気」
My favorite Japanese word is "GENKI".

こんにちは。グレナダはカリブ海に浮かぶ島国で、美しいビーチが魅力です。中でもおすすめは「グランド・アンス・ビーチ」です。ビーチの長さは約3キロもあるんです。ターコイズブルーの海は透明度が高く、汚れていないので海の底が見えるほどなんですよ。

Hello! Grenada is an island nation in the Caribbean Sea with beautiful, charming beaches. Among them, I recommend visiting Grand Anse Beach, which stretches nearly 3 kilometers. The turquoise waters are so crystal-clear and pristine that you can see the seafloor!

GUA
北米・中南米
グアテマラ

グアテマラ Guatemala

面積	10万8,889㎢（北海道と四国を合わせた広さよりやや大きい）
人口	およそ1,691万人
首都	グアテマラシティー

出典：外務省HPより

応援コール

グアテマラ　グアテマラ　グアテマラ
バモス

GUATEMALA GUATEMALA GUATEMALA
Vamos

応援のポイント

「バモス」は「さあ行くぞ！」という意味です。
情熱をこめてグアテマラを応援してくださいね。

"Vamos" meams "Let's go!".
When you cheer for Guatemala, put your heart into it!

FRIENDS

ホアン
JUAN
週2回はラーメンを食べます
I eat RAMEN twice a week.

こんにちは。グアテマラはマヤ文明の中心地だったところで、すばらしい文化と豊かな自然があります。またグアテマラと言えばコーヒーを思い浮かべ、暑い国だと思っているかもしれません。でも実際には1年を通して温暖で、私たちは「永遠の春」を楽しんでいるんですよ。

Hello. Guatemala, the heart of the former Mayan civilization, is a country of extraordinary cultural and natural wealth. When you hear Guatemala, coffee probably comes to mind. You might think that Guatemala is hot, right? Actually, we enjoy a temperate "Eternal Spring" all year-round.

GUI
アフリカ
ギニア

ギニア Guinea

面積	24万5,857㎢（本州とほぼ同じ）
人口	1,241万人
首都	コナクリ

出典：外務省HPより

応援コール

ウォンタナーラ

Wontanara

応援のポイント

「ウォンタナーラ」は「わたしたちは1つ」という意味です。
「ウォンタナーラ」と言いながら両手をしっかりあわせるのがポイントです。
ギニアの選手を応援してくださいね。

"Wontanara" means "We are one!"
Remember to hold your hands together while cheering.
Please cheer for our Guinean athletes.

FRIENDS

ディアロ
DIALLO
浅草が好きです
My favorite place in Japan is Asakusa.

こんにちは。西アフリカの太鼓「ジャンベ」を知っていますか？「ジャンベ」はギニアで生まれたと言われているんですよ。お祭りやお祝いのときに演奏され、生活に欠かせないものになっています。「ジャンベ」の音が聞こえてくると、わたしも自然と踊りだしてしまうんです。

Hello! Do you know about the West African "djembe" drum? Some say that the djembe comes from Guinea. Played at festivals and celebrations, it's become an essential part of people's lives.
When I hear the djembe drumbeat, my body starts to dance on its own!

GUM
オセアニア
グアム

グアム Guam

面積	およそ549㎢
人口	16万2,742人
首都	ハガニャ

出典:外務省HPより

応援コール

チャギ トル ニ サナム

Chagi Todu Ni Sanamu

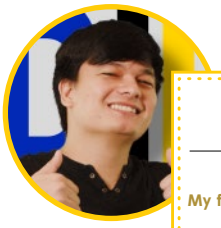
応援のポイント

「チャギ トル ニ サナム」は「ベストを尽くせ」という意味です。
グアムの地元の言葉、チャモロ語だよ。みんながグアムを応援してくれたらうれしいです。

"Chagi todu ni sanamu" means "Give it your all!" in our local language, Chamorro.
We'd love to hear you all cheer for Guam.

FRIENDS

スティーブン
STEVEN
好きな日本語は「いきがい」
My favorite Japanese word is "IKIGAI".



ルイス
LUIS
岡山の街が好き!
My favorite place in Japan is Okayama!

グアムの自慢と言えば、もちろん美しい海です。「イパオビーチ」は特におすすめだよ。世界でもっともおいしいグアムの料理を味わいたいなら、「チャモロビレッジ」のナイトマーケットに行くといいよ。チャモロ料理を味わえる屋台がたくさん並んでいるんだ。地元のバンドによるライブやダンスも行われていてとっても楽しいんだよ。

Guam prides itself on its beautiful waters. Ypao Beach is especially worth visiting. If you want to get an authentic taste of Guam, which has some of the best food in the world, come visit the Chamorro Village night market! There are many stalls where you can savor Chamorro cuisine. The market also hosts dances and live music performed by local bands. It's a ton of fun!

NHK「世界を応援しよう!」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

GUY
北米・中南米
ガイアナ

ガイアナ Guyana

面積	21万5,000㎢
人口	77万9,000人
首都	ジョージタウン

出典：外務省HPより

応援コール

レッツ　ゴー　ガイアナ　カモン　ガイズ
プッシュ　ヤ　ボディ　ウォーイ

Let's Go Guyana, Come On Guys!
Push Ya Body Woooi

応援のポイント

応援するときは全力でやるのが大切です。ガイアナの選手を応援してくださいね。

It's important to give it your all when cheering! Please cheer for our Guyanese athletes.

FRIENDS

ドネッテ
DONNETTE
盆栽が好きです！
I love BONSAI!

ガイアナの絶景スポットと言えば「カイエチュールの滝」です。高さ200m以上のところから水が落ちてきて、目を見張るような光景なんです。ただし、この滝に行くには小型の飛行機を使わないといけないんです。冒険が好きな人は、いつか見に行ってくださいね。

Guyana's most striking sight is the Kaieteur Falls. Tumbling from a height of over 200 meters, it's a sight to behold! However, the only way to reach the waterfall is by a very tiny airplane. If you're up for the adventure, stop and take a look!

HAI
北米・中南米
ハイチ

ハイチ Haiti

面積	2万7,750㎢（北海道のおよそ3分の1）
人口	1,112万3,000人
首都	ポルトープランス

出典：外務省HPより

応援コール

オー　アー　オー　アー　セ　オオオオ　アアアア
アイチ　アイチ　グレナジェ　グレナジェ　アラソ

Oooo　Aaaa　Oooo　Aaaa　Se　O O O O　A A A A
Ayiti　Ayiti　Grenadye　Grenadye　Alaso

応援のポイント

「アイチ」は「ハイチ」のことです。
「グレナジェ アラソ」は「ハイチの選手たち行け」という意味です。
ハイチの選手を応援してくださいね。

"Ayiti" means "Haiti". "Grenadye alaso" means "Haitian athletes, go!"
Please cheer for our Haitian athletes.

FRIENDS

ジャケンス
JACKENS
毎週おすしを食べています
I eat SUSHI every week.

ジェコブ
JACOB
日本のアニメが好き！
I love ANIME!

マックス
MAX
鉄板焼きが好き！
I like TEPPANYAKI!

みなさん、こんにちは。わたしたちはハイチから来ました。ハイチは「山々の国」という意味なんですよ。ハイチの観光スポット「シタデル・ラフェリエール」を紹介しましょう。山の頂上にある巨大な要塞です。ハイチのシンボルになっていて、紙幣や切手にも描かれています。近くにある国立公園や宮殿とともに、世界遺産に登録されているんです。

Hey everyone! We are from Haiti. Haiti actually means "Land of Mountains" in our native language. Let us tell you about one of Haiti's tourist hotspots, Citadelle Laferrière. It's a gigantic fortress found atop Mt. Bonnet a L'Eveque. As an icon of Haiti, Citadelle Laferrière is featured on the 250 Haitian gourde bill, as well as our stamps. Along with the nearby national park and palace, it's recognized as a World Heritage Site.

HKG
アジア
香港

香港 Hong Kong

面積	1,107㎢（東京都のおよそ半分）
人口	749万7,000人

出典：世界年鑑（2021年度版）

応援コール

ヘョーンコーン　カーヤウ

Hèunggóng Gàyáu

応援のポイント

「カーヤウ」は「がんばれ」という意味です。香港の選手を応援してくださいね。

"Gàyáu" means "Do your best! " Please cheer for our athletes.

FRIENDS

ウィン イェン
WING YAN
おすし大好き！
I love SUSHI!

香港に来たら、ぜひ「ヤムチャ(飲茶)」を体験してみてください。お茶を飲みながら点心と呼ばれる軽食を楽しむ文化です。点心にはいろいろな種類があって、中でもハーカーウ(蝦餃)というエビ入りの蒸しギョーザが人気です。それからチャーシューパーウ(叉焼包)もおすすめです。チョーンファン(腸粉)もいいですね。あとは…おすすめしたいものが、いっぱいありすぎます。とにかくおなかいっぱい食べてください。

If you visit Hong Kong, be sure to experience "Yum Cha", a brunch where you drink tea while eating "Dim Sum". There are many different kinds of dim sum. A popular type is "Har Gow", a steamed dumpling stuffed with shrimp. "Char Siu Bao" are also great. And we can't forget "Cheung Fun"! There's...there's just too many great varieties, I can't list them all! Come and eat your fill!

HON
北米・中南米
ホンジュラス

ホンジュラス Honduras

面積	11万2,490㎢（日本のおよそ3分の1弱）
人口	927万人
首都	テグシガルパ

出典：外務省HPより

応援コール

オンドゥラス オンドゥラス オンドゥラス
セー バモス

Honduras Honduras Honduras
Se Vamos

応援のポイント

簡単だけど、ホンジュラスの勝利のために情熱をこめてやるのを忘れないでくれよな。ホンジュラスの選手の応援を頼んだぜ。

It's simple but remember to do it with passion! Claws out for Honduras!
Please cheer for our Honduran athletes.

FRIENDS

ビセンーテ
VICENTE
好物は海ぶどう！
UMIBUDOU is
one of my favorite snacks!

ホンジュラスには古代マヤ文明の「コパン遺跡」があります。そこには繊細な彫刻をほどこした王たちの彫像があるんだ。また、王の業績を記した石碑もたくさんあるんだよ。マヤ遺跡の中でも「もっとも美しい遺跡の1つ」と言われているんだ。「コパン遺跡」は世界遺産にもなっているんだぜ。

Honduras is home to the Ruins of Copan, left behind by ancient Mayan civilization. That's where you'll find detailed sculptures dedicated to Mayan kings, as well as several stone monuments engraved with their achievements. Said to be one of the most beautiful of the Maya ruins. Copan has been named as a World Heritage Site.

HUN
ヨーロッパ
ハンガリー

ハンガリー Hungary

面積	およそ9万3,000㎢（日本のおよそ4分の1）
人口	およそ980万人
首都	ブダペスト

出典：外務省HPより

応援コール

ハイラー　マジャロック　ハイラー　マジャロック
ハイラー　マジャロック　リア　リア　フンガーリア

Hajrá Magyarok　Hajrá Magyarok
Hajrá Magyarok　Ria Ria Hungária

応援のポイント

「ハイラー」は「がんばれ」で、「マジャロック」は「ハンガリー人たち」という意味です。
この言葉を聞けば選手たちは、最高のパフォーマンスをみせてくれるはずです。

"Hajrá" means "Come on!" and "Magyarok" means "Hungarians". If our athletes hear you chanting these words, they'll be sure to play their best!

FRIENDS

ジョーフィア
ZSOFIA
好きな言葉は「なんくるないさ」
My favorite Japanese phrase is "NANKURUNAISA".

トゥンデ
TUNDE
熊野古道はステキ！
The Kumano-Kodo are incredible!

アドリエン
ADRIENN
日本に住んで20年
I've been in Japan for 2 decades.

ハンガリーの首都ブダペストは美しく、「ドナウ川の真珠」と呼ばれています。その夜景はとてもきれいで必見です。ハンガリーには温泉もたくさんあります。子どもも大人もみんな温泉が大好きなんです。夜景と温泉を楽しむならハンガリーに来るといいですよ。

Hungary's capital, Budapest, is a beautiful city known as the "Pearl of the Danube River". We invite you to check out the beautiful nighttime views. Hungary also has many hot springs. Kids, grown-ups, everyone loves hot springs! If you're looking for spectacular nightscapes or hot springs, come to Hungary!

INA
アジア
インドネシア

インドネシア Indonesia

面積	およそ192万㎢（日本のおよそ5倍）
人口	およそ2億5,500人
首都	ジャカルタ

出典：外務省HPより

応援コール

インドネシア ビサ　インドネシア マジュ
インドネシア ジュアラ

Indonesia Bisa　Indonesia Maju
Indonesia Juara

応援のポイント

意味は「インドネシアならできる。インドネシア進め。インドネシア勝つぞ」です。
インドネシアの選手を応援してくださいね。

Our cheer means, “Indonesia can do it! Indonesia, forward! Indonesia, win!”
Please cheer for our Indonesian athletes.

FRIENDS

エルヴィ
ELVI
好きな食べ物はちらしずし
I like CHIRASHIZUSHI.

マリア
MARIA
しゃぶしゃぶ大好きです
I love SHABU-SHABU.

アロ
AROH
好きな食べ物はフグ
FUGU is delicious!

こんにちは。お元気ですか？インドネシアは世界でもっとも多くの島を持つ国で、その数はなんと1万4,000以上。そんなインドネシアには貴重な生きものがたくさんいます。コモド島のコモドドラゴン、ジャワ島のジャワサイ、スマトラ島やカリマンタン島のオランウータン。今も新種の生きものが発見されているんですよ。野生動物だけでなく、言いつくせないほどのさまざまな文化にあふれた国でもあります。インドネシアに来て、その美しさとユニークさを味わってください。

Hello! How are ya? Indonesia is the largest archipelago in the world, made up of over 14,000 islands! Our thriving ecosystem is home to all kinds of rare animals: the Komodo dragons of Komodo Isle; the Javan rhinos of Java isle; and the orangutans of the Sumatran and Kalimantan isles. New species are still being discovered to this very day. Of course, it’s not only the wildlife; we Indonesians are also culturally diverse. Please visit and experience all that Indonesia has to offer for yourself.

IND
アジア
インド

インド India

面積	328万7,469㎢
人口	12億1,057万人
首都	ニューデリー

出典：外務省HPより

応援コール

ボーロー バハーラトゥ マーター キー ジャエ

Bolo Bhārat Mātā Kī Jay

応援のポイント

「バハーラトゥ マーター キー ジャエ」は「母なるインドに栄光あれ」という意味です。
みなさんがインドの選手を応援してくれたら、とてもうれしいです。

"Bhārat Mātā Kī Jay" means "Glory to Mother India!"
We'd love to hear you cheer for India.

FRIENDS

プーヴァ
POORVA
日本のすべてが好きです！
I love all of Japan!

ワルシャ
VARSHA
好きな場所は富士山
My favorite place in Japan is Mt.Fuji.

こんにちは。インド人は映画が大好きです。1年間に制作される映画の本数は世界一なんです。インド映画といえば歌とダンスが欠かせません。有名な俳優や女優が歌ってダンスを踊ると、観客はみんな大喜びするんですよ。

Hello! In India, we love movies. India produces the most movies per year out of any country worldwide. Speaking of Indian movies, no movie would be complete without a BIG musical dance number. Whenever a star is singing or dancing on screen, the audience goes wild.

IRI
中東
イラン

イラン Iran, Islamic Republic of

面積	164万8,195㎢（日本のおよそ4.4倍）
人口	8,000万人
首都	テヘラン

出典：外務省HPより

応援コール

ダッタラ　ダッダッタ　イラン

Dattara Dadatta Iran

応援のポイント

おぼえやすいでしょ？リズムよく応援してみてね！

Easy to memorize, right?
Please cheer with good rhythm!

FRIENDS

ナヒード
NAHID
お気に入りは奈良！
My favorite place in Japan is Nara!

デララ
DELARA
好きな日本語は「いってらっしゃい」
My favorite Japanese word is "ITTERASSHAI".

イランには日本と同じように四季があり、冬はこたつを使うんですよ。イランには歴史や文明を感じられる世界遺産がたくさんあります。中でもおすすめは「ペルセポリス」です。紀元前500年ごろに建てられた、アケメネス朝ペルシャ帝国の宮殿の遺跡です。

In Iran, we have four distinct seasons just like Japan does. During winter, we also use kotatsu (low, heated tables). Iran has many World Heritage Sites that showcase our long-standing history. We recommend visiting the ruins of Persepolis. It's a palace built by the ancient Achaemenid Empire around 500 B.C.

IRL
ヨーロッパ
アイルランド

アイルランド Ireland

面積	7万300㎢（北海道より一回り小さい）
人口	およそ492万人
首都	ダブリン

出典：外務省HPより

応援コール

カモン ユー ボーイズ イン グリーン

Come On You Boys In Green

応援のポイント

応援のときに「グリーン」って言うのは、アイルランドのチームカラーだからさ。
それから女性の選手を応援するときは「カモン ユー ガールズ イン グリーン」って言うんだ。
アイルランドの応援をよろしくね。

The reason we say “green” is because that’s our national color.
When we cheer for our female athletes, we say “Come on you girls in green”.
I hope you cheer for Ireland.

FRIENDS

マイケル
MICHAEL
とんこつラーメン最高！
Nothing beats “TONKOTSU RAMEN”!

みなさんは、アイルランドに妖精が住んでいるのを知っているかい？代表的な妖精は「レプラコーン」。
「レプラコーン横断中なので注意」と書かれた道路標識もあるんだ。
妖精たちに会いに、ぜひアイルランドに来てくれよな。

Did you know that we have fairies in Ireland? Among the most popular ones is the “Leprechaun”. We even have road signs that say, “Leprechaun crossing”. Come to Ireland to meet our fairies.

IRQ
中東
イラク

イラク Iraq

面積	およそ43万8,300㎢（日本のおよそ1.2倍）
人口	およそ3,843万人
首都	バグダッド

出典：外務省HPより

応援コール

ハイヨ エルイラーキ ハイヨ
イラク イラク イラク

Hayu El Iraqi Hayu
Iraq Iraq Iraq

応援のポイント

「ハイヨ エルイラーキ ハイヨ」は「イラク がんばれ」という意味です。
イラクの選手を応援してくださいね。

"Hayu El Iraqi hayu" means "Come on, Iraq!" Please cheer for our Iraqi athletes.

FRIENDS

アブドラ
ABDULLAH
日本のアニメが好き！
I love ANIME!

モハンマド
MOHAMMAD
好きな場所は渋谷
My favorite place in Japan is Shibuya.

ユスフ
YUSUF
空手が好き！
I love karate!

ラミア
LAMYA
好きな場所は広島
My favorite place in Japan is Hiroshima.

マルワ
MARWA
好きな日本語は「おもしろい」
My favorite Japanese word is "OMOSHIROI".

イラクと言えば…メソポタミア文明。文明の発祥の地であるメソポタミアは、今のイラクにあったんです。そしてイラクの代表的な料理と言えば…マスグーフ。メソポタミア文明を育んだチグリス川やユーフラテス川でとれる、大きなコイをじっくりと焼いた料理です。おいしいんですよ。

Iraq is the home of... Mesopotamian civilization! Mesopotamia, one of the cradles of civilization, gave rise to modern-day Iraq. Iraq's national dish is... Masgouf! The Tigris and Euphrates Rivers, the lifeblood of Mesopotamia, are where you can catch large carp that are then perfectly grilled to create masgouf! It's delicious!

ISL

ヨーロッパ
アイスランド

アイスランド Iceland

面積	10万3,000㎢(北海道よりやや大きい)
人口	34万8,580人
首都	レイキャビク

出典:外務省HPより

応援コール

ホー

Húh

応援のポイント

これは「バイキング・クラップ」と呼ばれるものです。
最初はゆっくり始めて、だんだん早くなり最後は拍手と歓声で盛り上がるんです。
サッカーの試合でよくやりますが、ほかの競技の応援でもやるんですよ。
アイスランドの選手をいっしょに応援しましょう。

We call this our "Viking Clap". It starts slowly and gradually becomes faster and faster until it erupts into a cheer! We do this a lot during football matches, but it can be used for any sport. Let's cheer for Icelandic athletes together!

FRIENDS

ホシ
HÖSKULDUR
油そばが大好きです!
I love ABURA SOBA!

テルマ
THELMA
好きな日本語は「なるほど」
My favorite Japanese word is"NARUHODO".

アイスランドでは地球の神秘を感じることができるんです。大地がさけてできる「ギャオ」という割れ目がたくさんあるんです。中には人が歩ける「ギャオ」やダイビングをして見られる水中の「ギャオ」もあります。ぜひアイスランドに来て地球の神秘を体感してみてくださいね。

Iceland is where you can experience some of our Earth's natural wonders. You can find all kinds of fissures where the tectonic plates separate. There are fissures where you walk along the bottom, or even flooded fissures where you can go diving. Come visit Iceland and experience these natural wonders for yourself.

ISR
中東
イスラエル

イスラエル Israel

面積	2万2,000㎢（日本の四国程度）
人口	およそ888万人
首都	エルサレム

出典：外務省HPより

応援コール

エル エル イスラエル

El El Israel

応援のポイント

エルは英語の「to」、日本語の「～へ」、「～に」という意味。
つまり「イスラエルへ」という意味です。
短いとリズム良く応援できるでしょ？やってみてね。

"El" means "to" in English and "~he" or "~ni" in Japanese.
So, our cheer means "To Israel!" in English.
Our cheer is short, which makes it easy to get into a good rythm. Please give it a try!

FRIENDS

ナヴェ
NAVE
好きな街は吉祥寺
My favorite Japanese city is Kichijyoji.

イスラエルに来たらぜひとも死海に行ってほしいんだ。
そこでは死海のミネラルをふくんだ美容グッズが作られていて、おみやげとして最高なんだぜ。

If you ever visit Israel, be sure to go to the Dead Sea. There you can find beauty products containing minerals from the Dead Sea.
They'd make excellent souvenirs!

ISV
北米・中南米
米領バージン諸島

米領バージン諸島 Virgin Islands, U.S.

面積	347㎢
人口	10万4,000人
政庁所在地	セントトマス島のシャーロットアマリ

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

ヴィーアイ マシブ

VI Massive

応援のポイント

「ヴィーアイ マシブ」は「アメリカ領バージン諸島 でかいぞ」という意味です。
ハンドサインもあって人差し指 中指 小指でヴィーアイ。島はとても小さいですが
「でかいぞ」と言うのはおもしろいでしょ？
ぜひ米領バージン諸島の選手を応援してください。

"VI, massive! " means "Virgin Islands, massive! " We also have a hand symbol: index, middle, pinky fingers. VI! Funny that we like saying "massive" afterwards even though our islands are quite small. Please cheer for our Virgin Islander athletes.

FRIENDS

カルンダ
KALUNDA
好きな日本語は「星空」
My favorite Japanese word is "HOSHIZORA".

米領バージン諸島はエメラルドグリーンに輝くカリブ海にあります。自然が多く残る緑豊かな島には野生動物があふれていて、透き通るカリブ海はダイビングに最適です。海が好きな人、自然を満喫したい人にとっては、米領バージン諸島は最高の場所です。

The U.S. Virgin Islands are located in the shining emerald waters of the Caribbean Sea. Our islands are teeming with lush greenery and wildlife, while the crystal-clear waters of the Caribbean invite you to dive right in. If you love the water, or if you want to get your fill of nature, then there's no better destination than the U.S. Virgin Islands!

