

INFORMAČNÍ BULLETIN

VELVYSLANECTVÍ JAPONSKA
V ČESKÉ REPUBLICE

'20

.....
LETNÍ OLYMPIJSKÉ HRY V TOKIU
.....

.....
JAPONSKÁ BOJOVÁ UMĚNÍ
.....

.....
CVIČENÍ PODLE RÁDIA
.....

.....
SPORT VE ŠKOLE
.....

.....
AKTIVNÍ DOVOLENÁ V JAPONSKU
.....

.....
JAPONŠTÍ FANOUŠCI
.....



Foto © 2630ben / Shutterstock.com

MALTEZSKÉ NÁMĚSTÍ 6, 118 01 PRAHA 1, WWW.CZ.EMB-JAPAN.GO.JP | NEPRODEJNÉ

SPORT

VZHLEDEM K BLÍŽÍCÍ SE HISTORICKY DRUHÉ LETNÍ OLYMPIÁDĚ V TOKIU JSME SE ROZHODLI VĚNOVAT INFORMAČNÍ BULLETIN TENTOKRÁT SPORTU. JAPONSKO JE ZNÁMÉ BOJOVÝMI UMĚNÍMI, ALE JAPONŠTÍ SPORTOVCI VYNIKAJÍ TAKÉ V DISCIPLÍNÁCH JAKO PLAVÁNÍ, KRASOBRUSLENÍ, TENIS, BASEBALL NEBO NAPŘÍKLAD MARATONSKÝ BĚH A SPORT HRAJE V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ JAPONCŮ VELKOU ROLI.

TAK ZVANÝ „SPORT“ BYL DO JAPONSKA IMPORTOVÁN AŽ VE DRUHÉ POLOVINĚ 19. STOLETÍ, ALE TO POCHOPITELNĚ NEZNAMENÁ, ŽE BY DO TÉ DOBY V JAPONSKU ŽÁDNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NEEXISTOVALY. KRONIKA NIHONŠOKI Z ROKU 720 OBSAHUJE ZMÍNKU O ZÁPASU, KTERÝ NAŘÍDIL CÍSAŘ SUININ MUŽI JMÉNEM NOMI NO SUKUNE ZA JEHO

CHVÁSTÁNÍ, ŽE JE NEJSILNĚJŠÍ POD SLUNCEM. JEHO SOKEM BYL SILÁK TAIMA NO KEHAJA. NOMI NO SUKUNE V BITVĚ BEZE ZBRANÍ NĚKOLIKA KOPY ZVÍTĚZIL A TENTO LEGENDÁRNÍ ZÁPAS, KE KTERÉMU ÚDAJNĚ DOŠLO KOLEM ROKU 23 PŘED NAŠÍM LETOPOČTEM, JE POVAŽOVÁN NEJEN ZA POČÁTEK SUMÓ, ALE I ZA KOŘENY JUDA.



© Kouichi Sudou / SEBUN PHOTO / amanaimages

Je známo, že mezi 8. a 12. stoletím se běžně organizovaly soutěže v porovnávání sil, které měly rituální účel a byly součástí kalendáře událostí ve svatyních a na císařském dvoře, kde se těšily velké oblibě. Dvořané také pořádali soutěže v lukostřelbě nebo závody na koni a mnohá další utkání rituálně-sportovního charakteru. Mezi obyčejným obyvatelstvem byly zase oblíbené zápasy či přetahování lanem, podle jejichž výsledků lidé věštili, zda je čeká hojná úroda či bohatý výlov.



Jako prostředek k tělesnému i duševnímu výcviku samurajů, kteří nabyli na důležitosti ve středověku (období Kamakura, Muromači a Období válčících knížectví), se rozvinula bojová umění. Obyvatelé nižších vrstev ve středověku pro zábavu pořádali bitky s kamením a honičky, plavali, dokonce hráli něco jako badminton.

V období Edo (1603–1868), známém jako období přísné izolace Japonska od okolního světa, míru, prosperity a rozvoje měšťanské kultury, se bojová umění ve městech i na venkově provozovala pro zábavu a rozvíjely se různé školy bojových umění, kterých ke konci existovaly stovky.

Od začátku období Meidži (1868–1912) v Japonsku zapouštěly kořeny moderní sporty. V té době se světu čerstvě otevřené Japonsko začínalo modernizovat po vzoru západních zemí, kterým se také chtělo ve všem vyrovnat, a sport nebyl výjimkou. Do škol byla zavedena tělesná výchova, která spolu s intelektuální a mravní výchovou tvořila základ vzdělávacího systému a samozřejmě také dále žila stará japonská filozofie zdokonalování ducha posilováním těla, jak tomu bylo v cestě samuraje. Na pozvání vlády Meidži přijížděli do Japonska různí zahraniční odborníci, kteří na tamních univerzitách kromě jiných oborů vyučovali také západní životní styl a způsoby trávení volného času včetně hobby jménem sport. Takto jako učitel angličtiny přijel v roce 1871 do Japonska Američan Horace Wilson (1843–1927). Své studenty seznámil také s baseballem, který se stal jedním z vůbec nejoblíbenějších sportů v celém Japonsku a dodnes jím zůstal.

ZAČÁTKY JAPONSKA NA MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ SCÉNĚ

1912

PRVNÍ ÚČAST NA OH—STOCKHOLM, ZA JAPONSKO DVA REPREZENTANTI

→

1920

PRVNÍ OLYMPIJSKÁ MEDAILE — ANTVERPY, TENISTA KUMAGAI IČIJA (STŘÍBRO)

1926

ÚSPĚCH HITOMI KINUE NA ŽENSKÝCH SVĚTOVÝCH HRÁCH V GÖTEBURGU

→

1928

AMSTERDAM — PRVNÍ ZLATÁ OLYMPIJSKÁ MEDAILE: ODA MIKIO —TROJSKOK, PRVNÍ ÚČAST ŽEN NA OH A PRVNÍ MEDAILE: HITOMI KINUE — BĚH NA 800 M

HITOMI KINUE

Na druhé Světové ženské hry v roce 1926 přijela z Japonska jediná reprezentantka a doslova na nich zazářila. Byla to Hitomi Kinue (1907–1931), která tehdy ve čtyřech disciplínách získala dvě zlaté (skok daleký s rozběhem, skok daleký z místa), jednu stříbrnou (hod diskem) a jednu bronzovou medaili (běh na 100 yardů) a celkově se umístila jako první. Dva roky nato jela do Amsterdamu na první olympiádu, které se směly zúčastnit i ženy. Její nadějí bylo vyhrát běh na 100 m, protože se jí v Japonsku podařilo dosáhnout neoficiálního světového rekordu, ale v tom nakonec skončila čtvrtá. Podařilo se jí však dosáhnout na druhé místo v běhu na 800 m a stala se první japonskou držitelkou olympijské medaile v atletice. Tou druhou byla na den přesně o 64 let později v Barceloně její krajanka z Okajamy Arimori Júko. V srpnu 1930 odjela Hitomi Kinue do Prahy, aby se zúčastnila třetích Světových ženských her. Zvítězila ve skoku dalekém, v hodů oštěpem byla třetí, v triatlonu druhá. Postarala se i o úspěch japonského týmu při štafetě (4. místo z 18 zemí). Bylo jí pouhých 24 let, když zemřela na zápal plic. Po její smrti ji Český olympijský výbor nechal na Olšanských hřbitovech v Praze zhotovit pamětní desku.



KANÓ DŽIGORÓ

Kanó Džigoró (1860–1938), zakladatel moderního juda a jeho základny, institutu Kódókan v Tokiu, první asijský člen Mezinárodního olympijského výboru a zakladatel i první předseda Japonského olympijského výboru. Kladl důraz na tři základní hodnoty sportu: rozvoj tělesné kondice, rozvoj mravních ctností a celoživotní sportovní aktivitu.

