

Biuletyn Informacyjny

Czerwiec 2018

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



**Sztuki walki, sport
i Igrzyska Olimpijskie**



Sumo ©AFLO

Budō, czyli japońskie sztuki walki

Sumo

Sumo jest japońskim sportem narodowym i ma ścisły związek z obrzędami religijnymi sinto. Jego historia sięga czasów starożytnych, ale sportem zawodowym stało się we wczesnym okresie Edo (1603-1868). Współcześnie sumo zawodowe uprawiane jest wyłącznie przez mężczyzn, ale sumo amatorskie dozwolone jest również dla kobiet. Zawodnicy, nazywani *rikishi*, walczą w charakterystycznych opaskach na biodrach, nazywanych *mawashi*, i noszą włosy związane w kok przypominający kształtem liść miorzębu.

Walka sumo odbywa się na *dohyō*, czyli glinianym ringu o średnicy około 4,5 metra. Jej celem jest albo wypchnięcie przeciwnika poza *dohyō*, albo spowodowanie, by dotknął jego powierzchni inną

częścią ciała niż stopami. Sama walka nie trwa długo, z reguły mniej niż minutę, ale poprzedzona jest swoistym ceremoniałem. Zawodnicy rzucają przed siebie garść soli, by oczyścić *dohyō*, a następnie wykonują *shiko*. Jest to przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, podnoszenie ich w górę i opuszczanie z mocnym uderzeniem w podłoże. W profesjonalnym sumo nie ma podziału na kategorie wagowe, w związku z tym niejednokrotnie można zobaczyć walkę potężnego zapaśnika z dużo mniejszym przeciwnikiem. Turnieje sumo rozgrywane są 6 razy do roku, w nieparzyste miesiące. Trzy z nich mają miejsce w Tokio (styczeń, maj, wrzesień), a pozostałe w Osace (marzec), Nagoi (lipiec) i Fukuoce (listopad).

Judo

Judo jest sztuką walki wręcz bez użycia broni i wywodzi się z *jūjutsu*. *Jūjutsu* ma bardzo długą tradycję sięgającą pierwszej połowy XVI wieku, choć wzmianki o technikach walki w nim stosowanych pojawiają się w źródłach datowanych na VIII wiek. *Jūjutsu* dopuszcza użycie niewielkiego oręża, zawiera techniki zarówno obrony, jak i ataku. W ciągu kilku wieków rozwoju tej sztuki powstały liczne szkoły. Ojcem współczesnego judo jest Jigorō Kano (1860-1938), który zaczerpnął techniki walki z dwóch szkół *jūjutsu*: Tenshin Shinyō i Kitō.

Judo ©AFLO



Opracował on program treningu włączając do tradycji japońskiej zasady nowoczesnego sportu i eliminując chwytty mogące zagrozić życiu lub zdrowiu. W judo dozwolone są rozmaite techniki rzutów i walki wręcz, natomiast zabronione są kopnięcia i uderzenia. Zawodnicy walczą w charakterystycznych białych strojach, nazywanych *judogi*. Judo stało się jednym z najbardziej popularnych sportów japońskich na świecie, a w 1964 roku zostało włączone do dyscyplin olimpijskich.

Aikido

Współczesne aikido zawdzięcza swoją formę Moriheiowi Ueshibie (1883-1970). Aikido wydaje się podobne do judo, ale w przeciwieństwie do tego ostatniego, zawodnicy nie chwytają kołnierzy i rękawów przeciwnika oraz zdecydowanie mniej napierają na siebie. Aikido kładzie nacisk przede wszystkim na wykorzystanie słabych punktów przeciwnika, takich jak nadgarstki czy stawy ramion. Ze względu na przewagę technik defensywnych nad ofensywnymi, aikido stało się w Japonii bardzo popularne zwłaszcza wśród kobiet.

