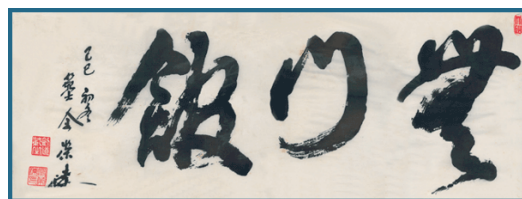


# Kendo

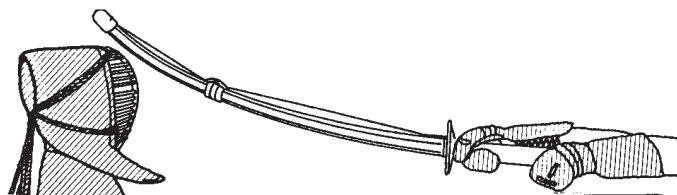
MANUALE PER LA MANUTENZIONE  
DELL'ATTREZZATURA DI KENDO



Per gentile concessione del Dojo Iaikendo Goryukai Vicenza

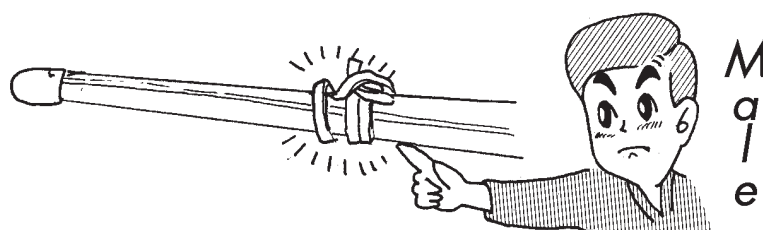
## PER PRIMA COSA

Nel momento in cui si colpisce, la shinai diventa così

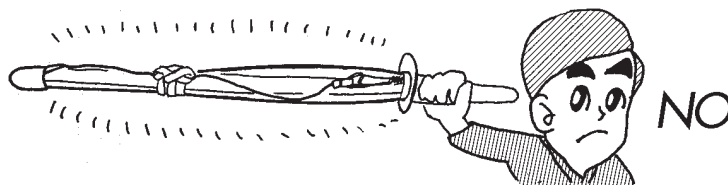


Però! Se la shinai è come qui sotto...

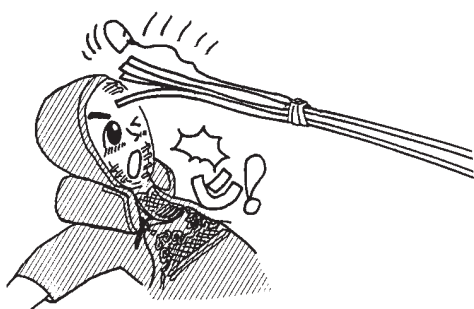
Se il nakayui è allentato e non si trova nella posizione corretta



Se il filo è allentato



Il bambù può uscire dal tappo di cuoio (sakigawa),  
conficcarsi negli occhi e rendere ciechi



IN QUESTO MANUALE  
viene insegnato come  
mantenere l'armatura  
e come curare la shinai  
per avere sicurezza

## PICCOLA INTRODUZIONE ALLA SHINAI

Domanda: Che tipo di bambù è quello usato per la shinai?

Risposta: Quasi tutto il bambù che è disponibile sul mercato è "keichiku" (o "tōchiku") prodotto a Taiwan. Durante tutto l'anno vengono tagliati bambù del diametro di 7-8 centimetri. Poiché le fibre sono più sottili e dure del "madake" (vero bambù), questo bambù taiwanese è adatto per le shinai, ma dato che è più duro rispetto al vero bambù, sembra più facile a fessurarsi in verticale o in laterale. Inoltre poiché al momento dell'importazione per il controllo sanitario viene sterilizzato tramite bollitura e seccato improvvisamente, il bambù taiwanese perde parte della sua componente acquosa e del grasso naturale e così diventa facile alla formazione di schegge. Però costa poco.

Progredendo, quando si comincia a capire "tenouchi no sae (la brillantezza del tenouchi)" anche se costa molto, provate a usare vero bambù giapponese. Questo bambù è cresciuto in Giappone dove c'è una grande differenza caldo freddo, umido secco (prodotto a Nigata, Nagano, nel centro del Giappone, nello Shikoku e nel Kyūshū), per questo rispetto al "keichiku" il vero bambù ha un peso specifico maggiore ed è più elastico. Questo bambù, che cresce in tre o quattro anni, viene tagliato da ottobre a febbraio quando ha un diametro di 8-12 centimetri. Si possono formare delle schegge, ma rispetto al "keichiku" è più difficile che si fessuri in verticale o laterale. Se il bambù è buono, il "corpo" della shinai è solido, il colpo di men acquista "nobi" (crescita, allungo), riescono le tecniche kaeshi e le tecniche doppie sono efficaci, i colpi escono con sae (brillantezza, chiarezza).

Il cosiddetto "mōsōtake" a prima vista è molto grosso e duro, ma non ha elasticità, per cui non è adatto per le shinai e oggi non viene più prodotto.

Domanda: Come si produce una shinai?

Risposta: A partire da 10 centimetri dalla base del bambù fino a 4 shaku (121 cm) di altezza si taglia in senso verticale in 6-8 pezzi, poi a seconda della pesantezza si decide la lunghezza, si prendono quattro stecche che abbiano i nodi alla stessa altezza, si arrotondano e incurvano un po' col calore, si taglia un po', si rifinisce e la shinai è pronta. (E' raro che ci sia una shinai fatta da un unico bambù)

Domanda: Quali sono le caratteristiche che determinano una buona shinai?

Risposta: Come già detto, una shinai dal corpo solido è una buona shinai. Una shinai col corpo forte, se la si punta sul pavimento e si cerca di piegarla, si incurva all'altezza del nakayui (prima del monouchi) e risponde con elasticità. Una shinai dal corpo debole, invece, si piega all'altezza della tsuba. Poiché il punto di curvatura diventa il

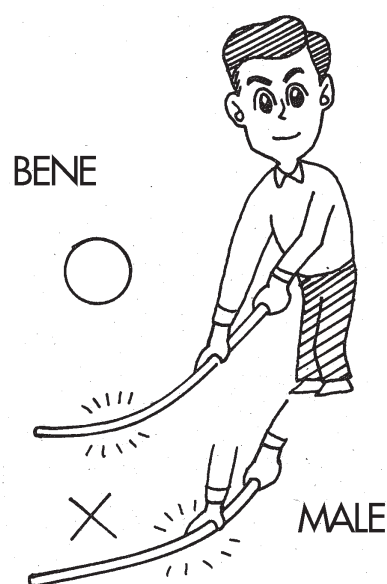
---

punto di fuga della forza applicata quanto si colpisce, nel caso di una shinai dal corpo debole al momento del colpo la shinai, dritta dalla tsuba alla punta come un bastone, si piega ad arco e reagisce come una frusta. Così si produce un attacco troppo forte che l'armatura non riesce ad attutire. Non solo c'è il pericolo che per l'eccessiva forza la shinai trapassi la ghiera metallica del men e finisca per ferire il compagno, ma è anche possibile lesionarsi in questo modo polsi e gomiti.

Domanda: La shinai è meglio di bambù?

Le caratteristiche di una shinai dal corpo debole sono:

1. che si piega all'altezza della tsuba,
2. la parte dove si impugna è stata resa sottile tagliandola,
3. al centro è grossa, in punta è fina, l'impugnatura è sottile, nel complesso è leggera, ecc.



Risposta: Sì, la shinai fatta di bambù va bene. Usando il bambù, però, dato che si rompe e si scheggia, c'è bisogno di manutenzione. Bisogna fare attenzione a non ferire gli altri perdendo schegge dentro al men degli altri o conficcando schegge nelle braccia degli altri ecc. In passato ci sono stati già casi sfortunati in cui qualcuno ha perso la vista o è morto per essere stato infilzato negli occhi da una shinai rotta. Se si usa la shinai facendo manutenzione, non è che cresca proprio "l'anima del bushi", ma di certo cresce "kokoro che dà importanza alla shinai". Se si trascura la manutenzione, dando il colore speciale per le shinai, usando shinai al carbonio o trattate con materie chimiche, può forse nascere qualcosa come un kokoro che ama l'attrezzatura?

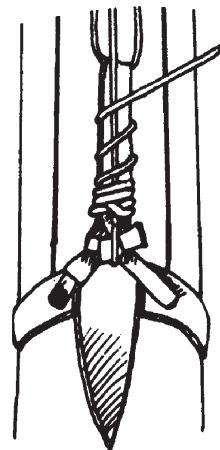
## 1-1. SHINAI

## SMONTAGGIO

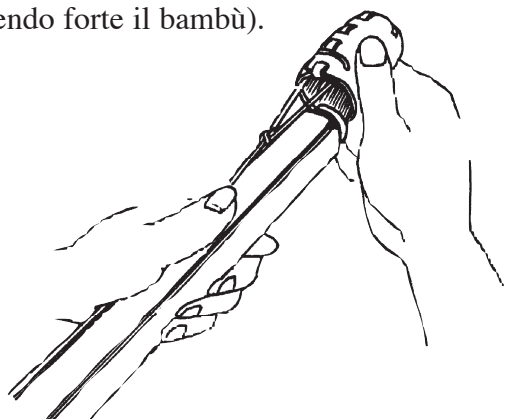
1. Sciogliere il nakayui



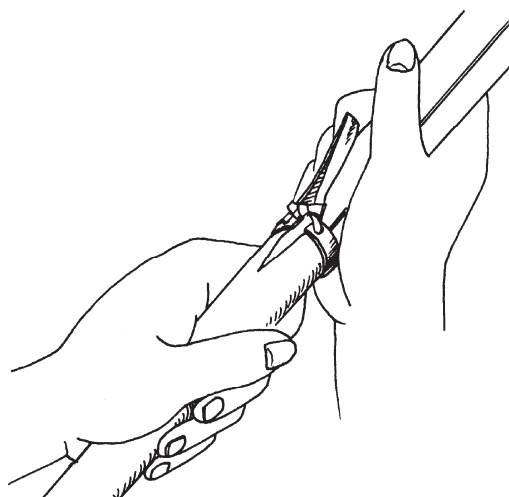
2. Sciogliere il filo



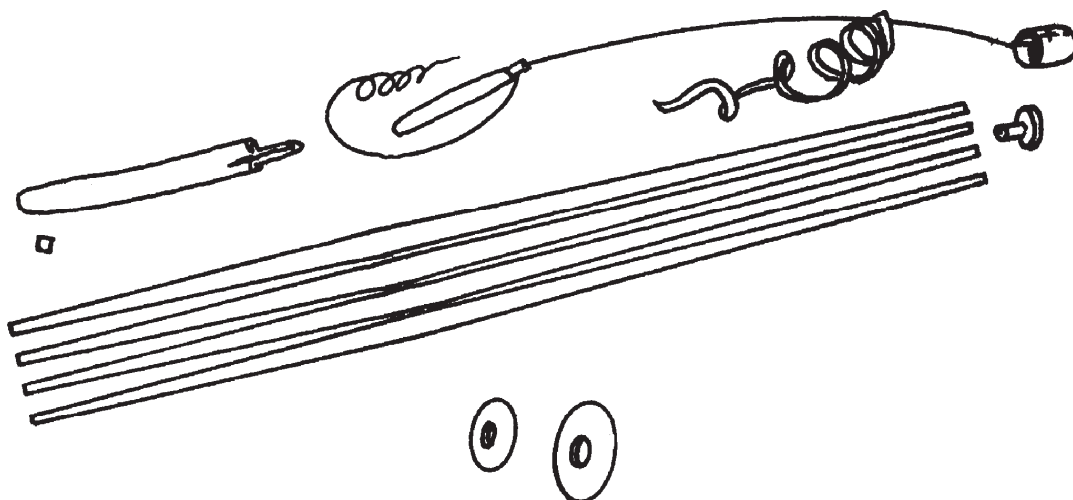
3. Rimuovere il tappo di cuoio (sakigawa) (affinché il tappeto di gomma resti dentro l'estremità della shinaï, rimuovete il tappo di cuoio stringendo forte il bambù).



4. Sfilare la tsuka dal bambù

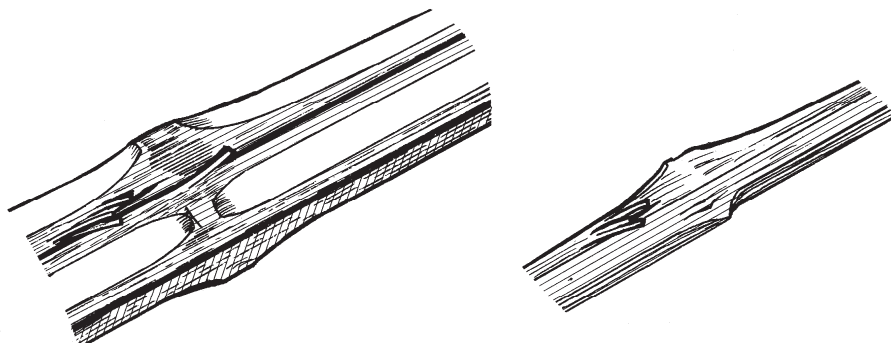


5. Quando tutto è smontato... (si smonta la shinaï ogni volta che si rifilano le stecche ecc.)

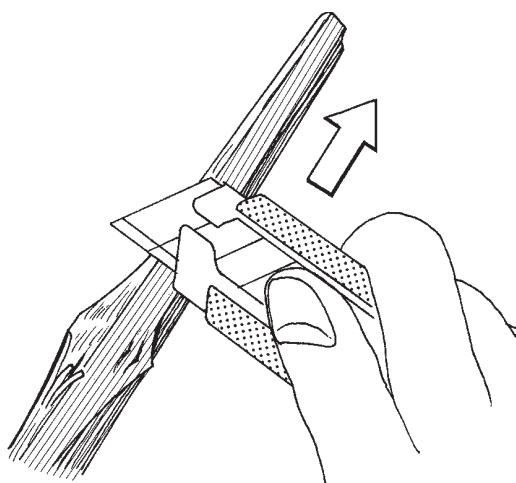


## COME TOGLIERE LE SCHEGGE

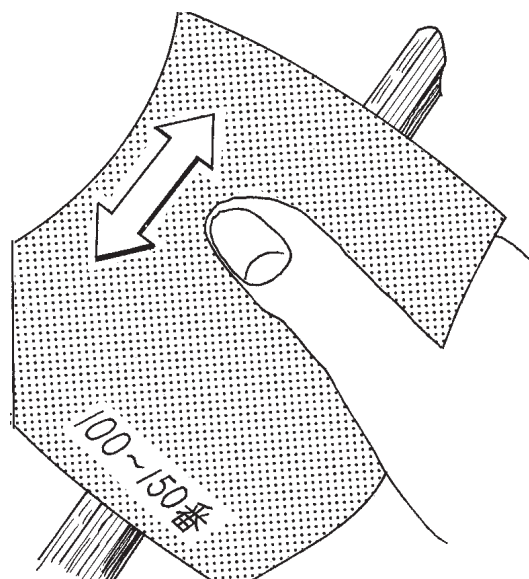
1. Quando si formano delle schegge, ci sono due possibilità: o si smonta la shinai lasciando la tsuka al suo posto, oppure smontando si rimuovono completamente le stecche (cfr. la pagina precedente)



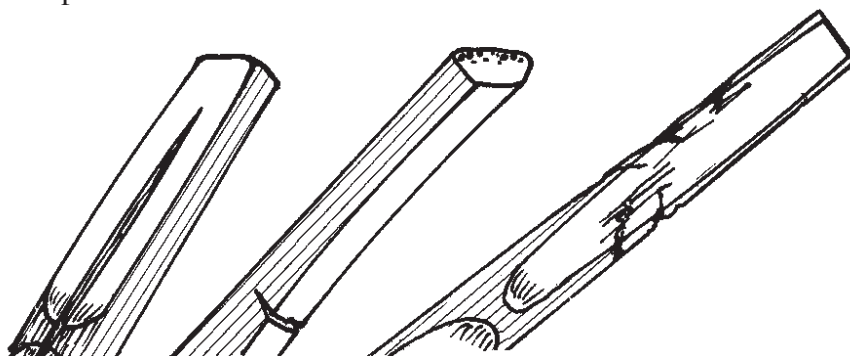
2. Tenendo a novanta gradi rispetto alla stecca un temperino o della carta vetrata oppure lo speciale attrezzo per rifilare la shinai, si va dalla base della shinai alla punta e si eliminano così le schegge. Se si va dalla punta alla base della shinai, finisce che la lama si infila nel bambù.