ITA
ヨーロッパ
イタリア

イタリア Italy

面積	30.1万㎢（日本のおよそ5分の4）
人口	6,060万人
首都	ローマ

出典：外務省HPより

応援コール

フォルツァ ラガッツィ

Forza Ragazzi

応援のポイント

「フォルツァ」は「がんばれ」、「ラガッツィ」は「みんな」という意味です。
イタリアの選手を応援してくださいね。

"Forza" means "Come on!" and "ragazzi" means "everyone".
Please cheer for our Italian athletes.

FRIENDS

キアラ
CHIARA
日本の花火はすごい！
Japanese fireworks are incredible!

ジュゼッペ
GIUSEPPE
ラーメン最高！
Nothing beats a bowl of RAMEN!

イタリアにはすばらしい都市がいっぱいあります。古代と現代が調和する街ローマ、水の都ベネチア、ファッションの街ミラノ、そしてピザが生まれた街ナポリ。たくさんあるので、すべてを紹介できないです。つまりイタリアは何回旅行しても飽きない国です。ぜひ来てくださいね。

Italy has many wonderful towns. Signs of ancient Rome still live on in the modern city. There's Venice, the City of Water; Milan, the Fashion Capital of the World; and Naples, the Birthplace of Pizza. There are so many others that I couldn't possibly introduce them all! In other words, you'll never get bored of Italy. Please come visit.

IVB
北米・中南米
英領バージン諸島

英領バージン諸島 British Virgin Islands

面積	151㎢
人口	3万人
政庁所在地	トルトラ島のロードタウン

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

レッツ　ゴー　ビーヴィーアイ
レッツ　ゴー

Let's Go　BVI　Let's Go

応援のポイント

「レッツ ゴー ビーヴィーアイ」は「行け イギリス領バージン諸島」という意味です。
英領バージン諸島の選手を応援してくださいね。

"Let's go, BVI! " means "Let's go, British Virgin Islands! "
Please cheer for our British Virgin Islands athletes.

FRIENDS

ナタリー
NATALIE
日本のファッションが好き！
I like Japanese fashion!

英領バージン諸島はカリブ海にあります。数多くの島があり、セーリングやダイビングなどマリンスポーツを楽しめます。また、青く透き通った海をながめながら、白い砂浜でのんびり過ごすこともできます。でも、楽しめるのは海だけじゃないんですよ。いくつかの島には国立公園があり、ハイキングしながらさまざまな植物の観察や壮大な景色を楽しむことができます。遊びに来てください。

The British Virgin Islands are located in the Caribbean Sea. Our many islands are a hotspot for sailing, diving, and all kinds of watersports. You can drink in the view of the clear blue ocean when you laze around a white sand beach. But there's more to our home than just the ocean! Several of our islands are home to national parks where you can observe the wealth of local flora and take in the beautiful scenery as you hike. Please come visit!

JAM
北米・中南米
ジャマイカ

ジャマイカ Jamaica

面積	10万990㎢（秋田県とほぼ同じ大きさ）
人口	293万4,000人
首都	キングストン

出典：外務省HPより

応援コール

ジャメイカ ウィ アー ナンバー ワン ジャメイカ ウィ アー ナンバー ワン
リックル バット ウィ タラワー リックル バット ウィ タラワー
リックル バット ウィ タラワー

Jamaica We Are Number One Jamaica We Are Number One
Likkle But Wi Tallawah Likkle But Wi Tallawah Likkle But Wi Tallawah

応援のポイント

「リックル バット ウィ タラワー」は「小さな国だけど意思が強いぞ」という意味だよ。ジャマイカを応援してくれよな。

"Likkle but wi tallawah" means "We're a small country, but our will is strong!"
Make sure you cheer for the Jamaican team, you hear?

FRIENDS

サモラ
SAMORA
好きな日本語は「かっこいい」
My favorite Japanese word is "KAKKOII".

ジャマイカはカリブ海に浮かぶ島国だよ。ジャマイカはレゲエやダンス音楽で有名だよね。レゲエはアフリカのリズム、スカ、メント、ブルースとジャマイカ独自のバイブスが交じり合った音楽さ。「ジャークチキン」や「アキー&ソルトフィッシュ」などのジャマイカ料理もおいしいんだぜ。あとジャマイカで忘れちゃいけないのが世界最速の男と女だね。

Jamaica is an island surrounded by the Caribbean Sea. We are known for reggae and dancehall music, which is a mixture of African rhythms, ska, mento, blues, and our own vibes. Of course, the food: jerk chicken, ackee & saltfish, it's all very delicious Jamaican food. And how can we forget the fastest man AND woman in the entire world!

JOR
中東
ヨルダン

ヨルダン Jordan

面積	8万9,000㎢（日本のおよそ4分の1）
人口	995万6,000人
首都	アンマン

出典：外務省HPより

応援コール

エルアブ エルアブ
オルドン オルドン

Elaab Elaab Ordon Ordon

応援のポイント

「エルアブ」は「行け」で、「オルドン」は「ヨルダン」という意味です。
いっしょにヨルダンを応援してくださいね。

"Elaab" means "Let's go!" and "Ordon" means "Jordan".
Please cheer with me for Jordan!

FRIENDS

ライド
RAID
和食はなんでも大好きです
I love all Japanese food!

ヨルダンには「死海」という名の湖があるのを知っていますか？「死海」の水は塩分濃度が高いので 体が水に浮かぶんですよ。またヨルダンには世界遺産の「ペトラ遺跡」もあります。2,000年以上前の古代都市の遺跡で、高さ数十メートルの岩を、手で彫って作られた建物は見る者を圧倒します。またヨルダンで人気の食べものと言えば、「マンサフ」と「ファラフェル」です。

Did you know that Jordan is where you'll find a lake called the Dead Sea? Its waters are so salty that you can effortlessly float. Jordan is also home to a popular World Heritage Site, the city of Petra. Built as an ancient capital over 2,000 years ago, the sight of buildings cut by hand out of cliffsides tens of meters tall is sure to awe visitors! Popular foods in Jordan include mansaf and falafel.

JPN
アジア
日本

日本 Japan

面積	およそ37万8,000㎢
人口	1億2,601万人
首都	東京

出典：外務省・総務省HPより

応援コール

ニッポン チャ チャ チャ

Nippon Cha Cha Cha

応援のポイント

「ニッポン チャチャチャ」という応援は、今から50年ほど前にイギリスのサッカーチームと日本代表の親善試合のときにはじまったという説のほか、さまざまな説があるんだそうです。みんなで元気よく日本の選手を応援して、2020年を楽しみましょう。

Some say this “Nippon Cha Cha Cha” cheer first began fifty years ago, when the club team of Britain and the national team of Japan had a friendly match.
But there are various theories. Don’t hold back when you cheer for Japanese atheletes!
Enjoy 2020!

FRIENDS

青井実
MINORU AOI
アナウンサー
Announcer

廣瀬智美
TOMOMI HIROSE
アナウンサー
Announcer

日本のスポーツの応援スタイルと言えばやっぱりコレですよね。みなさんご存知だと思いますが、2人でやってみますね。よいしょ。見ててよ。

There’s a go-to Japanese cheer. You know the one I’m thinking about! You might be familiar with it already, but we’ll show you anyway. All right, check this out!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

KAZ
ヨーロッパ
カザフスタン

カザフスタン Kazakhstan

面積	272万4,900㎢（日本の7倍，世界第9位）
人口	1,860万人
首都	ヌルスルタン

出典：外務省HPより

応援コール

アルガ カザフスタン

Alga Kazakhstan

応援のポイント

「アルガ」は「行け」という意味です。
カザフスタンの選手を応援してくださいね。

"Alga" means "Let's go!" Please cheer for our Kazakhstani athletes.

FRIENDS

アイナッシュ
AINASH
もつ鍋が大好きです！
I love MOTSUNABE.

ヌルグル
NURGUL
お気に入りの街は下北沢
Shimokitazawa is one of my favorite Japanese towns.

こんにちは。カザフスタンではおよそ5,000年前から人々は馬を飼って生活していたと言われています。カザフスタンの人はかつて遊牧民だったんです。だから今でも馬の肉を食べ、馬の乳をよく飲みます。馬の乳を発酵させた「クムス」という飲み物は酸っぱくてとてもおいしいんですよ。「クムス」は薬にもなると言われているんです。ぜひ一度カザフスタンに来てくださいね。

Hello! It's said that we Kazakhstani have lived alongside horses for over 5,000 years. Our ancestors lived as nomads. That's why to this very day we eat horse meat and even drink mare's milk. We ferment the mare's milk into "Kumis". It's a tasty, tangy drink. It's said to be as good for your health as medicine. Please come visit Kazakhstan!

KEN
アフリカ
ケニア

ケニア Kenya

面積	58万3,000㎢（日本のおよそ1.5倍）
人口	4,970万人
首都	ナイロビ

出典：外務省HPより

応援コール

ワケニア　エー　エー　ワケニア　アー　アー
ワケニア　エー　エー　ワケニア　アー　アー
エー　アー　エー　アー　エー　アー　エー　アー　エー　アー

Wakenya Eeh Eeh　Wakenya Aah Aah
Wakenya Eeh Eeh　Wakenya Aah Aah
Eeh Aah Eeh Aah Eeh Aah Eeh Aah Eeh Aah

応援のポイント

「行け ケニア 勝つぞ」という意味だよ。ケニアの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “Let’s go, Kenya! We’ll Win!”. Please cheer for our Kenyan athletes.

FRIENDS

チャリティ
CHARITY
好きな日本語は「ちょっと待って」
My favorite Japanese phrase is "CHOTTO MATTE".

トラフォード
TRAFORD
おすしが好きです！
I love SUSHI!

ジャスタス
JUSTUS
好きな場所は鎌倉
My favorite place in Japan is Kamakura.

ケニアの主食はトウモロコシの粉で作る「ウガリ」だよ。腹持ちがよく、とても栄養があるの。「ウガリ」といっしょに食べるおかずは「ニャマチョマ」がおすすめです。「ニャマ」は「肉」、「チョマ」は「焼く」、つまり「焼き肉」です。最高においしいんです。特にヤギ肉がいいよ。「ウガリ」と「ニャマチョマ」、よかったら食べてみてね。

Kenya’s staple dish is a cornmeal (porridge) called “ugali”. It’s filling and nutritious! Ugali pairs perfectly with a side of “nyama choma”. Nyama means “meat” and choma means “grilled”, so nyama choma means... grilled meat! Nothing beats “mbuzi choma!” Grilled goat meat! Please get a taste of both ugali and nyama choma for yourself!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

KGZ

ヨーロッパ
キルギス

キルギス Kyrgyzstan

面積	19万8,500㎢（日本のおよそ半分）
人口	620万人
首都	ビシュケク

出典：外務省HPより

応援コール

アルガ クルグスタン
チャムダ クルグスタン

Alga Kyrgyzstan
Chamda Kyrgyzstan

応援のポイント

「アルガ」と「チャムダ」は「行け」という意味です。
この言葉を使って、キルギスの選手たちを応援してくださいね。

"Alga" and "chamda" mean "Let's go!"
Please use this cheer to support our Kyrgyz athletes.

FRIENDS

カリマン
KALYIMAN
好きな日本語は「最高」
My favorite Japanese word is "SAIKOU".

こんにちは。これは「コムズ」というキルギスの民族楽器です。あんずの木からできていて弦は3本あります。

Hello! This is a "Komuz" a traditional Kyrgyz instrument. It's made of apricot wood and has 3 strings.

KIR
オセアニア
キリバス

キリバス Kiribati

面積	730㎢（対馬とほぼ同じ）
人口	およそ11万6,000人
首都	タラワ

出典：外務省HPより

応援コール

タウア アベン　タウア アベン
キリバス　タウア アベン

Taua Abam Taua Abam Kiribati Taua Abam

応援のポイント

「タウア アベン」は「キリバスのために立ち上がれ」という意味です。それではもう一度。
タウア アベン！　タウア アベン！

"Taua abam" means "Stand for Kiribati!" One more time! Taua abam! Taua abam!

FRIENDS

エビトワ
EBITOA
週3回はマグロを食べます
I eat MAGURO three times a week.

キリバスは太平洋の赤道近くにある33の島からなる国です。とにかく海がきれいです。特にフェニックス諸島には手つかずのサンゴ礁があり、固有の海洋生物がたくさん生息しています。世界遺産にも登録されているんですよ。

Kiribati is an island nation made up of 33 Pacific islands, all near the equator. The waters of Kiribati are beautiful! In the Phoenix Islands, we have many unspoiled coral reefs full of native marine life. It's on the World Heritage List.

KOR
アジア
韓国

韓国 Korea, Republic of

面積	およそ10万㎢(日本のおよそ4分の1)
人口	およそ5,178万人
首都	ソウル

出典:外務省HPより

応援コール

テー ハ ミン グ

Dae Han Min Guk

応援のポイント

応援で言っている「テー ハ ミン グ」は韓国語で大韓民国という意味です。
簡単でしょ?韓国の選手を応援してくださいね。

「Dae Han Min Guk」 from our cheer is how we say our country's name in Korean language.
Easy, right? We'd love for everyone to cheer on our athletes.

FRIENDS

ワンミ
WANGMI
週に1度はうどんを食べてます
I eat UDON once a week.

韓国にはおいしいものがいっぱいあるのは知っていますよね?中でもわたしのおすすめは豚の三枚肉の焼肉「サムギョプサル」です。ななめにした鉄板で油を落としながら肉を焼き、サンチュやエゴマの葉っぱで包んで食べます。あ〜、食べたくなってきました。キムチやトウガラシやニンニクをいっしょに包んで食べると、もっとおいしいんですよ。機会があったら韓国で本場の「サムギョプサル」を食べてみてくださいね。

Did you know that the Republic of Korea is home to tons of delicious food? I recommend a dish called "Samgyeopsal". We grill sliced pork belly on a special griddle that allows oil to drain off, then we wrap the meat in Korean lettuce or perilla leaves. Ahh now I'm getting hungry! It's most delicious when including kimchi or chilies, or garlic in the wrap. If you get the chance, visit the Republic of Korea and try samgyeopsal for yourself!

KOS
ヨーロッパ
コソボ

コソボ Kosovo

面積	1万908㎢（岐阜県に相当）
人口	180万5,000人
首都	プリシュティナ

出典：外務省HPより

応援コール

イェミー ダダーナット
イェミー コソーヴァ

Jemi Dardanet
Jemi Kosova

応援のポイント

「ダダーナット」は大昔にコソボのあたりに住んでいた、私たちの祖先のことだよ。ぜひコソボの選手を応援してくださいね。

"Dardanet" are our ancestors who settled in the area of modern Kosovo long ago. Please cheer for our Kosovar athletes.

FRIENDS

エニス
ENIS
好きな言葉は「もしもし」
My favorite Japanese word is "MOSHI MOSHI".

こんにちは。みなさんはコソボを知っていますか？ バルカン半島の中央にあって面積は岐阜県と同じくらいなんだよ。歴史があり、大自然もあり、おいしい料理もいっぱいあります。また、日本と同じで柔道の世界大会で活躍した選手がたくさんいます。

Hello! Do you know about Kosovo? Kosovo is a landlocked nation in the center of the Balkan Peninsula. It's about as big as Gifu Prefecture. Kosovo has a rich history, spectacular nature, and delicious cuisine. Just like Japan, we have many world-class Judo wrestlers.

KSA
中東
サウジアラビア

サウジアラビア Saudi Arabia

面積	215万㎢（日本のおよそ5.7倍）
人口	3,370万人
首都	リヤド

出典：外務省HPより

応援コール

オー オー オー オー
オーヤー サウディ　オーヤー サウディ

Oh Oh Oh Oh
Oh Ya Saudi　Oh Ya Saudi

応援のポイント

大切なのは情熱ですよ。
みなさんがサウジアラビアを応援してくれたらうれしいです。

It's important to cheer with passion!
We'd love to hear you cheer for Saudi Arabia.

FRIENDS

マージド
MAJED
日本の花火が好きです！
I love Japanese fireworks!

ルエダ
RUEDA
好きな日本語は「あきらめない」
My favorite Japanese word is "AKIRAMENAI".

サウジアラビアではいろいろな料理を楽しむことができます。中でもいちばんおいしいのは「カブサ」です。ごはんにスパイスのきいたヒツジの肉をまぜた料理です。サウジアラビアには自然もたくさんあり、博物館や歴史的な場所もいっぱいあります。わたしたちのおもてなしを楽しんでくださいね。

In Saudi Arabia, you can enjoy lots of delicious cuisine. The tastiest of all is "kabsa", which is a dish of rice and spicy lamb. Saudi Arabia is also home to plentiful nature, as well as numerous museums and historical sites. Come visit and enjoy Saudi hospitality!

KUW
中東
クウェート

クウェート Kuwait

面積	1万7,818㎢（四国とほぼ同じ）
人口	475万人
首都	クウェート

出典：外務省HPより

応援コール

ハーダ　ユグール　アー　ハーダ　ユグール　アー
ハーダ　レクウェーチィ　ラズラグ　ラ　テルアブ　ワッヤー　ヒッヤー

Hatha　Ygol　Aa　Hatha　Ygol　Aa
Hatha　LeKuwaiti　Lazrag　La　Telab　Weiyah　Hiyya

応援のポイント

「ハーダ　ユグール　アー　ハーダ　ユグール　アー」は、
「こっちからも悲鳴　あっちからも悲鳴」という意味です。
「ハーダ　レクウェーチィ　ラズラグ　ラ　テルアブ　ワッヤー」は、
「青いユニフォームのクウェートは強いからだ」という意味です。
クウェートの選手を応援してくださいね。

"Hatha ygol aa hatha ygol aa" means "Screams from over here! Screams from over there!"
"Hatha LeKuwaiti lazrag la telab weiyah" means
"All because the Kuwaiti in blue are so mighty!"
Please cheer for our Kuwaiti athletes.

FRIENDS

サウード
SOUD
好きな日本語は「ありがとう」
My favorite Japanese word is "ARIGATOU".

ヘッサ
HESSA
日本のアニメが好き！
I love ANIME!

ファイザル
FAISAL
好きな日本語は「すばらしい」
My favorite Japanese word is "SUBARASHI".

ムーディー
MOUDHI
焼き肉が大好き
My favorite Japanese food is YAKINIKU.

サクル
SAQER
好きな場所は東京スカイツリー
I love the Tokyo Skytree.

サーラー
SARAH
好きな日本語は「馬」
My favorite Japanese word is "UMA".

クウェートを代表する料理と言えば…ムタッバク ズベイディ。アラブ湾でとれるマナガツオの料理です。
ムタッバク ズベイディの作り方は、マナガツオを揚げた後にごはんの上にのせます。とってもおいしいんですよ。

Kuwait's national dish is... Mutabbak Zbeidy! It's made with pomfret fish fresh from the Arabian Gulf. We fry the pomfret, then serve it atop a mound of rice. It's delicious!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

LAO
アジア
ラオス

ラオス Lao People's Democratic Republic

面積	24万㎢
人口	およそ649万人
首都	ビエンチャン

出典:外務省HPより

応援コール

ラオ スー スー

Lao Soo Soo

応援のポイント

「ラオ」は「ラオス」のことで、「スー」は「戦え」という意味です。
ラオスの選手を応援してくださいね。ありがとうございました。

"Lao" means "the Lao People's Democratic Republic" and "soo" means "Fight on!"
Please cheer for our Laotian athletes.

FRIENDS

フォンサワン
PHONESAVANH
好きな日本語は「また会おう」
My favorite Japanese phrase is "MATA AOU".

ポンパサート
PHONEPASERT
日本の「当て字」はおもしろい
ATEJI is fascinating.

ラティダ
LATTHIDA
日本のからあげが好きです
My favorite Japanese food is KARAAGE.

ラオスでは1年でもっとも暑い4月中旬に新年を迎え、3日間にわたってお祝いをするんです。おたがいの身を清めるために、だれかれ構わず水をかけ合うんですよ。そして親戚一同が集まり、両親や祖父母にお礼を伝え、前の年の非礼をおわびし、新しい年の教えをこうんですよ。

The celebration takes place in mid-April, the hottest time of year. For three whole days. Friends and strangers alike splash each other with water to wash off last year's worries. Families gather and the younger generations thank their elders for the past year. While apologizing for any trouble they may have caused and asking for guidance in the new year.

LAT
ヨーロッパ
ラトビア

ラトビア Latvia

面積	6万5,000㎢（日本のおよそ6分の1）
人口	193万人
首都	リガ

出典：外務省HPより

応援コール

サラウィ　サラウィ
サラウィ　ラトヴィヤ

Sarauj　Sarauj　Sarauj　Latvija

応援のポイント

「サラウィ ラトヴィヤ」は「全力で行け ラトビア」という意味です。
ラトビアの選手を応援してくださいね。

"Sarauj, Latvija" means "Give it your all, Latvia!"
Please cheer for our Latvian athletes.

FRIENDS

ハリース
HARIJS
好きな場所はお台場
My favorite place in Japan is Odaiba.

マイヤ
MAIJA
目黒川沿いを散歩するのが好き
I love taking walks along the Meguro River.

マティース
MATISS
好きな日本語は「はい」
My favorite Japanese word is "HAI".

エギヤ
EGIJA
マグロの刺身をよく食べます
I eat MAGURO-SASHIMI often.

ラトビアでは毎年夏至の日に「リーゴ」というお祭りをします。お祭りでは、男性はオークの葉の冠、女性はお花の冠をかぶります。そしてみんなでたき火を囲んで歌を歌い、夏至を祝うんです。とてもすてきなお祭りなんですよ。

Once a year in Latvia, we hold a midsummer festival called "Ligo". Men wear crowns made of oak leaves while women wear crowns made of flowers. Everyone gathers around bonfires to sing songs and celebrate midsummer. It's a truly wonderful festival!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

LBA
アフリカ
リビア

リビア Libya

面積	176万㎢（日本のおよそ4.6倍）
人口	668万人
首都	トリポリ

出典：外務省HPより

応援コール

ジブハ　ヤー　ウラードゥ　ジブハ　ヤー　ウラードゥ
ジブハ　ヤー　ウラードゥ　リビヤー　リビヤー　リビヤー

Jiboha Ya Wolad　Jiboha Ya Wolad
Jiboha Ya Wolad　Libya Libya Libya

応援のポイント

「ジブハ　ヤー　ウラードゥ」は「我々が勝利するぞ」という意味です。
リビアの選手を応援してください。

"Jiboha ya wolad" means "We're gonna win!"
Please cheer for our Libyan athletes.

FRIENDS

ミーラド
MILAD
お花見が大好き！
I love OHANAMI!

アメッド
AHMED
好きな日本語は「わかりました」
My favorite Japanese word is "WAKARIMASHITA".

シラーズ
SIRAG
原宿が好きです！
I love Harajuku!

モハメッド
MOHAMMED
能はすばらしい！
Noh shows are incredible!

リビアには世界遺産が5つあります。もっとも有名なのは古代遺跡「レプティス・マグナ」です。凱旋門・神殿・円形劇場・大浴場などがとても良い状態で残っているんです。古代の人々の生活の様子を想像することができるんですよ。ぜひリビアに来て、リビアの魅力を楽しんでください。

There are five World Heritage Sites in Libya. The most popular is Leptis Magna, the ruins of an ancient city. The triumphal arch, temple, amphitheater, and bathhouse are amazingly well-preserved. You can easily imagine the ancient people going about their daily lives. Please come visit Libya and enjoy all the wonders we have to offer!

