

niponica

Descubriendo
Japón

にほにか

no. 27

Reportaje especial

Los Juegos Olímpicos Llegan a Tokio





完成予想イメージバースであり、実際のものとは異なる可能性があります。
Copyright (C) 大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所共同企業体 著作権者の許可なく複製、転載、第三者開示等の行為を禁止する。

niponica
にほにか
 no. 27 contenidos



La cuerda que une al atleta y al guía.

niponica se publica en japonés y en seis idiomas más (árabe, chino, español, francés, inglés y ruso) con el objetivo de presentar a todo el mundo la gente y la cultura del Japón actual. El título niponica se deriva de la palabra "Nippon", que significa "Japón" en japonés.

Reportaje especial

Los Juegos Olímpicos Llegan a Tokio

04 Ganando reconocimiento en el mundo del deporte a nivel global
Artes marciales japonesas

10 Los deportes callejeros debutan en el escenario olímpico

14 Juntos para los Juegos Paralímpicos

16 El cambiante aspecto del legado olímpico

19 Columna:
Historia de los pictogramas deportivos

20 Las tecnologías que apoyan los Juegos de Tokio 2020

22 Sabroso Japón: ¡Hora de comer!
Yokan

24 Recorriendo Japón
Odaiba y Toyosu

28 Recuerdos de Japón
Zapatos para correr de estilo *tabi*

Portada: La karateca Shimizu Kiyuu (Foto: Aflo)

no.27 R-011105

Publicado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón
2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-8919, Japón
<https://www.mofa.go.jp/>

Reportaje especial

Los Juegos Olímpicos Llegan a Tokio

En julio de 2020, Japón albergará los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020. En este número de niponica exploramos la verdadera esencia de este innovador festival deportivo, cuya visión, aunque firmemente basada en el legado de los Juegos de Tokio 1964, se proyecta hacia el futuro.

Imagen interior del Estadio Olímpico (representación imaginaria): Trabajos de diseño y obras de construcción de Taisei Corporation, Azusa Sekkei Co., Ltd., y Kengo Kuma and Associates JV / Por cortesía de JSC

Nota: Esta representación imaginaria tiene el propósito de mostrar una imagen conceptual de la obra finalizada, que puede verse sujeta a cambios.



空手

Karate

Ganando reconocimiento en el mundo del deporte a nivel global

Artes marciales japonesas

El kárate aparecerá por primera vez como deporte oficial olímpico en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Mientras tanto, el judo ha ganado una inmensa popularidad en todo el mundo desde su debut en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964. Este artículo explora el atractivo de las artes marciales japonesas tradicionales, a medida que se abren a influencias exteriores y continúan evolucionando como deportes de competición.

Las artes marciales refinadas en bellas formas *kata*

El kárate evolucionó como un arte marcial que se practicaba con las manos desnudas. Teniendo como origen un arte marcial autóctono de Okinawa llamado *te* (“mano”, que se pronuncia “*tii*” en idioma okinawense), el kárate surgió a través de una fusión con varias técnicas chinas. Con el paso del tiempo, se desarrolló gradualmente hasta alcanzar

una mayor sofisticación en su propio lugar de nacimiento, Okinawa. Alrededor de la década de 1920, el kárate se extendió por todo Japón. A los emigrantes japoneses se les atribuye el papel de haberlo difundido por todo el mundo. Actualmente, el kárate se ha convertido en un idioma común compartido por una comunidad internacional de más de 2 millones de practicantes en Japón y 130 millones en todo el mundo.

El kárate está compuesto por técnicas ofensivas que usan todo el cuerpo, tales como golpes directos e indirectos con el puño y patadas, así como técnicas defensivas para

contrarrestar los ataques. El propósito de estas técnicas no es el de abatir al oponente, sino principalmente el de defenderse de los enemigos. Esta es la razón por la que las técnicas de kárate y su entrenamiento contemplan situaciones en las que uno tiene que derrotar a varios oponentes que atacan desde todas las direcciones, a la vez que uno se defiende.

Como un deporte recién incluido en el programa olímpico para Tokio 2020, el kárate tendrá dos modalidades. Una de ellas es *kata*, que literalmente significa “formas” y hace referencia a las series detalladas de movimientos de este deporte. En esta modalidad, los competidores entrarán solos en el tapiz y cada uno hará una demostración de su *kata*. Se les calificará por la fuerza expresiva de sus técnicas desde el punto de vista del grado de formación y maestría que demuestren. El resultado de la competición se determinará en base a las puntuaciones que les asignen los jueces. Además de la precisión técnica, se añadirán puntos por el espíritu y la actitud, la fuerza y la velocidad de la secuencia de los movimientos; en otras palabras, el nivel de realismo que demuestre el competidor, como si se estuviera enfrentando con un oponente en una situación de la vida real.

El *kata* se considera como una acumulación de las técnicas corporales que se usan en el kárate. Los *kata* han sido refinados por las generaciones precedentes de karatecas.

Es necesario comprender el significado de las técnicas que componen cada *kata* —las técnicas ofensivas tales como *tsuki* (golpes directos) y *keri* (patadas), así como las técnicas defensivas, tales como *uke* (bloqueos)— para poder transmitir el verdadero espíritu de un *kata*. El karateca aprende a realizar un *kata* practicando con una firme determinación, como si se estuviera enfrentando con un adversario en la vida real, y entrenándose con persistencia a diario, sin descuidar el más mínimo aspecto técnico.

La segunda modalidad, *kumite* (combate), es una prueba que adopta la forma de un combate real en la que dos oponentes se enfrentan en la zona de competición. Se les asignan puntos por la aplicación de técnicas, realizadas de una forma correcta y de una manera apropiada, en partes del cuerpo específicas del contrincante. El *kumite* se caracteriza por sus dinámicas técnicas de ataque y de defensa que utilizan *tsuki* y *keri*. Rápido y vigoroso, el *kumite* tiene un atractivo diferente al de la belleza del *kata*, que es similar al de una actuación.