Karate

Karate powstało ponad tysiąc lat temu w Chinach, a następnie dotarło na wyspy Okinawa jako sztuka samoobrony bez użycia broni. W samej Japonii pojawiło się stosunkowo późno, bo dopiero w latach dwudziestych poprzedniego stulecia, za sprawą Gichina Funakoshiego (1868-1957). W karate równie ważne są techniki ofensywne, jak uderzenia pięściami czy kopnięcia, co defensywne,



Photo/AFLO

Karate ©AFLO

polegające na blokowaniu uderzeń i kopnięć przeciwnika. Powstało jako sztuka walki, ale współcześnie traktowane jest jako sport z elementami samoobrony, jak również jako sposób psychofizycznego samokształcenia. Obecnie istnieje wiele stylów karate, z których najstarszym jest *shōtōkan*, opracowany przez Funakoshiego, a jednym z najbardziej popularnych jest *kyōkushin*. Podobnie jak w innych sztukach walki, także w karate obowiązują stopnie określające osiągnięty poziom mistrzowski, czyli *dan* (od najniższego 1. do najwyższego 10.) oraz stopnie uczniowskie, czyli *kyū* (od 10. do 1.). Zaawansowani zawodnicy demonstrują niekiedy swoje umiejętności łamiąc gołymi rękami deski oraz inne twarde przedmioty.

Karate jest jedną z najpopularniejszych sztuk walki na świecie. Podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 2020 roku zadebiutuje jako dyscyplina olimpijska.

Kendō

Dla japońskiego wojownika miecz był niezwykle ważnym elementem wyposażenia, traktowanym z czcią i namaszczeniem. Dużą wagę przykładano do częstych ćwiczeń doskonalących technikę walki. Na początku okresu Meiji *kenjutsu* (sztuka miecza) została uznana za niepotrzebny relikw z przeszłości i straciła na znaczeniu, lecz już 20 lat później zwrócono uwagę na rolę nauki fechtunku w wychowaniu młodzieży. Po II wojnie światowej ćwiczenia z użyciem miecza zostały zakazane, jednak w 1952 roku powstała Japońska Federacja Kendō, której zasadą było praktykowanie kendō jako sportu edukacyjnego, a nie sztuki walki. W tej postaci kendō popularne jest do dziś. Podstawowym wyposażeniem jest bambusowy miecz zwany *shinai*, a także pancerz osłaniający klatkę piersiową i brzuch (*dō*), maska szermiercza (*men*)

oraz szerokie spodnie (*hakama*). Zawodnicy walczą jeden na jednego, punktowane są jedynie ciosy trafiające w głowę, szyję, nadgarstki oraz tułów. W kendō, podobnie jak w innych japońskich sportach walki, obowiązuje system stopni uczniowskich *kyū* (od najniższego 6. do 1.) oraz mistrzowskich *dan* (od 1. do 8.). Do ich osiągnięcia wymagane są nie tylko umiejętności potwierdzone egzaminami, lecz także odpowiedni staż treningu.

Kendō ©Shinya Sasaki/a.collectionRF/amanaimages



Kyūdo

Oprócz miecza bronią samuraja był także łuk. Do dzisiaj tradycyjne łucznictwo pozostaje w Japonii bardzo popularne, uprawia je ponad 100 tysięcy ludzi. Sposób praktykowania jest różny w zależności od szkoły – jedne kładą większy nacisk

na celność, inne zaś na estetykę. Bywa, że przygotowanie i oddanie strzału zmienia się w prawdziwy rytuał. Łuk japoński (*yumi*) wykonany jest tradycyjnie z bambusu, drewna i skóry w sposób niezmieniony od stuleci, choć zdarzają się też łuki z dodatkiem nowszych materiałów, takich jak włókno szklane lub węglowe. Ma ponad dwa metry długości i charakterystyczną, widoczną na zdjęciu asymetryczną sylwetkę. Na dłoń trzymającą strzałę łucznik zakłada specjalną ochronną rękawicę z trzema lub czterema palcami, zwaną *yugake*. W odróżnieniu od łucznictwa zachodniego, gdzie cięciwę naciąga się na ogół tylko do okolic policzka, łucznik japoński przeciąga rękę aż za ucho. Powoduje to półobrót łuku w dłoni po wypuszczeniu strzały. Strzały są na ogół bambusowe, z lotkami wykonanymi z ptasich piór. Strzela się przeważnie do celu wykonanego ze słomy ryżowej.