LBN
中東
レバノン

レバノン Lebanon

面積	1万452㎢（岐阜県程度）
人口	およそ610万人
首都	ベイルート

出典：外務省HPより

応援コール

エルアブ ヤー リブネーン

El3ab Ya Libneen

応援のポイント

「エルアブ ヤー リブネーン」は「行け レバノン」という意味です。
ぜひ覚えてくださいね。

"El3ab ya Libneen" means "Let's go, Lebanon!"
Try to memorize our cheer.

FRIENDS

ナイラ
NAYLA
好きな日本語は「ヤバい」
My favorite Japanese word is "YABAI".

こんにちは。レバノンは地中海に面した小さな国ですが、とても美しいです。レバノンの料理はおいしくてヘルシーと言われているんです。特にひよこ豆のペーストの「フムス」とパセリのサラダ「タブーレ」がおすすめです。わたしがいちばん好きな料理なんです。

Hello! Lebanon is a small nation on the Mediterranean Sea. It's a very beautiful country. Lebanese cuisine is delicious and is said to be healthy. I recommend you try "Hummus" (chickpea paste) and "Tabbouleh" (parsley salad). Those are my favorite foods.

LBR
アフリカ
リベリア

リベリア Liberia

面積	11万1,370㎢（日本のおよそ3分の1）
人口	482万人
首都	モンロビア

出典：外務省HPより

応援コール

アイ　エー　ライベリア　エー　アイ　エー　ロンスター　エー
ク　ワ　ク　ワ　エー

I Aye Liberia Aye, I Aye Lonestar Aye
Ku Wah Ku Wah Aye

応援のポイント

「ロンスター」はリベリア代表チームのニックネームです。「ク ワ ク ワ エー」は「わたしたちは勝つ」という意味です。リベリアの選手を応援してくださいね。

"Lonestar" is the nickname of our national team. "Ku wah ku wah aye" means "We're gonna win!" Please use this cheer to support our Liberian athletes.

FRIENDS

サラム
THARAM
清水寺が好きです！
I love Kiyomizu-dera Temple!

リベリアのサポ国立公園には、西アフリカでもっともすばらしい熱帯雨林があります。ここには絶滅危惧種の動物がたくさんいて、コビトカバもいるんです。ふつうのカバよりも小さくて、とてもかわいいカバなんですよ。

Liberia has Sapo National Park and you can find the most incredible tropical rainforest in West Africa. It is also home to endangered species, and you gotta see the pygmy hippo. They are far smaller than ordinary hippos and they're absolutely adorable!

LCA
北米・中南米
セントルシア

セントルシア Saint Lucia

面積	620㎢（淡路島とほぼ同じ）
人口	18万1,000人
首都	カストリーズ

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー ルシア ゴー　ゴー ルシア ゴー　ゴー ルシア ゴー
ゴー　ゴー　ゴー　ゴー　ゴー　ゴー　ゴー

Go Lucia Go　Go Lucia Go　Go Lucia Go
Go　Go　Go　Go　Go　Go　Go

応援のポイント

「ゴー ルシア ゴー」は「行け セントルシア」という意味です。
セントルシアの選手を応援してください。

"Go, Lucia, go!" means "Let's go, Saint Lucia!"
Please cheer for our Saint Lucian athletes.

FRIENDS

マギー
MAGGIE
東京の椎名町が大好きです
My favorite place in Japan is Shiinamachi.

コウダイ
KOUDAI
好きな日本語は「やればできる」
My favorite Japanese phrase is "YAREBA DEKIRU".

メイナ
MEINA
七五三は楽しい！
SHICHI-GO-SAN is a fun holiday!

セントルシアはカリブ海に浮かぶ島国です。とんがり帽子のような形をした2つの火山「ピトン」は、国のシンボルになっています。おすすめは「サルファー スプリングス」の泥温泉です。ミネラルたっぷりの泥を体に塗ると、肌がツルツルになりますよ。ぜひセントルシアに遊びにきてください。

Saint Lucia is an island nation in the Caribbean Sea. The "Pitons", two volcanic peaks that look like pointy hats, have become the symbols of our country. I recommend you visit the Sulphur Springs. Bathing in the mineral-rich mud will make your whole body silky-smooth. Please come visit Saint Lucia!

LES
アフリカ
レソト

レソト Lesotho

面積	3万㎢（四国の1.6倍）
人口	210万人
首都	マセル

出典：外務省HPより

応援コール

ハァ フォ ウェン ハラララララララー ハララハララ

Ha Ho Uoeng　Ha Lalalalalala
Ha Lala　Ha Lala

応援のポイント

「ハァ フォ ウェン」は「行け」という意味です。
まわりの人は応援する気持ちを自由な言葉で表現してください。
みなさんがレソトの選手を応援してくださるのを願っています。

"Ha Ho Uoeng" means "Go!". The people around you are free to cheer with whatever words feel natural. We hope that you'll cheer for our athletes.

FRIENDS

コノソアン
KONOSOANG
日本の高層ビルはすごい
Japanese skyscrapers are amazing.

パトリシア
PATRISIA
牛丼をよく食べます
I eat GYUDON often.

パレサ
PALESA
日本のお米はおいしいですね
Japanese rice tastes great.

マヌーク
MANNUKU
岡山県が好きです
I love Okayama prefecture!

マロリサン
MARORISANG
おもてなしがすばらしい
Japanese OMOTENASHI is amazing!

レソトの国旗の意味をお教えしましょう。青は「雨」白は「平和」緑は「繁栄」をあらわしています。そして帽子はレソトの歴史においてとても重要な「クイロアネ山」をあらわしているんですよ。

I am going to explain the meaning of Lesotho's national flag. Blue stands for rain, white stands for peace and green stands for prosperity. The hat depicts Qiloane Mountain, a very important mountain in the history of Lesotho.

LIE
ヨーロッパ
リヒテンシュタイン

リヒテンシュタイン Liechtenstein

面積	160㎢（小豆島にほぼ相当）
人口	3万8,114人
首都	ファドーツ

出典：外務省HPより

応援コール

ホップ リアフタシュトォー

Hopp Liachtaschto

応援のポイント

「ホップ」は「行け」で、「リアフタシュトォー」は「リヒテンシュタイン」という意味です。
リヒテンシュタインの選手を応援してください。

FRIENDS

マイク
MIKE
日本のロックが好き！

カイ
KAI
もちつきが好きです！
I love mochi-making!

レオ
LEO
好きな日本語は「命」
My favorite Japanese word is "INOCHI".

リヒテンシュタインはスイスとオーストリアの間にある小さな国です。リヒテンシュタインの名物と言えば…切手！凝ったデザインと高度な印刷技術のため、「世界でもっとも美しい切手」と言われているんですよ。リヒテンシュタインに来たら、ぜひ切手博物館に行ってみてくださいね。

Liechtenstein is a small country located between Switzerland and Austria. We're most famous for our…stamps! Thanks to our intricate designs and expert printing techniques, our stamps are said to be the most beautiful in the world. If you ever visit Liechtenstein, please stop by our stamp museum!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

LTU

ヨーロッパ
リトアニア

リトアニア Lithuania

面積	6万5,000㎢
人口	281万人
首都	ビリニュス

出典：外務省HPより

応援コール

リエ トゥ ヴァ

Lie Tu Va

応援のポイント

「リエトゥヴァ」は「リトアニア」のことです。
この応援で選手たちに声援を送ってくださいね。

"Lietuva" means "Lithuania". Please use this cheer to support our athletes.

FRIENDS

ガビヤ
GABIJA
奈良が好きです
My favorite place in Japan is Nara.

ギー
GI
札幌が好きです
My favorite place in Japan is Sapporo.

リトアニアの自慢といえば、こはくです。こはくは木々の樹液が何千万年もの歳月をかけて固まってできた宝石です。リトアニアにはこはくの美術館があり、リトアニア産の美しいこはくを見ることができるんですよ。こはくは「幸せを呼ぶ石」と言われています。つまり、リトアニアには幸せがあふれているんです。

Amber is the pride of Lithuania. Over tens of millions of years, tree sap hardens into the gemstone we call amber. There is an amber museum where you can experience the beauty of Lithuanian amber. It's said that amber is a stone that brings joy; in other words, Lithuania itself is overflowing with joy!

LUX
ヨーロッパ
ルクセンブルク

ルクセンブルク Luxembourg

面積	2,586㎢
人口	61万3,894人
首都	ルクセンブルク

出典：外務省HPより

応援コール

アレ レッツェブェジュ

Allez Lëtzebuerg

応援のポイント

「アレ　レッツェブェジュ」は「行け ルクセンブルク」という意味です。
ルクセンブルクの選手を応援してくださいね。

"Allez Lëtzebuerg!" means "Let's go, Luxembourg!"
Please cheer for our Luxembourger athletes.

FRIENDS

アイコ
AIKO
好きな日本語は「もちもち」
My favorite Japanese word is "MOCHIMOCHI".

トゥ ウイン
TO UYEN
ゆばが好きです！
My favorite Japanese food is YUBA!

こんにちは。ルクセンブルクはベルギー・フランス・ドイツにはさまれた、ヨーロッパの小さな国です。毎年夏には「シューバーファウアー」というフェスティバルが首都で開かれます。移動遊園地があり、それを楽しみにたくさんの人が集まるんです。またバームクーヘンはルクセンブルクの伝統的なお菓子であることを知っていますか？ルクセンブルク人はみんなバームクーヘンが大好きで、ウエディングケーキにも使われるんですよ。

Hello! Luxembourg is a small European country located between Belgium, France, and Germany. Every summer, a festival called Schueberfouer is held in our capital city. Everyone comes to town to experience the travelling amusement park! Also, did you know that baumkuchen cake is one of the traditional desserts of Luxembourg? In addition to being one of our favorite snacks, fancy baumkuchen are used as wedding cakes.

MAC
アジア
マカオ

マカオ Macau

面積	30㎢
人口	64万9,000人

出典：世界年鑑(2021年度版)

応援コール

オウムーン カーヤウ

Oumún Gàyáu

応援の意味

「オウムーン カーヤウ」は「マカオ がんばれ」という意味です。
ぜひ、マカオの選手を応援してくださいね。

"Oumún Gàyáu" means "Macau, do your best! "
Please cheer for our athletes.

FRIENDS

カレン
KAREN
好きな日本語は「元気」
My favorite Japanese word is "GENKI".

マカオにはおいしい食べものがたくさんあるんです。中でも「アフリカンチキン」という料理がおすすめです。アフリカ大陸から伝わった香辛料を使った料理が元になったと言われています。色々なスパイスとココナツミルクでチキンを煮込んで作ります。お店によってさまざまなレシピがありますが、スパイシーでおいしいですよ。

When it comes to Macau, we have to mention food. We have a dish called "African Chicken". The recipe is said to be based on spices brought over from Africa. African chicken is made with chicken stewed in coconut milk and various spices. Each restaurant has its own recipe, but they're all spicy and delicious!

MAD
アフリカ
マダガスカル

マダガスカル Madagascar

面積	58万7,295㎢（日本のおよそ1.6倍）
人口	2,626万人
首都	アンタナナリボ

出典：外務省HPより

応援コール

アラマック アラマック アベレンヌ アベレンヌ

Alamako Alamako Avereno Avereno

応援のポイント

「アラマック」は「いくぞ」という意味で、その後に4回手をたたきます。
「アベレンヌ」は「もう1回」という意味で、その後に10回手をたたきます。
マダガスカルでは、みんなで手をたたいて応援するんです。

"Alamako" means "Here we go!" and is followed by 4 claps. "Avereno" means "One more time!" and is followed by 10 claps. In Madagascar, everyone claps their hands as they cheer.

FRIENDS

アキラ
AKIRA
好きな漢字は「凸凹」
My favorite kanji characters are "DEKOBOKO".

ミラナ
MIRANA
沖縄 大好き！
My favorite place in Japan is Okinawa.

ライブ
RAIVO
刺し子がお気に入り！
Japanese embroidery is fascinating!

マダガスカルで有名なものと言えば、バオバブの木とアイアイです。バオバブの木は樹齢が1,000年になるものもあるんです。サルの仲間のアイアイは指が1本だけ長くて、それを使って木の穴から虫をとって食べるんです。
ほかにもマダガスカルにしかいない生きものがたくさんいるんですよ。

Madagascar is famous for its baobab trees and aye-aye lemurs. Some baobab trees live for over a thousand years. The aye-aye lemur feeds on insects that it fishes out of tree hollows with a special, extra-long finger. There are many more plants and animals that you won't find anywhere other than in Madagascar!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MAR
アフリカ
モロッコ

モロッコ Morocco

面積	44万6,000㎢（日本のおよそ1.2倍）
人口	3,603万人
首都	ラバト

出典：外務省HPより

応援コール

アレ マロック ヤッラ アル マグリブ

Allez Maroc Yallah Al-Maghrib

応援のポイント

「アレ マロック」はフランス語で、「ヤッラ アル マグリブ」はアラビア語です。
どちらの意味も「行け モロッコ」です。
モロッコの選手を応援してくださいね。

"Allez Maroc" is French and "Yallah Al-Maghrib" is Arabic.
They both mean "Let's go, Morocco!"
Please cheer for our Moroccan athletes.

FRIENDS

ファティン
FATINE
好きな日本語は「平気」
My favorite Japanese word is "HEIKI".

アヤ
AYA
好きな街はみなとみらい
My favorite place in Japan is Minatomirai.

こんにちは。まずはモロッコの伝統的な料理「クスクス」をご紹介しましょう。小麦で作った小さなパスタを蒸して、野菜と肉のソースをそえた料理です。観光で訪れるなら歴史的・文化的なモニュメントがたくさんあるマラケシュがいいですよ。モロッコの文化や生活を感じることができる街なんです。特にジャマエル・フナ広場に行くといいですよ。

Hello! First, we'd like to tell you about a traditional Moroccan food, "Couscous". It's a dish made of tiny balls of steamed wheat pasta paired with a vegetable and meat sauce. If you visit Morocco, I recommend going to Marrakech, a city full of historical and cultural monuments. It's where you can experience the Moroccan culture and lifestyle. The Jemaa el-Fna plaza is a must-see!

MAS
アジア
マレーシア

マレーシア Malaysia

面積	およそ33万㎢（日本のおよそ0.9倍）
人口	およそ3,200万人
首都	クアラルンプール

出典：外務省HPより

応援コール

マレーシア　ボレー

Malaysia　Boleh

応援のポイント

「マレーシア ボレー」は「マレーシアならできる」という意味だよ。
簡単でしょ？これを覚えれば、いっしょに応援できますよ。
２０２１年にお会いしましょう。

"Malaysia Boleh" means "Malaysia can do it!" See? Easy, right?
Now you can cheer with us, too! We'll see you in 2021!

FRIENDS

ファドリ
FADLI
スクランブル交差点が好き
My favorite place in Japan is Shibuya Scramble Crossing.

ダニアル
DANIAL
好きな日本語は「気持ち」
My favorite Japanese word is "KIMOCHI".

ハキミ
HAKIMI
日本のラーメンはうまい
Japanese RAMEN is wonderful!

アイシャ
AISYAH
週に1回はメロンパン！
I eat MERON PAN once per week!

ロスリンダ
ROSLINDA
日本のタクシーの自動ドアはすごい
Japanese taxis' automatic doors amaze me.

ハイビスカスはマレーシアの国の花なんですよ。国中のありとあらゆる場所に咲いているんです。

The hibiscus is Malaysia's national flower. You can find it blooming everywhere within the country.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MAW
アフリカ
マラウイ

マラウイ Malawi

面積	11万8,000㎢（日本のおよそ3分の1）
人口	1,814万人
首都	リロングウェ

出典：外務省HPより

応援コール

チニャ チニャ マラウイ チニャ
チニャ チニャ マラウイ チニャ
ボラ クンターズィ
バンケデ ケデ ケデ ケデ ケデ

Chinya chinya Malawi chinya
Chinya chinya Malawi chinya
Bora kunthazi Bankede Kede Kede Kede Kede

応援のポイント

「チニャ チニャ マラウイ チニャ」は「行け 行け マラウイ 行け」という意味で、「ボラ クンターズィ」は「がんばれ」という意味です。マラウイの選手を応援してくださいね。

"Chinya! Chinya, Malawi, chinya" means"Let's go! Let's go, Malawi, let's go!" And "Bora kunthazi" means "Come on!" Please cheer for our Malawian athletes.

FRIENDS

ジャブラニ
JABULANI
好きな場所は、みなとみらい
My favorite place in Japan is Minatomirai.

パトリシオ
PATRICIO
毎日肉じゃがを食べています
I eat NIKUJAGA every day.

マラウイはアフリカ南部にある国です。自慢はマラウイ湖です。「カレンダー湖」や「星の湖」とも言われています。とても大きな湖で南北の長さは560キロもあります。水の透明度が高く、世界遺産にもなっているんですよ。800種類以上のカラフルな魚が生息していて、おいしい魚「チャンボ」もいます。すばらしい湖でしょ？

Malawi is a country located in the southern part of Africa. Malawi Lake is our nation's pride. Also known as "Calendar Lake" or the "Lake of Stars", it's a huge lake that stretches 560 kilometers from north to south! With crystal-clear waters, it's been named a World Heritage Site. You'll also find over 800 types of colorful fish, including delicious "Chambo!" Not your average lake, right?

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MDA

ヨーロッパ
モルドバ

モルドバ Moldova

面積	3万3,843㎢（九州よりやや小さい）
人口	268万2,000人
首都	キシニョフ

出典：外務省HPより

応援コール

ハイ モルドバ

Hai Moldova

応援のポイント

「ハイ モルドバ」は「進め モルドバ」という意味です。
いっしょにモルドバの選手を応援しましょう。

"Hai Moldova" means "Onwards, Moldova!"
Please help us cheer for our Moldovan athletes.

FRIENDS

ブマコフ
BUMACOV
好きな日本食はしゃぶしゃぶ
My favorite Japanese food is SHABUSHABU.

ディアナ
DIANA
伊香保温泉がお気に入り
Ikaho Onsen is one of my favorite hot springs.

エレナ
ELENA
好きな日本語は「かわいい」
My favorite Japanese word is "KAWAII".

ヴィクトル
VICTOR
お刺身、最高！
SASHIMI is the best!

ダニエル
DANIEL
大阪の街が好き！
I love the city of Osaka!

アンナ
ANNA
手巻きずしが好きです
I like TEMAKIZUSHI.

モルドバはルーマニアとウクライナの間にある東ヨーロッパの国です。モルドバはおもてなしの国です。また数千年におよぶワイン文化があり、世界最大のワインセラーもあるんですよ。モルドバ料理は日本人に人気なんです。チキンスープの麺料理「ザマ」は特におすすめですよ。

Moldova is a country in Eastern Europe between Romania and Ukraine. We are known for the hospitality of our people and our wine culture, thousands of years old. We have the largest wine cellar in the world. Our Moldovan cuisine is beloved by the Japanese. A favorite is "Zama", a chicken noodle soup.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MDV
アジア
モルディブ

モルディブ Maldives

面積	298㎢（全島総計 東京23区の約半分）
人口	51万2,000人
首都	マレ

出典：外務省HPより

応援コール

サーバヘイ　サーバヘイ
ヒッバルコッラ　ヒッバルコッラ

Saabahey Saabahey
Hiyvvarukolla Hiyvvarukolla

応援のポイント

「サーバヘイ」と「ヒッバルコッラ」はそれぞれ「行け」と「がんばれ」という意味です。
モルディブの選手を応援してください。

"Saabahey Hiyvvarukolla" means "Let's go! You can do it!"
Please cheer for our Maldivian athletes.

FRIENDS

イブラヒム
IBRAHIM
沖縄が大好きです！
I love Okinawa!

モルディブはインド洋に浮かぶたくさんの島々からなる国です。モルディブ人はカレーが大好きで、毎日食べるんですよ。朝は「マスフニ」と「ロシ」を食べます。とてもおいしいんですよ。「マスフニ」はマグロ・ココナツ・ライムの果汁・タマネギ・ニンニク・チリを混ぜ合わせた料理です。みなさんにも食べてもらいたいです。

The Maldives are a group of islands in the Indian Ocean. We Maldivians LOVE curry; we eat it every day. In the morning, we always eat "Mas Huni" and "Roshi". They're delicious! Mas huni is made from tuna mixed with coconut, lime juice, onions, garlic, and chilies. Everyone should try it!

MEX
北米・中南米
メキシコ

メキシコ Mexico

面積	196万㎢（日本のおよそ5倍）
人口	およそ1億2,619万人
首都	メキシコシティ

出典：外務省HPより

応援コール

チキティブン ア ラ ビン ボン バ　チキティブン ア ラ ビン ボン バ
アラビオ アラバオ　アラビン ボン バ　メヒコ メヒコ ラ ラ ラ

Chiquitibum A La Bim Bom Ba Chiquitibum A La Bim Bom Ba
A La Bio A La Bao A La Bim Bom Ba Mexico Mexico Ra Ra Ra

応援のポイント

とにかく元気よくやってください。
これを覚えればメキシコの仲間だよ。ぜひやってみてくださいね。

Just cheer with energy!
Memorizing our cheer makes you a friend of Mexico. Give it a try!

FRIENDS

エマヌエル
EMANUEL
漢字の勉強をしています
I'm studying kanji.

ヒナ
JINA
函館の街が好きです
I love Hakodate!

マルレン
MARLENE
週に2回は牛丼を食べます
I have GYUDON twice a week.

ビクトル
VICTOR
なっとう 大好きです！
I love NATTO!

アリシア
ALICIA
日本の夏まつりは最高！
Japanese summer festivals are the best!

メキシコの代表的な食べものと言ったらタコスですよね。タコスには何を入れてもいいんですよ。
わたしのオススメは「アボカドのワカモーレ」。試してみてね。

Tacos are a staple of Mexican cuisine. You can stuff tacos with your favorite fillings.
I recommend “Avocado Guacamole”. Try it!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MGL
アジア
モンゴル

モンゴル Mongolia

面積	156万4,100㎢（日本のおよそ4倍）
人口	323万8,479人
首都	ウランバートル

出典：外務省HPより

応援コール

モンゴル オーハエ

Mongol Uukhai

応援のポイント

「オーハエ」は「もっと行け」や「バンザイ」といった意味です。
全力でモンゴルを応援しましょう。

"Uukhai" means things like "Keep it up!" or "Hurrah!"
Please cheer for Mongolia with everything you've got.

FRIENDS

ジャルガルマ
JARGALMAA
好きな日本語は「ゆずりあい」
My favorite Japanese word is "YUZURIAI".

マルガド
MARGAD
さくらでんぶが大好き！
I love SAKURA DENBU!

ボルガン
BULGAN
お気に入りは浅草の雷門
My favorite place in Japan is Kaminarimon.

モンゴルのいちばんステキな季節は夏です。
毎年その時期に伝統の祭り「ナダーム」が行われます。
モンゴル相撲・競馬・弓で競うスポーツの祭典です。
祭りではモンゴルの民族音楽やダンスも披露されます。
ぜひモンゴルに来てくださいね。

The best season in Mongolia is summer. That's when a traditional, yearly festival called the "Naadam" is held. The Naadam is a sports festival with Mongolian sumo wrestling, horse racing, and archery competitions. Mongolian folk music and dance are also featured. Please come visit Mongolia.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MHL
オセアニア
マーシャル諸島

マーシャル諸島 Marshall Island

面積	180㎢
人口	5万8,413人
首都	マジュロ

出典:外務省HPより

応援コール

マーシャル　アイランズ
マーシャル　アイランズ
レッツ　ゴー　マーシャル

Marshall Islands　Marshall Islands　Let's Go Marshall

応援のポイント

マーシャル諸島の青い海に届くくらい元気にやってね!
マーシャル諸島の選手を応援してくださいね。

Please cheer with enough energy to reach the blue waters of the Marshall Islamds!
Please cheer for our Marshallese athletes.