3. E' bene passare la superficie della shinai con della carta vetrata. Dopo questa operazione è bene passare con della vasellina o una candela.



Attenzione: non si può usare bambù rotto o fessurato (in verticale o lateralmente). Inoltre non va bene usare stecche riparate con lo scotch o simili.

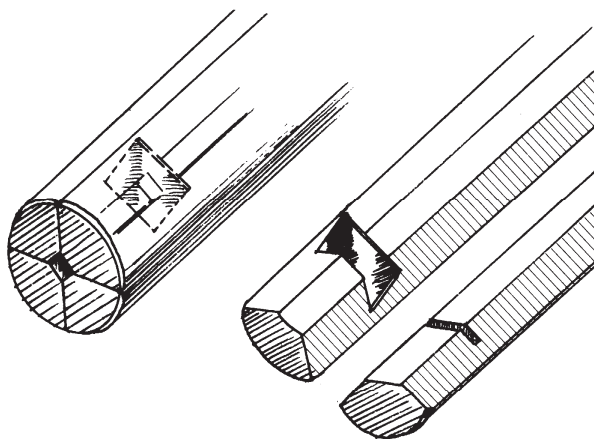


## 1-3. SHINAI

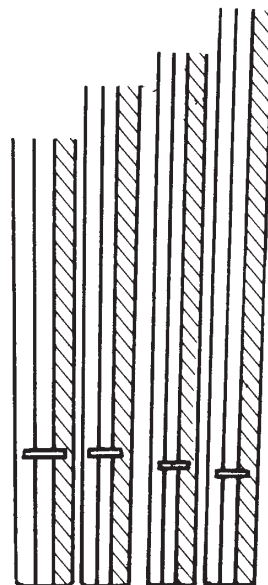
## COME SI RIASSETTA

QUANDO RIASSETTIAMO LA SHINAI SOSTITUENDO UNA STECCA ROTTA O FESSURATA CON UN'ALTRA STECCA

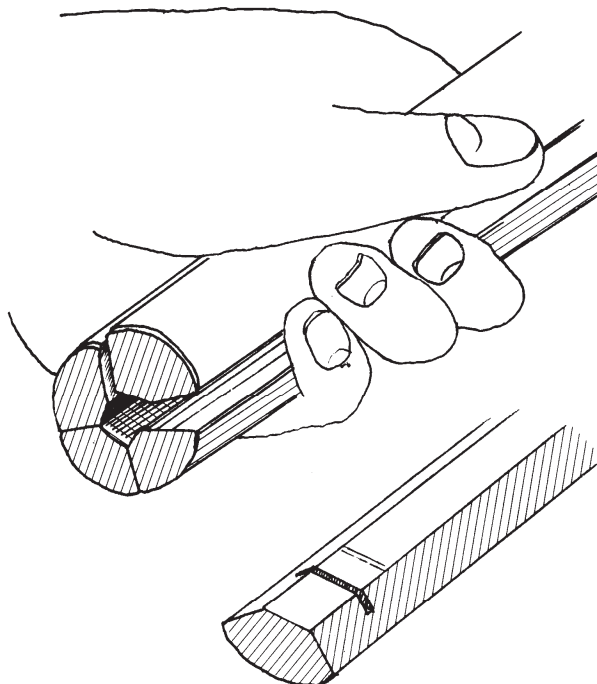
1. Nella tsukagashira della shinai è inserita una laminetta di metallo detta chigiri. Questa laminetta serve affinché la shinai nella parte della tsuka non si muova e affinché il bambù non si sfilì. Il chigiri è inserito in un solco inciso nel bambù.



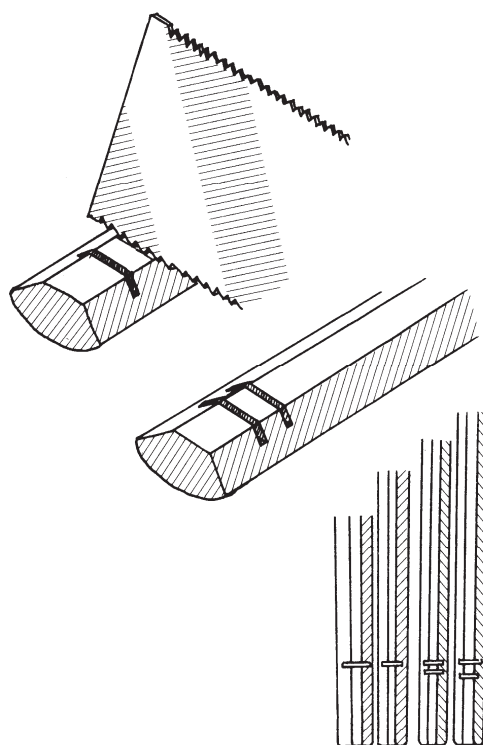
2. Se si mettono insieme shinai diverse, il solco non è alla stessa altezza.



3. Allora incidiamo il solco. Lasciando inserito il chigiri nelle altre stecche, stringiamo molto forte la stecca nuova e scombinata nella posizione giusta: in questo modo resta una traccia del chigiri.



4. Seguendo questa traccia incidiamo il nuovo solco con una sega.

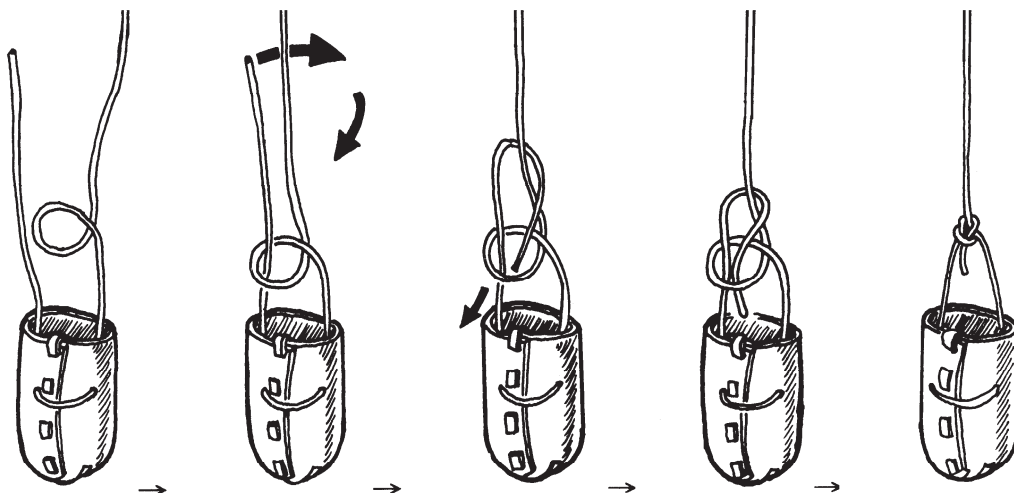
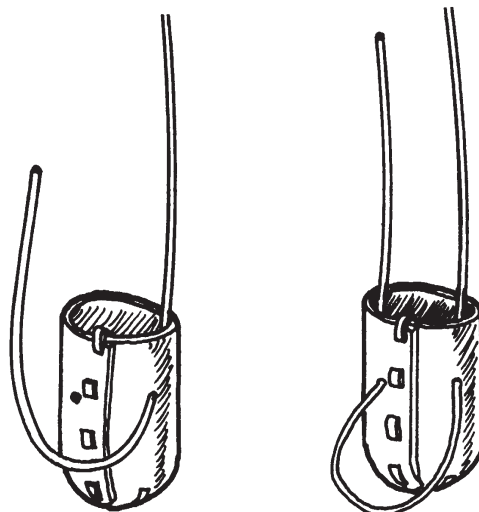


1. Per prima cosa infiliamo la tsuka (Dopo aver infilato la tsuka togliamo i fili che sono allacciati intorno al bambù nuovo).

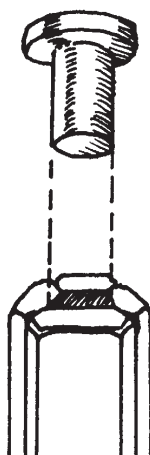


Se usate  
un foglio  
di gomma  
è facile

2. Passate il filo nel tappo di cuoio (sakigawa).

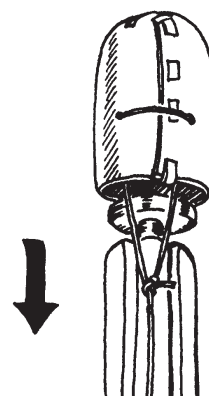


3. Inserite il tappeto di gomma. Inserite nella cavità della punta della shinai un tappeto della larghezza giusta. molto pericoloso se il diametro del tappeto è più piccolo della cavità). Nel caso di al carbonio usate il tappeto di gomma sito.



( E ' petto shinai appo-

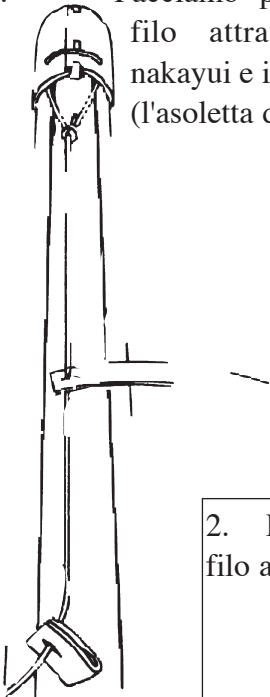
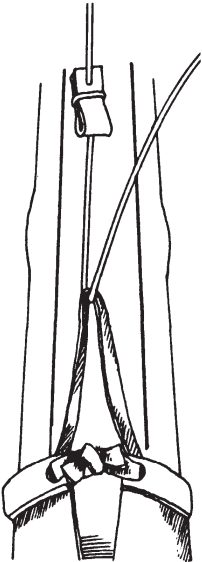
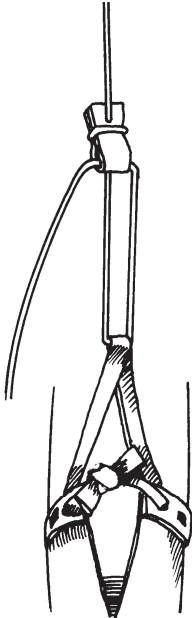
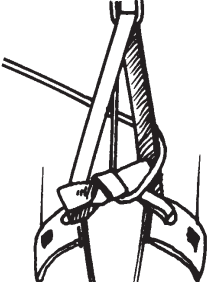
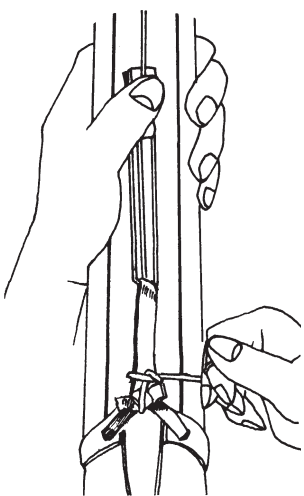
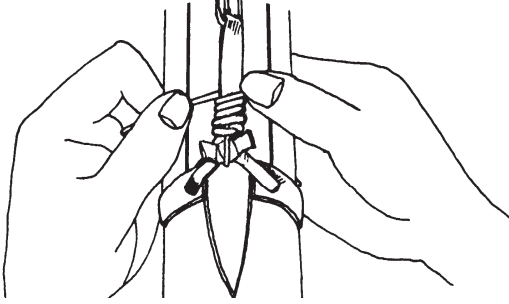
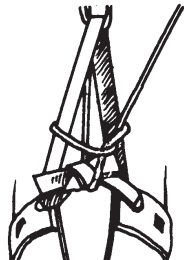
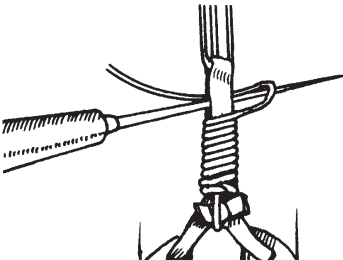
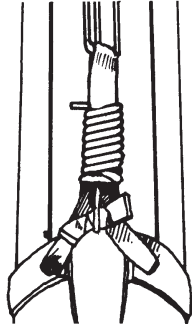
4. Infilate il tappo di cuoio (sakigawa).



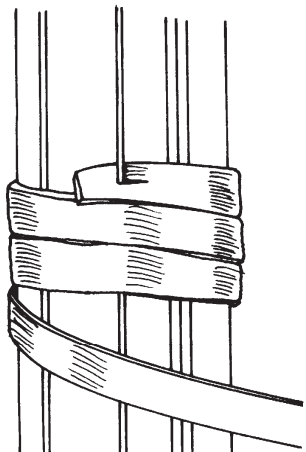


# 1-4 SHINAI

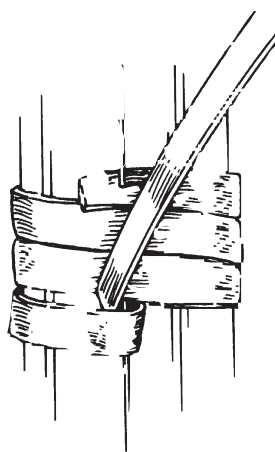
## MONTAGGIO - 2

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Facciamo passare il filo attraverso il nakayui e il komono (l'asoledda di cuoio).</p>  | <p>3. Facciamo passare il filo nell'estremità del laccio di cuoio della tsuka,</p>                                                 | <p>4. riportiamo il filo indietro nel komono,</p>                       | <p>5. facciamo passare il filo alla base del laccio di cuoio della tsuka passando da sotto a sopra e tiriamo.</p>  |
| <p>2. Fissiamo il filo al komono.</p>                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| <p>6. Avvolgiamo intorno al laccio di cuoio.</p>                                            | <p>8. Mentre tiriamo il filo con la mano destra, facendo abbassare il komono tiriamo con forza il filo con la mano sinistra.</p>  | <p>9. Avvolgiamo attorno al laccio di pelle per circa sette giri.</p>  |                                                                                                                                                                                                        |
| <p>7. Avvolgiamo intorno al laccio di cuoio.</p>                                            | <p>10. Per finire, allargando con un punteruolo o simili, blocchiamo il filo facendolo passare in mezzo.</p>                     |                                                                                                                                                            | <p>pag 2pag 2pag 2</p>                                                                                            |

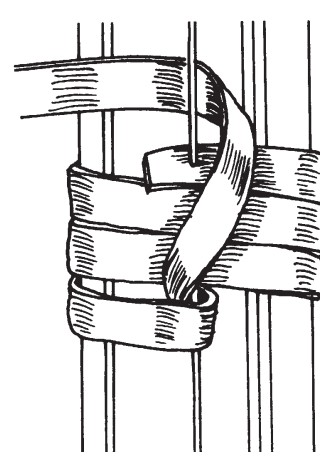
1. Avvolgiamo il nakayui tre volte.



2. Facciamo passare sotto il filo e incrociamo rispetto al filo.



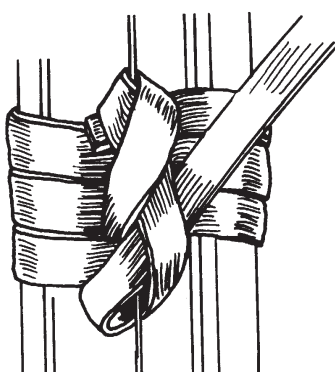
3. Facciamo passare sotto il filo.



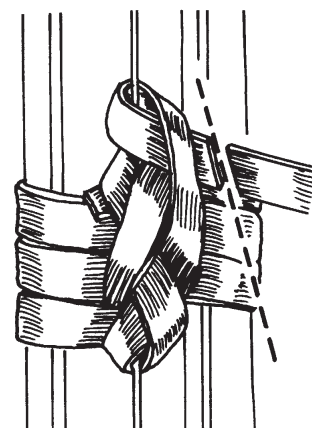
4. Incrociamo rispetto al filo. Facciamo passare sotto il nakayui davanti.



