

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 2

Artikel: La pratica degli sport nell'antico Giappone

Autor: Mathys, F.K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000321>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



La pratica degli sport nell'antico Giappone

di F.K. Mathys

L'apparizione del Giappone sulla scena mondiale dello sport risale solo a qualche decennio. Tuttavia, le antiche tradizioni dello sport giapponese si rivelano più remote di quelle di altre nazioni. Nel Kemari si gioca a calcio come 300 anni fa. In quale paese i membri di una squadra si passano il pallone 5188 volte senza che questo tocchi terra, ancora oggi come nel 1683?

istruiti e allenati a partire dal loro dodicesimo anno di età e per un periodo di 10 anni. Questa istruzione non comprende esclusivamente la lotta, si orienta verso la pratica di numerosi altri sport di compensazione, ma anche all'arte della pittura, della cerimonia del tè e infine alla tecnica della respirazione.

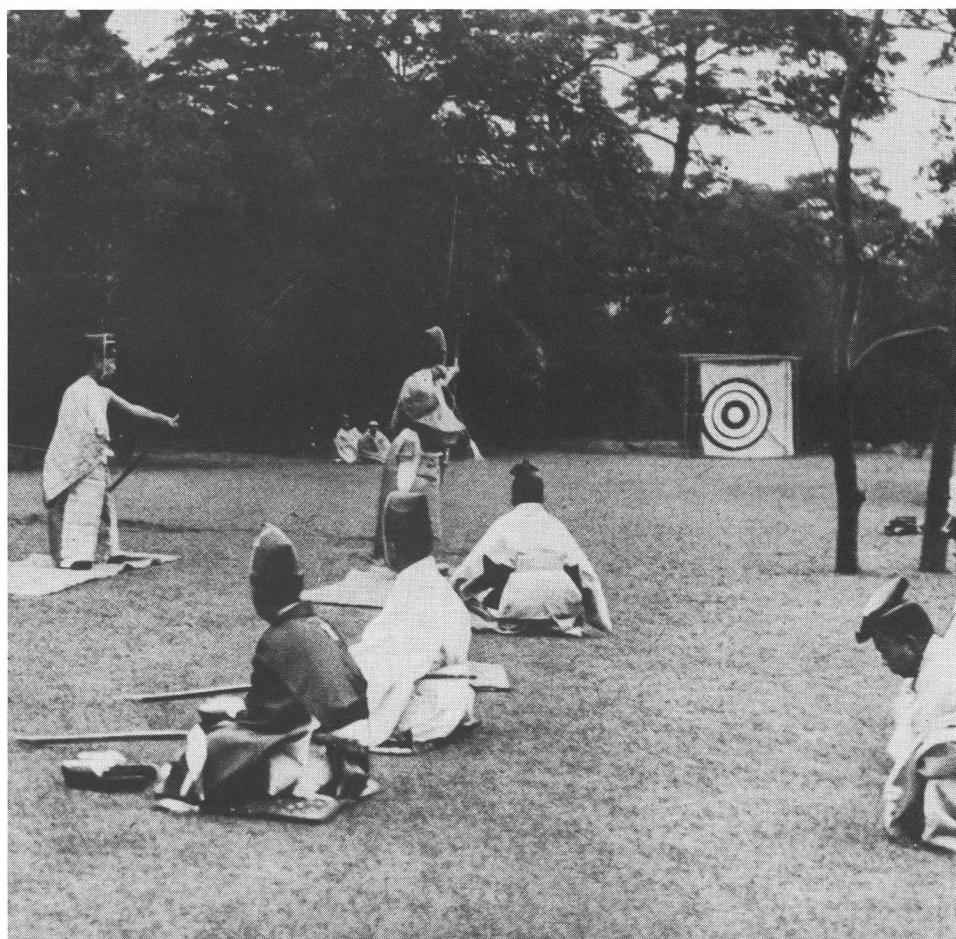
Nella pratica del Sumo, come nella maggior parte degli altri sport giapponesi, la padronanza della respirazione è molto importante. Prima dell'inizio di ogni com-

battimento, gli avversari si chinano molte volte sul tappeto fino a quando trovano il ritmo giusto della loro respirazione. A questo momento si produce l'assalto, con l'aiuto di 48 prese differenti; si tratta di gettare il proprio avversario al di fuori del cerchio di paglia. Come anni fa, l'area di combattimento delle palestre moderne è riparata da un tetto del tempio. Ancora oggi, i quattro anziani, nel loro costume di cerimonia, assistono e consigliano l'arbitro munito di un ventaglio.