Página izquierda: Shimizu Kiyoun, dos veces ganadora del título de *kata* femenino en el Campeonato Mundial de Kárate.
Foto: Mutsu Kawamori / Aflor
Página derecha: Kiyuna Ryo, tres veces ganador del título de *kata* masculino en el Campeonato Mundial de Kárate.
Foto: Abaca / Aflor

Cómo ver kárate sacándole el máximo disfrute: una guía para principiantes

Puntos destacados de un *kata*

Conozca mejor el formato de las competiciones olímpicas de kárate

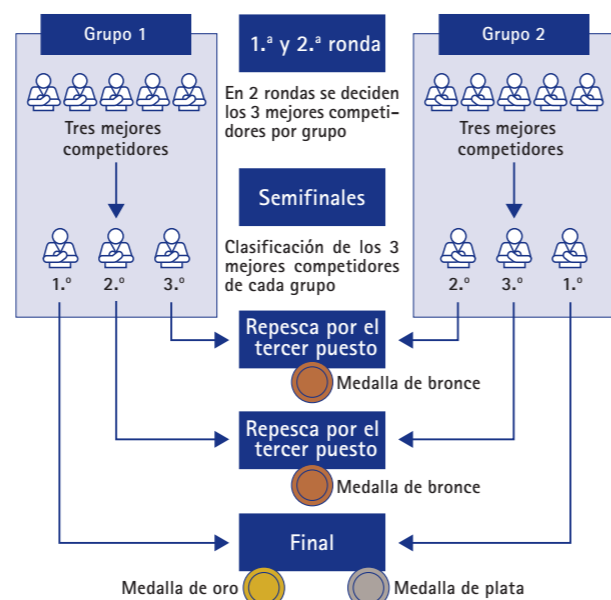
Diez representantes de diferentes países y regiones competirán en la modalidad de *kata* en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Los competidores que avancen hasta la final harán cuatro actuaciones en total.

A qué se debe prestar atención

Los participantes pueden usar un mismo *kata* solamente una vez en el curso de la competición. Asegúrese de prestar atención a la estrategia y a las tácticas de los competidores a la hora de elegir cuándo van a realizar su mejor *kata*.

Formato de la competición en la modalidad de *kata*

Los competidores se dividirán en dos grupos de cinco.



En base a la clasificación obtenida después de las semifinales, se realizará una repesca por el tercer puesto entre el 2.º clasificado del grupo 1 y el 3.º clasificado del grupo 2, y entre el 3.º clasificado del grupo 1 y el 2.º clasificado del grupo 2. Y la prueba final se llevará a cabo entre los primeros clasificados.

No se pierda el momento del *kiai*

En las pruebas de *kata*, los competidores emiten un fuerte grito llamado *kiai* en el momento en el que el oponente imaginario es derrotado. El momento en que se da el *kiai* difiere dependiendo del *kata*, pero normalmente se da en el momento culminante del *kata*, cuando el competidor grita al realizar alguna técnica importante, como por ejemplo un golpe directo o una patada.



Kiai con un golpe directo



Kiai con una patada

La deportista salta desde una posición de bloqueo y realiza una técnica de *kata* en el aire.

A qué se debe prestar atención

El *kiai* sirve para marcar la realización de diversas técnicas consecutivas. Para el competidor, supone un gran esfuerzo. Asegúrese de aplaudir y animar al karateca cuando realice una técnica con éxito.

Disfrute de la diversidad de estilos

Hay 98 tipos de *kata* que pueden utilizarse en las competiciones. Estas se encuentran clasificadas según los cuatro estilos principales de kárate: *shito-ryu*, *goju-ryu*, *shotokan-ryu* y *wado-ryu*. Actualmente, la mayoría de los *kata* que se realizan son de los estilos *shito-ryu* y *goju-ryu*. Las diferencias en los movimientos según los diversos estilos son otro aspecto del que se puede disfrutar a la hora de ver la realización de un *kata*.



Chatanyara kushanku de shito-ryu

El *kata* se caracteriza por sus rápidos movimientos rectos que suponen un oponente a corta distancia. Este *kata* es conocido por la rapidez y la brusquedad de sus movimientos.



Superimpei de goju-ryu

Los movimientos circulares que se realizan al esquivar los ataques de un contricante imaginario en un combate cuerpo a cuerpo constituyen la principal característica de este *kata*, que es conocido por sus dinámicas técnicas en medio de ágiles movimientos.

Kawasaki Emiko
Ganadora del título de *kata* femenino de la 59.ª edición del Campeonato de Japón de Kárate Estudiantil y campeona de la 10.ª edición del Campeonato de Asia de Kárate Junior y Cadete.
Foto: Osaka Satoshi

A qué se debe prestar atención

Imagínese a un oponente irreal al ver los movimientos del competidor para disfrutar más de la ejecución. Si ve la realización del *kata* por detrás del deportista, tendrá la sensación de estar combatiendo juntos.

Puntos destacados de un *kumite*

Las competiciones de *kumite* se llevarán a cabo en forma de torneo, en el que dos competidores se enfrentarán y el ganador avanzará a la siguiente fase. El objetivo es el de marcar puntos utilizando tres tipos de técnicas de ataque (golpes directos, patadas y golpes indirectos) en determinados lugares del cuerpo del oponente. Sin embargo, a diferencia del *full contact*, los competidores en realidad no llegan a golpearse, sino que ejecutan la técnica parando el golpe justo antes del impacto (una práctica denominada *sundome*).

Uno de los puntos destacados del *kumite* es el uso estratégico de la distancia y el momento. *Maai* es un término que hace referencia a la distancia que se mantiene entre dos oponentes cuando no se están atacando o durante un ataque para poder protegerse. Cuando el combate se encuentra en *maai*, la situación puede cambiar en un instante, así que asegúrese de no perderse ese instante.



Uekusa Ayumi (a la derecha) enfrentándose en un combate *kumite* con Chatzilliadou Eleni de Grecia.
Foto por cortesía de Karatedo Magazine, JKFan

柔道

Judo



Mukai Shoichiro (a la izquierda) ganó el título masculino en la categoría de hasta 90 kg en el Grand Slam de Osaka (un campeonato internacional de Judo) en un combate contra Us-hangi Margiani de Georgia. (Foto: Matsuo/Aflo Sports)

La exitosa evolución de un deporte internacional

El judo es un deporte de combate que tiene su origen en el antiguo arte marcial japonés del *jujutsu*. Se compone de diversas técnicas, tales como *nage-waza* (técnicas de proyecciones) y *katame-waza* (técnicas de lucha cuerpo a cuerpo), y su característica más destacada es el hábil uso de la fuerza del oponente como un arma en su contra.

Como deporte de competición, el judo se desarrolla en forma de combate entre dos deportistas sobre un tapiz de 8 x 8 metros o de hasta 10 x 10 metros. Uno de los competidores es declarado ganador si obtiene un juicio arbitral de *ippon*. Un *ippon* se concede cuando una técnica de *nage-waza* consigue poner al adversario boca arriba con la espalda tocando el suelo casi por completo, o por una técnica de *katame-waza* que inmovilice al oponente por un periodo de tiempo determinado. Cuando la técnica *waza* se aplica con éxito pero no satisface los requisitos

mencionados arriba, al competidor se le concede un juicio arbitral de *waza-ari*. Si un competidor recibe un *waza-ari* dos veces, se le otorga *awase waza ippon* y es declarado ganador. Si ninguno de los contrincantes recibe un *ippon*, el número de *waza-ari* que los competidores hayan recibido servirá para determinar quién es el vencedor por decisión de los jueces.