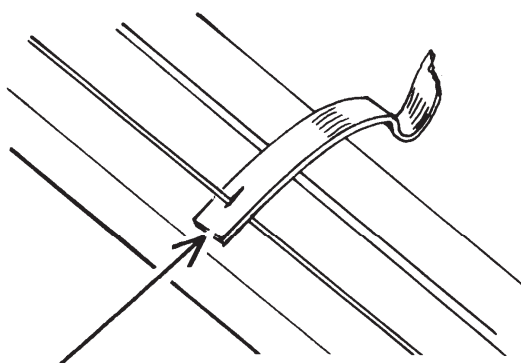
5. Ancora una volta facciamo passare sotto in filo, facciamo incrociare il filo e facciamo passare sotto il nakayui davanti.



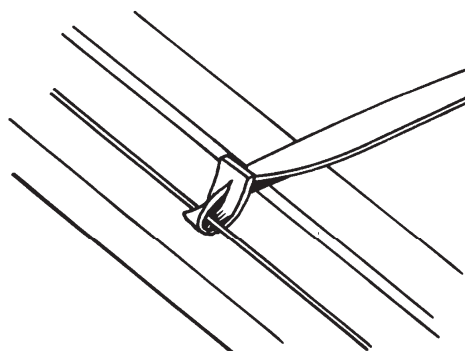
6. Ripetiamo questa operazione ancora una volta e poi tagliamo il filo eccedente.



Riparazione provvisoria se il nakayui si spezza...



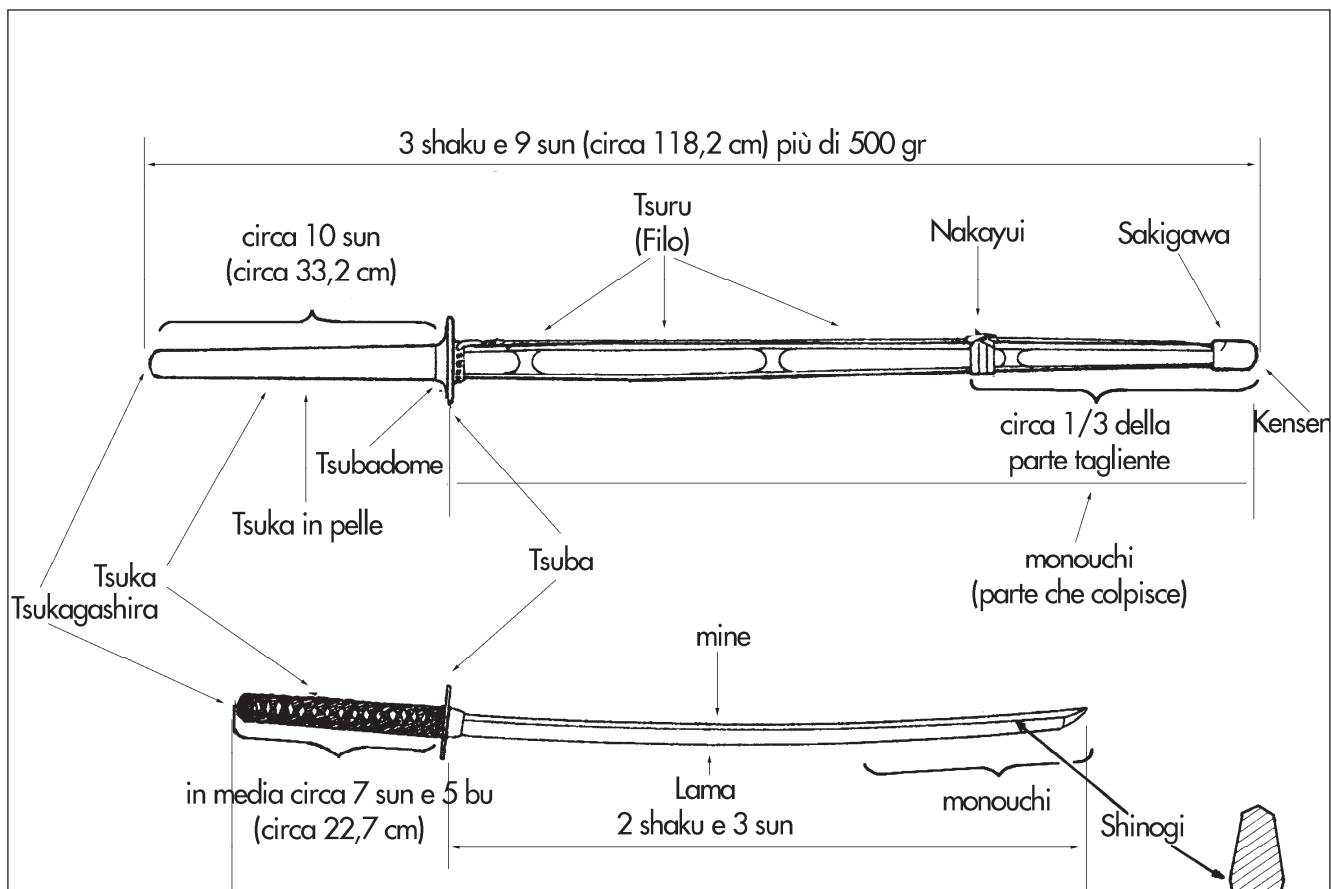
Tagliare qui e togliere



Ripetere le stesse operazioni dal punto 1.

# 1-5 SHINAI

# STRUTTURA - 1



## LUNGHEZZA E PESO DELLA SHINAI

(cfr. Fondazione Zennippon Kendō Renmei, Gare-Regole di arbitraggio, terzo capitolo, materiali usati)

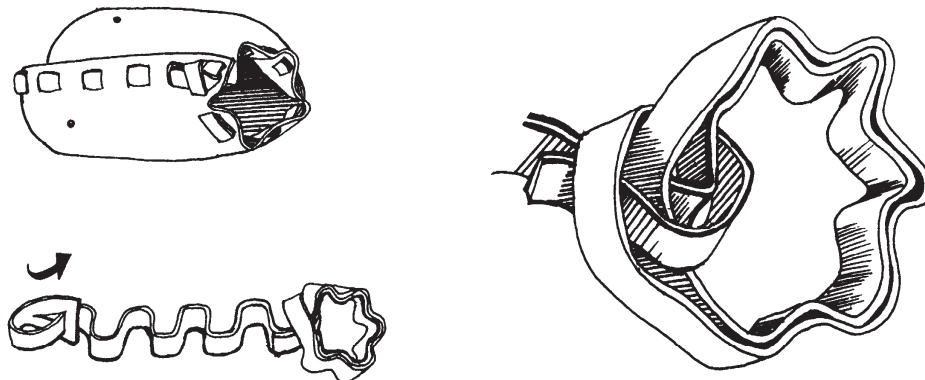
La lunghezza è la lunghezza complessiva dell'attrezzo completo che comprende tutte le parti, invece il peso è il peso dell'attrezzo completo senza però la tsuba.

|                | Sesso           | Scuola elementare                   |                                   | Scuola media                      | Liceo                           | Università<br>TUTTI             |
|----------------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| lunghez-<br>za | Uguale          | solo<br>bambù<br>attrezzo<br>intero | entro 3 shaku e<br>6 sun (109 cm) | entro 3 shaku e<br>7 sun (112 cm) | entro 3shaku e<br>8sun (115 cm) | entro 3shaku e<br>9sun (118 cm) |
|                | uomini<br>donne |                                     | entro 111 cm                      | entro 114 cm                      | entro 117 cm                    | entro 120 cm                    |
| Peso           | Uomini          |                                     |                                   | più di 425 gr                     | più di 470 gr                   | più di 500 gr                   |
|                | Donne           |                                     |                                   | più di 400 gr                     | più di 410 gr                   | più di 420 gr                   |
| Nome           |                 | Sanburoku                           |                                   | Sannana                           | Sanpachi                        | Sanku                           |

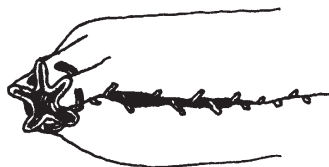
Nel caso di Nitō, invece, una spada è come scritto sopra per gli studenti delle scuole medie, l'altra è lunga al massimo 62cm e pesa più di 360 gr.

(Attenzione: nella tabella qui sopra quanto agli scolari della scuola elementare non c'è una regola della Zennippon Kendō Renmei).

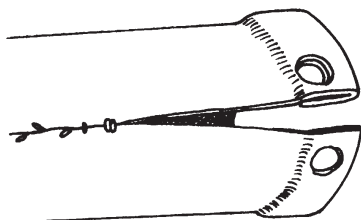
1. Tappo di cuoio (sakigawa). Se si apre la punta e si forma un buco cambiatela subito. Non è possibile ripararla.



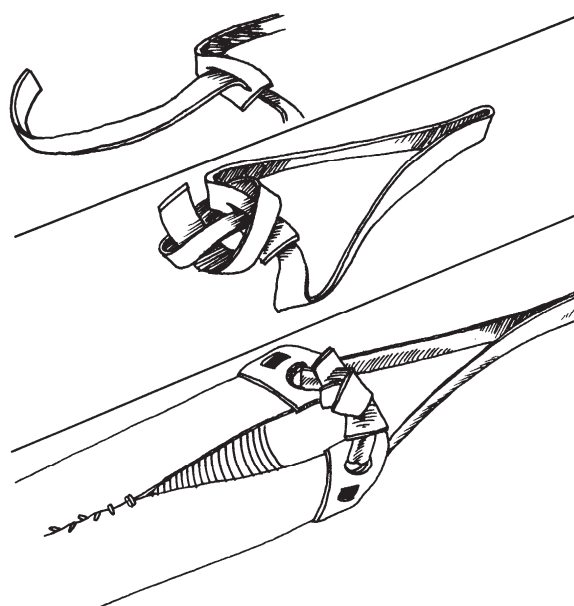
2. Tsuka. come si vede nel disegno qui sotto, il cuoio della tsukagashira è serrato e cucito, poi la tsuka viene rigrata.



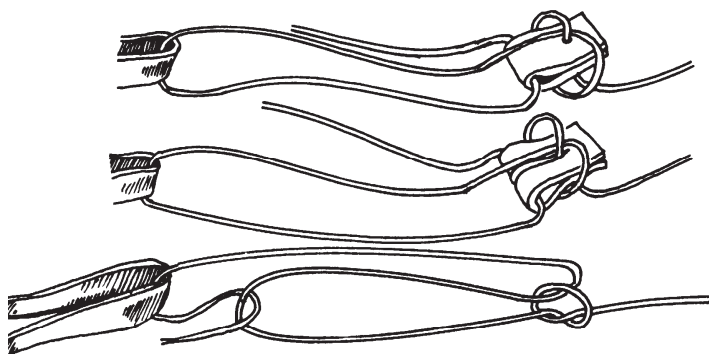
Quando si accorcia la tsuka, tagliate la parte della tsuka.



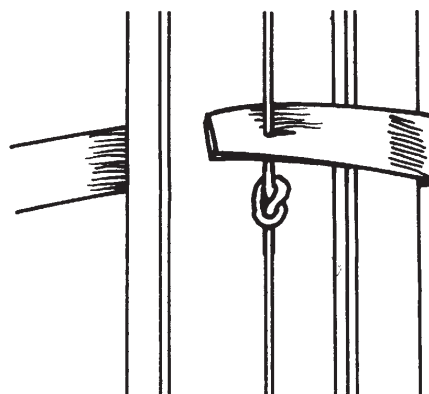
Come allacciare il laccio di cuoio.



3. Tre modi di fare.



4. Affinché il nakayui non si muova si può anche fare un nodo sul filo.



## MOVIMENTO PER UNA "SHINAI SICURA"

**Domanda:** Ci sono limitazioni della grossezza della shinai al fine di ottenere sicurezza?

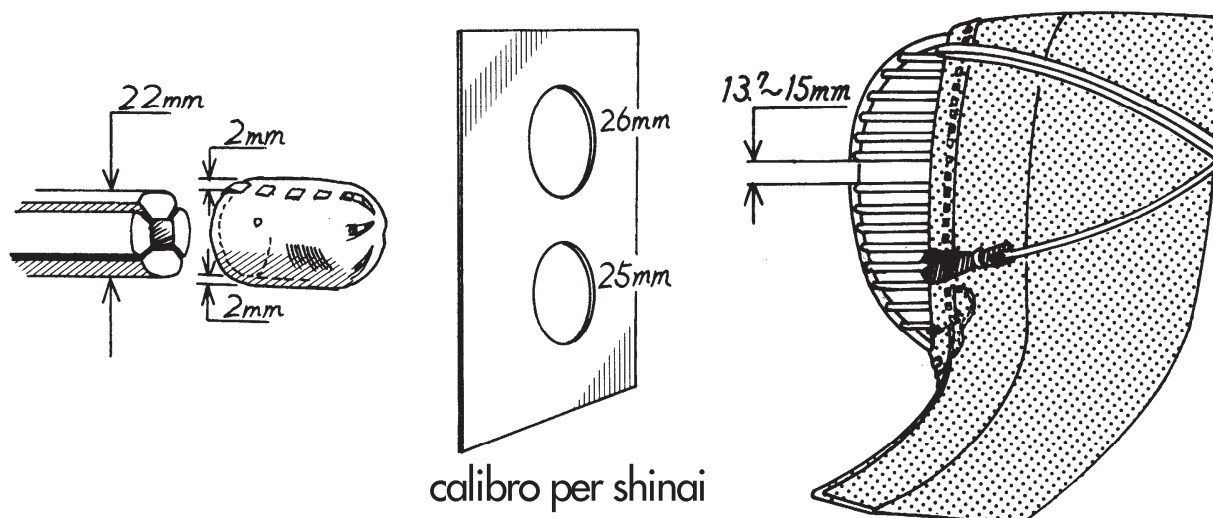
**Risposta:** In questo momento non ci sono regole per la grossezza della shinai decise dalla fondazione Zennippon Kendō Renmei. Ci sono regole per il peso e la lunghezza (da sannana in su, per sanburoku non c'è una regola né per il peso né per la lunghezza) e per i materiali (bambù o in materiali sintetici).

Finora non ci sono stati problemi con le shinai prodotte a grandezza standard. Però poiché esistono anche shinai dal corpo debole (cfr.p.1), come si vede nell'illustrazione nella copertina interna all'inizio del libro in caso di incidente c'è il pericolo che parti della shinai finiscano dentro la ghiera di metallo del men.

Per questo motivo in alcune gare si fa il controllo della punta delle shinai. Inoltre in base ai risultati delle analisi dei dati del passato la commissione scientifica della Zennippon Kendō Renmei si fa promotrice del fatto che la punta delle shinai dal trentasette in su misuri almeno 26 millimetri (nel caso delle shinai degli studenti delle scuole medie almeno 25 millimetri). Come si capisce dall'immagine qui sotto, la ragione di questa iniziativa è che l'ampiezza dello spazio per vedere nella ghiera del men non supera i 15 millimetri. Essendo il diametro del solo bambù dal trentasette in su più di 22 millimetri, è difficile pensare che possa infilarsi nella ghiera. Inoltre la grossezza del tappo di cuoio (sakigawa) misura due millimetri per parte e così alla fine il diametro della punta raggiunge i 26 millimetri. Aderendo a questa iniziativa l'Associazione Nazionale per i Materiali da Budō ha prodotto un "calibro per shinai" in plastica trasparente per misurare la grossezza della punta della shinai e in questo modo sta mostrando di dare grande importanza alla sicurezza.

