

武道

بودو

روش های

رزمی

ژاپن

نیپون بودوکان



عنوان و نام پدیدآور	: بودو - روش‌های رزمی ژاپن نیپون بودوکان / [ویراسته‌ی آکساندر بنت]؛ ترجمه کیوان دهنداد
مشخصات نشر	: تهران: علم و ورزش، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، عکس، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۹-۰۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Budo: the martial ways of japan, 1 st ed., 2009.
موضوع	: ورزش‌های رزمی - ژاپن
موضوع	: ورزش‌های رزمی - ژاپن - تاریخ
موضوع	: دفاع از خود
شناسه افزوده	: بنت، آکساندر
شناسه افزوده	: Bennett, Alexander
رده‌بندی کنگره	: GV ۱۱۰۲ / ۲ / ب ۹ ۹۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۴۷۶۸

انتشار علم و ورزش

کلیه حقوق نشر و چاپ برای انتشارات علم و ورزش محفوظ است

نام کتاب	: بودو - روش‌های رزمی ژاپن نیپون بودوکان
ترجمه	: کیوان دهنداد
ویراستاران	: عطاءالله محمد علی رشتا، آرم بابایی
ناشر	: ایران - تهران - علم و ورزش
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۹-۰۸-۱
تیراژ	: ۵۰ نسخه قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان
چاپ	: اول کسری - ۱۳۹۸

آدرس و مرکز پخش: (ناشر)

ایران - تهران - م. انقلاب - خ ش منیری جاوید - بن‌بست توحید - پ ۱ - همکف

تلفن: ۶۶۹۶۶۶۹۷ (۰۲۱) فاکس: ۶۶۴۸۵۷۲۲ (۰۲۱)

۰۹۱۲۱۱۷۳۵۶۷ (۰۰۹۸)

Email: Elmovarzesh@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۷	 دیباچه
۱۹	 پیشگفتار
۱۹	 اوسویی هیدئو
۲۱	 قدردانی از هنر بودو
۲۳	 مقدمه
۲۵	 فلسفه بودو
۲۷	 منشور بودو (بودوکن ش)
۲۷	 قوانین حاکم بر بودو
۲۷	 قانون ۱: هدف بودو
۲۷	 قانون ۲: کی کو (تمرین)
۲۸	 قانون ۳: شی آی (مسابقه)
۲۸	 قانون ۴: دوجو (سالن تمرین)
۲۸	 قانون ۵: (حریفان)
۲۹	 منشور بودو برای جوانان
۲۹	 قانون ۱ (هدف):
۲۹	 قانون ۲ (کی کو - تمرین):
۲۹	 قانون ۳ (شی آی - مسابقه):
۲۹	 قانون ۴ (دوجو - سالن تمرین):
۳۰	 قانون ۵ (سایر هنرجویان):
۳۱	 بخش اول: هنرهای رزمی ژاپن
۳۳	 فصل اول: بودوی ژاپن
۳۳	 پروفیسور سوگیه ماساتوشی (دانشگاه اوزاکا)
۳۴	 «بو» چیست؟
۳۵	 تکامل بودو
۳۶	 تئوری‌های آموزشی مدرن
۳۹	 نتیجه
۴۱	 فصل دوم: از بوشیدو تا بودو
۴۱	 پروفیسور کان نو کاکومیو (دانشگاه توکیو)
۴۱	 واژه «بوشیدو»
۴۱	 بوگی و بودو
۴۳	 خودمختاری و احترام
۴۴	 نتیجه