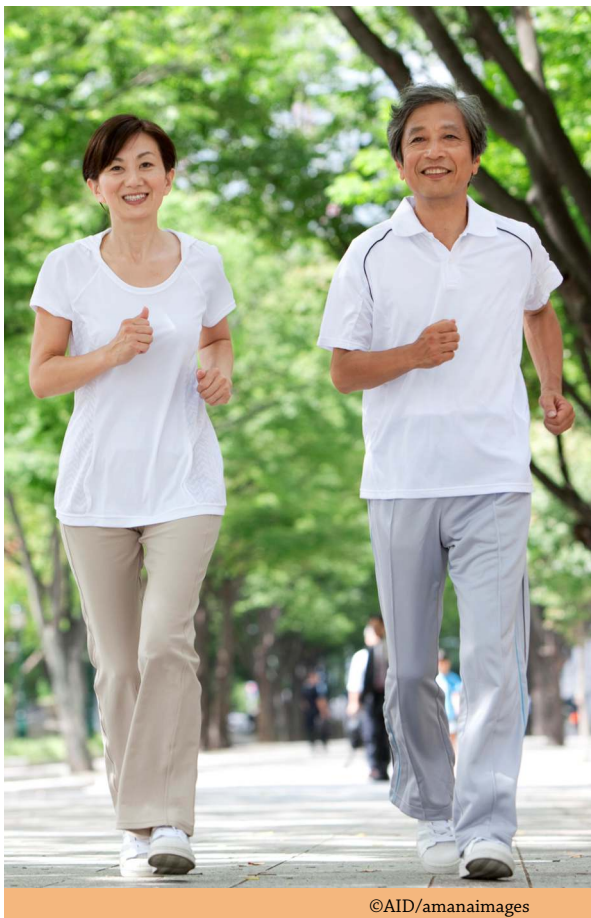
Photo/AFLO

Kyūdo ©AFLO

Sport w życiu Japończyków

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem życia codziennego Japończyków. Wielu badaczy zauważa w niej receptę na długowieczność, z której znani są mieszkańcy Wysp Japońskich, szczególnie Okinawczycy. Spacer i gimnastyka są tu na porządku dziennym, stale wzrasta również liczba biegaczy (popularny w ostatnim czasie slow jogging, czyli technika bardzo wolnego biegania dla osób w każdym wieku, został opracowany przez Japończyka, prof. Hiroakiego Tanakę). Ze względu na tradycję przynależności do kółka zainteresowań w szkole, wśród japońskiej młodzieży bardzo popularne są właśnie koła sportowe. Co roku w szkołach w całym kraju organizuje się zawody sportowe, a drugi poniedziałek października to Dzień Sportu – święto państwowe.

©Doable/a.collectionRF/amanaimages



©AID/amanaimages

Doping i kibicowanie lokalnej lub ulubionej drużynie jest dla wielu Japończyków równie ważne co samo uprawianie sportu. Zdecydowanie największym zainteresowaniem cieszy się baseball, który dotarł do Japonii już w okresie Meiji (1868-1912). Obecnie rozgrywki ligowe zarówno bardziej jak i mniej profesjonalne przyciągają na stadiony wielu kibiców. Jednym z czołowych wydarzeń są letnie mistrzostwa szkół średnich, które odbywają się na stadionie Hanshin Kōshien w mieście Nishinomiya w prefekturze Hyōgo. Udział w nich bierze 49 najsilniejszych drużyn ze wszystkich 47 prefektur (Tokio i Hokkaido są reprezentowane przez dwie drużyny).





