

"Kendo pomaga w osiągnięciu spokojnej i obiektywnej wizji otaczającego nas świata, nauczając czterech rzeczy:

- REI**, grzeczności, sztuki odnoszenia się jak najlepiej do innych, nie tylko do mistrzów czy przeciwników, lecz do wszystkich i wszystkiego, również do części ekwipunku.
- CHOKU**, siły duchowej, która pozwala zrozumieć i rozwiązywać problemy stawiane nam przez życie. Ktokolwiek i cokolwiek będzie twoim przeciwnikiem, musisz stawić mu czoła. W ten sposób wykształcony duch walki pozwala na stawanie twarzą w twarz z poważnymi przypadkami w życiu.
- SEI**, władzy nad samym sobą, nieugiętości i spokoju ducha.
- SOKU**, błyskawicznej oceny, zdecydowania i natychmiastowej reakcji. Kendo pomaga także przezwyciężyć cztery trucizny - zaskoczenie, strach, zwątpienie, brak zdecydowania."

Ichiro Yano

Kendo (z jap. "droga miecza"), jest współczesną dyscypliną sportu i jednocześnie sztuka walki sięgająca swymi korzeniami okresu średniowiecznej Japonii. Stanowi jedną z najstarszych i najdosłowniejszych sztuk walki. Celem treningu, oprócz aspektów sportowych jest dążenie do ćwiczenia umysłu i ciała, oraz rozwoju osobowości ćwiczącego. Możliwość bezpiecznego ćwiczenia zapewnia specjalnie zaprojektowany sprzęt treningowy: bambusowy miecz i zbroja ochronna. Kendo, podobnie jak szermierka europejska pozwala praktykować walkę w bardzo dynamiczny sposób, nie narażając siebie i współćwiczących na niebezpieczeństwo kontuzji. Kendo należy, według badań przeprowadzonych w 1992r. przez Cesarski Uniwersytet w Kioto na zlecenie Wszechjapońskiej Federacji Kendo, do dyscyplin sportowych o najniższym współczynniku kontuzjogenności. Kendo na świecie praktykuje ok. 6 mln. ludzi, z czego 3,5 mln. poza granicami Japonii, głównie w Stanach Zjednoczonych i Europie. Kendo jest dyscypliną sportu, którą z powodzeniem mogą praktykować ludzie niezależnie od wieku, sprawności fizycznej lub płci.

Mimo silnie narodowego rodowodu, kendo jest współcześnie w pełni światową i uniwersalną dyscypliną sportu. W 1969r. powołano EKF-Europejską Federację Kendo, natomiast Międzynarodowa Federacja Kendo-IKF, do której należy obecnie ponad 45 państw, działa od 1970r.

Obok setek zawodów i turniejów regionalnych, co trzy lata odbywają się mistrzostwa świata, zaś latach między nimi mistrzostwa Europy. XXIII Mistrzostwa Europy w Kendo odbyły się w 2010r. w Debreczynie na Węgrzech. Gospodarzem następnych mistrzostw w 2012r. będzie Gdynia.

Kendo jest sportem kwalifikowanym i rozgrywane są w tej konkurencji zawody indywidualne i drużynowe rangi Mistrzostw Polski:

- Indywidualne Mistrzostwa Polski rozgrywane są od roku 1982 (formuła open) - od 2009 roku IMP seniorów
- Drużynowe Mistrzostwa Polski - rozgrywane od 1976r.
- Indywidualne MP Juniorów rozgrywane od 2000r.
- Indywidualne MP Młodzieży (do 21 lat) rozgrywane od 2007r.
- Indywidualne MP Kobiet rozgrywane od 2004r.

Poza zawodami rangi Mistrzostw Polski organizowane są turnieje rankingowe (indywidualne), oraz okazjonalne (Karolinka - turniej kyu), Wigilia kendo (open).

