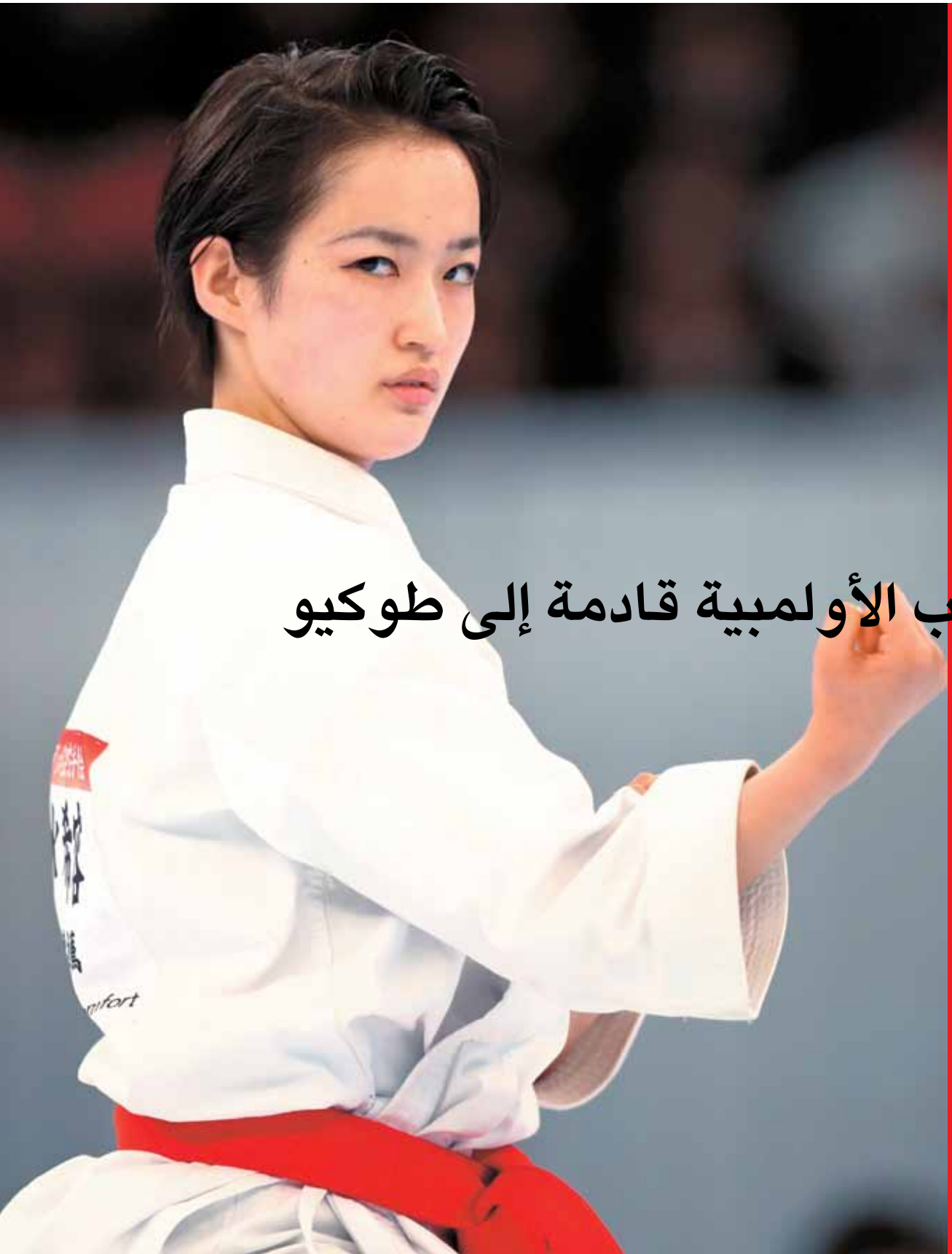
نيبونيكا

にほんか

نافذة على
اليابان

no. 27



خصائص متميزة

الألعاب الأولمبية قادمة إلى طوكيو

نيبونيكا

にほんか

no. 27

المحتويات

خصائص متميزة

الألعاب الأولمبية قادمة إلى طوكيو

٤ **فنون القتال اليابانية**
تحظى بالاعتراف كرياضة عالمية

١٠ **رياضات الشارع لأول مرة في الأولمبياد**

١٤ **معًا في البارالمبياد**

١٦ **الوجه الجديد لإرث الأولمبياد**

١٩ **عمود صحفي**
تاريخ الرسوم الرياضية

٢٠ **تكنولوجيا تدعم أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠**

٢٢ **اليابان اللذيذة: حان وقت الأكل «يوكان»**

٢٤ **التجوال في اليابان**
أودايبا وتويوسو

٢٨ **هدايا تذكارية يابانية**
أحذية للجري على طريقة «تابي»

الحبل الإرشادي الذي يربط بين اللاعب ومرشده

نيبونيكا *niponica* هي مجلة يتم نشرها باللغة اليابانية وست لغات أخرى (العربية والصينية والإنجليزية والفرنسية والروسية والأسبانية) وتهدف إلى تعريف العالم بالشعب الياباني وثقافة اليابان العصرية، وعنوان المجلة نيبونيكا مستمد من كلمة نيبون «Nippon» ومعناها «اليابان» باللغة اليابانية.

صورة الغلاف: لاعب الكاراتيه شيميزو ريو (تصوير: Aflo)

العدد رقم ٢٧ R-011105

جهة النشر: وزارة الخارجية اليابانية
كاسوميغاسيكي ٢-٢-١،
تشيودا-كو، طوكيو ١٠٠-٨٩١٩، اليابان
https://www.mofa.go.jp/

خصائص متميزة

الألعاب الأولمبية قادمة إلى طوكيو

في شهر يوليو عام ٢٠٢٠ تستضيف اليابان دورة الألعاب الأولمبية والبارالمبية طوكيو ٢٠٢٠.
في هذا العدد من مجلة نيبونيكا نستكشف الروح الحقيقية لهذا المهرجان الرياضي المبتكر الذي يستند إلى رؤية تأسست بجدارة على دورة طوكيو الأولمبية عام ١٩٦٤ وتمتد بعيدًا نحو المستقبل.

منظر داخلي للإستاد الأولمبي (شكل تصوري): الأعمال التصميمية والإنشائية للشركات التالية: شركة تايسي، شركة أزوسا سيكي المحدودة، شركة كينغو كوما وشركاه JV صورة مهداة من JSC.
ملاحظة: هذا الشكل يبين الصورة المكتملة كما هو المتخيل وهي عرضة للتغيير.

فنون القتال اليابانية
تحظى بالاعتراف كرياضة عالمية

يظهر الكاراتيه كرياضة أولمبية رسمية لأول مرة خلال أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠، أما الجودو فقد أصبح يحظى بشعبية هائلة حول العالم منذ ظهوره لأول مرة في أولمبياد طوكيو ١٩٦٤. هذا المقال يكشف سحر فنون القتال اليابانية التقليدية، وهي تنفتح على المؤثرات الخارجية وتواصل تحولها إلى رياضات تنافسية.

فنون القتال تتبلور في تكوينات «كاتا» جميلة

الكاراتيه هو فن قتال يعتمد على اليدين دون أي سلاح ويستمد أصله من فن قتال لسكان أوكيناوا القدماء وكان يعرف باسم «تى» (تى: تعني يد بلغة أوكيناوا)، وقد ولد الكاراتيه من خلال التحام عدد من أساليب القتال الصينية المختلفة ثم تطور تدريجيًا مع الزمن وأصبح أكثر دقة وثراء في أوكيناوا موطن ميلاده. وقد انتشر الكاراتيه عبر أنحاء اليابان خلال العشرينات من القرن العشرين ثم انتشر حول أنحاء العالم بفضل المهاجرين اليابانيين، أما اليوم فقد تحول الكاراتيه إلى لغة مشتركة في المجتمع الدولي حيث يمارسه أكثر من مليوني شخص داخل اليابان و١٣٠ مليون شخص على مستوى العالم.

ويتكون الكاراتيه من أساليب دفاعية تستخدم جسم الإنسان بكامله مثل اللكم والضرب بقبضة اليد والرفس واستخدام وسائل دفاعية لصد الهجمات المختلفة. والغرض من هذه الوسائل ليست القضاء على الخصم وإنما الهدف الرئيسي هو الدفاع عن النفس ضد هجوم الأعداء، وهذا هو السر في أن أساليب الكاراتيه والتدريب عليه تتضمن مواقف يحتاج فيها الشخص لهزيمة خصوم يهاجمونه من كل جانب بينما يدافع هو عن نفسه.

في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سيكون الكاراتيه رياضة رسمية جديدة لأول مرة ويتم تقديمها في عرضين، العرض الأول هو «كاتا» وهي كلمة معناها «أشكال» وتشير إلى عروض تفصيلية لحركات هذه الرياضة. في هذا العرض يقف كل متنافس وحده ليقدم عروضه من «الكاتا» ويتم تقديره تبعًا للقوة التعبيرية لأسلوبه من حيث درجة التدريب والكفاءة، وتعتمد نتيجة المسابقة على نقاط يحددها الحكام، وتعتمد النقاط على دقة الأسلوب أولًا وأيضًا على روح المتنافس وسلوكه وقوته وسرعة تأرجحه أو بمعنى آخر مدى تطابق أداءه مع الواقع وكأنه يواجه خصم حقيقي.

