



ESPORTES

Esportes tradicionais

Os japoneses apreciam muito os esportes, tanto como espectadores, quanto como praticantes. Mesmo agora, esportes tradicionais, principalmente os de auto-defesa, são muito praticados. Quase todos os esportes modernos são também apreciados.

JUDÔ

É um esporte típico de auto-defesa que conquistou fama universal, desde que foi designado como uma das modalidades oficiais nos Jogos Olímpicos de Tóquio. A técnica fundamental de judô é utilizar a força do oponente e aplicá-la para sua própria vantagem. No Kodokan de judô (sede matriz) em Tóquio, muitos jovens aprendizes praticam diariamente e periodicamente. Também são realizadas demonstrações dos mestres graduados.

Federação Paulista de Judô

<http://www.fpj.com.br>

KARATÊ

O karatê é outra arte típica de auto-defesa à mão desarmada. Veio da China, através de Okinawa. É a arte de golpear o adversário com as mãos e com os pés. Os praticantes desta arte marcial se exercitam para fortalecer as articulações das mãos e o punho para dar um soco duro no adversário. Os graduados conseguem quebrar de 10 a 15 telhas ou 5 tábuas com um só golpe com o punho nu, sem proteção.

KENDÔ

A esgrima japonesa foi, nos tempos remotos, uma das artes marciais mais importantes, mas atualmen-

te é um esporte. Dois praticantes, usando máscaras e roupas protetoras, se engrenam em golpes de ataque e contra-ataque para atingir certo ponto do corpo do adversário com a ponta da espada de bambu, para derrotá-lo.

Federação Paulista de Kendô

Tel.: (11) 3031-1083 / 1109

SUMÔ

Tradicional luta japonesa, é um esporte muito popular e várias competições são organizadas entre colegiais e universitários. Entretanto, o sumô profissional é um dos esportes mais interessantes e emocionantes do Japão, atraindo tanto os japoneses como os visitantes estrangeiros.

Seis torneios são realizados anualmente, abrangendo os últimos 15 dias dos meses de janeiro, março e setembro em Tóquio; em março (Osaka); em julho (Nagóia) e em novembro (Fukuoka).

Confederação Brasileira de Sumô

Tel.: (11) 4412-0074



Judô



Karatê



Kendô



Luta de sumô

© JAPAN SUMO ASSOCIATION

Esportes modernos

BEISEBOL

É um dos esportes mais populares de origem ocidental. O beisebol profissional é muito popular. Hoje, os times estão divididos em duas ligas (Central e Pacific) cada qual com seis times. O período das competições se estende de abril a outubro. A venda das entradas são indicadas no 'Guia dos Jogos' e em outras bilheterias, como as dos estádios.

(Tokyo Dome: <http://www.tokyo-dome.co.jp/e>).

GOLFE

Introduzido no Japão por volta de 1910, o golfe vem ganhando popularidade gradualmente. Atualmente há mais de dois mil campos, incluindo os privados e públicos, embora predominem os particulares. Os campos são projetados maravilhosamente de modo que a maioria deles é muito mais estreita e com maiores obstáculos do que os campos nos Estados Unidos. Em alguns, realizam-se torneios internacionais, de tempos em tempos.

FUTEBOL

É um esporte que atualmente goza de uma popularidade explosiva entre crianças e jovens, no Japão.

Em 1993, baseada nesta popularidade efervescente,

foi fundada a 'JLeague', para oferecer o mais alto nível de campeonato no Japão.

A 'JLeague' é constituída de 28 times, os quais incluem um certo número de jogadores profissionais.

Os maiores jogos da 'JLeague' são sempre acompanhados de espectadores entusiastas, enquanto os jogos televisionados também proporcionam vivo interesse aos telespectadores. O futebol japonês tende a ganhar um número cada vez maior de praticantes.

Japan Football Association: (<http://www.jfa.or.jp/>).

Esportes de inverno

ESQUI

É muito popular entre os jovens. Tão logo chega a temporada, uma multidão de esquiadores sobem aos campos de esqui, que ficam cobertos de neve, constituindo excelentes pistas, tanto para iniciantes como para experts.

A maior parte das estações de esqui é abençoada com fontes termais muito convenientes para um completo relaxamento, após horas de diversão sobre a neve.

Há mais de 720 estações de esqui com *lifts* ou gôndolas, por todo o Japão.



Maratona de esqui, em Asahikawa.