Il popolare Sumo

Il Sumo è la lotta giapponese. Il suo nome deriva da «Sumafu»: difendersi ed è lo sport più popolare di questo paese. La sua origine risale all'antica lotta dei templi e delle feste dei raccolti. Il Sumo è praticato dal 7. secolo d. C. ed è diventato uno spettacolo, un divertimento. I tornei che si disputano 6 volte all'anno nelle sumokans di diverse città attirano molti spettatori. L'europeo si chiederà il perché dell'interesse dei gracili giapponesi per questi colossi – altezza media 1,80 m e peso tra i 90 e 140 kg. Occorre precisare che i lottatori di Sumo rappresentano una specie di semi-dei e che, di regola, si ammira e si invidia ciò che non si possiede. Gli uomini che si dedicano a questa carriera sono





Lo Judo, la via morbida

Lo Judo, la via morbida che deriva dal Jiu-Jutsu, tecnica di autodifesa senza armi, è uno sport di combattimento in Europa molto più popolare del Sumo. È solo l'agilità che conta, cioè uno che possiede meno forza ma è più agile può metter fuori

combattimento, senza problemi, un avversario molto più robusto. Grazie all'elaborazione di alcune regole, il professore Jigoro Kano (1870-1938) è riuscito a trasformare questo pericoloso metodo di combattimento d'autodifesa in uno sport di competizione quasi inoffensivo.

Le sciabole di bambù del Kendo

La scherma, uno dei più antichi metodi di combattimento, conosciuta sotto il nome di Kendo, la «via della sciabola», rappresenta uno sport di rara bellezza nella padronanza dei suoi colpi. La sciabola ha occupato un ruolo molto importante nell'antico Giappone. Anche gli imperatori si impegnavano a forgiare le sciabole e creavano scuole di scherma. Maamune, già nel 13. secolo, era fabbro e schermidore, costruiva armi perfette e le utilizzava con molta abilità.

Il Kendo è una vera arte Samurai, cavalleresca, che esige una padronanza di se stessi e molta concentrazione, l'espressione dell'antico culto Buschido. Anche in questa disciplina la chiave del successo risiede in una perfetta tecnica respiratoria. Non si tratta di «schermare» a vanvera, come potrebbe credere un osservatore poco attento, ma d'eseguire ogni passaggio – contano solo i colpi che toccano il casco, i guanti imbottiti o il piastrone – espirando, nello stesso tempo, l'aria dei polmoni. La respirazione più periferica che polmonare – è fortemente attivata nella posizione seduta sui talloni; i giapponesi sono i soli al mondo che la praticano.

Si può considerare come fatto unico, tra i popoli, che le donne giapponesi si dedicano a questo sport, e non solamente alla danza e al gioco del volante (Haigoita), e s'allenano al combattimento singolo in tempi dove, da noi, tali cose non sfiorano neppure l'immaginazione.

Il Kyudo

Una delle arti più nobili dell'antico Giappone è sicuramente il tiro con l'arco: il Kyudo. Viene insegnato da maestri che discendono da famiglie che lo esercitano da più di cento anni. Sebbene l'arco non rappresenti più, da lungo tempo, un'arma da guerra, i giapponesi gli restano sempre fedeli. L'arma stessa, malgrado il suo aspetto molto semplice, è una vera opera d'arte di precisione. È costruita con due assicelle fissate con colla speciale, creando così una tensione uguale nei due sensi. Il Kyudo è un'arte mistica praticata con l'arco e le frecce. Gli europei che tentano, dopo molti anni di studi e d'allenamento, «di creare una sola entità», secondo l'espressione dei giapponesi, arrivano solo a metà.

A dimostrare questo fatto vi sono gli scritti di Herrigel o del duca Karlried di Dürkheim.

Non si tratta principalmente di mirare il bersaglio: la mira o il pensiero non assumono il ruolo di primo piano. Devono, invece, «indietreggiare» affinché non sia la persona, ma la divinità il «Lui» che scocca, e la freccia si separa dalla corda come se non avesse intenzione di farlo.