Hitomi Kinue (vlevo) bojuje s Němkou Linou Radke na OH v Amsterdamu, kde v běhu na 800 m skončila druhá



© kyodonews / amanaimages

INFORMAČNÍ BULLETIN

VELVYSLANECTVÍ JAPONSKA V ČESKÉ REPUBLICE

Velvyslanectví Japonska
v České republice
Maltézské náměstí 6
118 01 Praha 1
www.cz.emb-japan.go.jp
fb.com/velvyslanectviJapan.Czech

Japonská slova jsou uvedena ve fonetickém přepisu do češtiny.
Velvyslanectví Japonska nepřebírá odpovědnost za případné škody či nepříjemnosti, které mohou vzniknout v důsledku spoléhání se na informace uvedené v tomto časopise. Vždy si prosím ověřujte nejaktuálnější informace.

Design a sazba: Eva Nečasová

Velvyslanectví
Japonska v ČR
在チエコ日本国大使館



LETNÍ OLYMPIJSKÉ TOKIO 1964 hry



© kyodonews/amanaimages

PŘÍPRAVA NA HRY

V roce 1959 padla volba hostitelského města letních olympijských her roku 1964 na Tokio. Bylo to vůbec poprvé, kdy se pořadatelem měla stát asijská země. Pro Japonsko představovala tato událost obrovský milník. Země se ještě nedávno vzpamatovávala ze škod, které utrpěla

za druhé světové války, a nyní již měla hostit nejprestižnější sportovní událost planety.

Pořádání olympijských her přineslo obrovský impuls pro Japonsko, které se chtělo předvést světu jako moderní země. Během několika let byla vystavěna nejen četná

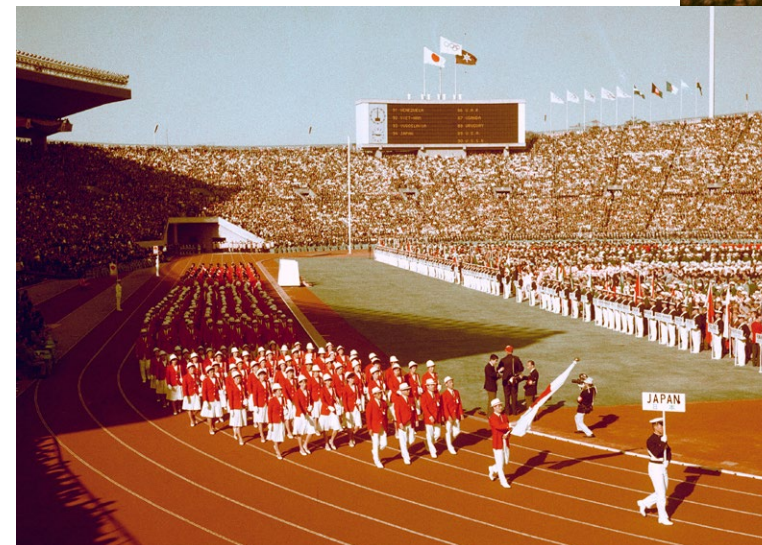
sportoviště, ale i moderní infrastruktura v podobě dálnic, jednokolejné dráhy či rychlovlaku šinkansen. Pořadatelé tokijské olympiády také jako první připravili centralizovaný počítačový systém na zaznamenávání výsledků, takže bylo vždy hned jasné, zda byl například překonán světový rekord. U sportovišť byly zřízeny centrály pro odesílání výsledků do zahraničí a poprvé byla využita technologie satelitního TV vysílání. Tokijské hry tak byly první, které živě zprostředkovávaly divákům v severní Americe záběry ze zahajovacího ceremoniálu i samotných sportovních klání. Pořadatelé se také pyšnili přesnými japonskými časomírami, které měřily čas sportovců, či prvním použitím tlakových panelů pro plavecké soutěže. Pro sportovce i fanoušky z celého světa představovaly velké zjednodušení orientační cedule v podobě srozumitelných piktogramů, především pak obrázků jednotlivých sportovních disciplín.

Čtyři roky před začátkem tokijské olympiády spustila japonská vláda program na podporu sportovců, který měl za cíl zajistit co největší úspěch domácích soutěžících. V rámci tohoto programu byla pořádána soustředění, exkurze do zahraničí, školení a výzkumné konference, vše s cílem výchovy nové generace sportovců i trenérů. Zároveň byli do Japonska zváni i zahraniční experti a velký důraz byl kladen i na zlepšení metod tréninku. Japonsko si kladlo ambiciózní cíl získat na domácích hrách alespoň patnáct zlatých medailí. Na předchozích LOH v Římě přitom získala japonská výprava pouze čtyři zlaté medaile.

Do programu tokijských her byly také poprvé zařazeny dva nové sporty: volejbal a judo, bojové umění z Japonska.

HRY ZAČÍNÁJÍ

Štafeta s olympijskou pochodní, která začala tradičně v Řecku, skončila při zahajovacím ceremoniálu dne 10. října 1964. Posledním nositelem pochodně byl Sakai Jošinori, mladý sportovec, který se narodil nedaleko Hirošimy necelé dvě hodiny po svržení atomové bomby na toto město v srpnu 1945. Toto symbolizovalo nejen japonské přání míru, ale také úžasnou obnovu poválečného Japonska



© kyodonews/amanaimages

Televizní přenosy z průběhu her nadchly pro sport celé Japonsko. I lidé, které obvykle sport nezajímal fandili japonským sportovcům v jejich bitvách o medaile. Nejsledovanějším sportem byl ženský volejbal, ve kterém tým Japonek, přezdívaný „Čarodějky z východu“, dokázal senzačně získat zlatou medaili. Finálový zápas proti Sovětskému svazu měl rekordní sledovanost a dodnes se jedná o nejsledovanější sportovní událost v historii Japonska.

Velkou oblibu si u japonských fanoušků získala i česká gymnastka Věra Čáslavská, která na tokijských hrách získala tři zlaté a jednu stříbrnou medaili. Díky své popularitě si vysloužila přezdívku „Květ olympijských her“ a od jednoho z fanoušků obdržela pravý japonský meč. Věru Čáslavskou s Japonskem vázala pevná pouta i po olympiádě.

Jednou z nejpůsobivějších nových staveb byla Národní sportovní hala v Jojogi, která okamžitě upoutá svou prohnutou střechou, zavěšenou na dvou betonových pilířích. Autorem stavby byl význačný japonský architekt Tange Kenzō. Hlavní část haly hostila plavecké soutěže a skoky do vody, vedlejší část pak basketbalová klání.

© Rainbow/a.collectionRF /amanaimages



V roce 2010 pak byla za svůj celoživotní přínos k česko-japonským vztahům vyznamenána Řádem vycházejícího slunce od japonské vlády.

Japonští sportovci byli na domácích olympiádě mimořádně úspěšní například v judu, kde získali hned tři zlaté medaile. Celkově dosáhli šestnácti zlatých medailí, čímž dokonce překonali předem stanovený cíl a celkově se ve srovnání národů umístili třetí po USA a SSSR.

ODKAZ OLYMPIJSKÝCH HER

Záměr pořadatelů předvést světu Japonsko jako vyspělou zemi se v rámci her skutečně povedl. Japonsko zavedlo moderní technologie nejen do sportovišť, ale i do související infrastruktury. Rychlovlak šinkansen, spojující Ósaku a Tokio, byl otevřen necelý měsíc před zahájením her, a jako první vlak na světě překonával rychlosti přes 200 km/h. Během několika krátkých let tak Tokio i celé Japonsko získalo novou tvář.

Olympijské hry v Japonsku rovněž odstartovaly velký boom amatérského sportu. Po celé zemi byly zakládány sportovní kluby a kroužky pro všechny věkové kategorie. Sport měl najednou místo v běžném životě jako

prostředek pro zlepšování kondice a už nebyl vyhrazený jen profesionálním sportovcům.