ان «كاتا» في الواقع هو تراكمات الوسائل الجسدية المستخدمة في الكاراتيه أو «كاراتيكا»، ومن المهم أن نفهم معنى الأساليب المكونة لكل «كاتا» على حدة سواء كانت أساليب هجومية مثل «تسوكي» (لكم) أو «كيري» (رفس) أو كانت أساليب دفاعية مثل «أوكى» (صد) حتى ندرك المعنى الحقيقي لهذا الكاتا. وممارس الكاراتيه هو ما نسميه «كاراتيكا» يتعلم كيف يؤدي «كاتا» بقوة وذلك من خلال اندماجه في التدريب بتركيز عقلي شديد وكأنه يواجه خصوم حقيقين والمواظبة على التدريب اليومي بانتظام شديد ودون إهمال لأي عنصر على الإطلاق.

أما العرض الثاني فهو الصراع الفعلي ويسمى «كوميتى» وهو منافسة مثل قتال حقيقي بين خصمين يواجه كل منهما الآخر وفيها يحصل كل منهما على نقاط بناءً على ضرب أجزاء محددة من جسم الخصم بطريقة صحيحة وشكل مناسب. ويتميز «كوميتى» بحيوية في الهجوم والدفاع باستخدام «تسوكي» و «كيري» وهو أداء سريع وحيوي له سحر مختلف عن جمال الأداء في عرض «كاتا».

الصفحة اليمنى: شيميزو كيبو، الحائزة مرتين على بطولة العالم للكاراتيه للنساء
تصوير: موتسو كاوامورى/ Aflo

الصفحة اليسرى: كيونا ريو، الحائز ثلاث مرات على لقب «كاتا» في بطولة العالم للكاراتيه للرجال
تصوير: أباكا/ Aflo

مشاهدة الكاراتيه بأقصى متعة:

دليل المبتدأين

أبرز العلامات في عروض «الكاتا»

اعرف المزيد عن نظام مسابقة الكاراتيه الأولمبية

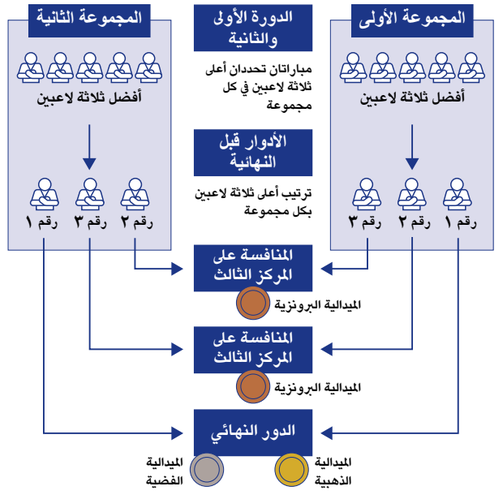
يتنافس في عرض «الكاتا» بأولمبياد طوكيو٢٠٢٠ ممثلون عن عشرة دول وأقاليم مختلفة واللاعبون الذين يصلون النهائيات سوف يؤدون مجموع أربع عروض.

مايجب متابعته

يمارس المتسابق كل حركة «كاتا» مرة واحدة فقط خلال المسابقة، لذا انتبه جيدًا للإستراتيجية التي يتبعها اللاعب وأساليبه وهو يقرر متى يؤدي أفضل حركة «كاتا» لديه.

شكل المسابقة في عرض «كاتا»

ينقسم اللاعبون إلى فريقين يتكون كل منهما من خمس أفراد.



بناءً على الترتيب بعد الأدوار قبل النهائية تتم المنافسات على المركز الثالث بين اللاعب الثاني من المجموعة ١ والثالث من المجموعة ٢، وبين الثالث من المجموعة ١ والثاني من المجموعة ٢، وفي النهاية تقام المباراة النهائية بين اللاعبين رقم ١.

لا يفوتك توقيت «كياي»

في مسابقة الكاتا يصدر اللاعب صيحة قوة تسمى «كياي» ويكون اصداراها في اللحظة التي يرى أن خصمه «الخيالي» قد انهزم ويختلف توقيت «كياي» باختلاف حركة «كاتا» ولكنها عادة اللحظة الحاسمة في الحركة ويصدرها عندما يؤدي أسلوب بارز مثل اللكم أو الرفس.

صيحة «كياي» عند اللكم

مايجب متابعته

تستخدم صيحة «كياي» لتحديد لحظة تحقيق ضربات بعدة أساليب متعاقبة وتمثل بالنسبة للاعبين لحظة عصيبة. احرص على التصفيق وتشجيع اللاعبين على تحقيق الحركة بنجاح.

صيحة «كياي» عند الرفس

يقفز اللاعب من موقع الصد ويؤدي حركة «كاتا» في منتصف الهواء

تمتع بالتنوع في الأساليب

هناك ٩٨ نوع من حركات «كاتا» التي يمكن استخدامها من خلال المسابقة، وقد تم تصنيفهم في أربع أساليب رئيسية للكاراتيه وهم «شيتو – ريو» و «غوجو – ريو» و «شوتوكان – ريو» و «وادو – ريو». ونلاحظ أن أكثر حركات «كاتا» المستخدمة في الوقت الحاضر هي من نوع شيتو – ريو و غوجو – ريو، ويعتبر الاختلاف في الحركات تبعًا للأسلوب من عناصر التشويق الأخرى التي نحرص على متابعتها عند مشاهدة عرض «كاتا».

شيتو – ريو
«تشاتانيارا كوشانكو»

تتميز هذه «الكاتا» بحركة سريعة مستقيمة تفترض الخصم على بعد قصير، وهي حركة معروفة بالسرعة والحدة.

غوجو – ريو «سوبريمبي»

حركات منحنية يتم أداؤها بينما يدفع اللاعب الهجمات من خصم يتخيله على مقربة، وهذا هو المظهر الرئيسي لهذا التكنيك الذي يشتهر بضربات حيوية وسط حركات رشيقة.

كاواساكي إيميكو

الفائزة بلقب كاتا للسيدات في البطولة اليابانية للطلبة رقم ٥٩ والحاصلة على اللقب في البطولة العاشرة للكاراتيه لطلبة وأشبال آسيا.

(تصوير: أوساكا ساتوشي)

مايجب متابعته

تصور خصم خيالي ليزداد استمتاعك بحركات اللاعب، ومشاهدة الأداء من خلف اللاعب سيمنحك الإحساس بأنك تصارع معه.

أبرز العلامات في عروض «الكوميتى»

تقام مسابقة «كوميتى» على هيئة دورة رياضية يواجه فيها كل لاعب منافس له والفائز يتقدم للمرحلة التالية ويكون الهدف هو إحراز نقاط من خلال تطبيق ثلاثة أساليب هي: اللكم والرفس والضرب على أماكن محدودة من جسم الخصم. ولكن المتسابقون على عكس القتال الحقيقي لن يوقعون ضربات حقيقية على الخصم وإنما ينهون ضرباتهم قبل ملامسة الجسم مباشرة فيما يعرف باسم «ساندومى».

من أبرز معالم «كوميتى» هو التدريب المعتمد على اختيار المسافة والزمن، وكلمة «مآآي» تشير إلى المسافة بين الخصمين عندما لا يهاجمان بعضهما أو خلال الهجوم وذلك حمايةً لأنفسهم عندما يصل العراك إلى «مآآي» يمكن أن يتغير الحال في لحظة خاطفة لذلك احرص ألا تفوتك تلك اللحظة.

ويكوسا – آيومي (في اليمن) في عراك «كوميتى» مع تشاتزيليادو إيليني من اليونان

(صورة مهداة من: مجلة كاراتيدو، JKFan)

柔道

جودو

موكاي شوئيتشيرو (في اليسار) هو الحاصل على لقب البطولة في بطولة أوساكا الكبرى٢٠١٨ للرجال وزن ٩٠ كجم (بطولة دولية للجودو) عقب مباراة مع أوشانغي مارغياني من جورجيا.
(صورة من: ماتسوو / Aflo Sports)

نجاح في التحول إلى رياضة دولية

الجودو هو رياضة قتالية ولدت من فن قتالي ياباني قديم يعرف باسم جوجوتسو، وهو يتكون من مجموعة متنوعة من الأساليب القتالية مثل ناغى – وازا (الطرح أرضًا) و كاتامى – وازا (الاشتباك) وأبرز ظاهرة في هذه الرياضة هي المهارة في استخدام قوة الخصم كسلاح ضده.

في رياضة الجودو يتصارع لاعبان فوق بساط مساحته من ٨× ٨ متر إلى ١٠ × ١٠ متر، والفائز هو من يحقق مركز «إيبون» وهذا المركز يتحقق عندما يؤدي اللاعب حركة «ناغى – وازا» بسرعة وقوة بحيث يطرح خصمه أرضًا شبه مقلوبًا على ظهره تمامًا، أو إذا مارس حركة «كاتامى – وازا» تثبت خصمه على الأرض لفترة محددة من الزمن. أما إذا أدى اللاعب حركة «وازا» ناجحة لكنها لا تحقق المتطلبات المذكورة فيتم منحه ما يسمى «وازا – آري» وإذا حصل اللاعب مرتين على «وازا – آري» فيتم منحه ما يسمى «آواسى وازا إيبون» ويصبح هو الفائز في المباراة، وعلى ذلك فإذا لم يحقق أي لاعب نقطة «إيبون» يتم استخدام عدد ماتحقق من «وازا-آري» لتحديد الفائز من قبل الحكام.