Naginata, la lancia ricurva

La Naginata ricorda la falce. È una lancia ricurva lunga 2,60 m, la cui parte metallica misura 50 cm. Il suo peso varia tra 7 e 8 kg. A partire dal 1868 fino all'inizio della seconda guerra mondiale, il combattimento Naginata, per il quale si utilizzano lance interamente costruite in legno, era dedicato all'educazione delle ragazze; era una delle discipline obbligatorie in più di 200 scuole pubbliche; solo dopo la seconda guerra mondiale, le scuole di livello medio riscoprirono questo sport. La Naginata era l'arma della sposa del Samurai rimasta a casa. Quando lo sposo, vincitore o vinto, rientrava a casa, ella gli consegnava ceremoniosamente la Naginata. L'arma attuale pesa come un giavellotto, cioè circa 600 g.



Dalla «boxe contro la propria ombra» al Karaté

Il Karaté che trae le sue origini dalla «boxe contro la propria ombra» dei monaci cinesi Shadin, è un'altra tecnica offensiva e d'autodifesa, coltivata soprattutto sull'isola d'Okinawa. La sua pratica si diffuse in tutto il Giappone allorché un abile pedagogo, Funkhoshi Gichin (1889-1957) creò delle regole per farlo diventare uno sport di combattimento. I colpi inferiti con il taglio della mano, con il pugno o con il gomito sarebbero mortali se non fossero frenati poco prima di toccare il corpo dell'avversario. Il Karaté conta cinquanta combinazioni (kata) o serie di colpi che l'adepto deve padroneggiare e che può esercitare da solo o con un avversario. Quest'arte marziale sviluppa il carattere e la volontà; esige un'assoluta padronanza di sé.

La pratica del nuoto

I giapponesi non stupiscono solo per la loro abilità sulla terra ferma, si dimostrano altrettanto abili nell'elemento liquido. Corse d'imbarcazioni tradizionali che si disputano ogni anno a giugno, oppure di nuoto, lasciano nell'ombra tutto quello che noi conosciamo dell'antico mondo. Dopo la battaglia d'Uchidehama (1532), un Samurai completamente equipaggiato attraversò il lago Biva, nuotando accanto al suo cavallo.

Inoltre, dai tempi più remoti, le pescatrici di perle e di cozze giapponesi sono delle tuffatrici eccellenti.

Alcune specialità tra i Ryū (modi particolari di nuotare): ci si esercita ad entrare in acqua, completamente equipaggiati e conservando un comportamento nobile. Nuotando in posizione verticale, si tenta di portare un carico sopra la testa e senza

bagnarlo, oppure si deve poter tracciare un poema con un pennello. Il Mukai-Ryu è una forma di Judo acquatico, un combattimento particolare nell'elemento liquido, che esige l'uso dell'arco e del fucile nuotando in posizione verticale. Nel Suito-Ryu ci si tuffa da un'altezza di 15 m in un metro d'acqua soltanto. Infine, nuotare sventolando una bandiera di 2 m per 3 m costituisce una prestazione eccezionale e uno spettacolo straordinario.

Esistono ancora, in Giappone, altre usanze sportive in questa sede: il Dakyu, polo della corte imperiale, la corsa equestre alle bandiere; il Kemari, gioco di ballo della corte; l'Haigoita, gioco del nastro, per citarne alcuni. □



Istituto nazionale svizzero
di assicurazione contro gli infortuni

Vi regaliamo il best seller

Sport in sicurezza

redatto dal dott. Harold Potter, collaboratore dell'INSAI, e pubblicato dall'INSAI e dalla Winterthur-Assicurazioni. Questo libro tascabile, riccamente illustrato, conta 128 pagine e orienta in modo divertente sui pericoli d'infortunio nel praticare gli sport aquatici e alpini, lo sci, il calcio, la ginnastica, l'equitazione e la caccia. Esso mostra inoltre come ci si può proteggere da questi pericoli.

L'INSAI, Divisione prevenzione infortuni, casella postale, 6002 Lucerna, vi farà pervenire gratis «Sport in sicurezza» dietro invio del talloncino sottostante.

— — — — —

Da inviare all'
INSAI, Divisione prevenzione infortuni,
casella postale, 6002 Lucerna

Vogliate inviare gratuitamente un esemplare di «Sport in sicurezza» a

Cognome _____

Nome _____

Via _____

NPA Luogo _____

(Si prega di scrivere in stampatello)