Vítězství japonských volejbalistek inspirovalo ženy po celém Japonsku k zakládání amatérských týmů, nebo i k tomu, aby si zřídily kvalifikaci jako rozhodčí tohoto sportu. Začaly se pořádat amatérské turnaje na úrovni měst i prefektur a v roce 1970 byl odehrán první celostátní turnaj amatérského ženského volejbalu. Dnes se volejbal stále těší velké popularitě a existují turnajové kategorie i pro hráčky nad 50 a nad 60 let.

PARALYMPIJSKÉ HRY

Paralympijské hry v Tokiu 1964 byly teprve druhé a na dlouhou dobu poslední letní paralympijské hry, které se konaly ve stejném městě jako olympijské hry. Termín paralympiáda byl tehdy dokonce použitý vůbec poprvé. V této době byla paralympiáda určena pouze pro sportovce na vozíku, kterých se v Tokiu sešlo 378 z 21 různých zemí. Zahajovacího i závěrečného ceremoniálu se zúčastnili mimo jiné i korunní princ Akihito a princezna Mičiko. Jednotlivá klání se zčásti konala na olympijských sportovištích a celé hry byly hojně dokumentovány domácími médii. To napomohlo mimo jiné ke zlepšení vnímání lidí s postižením ve společnosti. Japonské ministerstvo práce dokonce nechalo po paralympiádě zřídit továrnu, kde zaměstnalo právě lidi na vozíčku.





© Tokyo 2020

TOKYO 2020

OLYMPIJSKÉ HRY V TOKIU ROKU 1964 PŘEDSTAVILY JAPONSKO SVĚTU
JAKO MODERNÍ ZEMI, KTERÁ SE ZOTAVILA Z POVÁLEČNÝCH ŠKOD. DRUHÉ
TOKIJSKÉ HRY PŘEDVEDOU SVĚTU NEJMODERNĚJŠÍ JAPONSKÉ TECHNOLOGIE
A POSTUPY, TENTOKRÁT PŘEDEVŠÍM SPOJENÉ S EKOLOGIÍ, UDRŽITELNÝM
ROZVOJEM A ROBOTIKOU.

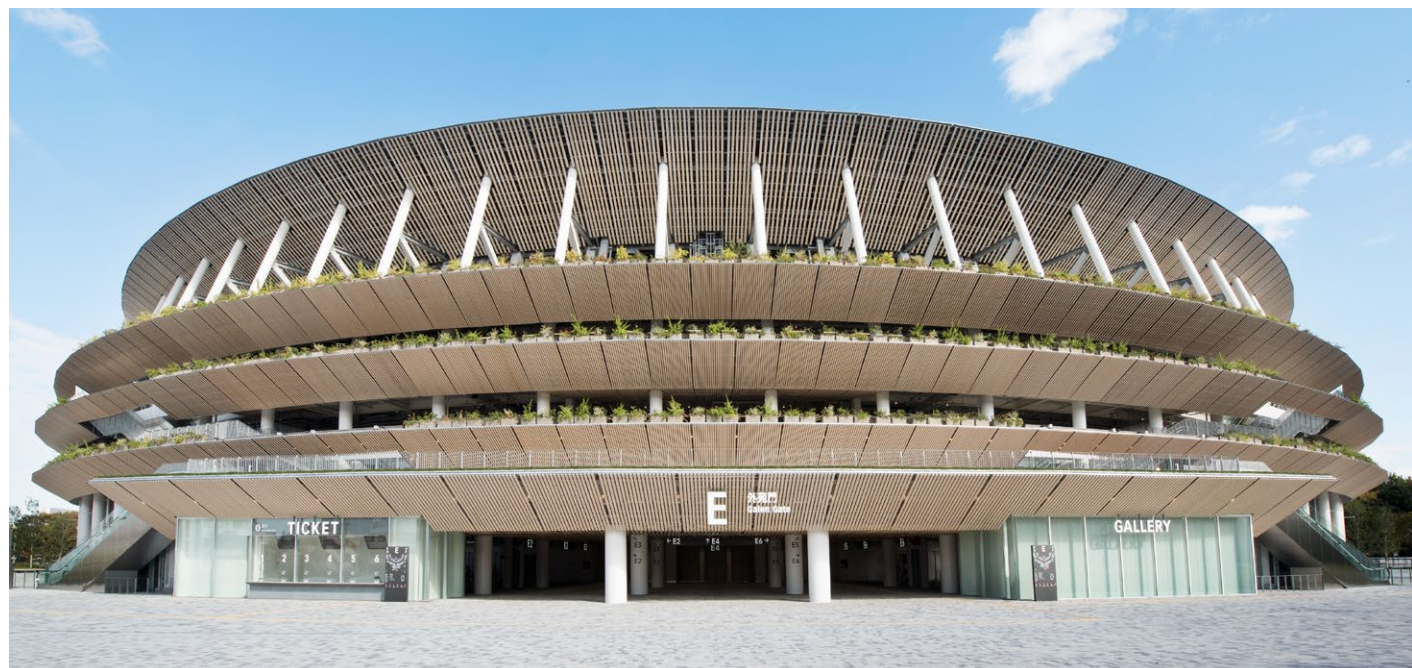
Organizátoři her se přihlásili k plnění 17 cílů udržitelného rozvoje, které zveřejnila OSN v roce 2015 jako program pro světový rozvoj do roku 2030. Mezi cíle, na které se pořadatelé obzvláště zaměřili, patří například ochrana klimatu, zajištění udržitelné výroby a spotřeby či ochrana lidských práv. Tyto snahy by se měly stát

modelem pro udržitelný rozvoj nejen při pořádání budoucích olympijských her.

Kvůli světové epidemii nemoci COVID-19 bylo v březnu 2020 rozhodnuto o odložení těchto her na léto roku 2021. Poprvé v historii tak došlo k odložení olympijských her.

Přesto hry ponesou nezměněný název Letní olympijské hry v Tokiu 2020 a v jejich již připravené náplni by nemělo dojít k větším změnám.

Vůbec poprvé se představí pět nových olympijských disciplín: softbal, karate, skateboarding, sportovní lezení a surfování.



© JAPAN SPORT COUNCIL

Nový národní olympijský stadion

OBNOVITELNÉ ZDROJE ENERGIE

Všechna sportoviště a další olympijské zázemí, včetně olympijské vesnice, budou na svůj provoz využívat obnovitelné zdroje energie. Sedm tokijských sportovišť instaluje systémy na generování obnovitelné energie, jako například solární panely či geotermální chlazení a ohřívání. Dalším cílem je snížení emisí CO₂ při dopravě v rámci olympijských her. Proto budou využívány nízkoemisní vozidla a automobily s pohonem na vodík či s hybridním pohonem. Pořadatelé doufají, že tato iniciativa pomůže popularizovat použití vodíku jako alternativního čistého zdroje energie.



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI

RECYKLOVANÉ MEDAILE A STUPNĚ VÍTĚZŮ

Všechny zlaté, stříbrné i bronzové medaile, které budou uděleny v Tokiu olympijským i paralympijským sportovcům, jsou kompletně vyrobeny z recyklovaných materiálů. V období od dubna 2017 do března 2019 bylo v rámci sbírky po celém Japonsku vybráno téměř 80 tisíc tun drobného elektroodpadu a šest milionů starých mobilních telefonů. Z tohoto odpadu byly extrahovány potřebné kovy (2 200 kg bronzu, 3 500 kg stříbra, 32 kg zlata), které stačily na výrobu všech téměř pěti tisíc medailí.

Olympijské stupně vítězů budou rovněž kompletně vyrobeny z recyklovaného materiálu, konkrétně z plastového odpadu. Ten byl nejen sesbírán z kontejnerů, ale částečně i vyloven z moře. Cílem této snahy je upozornit na problém znečištění oceánů a snažit se efektivně recyklovat plastové obaly na jedno použití.