FRIENDS

トーマス
THOMAS
好きな日本語は「なんで?」
My favorite Japanese word is "NANDE?"

もし釣りが好きならマーシャル諸島に来るといいですよ。マグロやカジキなどの大きな魚を釣る、トローリングを楽しむことができるんです。釣りをしない人は魚の料理はいかがですか?マグロの刺身をココナツとライムで味付けした、マーシャル式の「ポキ」は絶品ですよ。

If you like fishing, then you should stop by the Marshall Islands. You could try your hand at landing trophy fish like tuna or marlin. If you're not a fan of fishing, how about some seafood? Marshallese-style Poke, a dish of tuna sashimi seasoned with coconut and lime, is unbeatable!

NHK「世界を応援しよう!」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MKD

ヨーロッパ
北マケドニア

北マケドニア Republic of North Macedonia

面積	2万5,713㎢
人口	208万人
首都	スコピエ

出典:外務省HPより

応援コール

マケドニヤ マケドニヤ マケドニヤ ナプレット

Makedonija Makedonija Makedonija
Napred

応援のポイント

「ナプレット」は「行け」という意味です。
いっしょに応援しましょうね。

"Napred" means "Let's go!" Let's cheer together!

FRIENDS

メンスール
MENSUR
うどんが大好き!
My favorite Japanese food is UDON!

セラディン
SELJADIN
日本のゲームセンターが好き!
I love Japanese arcades!

北マケドニアにはちょっと変わったお祭りがあります。悪魔がいっぱい集まるお祭りで「ベブチャニ・カーニバル」と言います。伝統的な音楽を演奏しながら悪魔たちはおもしろい動きや声で観客たちを驚かせるんです。このお祭りには1,400年以上の歴史があるんですよ。おいしい伝統料理もたくさんあるので、いつか食べに来てくださいね。

In North Macedonia, we have a bit of an unusual festival. It's a festival where demons and devils gather called the Vevcani Carnival. Demons thrill onlookers with their bizarre gestures and voices while traditional music plays. The festival has a history dating back over 1,400 years. We also have lots of delicious traditional foods, so please come visit if you get the chance!

MLI

アフリカ
マリ

マリ Mali

面積	124万㎢（日本のおよそ3.3倍）
人口	1,854万人
首都	バマコ

出典：外務省HPより

応援コール

ピーサンシー　マリ　ピーサンシー　アマインデ
ピピピーピピ　マリ　ピピピーピピ　マリ
ビオービ　マリ　ビオービ　マリ　マリ　マリ　マリ

Puissanci Mali Puissanci A Magni Dè
Pi Pi Pii Pi Pi Mali Pi Pi Pii Pi Pi Mali
Bioh Bi Mali Bioh Bi Mali Mali Mali Mali

応援のポイント

最初の言葉は「マリのパワー だれにも止められないぞ」という意味です。
ぜひ、力強くマリの選手を応援してください。

The first sentence means “No one can stop the power of Mali!”.
Please cheer for Malian athlates with all your might!

FRIENDS

イッサ
ISSA
富士山に6回登りました
I have climbed Mt.Fuji six times.

ダラマン
DRAMANE
なっとうごはん大好き！
I love NATTO-GOHAN!

マリでは日本と同じでよくお米を食べます。でも食べ方がちょっとちがうんですよ。お米にいろんなソースをかけて食べるんです。オススメはピーナッツバターソース。とってもおいしいんですよ。

In our country, Mali, we eat lots of rice just like people in Japan do. However, we eat rice differently! We eat rice with a variety of sauces. My favorite is peanut butter sauce. It's very tasty!

MLT
ヨーロッパ
マルタ

マルタ Malta

面積	316㎢（淡路島の半分）
人口	およそ43万人
首都	バレッタ

出典：外務省HPより

応援コール

エッイヤ マルタ

Ejja Malta

応援のポイント

「エッイヤ マルタ」は「がんばれ マルタ」という意味です。
マルタの選手を応援してくださいね。

"Ejja Malta" means "Come on, Malta!"
Please cheer for our Maltsese athletes.

FRIENDS

マーク
MARK
日本の格闘技が好きです
I love Japanese martial arts.

エレナ
ELENA
時間通りの日本の電車はすごい
I'm amazed that Japanese trains are always on time.

ジェームス
JAMES
好きな日本語は「ありがとう」
My favorite Japanese word is "ARIGATO".

こんにちは。マルタは地中海に浮かぶ島国です。おすすめの料理は「アリオッタ」というスープです。タマネギとニンニクを炒めて、刻んだトマトといっしょにエビ・タコ・ムール貝を煮込みます。魚介のうまみたっぷりで、おいしいんですよ。また高級なウニがたくさん入ったパスタもおすすめです。どうです？ お腹がすいてきたんじゃないですか？

Hello! Malta is an island nation in the Mediterranean Sea. We recommend you try a Maltese soup we call "aljotta". We fry onions and garlic, then stew them alongside diced tomatoes, shrimp, octopus, and mussels. It's full of delicious seafood flavor. We also recommend you try pasta mixed with lots of top-quality sea urchin. How about it? You're getting hungry, right?

MNE
ヨーロッパ
モンテネグロ

モンテネグロ Montenegro, Republic of

面積	1万3,812㎢（福島県とほぼ同じ）
人口	62万人
首都	ポドゴリツァ

出典：外務省HPより

応援コール

ナプレッド ツルナ ゴーラ

Napred Crna Gora

応援のポイント

「ナプレッド」は「がんばれ」という意味で、「ツルナ ゴーラ」は「モンテネグロ」です。
みなさんがモンテネグロの選手を応援してくれたらうれしいです。よろしくね！

"Napred" means "Come on!" "Crna Gora" means "Montenegro". We would love for you to cheer on our Montenegrin athletes! We're counting on your support!

FRIENDS

ランコ
RANKO
相撲はすばらしい！
Sumo wrestling is amazing!

モンテネグロはバルカン半島にある国です。小さな国ですが景色がきれいで「アドリア海の秘宝」とも言われているんです。中でも「コトル」という港町は美しいことで有名です。中世の面影も残っていて世界遺産になっています。機会があればぜひ来てくださいね。

Montenegro is a country on the Balkan Peninsula. Our country is small, but our scenery is so stunning that we are called "the Hidden Treasure of the Adriatic Sea". Kotor, where medieval buildings still stand, is famous for its beauty. It's a World Heritage Site. If you get the chance, please come visit us!

MON
ヨーロッパ
モナコ

モナコ Monaco

面積	2.02㎢（バチカンに次いで世界第2の小国）
人口	3万8,100人
首都	モナコ市

出典：外務省HPより

応援コール

ダゲ ムネグ

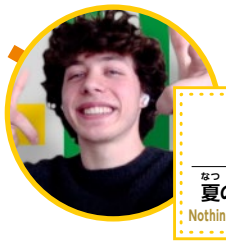
Daghe Munegu

応援のポイント

「行け モナコ」という意味です。
ぜひ、モナコの選手を応援してくださいね。

"Daghe Munegu" means "Go, Monaco! " in our country's language, Monégasque.
Please use this cheer to support our Monégasque athletes.

FRIENDS



テレンス
TÉRENCE
夏のざるうどんは最高！
Nothing beats summertime ZARU UDON!

モナコは世界で2番目に小さい国です。長さはおよそ2キロメートル、幅も広いところで500メートルくらいしかありません。でも、高級リゾート地として世界的に有名です。モナコは海岸線にある国ですが、山々も近くにあるんですよ。郷土料理のおすすめは「バルバジャン」です。青菜・ネギ・豚肉のミンチなどを小麦の皮で包んで揚げたもので、とてもおいしいんです。

Monaco is the world's second smallest country. It's about 2 kilometers long and only 500 meters across at its widest point. Even so, we're famous worldwide for our luxurious resorts. Moreover, we are a coastline country and are very close to many mountains. I recommend a regional specialty called "Barbajuan". Barbajuan is a wheat (pastry) skin stuffed with greens, scallions, and ground pork, then fried. It's delicious!

MOZ
アフリカ
モザンビーク

モザンビーク Mozambique

面積	79万9,000㎢（日本のおよそ2倍）
人口	およそ2,949万人
首都	マプト

出典：外務省HPより

応援コール

ハ ムレザ ハー ハー ハ ムレザ
アロコ ヒ ベラ ヨ ガニョ ヨー ヒタ ベラ ナ マニ ヨ

Ha Mulezaa Haaa Haaa Ha Mulezaaaa.....
Aloko Hi Bela Yo Ganha, Yo Hita Bela Na Mani Yo.

応援のポイント

「ムレザ」は「楽勝」という意味です。
そのあとは「我々が必ず勝つ 次の相手はだれだ」という意味です。
モザンビークの選手を応援してくださいね。

"Mulezaa" means "Piece of cake!".
The rest of our cheer means "We're gonna win! Who's next?!"
Please cheer for our Mozambican athletes.

FRIENDS

アマンシオ
AMÂNCIO
すき焼きが大好きです！
I love SUKIYAKI!

モザンビークには世界遺産になっている島があります。モザンビーク島です。島には1日に何千人もが訪れる美しいビーチがあるんです。
そしてモザンビークの人気スナックは「パン・コン・パジーヤ」です。「パン・コン・パジーヤ」を食べたことがない人は本物のモザンビーク人とは呼べません。モザンビークを訪れたら食べてみてくださいね。

In Mozambique, there is an island that is a World Heritage Site. It's called the Isle of Mozambique. The beautiful beaches attract thousands of visitors per day.
Our favorite snack is called "Pão Com Badjia". If you haven't eaten pão com badjia, then you're not a real Mozambican. If you visit Mozambique, be sure try one for yourself!

MRI
アフリカ
モーリシャス

モーリシャス Mauritius

面積	2,040㎢（ほぼ東京都大）
人口	126万5,000人
首都	ポートルイス

出典：外務省HPより

応援コール

アレ モリース

Aler Moris

応援のポイント

「アレ モリース」は「行け モーリシャス」という意味です。
いっしょにモーリシャスを応援しましょう。アレ モリース！ アレ モリース！

"Aler Moris" means "Let's go Mauritius!"
Let's cheer together for Mauritius. Aler Moris! Aler Moris!

FRIENDS

ティージェイ
TEJA
毎日タコ焼き食べています
I eat TAKOYAKI every day.

デイヴィッド
DAVID
好きな日本語は「愛してる」
My favorite Japanese word is "AISHITERU".

アキル
AAKHIL
好きな場所は京都
My favorite place in Japan is Kyoto

モーリシャスはアフリカ大陸の東に位置する島国です。「インド洋の星と鍵」と言われていて、ビーチがとてもきれいなんですよ。また「七色の大地」と呼ばれる場所があります。火山からふき出した鉱物によって大地が七色に輝いているんです。すごいんですよ。

Mauritius is an island nation off the eastern coast of Africa. It's called "the Star and Key of the Indian Ocean" and is home to beautiful beaches. Mauritius is also where you'll find a place called "the Seven Colored Earth". Made up of volcanic sands, the ground sparkles seven different colors. Amazing, isn't it?

MTN
アフリカ
モーリタニア

モーリタニア Mauritania

面積	103万㎢（日本のおよそ2.7倍）
人口	430万人
首都	ヌアクショット

出典：外務省HPより

応援コール

アレ アレ アレ

Allé Allé Allé

応援のポイント

「アレ」の意味は分かりますか？
「行け」という意味です。モーリタニアの選手を応援してください。

Do you know what “Allé” means? It means “Let’s go!” Please cheer for our Mauritanian athletes.

FRIENDS

アブデル・ガデル
ABDEL-GHADER
横浜の街が好きです
My favorite place in Japan is Yokohama.

こんにちは。モーリタニアの産物で、日本人の生活にかかわりが深いものがあるのを知っていますか？答えはタコです。日本が輸入しているタコの多くはモーリタニア産なんです。タコを食べるときは、モーリタニアを思い出してください。

Hello! Do you know what Mauritanian product is an everyday part of Japanese life? The answer is…octopus! Lots of Japan’s octopus is imported from Mauritania. When you eat octopus, please think of Mauritania.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

MYA
アジア
ミャンマー

ミャンマー Myanmar

面積	68万㎢（日本のおよそ1.8倍）
人口	5,141万人
首都	ネーピードー

出典：外務省HPより

応援コール

ア カウン ゾン シン ピャイン ジャー メー

A Kaun Zoun Shin Pyain Ja Me

応援のポイント

「ア カウン ゾン シン ピャイン ジャー メー」は「一生懸命がんばりましょう」という意味です。ミャンマーの選手を応援してくれたらうれしいです。

"A kaun zoun shin pyain ja me!" means "Let's give it our very best!" We'd love to hear you cheer for our Burmese athletes.

FRIENDS

ブライアン
BRIAN
好きな日本語は「花よりだんご」
My favorite Japanese phrase is "HANAYORIDANGO".

ユウカ
YUKA
好きな日本語は「自由」
My favorite Japanese word is "JIYUU".

ミャンマーでは4月になると「ティンジャン」という水かけ祭りが行われます。ほかの国にも水かけ祭りはありますが、ミャンマーの水かけ祭りは特に楽しいんですよ。水にぬれても大丈夫な人は、ぜひ参加しに来てください。いっしょにずぶぬれになりましょう。

In Myanmar, we celebrate the New Year in April with the Thingyan Water Festival. Other countries have their own water festivals, but Myanmar's is especially awesome. If you don't mind getting wet, feel free to join in on the festivities! Let's get soaked!

NAM
アフリカ
ナミビア

ナミビア Namibia

面積	82万4,000㎢（日本のおよそ2.2倍）
人口	244万8,000人
首都	ウィントフック

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー ナムチーム ゴー ナムチーム ゴー

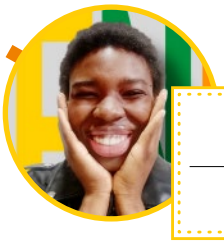
Go Nam-team Go Nam-team Go

応援のポイント

この応援は元気よくやるのがコツです。ナミビアの選手をぜひ応援してくださいね。

The key is to cheer with all your heart! Please cheer for our Namibian athletes.

FRIENDS



トレイシー
TRACY
お花見はステキ！
I love OHANAMI!

ナミビアといったら砂漠ですね。ナミブ砂漠の一部は世界遺産になっていておよそ8,000万年前に形成された世界最古の砂漠と言われています。ちなみに「ナミブ」という言葉はナミビアの言語の1つ ダマラ語で「広いところ」という意味です。また、ナミビアには世界有数の高い砂山がたくさんあります。ナミブ砂漠の砂山と大西洋の壮大な景色は最高ですよ。

Namibia is known for its desert. The Namib Desert, (in part) a World Heritage Site, is said to have been formed over 80 million years ago. And is the oldest desert in the world. One of the languages we speak in Namibia is called Damara. In Damara, the word "namib" means "a vast place". Namibia has some of the tallest sand dunes in the world. The high sand dunes of the Namib Desert meet the Atlantic Ocean, creating a breathtaking, spectacular sight.

NCA
北米・中南米
ニカラグア

ニカラグア Nicaragua

面積	13万370㎢（北海道と九州を合わせた広さ）
人口	646万人
首都	マナグア

出典：外務省HPより

応援コール

バモ　ニカラグア　バモ　ニカラグア
シ　セ　プエデ　シ　セ　プエデ
ニーカラグア

Vamos Nicaragua Vamos Nicaragua
Si Se Puede Si Se Puede
Nicaragua

応援のポイント

「バモ　ニカラグア」は「がんばれ　ニカラグア」という意味です。「シ　セ　プエデ」は「勝てるぞ」という意味です。簡単でしょ？　ニカラグアの選手を応援してくださいね。

"Vamos Nicaragua" means "Come on, Nicaragua!" "Si se puede" means "We can win!" Easy, right? Yeah, all good! Please cheer for our Nicaraguan athletes.

FRIENDS

ガブリエラ
GABRIELA
日本の伝統文化が好き！
I love traditional Japanese culture!

アレックサンデル
ALEXANDER
好きな場所は鹿児島！
My favorite place in Japan is Kagoshima!

こんにちは。ニカラグアではトウモロコシを料理にたくさん使うんですよ。毎週日曜日には家族みんなで伝統料理「ナカタマル」を食べます。「ナカタマル」を作るには、まずトウモロコシの粉・ブタ肉・ジャガイモ・お米・タマネギ・トマトなどをまぜ合わせます。それをバナナの葉でつつんで蒸し煮にします。いろいろな味が混ざりあって、とてもおいしいんですよ。トウモロコシで作る「ピノリージョ」という飲みものもあります。とてもおいしいので、ぜひ試してみてね。

Hello! In Nicaragua, we often cook using corn. Every Sunday, the whole family gathers to dig into a traditional dish, "Nacatamal". It's made from a mix of cornmeal paste, meat, potatoes, and extras such as onion. All wrapped up in a banana leaf, then stewed. Bursting with exquisitely balanced flavors, it's crazy delicious! We also drink a tasty beverage made of cornmeal that we call "Pinolillo". Please give it a try!

NED
ヨーロッパ
オランダ

オランダ Netherlands

面積	4万1,864㎢（九州とほぼ同じ）
人口	1,738万4,000人
首都	アムステルダム

出典：外務省HPより

応援コール

ホップ ホップ ネーデルランド

Hup Hup Nederland

応援のポイント

「行け　行け　オランダ」という意味です。オレンジ色のものを持ってオランダの選手を応援しましょう。

Our cheer means, “Let’s go, let’s go, Netherlands!” Don’t forget to bring orange as you cheer on our Dutch athletes!

FRIENDS

フランシャ
FRANSJE
和食が大好きです！
I love Japanese cuisine!

オランダの色が何か知っていますか？オレンジ色です。昔オラニエ公ウィレムがオランダ王国を作り、その後も王や女王は「オラニエ」を名乗ってきました。「オラニエ」は英語で「オレンジ」です。だからオレンジがオランダの色になったんです。オランダの選手やサポーターはオレンジ色を着ているので、すぐに分かるんですよ。

Do you know what the national color of the Netherlands is? It’s orange! Our founding father, William the First, was from the region “Oranje”. Since then, Dutch royalty have always taken the name “Oranje”. “Oranje”, in English, becomes “orange”. That’s why orange is our official color. How can you identify a Dutch sports fan? That’s right, they’ll be wearing orange!

NEP
アジア
ネパール

ネパール Nepal

面積	14.7万㎢（北海道のおよそ1.8倍）
人口	2,970万人
首都	カトマンズ

出典：外務省HPより

応援コール

ネパール ネパール ネパール

Nepal Nepal Nepal

応援のポイント

エベレスト（ヒマラヤの山々）に届くくらい元気にやってね！
ぜひネパールの選手を応援してくださいね。

Cheer up so loud that your voice reaches Mt. Everest(the Himalayas)
Please cheer for our Nepalese athletes.

FRIENDS

ディリップ
DILIP
好きな日本語は「いらっしゃいませ」
My favorite Japanese word is "IRASSHAIMASE".

パリディ
PARIDHI
原宿が大好きです！
I love Harajuku!

サビン
SABIN
日本に住んで10年
I've been in Japan for a decade.

こんにちは。ネパールにはエベレストがあります。ほかにも世界最高峰の山が８つもあるんですよ。登山はもちろんバンジージャンプやラフティング、パラグライダーなどの冒険を楽しむこともできます。世界遺産になっているお寺・庭園・古い街もたくさんあるんですよ。

Hello! Nepal is home to Mt. Everest, along with 8 of the world's tallest mountains. In addition to hiking, you can experience bungee jumping, rafting, and paragliding. You'll even find several temples, gardens, and ancient cities that are World Heritage Sites.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

NGR
アフリカ
ナイジェリア

ナイジェリア Nigeria

面積	92万3,773㎢（日本のおよそ2.5倍）
人口	1億9,587万人
首都	アブジャ

出典：外務省HPより

応援コール

メイク　ウナ　トライ　オー
ビコズ　ウナ　ノー　セイ　ナイジャ　ノー　デ　キャリー　ラスト
スリー　ボザ　フォー　ナイジャ
ボザ　ボザ　ボザー

Make Una Try Ooo
Because Una No Say Naija No Dey Carry Last
Three Gboza For Naija
Gboza Gboza Gbozaaa

応援のポイント

最初の部分は「ナイジェリアは負けはしない　がんばれ　ナイジェリアのために　3回ボザと叫べ」という意味です。「ボザ」は「イエーイ」みたいな感じで、応援やお祝いをするときに使う言葉です。ナイジェリアの選手を応援してくださいね。

The first part means “Show ‘em what you got ‘cuz Nigeria never loses! Three cheers for Nigeria!” “Gboza!” is like “yay!” We often use this word when cheering for sports or celebrating. Please cheer for our Nigerian athletes.

FRIENDS

チゾバ
CHIZOBA
ラーメンが好きです
I love RAMEN.

アイジェー
AIJAY
好きな日本語は「ヤバイ」
My favorite Japanese word is “YABAI”.

ナイジェリアはアフリカで人口がいちばん多い国で、「アフリカの巨人」と言われています。またナイジェリアは映画の制作がとても盛んです。ナイジェリアの映画は「ノリウッド映画」と言われています。1年間に作られる映画は2,000本以上。チャンスがあれば、ぜひノリウッド映画を見てくださいね。

Nigeria is the most populous country in Africa, which is why we’re called the “Giant of Africa”. Our movie industry is booming! Nigerian movies are known as “Nollywood Movies”. We produce over 2,000 films each year! If you get the chance, be sure to catch a Nollywood flick!

NIG

アフリカ
ニジェール

ニジェール Niger

面積	126万6,700㎢（日本のおよそ4倍）
人口	2,148万人
首都	ニアメ

出典：外務省HPより

応援コール

ニジェール ニジェール ヤカヤカチャック ヤカヤカチャック

Niger Niger Yakayakatchak Yakayakatchak

応援のポイント

「ヤカヤカチャック」は「あきらめるな」という意味です。
ニジェールを応援してね。

"Yakayakatchak" means "Don't give up!"
Please cheer for Niger!

FRIENDS

ラミン
LAMINE
毎日なっとうを食べています
I eat NATTO every morning.

ニジェールは国土のほとんどがサハラ砂漠なんです。中でも「テネレ砂漠」という場所は、サハラでもっとも美しい砂丘と言われているんですよ。「テネレ」は地元の言葉で「何もないところ」という意味です。どこまでも続く砂漠の景色は本当に美しいんですよ。

Most of Niger's land is covered by the Sahara Desert. The Ténéré region is said to have the most beautiful dunes in all the Sahara.
In our language, "ténéré" means "emptiness". The sight of sand as far as the eye can see is truly breathtaking!

NOR
ヨーロッパ
ノルウェー

ノルウェー Norway

面積	38万6,000㎢（日本とほぼ同じ）
人口	532万8,212人
首都	オスロ

出典：外務省HPより

応援コール

ハイア ノルゲ

Heia Norge

応援のポイント

「ハイア」は「がんばれ」という意味で「ノルゲ」は「ノルウェー」のことだよ。
ノルウェーの選手をぜひ応援してね。

"Heia" means "Do your best!" and "Norge" means "Norway".
We hope that you will cheer on Norway.

FRIENDS

ステファン
STEFAN
好きな日本語は「バッチリ」
My favorite Japanese is "BACCHIRI".

オーダ
ODA
毎週やきそばを食べてます
I eat YAKISOBA every week.