۴۵	فصل سوم: به روز شدن بودو
۴۵	آموزش‌های جیگوروکانو
۴۵	پروفسور مورانا ناؤکی (موزه مؤسسه کودوکان جودو)
۴۵	بررسی زندگی حرفه‌ای جیگوروکانو
۴۷	پیدایش کودوکان جودو
۴۷	آموزش‌های جیگوروکانو
۴۸	نتیجه
۴۹	فصل چهارم: چرا به مطالعه بودو می‌پردازیم؟
۴۹	پروفسور ناکابایاشی شین جی (دانشگاه تسوکوبا)
۴۹	مقدمه
۵۰	بودو و آموزش
۵۳	فرهنگ بودو
۵۸	بودو به عنوان روشی جهت تعالی فردی
۶۱	نتیجه
۶۳	فصل پنجم: جاذبه بودو
۶۳	پروفسور اوبوکی تروئو (دانشگاه سایتا)
۶۳	آشنایی با بودو به عنوان وسیله‌ای جهت پیشرفت فردی
۶۴	کاربرد بودو در بین جهانیان
۶۵	شین - گی - تای و ایپون
۶۶	نتیجه
۶۷	فصل ششم: تاریخچه آموزش بودو در مدارس
۶۷	پروفسور موتومورا کی یوتو
۶۷	کالج تربیت بدنی بانوان توکیو، کارشناس سابق ورزش MEXT، سرپرست دپارتمان جوانان تربیت بدنی
۶۷	بررسی تاریخچه بودو در مدارس
۶۷	دوره میجی (۱۸۶۸ - ۱۹۱۲)
۶۷	دوره تای شو (۱۹۱۲ - ۱۹۲۶)
۶۸	دوره شووا (۱۹۲۶ - ۱۹۴۲) (دوره قبل از جنگ)
۶۹	دوره شووا (دوران پس از جنگ)
۶۹	آموزش بودو به عنوان کاکوگی
۷۰	از دوره کاکوگی تا بودو
۷۰	آموزش بودو به دانش‌آموزان سال اول و دوم دبیرستان
۷۱	جایگاه بودو در برنامه تربیت بدنی
۷۳	فصل هفتم: پتانسیل آموزش بودو
۷۳	پروفسور کانتوجون (دانشگاه واسدا)
۷۳	مقدمه
۷۳	مسایل مهم در مورد آموزش کودکان امروزی
۷۴	قدرت آموزشی بودو
۷۴	خودشناسی مثبت و مؤثر
۷۵	درک انسان به طور اکتسابی

۷۵.....	آموزگار به عنوان سرمشقی برای رشد کودکان.....
۷۶.....	برقرارهای ارتباط‌های پر معنی و مناسب.....
۷۶.....	توانایی تحول، رعایت اعتدال و ایجاد بصیرت لازم.....
۷۶.....	تقویت قلب.....
۷۷.....	تقویت پتانسیل بودو توسط آموزگاران.....
۷۹.....	فصل هشتم: بنیاد نیون بودوکان.....
۷۹.....	مقدمه.....
۷۹.....	تاریخچه.....
۸۰.....	منع آموزش بودو به دستور نیروهای اشغالگر.....
۸۱.....	تأسیس نیون بودوکان.....
۸۲.....	اولین مسئولین سازمان نیون بودوکان.....
۸۲.....	انجمن‌های حزب سیاسی:.....
۸۲.....	رییس:.....
۸۲.....	معاونان:.....
۸۲.....	رییس هیئت نظارت:.....
۸۲.....	مدیران ثابت:.....
۸۲.....	حسابرس‌ها:.....
۸۴.....	رویدادهای مهم.....
۸۸.....	اسامی رؤسای نیون بودوکان.....
۸۸.....	هیئت رئیسه.....
۸۸.....	مدیران اجرایی.....
۸۹.....	سازمان‌ها و بنیادهای وابسته‌ای که توسط نیون بودوکان تأسیس شده‌اند:.....
۸۹.....	فعالیت جهت حمایت از کمک‌های مالی دولت.....
۸۹.....	۱- تورنمنت بودو رنسی جوانان:.....
۸۹.....	۲- دوره آموزشی مربیان:.....
۸۹.....	۳- تبادل بودو در سطح بین‌المللی:.....
۸۹.....	۴- فعالیت حراست از کوبودو:.....
۸۹.....	سایر فعالیت‌ها جهت اشاعه فرهنگ ستنی و بودو.....
۸۹.....	۱- هیئت بین‌المللی بودو:.....
۸۹.....	۳- نمایشگاه خطاطی و خوشنویسی جام نیون بودوکان تاکامادو نویم:.....
۹۰.....	۴- کتابخانه و موزه.....
۹۰.....	۵- کتابخانه مجموعه آثار ویدیویی و آرشیو بودو:.....
۹۱.....	بخش دوم: کوبودوی ژاپنی.....
۹۱.....	هنرهای رزمی باستان.....
۹۳.....	فصل اول: کوبودو چیست؟ تألیف یوکوسه تومویوکی.....
۹۳.....	مقدمه.....
۹۳.....	تکامل و تحول متمایز بوجوتسوی ژاپن.....
۹۵.....	میچی و ای‌ئه.....
۹۵.....	بوجوتسوی مرکب.....