وقد أصبح جودو الرجال رياضة أولمبية رسمية خلال أولمبياد طوكيو ١٩٦٤ بينما أصبح جودو السيدات رياضة أولمبية رسمية خلال أولمبياد برشلونة ١٩٩٢، واليوم يضم الاتحاد الدولي للجودو أكثر من ٢٠٠ دولة وإقليم بينما يوجد لاعبون جودو أقوياء في بلاد كثيرة حول العالم وخاصة فرنسا حيث يزيد عدد لاعبي الجودو المسجلين عن نظيرهم في اليابان. إن الجودو الآن يواصل امتداده خارج موطنه الأصلي ولا شك أن احتكاكه بالثقافات الأخرى سيؤدي إلى نشوء أساليب جديدة تثري هذه الرياضة وتعزز تطورها كرياضة دولية على مستوى العالم.

جودو بارالمبي للاعبين من عاجزي البصر

أصبح الجودو للاعبين من عاجزي البصر رياضة بارالمبية رسمية منذ دورة الألعاب البارالمبية في سيول عام ١٩٨٨، وكما يحدث في المباريات الأولمبية العادية يتم تقسيم اللاعبين تبعًا للجنس والدرجة بغض النظر عن مستوى العجز البصري.

وعلى خلاف الجودو العادي نجد اللاعبين هنا يمسك كل منهما الآخر قبل بدء المباراة، وعندما تبدأ بالفعل يندمج اللاعبان في معركة حماسية من الأساليب القتالية ويكون الفائز من يمكنه القضاء على غريمه. أكثر ما يميز الجودو البارالمبي هو التطور السريع للمباراة مما يجعل المتفرجين في حالة إثارة كبيرة.

هيروسى جونكو (في اليسار) حاصلة على الميدالية البرونزية في وزن أقصى ٥٧ كجم بدورة الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو ٢٠١٦ عقب مباراة ضد سابينا عبدولاييفا من أذربيجان.
(صورة من: Aflo Sports)

تبدأ مباراة الجودو البارالمبية بعد أن يمسك الخصمان ببعضهما.
(صورة من: Aflo Sports)

إيكيدا دايسوكى يقدم هنا عرضًا استعراضيًا
©FISE Hiroshima 2018/Cedric de Rodot - Hurricane Group – FISE

رياضات الشارع لأول مرة في الأولمبياد

يضم برنامج أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ ولأول مرة في تاريخ الألعاب الأولمبية درجة جديدة من «الألعاب المدنية». إن الجو الحيوي لتلك الألعاب التي تمزج الرياضة بالموسيقى والموضة قد ضمن لها شعبية كبيرة خاصةً بين الشباب. إنها ألعاب تضفي على الأولمبياد أسلوبًا جديدًا تمامًا في الاستمتاع بالدورة حيث تجذب اللاعبين والمتفرجين في تلاحم كبير يجعل الحدث أكثر إثارة ومتعة للمتنافسين والمشاهدين في وقت واحد.

اللعب بلوحة التزلج "ستريت" و "بارك"

تعتبر هذه الرياضة هي أكثر ما يمثل ثقافة الشباب في الشارع، ومنذ افتتاحها عبر مسابقات شديدة الصخب في أوروبا والولايات المتحدة أصبح لها مكانة كرياضة تنافسية تعتمد على نقاط للفوز. في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سيكون هناك حدثين للتزلج باللوحة، أحدهما يسمى «ستريت» عبر شارع مستقيم به سلالم ودرابزين، الخ والآخر يسمى «بارك» في «حوض دائري عميق». من المتوقع أن تثير الحركات الحيوية الفريدة من قفز في الهواء وشقلبة وغير ذلك من صيحات عالية من جمهور المشجعين بينما تحقق نقاطًا كبيرة للفوز في المسابقة .

أعلى الصفحة: ناكامورا ريمو (JCF© ٢٠١٨)
في الأسفل: سوزوكي كيتا (رقم ٧) وهو يسدد الكرة.
(٢٠١٧ ©3x3.EXE PREMIER)

موتوكروس الدراجات (BMX) فري ستايل بارك

«BMX فري ستايل بارك» هو إضافة جديدة في برنامج سباق الدراجات بالأولمبياد وفيه لا يتنافس المشاركون من حيث السرعة وإنما من حيث صعوبة الألعاب الأكروباتية وجمالها. يتاح لكل متسابق دقيقة واحدة لأداء سلسلة من الألعاب الأكروباتية في ملعب يحتوي على مجموعة معقدة من الأسطح المنحنية في أشكال مختلفة كبيرة وصغيرة، ويشارك في الحدث متسابقون على أعلى مستوى. سيبهرون الجمهور بحركات مركبة مثل القفز لارتفاعات كبيرة والدوران بالدراجة أفقيًا ورأسيًا والانقلاب بالدراجة في قلب الهواء، علمًا بأن الحركات والعروض المبتكرة ستكون من بين العناصر المختلفة في تقسيم أداء المتسابق.

كرة السلة ٣×٣

يمارس الناس كرة السلة في الشارع منذ زمن طويل وفي كافة أنحاء العالم، وفي عام ٢٠٠٧ تم أخيرًا وضع قوانين عالمية موحدة لكرة سلة الشارع حيث يتكون الفريق الواحد من ٣ لاعبين ويكون اللعب بكرة سلة واحدة على نصف ملعب، والفريق الفائز هو الذي يحرز نقاطًا أكثر في خلال عشر دقائق أو من يسجل ٢١ نقطة أولًا. مدة قذف الكرة (ما يسمى بساعة القذف) تم تحديده بزمن ١٢ ثانية فقط وهذه قاعدة مبتكرة تؤدي إلى إسراع اللعب بدرجة كبيرة. وتتميز كرة سلة الشارع أو كرة السلة ٣×٣ بعنصر آخر مختلف هو قيمتها الكبيرة كوسيلة تسلية عالية المستوى نظرًا لتعليقات اللاعبين الشيقة والموسيقى الحيوية التي تسمعها في الملعب.

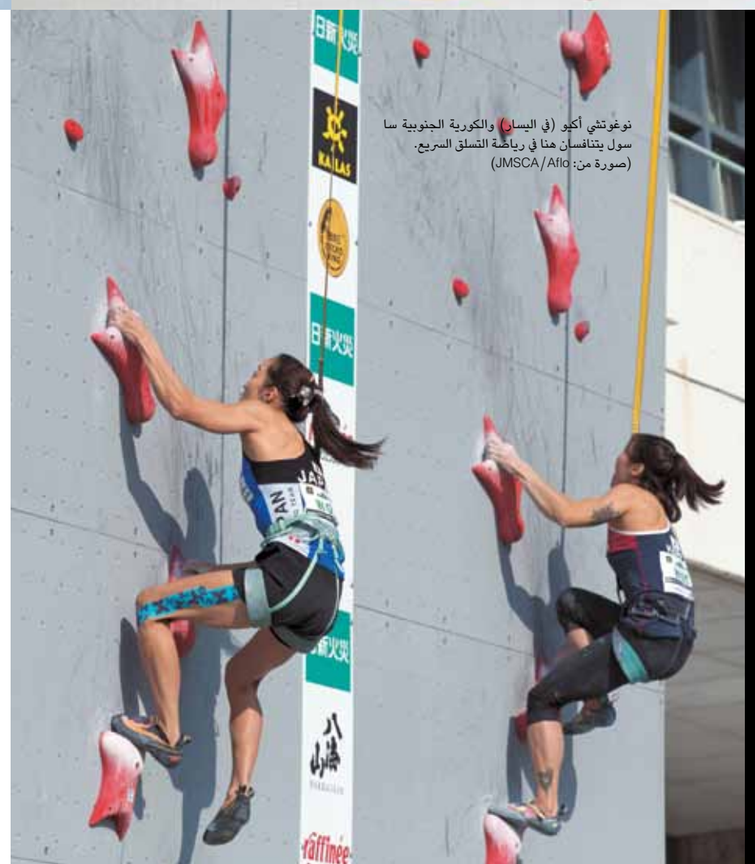
من بين أنواع التسلق الثلاثة نجد أن التسلق الطليق «بولدرنج» هو الوحيد الذي تتم ممارسته دون استخدام حبل أمان. في الصورة نأراساكي توموا الفائز مرتين في كأس العالم للتسلق IFSC (عام ٢٠١٦ و ٢٠١٩).
تصوير: Aflo Sports

في التسلق الموجه يتنافس المتسابقون على الوصول لارتفاع أعلى من الآخرين. المتسلق في هذه الصورة هو دوهي كيتا الفائز الأول في المسابقة المركبة للتسلق للرجال بدورة الألعاب الأولمبية للشباب عام ٢٠١٨.
(صورة من: Lukas Schulze/OIS/IOC/AFP/Aflo)

التسلق كرياضة

التسلق الرياضي هو واحد من رياضات تسلق الأحجار في الطبيعة والذي تحول إلى رياضة تنافسية تعقد لها المسابقات. يستخدم المتسلقون بروزات ملونة بألوان بهيجة يمسكون بها ليصعدوا في طريقهم لأعلى دون استخدام أي أدوات للتسلق، وقد شهدت اليابان في السنوات الأخيرة تزايد ساحق في عدد من أماكن الاستمتاع بممارسة تلك الرياضة مما زاد في عدد المتحمسين لها، وكل هذا خلق ظروفًا مواتية لظهور عدد من اللاعبين الأقوياء والمهرة في هذه الرياضة.