El judo masculino se convirtió en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, y el judo femenino pasó a ser una modalidad deportiva oficial en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Actualmente, más de 200 países y regiones pertenecen a la Federación Internacional de Judo, y hay atletas de judo destacados en muchos países del mundo, y particularmente en Francia, donde el número de deportistas de judo registrados supera el de Japón. A medida que el judo continúa extendiéndose más allá de las fronteras de su país de nacimiento, el contacto de este deporte con otras culturas sin duda traerá consigo la creación de nuevos estilos originales, que a su vez harán que el judo siga desarrollándose como un deporte internacional.

Judo adaptado para atletas con discapacidades visuales

El judo para personas con discapacidades visuales ha sido un deporte oficial desde los Juegos Paralímpicos de Seúl 1988. De igual forma que en el deporte olímpico, los atletas se dividen por sexos y categorías, independientemente del nivel de discapacidad visual que tengan.

A diferencia del judo, en el judo adaptado los deportistas se agarran mutuamente sin moverse antes de comenzar el combate. Una vez que el combate comienza, los competidores se enfrentan en una vigorosa lucha técnica, y el que derrota a su oponente es declarado ganador. Una característica especial del judo adaptado es la gran velocidad con la que se desarrolla el combate, lo que mantiene a los espectadores en vilo al borde de sus asientos.



Hirose Junko (a la izquierda) obtuvo la medalla de bronce en la categoría de hasta 57 kg en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016 en un combate contra Sabina Abdullayeva de Azerbaiyán. (Foto: Aflo Sports)

Los combates de judo adaptado empiezan después de que los competidores se agarran mutuamente. (Foto: Aflo Sports)



Ikeda Daisuke demuestra un truco llamativo. (©FISE Hiroshima 2018/Cedric de Rodot - Hurricane Group - FISE)

Los deportes callejeros debutan en el escenario olímpico

El programa de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 incluirá, por primera vez en la historia de los juegos, la nueva categoría de los “deportes urbanos”. Estos deportes, que combinan atletismo, música y moda, gracias a su animado ambiente están ganando una gran popularidad, especialmente entre los jóvenes. Aportan un nuevo estilo de disfrutar los Juegos Olímpicos, que invita a los deportistas y a los espectadores a unirse para hacer que las pruebas sean más emocionantes y divertidas, tanto a la hora de competir como a la hora de verlas.

Skateboarding: De calle y de parque

El *skateboarding* es el deporte más representativo de la cultura callejera juvenil. Desde que tuvo su debut en las competiciones de deportes extremos en Europa y EE.UU., el *skateboarding* se ha arraigado como un deporte de competición basado en una puntuación. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 habrá dos modalidades deportivas de *skateboarding*: la modalidad de calle, que se realizará en una pista recta dotada de escaleras, pasamanos, etc.; y la modalidad de parque, que tendrá lugar en una rampa cóncava. Las dinámicas y originales acrobacias (movimientos en el aire, volteretas y otras técnicas) con toda seguridad no solo se harán merecedoras de altas puntuaciones, sino que además recibirán entusiastas ovaciones por parte de los espectadores.



BMX (ciclismo motocross) Estilo libre de parque

El ciclismo BMX estilo libre de parque es una nueva modalidad en el programa de ciclismo olímpico, en la cual los participantes no compiten en velocidad, sino en el nivel de dificultad y la estética de sus acrobacias. Los ciclistas tendrán un minuto para realizar una serie de acrobacias en unas instalaciones dotadas de una compleja combinación de superficies curvas de diferentes tamaños. Los mejores deportistas dejarán fascinado al público con combinaciones de complicadas acrobacias, tales como saltos que alcanzan el doble de altura de las rampas, rotaciones horizontales y verticales montados en sus bicicletas o volteretas en el aire con las bicicletas. La originalidad en la composición también será uno de los criterios a la hora de evaluar la ejecución de los competidores.

Arriba: Nakamura Rimu (© JCF 2018)
Abajo: Suzuki Keita (N.º 7) lanza un tiro. (©3x3.EXE PREMIER 2017)



Baloncesto 3x3

Como un deporte que se había practicado en las calles por mucho tiempo, finalmente el baloncesto de calle estandarizó sus reglas a nivel mundial en 2007. Lo juegan equipos compuestos por tres jugadores en media cancha con una sola canasta. El equipo ganador es el que consigue marcar más puntos en 10 minutos o consigue alcanzar 21 puntos primero. El tiempo límite para realizar un tiro (también denominado “reloj de tiro”) es solamente de 12 segundos, una regla original que acelera considerablemente el juego. Otra característica distintiva del baloncesto 3x3 es su gran capacidad de entretenimiento, gracias a los animados comentarios de los jugadores y a la dinámica música que se escucha en la cancha.



En la escalada de dificultad, los deportistas compiten por escalar hasta lo más alto que puedan. El escalador de esta foto es Dohi Keita, ganador de las pruebas combinadas de escalada deportiva en los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2018. (Foto: LUKAS SCHULZE/OIS/IOC/AFP/Afio)



De las tres categorías, solamente el boulder se realiza sin una cuerda de seguridad. Narasaki Tomoa, que aparece en esta foto, ganó dos veces la Copa Mundial de Escalada de la IFSC (en 2016 y en 2019). (Foto: Afio Sports)

Escalada deportiva

La escalada deportiva es una variante de la escalada en roca que se realiza en la naturaleza que ha evolucionado hasta convertirse en un deporte de competición. Los escaladores utilizan presas de vivos colores para conseguir subir hasta una meta determinada sin ningún equipo. En los últimos años, en Japón se ha experimentado un gran crecimiento en el número de instalaciones en las que la gente puede disfrutar de la escalada deportiva. Esto ha hecho crecer la población de escaladores entusiastas, y ha creado unas condiciones favorables para que hagan aparición destacados deportistas de escalada.

La escalada deportiva tendrá su debut olímpico en los Juegos de Tokio 2020 como un deporte que comprende tres categorías diferentes: escalada de velocidad, escalada boulder y escalada de dificultad. Cada participante competirá en todas las tres categorías, y la clasificación final estará basada en la puntuación combinada. ¿Quién ganará, un escalador que sea especialmente fuerte en una categoría particular, o uno que sea relativamente bueno en todas? Esta competición le pondrá el alma en vilo.



Noguchi Akiyo (a la izquierda) y Sa Sol de Corea del Sur compiten en escalada de velocidad. (Foto: JMCA / Afio)

Categorías de escalada deportiva

Escalada de velocidad

Dos atletas compiten para ver quién escala con más rapidez dos vías idénticas establecidas en un muro de 15 m de altura, con un desplome de 95 grados de inclinación. Los atletas están sujetos con cuerdas por motivos de seguridad. Las competiciones masculinas suelen ganarse en un tiempo de cinco a seis segundos, mientras que las femeninas se ganan en un tiempo de siete a ocho segundos. La rapidez con que se produce el desenlace de la competición es lo que hace que la escalada de velocidad sea muy emocionante de ver.

