

武术

古代传统与现代运动的交融



柔道
(照片提供单位: Photo
Kishimoto)

介绍

大多数日本武术，或“武道”(budo)都有悠久的历史，可以追溯到史前时代。“流镝马”(Yabusame)(马上箭术)的历史可以上溯到公元7世纪。随着公元12世纪晚期武士阶层地位的上升，武士(bushi或samurai)(武士阶层的成员)按照各种专业技能进行训练，如剑术(kenjutsu)、居合术(iaijutsu)、柔术(jujutsu)、弓术(kyujutsu)(日本箭术)、枪术(sojutsu)、马术(bajutsu)，以及水术(suijutsu)等。这些专业技能逐渐形成各种标准化的风格或流派，甚至一直延续到封建领主灭亡之后的江户时代(1603年-1867年)。

1868年明治维新之后不久，江户时代的社会等级制度即予废除，掌控着农场主、工匠和商人阶层(“士农工商”制度)的武士阶层因此而消亡。随着现代军事武器装备的运用，一些武术项目的参与人数也有所减少。1895年，继甲午战争后，日本官方组织“大日本武道会”(Dai Nippon Budo Kai)专注于武术事务并将其引入教育体系。这一举措导致了很多武术项目的复兴。

二战之后，日本武术被占领当局禁止达五年之久，因为这些在战前恢复的武术被认为是滋生日本军国统治和煽动民族情绪的根源，成为军国主义生长的诱因。1950年，日本当局解除了对日本武术的禁令，并采取各种措施强调其积极的一面，将其视为运动项目而非纯粹的武术。



柔道

柔道(Judo)意为“柔之道”，由较早的“柔术”发展而来，一般避免使用武器。天神真杨和起倒派学校是日本现代讲道馆的前身，由嘉纳治五郎(1860年-1938年)创办并在其开办第一所训练道场(dojo)之后重新命名了这项运动。嘉纳根据现代的运动原理制定了训练制度，并修改了柔道规则，允许竞技者在护垫上采用“摔”和“抓”的动作。

柔道手所穿的柔道服(judo-gi)很像空手道(karate)中的服装，只是上半身的衣料更加厚重一些。虽然空手道的一些技法也使用“抓”和“抱”的动作，但却不能与柔道混为一谈，因为柔道不允许击打或脚踢对方。

就全球的普及程度而言，柔道也许要高于其他任何一种日本武术运动。国际柔道联合会(World Judo Federation)成立于1952年，东京于1956年5月主办了第一届“世界柔道锦标赛”。继1964年东京奥运会将柔道列为男子比赛项目之后，女子柔道也被增设为奥运比赛项目。现在全世界有4000万人练习柔道。



合气道

合气道(Aikido)起源于源义光(Minamoto Yoshimitsu)(1045年-1127年)创立的柔术流派“合气柔术”(Aiki jujutsu)。而植芝盛平(1883年-1969年)则是将“合气道”发展为现在形式的人。

虽然合气道与柔道在某些方面可能有相似之处，但合气道的竞争者却不得拉扯对方的衣领和袖口，而是保持相互分开的状态。合气道技法主要是利用对方手腕和臂关节等处的弱点，战胜对方。

合气道的练习者不举行竞技性的比赛。其技术重在防身，这便是合气道深受妇女和执法工作者欢迎的主要原因。

空手道

空手道意即“空手之道”，发源于1,000多年前的中国。很多世纪以前，空手道作为一种用于防身的徒手格斗形式而传入冲绳岛(以前是一个独立王国)。直到20世纪20年代，空手道才由船越义珍传入日本本土，可谓姗姗来迟。

在空手道中，人体的每个部位都可以变为格斗的武器。但用于闪避或阻挡对手拳击和脚踢的防御技术同样重要。

空手道的其中一项训练内容便是反复击打用草包裹着的木桩(makiwara)，使指关节、腕关节、脚跟及其他部位的皮肤变得更加强韧。较高级的练习者经常通过击碎木板或瓦块的方式显示自己的力量，但这种方式并不适于初学者。

柔道是日本武术，全世界有很多人练习柔道。

在获准的比赛中，空手道练习者通常会穿上防护服，以防意外受伤。比赛双方避免击打对方头部，有意缓和脚踢和拳击的力量。在被称作“组手试合”（kumitejiai）散打比赛中，通过击中或踢中对手的动作而得分。空手道的“型”（Kata）是一系列的程式化的动作，用于判断练习者的动作是否规范、注意力是否集中。

除了传授武术要点外，空手道教练还会特别注意学员的练习态度和行为操守。

近些年来，越来越多的女性开始学习空手道。空手道与中国和韩国的武术有着很多相似之处，并同这些国家的武术一样，在世界各地广受欢迎。据说全世界的空手道爱好者达1亿3000万人。从2020年奥运会开始，空手道被列入奥运会正式比赛项目。

剑道

在武士阶层中，剑是武术中最为重要的武器之一。也许正是因为这一传统的缘故，日本剑道（kendo）特别注重道馆的礼仪规范，习道训练讲究高度的统一管理。

随着1952年“全日本剑道联盟”的成立，剑道作为一种运动项目重新获得新生，并被纳入日本中学的体育课程。

剑道中所用的“剑”称为“竹刀”（shinai），由四节长竹棍组成。竹刀很轻，以避免在练习过程中造成严重的人身伤害。

剑道练习者身着防护衣，将自己从头到臀部保护起来。比赛通过击中对方的头部、躯干、手腕或刺中喉部等有效部位而得分。第一个获得两分（三分满分）的选手即告胜出。



弓道

日本弓道（Kyudo）是日本封建时代的一种战斗技艺，并由此发展而来。随着全日本弓道联盟在1949年的成立，这项武术门类作为一项体育运动开启了新纪元。

在比赛中，每名参赛选手通常要朝28或60米以外的目标射箭。弓长约2.21米，由粘合在一起的木、竹等材料制作而成。如同其他形式的箭术一样，中标箭数最多的参赛选手将赢得比赛的胜利。西方箭术与日本弓道的区别在于后者强调动作的重要性。在一些比赛中，参赛者的动作规范程度被作为评判的标准。

流镞马（马上箭术）起源于镰仓时代（1185年—1333年）。至今仍是镰仓（从东京乘火车约一个小时）的鹤冈八幡宫神社及其他一些地方的表演项目。



剑道
(日本式击剑)
(照片提供单位：
AFLO)