في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سيكون افتتاح رياضة التسلق لأول مرة في دورة أولمبية وسوف تجمع بين ثلاثة عناصر مختلفة: التسلق السريع «سبيد»، التسلق الطليق «بولدرنج»، التسلق الموجه «ليد». يشارك كل متسابق في الأنواع الثلاثة ويعتمد ترتيبه على ما أحرزه في المسابقات الثلاثة معًا، فمن يا ترى يكون الفائز، هل هو المتسلق القوي في نوع معين بالتحديد أم المتسابق الذي يجيد الأنواع الثلاثة؟ انها منافسة مثيرة ستخطف أنفاسك طوال الوقت.



نوغوتشي أكيو (في اليسار) والكورية الجنوبية سا سول يتنافسان هنا في رياضة التسلق السريع.
(صورة من: JMSCA / Aflo)

أنواع التسلق الرياضي

التسلق السريع «سبيد»

هنا يتنافس لاعبان اثنان على سرعة تسلق حائطًا هو نسخة من الآخر يبلغ ارتفاعه ١٥ متر ويميل بزاوية ٩٥ درجة، ويربط اللاعب نفسه بحبل لدواعي الأمان. زمن الفوز يتراوح بين ٥ و٦ ثواني في مسابقات الرجال بينما يتراوح بين ٧ و٨ ثواني للسيدات، والواقع أن السرعة الشديدة للسباق هي ما يجعل هذا النوع من التسلق غاية في الإمتاع الجماهيري.

التسلق الطليق « بولدرنج»

في التسلق الطليق أو « بولدرنج» يتسلق اللاعبون عدد من المسارات على حائط يبلغ ارتفاعه من ٤ إلى ٥ أمتار ويكون الفائز هو اللاعب الذي تسلق أكبر عدد من الكورسات في خلال الوقت المحدد، وإذا أكمل أكثر من لاعب نفس العدد من الكورسات يكون الفائز هو اللاعب الذي وصل إلى أكبر عدد من الحجارة المميزة بعلامة «زون» (حجارة معينة عالية الارتفاع)، أو اللاعب الذي أكمل التسلق بأقل عدد من المحاولات.

التسلق الموجه «ليد»

في التسلق الموجه يتسلق اللاعبون عبر طرق محددة حائطًا يزيد ارتفاعه عن ١٢ متر خلال فترة زمنية معينة واللاعب الفائز هو الذي يصل إلى أعلى نقطة، وهنا يربط اللاعب نفسه بحبل على سبيل الأمان.

تمتع بالتسلق في كل وقت وكل مكان مواقع التسلق في اليابان

يوجد في الوقت الحالي أكثر من ٦٠٠ مركز رياضي للتسلق في كافة أنحاء اليابان وتتزايد الآن شعبية التسلق باعتباره رياضة يمكن لكل شخص أن يستمتع بها بغض النظر عن جنسه أو عمره.
(صورة من: بي-بامب طوكيو أكيهابارا)

معًا في البارالمبياد

تعتمد الألعاب البارالمبية على دعم متعدد الأوجه تقدمه جهات كثيرة العدد، وهذا المقال يقدم لنا بعض هذه الجهات من بينها مرشدة سوف تجري مع لاعبة لديها إعاقة بصرية وشركة تنتج أدوات مساعدة وتركيبات تزيد من قدرات اللاعبين ذوي الإعاقة.

تصوير: أوبارا تاكاهيرو

لاعبتان تشتركان كفرد واحد

المتسابقة: إينوتشي ناتسومي

المرشدة: هينو ميناكو

الصورة العليا: إينوتشي ناتسومي (في اليسار) ممسكة بالحبل الإرشادي مع مرشدتها هينو ميناكو
الصورة السفلى: هناك أيضًا فرص كثيرة للتدريب مع لاعبين من الفرق الجامعية لسباقات المضمار والميدان..

تقول المرشدة هينو ميناكو «إن عملنا ليس مجرد الجري مع المتسابق كفرد واحد». والواقع أن جزء هام من عمل المرشد أن يساعد اللاعب في نواحٍ مختلفة خارج المسابقة الفعلية مثل التنقل بوسائل المواصلات وتغيير الملابس وغير ذلك. ويتدرب المرشدون عادةً مع اللاعبين بل ويقدمون لهم النصائح أحيانًا على طريقة المدربين، وفي ذلك تقول هينو «إن عملنا هو خلق مناخ مناسب يساعد اللاعبة على ممارسة الجري وعندما أنصحها فإنني أحرص على استخدام كلمات تجعل اللاعبة في حالة وجدانية جيدة».

والشريك الحالي لـ هينو ميناكو هو إينوتشي ناتسومي وهي حاملة الرقم القياسي في سباق ١٥٠٠متر، و٥٠٠٠ متر. وإينوتشي لديها ثقة كبيرة في مرشدتها وقناعة كبيرة بأن الجري معها سيساعدها على تحسين أرقامها، وهما يتدربان معًا كل يوم تحت شعار «حذار أن تجعل الإعاقة حجة تمنعك من بذل أقصى جهدك».

* class T11، بتاريخ يونيو ٢٠١٩

في الصورة العليا: ساتو كيتا (في اليسار) مع إندو كين في استاد بريليا للعدو في شين-توويوسو حيث يقع مقر شركة سايبوغ، وهي الشركة المبتكرة للأطراف الصناعية الخاصة للجري.

في اليسار: الأطراف الصناعية من إنتاج شركة سايبوغ (رئيس الشركة هو إندو كين)

في الأسفل: مكتبة الأنصال التي تديرها شركة غير ربحية، تقع المكتبة داخل الاستاد في مبنى ملحق للشركة وتمنح الجميع فرصة تجربة الأطراف الصناعية الرياضية.

بحثًا عن أفضل أطراف صناعية للرياضة

لاعب: ساتو كيتا

مهندس: إندو كين

ظل إندو كين يعمل لسنوات طويلة في مجال ابتكار وتطوير الأطراف الصناعية للمشي مستفيدًا من تكنولوجيا الروبوت، ثم قرر ان يبتكر أطراف صناعية للرياضيين لأنه رأى أن اللاعبين الذين يتنافسون بأطراف صناعية للرياضة حيث تصور أنه لو تنافس لاعبون بأطراف صناعية وحطموا (أرقاما قياسية حققها لاعبون أصحاء) فهذا بلا شك سوف يبعث الأمل والإلهام في نفوس الأفراد ذوي الإعاقة الجسدية.

وأول لاعب تطوع بالمشاركة في هذا التحدي هو ساتو كيتا، الذي كان اللاعب الوحيد في العدو القصير. وقد اشترك في الألعاب البارالمبية ٢٠١٦ في ريو دي جانيرو مستخدمًا طرف صناعي من انتاج اليابان. ويقول ساتو أن أنسب طرف صناعي له شخصيًا هو الذي يرتد بقوة وكأنه يستمد طاقة من الأرض، ويرى إندو أن «أفضل شيء هو أن يكون ارتداد الطرف الصناعي فوق مركز الجاذبية عقب طرقه للأرض، ولكن من الصعب ضبط الأطراف الصناعية بحيث تتلاءم مع حس كل لاعب على حدة. ورغم هذه الصعوبات فلا زال إندو يواظب على تطوير منتجاته في تعاون كامل مع اللاعبين، وفي الألعاب البارالمبية طوكيو ٢٠٢٠ سوف يعتمدون معًا على هذا التعاون القوي لمواجهة تحديات المنافسة.

إحياء موقع الحب والإثارة
الاستاد الأوليمبي

في الصورة اليمنى: أقيم حفل الافتتاح الاستعراضي الكبير لدورة الألعاب الأولمبية الثامنة عشرة في العاشر من أكتوبر عام ١٩٦٤ أمام ما يقرب من ٧٥ ألف متفرج، وكان المقر الرئيسي للألعاب هو هذا الاستاد المبين في الصورة حيث أقيمت فيه مسابقات المضمار والميدان ومباريات كرة القدم وسباقات الخيول.

تصوير: Aflo

في الصورة السفلى: تثير أبنية الاستاد الأوليمبي الجديد ذلك الدفء الذي يصاحب الإنشاءات المصنوعة من الخشب، وهو يستخدم التهوية الطبيعية حيث يتصاعد الهواء لأعلى لتهيئة جو مريح للجمهور أمام التصميمات، فهي مصممة بكاملها طبقًا للمقاييس العالمية بدايةً من تنظيم الجلوس مع الوضع في الاعتبار التنوع الكبير للجمهور حتى إمكانية التحرك فيه بسهولة دون وجود مستويات مختلفة للأرضية. وسوف يستضيف هذا الاستاد خلال دورة طوكيو ٢٠٢٠ حفل الافتتاح وحفل الختام وكذلك سباقات المضمار والميدان ومباريات كرة القدم، وبعد انتهاء الألعاب الأولمبية سيتم استخدام المكان لإقامة الفعاليات الرياضية.