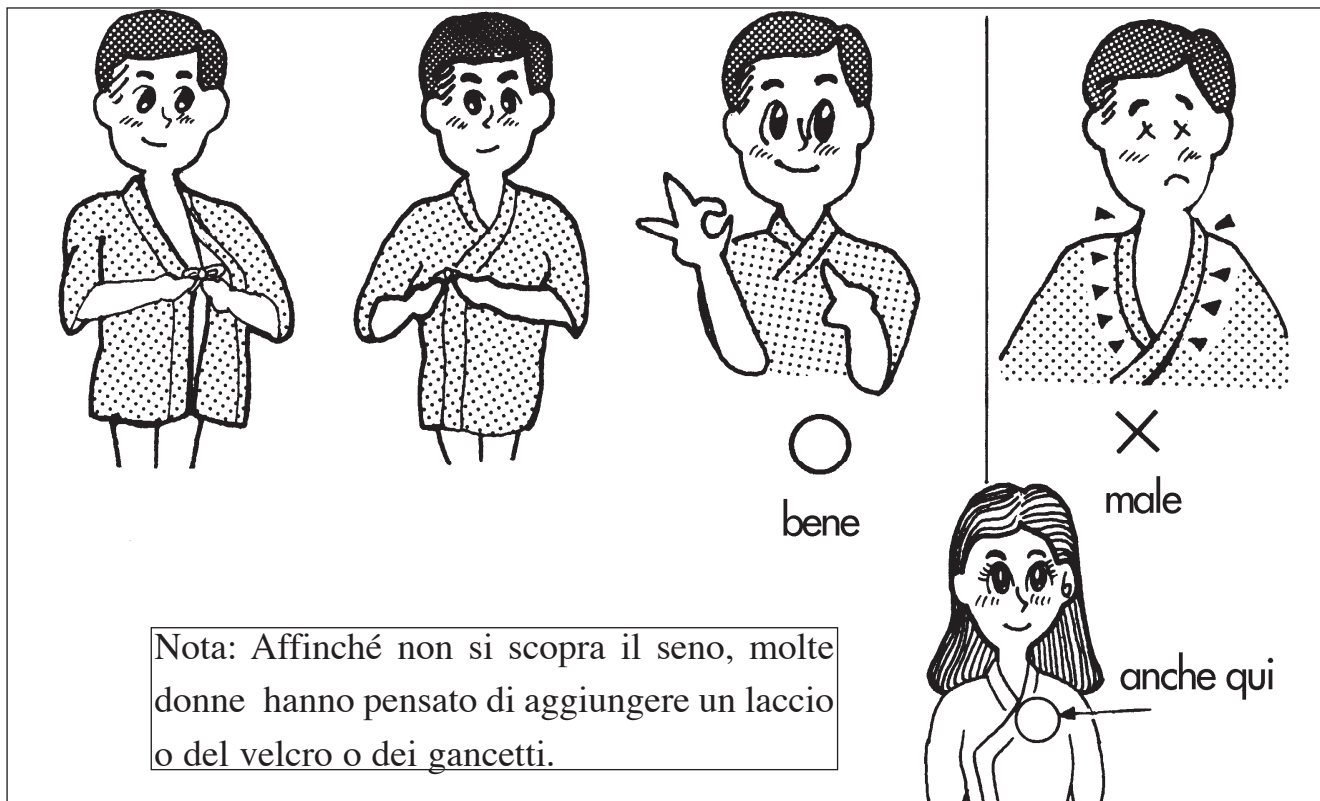
**Domanda:** Se si compra il "calibro per shinai", bisogna controllare la shinai ogni volta?

**Risposta:** No, non c'è bisogno di diventare così nevrotici. In ogni caso però è importante non essere pigri con la manutenzione. La cosa migliore è portare sempre con sé il "calibro di kokoro" che fa attenzione a schegge, crepe, ecc.



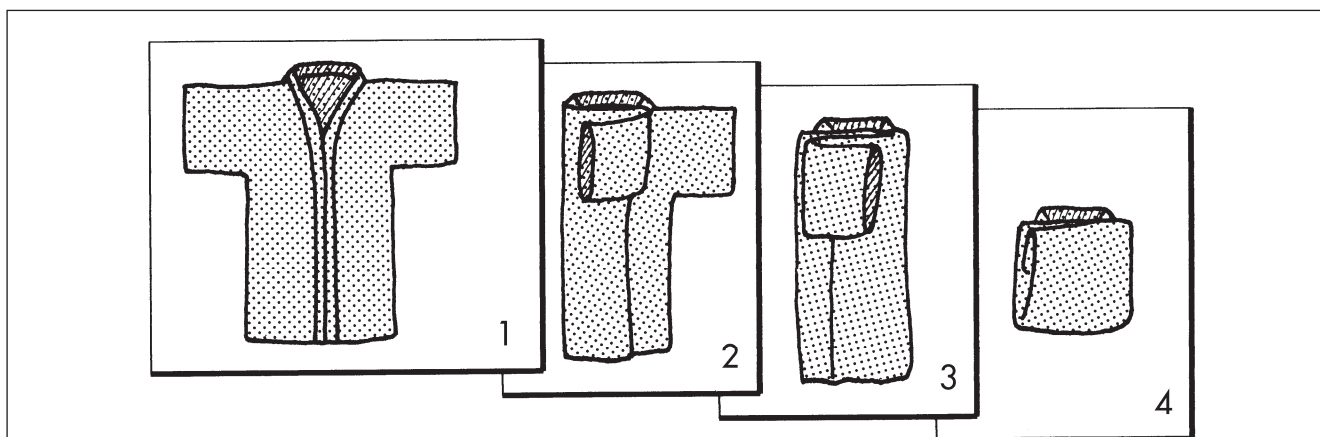
## 2-1. GIACCA

COME SI INDOSSA



## 2-2. GIACCA

COME SI RIPIEGA (1,2,3,4)



Domanda: Perché la giacca e l'hakama sono di cotone color indaco?

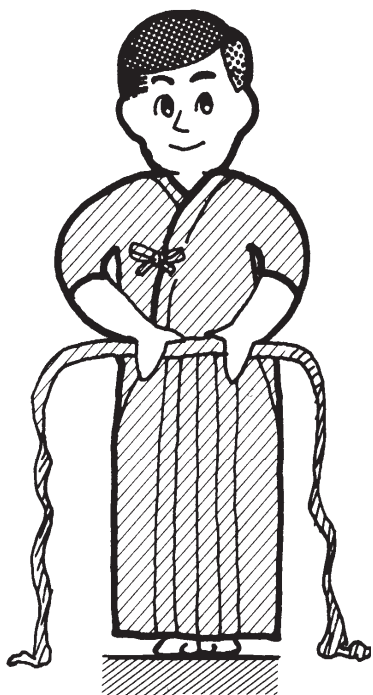
Risposta: Da un lato è tradizionale, poi il cotone color indaco non si rovina col sudore ed è forte contro le muffe, inoltre più lo si usa più il colore cambiando diventa bello: per tutti questi motivi si dice che il cotone color indaco è un materiale ottimo per fare giacca ed hakama. Perciò, affinché non perdano il colore, non lavate giacca ed hakama in lavatrice con il sapone: sciacquando con abbondante acqua fredda e facendo semplicemente asciugare durano più a lungo.



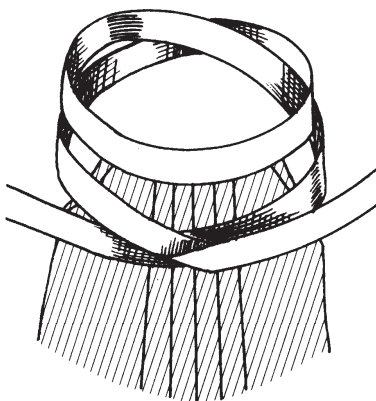
## 3-1. HAKAMA

## COME SI INDOSSA

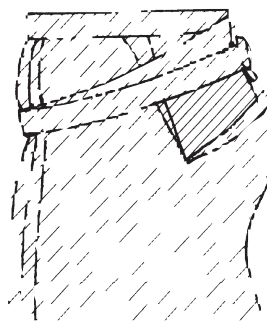
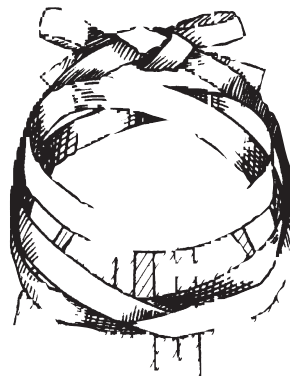
1 Mettere all'altezza delle anche,



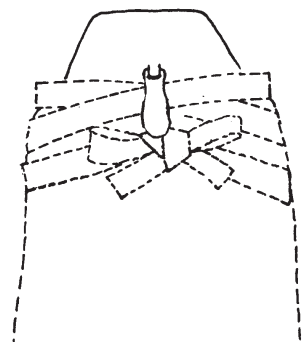
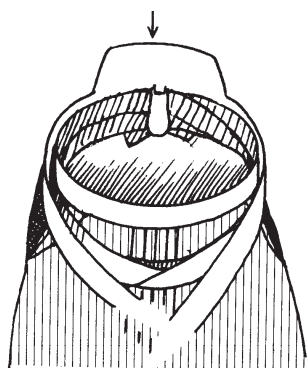
2 avvolgere il laccio anteriore, fare incrociare davanti e portare dietro...



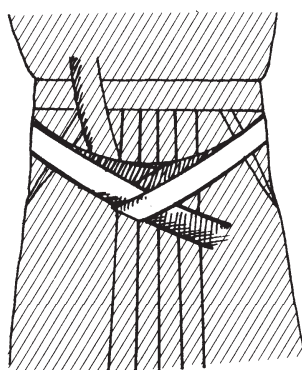
3 dietro fare un fiocco a farfalla.



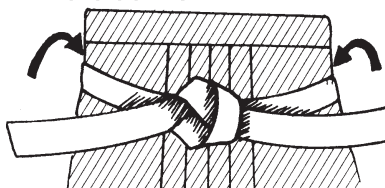
4 Infilare la linguetta del "trapezio" (koshiita) (sopra la freccetta: "trapezio" (koshiita))



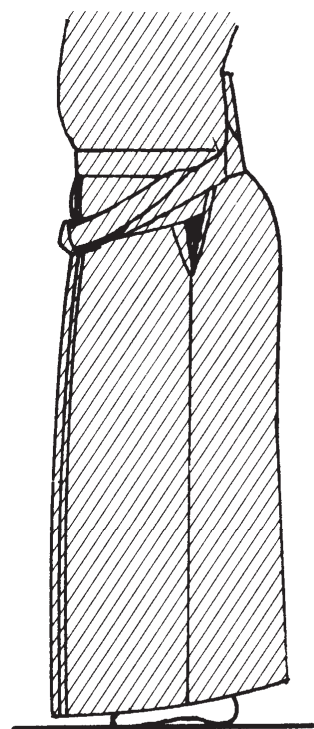
5 Allacciare davanti (sotto in piccolino: "infilare dentro")



infilare dentro



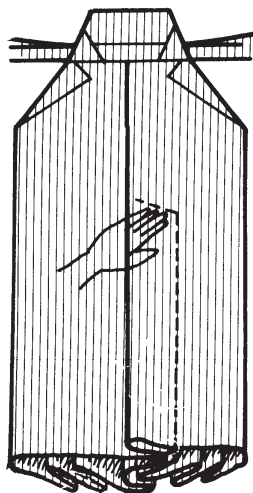
6 Alla fine è "inclinata in avanti"



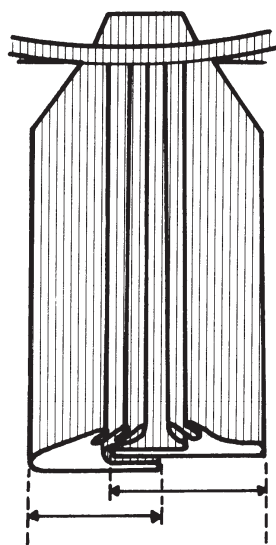
## 3-2. HAKAMA

## COME SI RIPIEGA

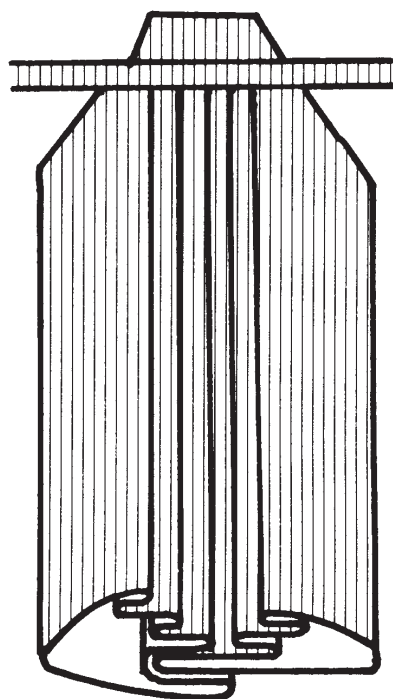
1. Distendiamo l'hakama sul pavimento o su una superficie piana con la parte posteriore sopra, sistemiamo la posizione tenendo ferma con la mano la cucitura del cavallo della gamba destra e stabiliamo le pieghe posteriori.



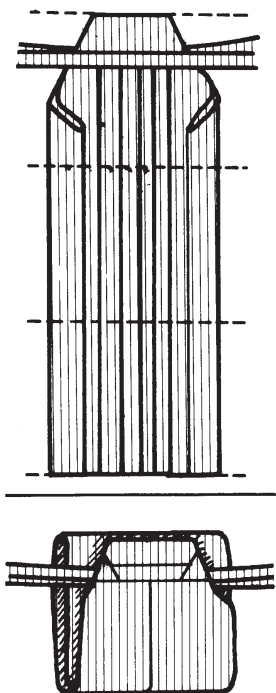
2. Giriamo l'hakama portando il davanti verso di noi e tenendola in modo da tenderla tirando sopra e sotto. Dato che la larghezza è stabilita dalla parte posteriore, regoliamo i due i lati.



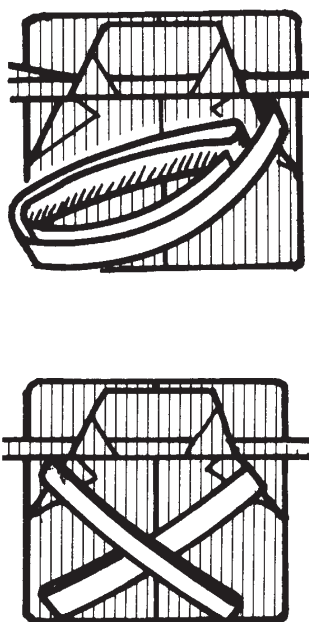
3. Pieghiamo e sistemiamo le cinque pieghe.



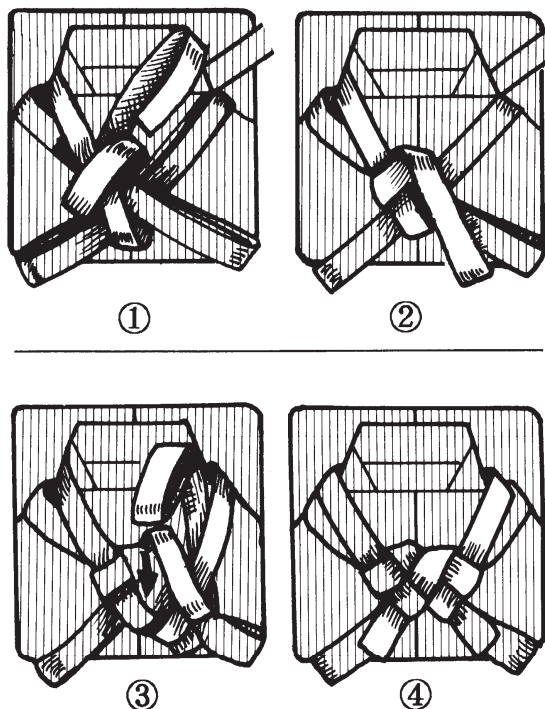
4. Voltando i due lati esterni pieghiamola in verticale in tre parti.



5. Portandoli dietro pieghiamo i lunghi lacci anteriori e incrociamoli,



6. pieghiamo e allacciamo i corti lacci posteriori.