ROBOTI

Japonsko je proslulé pokročilostí v robotice, proto není divu, že i na olympiádě se uplatní několik druhů robotů. Na stadion přivítají fanoušky malé robotické verze maskotů Miraitowa a Someity, kteří dokážou sami komunikovat. Jiný model robota zase bude asistovat návštěvníkům na vozíku dovážkou občerstvení či uchopením předmětů. Přímou na sportovní ploše pomůže robotické vozítko, které dokáže doručit hozená kladiva či oštěpy zpátky na své místo, čímž ušetří cenný čas mezi pokusy. S komunikací na dálku pomůže robot vybavený kamerou a obrazovkou o velikost člověka, který umožní i lidem mimo stadion zažít atmosféru z místa dění. A v neposlední řadě budou nasazeny i robotické exoskelety, které výrazně ulehčují pracovníkům zátěž při zvedání břemen. Pořadatelé doufají, že úspěšná aplikace robotů během olympiády napomůže jejich rozšíření do běžného života.



© Toyota Motor Corporation

SPORT FOR TOMORROW

V rámci příprav na Tokyo 2020 spustila japonská vláda v roce 2014 program Sport for Tomorrow, který má za cíl prohlubování mezinárodní spolupráce v oblasti sportu. Mezi projekty patří především podpora sportovní výuky a poskytování sportovního vybavení v rozvojových zemích, organizování sportovních akcí či zavádění systému cvičení podle rádia v japonském stylu. V září 2019 se podařilo dosáhnout velkého milníku: v rámci programu Sport for Tomorrow obdrželo nějakou formu podpory či sportovní výuky na 10 milionů lidí ve 202 zemích světa. Z České republiky bylo například v roce 2017 dvěma mladým hráčům para-badmintonu a jejich trenérovi umožněno navštívit Japonsko, kde si ve spolupráci s Japonskou badmintonovou asociací postižených a univerzitou v Čibě mohli vyzkoušet nové tréninkové metody.



© Tokyo 2020

MASKOTI

Z užšího výběru tří různých dvojic maskotů byli na základě hlasování dětí z japonských základních škol za maskoty olympijských a paralympijských her vybrány postavicky Miraitowa a Someity.

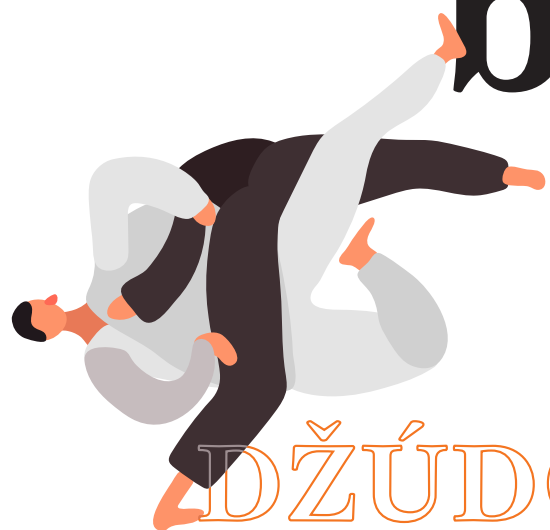
Oba maskoti mají na těle tzv. ičimacu mojó, tradiční japonský kostičkovaný vzor. Jméno modrého maskota Miraitowa je kombinací japonských slov budoucnost (mirai) a věčnost (towa). Jméno Someity je zase kombinace názvu japonské sakury „somei jošino“ a anglického spojení „so mighty“ („tak mocná“). Maskoti pak jezdí po světě a osobně propagují olympijské a paralympijské hry v Japonsku i v zahraničí.



→
Robotický
exoskelet od
společnosti
Panasonic
zásadně
zmenšuje
zátěž na páteř
a snadno se
obléká
i svléká.

© Courtesy of Panasonic Corporation

JAPONSKÁ bojová UMĚNÍ



DŽÚDÓ

Tvůrcem koncepce nového bojového umění džúdó (doslova „měkká cesta“) byl v 80. letech 19. století Kanó Džigoró, který stavěl na kombinaci kobudó a moderních principů výuky. Mnohé prvky juda, jako například koncept komplexního rozvoje osobnosti, systém učení jednotlivých technik či technické stupně dan a kjú, se brzy staly nedílnou součástí takřka všech moderních bojových umění, která v této době začala vznikat. Judo, jehož cílem je zneškodnit soupeře pomocí různých technik hodů, znehybnění a úderů, se díky aktivní propagaci jeho zakladatele rychle rozšířilo po celém Japonsku i v zahraničí. V roce 1964 se na domácích olympijských hrách v Tokiu judo poprvé představilo jako olympijský sport a dodnes se těší obrovské popularitě.



KENDÓ

„Cesta meče“ kendó vychází z různých stylů boje s mečem kendžucu, které se praktikovaly po stovky let v samurajských rodech. Umění s mečem sice zažilo krátký útlum po otevření Japonska západním vlivům, ale v roce 1911 bylo kendžucu zařazeno do osnov tělovýchovy na středních školách. Během dvacátých let byla ustanovena jednotná pravidla tohoto sportu, a začal se pro něj používat dnešní název kendó. V moderním kendó se používají bambusové meče o délce až 120 cm a ochranné brnění s přilbou. V soutěžích je pro zisk bodů nutné zasáhnout některé z určených míst na brnění soupeře. Nedílnou součástí kenda jsou i výkřiky, které jsou jedním z hodnocených prvků přístupu k boji. Zápas v tomto sportu jsou tak velice dynamické a divácky atraktivní.



KJÚDÓ

Toto umění s japonským lukem se značně liší od lukostřelby, jak ji známe z Evropy. Tradiční japonský luk je s délkou 221 cm nejdelším používaným lukem na světě a je význačný svým asymetrickým tvarem. Výstřel z luku se skládá z několika přesně stanovených pohybů, které musí každý žák dokonale ovládnout. Díky těmto pohybům je tětiva natažena nejen svaly na jedné ruce, ale pomocí celého těla. Celý proces natažení luku je poměrně pomalý a studenti této disciplíny při něm usilují o propojení zbraně s vlastním tělem i duší. Ceremoniální lukostřelba v Japonsku rovněž doprovází některé významné kulturní a náboženské události. V soutěžích se střídá na malý terč ve vzdálenosti 28 m, případně na větší terč ve vzdálenosti až 90 m.



KARATEDÓ

Toto bojové umění obvykle označované jako karate (dosl. „prázdná ruka“) se vyvinulo pravděpodobně již ve středověku na ostrovech Rjúkjú (dnešní Okinawa) na základech čínských bojových umění. Na hlavní japonské ostrovy se karate dostalo až začátkem 20. století, kde se rychle rozšířilo v univerzitních klubech. Na rozdíl od juda používá karate především kopy a údery rukama, ale existuje mnoho různých stylů od takřka bezkontaktních až po plně kontaktní. V karate se soutěží v zápasech kumite a v předvádění předem daných sestav kata. Tyto dvě disciplíny se poprvé představí jako olympijský sport na LOH Tokyo 2020.



SUMÓ

První zmínky o zápasech podobných sumó jsou dostupné už v kronikách Kodžiki a Nihonšoki z 8. století. Již od tohoto období byly zápasy součástí obřadů pro zajištění dobré úrody. Současný profesionální styl sumó se rozvinul v 18. století, kdy byl zaveden systém registrovaných „stáří“ heja, které trénovaly zápasníky. V této podobě přetrvalo profesionální sumó až dodnes, kdy se z něj stal jeden z divácky nejsledovanějších sportů a ze statných zápasníků se staly celebrity. Nezměnil se ani tradiční úbor sumistů, který se skládá pouze z bederního pásu mawaši. Každému zápasu předchází několik rituálů, při kterých se symbolicky očišťují zápasníci i ring. Samotné zápasy, ve kterých je cílem vytlačit soupeře z kruhu či jej srazit na zem, mohou trvat i méně než několik vteřin. Sumistům jsou přidělovány hodnosti a tituly podle jejich úspěchů, přičemž ten nejvyšší se nazývá jokozuna. Zajímavostí je, že obdobně mají hodnosti i rozhodčí tohoto sportu. Součástí oděvu nejvyšších rozhodčích je pak i krátká dyka na znamení toho, že jsou v případě chybného rozsudku připraveni spáchat sebevraždu.