الوجه الجديد لإرث الأولمبياد

كيف وصل الإرث المحسوس وغير المحسوس لأولمبياد طوكيو ١٩٦٤ لأولمبياد وبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠؟ وكيف يمكن أن نستفيد منه بعد انتهاء تلك الدورة؟

رمز التصميم المعماري الحديث في اليابان
استاد يويوغي القومي

هو رمز للموديرنيزم أو البناء العصري، تم إنشاؤه خصيصًا من أجل أولمبياد طوكيو ١٩٦٤، وقد قام بتصميم هذا الإستاد أستاذ العمارة اليابانية الحديثة تانغي كينزو (١٩١٣–٢٠٠٥). هذا التصميم الحيوي يشمل سقف معلق قابل للبسط وأشبه بالخيمة وهو تصميم نادر جدًا حتى على مستوى العالم وأثار اهتمامًا كبيرًا في ذلك الحين عام ١٩٦٤. أقيمت في الجمنزيوم الأول (في اليسار لأعلى) مسابقات السباحة بينما أقيمت مسابقات كرة السلة في الجمنزيوم الثاني (في اليمين لأسفل)، أما في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ للألعاب الأولمبية والبارالمبية فسوف يستخدم هذا الاستاد لإقامة مسابقات كرة اليد ومباريات كرة الرجبي للاعبين على مقاعد متحركة ومباريات البادمينتون البارالمبية، وقد تم تجديد الجمنزيوم لتحسين درجة مقاومته للزلازل وسوف يعود بعد انتهاء الدورة للاستخدام كمكان لإقامة الفعاليات الرياضية والحفلات الموسيقية.

(صورة من: PIXTA)

مكان مقدس لفنون القتال ومسرح أسطوري للحفلات الموسيقية
نيبون بودوكان

تم لأول مرة دخول الجودو كلعبة أولمبية في أولمبياد طوكيو ١٩٦٤ وتم إنشاء «نيبون بودوكان» خصيصًا لإقامة فعاليات الجودو، وبعد عامين من انتهاء الدورة الأولمبية أصبح نيبون بودوكان مسرحًا لأول حفلات في اليابان يقدمها فريق الروك العالمي الشهير «البيتلز» والذي ألقى اليابان كلها في جو من الإثارة والهوس الجماهيري، ومنذ ذلك الحين اشتهر نيبون بودوكان ليس فقط باعتباره البيت الروحي لفنون القتال اليابانية ولكن أيضًا كمكان مقدس للحفلات الموسيقية، وأصبح الظهور في هذا المكان هو حلم الموسيقيين من اليابانيين والأجانب. في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سيتم استخدام نيبون بودوكان لإقامة مسابقات الجودو الأولمبية والبارالمبية وكذلك مسابقات الكاراتيه، ويتم حاليًا تجديد المكان لتحسين درجة مقاومته للزلازل وضمان سهولة التحرك فيه.

(صورة من: نيبون بودوكان)

2020

©الأعمال التصميمية والإنشائية للشركات التالية: شركة تايسي، شركة أزوسا سيكي المحدودة، وشركة كينغو كوما وشركاه/JV صورة مهداة من JSC.

ملاحظة: هذا الشكل يبين الصورة المكتملة كما هو المتخيل وهي عرضة للتغيير. الخضرة هنا هي الشكل المنتظر بعد حوالي عشر سنوات من إتمام المشروع.

موقع جديد للسباحة الدولية يدشن لعصر جديد في منطقة خليج طوكيو للألعاب المائية
مركز طوكيو للألعاب المائية

تم حديثًا بناء مركز طوكيو للألعاب المائية ليكون بديلًا عن استاد يويوغي القومي كمكان للفعاليات المائية خلال أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠، حيث تقام في المركز فعاليات الأولمبياد من السباحة والغطس ومسابقات السباحة الجمالية كما تقام به أيضًا فعاليات السباحة البارالمبية. بعد انتهاء الأولمبياد سيتم خفض سعة الجلوس في المركز والتي تصل إلى ١٥ ألف متفرج خلال الدورة إلى ٥ آلاف مقعدا ليتم استخدامه بعد ذلك كمكان لإقامة مسابقات السباحة الدولية وكمركز للسباحة من أجل سكان العاصمة طوكيو.

تصور فني للموقع خلال الأولمبياد المقبل (بتاريخ يناير ٢٠١٩)
صورة مهداة من حكومة طوكيو المركزية

1964

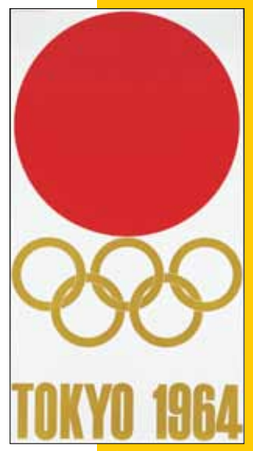
2020

تصميمات أولمبية

الشعار، الشعلة الأولمبية، الرسوم الرياضية.
تصميمات جلبت وتجلب جمال الألوان والابتكار على الألعاب الأولمبية السابقة واللاحقة فتجسد الأمل في تواصل يفوق ما تحققه الكلمات.

الشعار

الشعار الأولمبي هو وجه الألعاب الأولمبية وقد كان شعار أولمبياد طوكيو ١٩٦٤ عبارة عن تركيبة قوية من خمس حلقات أولمبية ذهبية مع علم اليابان أو «دائرة الشمس»، وكان يعبر عن العاطفة القوية والنقية التي تميز المنافسات الرياضية، أما شعار أولمبياد ٢٠٢٠ فهو عبارة عن تصميم ياباني أصيل من مربعات باللون الأزرق النيلي (يسمى إيتشيماتسو مويو باليابانية) وهو يتكون من ثلاثة أنواع من متوازي المستطيلات متراكبة مع بعضها لتعبر عن الألم في تخطي الفوارق والسعي نحو «الوحدة في التنوع».



لافتة رسمية تحمل شعار أولمبياد طوكيو ١٩٦٤
المخرج الفني: كاميكورا يوساكو
من مقتنيات متحف محافظة نيغاتا للفن الحديث، متحف نيغاتا بانداييجيما للفنون

شعار أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠
©Tokyo 2020

الشعلة

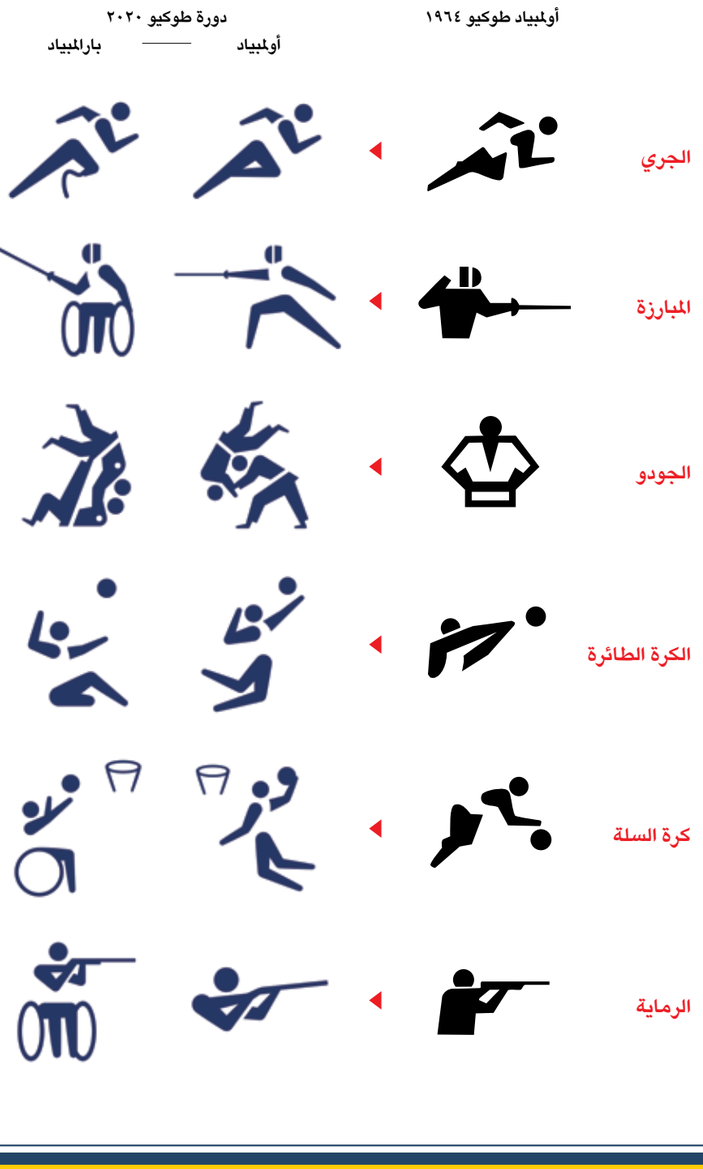
هذه الشعلة التي ستزين السباق المرحلي لحمل شعلة أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ قد تم تصميمها على شكل زهرة كرز منفتحة، وهي مصنوعة باستخدام تكنولوجيا في صنع الألمونيوم تمكن من تشكيل أسطح مركبة منه باستخدام لوح واحد من الألمونيوم، وهي تكنولوجيا تستخدم في قطارات الرصاصة. يصدر عن وريقات الزهرة الخمس نيران ترتفع ثم تتجمع كليًا في مركز الشعلة لتسلط الضوء على «طريق الأمل». تشتمل المواد المصنوع منها الشعلة على ألمونيوم معاد التصنيع مستمد من وحدات سكنية مؤقتة تم إنشاؤها كجزء من مجهودات البناء التي تلت الزلزال الضخم في شرق اليابان وهي وسيلة لإبلاغ العالم إلى أي درجة تحسنت أحوال المناطق المنكوبة. ومن المقرر اشعال الشعلة الأولمبية في مارس ٢٠٢٠ ليتزامن ذلك مع بداية تفتح أزهار الكرز في اليابان ثم تطوف عبر محافظات اليابان كلها (٤٧ محافظة) خلال ١٢١ يوم.