ノルウェーではいろんな魚がたくさん捕れます。
中でもノルウェー産のサーモンは日本でも人気ですよね。
みなさんにも私の国の選手を応援してほしいです。

In Norway we have a large variety of seafood. Norwegian salmon is popular even in Japan. We hope that you'll cheer with us for Norway.

NRU
オセアニア
ナウル

ナウル Nauru

面積	21.1㎢（東京都品川区とほぼ同じ）
人口	およそ1万3,000人
首都	ヤレン

出典：外務省HPより

応援コール

エイジュ　マナ　パカ　ナウル

Aiju Mana Paka
Nauru

応援のポイント

「エイジュ マナ パカ ナウル」は「ナウルのために3回手をたたこう」という意味です。
ぜひ、ナウルの選手を応援してください。

"Aiju mana paka Nauru" means "Three claps for Nauru! "
Please cheer for our Nauruan athletes.

FRIENDS

メルバ
MELBA
おじぎに興味があります
Bowing is an interesting custom!

ホイットニー
WHITNEY
着物は美しいですね
Japanese KIMONO are beautiful!

ナウルからこんにちは。ナウルは南太平洋に浮かぶ島国です。わたしたちの国旗の青は紺ぺきの海、黄色い線は赤道。12個の角がある白い星は、ナウルの12の部族を表しているんですよ。また、地元で人気の「ココナツフィッシュ」という有名な料理があります。マグロの刺身にココナツミルクとライムを混ぜて味付けしたものです。ぜひ食べてみてください。

Hello, greetings from Nauru! Nauru is located in the South Pacific Ocean. The blue of our flag represents the deep blue ocean, the yellow line represents the equator, and the white 12-pointed star represents our 12 tribes. We also have a well-known dish here, that is, the "Coconut Fish" which is a local favorite. It is made with raw tuna mixed with freshly squeezed coconut milk and lime, seasoned to taste. It is definitely a must-try!

NZL
オセアニア
ニュージーランド

ニュージーランド New Zealand

面積	27万534㎢（日本のおよそ4分の3）
人口	およそ495万人
首都	ウェリントン

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー　ニュージーランド
ゴー　ゴー　キーウィズ

Go New Zealand Go Go Kiwis

応援のポイント

「キーウィ」はニュージーランドの国鳥「キーウィ」のこと。有名な飛べない鳥だよ。フルーツじゃないよ。わたしたちニュージーランド人は自分たちのことを、親しみをこめて「キーウィ」と言うんだよ。ニュージーランドの選手を応援してね。

When we say “kiwi”, we’re talking about New Zealand’s national bird, the famous flightless kiwi, not the fruit! We New Zealanders affectionately refer to ourselves as kiwis. Please cheer for our team!

FRIENDS

ロバート
ROBERT
日本の四季はすばらしい！
I love how distinct the four Japanese seasons are!

セバスチャン
SEBASTIAN
好きな日本語は「大好き」
My favorite Japanese word is “DAISUKI”.

アリソン
ALISON
好きな日本語は「かわいい」
My favorite Japanese word is “KAWAII”.

マオリ族の土地であるニュージーランドには、自然がおりなす、すばらしい景色がたくさんあります。ニュージーランドでもっとも高いクック山、フォックス氷河、フィヨルド、古代のブナの森などです。世界遺産にもなっているテ・ワヒポウナムもあります。ターコイズ・ブルーの湖面が広がるテカポ湖は世界最高の星空が見られるスポットなんですよ。ニュージーランドの大自然をぜひ体験しに来てくださいね。

Aotearoa, New Zealand, the land of the Maori people, ābounds with breathtaking natural scenery. You could scale New Zealand’s tallest mountain, Mt. Cook, see the Fox Glacier, visit the sprawling Fjordlands, or trek through the ancient Buna forests. We even have a World Heritage Site, Te Wahipounamu National Park. You’ll also find the turquoise waters of Tekapo Lake, said to be the world’s best spot for stargazing. Don’t pass up the chance to experience New Zealand’s nature for yourself!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

OMA
中東
オマーン

オマーン Oman

面積	30万9,500㎢（日本のおよそ85%）
人口	448万人
首都	マスカット

出典：外務省HPより

応援コール

ワ シアールナ セイフェイン ウィル ハンジャル オマーニイヤ

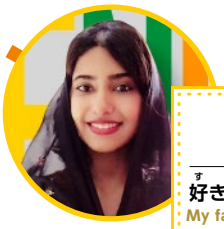
Wa-Shiar-na Seyfeyn
Wi-l-khanjar Omaniyyah

応援のポイント

「2本の剣と短剣はオマーン人の象徴だ」という意味です。
ぜひオマーンの選手を応援してください。

It means “The two swords and dagger are the symbols of the Omani! ”
Please cheer for our Omani athletes.

FRIENDS



サーラ
SARA
好きな日本語は「かわいい」
My favorite Japanese word is “KAWAII”.

オマーンはアラビア半島の南東にあります。みなさんは乳香って知ってますか？乳香はニュウコウジュという木から採れる樹脂です。古くから薬やお香として使われていました。深くて良い香りが特徴で、オマーンの乳香は世界で最も質が良いと言われています。

The Sultanate of Oman is located in the southeast of the Arabian Peninsula. Have you heard of frankincense? It is a sticky resin extracted from the frankincense tree. It has been used as both medicine and incense since ancient times. Known for its wonderful! aroma, Omani frankincense is considered the best in the world!

PAK
アジア
パキスタン

パキスタン Pakistan

面積	79万6,000㎢（日本のおよそ2倍）
人口	2億777万人
首都	イスラマバード

出典：外務省HPより

応援コール

ジテ ガ バイ ジテ ガ パキスタン ジテ ガ パキスタン ズィンダバード

Jeetay Ga Bhai Jeetay Ga Pakistan Jeetay Ga Pakistan Zindabaad

応援のポイント

「勝つぞ　勝つぞ　パキスタン　パキスタン　バンザイ」という意味です。
パキスタンの選手を応援してくれたらうれしいです。

Our cheer means “Pakistan will win! We’ll win! Long live Pakistan! ”
We’d love for you to cheer on Pakistan.

FRIENDS

FAISAL
フェイサル
好きな日本語は「まあまあ」
My favorite Japanese word is “MAAMAA”.

私が生まれ育った国パキスタンには「モヘンジョ・ダロ」という古い遺跡があります。今からおよそ4,000年前の都市の遺跡です。「モヘンジョ・ダロ」からは井戸など生活に必要な設備が見つかっています。つまり4,000年も前に優れた文明がすでにあったということです。「モヘンジョ・ダロ」は世界遺産にも登録されているんですよ。

My country, Pakistan, is where you can find the remains of an ancient city, Mohenjo-Daro. The ruins date back nearly 4,000 years. Evidence of wells, plumbing, and other infrastructure have been found in the area. To think that such an advanced civilization could have existed 4,000 long years ago. Mohenjo-Daro is even a World Heritage Site.

PAN
北米・中南米
パナマ

パナマ Panama

面積	7万5,517㎢（北海道よりやや小さい）
人口	およそ418万人
首都	パナマシティー

出典：外務省HPより

応援コール

ペ ア エネ ア エメ ア パナマ
イスキエルダ デレチャ パナマ

P-A N-A M-A　Panama
Izquierda Derecha　Panama

応援のポイント

「イスキエルダ」は「左」という意味です。
「デレチャ」は「右」という意味です。
パナマの選手を応援してください。

"Izquierda" means "left". "Derecha" means "right". Please cheer for our Panamanian athletes.

FRIENDS

ガブリエル
GABRIEL
好きな日本語は「わがまま」
My favorite Japanese word is "WAGAMAMA".

アドリアナ
ADRIANA
生け花が好きです
I love IKEBANA.

サムエル
SAMUEL
お花見が好きです！
I love OHANAMI!

アイナラ
AINARA
日本のマンガ大好き！
I love Japanese MANGA!

サムエル ダビデ
SAMUEL DAVID
折り紙が好きです！
I love ORIGAMI!

こんにちは。パナマの有名なものといえばパナマ運河です。太平洋と大西洋を結ぶ運河で長さは８０キロもあります。「ミラフローレス水門」では水の力を使って、巨大な船を上下させる様子を見ることができます。とてもおもしろいんですよ。

Hello! Our country, Panama, is famous for the Panama Canal. It's an 80-kilometer-long waterway linking the Pacific and Atlantic oceans. At the Miraflores Locks, you can see special gates that raise and lower huge ships along with the water level. Pretty interesting, right?

PAR
北米・中南米
パラグアイ

パラグアイ Paraguay

面積	40万6,752㎢（日本のおよそ1.1倍）
人口	およそ696万人
首都	アスンシオン

出典：外務省HPより

応援コール

パラワイ　パラワイ　パラワイ
フォルサ　パラワイ

Paraguay Paraguay Paraguay
Fuerza Paraguay

応援の意味

「フォルサ パラワイ」は「がんばれ パラグアイ」という意味です。
パラグアイの選手を応援してくださいね。
大好きパラグアイ！ 大好き日本！

"Fuerza Paraguay" means "Come on, Paraguay!"
Please cheer for our Paraguayan athletes.
We love Paraguay! We love Japan!

FRIENDS

ノルマ
NORMA
好きな場所は日光
My favorite place in Japan is Nikko.

サムエラ
SAMUELA
盆栽が好きです！
I love BONSAI !

こんにちは。パラグアイにはクリーンなエネルギーを作り出す「イタイプ」と「ヤシレタ」という2つの大きなダムがあります。またパラグアイの人たちは家族や友だちとの時間を大切にします。マテ茶で作った「テレレ」というおいしくてヘルシーな飲みものをいっしょに飲みながら会話を楽しむんです。あとパラグアイ人はスペイン語とグアラニー語の2つを使います。パラグアイに行って2つの言語で話しかけられても、びっくりしないでね。

Hello! Paraguay uses clean, renewable energy generated by two huge hydroelectric dams called Itaipu and Yacyreta. We love spending time with family and friends. Nothing beats good conversation paired with tereré, a tasty, healthy drink made from yerba mate. Paraguay is a bilingual country; we speak both Spanish and Guarani. So, don't be shocked if people speak to you in two different languages.

PER
北米・中南米
ペルー

ペルー Peru

面積	およそ129万㎢（日本のおよそ3.4倍）
人口	およそ3,199万人
首都	リマ

出典：外務省HPより

応援コール

オー バモス ペルアノス
ケ エスタ ノーチェ テネモス ケ ガナール

Oooh Vamos Peruanos
Que Esta Noche Tenemos Que Ganar

応援のポイント

「それ行けペルー。今夜は勝たなきゃならないんだ」という意味です。
ペルーを応援してくださいね。

Our cheer means, “Let’s go Peru! We gotta win tonight!”
Please cheer for Peru!

FRIENDS

ルイス
LUIS
好きな場所は伊香保温泉
My favorite place in Japan is Ikaho Onsen.

オマール
OMAR
好きなすしネタはホタテ！
My favorite SUSHI topping is HOTATE!

ペルーはたくさんの不思議に出会える国です。例えばアンデス山脈の山の上にある、インカ帝国の都市「マチュピチュ」。この都市がどのように作られたのか今でもわかっていないんです。「ナスカの地上絵」も不思議です。地上絵は空からしか全体を見ることができません。なぜそのようなものが作られたのか？だれにもわかっていないんです。不思議でしょ？

In Peru, you’ll come across countless mysteries. For example, the ancient Incan Empire’s city of Machu Pichu. Located atop the Andes Mountains, how was the city built? To this very day, we still don’t know the answer. The Nazca Lines are another long-unsolved riddle. Only visible from high above the ground, why were these drawings carved into the earth? No one knows. What do you think? Fascinating, right?

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

PHI
アジア
フィリピン

フィリピン Philippines

面積	29万9,404㎢（日本のおよそ8割）
人口	およそ1億98万人
首都	マニラ

出典：外務省HPより

応援コール

プソ プソ プソ

Puso Puso Puso

応援のポイント

「プソ」は「心」という意味です。
「心を強く戦え」という気持ちをこめて応援するんです。
みなさんフィリピンの選手を応援してくださいね。

"Puso" means "heart".
We want to inspire our athletes to find the strength to pull off a win!
Please cheer on our Filipino athletes.

FRIENDS

インナ
INNA
好きな日本食はサンマ！
One of my favorite Japanese foods is SANMA!

レゴ
REGOR
お好み焼き大好きです！
I love OKONOMIYAKI!

フィリピンには7,000以上の島があるのを知っていますか？そんなフィリピンにはたくさんのきれいなビーチがあります。もっとも有名なのはセブ島のビーチです。ボラカイ島とパラワン島もおすすめです。透明度の高い海と美しい砂浜で知られているんです。

Did you know that the Philippines is made up of over 7,000 islands? No matter where you go in the Philippines, you'll find beautiful beaches. The most famous are on the island of Cebu, but we also recommend you visit the beaches of the Boracay and Palawan. Our beaches are known for their crystal-clear water and pristine sands.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

PLE
中東
パレスチナ

パレスチナ Palestine

面積	およそ6,020㎢
人口	およそ497万人
パレスチナ自治政府所在地	ラマッラ(西岸地区)

出典:外務省HPより

応援コール

ビットゥール ビル アルド
フィラスティーニ イヒッズィル アルド

Bi-t-tul Bi-l-ard
Filastini Yihizz il-ard

応援のポイント

応援の意味は「パレスチナ人が競技場を熱く盛り上げるぞ」ですよ。
パレスチナの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “Palestinians rock the field! ”
Please cheer for our Palestinian athletes.

FRIENDS

サマル
SUMMER
沖縄に行きたい!
I want to visit Okinawa!

パレスチナには豊かな文化と歴史があり、手作りの織物や陶器、そして刺しゅうが有名です。もちろんおいしい料理もたくさんあります。人気の料理は炊き込みご飯の「マクルーバ」です。「マクルーバ」は「ひっくり返す」という意味です。大きな皿に鍋をひっくり返して盛りつけるところからその名がつきました。

Palestine has a rich culture and history. We’re famous for our handmade textiles, ceramics and embroidery. Of course, we also have lots of delicious food. One popular dish is a type of fried rice we call “Maqluba”. Maqluba means “upside-down”. We call it that because the rice is flipped onto a big plate after cooking.

PLW
オセアニア
パラオ

パラオ Palau

面積	488㎢（屋久島とほぼ同じ）
人口	1万7,907人
首都	マルキョク

出典：外務省HPより

応援コール

レッツゴー パラオ レッツゴー
ガーボン パラオ ガーボン

Let's Go Palau Let's Go!
Kabong Palau Kabong

応援のポイント

「ガーボン」は「がんばれ」という意味だよ。
パラオの選手を応援してくださいね。

"Kabong" means "Come on!" Please cheer for our Palauan athletes!

FRIENDS

シェナ
SHENNA
日本茶はおいしいです
Japanese tea is delicious.

ケネリー
KENELLY
週に3日はなっとうを食べます
I eat NATTO three days a week.

パラオは太平洋に浮かぶ美しい島々からなる国です。サンゴ礁でできた島「ロックアイランド」は、世界遺産になっていて景色がすばらしいんです。「ロックアイランド」には「ミルキーウェイ」という海が乳白色になっている場所もあるんです。その独特の色は海底にたまった石灰岩によるもので、白いペースト状の泥は肌によいと言われているんですよ。パラオに来て、その魅力を体験してくださいね。

Palau is an island nation in the Pacific Ocean made up of many beautiful isles. One cluster of reefs, the Rock Islands, is a World Heritage Site with spectacular scenery. Within the Rock Islands is a milky-white seawater pool we call the Milky Way. The unique color comes from pulverized limestone built up on the seafloor, and the fine, white clay paste is said to be great for your skin. Come to Palau and experience the magic yourself!

PNG
オセアニア
パプアニューギニア

パプアニューギニア Papua New Guinea

面積	およそ46万㎢（日本のおよそ1.25倍）
人口	およそ861万人
首都	ポートモレスビー

出典：外務省HPより

応援コール

ユミ ゴー ユミ ゴー ピーエヌジー
ピーエヌジー イ スタプ ウェ ユミ ライト オロゲタ

Yumi Go Yumi Go PNG
PNG I Stap We Yumi Rait Olgeta

応援のポイント

英語と現地の言葉をミックスして応援するんです。「ユミ ゴー ユミ ゴー ピーエヌジー」は、「行け 行け パプアニューギニア」という意味です。「ピーエヌジー イ スタプ ウェ ユミ ライト オロゲタ」は、「パプアニューギニアは最高」という意味です。
パプアニューギニアの選手を応援してください。

Our cheer is a mix of English and native languages. “Yumi go! Yumi go, PNG!” means “Let’s go! Let’s go, Papua New Guinea!” “PNG, I stap we! Yumi rait olgeta!” means “Papua New Guinea is the best!” Please cheer for our Papua New Guinean athletes.

FRIENDS

フランコ
FRANCO
好物は天ぷら！
TEMPURA is my favorite!

セシリー
CECILY
南魚沼市が好きです
My favorite place in Japan is Minamiuonuma City.

パプアニューギニアにはおよそ1,000の部族がいて、800以上の言語があります。9月に行われる「ゴロカショー」というお祭りではたくさんの部族が集まり、それぞれの踊りを披露します。パプアニューギニアならではのお祭りで、とても見ごたえがあります。

Papua New Guinea is a country home to about 1,000 different tribes and more than 800 different languages. Every September, a festival called the Goroka Show is held where many tribes gather to show off their dances. It’s a festival unique to Papua New Guinea. Don’t miss it!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

POL
ヨーロッパ
ポーランド

ポーランド Poland

面積	32万2,000㎢（日本のおよそ5分の4）
人口	およそ3,839万人
首都	ワルシャワ

出典：外務省HPより

応援コール

ポルスカ

Polska

応援のポイント

「ポルスカ」は「ポーランド」のことです。
ポーランドの選手を応援してくださいね。

"Polska" means "Poland".
Keep your fingers crossed for Poland!

FRIENDS

カーシャ
KASIA
好きな日本語は「こんにちは」
My favorite Japanese word is "KONNICHIWA".

ヴォイチェク
WOJCIECH
広島のお好み焼きは最高
OKONOMIYAKI from Hiroshima is the best.

ダグマラ
DAGMARA
茶道に興味があります
The Japanese tea ceremony is fascinating.

ポーランドからは偉大な人物がたくさん生まれています。もっとも有名なのはショパンです。首都ワルシャワでは5年に1度、ショパンコンクールが開かれます。世界中の若いピアニストたちが、演奏技術を競い合うのです。また夏には公園でショパンコンサートも行われます。すばらしい音楽にふれられる国、それがポーランドなんです。

Poland is where many great historical figures were born. The most famous is a composer, Frédéric Chopin! Once every five years, a Chopin contest is held in the capital of Warsaw. Young pianists from across the globe gather to compete and show off their musical skills. In summer, Chopin concerts are held in local parks. A land where you can feel the music in the air; that's Poland!

POR
ヨーロッパ
ポルトガル

ポルトガル Portugal

面積	9万1,985㎢（日本のおよそ4分の1）
人口	およそ1,027万人
首都	リスボン市

出典：外務省HPより

応援コール

ポルトガル ポルトガル ポルトガル フォルサ ポルトガル

Portugal Portugal Portugal
Força Portugal

応援のポイント

「フォルサ」は「がんばれ」という意味です。
これさえ覚えればポルトガルの選手を応援できますよ。

"Força" means "Come on!"
Please use this cheer to support our Portuguese athletes.

FRIENDS

マリアナ
MARIANA
日本の祭りはすばらしい
Japanese festivals are incredible.

フィリッパ
FILIPA
冬はやっぱり温泉ね
Wintertime means hot springs!

フェルナンド
FERNANDO
好きな日本語は「わからない」
My favorite Japanese word is "WAKARANAI".

ティアゴ
TIAGO
毎週天ぷらを食べています
I eat TEMPURA every week.

ポルトガルは大西洋に面した小さな国です。陸地だけでなく島もあるんですよ。航海の歴史から料理にいたるまでポルトガル文化の多くは海と深い関係があります。わたしたちは世界中を航海し、日本にやって来た最初のヨーロッパ人でした。料理で言えばわたしたちは干しタラをよく食べます。調理方法は100種類以上もあるんですよ。
そして何より、美しいビーチと降り注ぐ太陽の光がポルトガルの自慢です。

Portugal is a small European nation by the Atlantic Ocean. It's made up of both a mainland and several islands. Our culture has always been tied to the sea, from the food we eat to our history of sailing. We sailed the world and we were to first Europeans to reach Japan! One of our favorite foods is "bacalhau", a type of salted, dried cod. It's used in over 100 different recipes! Portugal is also where you'll find beautiful beaches where the sun shines all year-round.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

PUR
北米・中南米
プエルトリコ

プエルトリコ Puerto Rico

面積	およそ9,000㎢
人口	3,195人
首都	サン ファン

出典：外務省HPより

応援コール

バモス プエルトリコ
ダレ エソ エス

Vamos Puerto Rico
Dale Eso Es

応援のポイント

「バモス プエルトリコ」は「行け プエルトリコ」という意味よ。
「ダレ」は「やるぞ」で、「エソ エス」は「いいぞ」という意味よ。
プエルトリコの選手を応援してくださいね。

"Vamos Puerto Rico" means "Let's go, Puerto Rico!".
"Dale" means "Do it!" and "eso es" means "Just like that!".
Please cheer for our Puerto Rican athletes.

FRIENDS

アルゾォリス
ARZORIS
カラオケが好き！
I love KARAOKE!

プエルトリコはカリブ海にあり「魅惑の島」と言われています。中心都市サン ファンの旧市街地は世界遺産になっています。プエルトリコでは夜になると、音が聞こえてきます。プエルトリコに生息する「コキ」というカエルの鳴き声です。「コキ」はプエルトリコのシンボルなんです。わたしたちは出身地を聞かれたら「コキと同じよ」と答えるのよ。

Puerto Rico, also known as the "Enchanted Island", is in the Caribbean Sea. The Old Town of our capital, San Juan, is a World Heritage Site. When night falls, you can hear this whistle! The sound comes from the coqui, a native frog that is the symbol of Puerto Rico. When asked where we're from we often reply, "I'm as Puerto Rican as a coqui!"

QAT
中東
カタール

カタール Qatar

面積	1万1,427㎢（秋田県よりもやや狭い）
人口	およそ271万人
首都	ドーハ

出典：外務省HPより

応援コール

ホホホホー　ホホホホー　ホホホホー　ホホホホー
アスムク　ドワ　アリ　ケル　ヨム　ヤクバル
ヤ　モントゥクッブナ　アルガリ　アッラーフ　アクバル

Ho Ho Ho Ho　Ho Ho Ho Ho　Ho Ho Ho Ho　Ho Ho Ho Ho
Asmk Dowa Ali Kel Yom Ykbar
Ya Montkhbna Algaly Allahu Akbar

応援のポイント

応援の意味はこうです。
「きみたちの名前は日に日に大きくなる わたしたちの愛するチームよ　栄光あれ」です。
カタールの選手を応援しよう。

Our cheer means “Your names grow bigger day by day.
Our beloved team, glory to you!” Please cheer for our Qatari athletes.

FRIENDS

モハメド
MOHAMMED
好きな日本語は「おいしい」
My favorite Japanese word is “OISHII”.

アブドラ
ABDULLA
好きな日本語は「おもしろい」
My favorite Japanese word is “OMOSHIROI”.

ラシド
RASHID
大阪の街が好きです
My favorite place in Japan is Osaka.