AIKIDÓ

Koncept aikidó jako spirituálně založeného bojového umění, které pracuje s vnitřní energií ki, vytvořil ve 20. letech 20. století Uešiba Morihei. Narodil od ostatních bojových umění je aikidó ryze obranné a nemá žádné útočné techniky. Z tohoto důvodu se v aikidó nepořádají žádné zápasy, ale pouze tréninky, při kterých jeden představuje útočníka a druhý jej zpacifikuje pomocí technik aikidó. Tyto techniky se skládají především z různých hodů, pák a úderů, které mají za cíl nejprve odklonit útok protivníka a následně jej zpacifikovat, aniž by mu přivodily zranění.

KOBUDÓ – STARÁ BOJOVÁ UMĚNÍ

Kobudó označuje všechna tradiční bojová umění, která se rozvíjela od období Heian (794–1185) do konce období Edo (1603–1868). Původně se nejednalo o žádné rekreační sporty, ale o nezbytný nástroj k přežití na bojišti. Jednotlivá stará bojová umění se obvykle označují jako džucu („technika“) a patří mezi ně především umění boje s různými zbraněmi: s lukem, mečem, kopím, halapartnou naginata, tyčí bó nebo i mušketou. Boj beze zbraně byl potom předmětem tzv. džúdžucu, které se stalo základem pro mnohá moderní bojová umění.

Techniky různých bojových umění se tradičně předávaly z generace na

generaci v rámci rodin, které si často pečlivě střežily svá tajemství, aby si zachovaly výhodu na bojišti. V období Edo, kdy v Japonsku vládl po 200 let mír, byla dříve ryze praktická bojová umění obohacena i o filozofické a spirituální prvky, které měly za cíl rozvoj osobnosti.

Začátkem období Meidži (1868–1912), kdy se Japonsko otevíralo západním vlivům, zanikla vrstva samurajů a vznikla nová armáda na základě široké konskripce v evropském stylu. V rámci modernizace Japonska tak náhle zanikla výuka většiny tradičních bojových umění. Některá z těchto umění se stala základem moderních bojových umění, která známe dnes.

MODERNÍ BUDÓ

Na rozdíl od kobudó si moderní bojová umění kladou za cíl nejen naučit žáky sebeobraně, ale zároveň podpořit celkový rozvoj jejich osobnosti. Proto je mimo fyzické stránky součástí výuky i duševní rozvoj a filozofický přístup (např. snaha chovat se mírumilovně či respekt k soupeři). Pro dokonalé ovládnutí daného umění je pak nutné harmonicky propojit duši, tělo a používanou techniku. Obvykle se v jejich názvu vyskytuje znak „dó“, označující cestu – nejde totiž už jenom o techniku boje, ale o celoživotní proces sebezdokonalování.

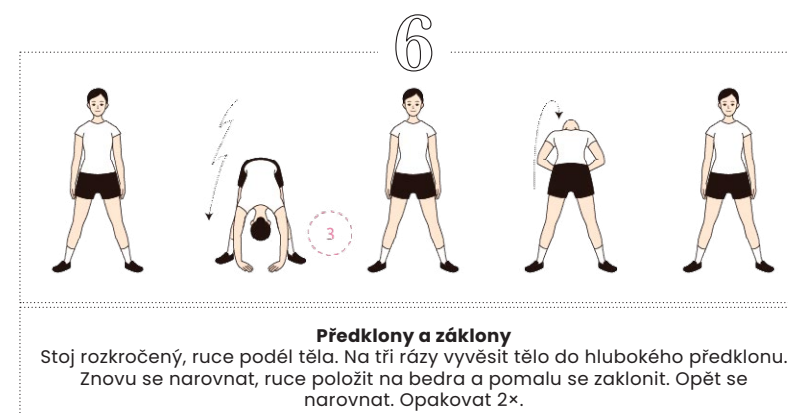
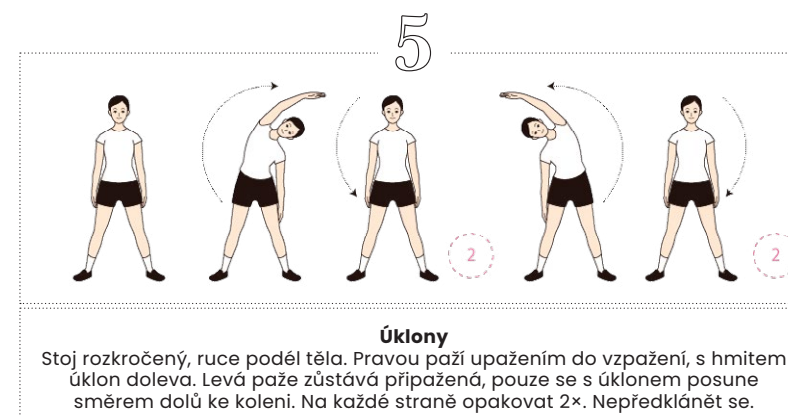
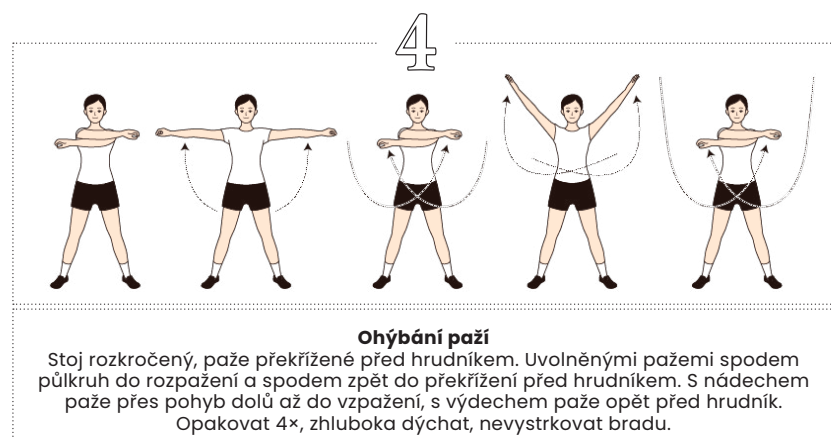
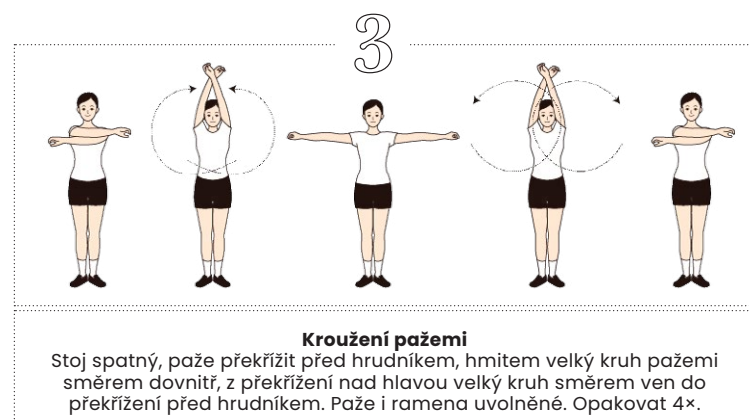
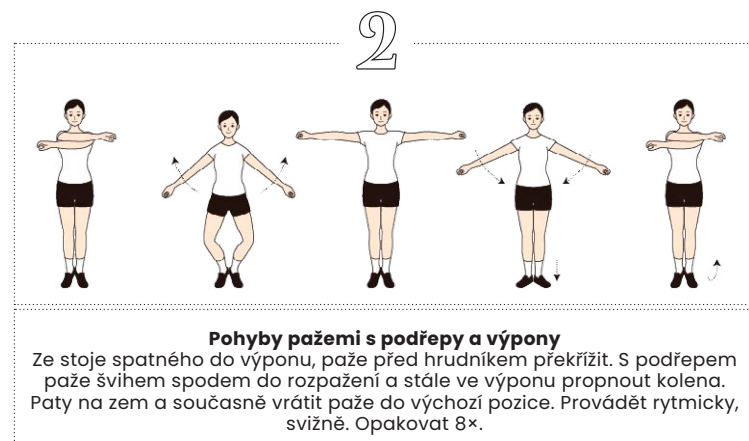


Japonská PROSTNÁ CVIČENÍ podle rádia

K DLOUHOVĚKOSTI OBYVATEL
JAPONSKA PŘÍSPÍVÁ UŽ VÍCE NEŽ
90 LET ZHRUBA TŘÍMINUTOVÁ
DÁVKA KAŽDODENNÍHO
ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ PODLE
POKYNŮ INSTRUKTORA V RÁDIU.