©Tokyo 2020

تاريخ الرسوم الرياضية

انتشرت الرسوم في أنحاء العالم عقب أولمبياد طوكيو ١٩٦٤ كرموز مصورة تقدم المعلومات بشكل مرئي وبطريقة سهلة الفهم للجميع. في ذلك الحين كان عدد الذين يفهمون اللغة الإنجليزية من اليابانيين أو الضيوف الأجانب أقل مما هو الآن، لذلك تم استخدام الرسوم لتمثل ٢٠ رياضة أولمبية في ذلك الوقت وأيضًا للاستدلال على الأماكن المختلفة من القرية الأولمبية، ومواقع الفعاليات الأولمبية بوجه عام، والواقع ان علامة دورة المياه التي كانت ابتكار خاص لأولمبياد ١٩٦٤ قد أصبحت الآن تستخدم في كافة أنحاء العالم. أما أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ فقد تم الاستعداد له بالإعلان عن رسوم رياضية تحمل بشكل أدق وأجمل حركات اللاعبين والأدوات الرياضية التي يستخدموها، هي رسوم معبرة عن ٣٣ لعبة رياضية و٥٠ تصميم للدورة الأولمبية نفسها، أما الألعاب البارالمبية فلها رسوم تمثل ٢٢ لعبة رياضية و٢٣ تصميم يعبر عن الدورة. هذه الرسوم التي صنعت خصيصًا لأجل أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ لا تلتزم فقط بالغرض الأصلي منها وهو توصيل المعلومة المطلوبة وإنما تم تصميمها بحيث تصور الحركات الحيوية للاعبين بأجمل طريقة ممكنة، ولا شك أنها متعة كبيرة أن ترى كيف تبدو رياضتك المفضلة عبر تلك الرسوم.

©IOC ©Tokyo 2020



تكنولوجيا تدعم أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠

يعرض هذا المقال وسائل مختلفة من التكنولوجيا اليابانية التي تستقبل وتدعم وتقدم الترفيه للاعبين والجمهور، والمنظمين للدورة وكل فرد آخر له علاقة بأولمبياد وبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠.

اسم تميمة الحظ الرسمية لأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ هو ميرايتووا (في اليسار) وهو اسم مركب من كلمة ميراي (مستقبل) وكلمة توا (خلود)، أما تميمة الحظ لبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠ فاسمها سوميتي (في اليمين) وهو اسم مشتق من كلمة سومّي يوشينو وهي أكثر نوعية محبوبة من زهور الكرز وفي نفس الوقت هي ترن إلى حد كبير مثل تعبير So mighty باللغة الإنجليزية.

©Tokyo 2020

تميمة أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ من الروبوتات ترحب باللاعبين والضيوف

الروبوت الذي يحمل كاميرا مركبة فوق رأسه يتعرف على الشخص المقترب ثم يستخدم تعبيرات عينيه وحركاته الطبيعية الناتجة عن وحدات مفصلية دقيقة لكي يتواصل مع الشخص معبرًا في نفس الوقت عن مجموعة من «الانفعالات». يبحث المهندسون حاليًا عن وسائل لربط هذا الروبوت بروبوتات أخرى في مكان بعيد عنه.

(صورة من: شركة تويوتا للسيارات)

©Tokyo 2020

(صورة من: شركة NEC)

دقة وسرعة نظام التعرف على الوجوه

أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سوف يصبح أول تاريخ لاستخدام نظام التعرف على الوجوه للتحقق من الشخصية. يكفي أن يقف الشخص المصرح له امام الكاميرا ممسكًا بطاقة تحقيق شخصية تحتوي على شريحة آي سي ويبرزها أمام الماكينة عند بوابة الدخول، عندئذٍ يربط النظام بين الوجه وبيانات البطاقة التي تحتوي على صورة مسجلة للوجه وبذلك يتم التحقق من الشخصية. وقد سبق للشركة المنتجة لهذا النظام أن وضعت أكثر من ألف نظام في أكثر من سبعين دولة وإقليم على مستوى العالم وهي أنظمة تستخدم لفترات التعرف على الشخصية بالإحصاء البيولوجي منها التعرف على صورة الوجوه وبحث العيون وبصمات الأصابع ورسوم الكف وأوردة الأصابع والصوت والسماعيات (التحقق من الشخصية باستخدام أصوات لا تميزها الأذن البشرية). إن هذا النظام بمستواه العالمي الدقيق يضمن التحقق من الشخصية بطريقة أكثر سرعة وأشد دقة.

HSR, DSR

(صور مهداة من: شركة تويوتا للسيارات)

بدلة تقوية مساعدة تقلل عبء الأحمال في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠

هي بدلة مجهزة بجهاز إحساس الزوايا ومحرك وغيرهما من التقنيات المبهرة لأجهزة الروبوت اليابانية، وهي سهلة الارتداء وتقلل عبء الأحمال على الجزء السفلي من ظهر العامل بنسبة تصل إلى ٤٠٪ تقريبًا ومن المنتظر أن تساعد المسؤولين والعاملين في الدورة الأولمبية على القيام بعملهم في حمل الأطعمة والحقائب وسلال القمامة وكذلك تحميل الأمتعة في المركبات. وقد تم اختبار البدلة والتأكد من إمكانياتها حيث يتم استخدامها بالفعل في مواقع البناء وبيوت رعاية المسنين.

أتون موديل واي

(صورة من: شركة باناسونيك)

روبوتات معاونة تخدم ذوي المقاعد المتحركة من الجمهور

قامت واحدة من أبرز شركات السيارات اليابانية والتي ابتكرت مجموعة متنوعة من الروبوتات المعاونة للأفراد بالإعلان عن ابتكار روبوت تم تصميمه خصيصًا لمعاونة مستخدمي المقاعد المتحركة خلال أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠. يمكن للروبوت أن يخرج يد من جسده المدمج ليحمل الطعام أو يلتقط شيئًا سقط على الأرض. يمكن أيضًا لمستخدمي المقاعد المتحركة أن يطلبوا مشروبات من مقاعدهم فيحضرها لهم الروبوت، إن قدرات هذا الروبوت سوف تتيح للمتفرجين من ذوي المقاعد المتحركة فرصة الاستمتاع بالألعاب إلى أقصى درجة.

مركبات المستقبل تأتي إلى اليابان

سورا

صورة من: شركة تويوتا للسيارات

حافلات بخلايا الوقود

هذه الحافلات الصديقة للبيئة تسير بخلايا الوقود التي تولد الكهرباء عبر رد الفعل الكيميائي بين الهيدروجين في الخزان وأكسجين الهواء، وهي حافلات لا يصدر عنها ثاني أكسيد الكربون ولا غازات تلوث الهواء، كما أنها تتميز بتزايد ناعم للسرعة والحرك بهدوء كبير مما يحقق راحة كاملة للركاب. وسوف يتم إدخال أكثر من مائة حافلة تسير بخلايا الوقود بحلول عام ٢٠٢٠ وبصفة رئيسية في طوكيو، وتهدف الخطة إلى تشغيلهم في منطقة مطار هانيدا خلال الدورة، وهكذا فبفضل أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ سوف تصبح حافلات المستقبل في القريب العاجل جزء من الحياة اليومية في اليابان.

معلومات حالية بتاريخ يوليو ٢٠١٩

مقعد متحرك للسباق يرتبط مع اللاعب بامتياز ويجري مثل سيارة فورمولا ١

كاربون جي بي إكس هو كرسي متحرك للسباق من أجل فعاليات المضمار والميدان، وهو من انتاج شركة متخصصة أساساً في هندسة الموتوسيكلات. يتم تفصيل الكرسي يدويًا بواسطة مهندسون مهرة يولون اهتمامًا كبير بكل التفاصيل مستخدمين خبرتهم القوية في عالم السباقات لكي يستجيبوا لكل طالب ويشكلون الكرسي تبعًا للظروف الجسدية لكل لاعب على حدة، لهذا كله سحرت مقاعد كربون جي بي إكس المتحركة قلوب لاعبي البارالمبياد في العالم أجمع. يصنع إطار الكرسي المتحرك من مركب راتنج وكاربون فايبر لتحقيق أمثل تخفيض للوزن يتيح للاعبي القمة الوصول إلى سرعات قصوى تزيد عن ٣٥ كم في الساعة.

