

体育

国民健康的动力

长跑

东京每年均会举办马拉松大赛。约有38,000名选手参加长跑。沿途路线经过皇居、东京站、银座及浅草等一些东京市中心的旅游景点。

(照片提供单位：共同通讯社)



介绍

日本的男女老幼都非常热爱体育运动，他们既是参与者，又是普通观众。在日本，体育被视为一种有益健康的娱乐活动，可以培养纪律观念，完善品格，鼓励公平竞争及铸就竞技精神。无论输赢或战平，日本人都会热情地为运动员坚韧不拔和努力拼搏的精神而欢呼喝彩。在运动赛场上，运动员们总是被观众“加油”(gambatte!)的呼喊声激励着。

在西方运动项目传入之前，被称为“武道”(budo)的日本传统的运动项目已经有了很大的发展。日本武道起源于公元12世纪，主要盛行于当时的武士阶层中。这些武道包括“剑

道”(kendo)、“柔术”(jujutsu)（现称为“柔道”(judo)）、“弓道”(kyudo)及其他运动项目。在江户时代(1603年—1867年)，这些运动被确立为武术运动项目，注重强调其精神的内涵。“武道”中的“道”字意为“方式方法”，它要求习道者掌握这项运动所蕴含的深邃精华。传统的“武道”代代相传，至今仍然广泛盛行于民众之中。柔道和空手道业已成为国际性的运动项目。

相扑(Sumo)堪称日本的国技，深受日本大众的欢迎。已有1,500年或以上的历史，其职业选手的出现可以追溯到数百年以前。在相扑比赛中，两名相扑手身上仅着彩色“兜裆布”(mawashi)(腹带)，在“土俵”(dohyo)(稻草围成、高出地面的沙台)内采用“推”、

运动会

日本几乎所有的学校在秋季举办运动会让学生们参加体育运动竞赛。（照片提供单位：Getty Images）



“甩”等招式进行角斗。在“土俵”上举行的各种仪式同样异彩纷呈。

明治维新（1868年）后，各种西方运动项目被介绍到日本。棒球于1872年由一名美国人传入日本。19世纪70年代，田径运动和足球被介绍到日本，随后在19世纪90年代，滑冰和英式橄榄球也被介绍到日本。1911年，一名奥地利人将滑雪技术介绍到日本军队。那时，西方的运动项目很少有人问津，但通过日本的教育制度，这些项目最终被普及到全国各地。西方的运动项目起初也是作为一种修身养性的形式而加以强调的，但现在的日本人则已经将其作为消遣活动。

每年的10月的第二个星期一被确定为日本国定假日“体育节”。

今天的日本体育

现代体育始于19世纪70年代初期，时值日本学制建立之际。随着日本教育的制度化，学校在课程中增加了体育科目。大学和中学首批引入的体育项目有田径、划船、棒球和网球。

人们鼓励儿童参加学校俱乐部的各种活动，包括棒球、柔道、箭术、足球、游泳、体操和田径以及其他运动项目。很多孩子因此而对体育的兴趣，并一直保持到他们成年之后。

除了个别例外，日本目前几乎所有的体育运动在19世纪末期之前就已经为大众所了解。日本业余体育协会（JASA）成立于1911年，以迎接次年将要举办的第五届奥运会。随着各项运动的国家管理机构的建立，各地相继成立了协会的分支机构。



健身俱乐部

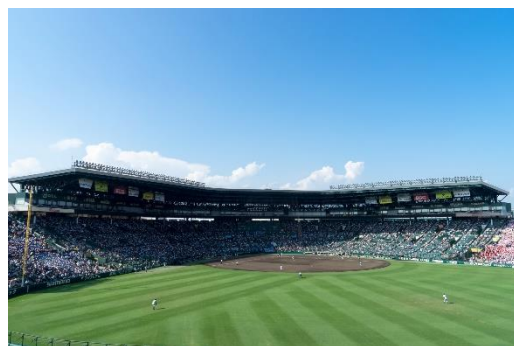
（照片提供单位：
Photo Kishimoto）

观赏性体育运动

棒球是日本最受观众欢迎的运动之一。在棒球赛季期间，日本几乎每天都会转播职业棒球的晚场比赛。自从野茂英雄成为美国洛杉矶道奇队的球员之后，很多日本人对“职业棒球联赛”产生了浓厚的兴趣。每年夏季举办

“全日本高中棒球锦标赛”都会吸引数以百万的棒球爱好者观看。

随着1991年“日本职业足球联盟”（J. League）的成立，足球运动越来越受到人们的欢迎。足球成为继游泳之后日本小学男生参加人数最多的第二大运动项目。由“日本职业足球联盟”举办的足球赛事同样吸引了众多的观众。



夏季甲子园球场。

棒球是日本最受欢迎的运动之一。

国民体育大会

国民体育大会的开幕式。这是由成人，少年少女参加的国内最大的综合体育大会。（照片提供单位：日本体育协会）



日本最大的综合性体育大会

为了在二战之后重振日本的体育事业，提高国民的士气，使其摆脱消沉的精神状况，日本业余体育协会于1946年组办了首届“国民体育大会”。这些夏秋两季的运动会后来发展成为一年一度的体育盛事。日本于1948年举办的首届冬季运动会后来也发展成为年度盛会。

“国民体育大会”，被人们亲切地称为“国体”、每年都在全国各都道府县分为三个赛季（冬季、夏季和秋季）轮流举行。自2006年起夏季和秋季大会合二为一，作为主大会隆重举行。冬季大会主要项目有滑冰、冰球、滑雪、主大会比赛项目有游泳、田径以及各种球技等。总分最高的县市将获得“天皇杯”。而“皇后杯”则颁发给女选手获得最高总分的县市。

“国体”参赛选手除了具有日本国籍的选手以外，外国选手在满足规定条件下也可以参加。很多表现出色的选手还会继续在奥运会及其他国际性赛事中一展风采。

2019年橄榄球世界杯于9月20日至11月2日在日本各地举行，这是橄榄球世界杯首次在亚洲地区举办。

日本至今举办过规模最大的体育赛事为东京奥运会、残奥会和两届冬季奥运会。1964年夏，东京首次举办了奥运会和残奥会。1998年，长野县举办了冬季奥运会和残奥会。2021年，东京将再次举办奥运会和残奥会。

国际体育赛事

1913年，日本参加了在马尼拉举行的第一届远东运动会。日本政府1921年首次为在上海举行的第五届远东运动会统入了资金援助。二战之后，这些区域性的比赛改称“亚洲运动会”。1951年，日本参加了在新德里举行的第一届亚运会。由65名运动员组成的日本国家代表队的出色表现迅速激发了人们对国际性比赛的热情。

东京于1958年主办了第三届亚运会。1994年，第十二届亚运会在广岛举行。首届冬季亚运会于1986年在札幌举行，1990年的第二届冬亚会仍由该地主办。2020年，定于在东京再度举办夏季奥运会。