Od roku 2000 w Gdyni lub Szczecinie rozgrywany jest indywidualny turniej międzynarodowy Baltic Cup (Ando Kozo Memorial) który jest imprezą rangi europejskiej.

Historia Kendo

Kendo (z jap. Ken-miecz, Do-droga) jest jedną z najstarszych japońskich sztuk walki, nieodzwrotnie kojarzoną z postacią japońskiego samuraja. Swymi korzeniami dyscyplina ta sięga tradycyjnego kenjutsu z początków XI wieku i stanowi spuściznę dawnych mistrzów miecza.

Rozkwit większości tradycyjnych sztuk walki, w tym również kendo, nastąpił po burzliwym, naznaczonym nieustanną wojną okresie Muromachi, gdy niemal cała Japonia została zjednoczona pod sztandarem Tokugawa Iejasu w 1603r.

Rządy szogunatu Tokugawa zapoczątkowały blisko 260-letni okres izolacji Japonii od zamorskich wpływów. Doszło do tego wskutek rosnących wpływów chrześcijaństwa i obaw, iż europejskie wojska mogą stanąć po stronie przeciwników nowej władzy.

W tym właśnie czasie, w cieniu „bambusowej kurtyny”, szermierka nabierała kształtów i form, które dały początek współczesnemu kendo. W okresie tym, żył i tworzył jeden z najwybitniejszych szermierzy wszechczasów- Musashi Miyamoto (1584-1645), twórca szkoły walki dwoma mieczami Ninto-ichi-ryu, autor Go Rin No Sho (Księgi Pięciu Kręgów).

W świadomości ówczesnych wojowników utrwaliły się zasady „Bushido” (Drogi Samuraja, Rycerza itp.), które po dziś dzień stanowią fundament filozoficznego aspektu japońskiej szermierki.

W okresie Sengoku trening kendo opierał się na ćwiczeniach bez żadnej ochrony lub zbroi. Keiko (trening) polegało wówczas na wielokrotnym powtarzaniu form kata z użyciem tachi (długiego miecza) i bokuto (drewnianego miecza). Dla poprawienia techniki uderzano w pień drzewa. Shiai (zawody, turnieje) toczono przy pomocy prawdziwych, stalowych mieczy lub bokuto.

W początkach XVIII wieku, uznany szermierz-Chuta Nakanishi, twórca szkoły Nakanishi Itto-ryu, wprowadził miecz bambusowy (shinai) zamiast drewnianego oraz wywodzącą się bezpośrednio ze zbroi samuraiskiej – zbroję treningową (bogu). Znamiennym jest, iż do czasów współczesnych sprzęt treningowy dotrwał bez zasadniczych zmian.

U schyłku okresu Edo, pod koniec rządów rodu Tokugawa, według różnych źródeł, w całej Japonii działało już około 500 lub 600 szkół szermierki (dojo), a walka ćwiczebna przy użyciu bambusowych mieczy stała się zjawiskiem powszechnym.

W 1868r. obalono rządy szogunatu. Dekretem z 1876r. zakazano samurajom noszenia mieczy w miejscach publicznych i toczenia pojedynków, by wreszcie przy pomocy pospólstwa zaciągniętego do wojska stłumić w ogniu muszkietów ostatnią rewoltę bushi. Dokonała się pełna restauracja władzy cesarskiej, zakończył okres japońskiej izolacji i bezpowrotnie przeminęła era samurajów.

Kendo wraz z pozostałymi tradycyjnymi sztukami walki, okazało się nicią łączącą nową rzeczywistość, ze „starą Japonią”. Sztuki walki zostały zreformowane, ujednoczone, zformalizowane. Nadano im nowe oblicze-zaczęły w służyć samodoskonaleniu się, poszukiwaniu harmonii i duchowego spełnienia. Miały wychowywać pokolenia w duchu patriotyzmu oraz szacunku dla tradycji.