こんにちは。カタールに来たら、市場の「スーク・ワキーフ」を訪れてみてください。アラビア式の服を買ったり、アラビア料理を楽しむことができます。また市場では香水や宝石なども売っています。タカ狩りに使う専門店もあります。きっと楽しめるはずです。

Hello! If you go to Qatar, be sure to visit the Souq Waqif marketplace. You’ll be able to purchase Arab clothing and savor Arab cuisine. Perfumes and gemstones are also for sale. There’s even a specialty store that sells hunting falcons! It’s sure to be a fun experience!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

ROU
ヨーロッパ
ルーマニア

ルーマニア Romania

面積	およそ23万8,000㎢（本州とほぼ同じ）
人口	およそ1,976万人
首都	ブカレスト

出典：外務省HPより

応援コール

ローマニア　ローマニア
ハイ　ローマニア

România România
Hai România

応援のポイント

「ハイ」は「行け」という意味ですよ。
ルーマニアの選手を応援してね！

"Hai" means "Let's go!"
Please cheer for our Romanian athletes!

FRIENDS

ラルカ
RALUCA
うなぎ大好きです
UNAGI is delicious.

ソフィア
SOFIA
毎朝いくらを食べます
I eat IKURA every morning.

エレナ
ELENA
折り紙が好きです
I like ORIGAMI.

ルーマニアには民族衣装を着る文化があります。私たちが着ているこのブラウスも民族衣装です。刺しゅうの模様にはそれぞれ意味があり、着る人を守ってくれます。伝統的な刺しゅうをほどこしたルーマニアのブラウスは、世界的にブームになっているんですよ。

Our country, Romania, has a culture of traditional dress, like this blouse we're wearing. Each pattern has its own meaning, and the embroidery is said to protect the wearer. Our Romanian blouses have been making waves in the worldwide fashion scene.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

RSA
アフリカ
南アフリカ

南アフリカ South Africa

面積	122万㎢（日本のおよそ3.2倍）
人口	5,778万人
首都	プレトリア

出典：外務省HPより

応援コール

ショショローザ
クレゾ ンターバ スティメラ シプメ サウス アフリカ

Shosholoza
Kulezo Ntaba Stimela Siphume South Africa

応援のポイント

「ショショローザ」は「前に進め」という意味です。
この歌で南アフリカの選手を応援してください。よろしくね。

"Shosholoza"means "Press forward".
Please sing this song to help us support South Africa! Cheers!

FRIENDS

ムラムリ
MLAMLI
好きな場所は岡山県
I like Okayama Prefecture.

ブレット
BRETT
好きな場所は日光
My favorite place in Japan is Nikko.

わたしたちの国、南アフリカには人類の進化を知る上で、とても重要な世界遺産があるんですよ。「人類のゆりかご」と呼ばれている遺跡です。そこでは初期の人類と言われる「アウストラロピテクス」の化石が発見されたんです。人類の起源について学ぶことができる博物館もあるので、ぜひ一度、来てみてくださいね。

Our country of South Africa is where you'll find a World Heritage Site key to understanding the evolution of humanity. It's a dig site known as "the Cradle of Humankind". That's where we made such discoveries as the remains of an "Australopithecus", one of the first humans. There are also museums where you can learn all about the origins of humanity. Please come visit.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

RUS
ヨーロッパ
ロシア

ロシア Russian Federation

面積	およそ1,710万㎢（日本の45倍，米国の2倍近く）
人口	1億4,680万人
首都	モスクワ

出典：外務省HPより

応援コール

ラッシーア　フピリョート　ラッシーア　ダバイ
ラッシーア　フピリョート　ラッシーア　ダバイ
ラッシーア　ラッシーア　ラッシーア
Rossiya Vperyod Rossiya Davaj
Rossiya Rossiya Rossiya

応援のポイント

「フピリョート」は「進め」という意味で、「ダバイ」は「がんばれ」です。
ロシアをいっしょに応援してくださいね。

"Vperyod" means "forward!" "Davaj" means "Come on, go for it"!
Please cheer with us for Russia!

FRIENDS

イリヤ
ILYA
お花見大好き
I love OHANAMI!

ダリア
DARIA
好きな言葉は「めんどうくさい」
My favorite Japanese word is "MENDOUKUSAI".

ロシアは豊かな歴史と文化がある多民族国家です。エルミタージュ美術館やボリショイ劇場は有名だよね。美しい自然もあります。例えば世界一深いバイカル湖は国の真ん中にあります。ぜひ一度、見に来てくださいね。

Russia is a diverse country with a rich history and culture. The Hermitage Museum and the Bolshoi Theatre are two of our famous landmarks. Russia is also home to beautiful natural scenery. For example, in the heart of our nation is Lake Baikal, the deepest lake in the world. Please come visit Russia if you get the chance!

RWA
アフリカ
ルワンダ

ルワンダ Rwanda

面積	2万6,300㎢
人口	1,230万人
首都	キガリ

出典：外務省HPより

応援コール

ルワンダ オエー

Rwanda Oyee

応援のポイント

応援するときは、こぶしを突き上げるのがポイントです。
ルワンダの選手を応援してくれたらうれしいです。

It's important to use your fist for emphasis when cheering.
We would love to see you cheer for Rwandan athletes.

FRIENDS

サムエル
SAMUEL

好きな日本語は「志」
My favorite Japanese word is "KOKOROZASHI".

こんにちは。ルワンダは「千の丘の国」と言われています。すばらしい景色があり、野生動物もたくさんいます。美しい国立公園や歴史と文化を感じられる名所もあります。信じられないくらいおいしいコーヒーもあります。ルワンダに行ったら、ルワンダコーヒーをゲットするのをお忘れなく。

Hello! Rwanda is a "land of a thousand hills". It's a country with scenic landscapes, a home to wildlife, celebrated for its beautiful national parks as well as historical and cultural attractions. It is well known for incredibly tasty coffee. If you visit Rwanda, don't forget to get yourself a package of Rwandan coffee.

SAM
オセアニア
サモア

サモア Samoa

面積	2,830㎢（東京都のおよそ1.3倍）
人口	およそ20万人
首都	アピア

出典：外務省HPより

応援コール

ミーリ ミリ ミリ ミリ パチア　ルア パチ ルア パチ マレオ オー
サウイア　チョーホー

Miiili Mili Mili Mili Patia　Lua Pati Lua Pati Ma Le O Oh
Sau la　Choo Hoo

応援のポイント

応援するときは心をこめて魂をこめて声援を送りましょう。
大切なのは「元気」です。

When you cheer, don't hold anything back; pour your heart and spirit into every breath!
It's all about energy!

FRIENDS

エリカ
ERIKA
好きな日本語は「ヤバい」
My favorite Japanese word is "YABAI".

ポウレタ
POULETA
すきあらばラーメン！
I never miss a chance to eat "RAMEN"!

サモアにはいろいろな種類のダンスがあるんです。手をたたきながら踊るダンスもあるんですよ。ぜひ動画を見てくださいね!

In Samoa, we have many types of dances. Some dances incorporate clapping! Please watch the video!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

SEN
アフリカ
セネガル

セネガル Senegal

面積	19万7,161㎢（日本のおよそ半分）
人口	1,585万人
首都	ダカール

出典：外務省HPより

応援コール

オーエ オエ オエ オエ オーエ オーエ
ブリャッラ ニュギュライ ニャーン セネガル デュル ンダムリ

Ohwe Owhe Ohwe Ohwe Oohwe Oohwe
Buryalla Nyouguilaye Nyan Senegal Dyur ndamuli

応援のポイント

「私たちは神様にセネガルの勝利を祈ります」という意味だよ。
みんな、セネガルの選手を応援してね。

Our song means “We pray to God for Senegal’s victory!”
Everyone, please cheer for our Senegalese athletes!

FRIENDS

アマドゥ
AMADOU
毎日うどんを食べています
I eat UDON every day.

ジャーニュ
DIAGNE
シャケのおにぎり最高！
Nothing beats SHAKE ONIGIRI!

セネガルは西アフリカにある小さな国だよ。ぼくたちセネガル人が大好きな料理は、「チェブジェン」という魚の炊き込みごはんさ。とってもおいしいんだよ。あとセネガルにも相撲があるんだよ。日本の相撲とはルールが違うけどね。セネガルで相撲はとっても人気があるんだ。相撲をしたり魚やお米を食べたり、セネガルと日本は似ているところが多いと思わない？

Senegal is a small county in western Africa. Our favorite meal is called “thieboudienne”, a dish of fish cooked with rice. It’s CRAZY delicious! We also have sumo wrestling in Senegal. The rules are different than in Japan, but it’s still a popular sport nationwide. Sumo wrestling, eating fish and rice... we have a lot in common with Japan, don’t we?

SEY
アフリカ
セーシェル

セーシェル Seychelles

面積	460㎢（ほぼ種子島と同じ）
人口	およそ9万6,762人
首都	ビクトリア

出典：外務省HPより

応援コール

アレ セシェル　アレ アレ セシェル
アレ セシェル

Allez Seychelles　Allez Allez Seychelles
Allez Seychelles

応援のポイント

「アレ　セシェル」は「行け セーシェル」という意味です。
セーシェルの選手を応援してくださいね。

"Allez Seychelles" means "Let's go, Seychelles!".　Please cheer for our athletes.

FRIENDS

マサキ
MASAKI
好きな日本語は「だいじょうぶ」
My favorite Japanese word is "DAIJOUBU".

セーシェルはアフリカ大陸の東1,600キロのところにある島国です。115もの島があるんですよ。わたしたちの自慢は美しい海です。中でも「アルダブラ環礁」は世界遺産になっています。そこでは、ものすごい数のゾウガメがビーチに集まってくる様子を見ることができるんですよ。また「エデンの園」と言われる「ヴァレ・ド・メ国立公園」もあります。こちらも世界遺産になっていて、「ココ・デ・メール（双子ヤシ）」の群生地があるんです。セーシェルは地上の楽園です。ぜひ遊びに来てくださいね。

The Seychelles is an island nation 1,600 km off the coast of eastern Africa made up of 115 islands. We pride ourselves on our beautiful waters. Aldabra Atoll has been recognized as a World Heritage Site. That's where you can see thousands of giant tortoises gathering on the atoll island and beach. There's also Vallée de Mai, also known as the Garden of Eden National Park, another World Heritage Site that is home to the rare coco de mer tree. The Seychelles is like paradise on Earth. Please come visit!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

SGP
アジア
シンガポール

シンガポール Singapore

面積	およそ720㎢（東京23区と同程度）
人口	およそ564万人
首都	シンガポール

出典：外務省HPより

応援コール

エス　アイエヌ　ジーエイピーオーアールイー
エス　アイエヌ　ジーエイピーオーアールイー
オー　シンガポール

S IN GAPORE　S IN GAPORE　Woooh Singapore

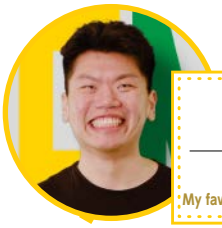
応援のポイント

「エス　アイエヌ　ジーエイピーオーアールイー」はシンガポールのスペリングです。
シンガポールの選手を応援してね。

"S IN GAPORE" is the spelling of Singapore.
You gotta cheer for our athletes, yeah?

FRIENDS

ジンフェン
JING FENG
毎週ラーメンを食べています!
I eat RAMEN every week!



セム
SAM
四国が好きです！
My favorite place in Japan is Shikoku!

シンガポールの自慢のものと言えばチャンギ国際空港。世界一の空港と言われているんですよ。お次はマーライオン、シンガポールのシンボルです。おいしい食べものもありますよ。特にチキンライスは最高です。どうです？シンガポールに興味がわいてきましたか？

Changi Airport is the pride of Singapore! It's said we have the best airport in the ENTIRE world! Next, we have the Merlion! And it's the symbol of Singapore. We've also got a lot of delicious food! Nothing beats our chicken rice! So, what do you think? Singapore's a pretty interesting country, right?

SKN
北米・中南米
セントクリストファー・ネビス

セントクリストファー・ネビス Saint Kitts and Nevis

面積	260㎢（西表島とほぼ同じ）
人口	5万2,000人
首都	バセテール

出典：外務省HPより

応援コール

レッツ ゴー セイントキッツ レッツ ゴー

Let's Go Saint Kitts Let's Go

応援のポイント

「セイントキッツ」は わたしたちの住む島の1つ、
「セントクリストファー」を短くした呼び名です。
ぜひ、セントクリストファー・ネビスの選手を応援してください。

"Saint Kitts" is how we shorten "Saint Christopher",
the full name of one of our islands.
Please cheer for our Kittitian & Nevisian athletes.

FRIENDS

キャズラノ
KAZRANO
日本のアニメとマンガ大好き！
I love Japanese ANIME and MANGA!

わたしの国はカリブ海にあり、セントクリストファー島とネビス島の2つの島で構成されています。どちらも火山島です。セントクリストファー島の南には、白く美しい砂浜が広がっています。またネビス島には豊富な温泉があり、カリブの温泉地として有名です。18世紀に建てられた古いリゾートホテルが、観光名所として残っているんですよ。

My country is made up of two islands in the Caribbean Sea, St. Kitts and Nevis. They're both volcanic islands. To the south of St. Kitts is where you'll find beautiful, white beaches that stretch across the coastline. Nevis is known for its plentiful hot springs, which is why it's known as the hot spring capital of the Caribbean. The old resort hotel built in the 18th century still stands today and has become a famous tourist destination.

SLE
アフリカ
シエラレオネ

シエラレオネ Sierra Leone

面積	7万1,740㎢（日本のおよそ5分の1）
人口	およそ765万人
首都	フリータウン

出典：外務省HPより

応援コール

サーロン サーロン ゴー サーロン

Salone Saloe Go Salone

応援のポイント

「サーロン」は「シエラレオネ」のことです。
みなさんがシエラレオネの選手を応援してくれたらうれしいです。

"Salone" means "Sierra Leone". I hope you'll cheer with me for Sierra Leone.

FRIENDS

イジキエル
EZEKIEL
好きな日本語は「そうですか」
My favorite Japanese phrase is "SOU DESUKA".

シエラレオネは西アフリカにある国で、豊かな自然と美しいビーチがあります。おすすめは「リバー・ナンバー・ツー・ビーチ」と「トケ・ビーチ」です。
また「タクガマ・チンパンジー保護区」もあります。そこでは自然とふれ合うことができるんですよ。

Sierra Leone is a country in West Africa with rich nature and beautiful beaches. Now, I want to recommend River Number 2 Beach and Tokeh Beach. And we also have the Tacugama Chimpanzee Sanctuary. There, you can interact with wildlife.

SLO
ヨーロッパ
スロベニア

スロベニア Slovenia

面積	2万273㎢（四国とほぼ同じ）
人口	およそ207万人
首都	リュブリャナ

出典：外務省HPより

応援コール

グドル ネ スカチェ ニ スロベンツ ヘイ ヘイ ヘイ

Kdor Ne Skače Ni Slovenc Hej Hej Hej

応援のポイント

「跳び上がってないヤツはスロベニア人じゃない」という意味です。
ぜひスロベニアの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “Anyone not jumping isn’t a Slovenian!” Please cheer for our Slovenian athletes.

FRIENDS

ジェボ
DZEVO
ギンナンが大好きです！
I love GINNAN!

ミリアム
MIRJAM
アナゴのすしが好きです！
I like ANAGO-SUSHI!

スロベニアは自然が豊かな国です。緑の森やエメラルド色の川や湖、さらに地下はとても神秘的なんです。スロベニアには10,000以上の鍾乳洞があるんです。中でも世界遺産のシュコツィヤン洞窟群は壮観です。そこにはものすごい深さの大渓谷があり、地球の神秘を感じることができます。スロベニアに来て、ぜひ自分の目で確かめてみてください。

Slovenia is a country filled with nature. There’s lush greenery, emerald rivers and lakes, and a host of wonders hiding just beneath the surface. There are over 10,000 limestone caves throughout Slovenia. The most spectacular are the Škocjan Caves, a World Heritage Site. You’ll see canyons cut deep into the bedrock. It will strike you as one of our planet’s natural wonders. We’d love for everyone to visit Slovenia and see for themselves!

SMR
ヨーロッパ
サンマリノ

サンマリノ San Marino

面積	61.2㎢
人口	3万3,547人
首都	サンマリノ

出典：外務省HPより

応援コール

フォルツァ サン マリノ

Forza San Marino

応援のポイント

「フォルツァ」は日本語で「がんばれ」という意味です。
ぜひ、サンマリノの選手を応援してくださいね。

"Forza" means "Come on! " Please cheer for our Sammarinese athletes.

FRIENDS

マンリオ
MANLIO
わびさびの文化が好き
I like Wabi-Sabi!

親愛なるみなさん、こんにちは。サンマリノの中心には3つの頂があるティターノ山があります。それぞれの頂には国旗のシンボルの「3つの塔」が建っています。その塔からサンマリノの町を見渡すことができますよ。サンマリノのレンガと石づくりの歴史的な町並みは、世界遺産になっています。ぜひ見に来てください。

Hello, dear friends! At the heart of San Marino are the three peaks of Mt. Titano. Atop each peak of Mt. Titano is a watchtower that you'll also find on our national flag. From the watchtowers, you can take in all the sights of San Marino at once. Our historic stone and brick buildings are a World Heritage Site. Please come see for yourself!

SOL
オセアニア
ソロモン諸島

ソロモン諸島 Solomon Islands

面積	2万8,900㎢（岩手県のおよそ2倍）
人口	およそ65万人
首都	ホニアラ

出典：外務省HPより

応援コール

ゴー　ソロ　ゴー

Go Solo Go

応援のポイント

「ソロ」は「ソロモン諸島」のことです。ソロモン諸島の選手たちを応援してくださいね。

"Solo" means "Solomon Islands". Please cheer for our Solomon Islander athletes.

FRIENDS

ジューン
JUNE
好きな日本語は「友だち」
My favorite Japanese word is "TOMODACHI".

ジェリー
JERRY
札幌の街が好きです！
My favorite place in Japan is Sapporo!

こんにちは。ソロモン諸島は島国で大小1,000ほどの島があります。隆起したサンゴ礁の島がたくさんあり、太平洋の南西にあります。ほかでは見られない野生動物が住んでいて、人々はとてもフレンドリーなんですよ。

Hello! The Solomon Islands is an island nation made up of around 1,000 islands big and small. We have many islands formed by upraised corals, and we are located in the South West Pacific. It's home to wildlife that can't be found anywhere else, as well as friendly people.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

SOM
アフリカ
ソマリア

ソマリア Somalia

面積	63万8,000㎢（日本のおよそ1.8倍）
人口	1,400万人
首都	モガディシュ

出典：外務省HPより

応援コール

ソマリヤ　ハノラット

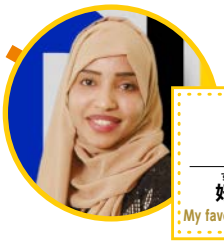
Soomaaliya Hanoolaato

応援のポイント

「ソマリヤ ハノラット」は「ソマリアよ 永遠に」という意味です。
ソマリアの選手を応援してくださいね。

"Soomaaliya hanoolaato" means "Somalia forever!"
Please cheer for our Somalian athletes.

FRIENDS



スアド
SUAD
好きな場所は沖縄！
My favorite place in Japan is Okinawa!

ソマリアはアフリカの東海岸の「アフリカの角」と言われる場所にあります。アフリカ大陸の中でもっとも長い海岸線を持つ国で、気候はとても温暖です。世界でもっとも多くラクダを飼っている国なんですよ。ソマリア人は親しみやすく社交的です。よかったら来てくださいね。

Somalia is a country on Africa's east coast. It's part of an area nicknamed the "Horn of Africa". Somalia has the longest coastline of any African country. The weather is very warm. Somalia is also home to the most camels out of any country worldwide. We Somalians are very friendly. If you get the chance, please come visit!

SRB
ヨーロッパ
セルビア

セルビア Serbia, Republic of

面積	7万7,474㎢（北海道とほぼ同じ）
人口	712万人
首都	ベオグラード

出典：外務省HPより

応援コール

スルビヤ

Srbija

応援のポイント

日本の応援と似ているから簡単でしょ？
セルビアをいっしょに応援してくださいね。行くぞ、セルビア！

It's just like the Japanese cheer, right? Told you it was easy!
Let's cheer for Serbia together! Let's go, Serbia!

FRIENDS

シルバナ
SILVANA
三島由紀夫の小説が好き
I like novels by Yukio Mishima.

みなさん、こんにちは。セルビアはバルカン半島にある南ヨーロッパの国です。広さは北海道と同じくらいです。セルビアはプラムの栽培が盛んなんですよ。「パラチンケ」というセルビア風のクレープと、プラムのジャムの相性はバッチリ。言葉にならないくらいおいしいんです。ぜひ一度、食べてみてくださいね。

Hey everyone! Serbia is a southern European nation on the Balkan Peninsula. It's about the same size as the Japanese isle of Hokkaido. Serbia is known for growing plums.
"Palacinke", a type of Serbian crepe, goes perfectly with a layer of plum jam. Words can't describe how tasty it is! You've gotta give it a try!

SRI
アジア
スリランカ

スリランカ Sri Lanka

面積	6万5,610㎢（北海道のおよそ0.8倍）
人口	およそ2,103万人
首都	スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ

出典：外務省HPより

応援コール

ジャヤ ウェーワー スリランカ

Jaya Wewa Sri Lanka

応援のポイント

「ジャヤ ウェーワー」は「がんばれ」という意味です。
みんなでいっしょに応援しましょう。がんばれ、スリランカ！

"Jaya wewa" means "Come on!" Everyone, please cheer with us.
Come on, Sri Lanka!

FRIENDS

マドゥシャ
MADUSHA
白米にうめぼしとなっとう最高
Nothing beats rice topped with UMEBOSHI and NATTO.

ラニル
RANIL
好きな日本語は「がんばって」
My favorite Japanese word is "GANBATTE".

インド洋で光りかがやく島、スリランカ。
おもてなしにあふれた地、スリランカ。
おいしい紅茶で世界を喜ばせる、スリランカ。
美しいわたしたちの島、それがスリランカです。

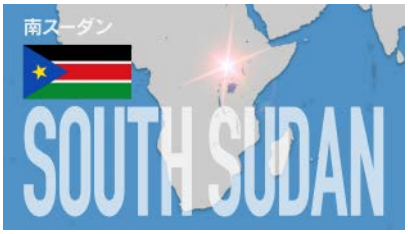
A shining island in the Indian Ocean, that's Sri Lanka. A land overflowing with hospitality, that's Sri Lanka, A land that brings joy to the world through our tea, that's Sri Lanka. The beautiful land we call our home, that's Sri Lanka.

SSD
アフリカ
南スーダン

南スーダン South Sudan

面積	64万㎢（日本のおよそ1.7倍）
人口	1,258万人
首都	ジュバ

出典：外務省HPより



応援コール

アムシ ヤ ウェレッド アムシ ヤ ビット ゴー サウス スーダン ゴー サウス スーダン
アムシ ヤ ビット アムシ ヤ ウェレッド ゴー サウス スーダン ゴー サウス スーダン

Amshi Ya Weled Amshi Ya Bit Go South Sudan Go South Sudan
Amshi Ya Bit Amshi Ya Weled Go South Sudan Go South Sudan

応援のポイント

「アムシ ヤ ビット アムシ ヤ ウェレッド」は、「がんばれ女の子、がんばれ男の子」という意味です。ぜひ南スーダンの選手を応援してください。

"Amshi ya bit, amshi ya weled" means "Come on girls! Come on boys!"
Please cheer for South Sudanese athletes.

FRIENDS

デン
DENG
お好み焼き 最高！
OKONOMIYAKI is the best!