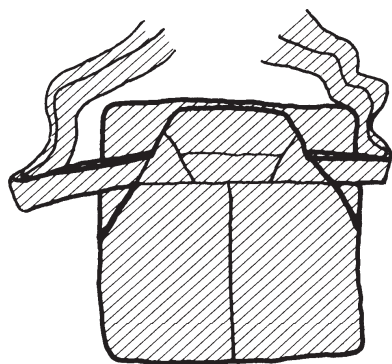




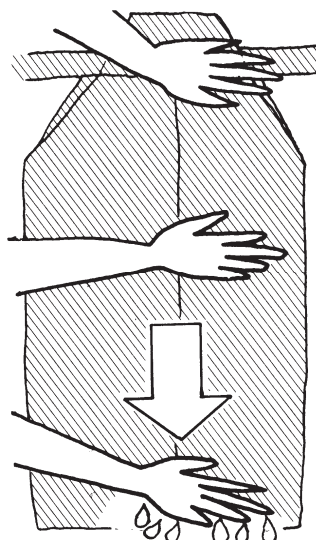
### 3-3. HAKAMA

### COME SI LAVA

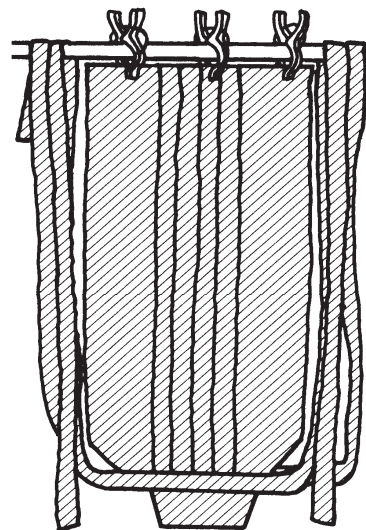
Per lavare l'hakama sciacquiamola a mano in bagno, tenendola piegata come è spiegato a pagina 13.



Senza strizzarla, come allungandola liberiamola dall'acqua con le mani.



Senza scomporre le pieghe, appendiamola sotto sopra e facciamo asciugare all'ombra.



Facendo così non si perdono le pieghe e l'hakama non si raggrinza. Se si lava l'hakama con la lavatrice, l'indaco piano piano scolora e si finisce per perdere le pieghe. Se si asciuga facendo la centrifuga l'hakama si raggrinza e se si stira col ferro diventa lucida. Le hakame in terital o naiton si possono lavare in lavatrice

#### PICCOLA STORIA DELL'HAKAMA

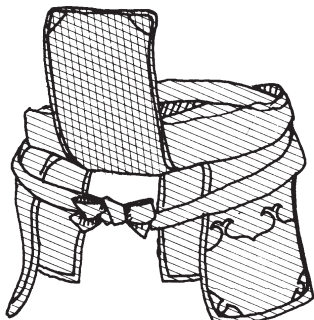
In base ai diversi usi c'erano un tempo molti tipi di hakama (hakama da caccia, per andare nei campi, corta, lunga ecc.) mentre oggi ci sono due tipi di hakama, quella da uomo (umanorihakama = hakama da cavallo) e quella da donna (handonbakama = hakama, senza "trapezio" [koshiita]).

Come nei modi dire "Il bushi ha le anche adatte per l'hakama", "Il bushi ha le anche adatte per l'hakama e il collo per il colletto", se il trapezio (koshiita) è ben posizionato sull'anca, l'anca si raddrizza, si tira indietro il mento facendo aderire il colletto al collo e così naturalmente si ottiene una figura eccellente. Le pieghe dell'hakama sono cinque davanti e una dietro; si dice che un tempo, quando mettevano l'hakama, gli antichi giapponesi prestassero attenzione al fatto che le cinque pieghe davanti rappresentavano "gorin gojō" (cinque relazioni, cinque virtù) mentre la piega posteriore rappresentava "chūkō ichinyō" (fedeltà e pietà filiale sono una cosa sola). "Gorin gojō" sono le cinque virtù morali confuciane: giustizia tra signore e suddito, intimità tra padri e figli, differenza di importanza tra marito e moglie, ordine di precedenza tra vecchi e giovani, fedeltà tra amici; detto altrimenti: benevolenza, giustizia, cortesia, sapienza e fedeltà, mentre "chūkō ichinyō" indica la via della sincerità che non ha due cuori.

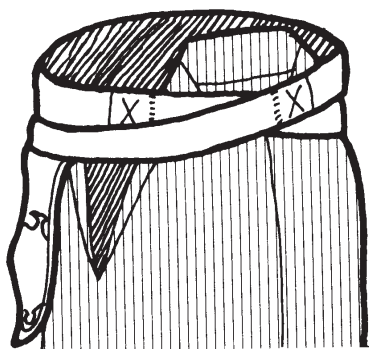
## 4-1. TARE

## COME SI INDOSSA E COME SI RIPONE

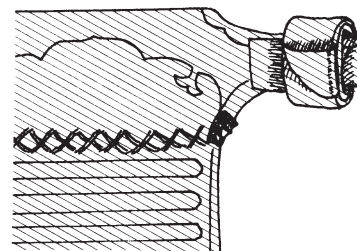
1. In seiza si appoggia il tare alle anche e avvolgendo i lacci si fa un nodo a farfalla davanti.



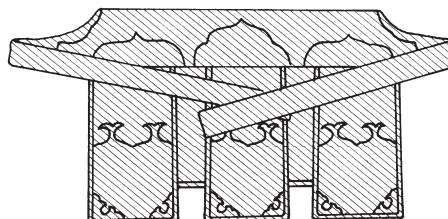
2. Il "trapezio" (koshiita) deve spuntare fuori.



A. Riavvolgere



B. Se non è spiegazzato, semplicemente....



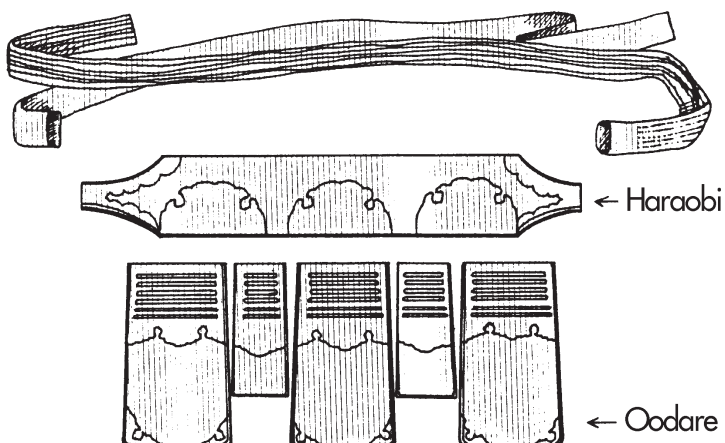
◇ Se i lacci non sono usati ben spianati, a partire da dove sono spiegazzati si consumano e si tagliano. Di tanto in tanto stirateli col ferro.

◇ Di tanto in tanto spazzolateli con uno spazzolino da denti o simili.

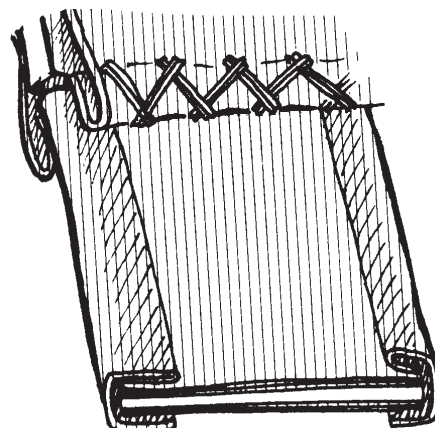
## 4-2. TARE

## STRUTTURA

◇ Se slacciamo i nodi....



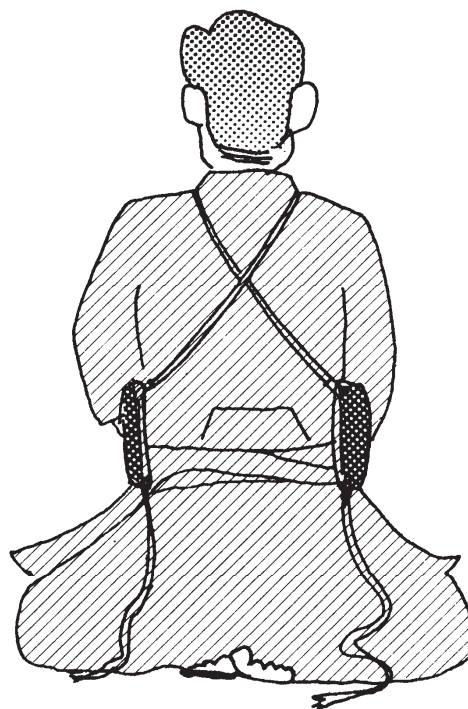
◇ Il tare è fatto ripiegando e cucendo i bordi. Il tutto viene cucito all'haraobi.



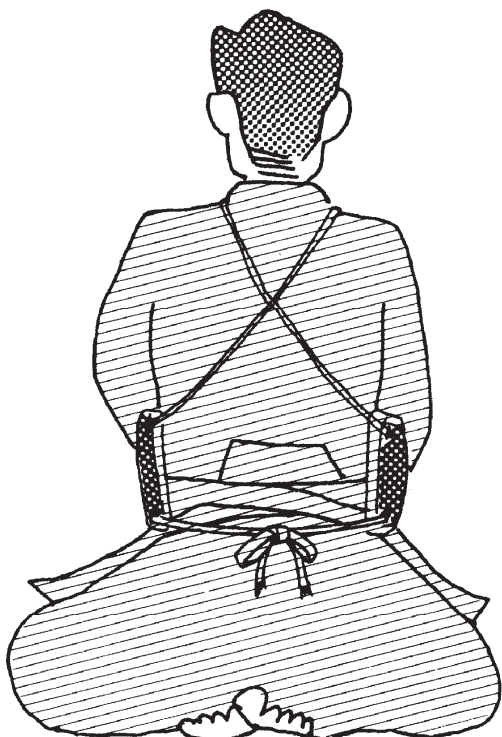
## 5-1. Dō

## COME SI INDOSSA 1

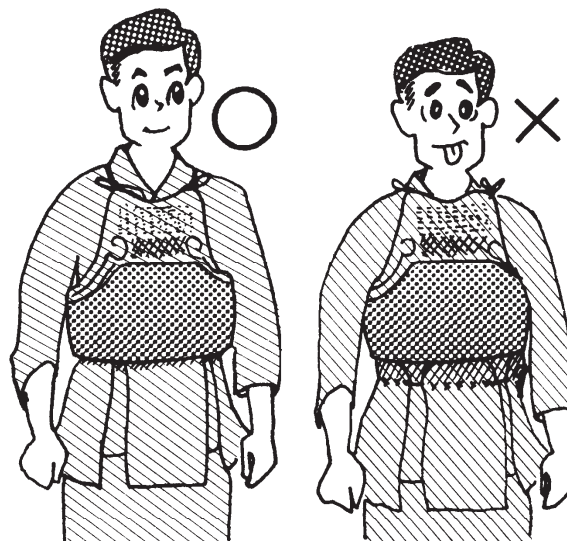
1. In seiza si appoggia il dō sulle anche, incrociando i lacci del dō da dietro li si allaccia alla pettorina (il modo di allacciare è spiegato nelle pagine seguenti).



2. Legate con un nodo a farfalla i lacci inferiori del dō.



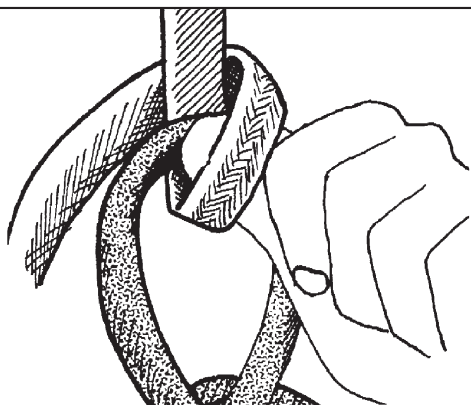
◇ Poiché il dō è una parte che viene colpita per fare ippon, il dō deve avere un po' di gioco e deve essere applicato nella posizione giusta. Non si deve applicare il dō in alto per impedire di essere colpiti a dō o per paura di essere colpiti sotto le ascelle o per paura degli tsuki fuori bersaglio.



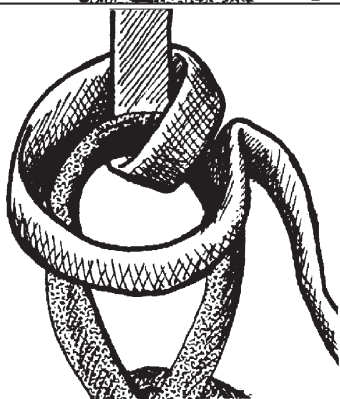
## COME ALLACCIARE I LACCI DEL DŌ, PARTE PRIMA