- ۹۷..... شهرت بوجوتسو در دوران توکوگاوا.....
- ۹۸..... بوجوتسو در دوره میجی (۱۸۶۸-۱۹۱۲).....
- ۹۹..... آشنایی با هنرهای رزمی به عنوان روش زندگی.....
- ۹۹..... روش جنگ همان روش صلح است.....
- ۱۰۰..... کیوجوتسو.....
- ۱۰۱..... کن جوتسو.....
- ۱۰۴..... جوجوتسو.....
- ۱۰۵..... ناگی‌ناتا، یاری و بوجوتسو.....
- ۱۰۶..... هوجوتسو.....
- ۱۰۶..... خصوصیات کاتا.....
- ۱۰۷..... شین‌گی - ای‌تای، ترکیب جسم و روح.....
- ۱۰۹..... فصل دوم.....
- ۱۰۹..... آشنایی با (۳۰ مدرسه) - ک مختلف کبودو.....
- ۱۰۹..... شوشو - ریویاوارا.....
- ۱۰۹..... تن‌جین شین‌یو - ریو - بوجوتسو.....
- ۱۱۰..... دای‌تو - ریو - آی‌کی - جوجوتسو.....
- ۱۱۱..... هون‌تای یوشین - ریو جوجوتسو.....
- ۱۱۱..... تاکه‌نواچی - ریو جوجوتسو (کوشی - نو - ماوارن کوگوسوکو).....
- ۱۱۲..... تاکه‌نواچی - ریو جوجوتسو (هی‌نوشینا نو - کای - ان).....
- ۱۱۳..... مانی‌وان - ریو - کن جوتسو.....
- ۱۱۳..... کاشی‌ما شین‌تو - ریو کن جوتسو.....
- ۱۱۴..... تن‌شین شو - دن‌کاتوری شین‌تو - ریو کن جوتسو.....
- ۱۱۴..... تات‌سومی - ریو هی‌هو.....
- ۱۱۵..... اونو - ها ایتو - ریو کن جوتسو.....
- ۱۱۶..... یاگیو شین‌کاگه - ریو هی‌هو کن جوتسو.....
- ۱۱۶..... شوجی‌تسوکن ری‌کاتا ایچی - ریو کن جوتسو.....
- ۱۱۷..... هیوهو نی‌تن ایچی - ریو کن جوتسو.....
- ۱۱۷..... جی‌گن - ریو هیوهو کن جوتسو.....
- ۱۱۸..... تامبا - ریو ای‌آی جوتسو.....
- ۱۱۹..... اوواری کان - ریو سوجوتسو.....
- ۱۱۹..... هوزوین - ریو تاکادا - ها سوجوتسو.....
- ۱۲۰..... سابوری - ریو سوجوتسو.....
- ۱۲۱..... موهی مونه‌کی - ریو جوجوتسو.....
- ۱۲۱..... شین‌تو موسو - ریو جوجوتسو.....
- ۱۲۲..... چیکو بوشی‌ما - ریو بوجوتسو.....
- ۱۲۲..... تن‌دو - ریو ناگی‌ناتا - جوتسو.....
- ۱۲۳..... جیکی شین‌کاگه - ریو ناگی‌ناتا - جوتسو.....
- ۱۲۴..... یاگیو شین‌گان - ریو کاتجو هی‌هو.....
- ۱۲۴..... سکی - ریو هوجوتسو.....