صورة من: شركة أو إكس الهندسية، المحدودة

«يوكان»

حلوى يابانية قديمة تفوز بإعجاب جديد لفوائدها الرياضية

المصور: كوياما ساتشيهيكو (STUH) صورة من: فوتولايبراري

نموذج عادي من «نيري يوكان»

«يوكان» هو نوع شهير من الحلوى اليابانية التقليدية يصنع بمزج معجون الفاصوليا الحمراء مع السكر وهلام الطحالب (الأغار) حيث يتم غلي المزيج ثم سكبه في قالب حتى يكتسب قوام صلب. والشكل التقليدي لليوكان هو شكل متوازي مستطيلات بلون أحمر قاني للغاية (يكاد يكون أسود) وكثيف القوام، هذا الجمال البراق واللامع لقطع يوكان مرتبة في طبق قد أثار مشاعر الكاتب المشهور تانيزاكي جونتشيرو (١٨٨٦ – ١٩٦٥) فمدح صفاتها التي تدعو إلى «التأمل» على حد قوله، ونلاحظ أن الحلاوة القوية لليوكان تكمل المرارة الموجودة في الشاي الأخضر عند تناولهما معًا.

يقال أن اليوكان قد دخل اليابان في حوالي القرن الخامس عشر كجزء من ثقافة مذهب الزن البوذي، وفي البداية كان يصنع بعجن معجون الفاصوليا «أزوكي» مع نشا جذور نبات يسمى كوزو ثم طهي المزيج على البخار لعمل «موشي – يوكان» (يوكان على البخار)، وقد شهد القرن التاسع عشر وصول نوع جديد من اليوكان مصنوع من الأغار أو هلام الطحالب ويسمى «نيرو يوكان» وهو النوع المفضل في اليابان إلى يومنا هذا. هناك أيضًا أنواع مختلفة من اليوكان نجدها في كل انحاء البلد وهي لا تصنع فقط من الفاصوليا «أزوكي» وإنما أيضا من معجون الفاصوليا البيضاء أو البطاطا الحلوة أو الكستناء أو فاكهة الكاكا اليابانية، ويأتي أيضًا اليوكان في أشكال مختلفة منها مثلًا شكل جبل فوجي، وهو تصميم فريد يستخدم أسلوب «ناجاشي كومي» أو الصب.

وتستخدم كميات كبيرة من السكر وقليل من الماء لصنع «نيري يوكان» مما يحميه لفترة طويلة ويجعله حلوى مناسبة للحفظ دون فساد، وفوق ذلك هو مصدر تغذية سهل التناول لذا يحبه متسلقو الجبال وعشاق الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تم ابتكار نوع جديد من اليوكان يحمل اسم «يوكان الرياضة» وهو اسم يليق به حيث يحقق بالتحديد احتياجات ممارسي الرياضة. فعلى سبيل المثال هناك منتج ظهر في الأسواق عام ٢٠١٢ من إنتاج شركة عريقة لصنع الحلويات، هذا المنتج يحتوي على ملح من الأعشاب البحرية كما يحتوي على الفيتامينات التي يفقدها اللاعبون عندما يتصببون عرقًا خلال التدريبات الطويلة. والمعروف أيضًا أن تناول السكر خلال التدريب قد يؤدي إلى حدوث تقلبات في مستوى السكر في الدم مما يعرض اللاعب للإصابة بنقص السكر في الدم ولكن يوكان الرياضية يقلل خطر الإصابة بنقص السكر في الدم لأن السكر الذي يحتوي عليه يقوم الجسم بامتصاصه بصورة بطيئة.

يتميز «يوكان الرياضية» أيضًا بطريقة تعبئة مختلفة حيث تتنافس الشركات التي تنتجه على تعبئته بطريقة يسهل فتحها ولو بيد واحدة وبدون ان تتسخ يد اللاعب. وهكذا تعمل كل شركة على تمييز منتجاتها كأنسب مصدر رياضي للتغذية خلال التدريب.

إن اليوكان المعروف في اليابان كحلوى تقليدية قد اكتسب اليوم سمعة جديدة كطعام عالي التغذية ومن المنتظر أن تزداد أنواعه وتتسع دائرة حضوره.

يوكان الرياضة» هو منتج من ابتكار شركة مجموعة إيموراياالمحدودة.

هنا يمكن بسهولة الضغط على الكيس بأصابع يد واحدة لإخراج محتويات الكيس مما يجعل هذا المنتج مصدر للتغذية يسهل الوصول إليه خلال أداء الرياضة.

«أمانوهارا» هو نوع من الحلوى المصنوعة من معجون فاصوليا مشكل على هيئة جبل فوجي وأغار (هلام طحلبي) يمثل السماء، وتم صنع هذه الحلوى باستخدام التقنيات الدقيقة لماركة جديدة تسمى «يوي» من ابتكار شركة محترمة للحلويات تسمى ريوغوتشيا – كوريكيو يرجع تاريخها إلى ٣٨٠ عام مضى.

١

٢

١. مركبة المستقبل المائية «هيميكو» (سفينة للنزهة) هي من إنتاج أستاذ عالم رسوم المانجا اليابانية ماتسوموتو ريجي (يشتهر برواية المانجا «غالاكسي اكسبريس ٩٩٩»). تربط السفينة بين جزيرتي أودايبا وتويوسو والمنطقة السياحية الشهيرة أساكسا.

٢. تمثال غاندام بالحجم الطبيعي يبلغ ارتفاعه ٢٠ متر تماماً كما يظهر في الفيلم الياباني الشهير «غاندام ذو البدلة المتحركة»، هنا يرتفع فوق ميدان «دايفرسيتي طوكيو بلازا» في أودايبا. يعرض متجر غاندام- بيز طوكيو مجموعة متنوعة من السلع المرتبطة بغاندام من بينها المنتجات «المحدودة».
©Sotsu / Sunrise ❋ صورة غاندام مأخوذة في يونيو ٢٠١٩

٣. سوق تويوسو هو المركز الرئيسي لتوزيع الأطعمة في طوكيو وبعض الرحلات السياحية فيه تبدأ في الخامسة صباحاً حيث يكون السوق بالفعل في تلك الساعة في أوج نشاطه.

٣

منطقة خليج طوكيو: تعانق ميول المستقبل مع تقاليد الماضي

أودايبا وتويوسو

أودايبا وتويوسو هما جزيرتان من صنع الإنسان في خليج طوكيو ويتم حاليًا إعادة تطويرهما استعدادًا لأولمبياد وبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠، والواقع أن الجزيرتين في حالة مستمرة من التطوير والبناء العصري على أحدث طراز، ورغم ذلك فهما على حدود مناطق قلب العاصمة حيث لا تزال المناطق التاريخية بها تشعرك بالحنين لطوكيو القديمة، فهنا في أودايبا وتويوسو تتعانق الطرق الجذابة القديمة مع الموضات العصرية المبهرة.

تصوير: أوساكا ساتوشي

تم إنشاء أول أرض صناعية في منطقة خليج طوكيو في أواخر القرن السادس عشر واستمر امتداد المنطقة وبناء أحياء جديدة فيها لما يقرب من ٤٠٠ عام، والآن نرى أودايبا وتويوسو على وشك التحول إلى المركز الرئيسي لأولمبياد وبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠، حيث تقع فيهما القرية الأولمبية ومواقع المسابقات الرئيسية وهنا نجد أن روح الحيوية والإثارة التي يبعثها هذا التحول هي جزء من سحر وجاذبية أودايبا وتويوسو.

أما عن كيفية الوصول إلى أودايبا وتويوسو فنحن نقترح الوسيلة التقليدية وهي الاجمل باستخدام الحافلة المائية، تستغرق الرحلة ساعة واحدة تقريبًا من إحدى أشهر المناطق السياحية في طوكيو وهي حي «أساكسا»، هنا تنساب الحافلة المائية بنعومة على سطح المياه لتصل أولًا إلى تويوسو ثم أودايبا وسط أصوات الشلال والخرير الهادئ للأمواج.

٤. حديقة التزحلق «سكاي جاردن H.L.N.A» في مول دايفر سيتي بأوداييا تم افتتاحها عام ٢٠١٣. توفر الحديقة دروس التزحلق للأطفال والكبار ويمكن للجميع الاشتراك فيها بغض النظر عن العمر أو الخبرة.

٥. حديقة دايبا كوئن تحيطها جدران حجرية جميلة وتوفر منظر مبهر لناطحات السحاب في أوداييا.

٦. من المتوقع أن يصل إلى هذا الميناء البحري لسفن النزهة عدد من أضخم وأكبر السفن في العالم عندما يبدأ افتتاحه في أوداييا في يوليو ٢٠٢٠.

تينياسو هونتن هو متجر لبيع التسوكوداني تم إنشاؤه عام ١٨٣٧. التسوكوداني هو طعام محفوظ مصنوع من لحم الأصداف وطحالب البحر والأسماك الصغيرة وغيرها مطبوخة على نار هادئة مع صلصة الصويا والسكر.

في اليمين: مونجاياكي هو مزيج من عجينة دقيق شبه سائلة مع لحم وخضروات وفواكه البحر يتم تحميرها على صينية حديدية. هنا مطعم «مونكيتشي» يشتهر بصنع عجينة الدقيق باستخدام حساء يعده وفق طريقة سرية يحفظها لنفسه.