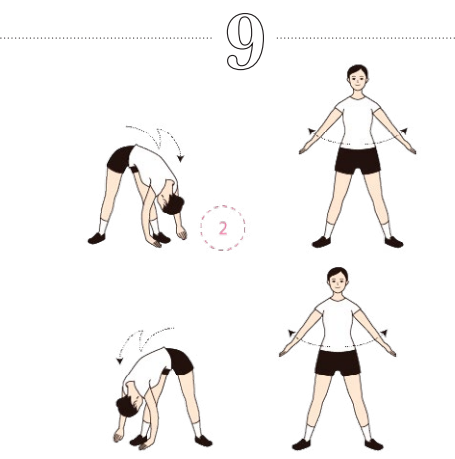
Systém cviků k procvičení celého těla
s cílem posílit zdraví i tělesnou zdatnost
obyvatel začala rozhlasová stanice NHK
vysílat v roce 1928 na podnět Kanceláře
pro zdravotní pojištění (dnešní Zdravotní
pojišťovna Japonské pošty), která se
inspirovala rozhlasovým cvičením v USA
a dokonce i sokolským hnutím v tehdejší
Československu.

Málokdo měl krátce po zahájení samotného
rozhlasového vysílání doma přijímač, a tak
byly vysílány i instrukce úkolem zaměstnanců
poštovních úřadů. Zvuk z reproduktorů
snadno přilákal davy místních lidí a řady
cvičenců se rozšiřovaly. Od roku 1957 se
cvičení vysílá také v televizi NHK. V roce 1999,
u příležitosti Mezinárodního roku seniorů,
přibyla ke dvěma základním sériím po
13 cvicích sada 8 cviků primárně pro seniory
s názvem „Cvičení pro všechny“.
Jednotlivé cviky všech tří sestav jsou velice
dobře promyšlené a každý pohyb má
svůj účel. Ten, kdo cviky provádí správně,



pravidelně a v souladu se svou
tělesnou kondicí, zaručeně dosáhne
zlepšení svého zdraví, a to bez ohledu
na věk, pohlaví, či tělesné dispozice.
V parcích, ale i v domovech pro seniory
cvičí podle rádia skupiny místních
seniorů, pro něž je toto každodenní
setkání s přáteli skvělou motivací
a u kterých například díky lepší kondici
klesá počet pádů a zlomenin.

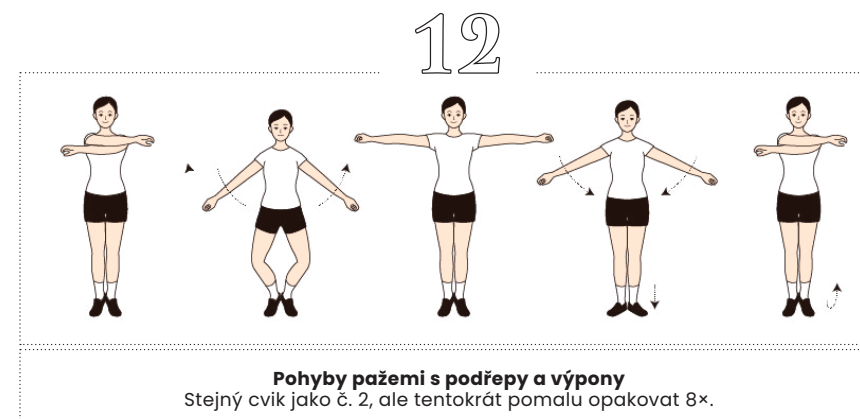
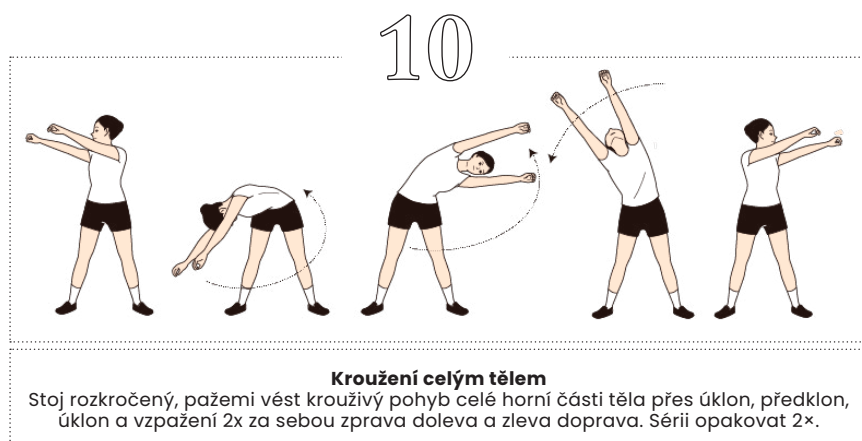
V továrnách se cvičením zahajuje
pracovní doba, protože je prokázáno,
že ranní rozcvička probudí,lepší
koncentraci a je prevencí nehod.
Nedocenitelné je cvičení zařazené do
odpoledních hodin pro zaměstnance,
kteří celý den sedí u počítače. Cvičí
se i ve školách. Mezi hlavní přínosy
patří posílení a lepší držení těla,
pružnost, lepší pohybové reakce,
povzbuzení krevního oběhu, dýchacích
funkcí i funkce vnitřních orgánů.
Kromě toho cvičení odbourává stres,
dodává vitalitu a pozitivně ovlivňuje
emoce. Nejlépe se cviky provádí
s původním klavírním doprovodem,
který je sestavám rytmicky perfektně
přizpůsoben.



Instrukční video
youtu.be/EJlyloOXsF8



cviky
pokračují
na další straně



SPORT v japonské škole

SPORT JE DŮLEŽITOU
SOUČÁSTÍ ŠKOLNÍHO
ŽIVOTA V JAPONSKU.

Mimo povinné hodiny tělesné výchovy dochází velká část dětí do různých sportovních klubů, které jsou v Japonsku obvykle přímo organizovány školou a umožňují věnovat se konkrétnímu sportu opravdu intenzivně. Systém těchto klubů funguje od základních až po vysoké školy, a rodí se z něj i profesionální sportovci. Sport na japonských školách má některá specifika, které níže krátce představujeme.

ČERVENÉ A BÍLÉ ČEPICE

Na prvním stupni základních škol děti často nosí na tělocvik speciální oboustranné čepice, které jsou z jedné strany bílé a z druhé červené – jsou vidět na fotografiích u tohoto článku. Jejich výhodou je, že děti se pomocí nasazení příslušné barvy mohou

velice snadno rozlišit při týmových sportech. Tyto dvě barvy nejsou náhodné – bílá a červená označují soupeřící týmy již od 12. století, kdy probíhala občanská válka mezi rodem Taira, který se označoval červeným praporem, a rodem Minamoto, který používal bílé prapory.