Prática de esqui



Bricadeira com neve, na estação de esqui.



Jogo noturno de beisebol



Estádio de futebol



PRAÇAS DE ALIMENTAÇÃO

O prazer das comidas e das bebidas

Quem aprecia os melhores e mais frescos frutos do mar ou das montanhas vai se deliciar com a autêntica cozinha japonesa.

A culinária japonesa é um mundo de diversidades, como se fosse um caleidoscópio. A comida é saudável e preparada com os ingredientes mais frescos possíveis.

O segredo para descobrir o que é realmente "autêntico" é visitar o mercado de comidas, que é bastante movimentado e local ideal para apreciar a grande variedade de alimentos e ingredientes exóticos. E se assistir é divertido, comprar é ainda mais, pois tudo é muito barato.

Para se ter uma idéia da grande variedade da culinária japonesa, dê um passeio pelas vizinhanças de uma estação de metrô ou de trem. Os estabelecimentos de comer e beber reunidos nessas áreas representam, sem dúvida, a superabundância da

culinária doméstica – e o melhor de tudo: a preços bastante razoáveis.

Para as pessoas que não falam japonês, os restaurantes dispõem de vitrines na entrada, com réplicas de cera ou plástico dos pratos servidos. Também é possível ter acesso a um menu com fotos coloridas.

Outro lugar prático para encontrar comidas baratas são as grandes lojas de departamentos, que normalmente destinam os andares superiores ou o subsolo para abrigar diversos restaurantes. Em alguns deles, de preços baratos, é preciso adquirir tíquetes para cada prato, nos caixas ou nas máquinas vendedoras. Vale lembrar que, no Japão, não é costume dar gorjetas.

De qualquer maneira, no país (especialmente nas grandes cidades), podem ser experimentados pratos do mundo todo. Há restaurantes que oferecem guloseimas das cozinhas italiana, francesa, asiática e da América Latina, e até mesmo hambúrgueres americanos. Tóquio, sobretudo, leva vantagem nessa internacionalização da culinária, pelo seu status de capital global das finanças e de negócios.



Unagui - Enguia de água doce assada com molho adocicado.



Sushi - Pequena porção de frutos do mar frescos (crus) colocados sobre uma bola de arroz temperado com vinagre. Os ingredientes mais comuns são atum, lula e pítu (camarão grande). Pepinos, rabanetes, nabos em pickles e omeletes adocicados também são servidos.



Restaurante tipicamente japonês



Sushi bar

Conheça alguns alimentos típicos da arte culinária japonesa

SASHIMI – É o peixe fresco cru em fatias, servido com molho de soja do tipo “shoyu”.

KAISEKI RYORI – É considerada a mais exótica e requintada iguaria do Japão. O prato é composto principalmente de vegetais, peixes, algas marinhas e cogumelos como condimentos básicos, que caracterizam seu sabor refinado.

TONKATSU – Carne de porco à milanesa com pão ralado.

SHABU-SHABU- São bifes bem macios e cortados em fatias fininhas, que são mergulhados rapidamente num caldo efervescente e, em seguida, num molho especial.

SOBA E UDON – São dois tipos de macarrão japonês. O soba é feito de farinha de trigo sarraceno e o Udon, de farinha de trigo. Ambos são servidos num caldo ou com molho, em centenas de deliciosas variações.

SAKE – Bebida japonesa feita de vinho de arroz. Combina muito bem com a grande variedade de pratos japoneses. O sake é a bebida alcoólica dos

japoneses, desde tempos antigos. Também pode ser servido quente. Tomado gelado, o bom sake tem gosto semelhante ao de um vinho fino, de boa qualidade. Cada tipo de sake traz o sabor característico da região onde é produzido. Sua composição é influenciada pela qualidade do arroz e da água, assim como dos diferentes processos de fermentação.



Yakitori – Composto de pedacinhos de carne de frango, fígado e vegetais dispostos num espeto de bambu. É grelhado sobre o fogo de carvão.



“Kaiten-sushi”, sushi bar com esteira rolante para os pratos.



Fast-food



Tempura – Camarões, peixes e vegetais que são empanados numa mistura de ovos, água e farinha de trigo e fritos em óleo vegetal.



Sukiyaki – Prato cozido e servido diretamente na mesa, cujos ingredientes são finas fatias de bife junto com vegetais, tofu e aletria (um tipo de macarrão).