

BÀI 10: ĐỜI SỐNG

1. Thể thao

- Hầu hết các môn thể thao cả truyền thống lẫn hiện đại đều có quy mô rộng lớn tại Nhật Bản. Trong số môn thể thao truyền thống phải kể đến: Sumo (đấu vật), Judo, Kendo (đấu kiếm) và Kyudo (bắn cung) là những môn phổ biến nhất. Ngoài ra còn có bóng chày, golf, bóng đá...
- Sumo: Một trong số những môn thể thao truyền thống mang tính tiêu biểu quốc gia là Sumo, một môn đấu vật có nguồn gốc từ những buổi biểu diễn trong các lễ hội và ngày lễ tại đền thờ đạo Shinto. Sumo đòi hỏi các quy tắc phức tạp và toàn bộ hình thức cũng như kỹ thuật về giữ tư thế, tấn công và các chiến thuật làm cho người xem thích thú tranh luận.
- Judo: Đây là một môn võ thuật nhằm tự bảo vệ mình có nguồn gốc từ Nhật Bản và bây giờ thì phổ biến đối với những người hâm mộ trên toàn thế giới. Dựa trên nguyên tắc đòn bẩy và sử dụng sức mạnh của đối thủ để tạo lợi thế cho mình, ngày nay Judo là một trong những môn thi đấu Olympic.
- Kendo: Kendo là một hình thức đấu kiếm mà trong đó hai đối thủ phải mặc một bộ áo giáp có lót bằng cotton nặng, được sơn bóng bên ngoài và tấn công đối phương bằng kiếm tre. Nhà thi đấu Nippon Budokan ở Tokyo là nơi tốt nhất để xem loại hình võ thuật này.
- Kyudo: Nghệ thuật bắn cung Nhật Bản còn được gọi là Kyudo, chủ yếu là để rèn luyện tâm linh cá nhân và tăng cường sự tập trung. Tại các đền chùa thanh thoảng có tổ chức các cuộc thi bắn cung kết hợp với các nguyên tắc của Phật giáo Thiền tông.

2. Giải trí

- Đa số người Nhật thích nghỉ ngơi vui chơi giải trí trong kỳ nghỉ của mình bằng cách đi du lịch trong và ngoài nước, đi xem các trò giải trí.
- Tập thể dục thể thao, nghe nhạc, xem video, đi bộ, đọc sách, làm vườn là những thói quen cơ bản thường thấy của người Nhật khi có thời gian rảnh rỗi.
- Ngoài ra, thường thì khi rảnh rỗi, người Nhật cũng sẽ đi dã ngoại, leo núi, chơi bóng, bơi lội, lái xe, hát Karaoke, tới các quán rượu,... Các

hoạt động giải trí này là xu hướng chung của người Nhật ở mọi lứa tuổi, giới tính.

- Thời đại công nghệ phát triển với tốc độ phủ sóng rộng rãi của các trò chơi điện tử đã ảnh hưởng đến trẻ em Nhật Bản. Do cường độ học tập cao, trẻ em Nhật thậm chí còn không có thời gian để nô đùa, tham gia các trò chơi bên ngoài cùng bạn bè, các em thường lén lút bỏ mẹ chơi các trò điện tử để giải trí.
- Ngoài ra, với một nền công nghiệp truyện tranh phát triển mạnh bậc nhất hiện nay với khối lượng đầu truyện vô cùng lớn thì đọc truyện (Manga) đối với trẻ em Nhật mà nói chính là một trong những trò giải trí hàng đầu.
- Phần lớn người Nhật thường thích đi uống rượu cùng đồng nghiệp sau một ngày làm việc mệt nhọc. Thú vui của nam giới Nhật vào ngày nghỉ thường là chơi golf, hoặc nếu không họ sẽ ngủ đến tận trưa.
- Đối với nữ giới Nhật, rảnh rỗi là lúc họ dành nhiều thời gian cho gia đình hoặc chăm sóc sức khỏe bản thân.
- Ngoài ra, người Nhật cũng thường sử dụng thời gian rảnh rỗi của mình vào việc phát triển bản thân, tham gia các hoạt động thể dục thể thao hoặc tham gia vào các hoạt động từ thiện.