南スーダンのバンディンギロ国立公園やボマ国立公園はとてもすばらしいところです。そこでは100万頭ほどのアンテロープがいっせいに移動する様子を見ることができるんです。すごいでしょ？

South Sudan is home to the incredible Bandingilo and Boma National Parks. That's where you can see huge herds of nearly a million antelope all on the move at once. Pretty amazing, right?

STP
アフリカ
サントメ・プリンシペ

サントメ・プリンシペ Sao Tome and Principe

面積	1,001㎢（東京都のおよそ半分）
人口	21万人
首都	サントメ

出典：外務省HPより

応援コール

フォッサ サウトメ ク プリンシピ
サウトメ ク プリンシピ オーイェー

Fossa Santomé Cu Plinxipi
Santomé Cu Plinxipi Oiê

応援のポイント

「フォッサ」は「強い」という意味です。
この応援を使って選手に声援を送ってください。

"Fossa" means "strong". Please use this cheer to support our athletes.

FRIENDS

エディ
EDY
高松市がお気に入り！
My favorite place in Japan is Takamatsu City!

サントメ・プリンシペはアフリカ大陸の西、ギニア湾にある島国です。火山でできた島が2つあり、いろいろな種類の動物・植物・鳥がいます。プリンシペ島のシンボルはオウムで、サントメ島はハヤブサです。またカカオとコーヒーが特産品なんですよ。

Sao Tome and Principe is an island nation in the Gulf of Guinea off Africa's western coast. It's made up of two volcanic islands. There are many different animals, plants, and birds to be found. The parrot is the symbol of Principe and the falcon is the symbol of Sao Tome. Cacao and coffee are our local specialties.

SUD
アフリカ
スーダン

スーダン Sudan

面積	188万㎢（日本のおよそ5倍）
人口	4,053万人
首都	ハルツーム

出典：外務省HPより

応援コール

フォグ　フォグ　スーダンナ　フォグ　フォグ　フォグ　スーダンナ　フォグ
アッレーラ　ジーナ　ジーナ　ジーナ　スーダンナ　レーナ　レーナ　レーナ
サウラトゥナ　レーナ　レーナ　レーナ　スーダンナ　レーナ　レーナ　レーナ

Fog Fog Sudanna Fog　Fog Fog Sudanna Fog
Alela Jeena Jeena Jeena　Sudanna Lena Lena Lena
Thawratna Lena Lena Lena　Sudanna Lena Lena Lena

応援のポイント

「立ち上がれスーダン　勝利はわたしたちの手の中にある」という意味です。
スーダンの選手を応援してくださいね。

The meaning of the cheer is “Rise up, Sudan! Victory is within reach!”.
Please cheer for our Sudanese athletes.

FRIENDS

ベテェレヘム
BETHELEHEM
好きな日本語は「おいしい」
My favorite Japanese word is “OISHII”.

オラ
OLA
京都の街が好きです！
My favorite place in Japan is Kyoto!

こんにちは。みなさんようこそ。
スーダンの首都ハルツームは、白ナイル川と青ナイル川が合流する場所として知られています。スーダンはとても大きな国で、多様性に満ちています。気候も熱帯地域もあれば、砂漠地帯もあります。気候だけでなく人も多様です。何百もの民族がいるんですよ。

Hello, we're happy to meet you! Sudan's capital, Khartoum, is known as the place where the White Nile and Blue Nile meet. Sudan is a huge country with a range of climates. We have both humid tropical and dry desert areas. The diversity doesn't end with the climate, our people are also very diverse. And we have hundreds of different tribes.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

SUI
ヨーロッパ
スイス

スイス Switzerland

面積	4万1,000㎢（九州と同じくらい）
人口	854万人
首都	ベルン

出典：外務省HPより

応援コール

オップ スュイス

Hop Suisse

応援のポイント

「オップ」は「飛びはねる」という意味なので「行け 行け」みたいな感じですね。
スイスには4つの公用語があってドイツ語だと「ホップ シュヴィーツ」って言うんです。
ぜひ覚えて、スイスの選手を応援してね。

"Hop" means "bounce and leap", so our cheer means something like "GO! GO!" We have four official languages in Switzerland. In German, we would say "Hopp Schwiiz". Please learn our cheer and root for Swiss athletes.

FRIENDS

アレックス
ALEX
えだ豆がめっちゃ好き！
I love, love, love EDAMAME!

スイスはすばらしい国なんですよ。アルプスでスキーをしたり、湖のほとりを散歩したり、みんなが自然と調和した暮らしをしているんです。スイスに来たら登山電車に乗って山を眺めたり、すてきな休暇をすごしてくださいね。

Switzerland is a wonderful country. You can ski in the Alps and stroll by lakes. Swiss people live in harmony with nature. Please visit Switzerland and take in the scenery from aboard our mountaintop railways. It'll be a wonderful vacation!

SUR
北米・中南米
スリナム

スリナム Suriname

面積	16万3,820㎢（日本のおよそ2分の1）
人口	58万1,000人
首都	パラマリボ

出典：外務省HPより

応援コール

スラナン

Sranan

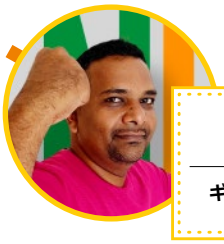
応援のポイント

簡単でしたよね？「スラナン」は「スリナム」という意味です。
スリナムの選手を応援してくださいね。

Easy, right? “Sranan” means “Suriname”.
Please cheer for our Surinamese athletes.

山路を登りながら

FRIENDS



ディネシュ
DINESH

ギョーザはおいしい！
GYOZA is delicious!

スリナムは南米大陸の北東にあります。「ポム」という料理が有名なんです。「ポム無しでは誕生日を祝えない」ということわざがあるほど、お祝いごとには欠かせない料理です。「タヤ」というイモをすりおろし、塩づけのチキンとオレンジの果汁を混ぜて焼いたオーブン料理です。スリナムに来たらぜひ食べてみてくださいね。

Suriname is a country in the northeast of South America. A famous dish of ours is called “Pom”. Pom is so essential to us that we have a saying, “Without pom there are no birthdays”. It’s made of a mix of salted chicken, orange juice, and a grated tuber called “tajer” all baked in an oven. If you come to Suriname, you’ve gotta give it a try!

SVK

ヨーロッパ
スロバキア

スロバキア Slovakia

面積	4万9,037㎢（日本のおよそ7分の1）
人口	545万人
首都	ブラチスラバ

出典：外務省HPより

応援コール

スロベンスコ ド トホ

Slovensko Do Toho

応援のポイント

「ド トホ」は「がんばれ」という意味。それをくり返すだけです。
いっしょに応援してくれたらうれしいです。

"Do Toho" means "go for it!". Just repeat that over and over.
We'd love to hear you cheer with us.

FRIENDS

ペトルシュカ
PETRUŠKA
日本の海が好きです
I like Japanese seaside.

マテイーチカ
MATEJÍČKA
神社めぐりが好きです
I enjoy visiting shrines.

みなさんはスロバキアの料理「ブリンゾベー・ハルシュキ」を知っていますか？ジャガイモとヒツジのチーズを使った料理でカリカリのベーコンがふりかけてあるんです。おいしそうでしょ？ぜひ一度食べてみてください。

Have you heard of the Slovak dish called "Bryndzové Halušky"? It's made of potato and sheep's milk cheese topped with crunchy bacon bits. Sounds delicious, doesn't it? I would recommend you try it.

SWE

ヨーロッパ
スウェーデン

スウェーデン Sweden

面積	およそ45万㎢（日本のおよそ1.2倍）
人口	およそ1,022万人
首都	ストックホルム

出典：外務省HPより

応援コール

ヘイヤ　スヴァリエ　ヘイヤ　スヴァリエ　ヘイヤ　スヴァリエ
オー　スヴァリエ

Heja Sverige Heja Sverige Heja Sverige
Oh Sverige

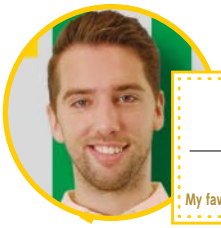
応援のポイント

「ヘイヤ」は「がんばれ」、「スヴァリエ」は「スウェーデン」のことだよ。
みんながスウェーデンの選手を応援してくれたら、とてもうれしいよ。

"Heja" means "Go for it !" and "Sverige" means "Sweden".
We'd love to hear you cheer on our Swedish athletes.

FRIENDS

ニコ
NICO
好きな日本語は「しょうがない」
My favorite Japanese word is "SHOUGANAI".



ペッター
PETTER
好きな場所は月島
My favorite place in Japan is Tsukishima.

スウェーデン人がミートボールをよく食べるのは知ってるかな？ミートボールは世界中にあるけどスウェーデンのミートボールは世界一だよ。

Did you know that we eat a lot of meatballs in Sweden?
There are meatballs all over the world, but Swedish meatballs are the absolute best.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

SWZ
アフリカ
エスワティニ

エスワティニ Eswatini

面積	1万7,000㎢（日本の四国よりやや小さい）
人口	113万人
首都	ムババーネ

出典：外務省HPより

応援コール

シインナーバ　パンビーリ

Siyinqaba Phambili

応援のポイント

「シインナーバ　パンビーリ」は「力をあわせよう、がんばろう」という意味です。
ぜひ覚えてエスワティニの選手を応援してくださいね。

"Siyinqaba phambili" means "We are a fortress. Come on!" Please use this cheer to support our athletes.

FRIENDS

ボンゲキレ
BONGEKILE
好きな日本語は「かわいい」
My favorite Japanese word is "KAWAII".

エスワティニの町ヌグウェニャにはガラス細工の伝統があります。女王を表すゾウや王を表すライオンなど、さまざまなデザインのガラス細工を作っています。また、その技法を使って、色とりどりのキャンドルも作ります。火を灯すとステンドグラスのようにきれいなんですよ。

The Eswatini village of Ngwenya has a proud tradition of glass-working. Our glass comes many shapes, including elephants, the symbol of our queen, and lions, the symbol of our king. We also apply our expert techniques to create vibrantly colored candles. When lit, they look just like stained glass!

SYR
中東
シリア

シリア Syrian Arab Republic

面積	18万5,000㎢（日本のおよそ半分）
人口	2,240万人
首都	ダマスカス

出典：外務省HPより

応援コール

スーリヤッ

Souriya

応援のポイント

「スーリヤッ」は「シリア」のことです。シリアの選手を応援してくださいね。

"Souriya" means "Syria!". Please cheer for our Syrian athletes.

FRIENDS

バラ
BARAA
毎週焼き肉を食べています
I eat YAKINIKU every week.

ヤジード
YAZID
日本のアニメが大好き！
I love ANIME!

シリアはとても美しい国で、おいしいものがたくさんあります。いちばんのおすすめは「ケッベ」です。材料はひきわりの小麦・ヒツジの肉・タマネギ・ナッツで、油であげたミートボールのような料理です。指をかんでしまうくらい、おいしいんですよ。甘いものもあります。「マアムール」などのアラビアのお菓子です。小麦・デーツ・ピスタチオ・シロップで作ったお菓子で、とってもおいしいですよ。

Syria is a very beautiful country home to tons of tasty food. The most delicious dish is called "kibbeh". Kibbeh is made of bulgur wheat, lamb, onions and nuts all deep-fried. It's like a meatball! It's finger-licking good! We also have lots of desserts, like "ma'moul" and other Arabian sweets. Ma'moul is a pastry made of flour, dates, pistachios, and syrup. It's insanely delicious!

TAN
アフリカ
タンザニア

タンザニア Tanzania, United Republic of

面積	94万5,000㎢（日本のおよそ2.5倍）
人口	5,632万人
首都	ドドマ

出典：外務省HPより

応援コール

タンザニア オエー

Tanzania Oyyeee

応援のポイント

元気良くタンザニアの選手を応援してね！

Please cheer for Tanzanian athletes with big energy!

FRIENDS

マルジア
MARZIYA
石垣島が大好きです
My favorite place in Japan is Ishigaki Island.

みなさんは「キリマンジャロ」って聞いたことがありますか？「キリマンジャロ」はタンザニアの最も高い山で、アフリカ全体でもいちばん高い山なんです。この山のすそ野で栽培されているのが「キリマンジャロ・コーヒー」です。とても香りがよく甘みがあっておいしいんですよ。

Have you all heard of Mt. Kilimanjaro? Mt. Kilimanjaro is a mountain in Tanzania and the tallest one on the entire African continent. A special type of coffee we call “Kilimanjaro Coffee” is grown at the foot of the mountain. It’s aromatic and delicious!

TGA
オセアニア
トンガ

トンガ Tonga

面積	720㎢（対馬とほぼ同じ）
人口	およそ10万3,000人
首都	ヌクアロファ

出典：外務省HPより

応援コール

アル　アイ　トンガ　アル　アイ　トンガ　アル　アイ　トンガ
ゴー　トンガ　ゴー　トンガ　ゴー　トンガ

Alu Ai Tonga　Alu Ai Tonga　Alu Ai Tonga
Go Tonga Go Tonga Go Tonga

応援のポイント

「アル　アイ　トンガ」は「行け　トンガ」という意味です。
トンガの選手を応援してくれたらうれしいです。

"Alu ai Tonga" means "Go, Tonga!"
We'd love to hear you cheer for our Tongan athletes.

FRIENDS

ラトゥ
LATU
おすしが大好きです！
I love SUSHI!

トンガには「タオバラ」という布があります。きれいでしょう？木の皮や葉っぱで作られているんです。「タオバラ」は結婚式や王様に会うなど、特別なときに着るんです。お葬式のときにも必ずはくんですよ。

Tonga is home to a type of cloth we call "Ta'ovala". It's beautiful, right? It's woven from various tree barks and leaves. Special occasions, such as weddings or audiences with the king, mean you had better put on your ta'ovala! We must also wear ta'ovala when attending funerals.

THA
アジア
タイ

タイ Thailand

面積	51万4,000㎢（日本のおよそ1.4倍）
人口	6,891万人
首都	バンコク

出典：外務省HPより

応援コール

ウィ アー タイランド ウィ チア タイランド タイランド スースー

We Are Thailand　We Cheer Thailand　Tailand Su Su

応援のポイント

「スースー」は「ファイト」という意味です。
いっしょにタイの選手を応援しましょう。

"Su su" means "Come on!" Please cheer with us for Thai athletes.

FRIENDS

オム
AOM
J-POPが好き！
I love J-Pop!

ナン
NAN
岩手県が好きです
My favorite place in Japan is Iwate Prefecture.

ワンワナッツ
WANWANAT
好きな日本語は「すごい」
My favorite Japanese word is "SUGOI".

ウォラニッター
WORRANITTA
弓道が好き！
I love Japanese archery!

こんにちは。わたしたちはタイから来ました。タイは東南アジアにあり、一年中とても暑いです。きれいな海がいっぱいあって、一年中旅行を楽しめるんですよ。からい料理もありますよ。世界的に有名なのはトムヤムクンです。
タイは「ほほ笑みの国」と言われています。いつでも歓迎しますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

Hello! We're from Thailand! Thailand is a southeast Asian country where it's hot all year-round. We have lots of beautiful seaside scenery. The weather is always perfect for vacationing. We also have spicy cuisine. Our most famous dish is called "Tom Yum Kung". Thailand is said to be "the Land of Smiles". Feel free to come visit anytime!

TJK
ヨーロッパ
タジキスタン

タジキスタン Tajikistan

面積	およそ14万3,100㎢(日本のおよそ40%)
人口	930万人
首都	ドゥシャンベ

出典:外務省HPより

応援コール

トジキストン
トジキストン バ ペーシュ

Tojikiston
Tojikiston Ba Pesh

応援のポイント

「トジキストン バ ペーシュ」は「タジキスタン、進め」という意味です。
タジキスタンの選手を応援してください。

"Tojikiston ba pesh" means "Tajikistan, onwards! "
Please cheer for our Tajikistani athletes.

FRIENDS

バトワール
BAKHTOVAR
天ぷら大好き!
I love TEMPURA!

タジキスタンにはたくさんの美しい景色があります。国土の90パーセント以上が山岳地帯で「世界一の山岳国」と言われています。タジク語で「世界の屋根」という意味の「パミール高原」が有名です。5,000メートルを超える高さから、息をのむような絶景をながめることができます。その山々は世界遺産にもなっているんですよ。

Tajikistan is home to lots of beautiful scenery. With over 90% of our land covered by mountains, Tajikistan is said to be the world's most mountainous country. The most famous are the Pamir Mountains, meaning "roof of the world". From an elevation of over 5,000 meters, you'll be able to see breathtaking sights. They've even been recognized as a World Heritage Site.

TKM
ヨーロッパ
トルクメニスタン

トルクメニスタン Turkmenistan

面積	48万8,000㎢（日本の1.3倍）
人口	590万人
首都	アシガバート

出典：外務省HPより

応援コール

ウグゥ ウグゥ ディネ ウグゥ
ジャン ワタヌン トゥルクメニスタヌン

Öňe Öňe Diňe Öňe
Jan Watanym Türkmenistanym

応援のポイント

「ウグゥ」は「前進」、「ディネ ウグゥ」は「前進あるのみ」という意味です。
「ジャン ワタヌン トゥルクメニスタヌン」は、「愛する母国 トルクメニスタン」という意味です。
トルクメニスタンの選手を応援してください。

"Öňe" means "Forward!" "Diňe öňe" means "Only forward!" "Jan Watanym Türkmenistanym" means "Turkmenistan, our dear motherland. "Please cheer for our Turkmen athletes.

FRIENDS

ベゲンチ
BEGENCH
日本の武道が好き
I love Japanese martial arts.

タヒール
TAHEER
大阪の街が好きです
My favorite place in Japan is Osaka City.

エセン
ESEN
好きな日本語は「友達」
My favorite Japanese word is "TOMODACHI".

トルクメニスタンのことを紹介しましょう。
首都「アシガバート」は真っ白な大理石の建物が建ち並ぶ美しい街です。「アシガバート」は「愛の街」という意味なんですよ。トルクメニスタンには「メロンの日」という祝日もあるんですよ。メロンを食べるときは、トルクメニスタンを思い出してくださいね。

We'd like to tell you about Turkmenistan. Our capital, Aşgabat, is a beautiful city lined with buildings of pure-white marble. Aşgabat means "City of Love". In Turkmenistan, we also have a holiday called Melon Day. When you eat melons, think of Turkmenistan!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

TLS
アジア
東ティモール

東ティモール Timor-Leste

面積	およそ1万4,900㎢（東京,千葉,埼玉,神奈川の合計面積とほぼ同じ）
人口	およそ118万3,000人
首都	ディリ

出典：外務省HPより

応援コール

ビバ　ティモール　レステ　ビバ

Viva Timor-Leste Viva

応援のポイント

「ビバ」は「絶対に勝て」という意味です。東ティモールの選手を応援してくださいね。

"Viva" means "Go for the win!" Please cheer for our Timorese athletes.

FRIENDS

メリッサ
MELISSA
好きな日本語は「かわいい」
My favorite Japanese word is "KAWAII".

ジョアン
JOÃO
着物を着るのが好きです
I love wearing Japanese KIMONO.

パルミラ
PALMIRA
とんこつラーメンが好きです
I love TONKOTSU RAMEN.

セバスティアン
SEBASTIÃO
カレーが大好きです
I love curry.

ジョバニア
GEOVANIA
好きな場所は京都と沖縄
My favorite places in Japan are Kyoto and Okinawa.

サンチェス
SANCHES
サムライはかっこいい！
SAMURAI are so cool!

東ティモールの伝統の織物「タイス」を紹介します。とてもきれいな織物で地域ごとに模様が違うんです。大切なお客さんが来たら、尊敬や歓迎の意味をこめて「タイス」を首からかけてあげます。「タイス」で作ったテーブルクロスやバッグもあり、とてもすてきなんですよ。

We'd like to tell you about a traditional Timorese weave, "tais". It's a beautiful fabric with each region producing its own unique pattern. When greeting guests, we welcome them by draping special tais on their necks as a sign of respect. There are also lovely tablecloths and bags made from tais.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

TOG
アフリカ
トーゴ

トーゴ Togo

面積	5万4,390㎢
人口	788万人
首都	ロメ

出典:外務省HPより

応援コール

アレ レ ゼペルヴィエ

Allez Les Eperviers

応援のポイント

「アレ　レ　ゼペルヴィエ」は「行け ハイタカ」という意味です。
「ハイタカ」は鳥で トーゴのシンボルなんです。
トーゴの選手を応援してくださいね。

"Allez les Eperviers" means "Let's go, sparrowhawks!"
Epervier is a bird that has become the symbol of Togo.
Please cheer for our Togolese athletes.

FRIENDS

ジュルス
JULES
好きな日本語は「おかげさまで」
My favorite Japanese phrase is "OKAGESAMADE".

エドモンド
EDMOND
日本のマンガが好き!
I love MANGA!

トーゴは西アフリカにある国で、西にはガーナ、北にはブルキナファソ、東にはベナンがあります。国土の長さは700キロで、幅は60キロです。公用語はフランス語で、人気のスポーツはサッカーです。トーゴはおもてなしの国で「アフリカの笑顔」と言われているんですよ。

Togo is a nation in western Africa bordered by Ghana to the west, Burkina Faso to the north, and Benin to the east. Togo is about 700km long and 60km across. The official language is French. The most popular sport is football. Togo is a warm and welcoming nation. We are known as the "smile of Africa".

TPE
アジア
台湾

台湾 Taiwan

面積	3万6,000㎢（九州よりやや小さい）
人口	2,360万人

出典：外務省HPより

応援コール

タイワン ガーユー

Táiwān Ka-iû

応援のポイント

「ガーユー」は「がんばれ」という意味です。ぜひ、台湾の選手を応援してください。

"Ka-iû" means "Do your best! " Please cheer for our athletes.

FRIENDS

ユウシン
YUHSHIN
抹茶のおかしが好き！
I love MATCHA sweets!

台湾に来たらポピュラーな朝ごはんの「ダンピン」を食べてみてください。ダンピンは薄く伸ばした生地と卵を巻いて食べる、クレープのような料理です。お好みで肉・チーズ・ハッシュドポテトをトッピングしてもおいしいですよ。わたしは豚肉のフレークを入れたダンピンが好きです。みなさんも食べてみてくださいね。

If you visit Taiwan, you need to try one of our most popular breakfast foods, "Dan Bing" ! Dan bing is made of layers of thin pancake and egg rolled together. It's like a crepe. You can add whatever fillings you'd like, such as meat, cheese, or hashed potatoes. It's delicious! My favorite is dan bing filled with pork flakes. You should give it a try!

TTO
北米・中南米
トリニダード・トバゴ

トリニダード・トバゴ Trinidad and Tobago

面積	5,130㎢（千葉県よりやや大きい）
人口	139万人
首都	ポート・オブ・スペイン

出典：外務省HPより

応援コール

オオオーオーオー オオオー オーオー オオオーオーオオオー オオオー オーオー
トリニダード トリニダード トリニダード トリニダード

Oeee Oe Oe Oeee Oe Oe Oeee Oe Oeee Oeee Oee
Trinidad Trinidad Trinidad Trinidad

応援のポイント

元気よく、リズムにのってやってね。
トリニダード・トバゴの選手を応援してね。

Be sure to put energy and keep good rhythm.
Please cheer to our Trinbagonian athletes.

FRIENDS

マイケル
MICHAEL
相撲はすごい！
Sumo wresling is incredible!

リシュマ
RISHMA
茶道はとても魅力的！
The Japanese tea ceremony is fascinating!

アラン
ALLAN
好きな場所は長崎市
My favorite place in Japan is Nagasaki City.