في الأعلى: مواد مستخدمة في صنع مونجاياكي

ويأتي اسم «أوداييا» من بطاريات مدافع (دايبا باليابانية) تم إنشاؤها في خليج طوكيو في منتصف القرن التاسع عشر بهدف الدفاع البحري، أما اليوم فتمتد عبر المنطقة التي كانت تشغلها المدافع حديقة دايبا كوئن بأرضها الخضراء وتصميمها المعماري الجميل، وهي حديقة مفتوحة للجمهور. وحيث أن المنطقة المجاورة للحديقة تخلو من المباني لذلك تشعر فيها أن السماء حقًا فسيحة وهذا يخلق جوًا جميلًا من الاسترخاء لكل من يرغب في التمتع بمشهد الخليج المائي الجميل.

في السنوات الأخيرة تطورت أوداييا متحولة إلى مدينة ترفيهية حيث أصبحت منطقة لها شعبية كبيرة لمتاجر كبرى توفر متعة التسوق وكثير من أماكن الترفيه المتنوعة، وفي شهر يوليو ٢٠٢٠ سوف يبدأ تشغيل ميناء طوكيو الدولي للسفن الترفيهية ليستقبل عدداً من أكبر سفن الترفيه العالمية وأكثرها فخامة مثل «كوين إليزابيث» وسفينة طيف البحار "Spectrum of the seas"، وقد تقرر أيضاً استخدام حديقة أوداييا البحرية كمقر لمسابقات الترياتلون وغيرها من ألعاب أولمبياد وبارالمبياد طوكيو ٢٠٢٠.

هذه كانت أوداييا أما عن تويوسو فهي منطقة تم اكتسابها من البحر عبر جهود التخلص من ركام زلزال كانتو الضخم لعام ١٩٢٣. في البداية كانت تلك منطقة صناعية تشغل معظمها مواقع بناء السفن، ويمكن لزوار المدينة حتى الآن أن يشاهدوا آثار عديدة لتلك الصناعة إذا تجولوا في شوارع المدينة، من ذلك مثلاً جسر هارومي القديم للسكك الحديدية الذي كان يسير عليه القطار الواصل بين تلك المواقع ومحطة السفن، وهناك عروض فنية تذكارية تصور متعلقات السفن مثل المرساة أو هلب السفينة أو اللولب والمسامير في ٥٧ موقع داخل جزيرة تويوسو مما يجعل الجزيرة مزار ترفيهي جذاب سواء للشباب العاشق أو الأسر مع أطفالها.

في السنوات الأخيرة تم ايضاً إنشاء مناطق سكنية في تويوسو وارتفعت أعداد كبيرة من ناطحات السحاب جعلت منها واحدة من المناطق المنتعشة في العاصمة، وتأسست المسارح والمنشآت الرياضية كجزء من التطور الحضري بالمفهوم المعماري للمدن من «رياضة وفن». مثال على ذلك حديقة «تويوسى غوروري» وهي حديقة على شكل حرف U يبلغ طولها حوالي ٤,٥ كم على طول رصيف المياه في تويوسو، لقد اكتسبت تلك الحديقة شعبية كبيرة كواحدة من أفضل الأماكن في طوكيو لممارسة الجري. سوق تويوسي المركزي هو أيضاً مكان لا يغفله الزائرون، وهو سوق تم افتتاحه عام ٢٠١٨، يرحب السوق بالسائحين من كل أنحاء العالم ويمكن لزوار السوق التمتع بمشاهدة أنشطته من مواقع تأمل مختلفة مقامة لهذا الغرض.

أما زوار الجزيرة ممن لديهم الفرصة لقضاء وقت أطول فيها فبإمكانهم التمتع بزيارة جزيرتين مجاورتين هما تسوكيشيما وتسوكودا، هناك نجد الأحياء التقليدية الجذابة قد حافظت على نفسها عند أقدام ناطحات السحاب فتمنح الوافدين متعة الذوبان في جو أيام طوكيو الخوالي. في تسوكيشيما يوجد شارع تصطف على جانبيه مطاعم تقدم الطبق المحلي الشهير «مونجاياكي» وهو مزيج لذيذ من عجينة الدقيق واللحم والخضروات، أما تسوكودا فتشتهر بمتاجرها العريقة في القدم والتي لا زالت تصنع «التسوكوداني» وهو طعام محفوظ مصنوع من فواكه البحر والخضروات والطحالب البحرية وغيرها يتم طهيها على نار هادئة مع صلصة الصويا والسكر ويحمل هذا الطبق اسم الجزيرة التي نشأ منها(تسوكوداني تعني حرفياً طبيخ تسوكودا)، هنا يمكن لضيوف الجزيرة تذوق هذا الطبق الأصيل من أطباق العاصمة.

إن أوداييا وتويوسو تواصلان تحولهما إلى الوجه الجديد للعاصمة بينما تحافظان في الوقت نفسه على لمحات كثيرة من التاريخ المحلي للمدينة وسكانها، فقارن هنا بين وجهين معبرين للمدينة فيهما ثراء كبير أحدهما عصري والآخر تقليدي قديم بينما تتمتع بجولة مريحة عبر تلك المناطق.

٧

٨

٨,٧ استاد الجري بريليا في شين تويوسو يجسد مفهوم التطوير المدني المستقبلي بجزيرة تويوسو وهو «الرياضة والفن».

١٠,٩ تويوسو هي مركز العديد من الأعمال الفنية الصناعية مثل الأعمال الفنية التي تصور صناعة السفن مثل مرساة السفينة أو الهلب (في اليسار) وجسر هارومي للسكك الحديدية القديمة (في الأسفل) وترمز تلك الأشياء لتاريخ تويوسو كمنطقة كانت في الماضي تزدهر بصناعة السفن.

١٠

خريطة منطقة أوداييا وتويوسو

١ اعمال فنية صناعية
٢ إستاد الجري بريليا في شين-تويوسو
٣ سوق العاصمة المركزي للجملة في تويوسو
٤ حديقة دايبا كوئن
٥ حديقة H.LN.A. Sky
٦ متجر غاندام- بيز طوكيو
٧ ميناء طوكيو الدولي للسفن

• كيفية الوصول

حوالي ٦٠ دقيقة من مطار ناريتا إلى أساكوسا بقطار «أكسيس إكسبريس» على خط كيسي ناريتا سكاي أكسيس. تستغرق رحلة المركب حتى حديقة أوداييا البحرية حوالي ٥٠ دقيقة وحتى تويوسو حوالي ٧٠ دقيقة.

• لمزيد من المعلومات

طوكيو كروز(المركبة المائية)
https://www.suijobus.co.jp/
الدليل الرسمي للسفر في طوكيو Go Tokyo
https://www.gotokyo.org

حذاء جري جيكا - تابي: موتيكي (في الوسط) وتوئي - بي (الأعلى يسارًا).
(صورة مهداة من كينايا)
الأعلى لليمين: جيكا - تابي مفيد جداً في مواقع البناء.
الأسفل لليسار: جورب تابي أبيض تقليدي للإرتداء مع الزي التقليدي الياباني.

هدايا

تذكارية يابانية ١٨

حافظ على أقدامك ثابتة على الأرض

أحذية للجري على طريقة «تابي»

تصوير: أوساكا ساتوشي

«تابي» هو جورب تقليدي ياباني يتميز بفصل الأصبع الأكبر للقدم عن باقي الأصابع وهو تصميم يوفر احتضان دافئ للقدم مع تسهيل لحركتها، وفي الأصل كان هذا الجورب يصنع من الجلد ولكن فيما بعد أصبح الحرير والقطن أكثر شعبية كمادة لصناعته. في أواخر القرن التاسع عشر ظهر نوع جديد من التابي يسمى «جيكا - تابي» (حرفيًا يعني «تابي يلمس الأرض»)، هذا النوع من الكاوتشوك يمكن ارتداؤه في الخارج بدون حذاء، وإلى يومنا هذا يعتبر جيكا – تابي «الحذاء» المفضل للإرتداء بين عمال البناء ورجال الغابات حيث يمكنهم به أن يشعروا بملمس الأرض تحت أقدامهم وهذا يساعد على منع الإنزلاق.

ويرتدي معظم اليابانيون اليوم الأزياء الغربية وأصبح القليلون يرتدون التابي أو الجيكا-تابي، ومع ذلك فقد تصاعد في الآونة الأخيرة شعور القلق نحو أحذية الجري وكيف أنها قد تؤدي للإصابة بالجروح بسبب حمايتها الشديدة للأقدام وهنا عاد التابي إلى دائرة الضوء من جديد وبدأ عدد متزايد من العدائين يختارون أحذية جيكا-تابي مجهزة بخواص للجري وهم بصفة خاصة يختارون النعل رفيع السمك الذي يشعرهم وكأنهم يجرون حفاة الأقدام. ما رأيك في تجربة هذا الشكل الجديد لرداء قديم للقدم كانت له شعبية كبيرة في الماضي البعيد فسوف يمتعك بتجربة مريحة في الجري.

وزارة الخارجية اليابانية
كاسوميغاسيكي ٢-٢-١ ، تشيودا-كو، طوكيو ١٠٠-٨٩١٩، اليابان
(الموقع الرسمي للوزارة) https://www.mofa.go.jp/
(موقع يقدم معلومات عن اليابان) https://web-japan.org/