Visto da davanti

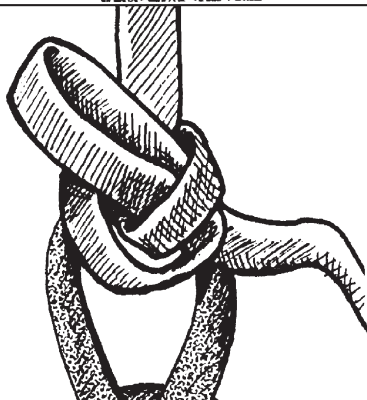
1



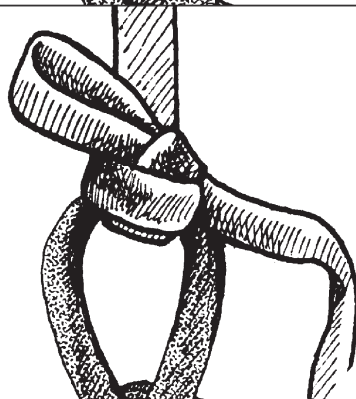
2



3



4



Visto dal proprio punto di vista

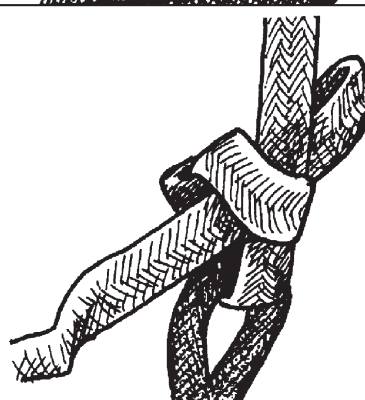
1



2



3



4



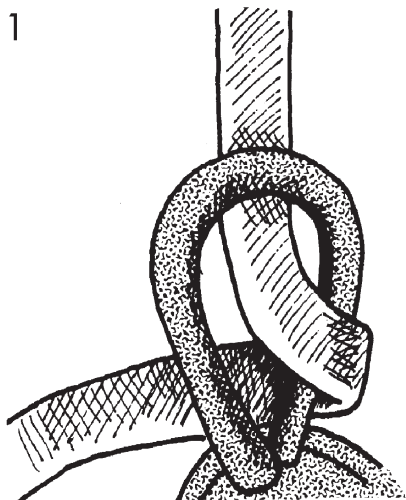


# 5-1. Dō

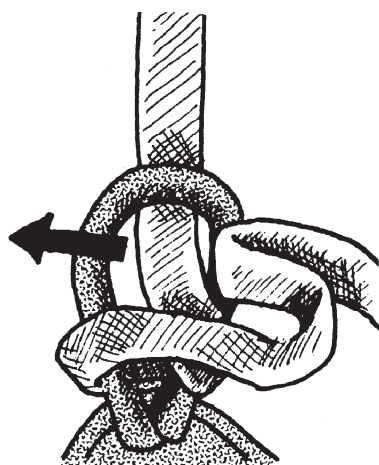
## COME SI INDOSSA 3

### COME ALLACCIARE I LACCI DEL DŌ, PARTE SECONDA

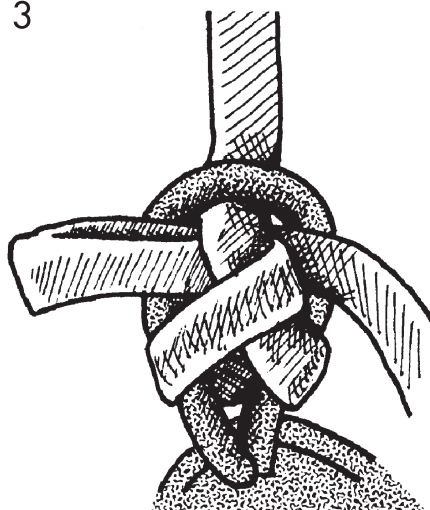
Visto da davanti



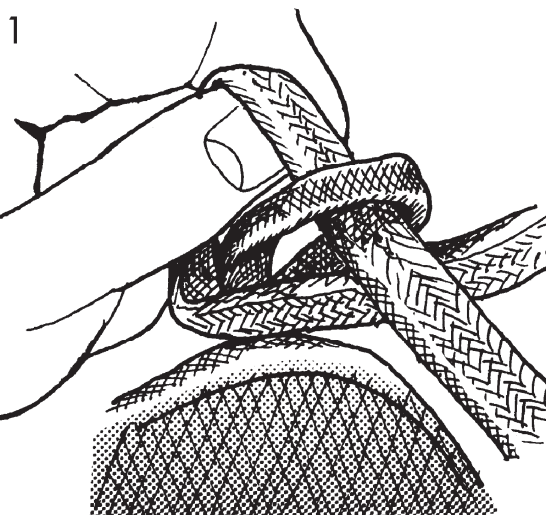
2



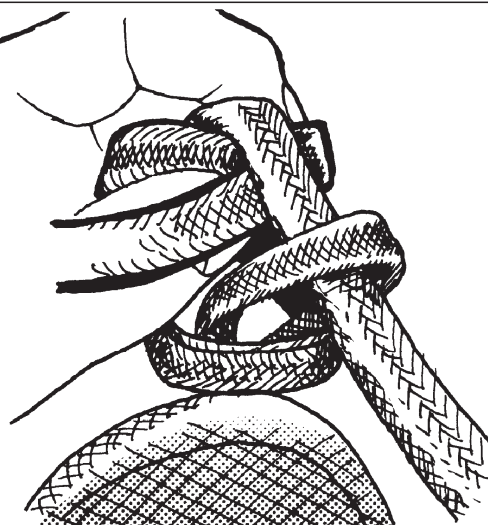
3



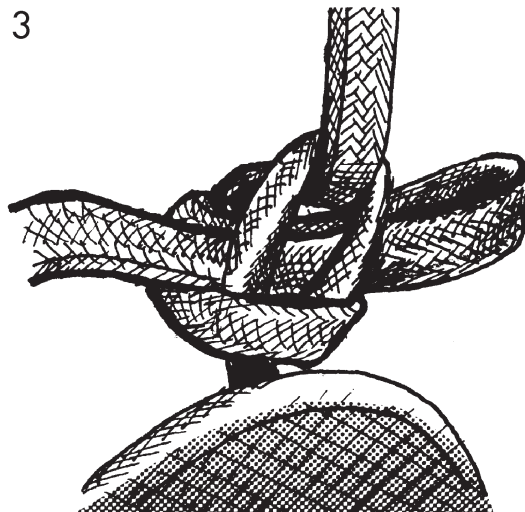
Visto dal proprio punto di vista



2



3



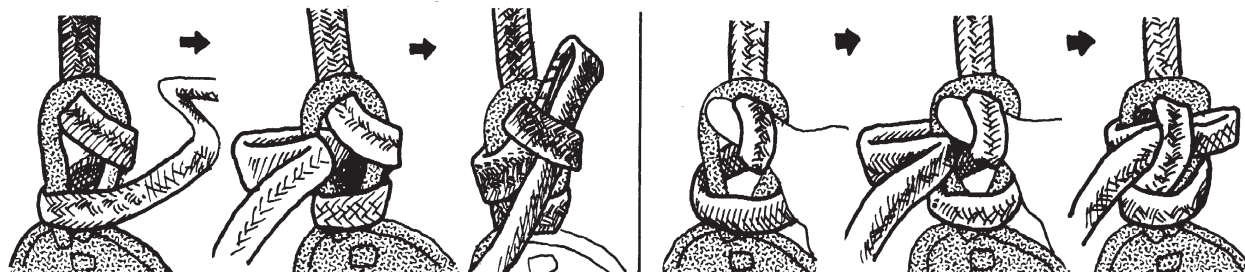
## 5-1. Dō

## COME SI INDOSSA 4

CI SONO VARI MODI DI ALLACCIARE I LACCI DEL DŌ. VA BENE SE È SEMPLICE DA FARE E SE MUOVENDOSI NON SI SLACCIA.

PARTE TERZA

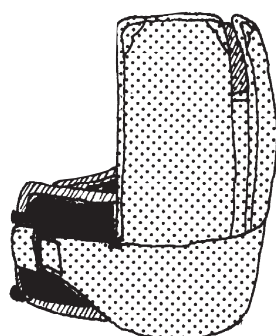
PARTE QUARTA



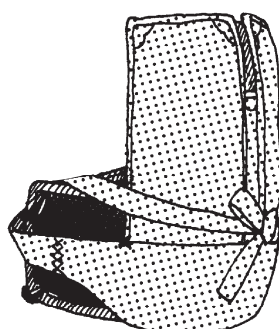
## 5-2. Dō

## COME SI RIPONE

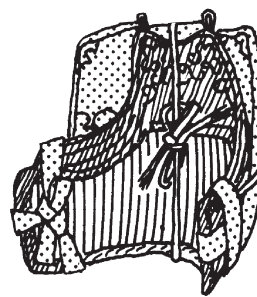
1. Si capovolge il tare sopra il dō. Quanto a come accomodare i lacci del tare, (a) è come nel caso si faccia come spiegato a pagina 15, (b) è un modo di allacciare i lacci del tare in modo leggero, in (c) i lacci sono legati saldamente. (Poiché se i lacci del tare sono spiegazzati, sono facili a usarsi e tagliarsi, consigliamo (a) in cui i lacci sono ben spianati).



A

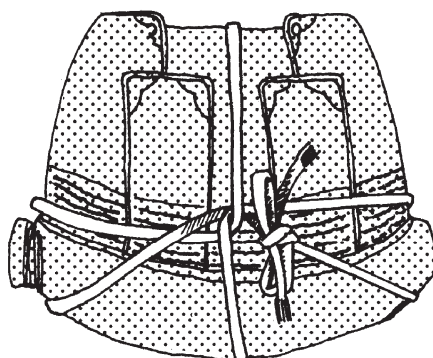


B



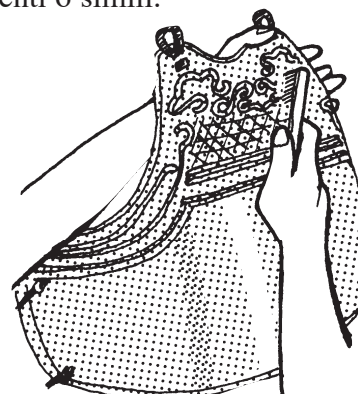
C

2. Leghiamo i lacci del dō leggermente.



Oltre a quello qui raffigurato ci sono svariati altri modi di allacciare i lacci del dō.

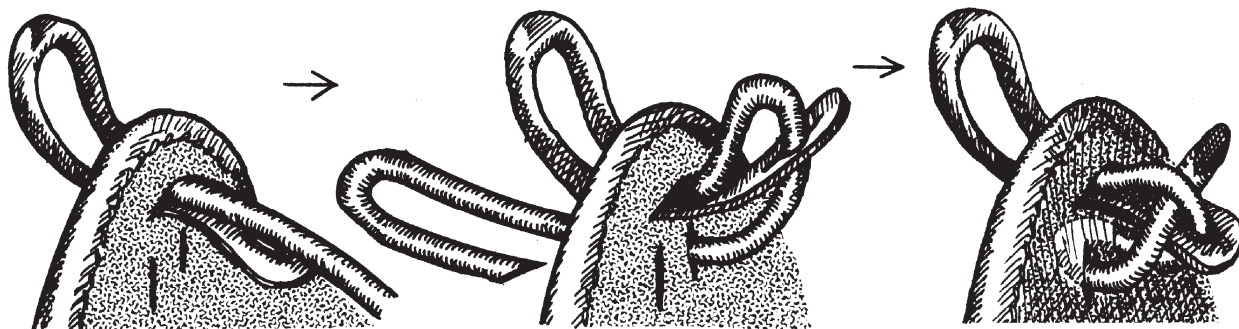
◇ Di tanto in tanto facciamo pulizia della pettorina (shokkō) del dō con uno spazzolino da denti o simili.



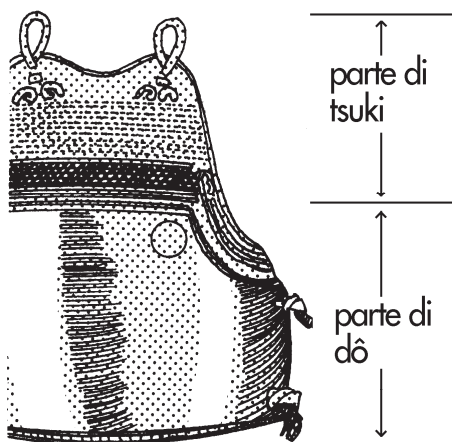
## 5-3. Dō

## STRUTTURA

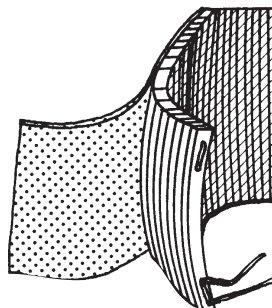
◇ Modo di allacciare i laccetti del dō (a destra e a sinistra si invertono specularmente)



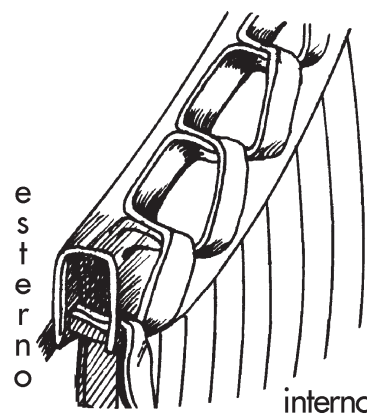
Allargando il foro con un punteruolo facciamo passare il laccetto.



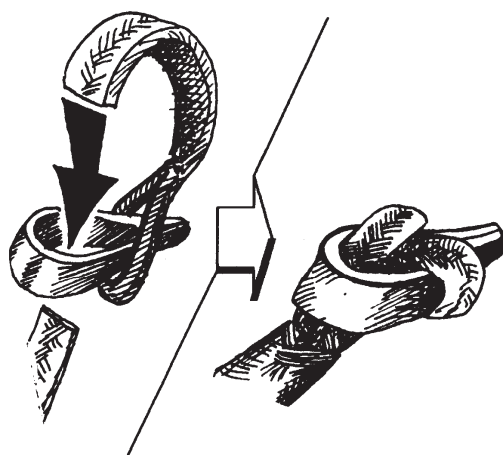
◇ Quanto alla corazza del dō, si legano insieme dei pezzetti di bambù piegato con del filo da aquiloni, si incolla del pellame di bufalo e si lacca il tutto con l'urushi.



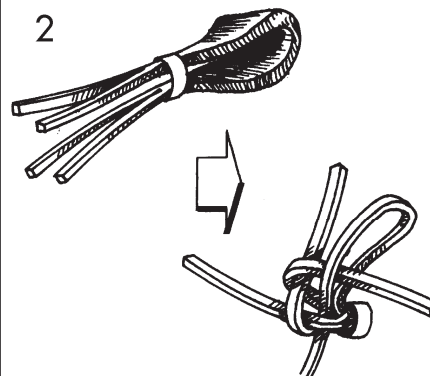
◇ Il dō e la pettorina (mune) sono legati insieme da due laccetti.



◇ Modo di attaccare il laccio del dō.



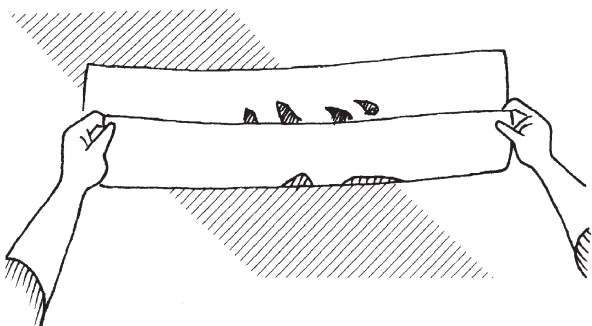
◇ Modo di attaccare i laccetti laterali del dō



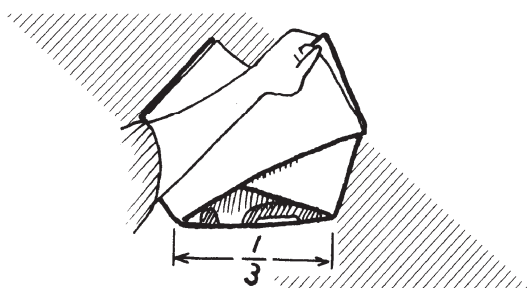


IL MODO PIÙ SEMPLICE DI INDOSSARE IL TENUGUI. PIEGHIAMO ALLA MISURA GIUSTA PER LA TESTA DI CIASCUNO.

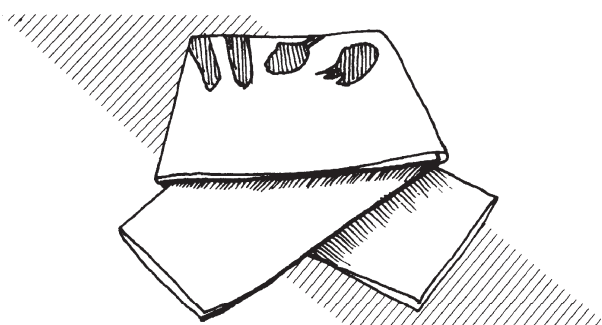
1. Stendiamo il tenugui e pieghiamolo a metà in verticale.



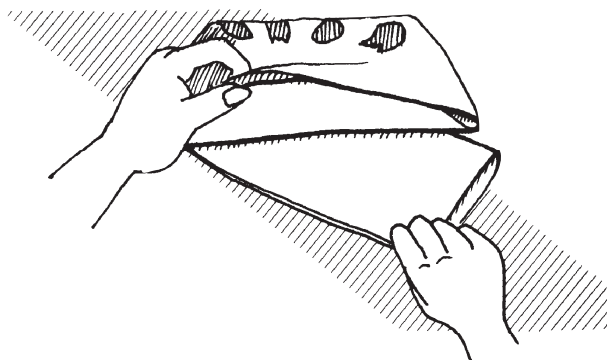
2. Da destra e da sinistra pieghiamo a circa un terzo.



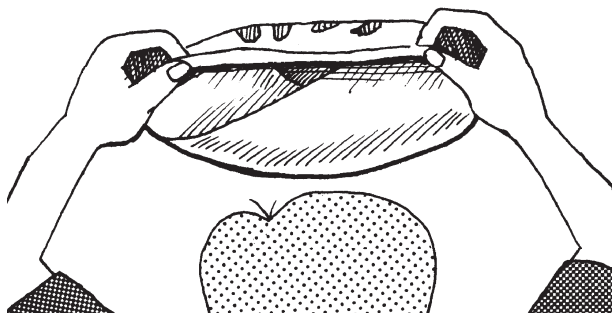
3. Giriamo



4. Mettiamo i due estremi del tenugui dentro la parte centrale tra i due lembi del tessuto.



5. Indossiamolo con la parte più spessa sul davanti.



6. Le orecchie sono nascoste, mettiamo la parte più spessa sulla fronte.

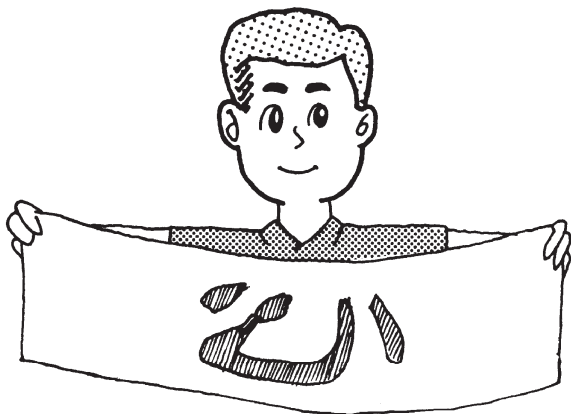


## 6-1. MEN

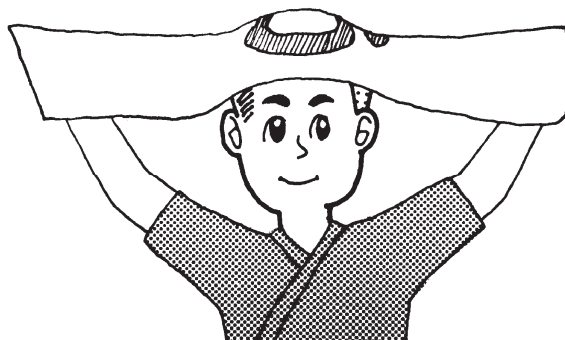
## COME SI INDOSSA IL TENUGUI SOTTO AL MEN 2

POSSIAMO INDOSSARE ESATTAMENTE. DATO CHE FA MALE SE IL TENUGUI È SPESSO SOPRA LE ORECCHIE, INDOSSIAMOLO IN MODO CHE NON DIVENTI SPESSO.