Escalada boulder

En el boulder, los escaladores suben un cierto número de vías predeterminadas en un muro de 4 a 5 m de altura, y el ganador es el que consigue escalar el mayor número de vías dentro de un tiempo límite. Si varios escaladores completan un mismo número de vías, el ganador será el competidor que haya alcanzado el mayor número de presas de "zona" (presas que se encuentran en la parte de arriba de la pared), o el competidor que haya completado una escalada con el menor número de intentos.

Escalada de dificultad

En la escalada de dificultad, los atletas escalan por vías determinadas una pared que tiene más de 12 metros de altura, dentro de un espacio de tiempo limitado. El ganador es el que llega al punto más alto escalando. Los atletas llevan cuerdas sujetas a ellos por motivos de seguridad.



Disfrute de la escalada en cualquier momento y lugar: Locales de escalada en Japón

En la actualidad hay más de 600 gimnasios de escalada por todo Japón, y la escalada está ganando popularidad como un deporte que todos pueden disfrutar, independientemente del sexo o la edad.

(Foto: B-PUMP Tokyo Akihabara)



Juntos para los Juegos Paralímpicos

Para la realización de los Juegos Paralímpicos se necesitan diferentes tipos de apoyo procedentes de un gran número de personas y entidades. Este artículo presenta algunos de los actores que prestan apoyo a los atletas, tales como una guía que correrá junto a una atleta con discapacidad visual en el maratón paralímpico, o una empresa que avanza en la mejora de las capacidades de los atletas, desarrollando complementos y ayudas.

Fotos: Obara Takahiro

Dos atletas compitiendo como si fueran una

Participante: **Inouchi Natsumi**

Guía: **Hino Minako**

Arriba: Inouchi Natsumi (a la izquierda) sujetando la cuerda que la conecta con su guía, Hino Minako
Derecha: Hay también muchas oportunidades de entrenar con atletas de equipos universitarios de atletismo.



“Nuestra labor no es simplemente correr con el participante”, nos explica la guía Hino Minako. Una parte importante del cometido del guía es ayudar al atleta en varios aspectos al margen de la competición, como el transporte y el cambio de ropa, entre otras cosas. Es frecuente que los guías se entrenen junto con los atletas, y a veces los aconsejan como entrenadores. “Nuestra tarea es crear un entorno que haga más fácil correr para el atleta. Al dar consejos, procuro utilizar palabras que pongan al atleta en un estado de ánimo positivo”.

La compañera actual de Hino Minako es Inouchi Natsumi, la poseedora del récord japonés de los 1.500 y 5.000 m*. Ella tiene confianza en su guía, y está convencida de que correr con la Srta. Hino le ayudará a mejorar sus récords. Entrenan juntas cada día con el lema de “Nunca usar una discapacidad como excusa para no esforzarse al máximo”.

* Categoría T11, a fecha de junio de 2019

Arriba: Sato Keita (a la izquierda) y Endo Ken en el Estadio de Carreras de Shin-toyosu Brillia, lugar donde está la oficina central de Xiborg Inc., la compañía que se encuentra detrás del desarrollo de las prótesis específicas para carrera.
Derecha: Las prótesis deportivas desarrolladas por Xiborg Inc. (Presidente, Endo Ken)
Abajo: La Biblioteca de Prótesis, administrada por una organización sin ánimo de lucro, situada en el interior del estadio como un anexo a la compañía, brinda a todos la oportunidad de probar prótesis deportivas.



Desarrollando las posibilidades de las prótesis deportivas

Atleta: **Sato Keita**

Ingeniero: **Endo Ken**

Durante muchos años Endo Ken se ha dedicado al desarrollo de prótesis para caminar que emplean tecnologías robóticas. Decidió crear prótesis deportivas porque piensa que si los corredores con prótesis pueden batir récords de atletas no discapacitados, esto motivará e inspirará a las personas discapacitadas.

El primer atleta en participar voluntariamente en este desafío fue Sato Keita. Fue el único corredor de corta distancia que compitió en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro de 2016 usando prótesis japonesas. Dice que la prótesis perfecta es para él una que rebote como si recibiera energía desde el suelo. Según el Sr. Endo, “lo mejor sería que el rebote al golpear el suelo viniera sobre el centro de gravedad, pero es difícil ajustar la prótesis para que coincida con los requisitos de cada atleta”. A pesar de estas dificultades, persevera en su desarrollo en estrecha colaboración con los atletas. En los próximos Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, sacarán el máximo partido de su colaboración para enfrentarse a los desafíos.



El resurgimiento de un escenario de entusiasmo y emoción
El Estadio Olímpico
 Izquierda: La espectacular ceremonia inaugural de los Juegos de la XVIII Olimpiada celebrada el 10 de octubre de 1964 ante aproximadamente 75.000 espectadores. El estadio de la foto fue la sede olímpica principal. Albergó las ceremonias de inauguración y clausura, así como las pruebas de atletismo, fútbol y equitación.
 Foto: Aflor

Abajo: El nuevo Estadio Olímpico transmite un ambiente acogedor, característico de las construcciones de madera, y usa las corrientes naturales de aire ascendente como ventilación para crear un confortable entorno para los espectadores. En el estadio se han aplicado las normas de diseño universal, desde la disposición de los asientos, con especial consideración a los diferentes tipos de usuarios, hasta una fácil accesibilidad sin diferencias de altura en el suelo. En Tokio 2020, el estadio albergará las ceremonias de inauguración y clausura, así como las pruebas de atletismo y fútbol, y después de los juegos será utilizado como sede de acontecimientos deportivos.



El emblema del diseño arquitectónico moderno de Japón
Estadio Nacional de Yoyogi

Un símbolo de modernidad construido para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 1964, el Estadio Nacional de Yoyogi fue diseñado por el maestro de la arquitectura japonesa moderna, Tange Kenzo (1913-2005). Su dinámica estructura con un techo suspendido tensado en forma de carpa, un diseño que es muy original incluso a nivel mundial, atrajo mucho la atención ya en 1964. El 1.º pabellón (arriba a la izquierda) albergó las pruebas de natación, y el 2.º pabellón (abajo a la derecha) acogió las pruebas

de baloncesto. Sin embargo, para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020, el pabellón será la sede de las pruebas olímpicas de balonmano, los encuentros paralímpicos de rugby en silla de ruedas y los partidos de bádmiton adaptado. El pabellón se sometió a una renovación para mejorar su resistencia a los terremotos, y después de los juegos volverá a ser usado como sede de eventos deportivos y conciertos.