3. Trang phục truyền thống

- “Kimono” trong tiếng Nhật có nghĩa là: “đồ để mặc”, hay còn có cái tên khác là y phục Nhật, chính là là loại y phục truyền thống của Nhật Bản”. Với người đất nước xứ sở hoa anh đào, Kimono không chỉ là trang phục mà còn mang theo linh hồn của người Nhật, cũng là 1 tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời.
- Kurotomesode: Đây là loại kimono mà người phụ nữ mặc khi đã lập gia đình, hay khi dự lễ cưới của họ hàng người thân... Một đặc trưng nữa là ở 5 vị trí: gấu áo, sau lưng, phía sau của hai cánh tay áo, trước ngực sẽ được đính biểu tượng của dòng họ.
- Furisode: Trang phục này có đặc trưng nổi bật là tay áo dài. Loại kimono này dành cho phụ nữ chưa kết hôn, họ sẽ mặc tại các buổi lễ tốt nghiệp ở trường, các nghi lễ như Lễ Trưởng Thành.
- Yukata là loại kimono mỏng ít lớp vải hơn và thường làm bằng vải mát như cotton. Nói đúng hơn nó là 1 dạng Kimono cách điệu. Họ tiết tụy không cầu kỳ như 1 bức tranh ở Kimono, nhưng cũng rất xinh đẹp, với

màu sắc tươi sáng, họa tiết đậm nét, mạnh mẽ dành cho người trẻ. Hay màu tối hơn, màu sắc nhã nhặn trên nền họa tiết mờ cho người lớn tuổi.

4. Nhà ở truyền thống

- Ngôi nhà truyền thống Nhật Bản là một trong những nét văn hóa đặc trưng của đất nước mặt trời mọc, phản ánh chân thực nền văn hóa, lối sống cũng như cách thích nghi với khí hậu con người nơi đây.

*Đặc điểm của nhà ở truyền thống ở Nhật

- Sự tự do trong bố trí không gian
Người Nhật luôn yêu thích sự yên bình, trầm lặng. Vì vậy, ngôi nhà của họ luôn có những góc nhỏ riêng tư dành cho mỗi thành viên trong gia đình
- Gần gũi, thân thiện với thiên nhiên
Sau một ngày làm việc bon chen, hối hả ngoài xã hội thì người Nhật luôn muốn sống giản dị, nhẹ nhàng và thân thiện với thiên nhiên. Người Nhật không tách biệt khái niệm trong nhà và ngoài vườn và hiên nhà cũng như hành lang có ý nghĩa như một không gian chuyển tiếp từ trong ra ngoài.
- Phong cách tối giản
Phong cách tối giản có thể hiểu chính là việc sử dụng đường nét đơn giản, ít chi tiết, giảm thiểu đồ nội thất. Không có những đồ đạc dư thừa trong ngôi nhà! Đó là nguyên tắc tuyệt đối của người Nhật.
Nổi tiếng với sự kỹ càng trong lựa chọn, họ đặt ra những tiêu chí khắt khe cho chất lượng cũng như tính thẩm mỹ của từng sản phẩm.
- Ngôi nhà luôn tràn ngập ánh sáng
Những bức tường trong thường được làm bằng vật liệu bán trong suốt. Nó giúp tiêu tán ánh sáng thông qua khung ván, tạo ra ô vệt nắng lờ mờ xuyên qua tường, phản chiếu vào khắp căn phòng. Điều này giúp tiết kiệm năng lượng điện một cách tối đa và tạo ra cho căn nhà truyền thống Nhật Bản một nét tinh tế, yên bình.
*Nét đặc trưng nhà truyền thống Nhật
- Hàng rào và cổng vào
- Mái ngói và hiên rộng
- Cửa trượt và chiếu tatami
- Vật liệu bằng gỗ trong các không gian quan trọng

5. Văn hóa ẩm thực

- Ẩm thực Nhật Bản nổi tiếng trên khắp thế giới không chỉ mang trong mình sự tinh tế, cầu kỳ trong cách chế biến lẫn bài trí món ăn mà còn bởi chất lượng, sự an toàn và hương vị thanh tao, nhẹ nhàng của món ăn mang lại.
- Hương vị món ăn Nhật thường thanh tao, nhẹ nhàng và phù hợp với thiên nhiên từng mùa. Do vị trí địa lý bốn bề bao quanh đều là biển, hải sản và rong biển chiếm phần lớn trong khẩu phần ăn của người Nhật
- Về thức uống, người Nhật nổi tiếng với mật trà, loại bột trà xanh nguyên chất do các thiền sư chế biến. Rượu gạo sakamai có nồng độ cao tên là sake, xuất phát từ các nghi lễ của Thần đạo cũng rất phổ biến
- Ngày 04 tháng 12 năm 2013, tại Baku, Azerbaijan, tổ chức Văn hoá, Khoa học và Giáo dục Liên Hiệp Quốc UNESCO đã công nhận Washoku (ẩm thực Nhật Bản), trong đó nổi bật là bữa cơm ngày đầu năm mới của người Nhật là Di sản văn hoá phi vật thể đại diện của nhân loại.
- Top những món ăn Nhật Bản nổi tiếng thế giới: Sushi, Sashimi, Gyudon, Tempura, Sukiyaki, Tonkatsu, Mì udon...

----- HẾT -----