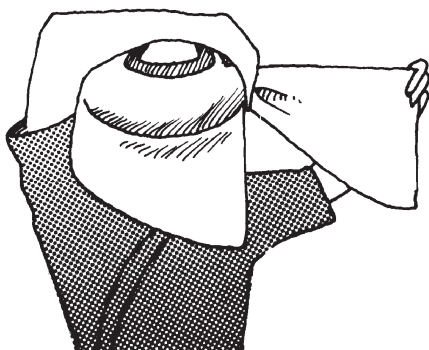
1. Prendiamo le estremità del tenugui.



2. Appoggiamolo sulla fronte e facciamo sciogliere sui capelli indietro fino a che il bordo del tenugui raggiunge la fronte, sovrapponiamo il tenugui alla nuca.



3. Portiamo l'estremità destra del tenugui sopra l'orecchia sinistra e fermiamo questo punto con il tenugui (mentre tiriamo).



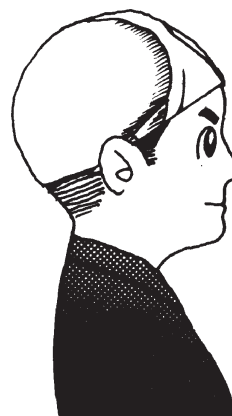
4. A questo punto la mano sinistra va sopra l'orecchia destra....



5. Si porta la parte davanti al viso sopra la testa.

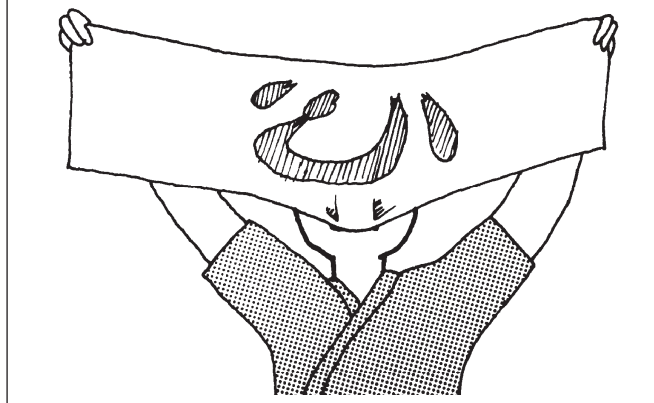


6. Le orecchie sono fuori.

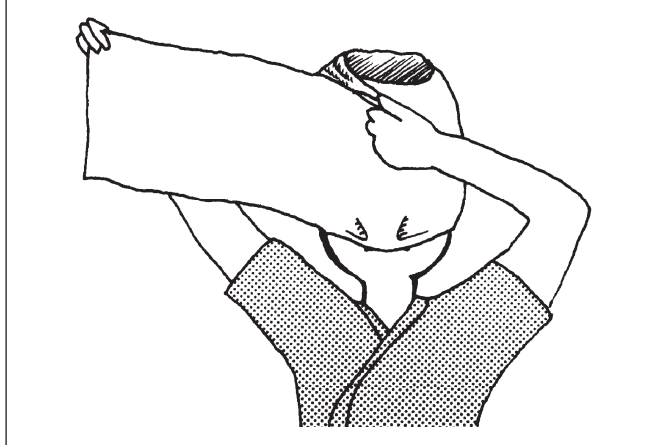


AVVOLGIAMO LA TESTA.

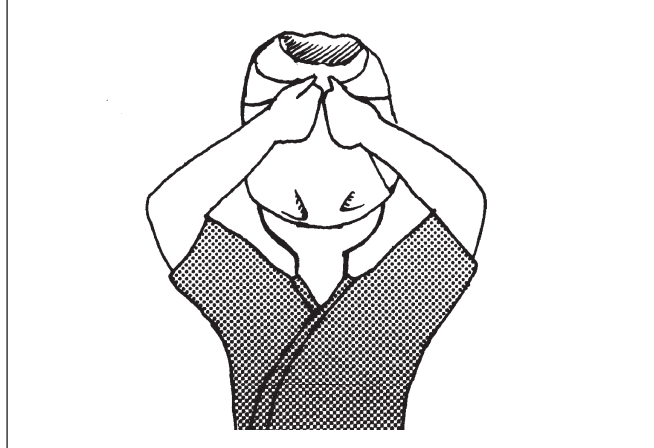
1. Tenendo le estremità del tenugui, mettiamo in bocca il bordo del tenugui e sovrapponiamo il tenugui alla nuca



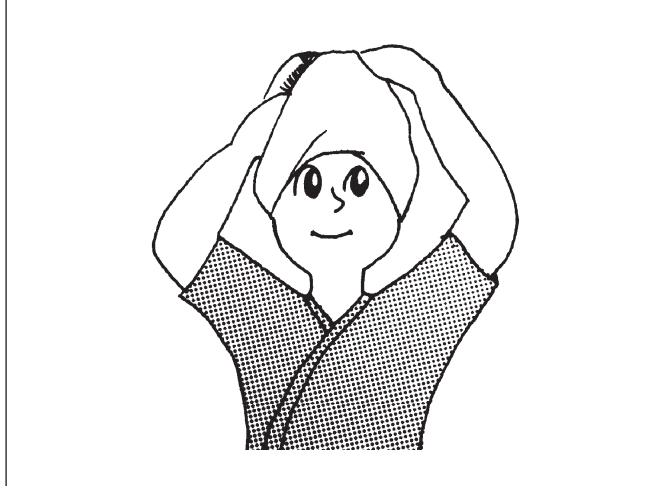
2. Avvolgiamo la parte della mano sinistra e poi della mano destra.



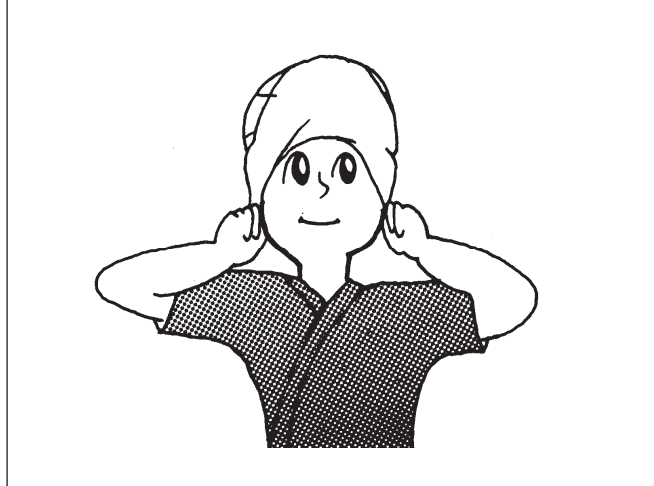
3. Cambiando la presa, allacciamo le due estremità sulla fronte.



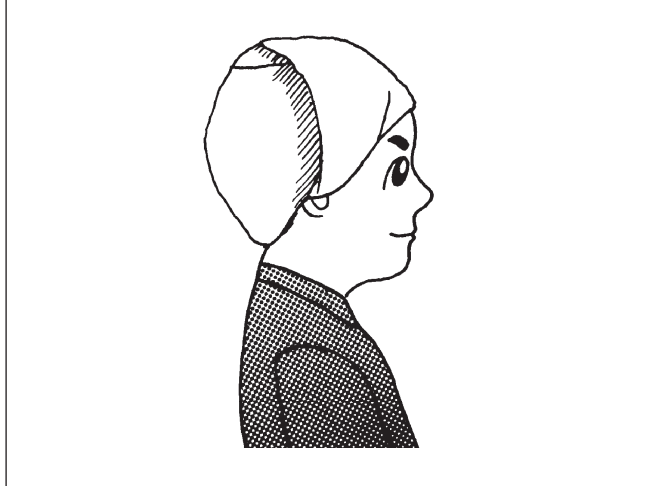
4. Rimbocchiamo la parte anteriore.



5. Tiriamo a destra e sinistra.



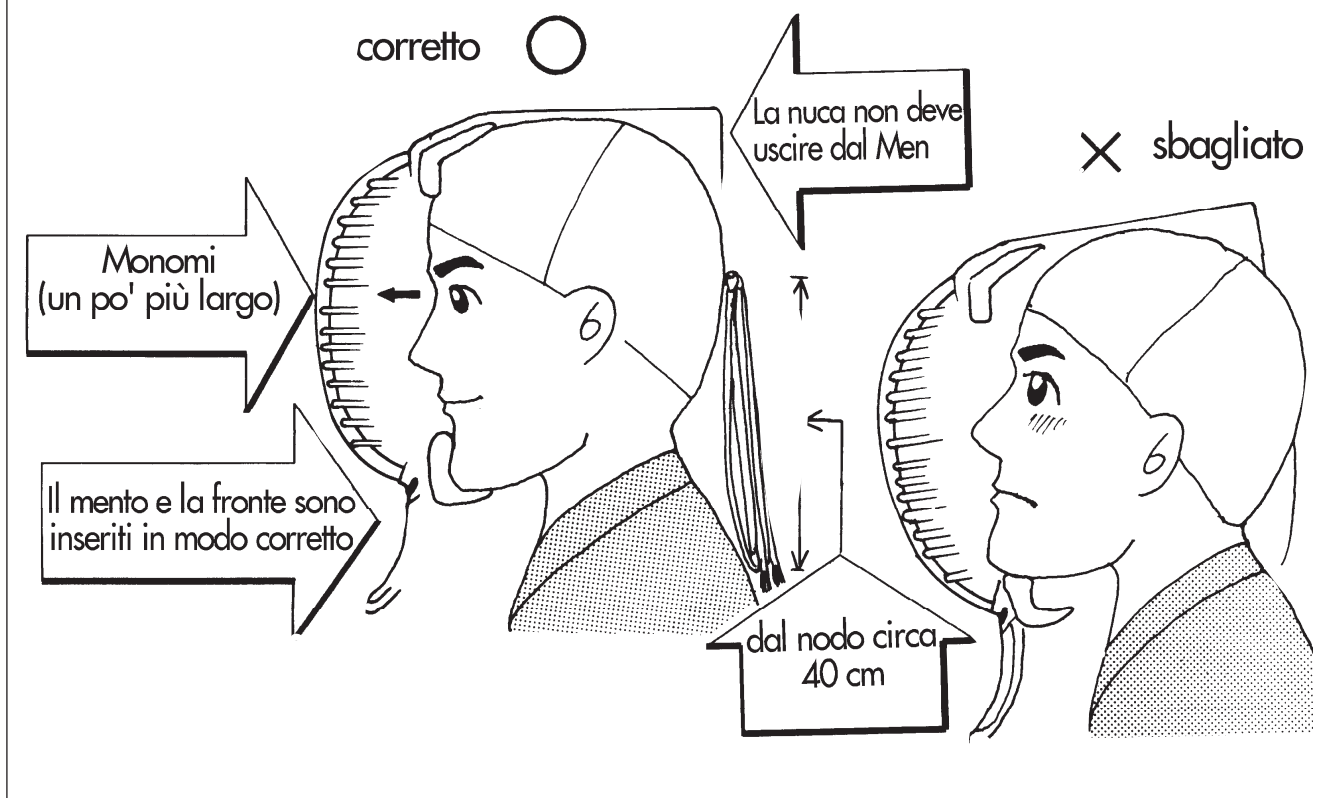
6. Le orecchie sono nascoste.



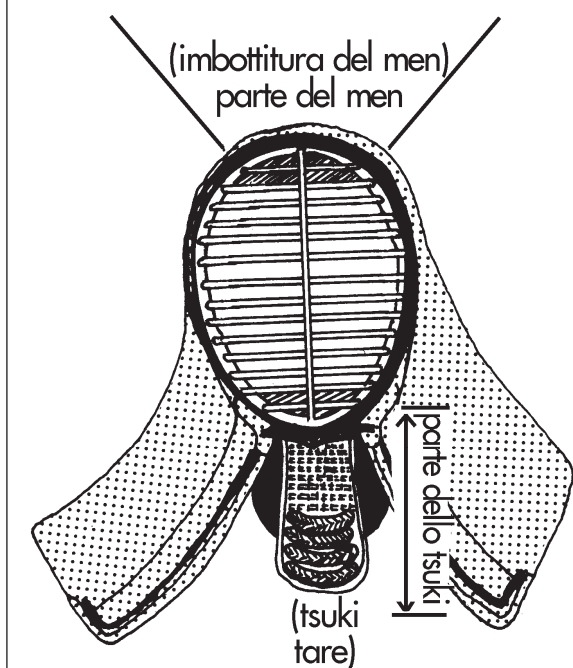
## 6-2. MEN

## POSIZIONE CORRETTA

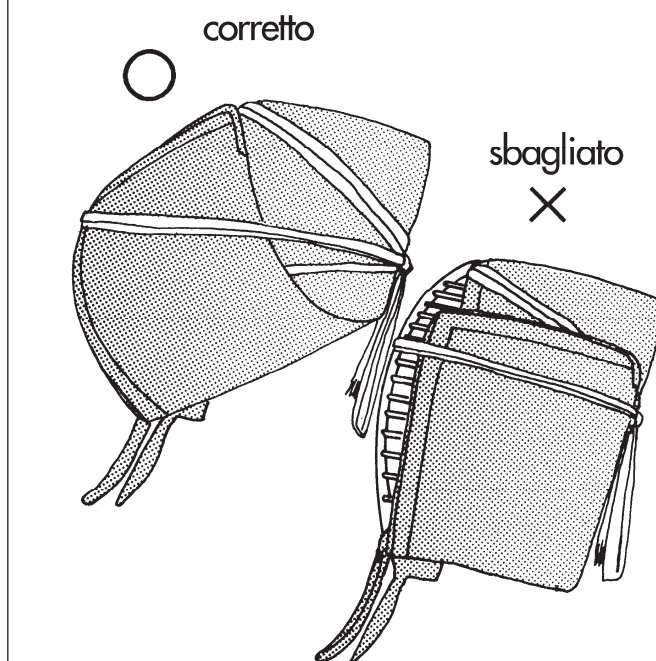
◇ Indossiamo in modo che si veda attraverso il "Monomi" (lo spazio tra la sesta e la settima stanghetta è un po' più ampio). Se si fa in modo di vedere attraverso il "Monomi", la figura diventa corretta.



◇ Nomi delle parti che si colpiscono

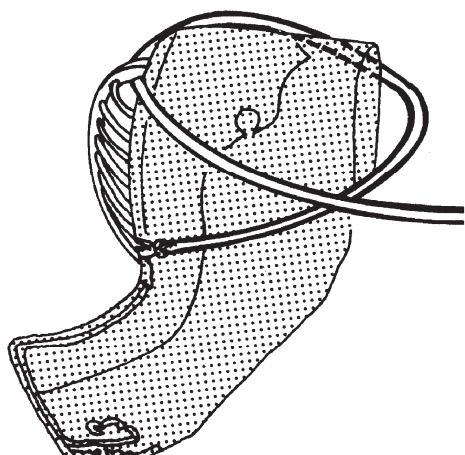


◇ Come dare la forma nel riporlo.