(Foto: PIXTA)



Un lugar sagrado de las artes marciales y un marco legendario de conciertos

Nippon Budokan

El judo hizo su debut como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, y el Nippon Budokan se construyó para albergar las competiciones de judo. Dos años después de los Juegos Olímpicos, el Nippon Budokan se convirtió en la sede del primer concierto en Japón de los Beatles, el mundialmente famoso grupo de rock, lo que provocó un intenso frenesí entre los fans de todo el país. Desde entonces el Nippon Budokan ha ganado en reconocimiento, no solo como el hogar espiritual de las artes marciales, sino también como un lugar sagrado para los conciertos musicales. Actuar allí ha sido el sueño tanto de músicos japoneses como extranjeros. Para los Juegos de Tokio 2020, el Nippon Budokan servirá de sede para las competiciones de judo y judo adaptado, y para los encuentros de kárate. Actualmente está en proceso de renovación para mejorar su resistencia a los terremotos y asegurar su accesibilidad.

(Foto: Nippon Budokan)

El cambiante aspecto del legado olímpico

¿Cómo se ha transmitido el legado tangible e intangible de los Juegos Olímpicos de Tokio 1964 a los próximos Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020? ¿Y cómo se utilizará una vez que los juegos hayan finalizado?

2020

©Trabajos de diseño y obras de construcción de Taisei Corporation, Azusa Sekkei Co., Ltd., y Kengo Kuma and Associates JV // Por cortesía de JSC
 Nota: Esta representación imaginaria tiene el propósito de mostrar una imagen conceptual de la obra finalizada, que puede verse sujeta a cambios. La zona verde es una proyección de aproximadamente diez años después de la finalización.



1964 , 2020

Unas instalaciones internacionales de natación abren una nueva era en el área de la bahía de Tokio

Centro Acuático de Tokio

El Centro Acuático de Tokio fue recientemente construido para reemplazar al Estadio Nacional de Yoyogi, como sede de las pruebas de natación. El centro albergará las pruebas de natación, salto y natación artística, así como las pruebas de natación adaptada. Con una capacidad inicial de hasta 15.000 espectadores, se reducirá a 5.000 después de los

juegos, y Centro Acuático de Tokio se usará como instalaciones de natación para pruebas internacionales y como centro de natación para los habitantes de Tokio.

Representación imaginaria del centro durante los juegos (a fecha de enero de 2019) Imagen por cortesía del Gobierno Metropolitano de Tokio

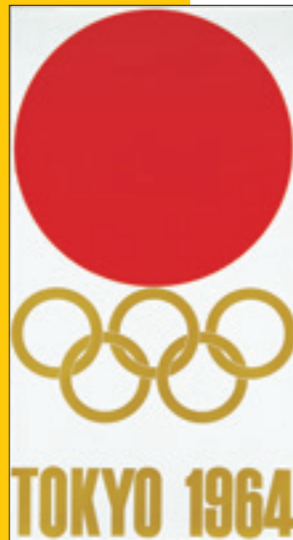


Diseños olímpicos

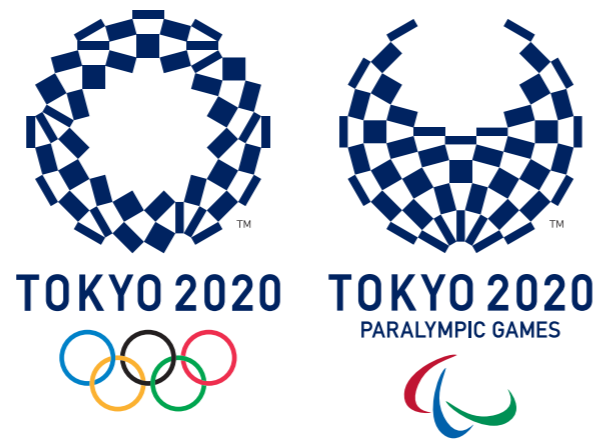
Emblema, antorcha olímpica de relevo, pictogramas deportivos. Sus diseños, que aportan creatividad y color a los pasados y futuros Juegos Olímpicos, encarnan el deseo de una comunicación más allá de las palabras.

Emblema

El emblema olímpico es el símbolo de los juegos. El emblema oficial de los Juegos Olímpicos de Tokio 1964 mostraba una audaz combinación de los cinco aros olímpicos dibujados en oro y la bandera japonesa, el "disco solar". Expresaba el entusiasmo puro y poderoso de las competiciones deportivas. El emblema para los Juegos de Tokio 2020, por otro lado, muestra un diseño tradicional japonés de un motivo de recángulos en azul índigo (*ichimatsumoyo* en japonés), compuesto de tres variedades de formas rectangulares enlazadas, para transmitir la aspiración de superar las diferencias y alcanzar "la unidad en la diversidad".



Un póster oficial con el emblema de los Juegos Olímpicos de Tokio 1964
 Director artístico: Kamekura Yusaku,
 Propiedad del Museo de Arte Moderno de la Prefectura de Niigata, Museo de Arte Niigata Bandajima



Los emblemas para los Juegos de Tokio 2020
 ©Tokyo 2020



Antorcha

La antorcha que se lucirá en los relevos de la llama olímpica de los Juegos de Tokio 2020 está diseñada a semejanza de una flor de cerezo. Fue confeccionada usando una tecnología de extrusión de aluminio que permite formar superficies complejas a partir de una sola hoja de aluminio. Esta tecnología ha sido utilizada para los trenes de alta velocidad. Los cinco pétalos de flor de la antorcha producen llamas que suben y se unen en una sola en el centro de la antorcha para arrojar luz en el "camino de la esperanza". Los materiales usados en la fabricación de la antorcha contienen aluminio reciclado de las unidades de viviendas temporales construidas como parte de los trabajos de reconstrucción tras el gran terremoto del este de Japón. Fue una forma de transmitir al mundo hasta qué punto las áreas afectadas se están recuperando. La antorcha olímpica se encenderá en marzo de 2020 para coincidir con el inicio del periodo de floración del cerezo en Japón, y viajará por todas las 47 prefecturas de Japón por un periodo de 121 días.

©Tokyo 2020

Historia de los pictogramas deportivos

Como imágenes simbólicas usadas para transmitir información de forma visual y de un modo fácil de entender, los pictogramas se difundieron por todo el mundo después de los Juegos Olímpicos de Tokio 1964. En aquel entonces pocos japoneses y participantes en los juegos entendían inglés, de forma que los pictogramas fueron creados para representar las 20 especialidades olímpicas del momento, así como para algunas instalaciones de las sedes olímpicas y de la Villa Olímpica. De hecho la señal para el baño que se creó como pictograma para los Juegos de 1964 se usa ahora en todo el mundo. En la preparación de los Juegos de Tokio 2020, se han presentado pictogramas deportivos que reflejan de una forma más estilizada los movimientos de los atletas y los equipamientos deportivos, 33 deportes y 50 diseños para los Juegos Olímpicos, y 22 deportes y 23 diseños para los Juegos Paralímpicos. Los pictogramas creados para los Juegos de Tokio 2020 no solo persiguen el objetivo original de comunicar información, sino también están diseñados para representar los intensos movimientos de los atletas de forma más atractiva. Debe ser divertido ver cómo se han representado sus deportes favoritos a través de pictogramas.