HODINA PLAVÁNÍ V OBLEČENÍ

Každá základní škola v Japonsku je vybavena bazénem pro hodiny plavání. Jednou ze součástí plaveckého výcviku dětí je i hodina plavání v oblečení. Nehody spojené s vodou se totiž ve skutečnosti často dějí například i v přírodě, kdy děti nemají plavky ale běžné oblečení. Účelem hodin plavání v oděvu je to, aby děti poznaly, že se takto plave mnohem obtížněji, a zároveň aby se naučily správně a v klidu v případě nehody zareagovat. Základní pravidlo pro člověka, který spadl do vody, zní „Uite mate“, neboli „vznášej se a čekej (na pomoc)“. Během ničivé cunami na východě Japonska v roce 2011 si jedna dívka zachránila život právě díky tomu, že dodržela toto pravidlo, které se naučila ve škole. Proto se fráze uite mate začala šířit i do ostatních zemí.

CELOSTÁTNÍ TEST FYZICKÉ ZDATNOSTI

Od roku 1964, kdy se konaly olympijské hry v Tokiu, pořádá japonské ministerstvo školství každoročně



celostátní test fyzické zdatnosti, kterého se v současnosti účastní většina žáků všech ročníků základních i středních škol. Tento test slouží ke zmapování fyzické kondice dětí v zemi a je základem pro postupné zlepšování sportovní výuky na školách. Do testu patří následující disciplíny: síla stisku, sedy lehy, člunkový běh na 20 m, hloubka předklonu v sedu, úkroky do stran, sprint na 50 m, skok do dálky z místa a hod softballovým či házenkářským míčem.

UNDÓKAI – SPORTOVNÍ DEN

Jednou z každoročních událostí japonského školního života je tzv. undókai. Jedná se o dětský sportovní den, na který jsou zváni rodiče a jiní příbuzní, a to jako diváci i jako přímí účastníci některých soutěží. Kromě obvyklých závodů v běhu na krátkou či delší vzdálenost se často objevují i netradiční disciplíny: trojnohý běh dvojice se svázanou nohou, válení obřího míče či závod, při kterém musíte bez použití rukou strhnout na provázku visící kus pečiva. V týmech se zase soutěží ve štafetě, přetahování lanem či tamaire, hromadné období košíkové s velkým množstvím malých míčků. Děti také často předvádějí pečlivě nacvičené gymnastické či taneční sestavy. Právě hromadné sestavy se v poslední době těší popularitě, protože učí děti práci v týmu či dodržování pravidel. Také pro diváky jsou sestavy velice atraktivní. Například pochodová chůze, kterou dokážou perfektně

nacvičit především starší děti. Proti sobě jdoucí skupiny se mezi sebou míjejí na centimetrové vzdálenosti, a to dokonce i při chůzi pozadu!

STŘEDOŠKOLSKÝ BASEBALL

Baseball patří dlouhodobě k divácky nejpopulárnějším sportům v Japonsku, s obrovskou návštěvností na stadionech i sledovaností v televizi. Mimo profesionální ligy strhává obrovskou pozornost i baseball středoškolských amatérských týmů, ve kterém se pořádá každoročně několik turnajů na celostátní úrovni. Ten nejvýznamnější, Celonárodní turnaj středoškolského baseballu, se hraje již od roku 1915, přičemž od roku 1924 se pořádá na stadionu Kóšien ve městě Nišinomija v prefektuře Hjógo. Proto se tomuto turnaji často přezdívá jednoduše Kóšien. Turnaje se účastní 49 školských týmů (jeden z každé ze 47 prefektur, jen Hokkaidó a Tokio mají 2 týmy), které během dvou týdnů v srpnu bojují v sérii vyřazovacích zápasů o titul šampióna. Finálové zápasy obvykle sleduje přes 40 tisíc fanoušků na stadionu a samozřejmě ještě více doma u televizi. Není tedy divu, že se jedná o jednu z největších sportovních akcí v Japonsku.

Aktivní DOVOLENÁ V JAPONSKU



© AKIHIKO HIRAMATSU / a.collectionrff / amanaimages

POTÁPĚNÍ V JAPONSKU

Vzhledem k délce území od severu k jihu i k dlouhé historii sopečné činnosti lze v mořích kolem Japonska pozorovat velice rozmanitou topografii.

Potápět se dá i v zimě při pobřeží nejsevernějšího ostrova Hokkaidó a pozorovat podmořské ledovce. Bez složitého vybavení pro zimní potápění si ale svět pod mořskou hladinou užijete nejlépe na jihu, a to třeba jen se šnorchlem. Bílé písčité pláže, tyrkysové moře a korálové útesy Okinawy jsou pro potápění i šnorchlování jako stvořené a není lehké se rozhodnout pro jedinou destinaci. Dobře dostupný je hlavní ostrov prefektury Okinawa, na ostrov Mijako se jezdí potápět milovníci jeskynního potápění, oblast Jaejama láká na cestování mezi maličkými ostrůvky a ostrov Jonaguni se pyšní záhadnými podmořskými skalními útvary. Korály proslulá je oblast souostroví Kerama.

Visit Okinawa Japan
www.visitokinawa.jp



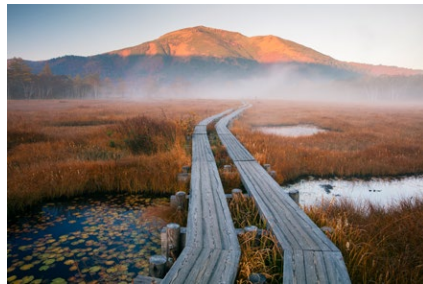
© MASAFUMI KIMURA / a.collectionrff / amanaimages

POUTNÍ STEZKY V HORSKÉM PÁSMU KII

Posílení těla i ducha slibuje cesta na posvátná místa poutními stezkami horského pásma Kii, která jsou jako celek součástí památek Světového dědictví UNESCO. Mimo jiné proto, že se jedná o unikátní ukázkou spojení tradičního japonského přírodního náboženství a buddhismu, který do Japonska pronikl přes Čínu a Korejský poloostrov. Hlavními cíli v oblasti jsou Jošino a Ómine, tři velké svatyně Kumano Sanzan a hora Kója, ke kterým už před více než tisíci lety putovali lidé všech společenských úrovní včetně císařů a dvorské šlechty.

S někdejšími hlavními městy Nara a Kjóto je propojovala síť cest, která se nazývá Kumano Kodó („staré cesty do Kumano“). Cesta hlubokými lesy s horskými proudy, řekami, vodopády a starými svatyněmi přitom sama o sobě představovala rituál, který dodnes každoročně podstupuje na 15 milionů lidí.

Tanabe City Kumano Tourism Bureau:
www.tb-kumano.jp/en/kumano-kodo



© TAKAHIRO MIYAMOTO / SEBUN / PHOTO / amanaimages

NÁRODNÍ PARK OZE

V Národním parku Oze, rozkládajícím se přes území prefektur Gunma, Fukušima, Niigata a Točigi, se nachází největší mokřad v Japonsku, který je zároveň chráněn Ramsarskou úmluvou jako mokřad s mezinárodním významem.

Patří i mezi stovku nejkrásnějších scenerií Japonska a představuje jedno z nejoblíbenějších míst pro pěší turistiky. Vznikl asi před 10 tisíci lety sopečnou činností vrcholku Hiučigatake. Skoro 200 dní v roce je krajina zasněžená. Pro návštěvu je ideální doba od května do začátku října. Své trasy si v parku najdou především začátečníci, ale pokročilost vyžaduje trasa vedoucí k rybníku Ozenuma.

Národní parky Japonska
(Ministerstvo životního prostředí Japonska)
env.go.jp/en/nature/nps/park/oze/guide/view.html



© BUD International / amanaimages

SETONAIKAI

Vnitřní moře (Setonaikai) je cyklistickým rájem. Přes četné mosty a třeba i s využitím trajektů se lze na kole dostat na všechny ostrůvky a užít si atmosféru tamního života i krásnou přírodu s výhledy na moře. Zvolte například přímořskou cestu Šimanami kaidó, dlouhou 70 km, která spojuje přístavní město Onomiči v prefektuře Hirošima na Honšú a město Imabari v prefektuře Ehime na Šikoku. Jedná se o první japonskou cyklistickou trasu, která vede přes moře. Po cestě lze využít mnoha služeb pro cyklisty, tzv. oáz, které poskytují informace, pumpičky, toalety, pitnou vodu, místa pro odpočinek i ubytování. Vypůjčené kolo lze vrátit na jakémkoliv stanovišti.