۱۲۵	اوگاساوارا - ریو کیوبا - جوتسو
۱۲۶	نی توشین کاگه - ریو کوساری گاما - جوتسو
۱۲۶	کوبوری - ریو توسوی جوتسو
۱۲۷	یاما اوچی - ریو سوی جوتسو
۱۲۸	تاتامی
۱۲۹	بخش سوم
۱۲۹	بودوی مدرن
۱۲۹	فصل اول: آشنایی با فدراسیون جودوی ژاپن
۱۲۹	فصل دوم: کن دو
۱۲۹	فصل سوم: کیو دو
۱۲۹	فصل چهارم: سومو
۱۲۹	فصل پنجم: کاراته دو
۱۲۹	فصل ششم: آیکیدو و سازان آی کی کای
۱۲۹	فصل هفتم: شورین جی کما
۱۲۹	فصل هشتم: ناگی ناتا
۱۲۹	فصل نهم: جوکن دو
۱۳۱	فصل اول
۱۳۱	آشنایی با فدراسیون جودوی ژاپن
۱۳۳	مقدمه
۱۳۳	تاریخچه جودو
۱۳۶	آیین و تکنیک‌های جودو
۱۳۹	شی زن تای (موقعیت ایستادن به حالت طبیعی)
۱۴۴	نتیجه‌گیری
۱۴۵	جودوگی
۱۴۷	فصل ۲
۱۴۷	کن دو (فدراسیون کندوی ژاپن)
۱۴۹	مقدمه
۱۴۹	تاریخچه
۱۵۶	تکنیک‌ها و مفاهیم کن دو
۱۵۸	شین آی
۱۶۰	نظریه کن دو
۱۶۰	هدف از اجرای تمرینات کن دو
۱۶۰	اعضای کمیته
۱۶۰	چهارچوب آموزشی کن دو (اهمیت شی آی)
۱۶۰	ریمبو (آداب معاشرت)
۱۶۱	آموزش کن دو در تمام طول عمر
۱۶۲	نتیجه‌گیری
۱۶۵	فصل ۳
۱۶۵	کیودو (فدراسیون کیودوی ژاپن)

۱۶۷	فدراسیون نیپون کیودو.....
۱۶۷	مقدمه.....
۱۶۸	تاریخچه.....
۱۷۰	تورنمنت کیودوی ژاپن.....
۱۷۱	تورنمنت قهرمانی کیودوی آقایان ژاپن.....
۱۷۱	تورنمنت قهرمانی کیودوی خانم‌های ژاپن.....
۱۷۱	تورنمنت قهرمانی آن تکی (فاصله دور) ژاپن.....
۱۷۳	نظریه‌ها و تکنیک‌های کیودو.....
۱۷۵	شین - زن - بی (حقیقت، نیکی، زیبایی).....
۱۷۵	تعقیب حقیقت.....
۱۷۵	تعقیب نیکی.....
۱۷۶	تعقیب زیبایی.....
۱۷۹	نتیجه‌گیری.....
۱۸۰	سیزا.....
۱۸۱	فصل ۴.....
۱۸۱	سومو (فدراسیون سوموی ژاپن).....
۱۸۳	فدراسیون سوموی ژاپن.....
۱۸۳	مقدمه.....
۱۸۳	تاریخچه.....
۱۸۹	مفاهیم و تکنیک‌های سومو.....
۱۹۱	دوهیو.....
۱۹۲	منشور سومو (کوریو).....
۱۹۴	نتیجه‌گیری.....
۱۹۵	سوری - آشی.....
۱۹۷	فصل پنجم.....
۱۹۷	کاراته دو (فدراسیون کاراته دو ژاپن).....
۱۹۹	فدراسیون کاراته دوی ژاپن.....
۱۹۹	مقدمه.....
۱۹۹	تاریخچه.....
۲۰۵	مفاهیم و تکنیک‌های کاراته دو.....
۲۰۷	کیهون - وازا.....
۲۰۸	کانا.....
۲۰۹	کومیته.....
۲۰۹	اهداف اصلی ضربات.....
۲۰۹	تکنیک‌های ممنوع.....
۲۱۰	نتیجه‌گیری.....
۲۱۱	رده‌های دان و کیو.....
۲۱۳	فصل ۶.....
۲۱۳	آیکیدو (سازمان آی کی کای).....