Samurai Blue ©Getty Images

Dużą popularnością wśród fanów sportu cieszy się również piłka nożna. Japonia wraz z Koreą Południową była w 2002 roku gospodarzem Mistrzostw Świata. W Japonii funkcjonuje profesjonalna liga futbolowa J-League, podzielona na trzy dywizje: J1 (najsilniejsza, jedna z najmocniejszych w Azji), J2 i J3. Ponadto, Japończycy chętnie śledzą poczynania drużyny narodowej – zarówno męskiej, jak i kobiet.

Reprezentacja Japonii w piłce nożnej mężczyzn to inaczej Niebiescy Samurajowie (Samurai Blue). Choć piłkarze reprezentacji (np. Shinji Okazaki, Shinji Kagawa czy Keisuke Honda) grają w różnych zagranicznych klubach, to sama drużyna nie była do tej pory dobrze znana polskim kibicom. Ostatni wspólny mecz obu drużyn miał miejsce w 2002 roku w Łodzi. Zainteresowanie Niebieskimi Samurajami znacząco wzrosło po losowaniu fazy grupowej Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej 2018, kiedy to reprezentacja Japonii znalazła się z Polską w tej samej grupie.

W piłce nożnej kobiet świetnie radzą sobie zawodniczki z Nadeshiko Japan, czyli żeńskiej reprezentacji Japonii. Nadeshiko to po japońsku goździk, a zwrot Yamato nadeshiko (Yamato to dawna nazwa Japonii) oznacza „piękną kobietę”. Japonki uważane są za jedną z najsilniejszych drużyn na świecie, co potwierdziły zdobywając złoto podczas Mistrzostw Świata w 2011 roku oraz zajmując dwa razy z rzędu pierwsze miejsce w Pucharze Azji (w 2014 i 2018 roku).

Zwyciężczynie Pucharu Azji 2018 ©AFC



Japonia i igrzyska olimpijskie

Historia udziału Japonii w igrzyskach olimpijskich sięga początków XX wieku. W 1911 roku, dzięki staraniom wybitnego judoki Jigorō Kano, powstał Japoński Komitet Olimpijski. Rok później w Igrzyskach w Sztokholmie wzięło udział dwóch sportowców z Japonii: sprinter Yahiko Mishima i maratończyk Shisō Kanaguri. Z tym drugim związany jest ciekawy epizod. W dniu biegu panowały rekordowe upały i temperatura dochodziła do 40 °C. Wielu zawodników rezygnowało z zawodów i schodziło z trasy. Kanaguri podczas biegu stracił przytomność w wyniku uderu słonecznego i odzyskał ją dopiero następnego dnia w domu miejscowych rolników, którzy się nim zaopiekowali. Wrócił potem do Japonii nie informując organizatorów, przez co został uznany za zaginionego. W 1966 roku szwedzka telewizja skontaktowała się z nim i zaoferowała mu możliwość dokończenia biegu. Kanaguri zgodził się i zanotował czas 54 lata, 8 miesięcy, 6 dni, 8 godzin, 32 minuty i 20 sekund.

Na pierwsze olimpijskie sukcesy Japonia czekała osiem lat – podczas igrzysk w Antwerpii w 1920 roku wywalczyła dwa srebrne medale w tenisie.

W 1936 roku Międzynarodowy Komitet Olimpijski podjął decyzję o przyznaniu Tokio i Sapporo prawa do organizacji letnich i zimowych igrzysk w 1940 roku, jednak zostały one odwołane z powodu wybuchu II wojny światowej. Po wojnie Japonia została wykluczona z udziału w igrzyskach w 1948 roku, ale w 1951 roku przyjęto ją z powrotem do MKOl.