©IOC ©Tokyo 2020

	Juegos Olímpicos de Tokio 1964	Juegos de Tokio 2020 Olímpicos	Paralímpicos
Atletismo			
Esgrima			
Judo			
Voleibol			
Baloncesto			
Tiro			

Las tecnologías que apoyan los Juegos de Tokio 2020

Este artículo presenta varias tecnologías japonesas que darán la bienvenida, animarán y darán asistencia a los atletas, a los espectadores, a los miembros de la organización y a todos los demás implicados en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020.



El nombre de la mascota oficial de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Miraitowa (a la izquierda), es una combinación de las palabras japonesas *mirai* (futuro) y *towa* (eternidad). La mascota de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, Someity (a la derecha), deriva su nombre de *somaiyoshino*, la variedad de flor de cerezo más popular en Japón, y el nombre hace referencia a la expresión inglesa "so mighty", "tan poderoso". ©Tokyo 2020



(Foto: Toyota Motor Corporation) © Tokyo 2020

Robots mascotas de Tokio 2020 dan la bienvenida a las instalaciones a atletas y visitantes

Un robot equipado con una cámara instalada en su cabeza detectará a la gente que se aproxime, y luego por medio de la expresión de sus ojos y movimientos naturales, realizados por sus unidades articuladas en miniatura, se comunicará para expresar diferentes "emociones". Los ingenieros están explorando formas de conectarlo con otros robots en un lugar alejado.



(Foto: NEC Corporation)

Preciso y rápido Sistema de reconocimiento facial

Los Juegos de Tokio 2020 serán los primeros en la historia que usarán un sistema de reconocimiento facial para verificar la identidad. Una persona acreditada solo necesitará ponerse delante de la cámara y sujetar una tarjeta de identidad con un microchip incorporado frente a la máquina de la entrada. El sistema entonces relacionará el rostro y los datos de la tarjeta con la imagen

ya registrada del rostro para completar la verificación de la identidad. El fabricante ha estado aplicando más de mil sistemas con técnicas de autenticación biométrica incluyendo imágenes faciales, escaneos de iris, huellas digitales, formas de las palmas de la mano, venas de los dedos, voz y otoacústica (identificación usando sonidos que no pueden distinguirse por el oído humano), en más de 70 países y regiones de todo el mundo. La precisión a escala mundial del sistema asegurará una verificación de la identidad más rápida y precisa.

Los vehículos del futuro llegan a Tokio Autobuses de pila de combustible

Estos autobuses ecológicos funcionan con pilas de combustible, que generan electricidad mediante una reacción química entre el hidrógeno del depósito y el oxígeno de la atmósfera. No emiten a la atmósfera dióxido de carbono o contaminantes. También permiten una aceleración suave y un funcionamiento silencioso para una mayor comodidad de los pasajeros. Habrá disponibles para 2020 más de 100 autobuses de pila de combustible, principalmente en Tokio, y el plan es tenerlos ya operativos en el área del Aeropuerto de Haneda durante los juegos. Gracias a Tokio 2020, los vehículos del futuro pronto formarán parte de la vida cotidiana de Japón.

(Información vigente a fecha de julio de 2019)



SORA (Foto: Toyota Motor Corporation)

Una silla de ruedas de carreras que forma una conexión perfecta con el atleta y corre como un automóvil de F1

CARBON GPX es una silla de ruedas de carrera diseñada para pruebas de atletismo y fabricada por una compañía especializada inicialmente en mecánica de motocicletas. Personalizadas a

mano, con especial atención al detalle, por hábiles ingenieros que aplican su larga experiencia en carreras para responder a las exigencias y adaptarse a las condiciones físicas de cada atleta, las sillas de ruedas CARBON GPX han conseguido el reconocimiento de los atletas paralímpicos de todo el mundo. La estructura de la silla está hecha de fibra de carbono y resina compuesta para conseguir una óptima reducción de peso, permitiéndoles a los atletas de élite alcanzar velocidades máximas de más de 35 km por hora.



(Foto: OX ENGINEERING Co., Ltd.)

Los trajes de fuerza asistida reducen la carga de los trabajos pesados durante los Juegos de Tokio 2020

Equipado con un sensor angular, un motor y otras tecnologías robóticas japonesas de vanguardia, este traje es fácil de poner y reduce la carga durante el trabajo en la parte baja de la espalda del usuario hasta aproximadamente un 40%. Se espera que ayude a los encargados y al personal de los eventos en sus tareas de transportar comida y bolsas de desechos, así como al cargar equipajes en los autobuses. El traje ya ha sido utilizado en trabajos de construcción y cuidados de enfermería, y su funcionamiento ha sido comprobado y verificado.



ATOUN MODEL Y (Foto: Panasonic Corporation)

Los robots de asistencia ayudan a los usuarios de sillas de ruedas entre los espectadores

Uno de los fabricantes de automóviles de Japón más destacados, que ha desarrollado una línea de diversos robots acompañantes, presentó un robot diseñado para dar asistencia a los usuarios de sillas de ruedas en Tokio 2020. El robot puede extender un brazo desde su cuerpo compacto para llevar comida o recoger objetos del suelo. Los usuarios de sillas de ruedas también pueden encargar bebidas desde sus asientos y hacer que el robot se las lleve. Las capacidades de este robot permiten que los espectadores en sillas de ruedas puedan disfrutar de los juegos a su gusto.



HSR, DSR (Fotos: Toyota Motor Corporation)

Yokan

Un dulce tradicional japonés que está ganando una creciente aceptación por sus beneficios deportivos

Fotografía: Koyama Sachihiko (STUH) Foto: photolibrary



El neri-yokan común

Yokan es un dulce tradicional japonés muy conocido, que se hace mezclando una pasta de frijoles rojos con azúcar y agar, reduciendo al fuego la mezcla y vertiéndola en moldes para que se endurezca. El yokan típico es de forma rectangular, de color marrón rojizo muy oscuro (casi negro) y denso. La brillante belleza traslúcida de un yokan en láminas dispuesto sobre un plato hizo una vez al famoso escritor Tanizaki Junichiro (1886-1965) alabar su cualidad "meditativa". Su intenso sabor dulce complementa de forma perfecta el sabor amargo del té verde.