۲۱۵	 مقدمه
۲۱۵	 تاریخچه
۲۱۹	 مفاهیم و تکنیک‌های آی کیدو
۲۱۹	 کی کو - گی و هاگاما
۲۲۴	 تداوم
۲۲۴	 تبعیت
۲۲۴	 کنجکاوی
۲۲۵	 نتیجه‌گیری
۲۲۶	 دوجو
۲۲۷	 فصل ۷
۲۲۷	 شورین جی کمپو (فدراسیون شورین جی کمپو)
۲۲۹	 فدراسیون شورین جی کمپو
۲۲۹	 مقدمه
۲۳۰	 تاریخچه
۲۳۴	 مفاهیم تکنیک‌های شورین جی کمپو
۲۳۸	 نتیجه‌گیری
۲۳۹	 کاکامی - بیراکی
۲۴۱	 فصل ۸
۲۴۱	 ناگی ناتا (فدراسیون ناگی ناتا)
۲۴۳	 فدراسیون ناگی ناتای ژاپن
۲۴۳	 مقدمه
۲۴۳	 تاریخچه
۲۴۷	 بوجوتسو تائسو (ورزش‌های سبک بوجوتسو)
۲۴۹	 تکنیک‌ها و مفاهیم ناگی ناتا
۲۵۰	 اهداف مختلف ناگی ناتا
۲۵۲	 سونوبه هیدنو - جیکی شین کاکه - ریو ناگی ناتا - جوتسو
۲۵۳	 میتاموراجی یو - تن دو - ریو ناگی ناتا - جوتسو
۲۵۳	 مفهوم عمیق ناگی ناتا
۲۵۳	 اصول راهنمای آموزشی ناگی ناتا
۲۵۴	 اعضای کمیته
۲۵۴	 بوگو (پوشش محافظ مخصوص)
۲۵۵	 نتیجه‌گیری
۲۵۷	 فصل ۹
۲۵۷	 جوکن دو (فدراسیون جوکن دو ژاپن)
۲۵۹	 فدراسیون جوکن دوی ژاپن
۲۵۹	 مقدمه
۲۵۹	 تاریخچه
۲۶۴	 تکنیک‌ها و مفاهیم جوکن دو
۲۶۸	 نتیجه‌گیری

۲۶۹	شوگو
۲۷۱	بخش ۴
۲۷۱	فصل اول:
۲۷۱	فصل دوم: انجمن بودوی ژاپن
۲۷۱	فصل سوم: انجمن ملی ایالتی بودوکان
۲۷۱	فصل چهارم: آکادمی بودوی ژاپن
۲۷۱	فصل پنجم: انجمن بودوی کلاسیک ژاپن
۲۷۱	فصل ششم: ارایه واحدهای تخصصی بودو در دانشگاه‌های ژاپن
۲۷۳	فصل ۱
۲۷۳	انتشارات نیپون بودوکان
۲۷۵	فصل ۲
۲۷۵	انجمن بودوی ژاپن
۲۷۵	هدف چنین انجمنی به شرح زیر است:
۲۷۷	اهداف کلی انجمن به شرح زیر بیان شده است:
۲۸۱	فصل ۳
۲۸۱	انجمن ملی ایالتی بودوکان
۲۸۱	ذن بوکیو اهداف زیر را در نظر دارد:
۲۸۳	فصل ۴
۲۸۳	آکادمی بودوی ژاپن
۲۸۷	فصل ۵
۲۸۷	انجمن بودوی کلاسیک ژاپن
۲۸۷	(نیپون کوبودو کیوکای)
۲۹۱	فصل ۶
۲۹۱	ارایه واحدهای تخصصی بودو در دانشگاه‌های ژاپن
۲۹۱	دانشگاه بین‌المللی بودو
۲۹۲	دانشگاه کوکو شیکان
۲۹۳	دانشگاه توکای
۲۹۴	دانشگاه علوم ورزشی نیپون
۲۹۵	مؤسسه ملی بهداشت و علوم ورزشی کانویا
۲۹۶	دانشگاه چوکیو
۲۹۷	دانشگاه تنری
۲۹۸	دانشگاه تسوکوبا