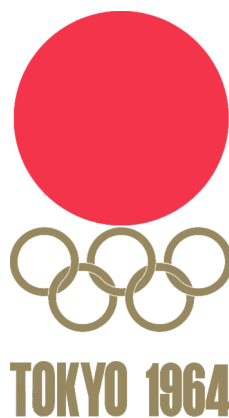
Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio

Japonia ponownie wywalczyła prawo do organizacji letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 roku. Było to z wielu powodów historyczne wydarzenie: po raz pierwszy igrzyska odbyły się w Azji, stanowiły symboliczny koniec odbudowy zniszczeń wojennych i były wyrazem uznania dla szybkiego

rozwoju gospodarczego Japonii. Kilka lat gruntownych przygotowań odmieniło znacznie Tokio. Ulice zostały poszerzone, w dzielnicy Yoyogi powstała imponująca wioska olimpijska, a telewizja NHK zbudowała nowe centrum transmisyjne w pobliżu obiektów sportowych, by móc sprawniej relacjonować zawody. Dziewięć dni przed rozpoczęciem igrzysk uruchomiona została pierwsza na świecie linia szybkiej kolei (shinkansen), łącząca Tokio i Osakę. Transmisja z ceremonii otwarcia osiągnęła oglądalność na poziomie 87,4%.

W zawodach udział wzięło 5152 sportowców z 93 państw. Jako organizator Japonia wystawiła największą w swojej historii reprezentację: 294 mężczyzn i 61 kobiet. Były to też jedne z najbardziej udanych igrzysk japońskich sportowców, którzy wywalczyli 16 złotych, 5 srebrnych i 8 brązowych medali, co dało Japonii trzecie miejsce w łącznej klasyfikacji za Stanami Zjednoczonymi i Związkiem Radzieckim. Także Polska zanotowała dobry wynik – biegaczka Irena Szewińska zdobyła 1 złoty i 2 srebrne medale.

Na Igrzyskach w Tokio jako sport olimpijski zadebiutowało judo. Japończycy zdobyli złote medale we wszystkich – z wyjątkiem jednej – kategoriach wagowych.



Ceremonia otwarcia Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 r.
fot. Photo Kishimoto





Makomanai Open Stadium w Sapporo/fot. Monmon

Zimowe igrzyska olimpijskie w Japonii

Reprezentacja Japonii po raz pierwszy wzięła udział w zimowych Igrzyskach Olimpijskich w St. Moritz w 1928 roku. Na medale trzeba było jednak sporo poczekać – dopiero w 1956 roku w Cortina d'Ampezzo Chiharu Igaya wywalczył srebrny medal w slalomie.

Gospodarzem igrzysk olimpijskich w lutym 1972 roku było Sapporo na Hokkaido. Były to pierwsze zimowe igrzyska organizowane w Azji. W zmaganiach sportowych udział wzięło 1006 sportowców z 35 krajów. Własny teren okazał się dla Japończyków szczęśliwy: skoczek narciarski Yukio Kasaya zdobył pierwszy złoty medal dla

swojego kraju. Dla Polaków Igrzyska w Sapporo są pamiętne przede wszystkim za sprawą złotego skoku Wojciecha Fortuny.

W 1998 roku Japonia ponownie gościła igrzyska olimpijskie, tym razem w Nagano. Ich organizacji przyświecała idea „koegzystencji z pięknem natury i jej zasobami”, dlatego też w miarę możliwości starano się unikać zagospodarowywania nowych terenów, dużo uwagi poświęcono także kwestiom utylizacji i recyklingu odpadów. W Igrzyskach w Nagano wzięło udział 2176 sportowców z 72 państw. Podczas wydarzenia zadebiutowało kilka nowych dyscyplin, między innymi hokej kobiet i curling.

*Nagano Olympic Stadium
fot. Qurren*



Udział Japonii w igrzyskach olimpijskich w liczbach

dane: Japoński Komitet Olimpijski

1912 r.