Se considera que el yokan fue introducido en Japón en el siglo XV, formando parte de la cultura del budismo zen. Inicialmente se preparaba amasando la pasta de frijoles azuki y el almidón de la raíz kuzu y cocinando al vapor la mezcla para hacer el mushi-yokan ("yokan al vapor"). El siglo XIX presenció la llegada de un nuevo tipo de yokan hecho con agar, llamado neri-yokan, y este sigue siendo hoy

día el tipo más popular de yokan. Se puede ver por todo Japón una variedad de dulce yokan hecho no solo con pasta de frijoles azuki sino también con pasta de frijoles blancos, batata, castaña y caqui del Japón. El yokan se presenta también en varias formas, como con la figura del monte Fuji, un original diseño hecho con la técnica del nagashi-komi (por inmersión).

Hechos con gran cantidad de azúcar y poca agua, el neri-yokan se mantiene muy bien, lo que lo convierte en un bocado perfecto para guardar y conservar. Además el neri-yokan es una fuente de energía muy fácilmente disponible, apreciada por alpinistas y amantes del deporte. En estos últimos años, un nuevo tipo de yokan llamado de forma apropiada "yokan deportivo" se creó específicamente para cubrir las necesidades de la gente vinculada al deporte. Por ejemplo, un producto lanzado en 2012 por una importante y bien conocida empresa de productos de pastelería está hecho con sales de algas que contienen los minerales que

los atletas pierden con la sudoración cuando se ejercitan por periodos prolongados de tiempo. Por otra parte, la ingesta de azúcar durante el entrenamiento puede provocar fluctuaciones rápidas en los niveles de azúcar en sangre, y finalmente provocar hipoglucemia. El yokan deportivo, por el contrario, reduce el riesgo de hipoglucemia, ya que el azúcar que contiene es absorbido lentamente por el cuerpo.

Otra característica que distingue al yokan deportivo es su envoltorio. Todos los fabricante se esfuerzan por presentarlos en envoltorios fáciles de abrir, incluso con una sola mano, y dejando las manos limpias, para que sus productos destaquen como una cómoda fuente de nutrición durante el ejercicio.

Un dulce tradicional japonés, el yokan, ha ganado hoy día fama como alimento altamente nutritivo, y es de esperar que su presencia se extienda y diversifique.

El contenido del envoltorio se puede extraer fácilmente usando los dedos de una sola mano, convirtiendo al producto en una fuente de nutrición rápidamente disponible durante las actividades deportivas.



Sports Yo-Kan, un producto creado por IMURAYA GROUP Co., Ltd.

Amanohara es un dulce hecho de una masa de frijoles moldeada con la forma del monte Fuji, y agar que representa el cielo. Fue creado usando elaboradas técnicas por la nueva marca YUI, desarrollada por Ryoguchiya-Korekiyo, una famosa empresa de pastelería fundada hace 380 años.





1. El futurista autobús acuático (embarcación de pasajeros) Himiko fabricado por el maestro japonés del mundo del manga Matsumoto Reiji (bien conocido por el manga *Galaxy Express 999*). La embarcación une Odaiba y Toyosu con el famoso punto turístico de Asakusa. 2. Una estatua de tamaño real de Gundam de 20 metros de alto, personaje del popular *anime* japonés *Mobile Suit Gundam*, se eleva sobre el DiverCity Tokyo Plaza en Odaiba. La tienda Gundam Base Tokyo ofrece una amplia línea de productos relacionados con Gundam, incluyendo algunos productos exclusivos. © Sotsu/Sunrise
La foto de la estatua de Gundam es de junio de 2019. 3. El Mercado de Toyosu es el centro de distribución de alimentos de Tokio. Algunas visitas turísticas comienzan a las 5 de la madrugada, y para esa hora el mercado está ya en pleno ajetreo.



El área de la bahía de Tokio: Punto de encuentro entre futuras tendencias y tradiciones

Odaiba y Toyosu

Odaiba y Toyosu son dos islas creadas por el hombre en la bahía de Tokio que están en proceso de desarrollo en preparación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020. Estas áreas están en constante crecimiento y son sumamente modernas, aunque bordean los distritos del centro histórico de la ciudad donde aún puede sentirse el ambiente nostálgico del antiguo Tokio. En Odaiba y Toyosu, el encanto de las antiguas tradiciones se cruza con la fascinación de las tendencias contemporáneas.

Fotos: Osaka Satoshi

La primera tierra ganada al mar en el área de la bahía de Tokio se rellenó a finales del siglo XVI. Durante aproximadamente 400 años después de aquello, la zona ganada se ha ido expandiendo, y se han construido en ella nuevos vecindarios. Actualmente Odaiba y Toyosu están a punto de convertirse en un centro importante para los Juego Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020, ya que albergarán algunas de las sedes de deportes importantes y la Villa Olímpica. El espíritu vibrante y lleno de energía de la transformación que ha tenido lugar aquí es parte del encanto de Odaiba y Toyosu.

Como forma de acceso a Odaiba y Toyosu, recomendamos la tradicional y más evocadora ruta acuática. El viaje dura aproximadamente una hora en autobús acuático desde uno de los centros turísticos más típicos de Tokio, Asakusa. El autobús acuático se desliza por la superficie del mar, primero a Toyosu y luego a Odaiba, acompañado



4

4. En 2013 se abrió en el centro comercial de DiverCity en Odaiba un parque especial para *skateboarding* llamado H.L.N.A Sky Garden. El parque ofrece lecciones para niños y adultos, en las que todos pueden participar, con independencia de la edad y la experiencia.



5

5. El Parque de Daiba Koen está rodeado de un hermoso muro de piedra y cuenta con unas vistas impresionantes de los altos rascacielos de Odaiba.
6. Se espera que algunos de los cruceros de lujo más grandes del mundo visiten esta terminal, que empezará a operar en Odaiba en julio de 2020.



6

por el graznido de las aves y el suave sonido de las olas.

El nombre de "Odaiba" viene de las baterías de cañones (*daiba* en japonés) dispuestas en la bahía de Tokio a mediados del siglo XIX para la defensa marítima. Hoy día el hermoso jardín de césped del Parque de Daiba Koen, abierto al público, se extiende por el área donde una vez estuvieron las baterías de cañones. Como no hay edificios en las cercanías del parque, el cielo parece realmente inmenso, creando un ambiente relajado para aquellos que desean disfrutar del paisaje frente al mar.

En tiempos recientes Odaiba ha ido evolucionando como centro de diversión, convirtiéndose en una bulliciosa área popular con muchos establecimientos comerciales de gran

escala y una rica variedad de locales de ocio. La Terminal Internacional de Cruceros de Tokio comenzará a operar en julio de 2020, estableciendo una nueva puerta de entrada marítima a la ciudad que dará la bienvenida a algunos de los más grandes cruceros de lujo del mundo, como el *MS Queen Elizabeth* y el *Spectrum of the Seas*. También se ha dispuesto que el Parque Marítimo de Odaiba sirva de sede para el triatlón y otras competiciones de Tokio 2020.