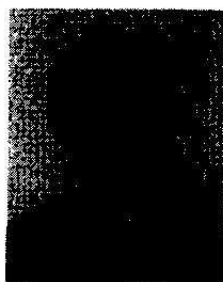
刊 行 の 辞

دولت ژاپن در اکتبر ۱۹۶۴، نیپون بودوکان را با این نیت پایه‌گذاری کرد که بتواند مردم ژاپن و به ویژه جوانان را به بررسی و مطالعه‌ی روش‌ها و فنون رزمی باستانی ژاپن تشویق کند. این روش، انگیزه و ابتکار عمل را در اختیار مسئولین قرار داد تا بتوانند در جهت ارتقای سلامت و آرامش افراد اجتماع حرکت کنند. از آن زمان به بعد بود که سازمان‌ها و نهادهای مختلف دست در دست هم داده و در مسیر توسعه پیش رفتند. طولی نکشید که سازمان بودوی ژاپن، سازمان ملی بودوکان و آکادمی بودو ژاپن و انجمن کلاسیک بودو ژاپن شکل گرفتند. چنین سازمان‌هایی فعالیت خود را در سطح کشوری و بین‌المللی گسترش دادند.

به طور کلی سازمان‌های مختلف که در جهت شناسایی بودو گام برداشتند ظرف مدت ۴۵ سال به فعالیت خود ادامه داده و به اهداف مهمی دست یافته‌اند. در این جا باید از زحمات بی‌دریغ اولین مسئولان سم نیپون بودوکان یعنی «شوریکی ماتسو تارو» و همه کسانی که ظرف مدت ۴۵ سال در جهت اعتلای این هنر رزمی گام برداشته‌اند تشکر کنم.

به همه کسانی که شیفته بودو هستند و می‌خواهند از آن به شیوه و نحوه پیشرفت آن آگاه شوند، مطالعه‌ی این کتاب جامع و ارزشمند را توصیه می‌کنیم. بودو نوعی روش تقویت جسم است که از نظام جنگجویان سامورایی به نام بوشی گرفته شده است. کسانی که در این هنر رزمی شرکت می‌کنند، قبل از هر چیز، تکنیک‌هایی را که مطالعه قرار می‌دهند تا بتوانند ذهن و جسم خود را منسجم کرده، کیفیت درونی خود را بهبود بخشند و اصول اخلاقی را در خود تقویت نموده و به بهبودی رفتارهای متواضعانه دست یازند. طولی نمی‌کشد که همه این صفات و خصایل مثبت به جزء وجودی فرد تبدیل می‌شوند. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت: بودو هنر بی‌نظیری است که مسیر حرکت انسان را به سمت تعالی و تکامل هموار می‌سازد. در حال حاضر بیش از پنجاه میلیون نفر در خارج از مرزهای ژاپن سرگرم یادگیری و آموزش بودو هستند و انتظار می‌رود که این رقم به تدریج افزایش یافته و افراد بیشتری مجذوب این هنر ژاپنی شوند.

یکی از مزایای ارزشمند هنری بودو این است که شخص علاوه بر آموختن دفاع از خود؛ تقویت جسم و ذهن را نیز یاد می‌گیرد. به علاوه به او یاد می‌دهد که برای دیگران احترام قایل شود و هرگز به دیگران توهین نکند. از جمله مزایای دیگر این هنر ارزشمند این است که به انسان یاد می‌دهد همه مراحل زندگی را با آرامش و آسودگی



Matsunaga Hikaru

ماتسونا گاهیکارو

خاطر طی کند و هرگز افسوس گذشته را نخورد.

در اوایل قرن بیست و یکم جهان با بحران شدید اقتصادی و تزلزل اجتماعی مواجه شده است. در چنین شرایطی، مردم بیشتر به بودوی ژاپنی روی آورده و قصد دارند روش انضباطی و اصول حاکم بر آن را در زندگی خود اعمال کنند تا از عهده حل مشکلات‌شان برآیند. امیدوارم مطالب موجود در این کتاب بتواند اطلاعات لازم را در اختیارتان قرار داده و شوق یادگیری را در شما برانگیزد.

ماتسوناگا هیکارو

رییس بنیاد نیپون بودوکان

اکتبر ۲۰۰۹

www.ketab.ir