Debiut Japonii w igrzyskach letnich, Sztokholm (Szwecja)

1928 r.

Debiut Japonii w igrzyskach zimowych, St. Moritz (Szwajcaria)

23

Liczba letnich igrzysk olimpijskich, w których udział wzięła Japonia

21

Liczba zimowych igrzysk olimpijskich, w których udział wzięła Japonia

4293

Liczba japońskich sportowców, którzy wzięli udział w letnich igrzyskach

1361

Liczba japońskich sportowców, którzy wzięli udział w zimowych igrzyskach

Liczba medali



Najwięcej medali w judo

Liczba medali



Najwięcej medali w łyżwiarstwie szybkim

Tokio 2020

Tokio po raz drugi w historii igrzysk olimpijskich będzie gospodarzem zawodów.



Oficjalna nazwa:

Igrzyska XXXII Olimpiady

Data:

24 lipca – 9 sierpnia 2020 r.

Liczba dyscyplin:

33

Liczba obiektów sportowych:

42

Odaiba/fot. Rainbow/a.collectionRF/amanaimages



Oficjalna nazwa:

Igrzyska Paraolimpijskie
Tokio 2020

Data:

25 sierpnia – 6 września
2020 r.

Liczba dyscyplin:

22

Liczba obiektów sportowych:

21

Po raz pierwszy Międzynarodowy Komitet Olimpijski umożliwił organizatorom igrzysk olimpijskich zaproponowanie dyscyplin sportowych, które będą dodane do rozgrywek. Wszystkie pięć propozycji ze strony Komitetu Organizacyjnego Tokio 2020 zostało zatwierdzonych przez MKOl: karate, softball/baseball, skateboarding, wspinaczka sportowa i surfing.

Obiekty sportowe zostały podzielone zasadniczo na dwie strefy:

1. Strefa Dziedzictwa, w której znajdują się obiekty wykorzystane podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 roku, między innymi Tokyo Metropolitan Gymnasium.
2. Strefa Zatoki Tokijskiej mieszcząca innowacyjne obiekty sportowe.



Nippon Budokan/fot. Rainbow/a.collectionRF/amanaimages

Poza tym kilka obiektów znajduje się poza samym Tokio: w Jokohamie, prefekturach Saitama, Ibaraki i Miyagi, a nawet w Sapporo na Hokkaido.

Wioska olimpijska będzie znajdowała się na zetknięciu Strefy Dziedzictwa i Strefy Zatoki Tokijskiej.

Ceremonia otwarcia i zamknięcia igrzysk odbędzie się na Nowym Stadionie Narodowym w Tokio, zbudowanym w miejscu Stadionu Olimpijskiego, na którym odbywały się igrzyska w 1964 roku. Nowy stadion został zaprojektowany przez uznanego japońskiego architekta Kengo Kumę.

Igrzyska Olimpijskie w Tokio to nie tylko wielkie święto sportu. Zawodom i przygotowaniom do nich towarzyszą liczne wydarzenia kulturalne, a także rozmaite projekty z takich dziedzin jak: edukacja,

sport, technologia, gospodarka czy urbanistyka. Przyświecają im trzy podstawowe założenia:

1. Osiągnięcie najlepszych wyników: perfekcyjna organizacja i najnowsze technologie zastosowane podczas igrzysk mają umożliwić sportowcom jak najlepszy start i wyniki.
2. Jedność w różnorodności: Igrzyska w Tokio będą sprzyjać przyjaznej atmosferze i zwiększaniu świadomości w zakresie różnorodności w świecie.
3. Ku przyszłości: igrzyska w 1964 roku odmieniły Tokio i całą Japonię, zapoczątkowując jej dynamiczny rozwój. Igrzyska w 2020 roku mają umożliwić dojrzałemu już gospodarczo krajowi promocję dalszych zmian w świecie.