Toyosu, por otro lado, es un área ganada al mar como parte de los trabajos de retirada de escombros del gran terremoto de Kanto de 1923. Inicialmente fue una zona industrial ocupada principalmente por astilleros de construcción naval. Un recorrido por las calles de Toyosu ofrecerá



7

7.8. El Estadio de Carreras Shin-toyosu Brillia encarna el lema del futuro desarrollo urbano de Toyosu, "DEPORTES x ARTE".



8



9

9.10. Toyosu alberga numerosos objetos industriales, como lo demuestran los monumentos artísticos con anclas de barcos reutilizadas (izquierda), y el antiguo puente ferroviario de Harumi (abajo). Esto simboliza la historia de Toyosu, que en tiempos pasados fue una floreciente zona de astilleros.

10



Tenyasu Honten, un establecimiento histórico de *tsukudani* fundado en 1837. El *tsukudani* es una conserva hecha de productos del mar, algas, pequeños pescados y otros ingredientes hervidos con salsa de soja y azúcar.



Izquierda: El *monjayaki* es una mezcla de una masa ligera de harina, carne, verduras y mariscos, que se hace sobre una plancha de hierro. Monkichi es un restaurante muy conocido, famoso por su masa hecha con un caldo secreto de la casa.
Derecha: Ingredientes para hacer el *monjayaki*

a los visitantes la oportunidad de ver numerosos vestigios industriales, como el antiguo puente ferroviario de Harumi, por el que pasaba la línea que unía los muelles con la estación de mercancías. Monumentales instalaciones artísticas que muestran anclas de barcos y tornillos reutilizados se encuentran en 57 puntos por todo Toyosu, haciendo de la isla un popular centro recreativo para parejas y para familias con niños también.

En estos últimos años se han construido también residencias en Toyosu. Las manzanas de rascacielos de apartamentos la han convertido en una de las zonas más florecientes de Tokio. Se han construido teatros e instalaciones deportivas como parte de un desarrollo urbano inspirado en el concepto de "Deportes x Arte". Por ejemplo el Parque de Toyosu Gururi, un parque en forma de U con una longitud total de aproximadamente 4,5 km a lo largo del muelle de Toyosu, está ganando popularidad como uno de los mejores sitios de Tokio para ir a correr. Otro atractivo de obligada visita es el Mercado de Toyosu, abierto en 2018. Allí turistas de todo el mundo reciben una calurosa bienvenida y pueden disfrutar de la actividad del mercado en diversos puntos de observación.

Los visitantes que dispongan de tiempo suficiente harían bien en pensar en ampliar su recorrido a las vecinas islas de Tsukushima y Tsukuda. Estos encantadores vecindarios tradicionales se conservan al pie de altos rascacielos de apartamentos, dando a los visitantes la oportunidad de sumergirse en la atmósfera del Tokio de los viejos tiempos. En Tsukushima hay una calle con filas de restaurantes a ambos lados que ofrecen el famoso plato local *monjayaki*, una deliciosa mezcla de masa de harina, carne y verduras. Tsukuda es una zona conocida por establecimientos de larga tradición que continúan haciendo *tsukudani* (literalmente "hervido al estilo *tsukuda*"), una conserva hecha de productos del mar, verduras, algas, etc., hervidas en salsa de soja y azúcar, y cuya denominación proviene del nombre de la isla donde se originó este alimento. Allí los visitantes pueden probar los sabores tradicionales de Tokio.

Odaiba y Toyosu continúan evolucionando como una nueva imagen de Tokio, y al mismo tiempo conservan por todas partes recuerdos de la historia local. Compare la riqueza y expresividad de las dos caras de la ciudad, una tradicional y otra moderna, cuando disfrute de un paseo por estas zonas.



Mapa del área de Odaiba y Toyosu

- 1 Reliquias industriales
- 2 Estadio de Carreras de Shin-toyosu Brillia
- 3 Mercado Mayorista Central Metropolitano de Toyosu
- 4 Parque de Daiba Koen
- 5 H.L.N.A Sky Garden
- 6 Gundam Base Tokyo
- 7 Terminal Internacional de Cruceros de Tokio

• **Acceso**
Aproximadamente 60 minutos desde el Aeropuerto de Narita a Asakusa con el tren expreso de la línea de acceso de Keisei Narita Sky. El tiempo en crucero desde Asakusa es de aproximadamente 50 minutos al Parque Marítimo de Odaiba y aproximadamente 70 minutos a Toyosu.

• **Información de contacto**
Tokyo Cruise (autobús acuático)
<https://www.suijobus.co.jp/>
Guía turística oficial de Tokio GO TOKYO
<https://www.gotokyo.org>



Zapatos de carrera *jika-tabi*: MUTEKI (centro) y Toe-Bi (arriba a la derecha). (Fotos por cortesía de Kinoya)
 Arriba a la izquierda: Los *jika-tabi* son muy prácticos en los trabajos de construcción.
 Abajo a la derecha: Los calcetines blancos *tabi* convencionales que se usan con ropa de estilo japonés.

Recuerdos de



Japón 18

Mantenga sus pies firmes sobre el suelo

Zapatos para correr de estilo *tabi*

Fotos: Osaka Satoshi

Tabi son los tradicionales calcetines japoneses con una separación entre el dedo gordo y los demás dedos. Este diseño único crea una sensación de ajuste ceñido y comodidad de movimiento. Originalmente los *tabi* estaban hechos de cuero, pero la seda y el algodón se fueron convirtiendo después en los materiales más populares. A finales del siglo XIX apareció un nuevo tipo de *tabi* llamado *jika-tabi* (literalmente “*tabi* que toca el suelo”). Estos tenían suelas de goma y se podían usar sin zapatos en el exterior. Incluso hoy, el *jika-tabi* es el calzado preferido entre los trabajadores de la construcción y de silvicultura. Con unos *jika-tabi* pueden sentir el terreno bajo sus pies, lo que les ayuda

a prevenir resbalones.

La mayoría de los japoneses visten ropa de estilo occidental, y pocos llevan hoy día *tabi* y *jika-tabi*. Sin embargo, en los últimos años, ha surgido la preocupación de que la función sobreprotectora de los zapatos deportivos pueda provocar lesiones, lo que ha colocado nuevamente al *tabi* en el centro de la atención. Un creciente número de corredores eligen calzado *jika-tabi* específico para carrera. Especialmente les gustan las suelas delgadas que les hacen sentir casi como si corrieran descalzos. ¿Por qué no prueba este apreciado nuevo calzado, producto de la tradición, para disfrutar de una experiencia más cómoda al correr?

niponica

にほんか

(スペイン語版)

no.27

Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón

2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8919, Japón

<https://www.mofa.go.jp/> (Página web oficial del Ministerio)

<https://web-japan.org/> (Página web con información sobre Japón)