チェルシー
CHELSIE
好きな日本語は「だいじょうぶ」
My favorite Japanese word is "DAIJOUBU".

ジョン
JON
とんこつラーメンが大好き
I love TONKOTSU RAMEN.

レリシヤ
REYLECIA
好きな場所は京都
My favorite place in Japan is Kyoto.

カーニバルと言えばリオやベネチアを思い浮かべますよね？実はトリニダード・トバゴにも**世界的に有名なカーニバル**があるんです。**特徴はだれでも自由に参加できる**ことです。それからみなさんは楽器の**スティールパン**を知っていますか？スティールパンは**トリニダード・トバゴで生まれたもの**なんです。その音色は美しくて、みんな大好きです。

When you think about "Carnival" you probably think of Rio or Venice, yeah?
Actually, Trinidad and Tobago has its own world-famous carnival! It's special because anyone is free to join in!
And do you know steel pan music? That is from Trinidad and Tobago too! And it has a beautiful sound that everyone loves.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

TUN
アフリカ
チュニジア

チュニジア Tunisia

面積	16万3,610㎢（日本のおよそ5分の2）
人口	1,157万人
首都	チュニス

出典：外務省HPより

応援コール

トゥニス ヤ ダオラ オー ララ

Tunis Ya Daola Oooh La La

応援のポイント

簡単でしょ？
チュニジアの建物の美しい青色の様に爽やかに応援してくださいね！

Easy,right?
Please cheer for Tunisian athletes refreshed like beautiful blue color of Tunisian buildings!

FRIENDS

モンデール
MONDHER
好きな日本語は「がんばります」
My favorite Japanese word is "GANBARIMASU".

こんにちは。チュニジアがどこにあるか知ってますか？
地中海の南、北アフリカにあります。チュニジアには「シディ・ブ・サイド」という美しい街があります。白と青の特徴的な建物で有名なんですよ。

Hello! Do you know where Tunisia is? Tunisia is a nation in northern Africa next to the Mediterranean Sea. Tunisia is where you'll find the beautiful city of Bou Said. The city is famous for its special blue and white buildings.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

私たちは、超えられる。NHK 2020→2021

TUR
中東
トルコ

トルコ Turkey

面積	78万576㎢（日本のおよそ2倍）
人口	8,200万3,822人
首都	アンカラ

出典：外務省HPより

応援コール

クルムズ ベヤーズ クルムズ ベヤーズ
エンビューク トゥルキィエ エンビューク トゥルキィエ

Kirmizi Beyaz Kirmizi Beyaz
En Büyük Türkiye En Büyük Türkiye

応援のポイント

「クルムズ」は「赤」で「ベヤーズ」は「白」という意味です。
トルコの国旗の色をあらわしているんです。
「エンビューク トゥルキィエ」は「トルコが1番」という意味です。
ちょっと難しいけどやってみてくださいね。

"Kirmizi" means "red" and "beyaz" means "white" in Japanese.
Those are the colors of our national flag.
"En Büyük Türkiye" means "Turkey is the best".
It's a bit difficult, but give it a try.

FRIENDS

ムラット
MURAT
日本に住んで22年
I've been living in Japan for 22 years.

アルマーン
ARMAGAN
生け花をやってます
I do IKEBANA.

みなさんは「ドゥンドゥルマ」を知っていますか？
日本で「トルコアイス」と呼ばれている**とってもよくのび～るアイスクリームのこと**です。暑い夏に食べると最高なんですよ。

Do you know what "Dondurma" is? It's a stretchy ice cream that Japanese call "Turkish Ice Cream". It's the best summer dessert.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

TUV
オセアニア
ツバル

ツバル Tuvalu

面積	25.9㎢
人口	およそ1万1,000人
首都	フナフティ

出典:外務省HPより

応援コール

ケ マケケ テ ロット ツバル

Ke Makeke Te Loto Tuvalu

応援のポイント

「ケ マケケ テ ロット ツバル」は「ツバルよ 強く」という意味です。
ツバルの選手を応援してくださいね。

"Ke makeke te loto Tuvalu" means "Be strong, Tuvalu!"
Please cheer for our Tuvaluan athletes.

FRIENDS

ヴァエオー
VAEOO
好きな日本語は「なに?」
My favorite Japanese word is "NANI?".

こんにちは。ツバルの人たちはとてもフレンドリーで歌やダンスが大好きです。お祝いのときは「ファテレ」という伝統的なダンスをみんなで踊ります。パンダナスという植物の葉で作ったスカートや花の冠の民族衣装を身につけて踊るんです。色あざやかでとてもステキな衣装なんですよ。

Hello! We Tuvaluans are a friendly people who love our local songs and dances. When we celebrate, everyone performs a traditional dance called the "Fatele". People dance while wearing native dress: skirts made of pandanus leaves and crowns made of flowers. The brilliantly colored costumes are incredible!

UAE
中東
アラブ首長国連邦

アラブ首長国連邦 United Arab Emirates

面積	8万3,600㎢
人口	およそ977万人
首都	アブダビ

出典：外務省HPより

応援コール

ヤッラ ヤルアブヤド

Yallah Ya-l-abyad

応援のポイント

「ヤッラ ヤルアブヤド」は「行け 白」という意味です。
白は代表チームの色なんですよ。
ぜひアラブ首長国連邦の選手を応援してください。

"Yallah ya-l-abyad" means "Let's go, White! "
White is our national team's color.
Please cheer for our Emirati athletes.

FRIENDS

アフメッド
AHMED
好きな日本語は「ありがとう」
My favorite Japanese word is "ARIGATOU".

アラブ首長国連邦で最も有名な町は、近代的な都市ドバイです。ドバイのシンボルは高さ828メートルの超高層ビル「ブルジュ・ハリファ」です。このビルの展望台から見る景色は最高ですよ。また人工の島「パーム・ジュメイラ」もおもしろいですね。空から見ると巨大なヤシの木の形をしているんです。インターネットの世界地図でも見られるので、ぜひ調べてみてください。

One of the most famous cities in the United Arab Emirates is the modern city of Dubai. The city's symbol is the 828-meter-tall Burj Khalifa skyscraper. The scenery from the observation deck can't be beat! There's also the incredible man-made island of Palm Jumeirah. When viewed from the air, it looks like a giant palm tree. You can see it on world maps available online. Be sure to check it out!

UGA
アフリカ
ウガンダ

ウガンダ Uganda

面積	24万1,000㎢（ほぼ本州大）
人口	4,286万人
首都	カンパラ

出典：外務省HPより

応援コール

オイエー オイエ オイエ オイエー オーイエー オーイエー ユガンダ

Oyee Oyee Oyee Oyee　　Oyee oyee Uganda

応援のポイント

応援するときに必要なのは元気。それだけです。
ウガンダを応援してくれたらうれしいです。

You should do it with energy, that's really all there is to it.
We would love to hear you cheer for Uganda!

FRIENDS

レベッカ
REBECCA
日本の温泉は最高！
Japanese hot spring are the best!

ウガンダの伝統的な屋台料理「ロレックス」を紹介しましょう。「ロレックス」は「チャパティ」という薄いパンに野菜とタマゴをはさみ、くるくるっと巻いたものです。安くて信じられないほどおいしいんですよ。ウガンダを訪れたら、ぜひ味わってみてくださいね。

Let me tell you about a classic Ugandan street food, "rolex"!
It's made of vegetables and eggs rolled up in a flatbread called a "chapati". It's cheap and incredibly delicious.
If you visit Uganda, make sure to try one for yourself!

UKR

ヨーロッパ
ウクライナ

ウクライナ Ukraine

面積	60万3,700㎢（日本のおよそ1.6倍）
人口	4,205万人
首都	キエフ

出典：外務省HPより

応援コール

ウクライーノ フペレットゥ

Ukraino Vpered

応援のポイント

「ウクライーノ」は「ウクライナ」、「フペレットゥ」は「行け」という意味です。
いっしょにウクライナの選手を応援するために、わたしたちの応援を覚えてくださいね。

"Ukraino" means "Ukraine" and "vpered" means "Let's go!".
Let's cheer for the Ukrainian athletes together.

FRIENDS

ヴォロディミル
VOLODYMYR
秋葉原とアニメが好き！
I love ANIME and Akihabara!

クリスティナ
KRISTINA
好きな言葉は「以心伝心」
My favorite Japanese phrase is "ISHIN-DENSHIN".

ウクライナにはステキなシャツがあるんですよ。
伝統的な模様の刺しゅうが入ったものです。
今、着ているこの「ヴィシヴァンカ」がそれです。
きれいでしょ？
このシャツは病気や災いから守ってくれるんですよ。

We have wonderful shirt in Ukraine embroidered with traditional patterns. We are wearing "Vyshyvanka" now. It's beautiful, aren't they? These outfits will protect you from illness and misfortune.

URU
北米・中南米
ウルグアイ

ウルグアイ Uruguay

面積	17万6,000㎢（日本のおよそ半分）
人口	345万人
首都	モンテビデオ

出典：外務省HPより

応援コール

ウルグアイ　ノマ
ソイ　セレステ　ソイ　セレステ
セレステ　ソイ　ジョ

Uruguay Noma
Soy Celeste　Soy Celeste
Celeste Soy Yo

応援のポイント

「ウルグアイ ノマ」は「ウルグアイは最強だ」という意味です。
「セレステ」は「青い空の色」という意味で、ウルグアイのナショナルカラーのことです。
「ソイ セレステ」と言うと、「わたしたちはウルグアイ人だ」という意味になります。
ぜひウルグアイの選手を応援してくださいね。

"Uruguay Noma" means "Uruguay is the strongest!" "Celeste" means "sky blue", which is our national color. "Soy Celeste" means "We are Uruguayans!" Please cheer for our Uruguayan athletes.

FRIENDS

パウラ
PAULA
日本の自然はすばらしい！
Nature in Japan is stunning!

マルタ
MARTA
好きな日本語は「おたがいさま」
My favorite Japanese word is "OTAGAISAMA".

まずはウルグアイの伝統的な音楽「カンドンベ」を紹介しましょう。太鼓を使った音楽でリズムが「カンドンベ」と聞こえることから、その名前がついたと言われています。週末になると街のあちこちで「カンドンベ」が演奏されるんです。「カンドンベ」は無形文化遺産にもなっているんですよ。

First, we'd like to tell you about a style of traditional Uruguayan music, "candombe". It's said that the name comes from the sound of various drums beating in unison. On weekends, some Uruguayan towns come alive with candombe performances! Candombe is even on the Intangible Cultural Heritage List.

USA
北米・中南米
アメリカ

アメリカ United States of America

面積	962万8,000㎢（日本のおよそ25倍）
人口	3億2,775万人
首都	ワシントンD.C.

出典：外務省HPより

応援コール

ユー エス エイ

U S A

応援のポイント

大切なのはとにかく元気にやることよ。
この応援でアメリカの選手を応援してね。

It's important to do it energetically!
So, try it out and cheer for American athletes with us!

FRIENDS

フェイス
FAITH
牛丼！おいしい！
GYUDON! delicious!

アンナ
ANNA
毎日ギョーザ食べてます
I eat GYOZA everyday!

アメリカでよく食べる料理と言えばハンバーガーを思いうかべるんじゃない？もちろんハンバーガーもいいけど、わたしの故郷のフィラデルフィアには「フィリーチーズステーキ」っていうのがあるの。よかったら食べてみてね。

When you think of a popular American dish, you're probably thinking of hamburgers, right? Well, we do eat hamburgers, but in my hometown of Philadelphia we have a delicious treat called "Philly Cheesesteak". So, try it out!

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

UZB
ヨーロッパ
ウズベキスタン

ウズベキスタン Uzbekistan

面積	44万7,400㎢
人口	3,280万人
首都	タシケント

出典：外務省HPより

応援コール

オルガ　オズベキストン

Olg'a O'zbekiston

応援のポイント

「オルガ　オズベキストン」は、「がんばれ　ウズベキスタン」という意味です。
ウズベキスタンの選手を応援してくださいね。

"Olg'a O'zbekiston" means "Come on, Uzbekistan!" Please cheer for our Uzbek athletes.

FRIENDS

アブドラ
ABDULLAH
好きな日本語は「めんどうくさい」
My favorite Japanese word is "MENDOUKUSAI."

グザル
GO'ZAL
しゃぶしゃぶが大好き！
My favorite Japanese food is SHABU-SHABU!

こんにちは。ウズベキスタンはおもてなしの国なんです。自慢の料理は「プロフ」です。わたしたちにとって「プロフ」は単なる料理ではありません。文化のひとつなんです。コメ・ニンジン・ヒツジの肉を使ったこの料理が、無形文化遺産になったのは不思議なことではありません。
また、ウズベキスタンはヨーロッパから日本の奈良へと続く、シルクロードの中心に位置しています。何千年も前に建てられた青いドームの建物が建ち並ぶ歴史ある町で、ウズベキスタンの「プロフ」を味わってみませんか？
ウズベキスタンにぜひ来てくださいね。

Hello! We Uzbeks are a hospitable people. Our staple food is called "plov". To us Uzbeks, plov is more than just a meal, it's a part of our culture. It's no wonder that this dish made of rice, garlic, and lamb is on the Intangible Cultural Heritage List! Uzbekistan is also located at the heart of the Silk Road that connects Europe to as far away as Nara, Japan. The blue domes that line the city streets were built thousands of years ago. Take in the historical sights as you get your first taste of Uzbek plov! Please come visit Uzbekistan!

VAN
オセアニア
バヌアツ

バヌアツ Vanuatu

面積	1万2,190㎢
人口	およそ29万3,000人
首都	ポートビラ

出典：外務省HPより

応援コール

バヌア　パワー　ネバー　ギブ　アップ
ユミゴー　ユミゴー　ユミゴー

Vanua Pawa Never Give Up
Yumigo Yumigo Yumigo

応援のポイント

「われわれはバヌアツ　あきらめるな　行け　行け　行け」という意味です。
バヌアツの選手を応援してくださいね。

Our cheer means “We are Vanuatu! Never give up! Let’s go, let’s go, let’s go!”
Please use this cheer to support our Ni-Vanuatu athletes.

FRIENDS

バニ
BANI
好きな日本語は「もしもし」
My favorite Japanese word is “MOSHIMOSHI”.

バヌアツは南太平洋にある島国です。言うまでもなく美しい海が自慢です。でもそれだけではありません。タンナ島にある「ヤスール火山」です。もっとも火口に近づける火山と言われていて、かなり近くで噴火の様子を見ることができるんですよ。もちろん、もし行くのなら十分に気をつけて行ってくださいね。

Vanuatu is an island nation in the southern Pacific Ocean. It goes without saying that we have very beautiful waters, but that’s not all there is to see! On Tanna Island is the volcano, Mt. Yasur. Said to be the closest you can get to an active volcano, that's where you can view an eruption from up-close. Of course, if you do visit, be extremely careful!

VEN
北米・中南米
ベネズエラ

ベネズエラ Venezuela

面積	91万2,050㎢（日本のおよそ2.4倍）
人口	2,753万人
首都	カラカス

出典：外務省HPより

応援コール

ベ ネ ス エ ラ ベ ネ ス エ ラ
ベ ネ ス エ ラ アリバ ベネスエラ

Ve Ne Zu E La Ve Ne Zu E La
Ve Ne Zu E La Arriba Venezuela!

応援のポイント

「アリバ ベネスエラ」は「ベネズエラが1番」という意味です。
これを使ってベネズエラの選手を応援してください。

"Arriba Venezuela" means "Venezuela is #1!" Please cheer for our Venezuelan athletes.

FRIENDS

マルヴィ
MARVY
てりやき味が好き！
I like TERIYAKI flavoring!

ベネズエラの秘境をご紹介します。ギアナ高地のカナイマ国立公園にある「テプイ」です。「テプイ」は頂上の部分がテーブルのように平らになっている山なんです。長い年月をかけて、やわらかい土が風や雨でけずられて、岩の固い部分が残り、そのような形になったんです。ここにある「エンジェル・フォール」という滝も絶景です。滝の高さは979mもあり世界一なんです。どうです？すごいでしょ？

Let me tell you about one of Venezuela's hidden gems! In the Guiana Highlands, you'll find Canaima National Park and its "Tepui". Tepui have summits are as flat as tables! Over many years, loose soil was worn away by wind and rain, leaving only the solid stone that stands today. From one of these tepuis flows Angel Falls, a truly breathtaking sight! At a height of 979 meters, it's the tallest waterfall in the world. Pretty amazing, right?

VIE

アジア
ベトナム

ベトナム Viet Nam

面積	32万9,241㎢
人口	およそ9,467万人
首都	ハノイ

出典:外務省HPより

応援コール

ヴィエトナム ゴーレン ゴーレン ゴーレン

Việt Nam Cố Lên Cố Lên Cố Lên

応援のポイント

「ゴーレン」は「がんばれ」という意味です。いっしょにベトナムの選手を応援しましょう。

What did you think? “Cố lên” means “Come on!” Please cheer for our Vietnamese athletes.

FRIENDS

ティー
THI

好きな場所は北海道
My favorite place in Japan is Hokkaido.

こんにちは。今日はまずベトナム料理に欠かせない調味料「ヌクチャム」をご紹介しましょう。「ヌクチャム」は魚しょうに砂糖・ライムの汁・お酢・トウガラシ・ニンニク・水などを混ぜて作ります。春巻き・あげ春巻き・生春巻きのほか麺料理など、いろいろなものにつけて食べます。甘くて酸っぱくて、スパイシーさもあり、とてもおいしいんですよ。

Hello! Today, I’d like to introduce an essential Vietnamese seasoning, “nuoc cham!”. Nuoc cham is made from a mix of fish sauce, sugar, lime juice, vinegar, chilies, garlic, and water.Fresh or fried spring rolls, noodles, and other Vietnamese dishes are dipped in it.Sweet, sour, and spicy, it’s the ultimate sauce!

VIN
北米・中南米
セントビンセント・グレナディーン

セントビンセント・グレナディーン St. Vincent and the Grenadines

面積	390㎢
人口	11万人
首都	キングスタウン

出典：外務省HPより

応援コール

デム ビンシー ナー バック ダウン フロム ノーバディ
ジ ヒート ゴー ビンシー

Dem Vincy Nah Back Down From Nobody
The Heat Goooo Vincy

応援のポイント

意味は「セントビンセント・グレナディーン人は勇敢に戦う。
燃えろ 行け セントビンセント・グレナディーン」です。
セントビンセント・グレナディーンの選手を応援してください。

It means "Vincentians fight bravely! Bring the heat!
Let's go, St. Vincent and the Grenadines!" Please cheer for our Vincentian athletes.

FRIENDS

ヤフェット
YAPHET
好きな日本語は「やりますね」
My favorite Japanese word is "YARIMASUNE".

こんにちは。セントビンセント・グレナディーンはカリブ海にうかぶ島国です。セントビンセント島は火山の島。グレナディーン諸島には32の島々があります。美しい島々はわたしたちの誇りです。中でもいちばん人気なのがベクウェイ島です。輝くエメラルドグリーンの海、金色の太陽、みどり豊かな植物たち、本当にきれいなんですよ。

What's up? St. Vincent and the Grenadines is an island nation in the Caribbean Sea. St. Vincent is a volcanic island. The Grenadines are an archipelago made up of 32 islands. We're proud of our beautiful islands. The most popular is Bequia. With shining emerald waters, golden sun, and lush vegetation, it's truly a beautiful sight.

YEM
中東
イエメン

イエメン Yemen

面積	55万5,000㎢（日本のおよそ1.5倍弱）
人口	およそ2,892万人
首都	サヌア

出典：外務省HPより

応援コール

ハイヨ アルヤマニ ハイヨ

Hayu Alyamani Hayuh

応援のポイント

「ハイヨ」は「永遠に」という意味で、「アルヤマニ」は「イエメン」のことです。
イエメンの選手を応援してください。

"Hayu" means "Live long!" and "Alyamani" means "Yemen".
Please cheer for our Yemeni athletes.

FRIENDS

ダムリン
DHAMRIN
日本に住んで20年
I've been in Japan for 2 decades.

イヤド
EYAD
好きな日本語は「じゃがいも」
My favorite Japanese word is "JAGAIMO".

ヨセフ
YOUSEF
「かるた」は楽しい！
"KARUTA" is fun!

アイマン
AYMAN
滋賀県が好きです
My favorite placein Japan is Shiga Prefecture.

イエメンは南アラビアで数千年にわたって文明を築いてきた国です。首都サヌアは世界でもっとも古い都市の1つです。
砂漠の中にある都市シバームには、世界でもっとも古い高層ビル群があります。どちらの都市も世界遺産です。
また有名なモカというコーヒーは、イエメンの港であるモカからその名がつきました。モカコーヒーはこの港から世界に広がったんです。

Yemen is a country in southern Arabia where civilization stretches back thousands of years. Our capital city, Sana'a, is one of the oldest cities in the world. The desert city of Shibam is home to the world's oldest high-rise buildings. Both are World Heritage Sites. Also, the famous Mocha coffee blend is named after the Yemeni port town, Mocha. From there, Mocha coffee then spread to the rest of the world.

NHK「世界を応援しよう！」NHK for School ウェブサイト ≫ http://www.nhk.or.jp/school/cheer/

ZAM
アフリカ
ザンビア

ザンビア Zambia

面積	75万2,610㎢（日本のおよそ2倍）
人口	1,735万人
首都	ルサカ

出典：外務省HPより

応援コール

ティエニ ガイズ ゴー ザンビア ゴー ザンビア

Tiyeni Guys Go Zambia Go Zambia

応援のポイント

「ティエニ」は「行け」という意味です。ザンビアの選手を応援してくださいね。

"Tiyeni" means "let's go!". Please cheer for our Zambian athletes.

FRIENDS

チパ
CHIPA
週に3回はそばを食べます
I eat SOBA three times a week.

ザンビアには「ビクトリアの滝」という有名な滝があるのを知っていますか？「ビクトリアの滝」は、世界七大絶景の1つと言われているんです。徒歩やカヌーで野生動物を見て回るサファリができる国立公園もたくさんあります。ザンビアは野生動物に出会える国なんです。

In Zambia, did you know that there is a famous waterfall called the Victoria Falls? And it is actually one of the Seven Wonders of the world. There are many national parks where you can go on safaris on foot or by a canoe gliding along the water's surface. This is a country where you can come face-to-face with wildlife.

ZIM
アフリカ
ジンバブエ

ジンバブエ Zimbabwe

面積	38万6,000㎢（日本よりやや大きい）
人口	1,444万人
首都	ハラレ

出典：外務省HPより

応援コール

ジンバブエ　イノゴナ　ヨウェレレ
ジンバブエ　イノゴナ　ハンデ　ハンデ

Zimbabwe Inogona Yowerere
Zimbabwe Inogona Hande Hande

応援のポイント

「イノゴナ」は「いいぞ」という意味で、「ハンデ」は「行け」です。
ジンバブエの選手を応援してくださいね。

"Inogona" means "That's it!" and "hande" means "Let's go!"
Please cheer for our Zimbabwean athletes.

FRIENDS

ルー
RUE
毎日 みそ汁を食べています
I eat MISO SOUP every day.

ジンバブエは「石の家」という意味なんですよ。かつてこの地に栄えた王国の遺跡に由来します。石造りの遺跡は見る者を圧倒します。石の国ジンバブエは本当に美しいんですよ。

Zimbabwe means "Houses of Stone". The name comes from the ruins of the ancient kingdom of Zimbabwe. The man-made stone ruins are an awe-inspiring sight! Zimbabwe, the County of Stone, is truly beautiful!