W 1895 roku powołano Dai Nippon Butokukai, organizację mającą na celu otoczenie opieką tradycyjnych sztuk walki. W 1928r. powstała pierwsza Wszechjapońska Federacja Kendo (Zen-Nippon Kendo Remmei). Usystematyzowano stopnie (dan). Zaczęto także propagować Kendo również poza granicami Japonii, np. w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Francji.

Po II Wojnie Światowej uprawianie Kendo w Japonii zostało zakazane przez amerykańskie władze okupacyjne, błędnie postrzegane jako źródło japońskiego nacjonalizmu.

Odrodzenie Kendo, jako współczesnej dyscypliny sportowej nastąpiło 1952r., gdy odnowiono Wszechjapońską Federację Kendo (ZNKR), a w 1971r. szermierkę wraz z innymi sztukami walki wprowadzono powszechnie do programów nauczania młodzieży w szkołach. Ustalono i spisano reguły obowiązującej etykiety, która pełni ogromną rolę w kendo. Nie składa się ona ze zdawkowych ukłonów, ale przenika całokształt procesu nauczania. Reiho (etykieta) to sama istota praktyki - „(...) wdzierając zbroję, biorąc w rękę bambusowy miecz, adept kendo przemierza ścieżki rycerskiej historii, przeżywając kształtowanie się i dojrzewanie w duchu Bushido”

Kendo w Polsce

W Polsce kendo rozwija się od 1973r. Dynamiczny rozwój tej dyscypliny w latach 70'tych zawdzięczamy Takao Mizushima, Japończykowi, który jako absolwent i stypendysta Uniwersytetu Waseda w Tokio przyjechał do Polski studiować historię gospodarki naszego kraju. Razem z podręcznikami do nauki polskiego języka i historii przywiózł w swoim bagażu dwa komplety zbroi i kilka bambusowych mieczy, służących do uprawiania japońskiej szermierki, swego ulubionego sportu. Wkrótce, dzięki pomocy Uniwersytetu Waseda, polscy zawodnicy kendo otrzymali niezbędne komplety zbroi treningowych bogu, mogli więc kontynuować i dalej rozwijać swoją działalność. Obecnie znacznej pomocy udzielają organizacje Japan International Cooperation Volunteers (JICA) oraz Japan Foundation.

Polska była pierwszym i przez wiele lat pozostawała jedynym krajem Europy Wschodniej, w którym działały kluby kendo. Polska Komisja Kendo utrzymuje ściśle kontakty z Europejską, Międzynarodową oraz Wszechjapońską Federacją Kendo, dzięki czemu polscy kendocy każdego roku uczestniczą m.in. w letnich obozach szkoleniowych w Japonii, organizowanych w Kitamoto.

Z biegiem lat, pokaźna grupa polskich kendoków uzyskała stopnie mistrzowskie dan, zdając egzaminy wyłącznie - co warte jest podkreślenia - przed oficjalną komisją ZNKR. W 2001r. powołano Polski Związek Kendo. Obecnie organizacja zrzesza 27 klubów sportowych z całego kraju.

Warto w tym miejscu wspomnieć o licznych sportowych sukcesach Polaków w kendo. Polska reprezentacja po raz pierwszy wystartowała w Mistrzostwach Europy rozgrywanych w 1987r. w szwedzkim mieście Malmö. Już dwa lata później udział Polaków w ME w Amsterdamie w Holandii zaowocował dla Polski brązowym medalem w turnieju drużynowym. Polacy również zdobyli srebrny medal w kategorii Juniorów oraz brązowy w zawodach drużynowych kobiet - oba na Mistrzostwach Europy w Bernie w 2005r. Polskie zawodniczki w 2007r. na Mistrzostwach Europy w Lizbonie zdobyły srebrny medal w zawodach drużynowych kobiet. Ostatni medal na mistrzostwa Europy zdobyli Polacy w 2010 roku na Węgrzech - brązowy medal w kategorii drużynowej mężczyzn.