GO SHIMANAMI
www.shimanami-cycle.or.jp/go-shimanami

JAKUŠIMA

Kulatý ostrov Jakušima o rozloze 505 km² se nachází 60 km od pevninské části prefektury Kagošima. Díky specifickému klimatu deštného pralesa a poměrně špatné dostupnosti si uchoval nádhernou, civilizací téměř nedotčenou přírodu. Na ostrově hodně prší a jsou zde mikroklimata sahající od subtropů po subarktickou oblast s podnebím podobným nejsevernějšímu ostrovu Japonska Hokkaidó, což dává Jakušimě neuvěřitelnou biodiverzitu. Ostrov patří k Světovému přírodnímu dědictví UNESCO. Několik turistických tras vede kolem vodopádů a vysokých cedrů starých přes tisíc let. Kdo vydrží stoupat zhruba 5 hodin, může podniknout výlet k cedru, jehož stáří je odhadováno na 7 tisíc let. Na pláži Nagata Inaka hnízdí každoročně mořské želvy.

Oficiální turistické informace
www.kagoshima-kankou.com
for/areaguides/yakushima.html



© YUKIHIRO FUKUDA / a.collectionrff / amanaimages

LYŽOVÁNÍ V JAPONSKU

Lyžařské středisko Rusucu

Milovníci zimních sportů z celého světa jezdí čím dál raději do Japonska, kam je láká zejména kvalitní prachový sníh, kterému říkají „japow“ (japan powder snow). Samozřejmě v japonských horských střediscích jsou perfektně udržované svahy různých druhů náročnosti, vynikající lanovky a vleký i pohodlné ubytování. Většina z nich nabízí ještě jedno bonusové potěšení – přírodní horké lázně. Pouze 90 km od Sappora se nachází největší lyžařské středisko Rusucu s 37 svahy o celkové délce 42 km. Jedná se o ráj pro milovníky hlubokého lehkého sněhu, kterého zde ročně napadne 12 až 14 m. Dobrodruzů mohou i s lyžemi vylétnout helikoptérou na vrcholek 1107 m vysoké hory Širibecu a vyzkoušet si ideální terén pro backcountry lyžování.



© AKIRA KURI / SEBUN PHOTO / amanaimages

FUDŽI

V Japonsku se říká, že kdo nikdy nevystoupil na Fudži, je blázen, a kdo vystoupil dvakrát, je rovněž blázen. Nejvyšší hora Japonska (3 776 m), postrach i zdroj umělecké inspirace, nádherná a posvátná Fudži, součást Světového kulturního dědictví UNESCO, se rozkládá na hranici prefektur Šizuoka a Jamanaši. Od poslední erupce tohoto vulkánu uplynulo už přes 300 let, tak proč se alespoň jednou nevydat k jeho vrcholu, nepozdravit uctivě místní božstva a neprojit se po okraji 200 m hlubokého kráteru? Lze tak učinit pouze v létě a na výběr je ze čtyř tras, ale nelze očekávat klid a romantiku; každoročně hora přivítá kolem 200 tisíc turistů. Povinností je pečlivě nastudování pravidel výstupu a vhodná obuv i oděv. Za průzkum například na kole stojí pak přírodní krásy jezer na úpatí hory Fudži, která vznikla její sopečnou činností.

Oficiální informace pro návštěvníky
www.fujisan-climb.jp

TOKIJSKÝ MARATON

Každoročně v únoru se koná Tokijský maraton, který patří k největším běžeckým událostem světa. Pod tímto názvem se koná od roku 2007 a každoročně láká jak amatérské běžce, tak absolutní špičky z celého světa. Trasa začíná u metropolitního úřadu v Šindžuku, prochází turisticky nejatraktivnějšími lokalitami jako Asakusa či Ginza a končí u tokijského hlavního nádraží. Počet účastníků maratonu je stanovený na 35 500, ale každoročně se hlásí více než osmkrát tolik běžců. Účastníky tak musí určit loterie. Až 4 000 registrací je pokaždé rezervováno pro charitativní běžce, kteří přispějí částkou alespoň 100 000 jenů. Tyto peníze pak míří na obnovu oblastí postižených velkým zemětřesením a tsunami ve východním Japonsku v roce 2011.

Oficiální stránka Tokijského maratonu
www.tokyo42195.org



© thenickster — www.flickr.com/photos/49503073847/@NOI/47269584052/ (CC BY-SA 2.0)

náročnosti také pohled na světově unikátní úkaz, kterým jsou útvary ze zasněžených a zledovatělých stromů. Výhodou této lokality je dobrá dostupnost expresem šinkansen.

Zao Onsen Tourism Association
www.zao-spa.or.jp/english



© MASAMI GOTO / SEBUN PHOTO / amanaimages

JAPONŠTÍ FANOUŠCI

Nedílnou
a důležitou součástí sportovního
světa jsou i fanoušci. Japonští diváci mají
zdaleka v největší oblibě baseball, dále pak fotbal,
sumó a tenis. Mezi ženami je pak velice oblíbené i krasobruslení.
Japonci se ale dokážou hromadně nadchnout i pro méně tradiční
sporty – mistrovství světa v ragby, které se konalo v Japonsku v roce 2019,
se stalo jedním z hlavních témat japonského sportovního světa a historicky
nejlepší výsledek domácího týmu se stal celonárodní senzací.

I při mistrovství v ragby japonští fanoušci projevili svou příslovečnou přátelskost.
Mnoho zúčastněných týmů si pochvalovalo, jak vřele je domácí fanoušci zdravili mimo
stadion, a jak horlivě jim fandili v průběhu hry. Pro mnohé bylo překvapivé, že japonští
fanoušci vášnivě podporovali tým Jihoafrické republiky až do jeho úplného vítězství
v turnaji, i když právě tento tým vyřadil Japonsko z mistrovství.

A jak tedy Japonci na stadionu fandí? Mimo obvyklého pokřiků „ganbare!“ („Do toho!“)
mají často nacvičenou choreografii i písně určené přímo pro jejich tým či jednotlivé hráče.
S choreografií pomáhají i roztleskávačky a roztleskávači, kteří mimo zářivých úborů známých
z Evropy nosí často černou školní uniformu s páskou na ruce. Japonští diváci respektují i soupeřův
tým a jeho fanoušky, a proto se skoro nikdy nesetkáte v Japonsku s bučením či nadávkami
vůči protivníkům. Naopak domácí publikum obvykle dává prostor k projevu i hostům, kteří jsou
v menšině. Říká se, že japonští fanoušci jsou takto slušní i díky tomu, že neulpívají na vítězství,
ale chtějí pouze, aby všichni předvedli svůj nejlepší možný výkon.

Japonští fandové opakovaně udivují světová média tím, že po skončení zápasu zůstávají
na stadionu a sbírají odpadky na tribunách do plastových pytlů, které si pro tento účel
přinesli. Stadion tak opouštějí stejně čistý, jako když na něj přišli. Toto vzorné chování
je připisováno smyslu pro pořádek, který si všichni Japonci osvojují už ve škole,
kde mají děti na starosti veškerý úklid tříd, chodeb i toalet. Pro dospělé je tak
samozřejmostí po sobě uklízet a neobtěžovat svými odpadky ostatní.

Není tedy divu, že japonští diváci jsou velice oblíbení na sportovních
událostech všude po světě. Pokud Japonsko navštívíte, určitě stojí za
to zajít si na zápas v basebalu či fotbalu, abyste také poznali
tuto jedinečnou atmosféru!