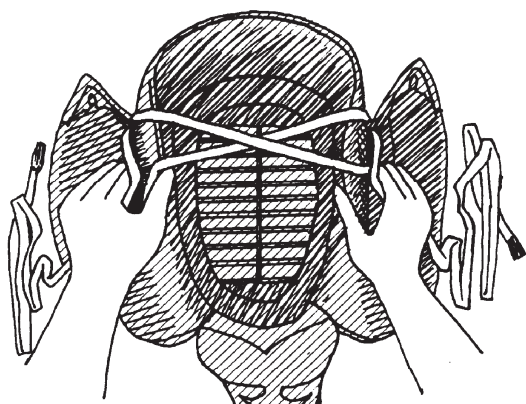


## COME SI INDOSSA 1

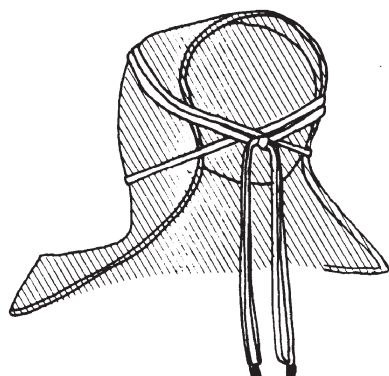
1. A partire dal basso dalla quarta-quinta stanghetta della visiera passando dietro al men, facciamo passare i lacci per il passaggio più alto della visiera e riportiamoli indietro.



2. Tenendo i lacci allargando il men inserite il mento e indosstelo.

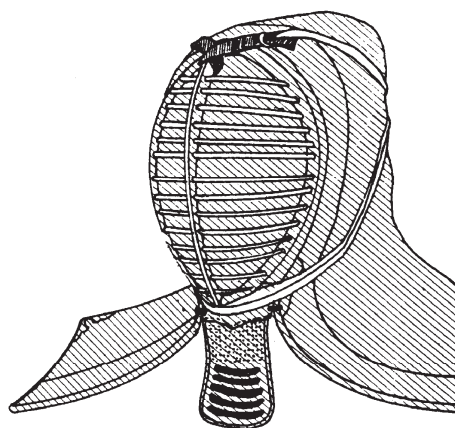


3. Fate un saldo nodo a farfalla, paregiate la lunghezza e controllate i lacci affinché non siano attorcigliati.

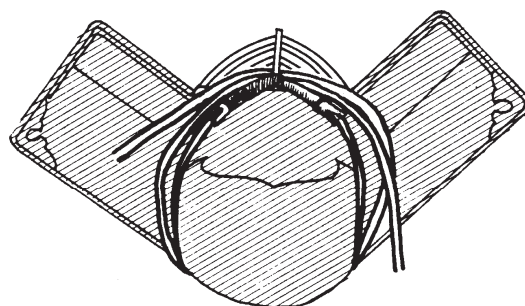


## COME SI INDOSSA 2

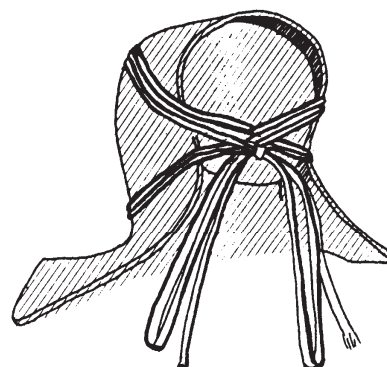
1. Inserite il mento e dopo aver indossato bene il men, avvolgendo dall'alto incrociate i lacci dietro e poi davanti al mento.



2. Facciamo passare i lacci che arrivano dal mento attraverso il passaggio più alto della visiera.



3. Fate un saldo nodo a farfalla, paregiate la lunghezza e controllate i lacci affinché non siano attorcigliati.



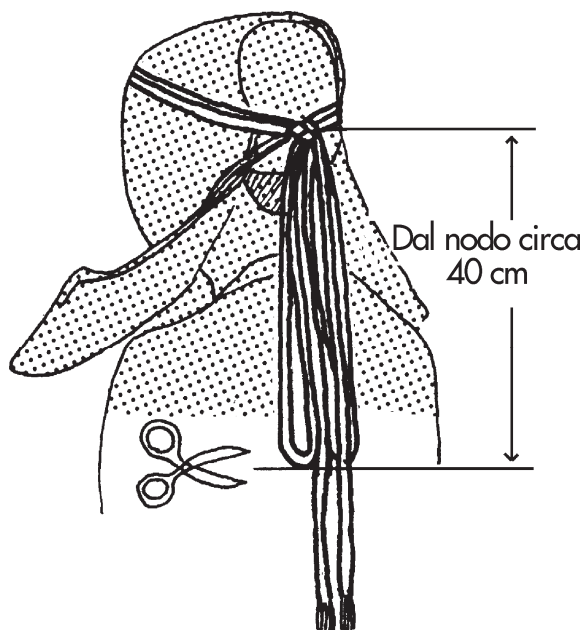


## 6-4. MEN

## MESSA A PUNTO DEI LACCI DEL MEN

AFFINCHÉ LA LUNGHEZZA DEI LACCI ALLACCIATI SIA DI CIRCA 40 CM DAL NODO TAGLIAMO I LACCI TROPPO LUNGI.

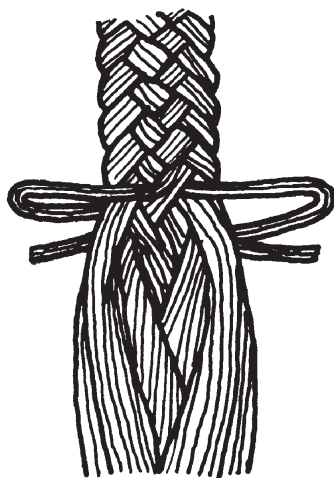
1. Indossando il men allacciamo il lacci del men. A questo punto tagliamo in modo che la lunghezza del tutto pareggiato diventi di circa 40 cm.



2. Slacciando i 3-4 centimetri finali che diventano a pennacchio, dal mezzo tiriamo fuori degli spaghi ciascuno di 2 o 3 fili, facciamo due fascette.



3. Facciamo fare un giro alle due fascette tirate fuori

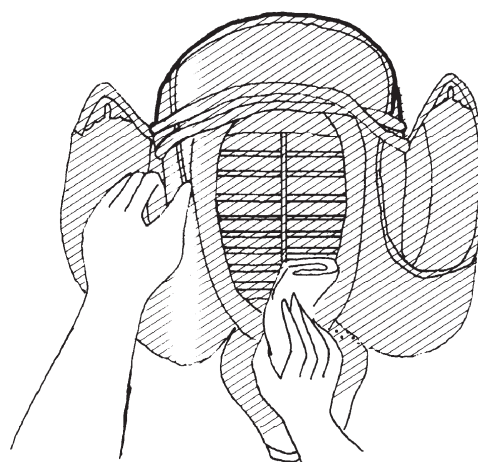


4. e facendo un nodo saldo diamo la forma giusta.

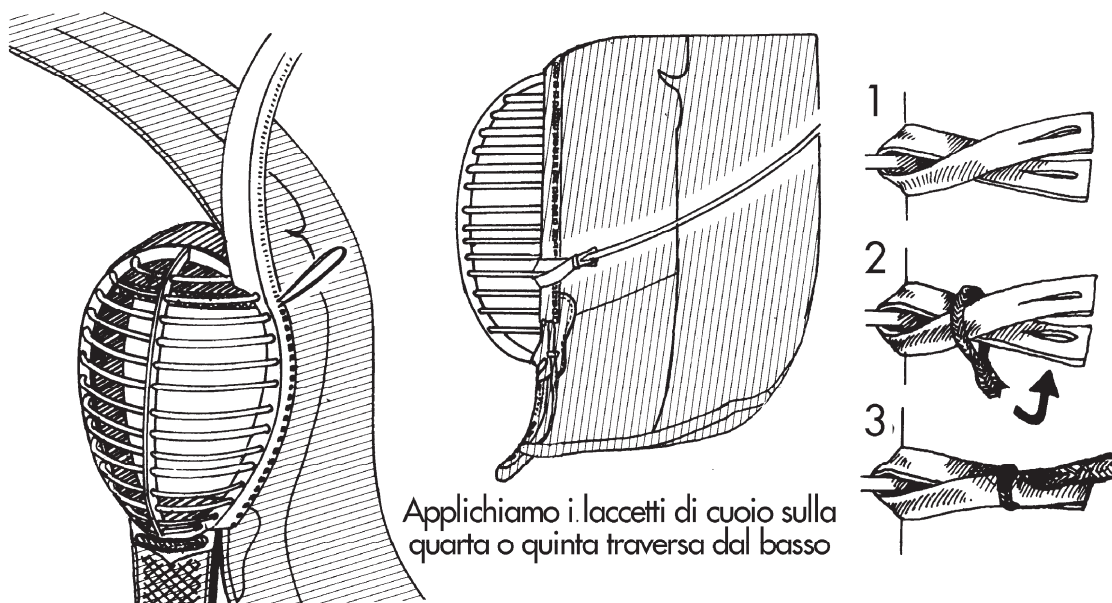




◇ Dopo l'uso subito detergiamo con il tenguì umido ben strizzato e facciamo asciugare. Sudore e scorie varie fanno proliferare i batteri e puzzano. Anche se all'esterno è secco, succede spesso che dentro è ancora umido, per cui lasciatelo seccare in un posto ben ventilato o mettete dentro qualche essiccante o carta di giornale.



◇ Quanto al men, 1) intorno alla ghiera metallica si mette della paglia, 2) si attacca la parte del mento, 3) si crea il cerchio interno, 4) si serrano con cuoio di bufalo il cerchio interno e l'imbottitura del men. 5) Poiché il cuoio di bufalo ha la caratteristica di diventare morbido se lo si inumidisce, quando lo si applica è umido, ma una volta completata l'operazione, lo si fa seccare e si completa l'operazione verniciando la parte esterna con l'urushi in modo che non possa più inumidirsi.

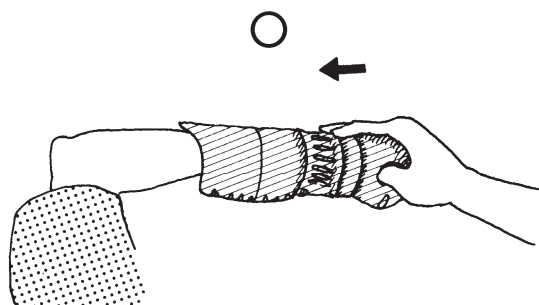


Nota: se il men è completamente fradicio, poiché il men si sforma dato che il cuoio delle finiture del men è ammolito, è necessario fare seccare il men prima di usarlo.

## 7-1 KOTE

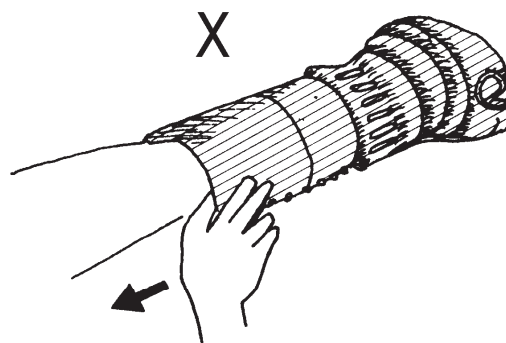
## COME SI INDOSSANO E SI TOLGONO

### 1. Come si mettono

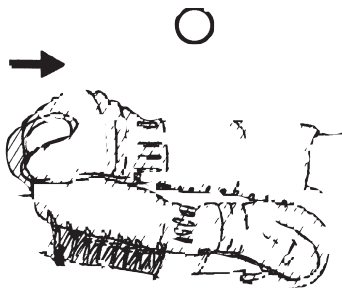


Fate in modo di mettere i kote spingendo dalla parte della mano ("testa" del kote).

Se si tira la parte verso il gomito, si rovina la forma e lo snodo del polso del kote fa male.

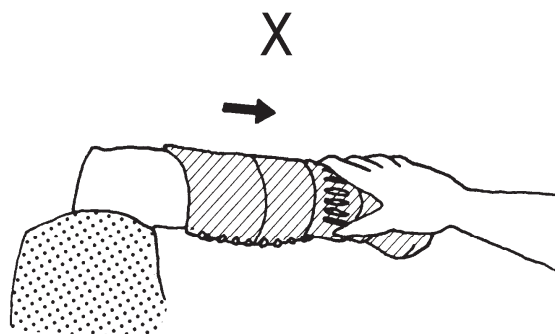


### 2. Come si tolgono



Se si fa in modo da fare uscire il kote spingendo la parte vicino al gomito, il polso si piega e si può sfilare il kote.

Se si tira la parte dello snodo del polso, si rovina la forma e lo snodo del polso del kote fa male.



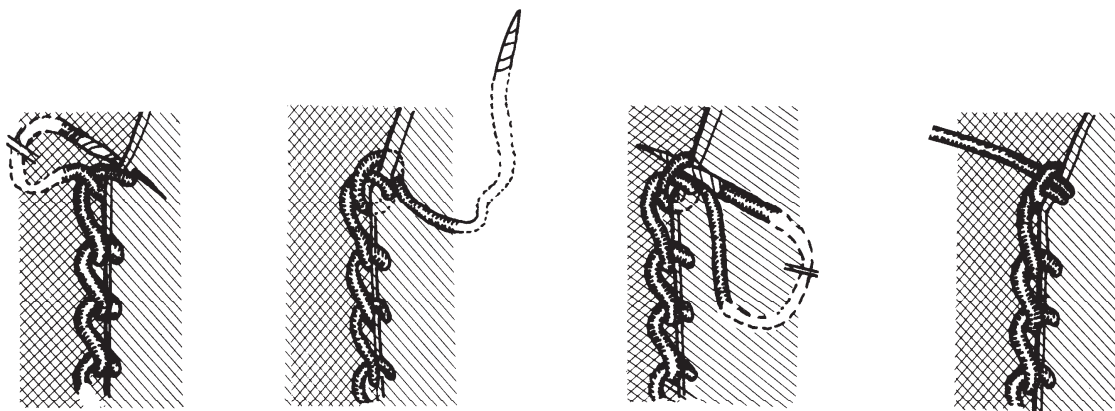
## 7-2 KOTE

## COME SI RIPONGONO

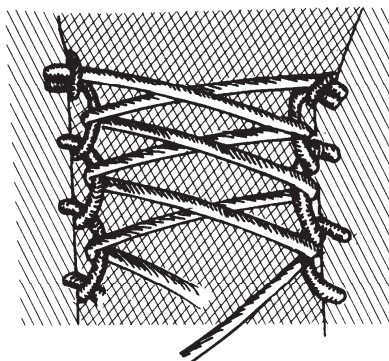
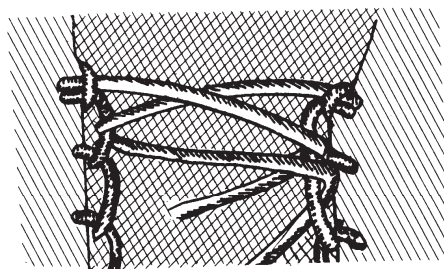
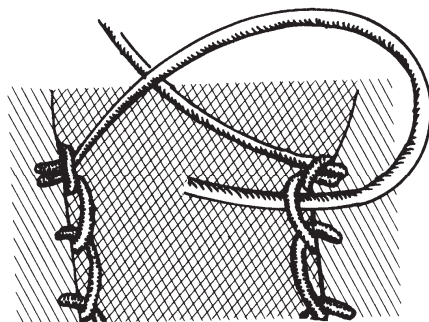
◇ Finito l'allenamento, come nell'immagine qui a destra stendete tirando la parte del cuoio interno dove sta il mignolo e fate seccare. Ogni tanto massaggiamo il cuoio interno. Esattamente come con il men, il sudore sull'imbottitura e nella parte della mano è difficile da togliere. Lasciateli seccare in un posto ben ventilato o mettete dentro qualche essiccante o carta di giornale.



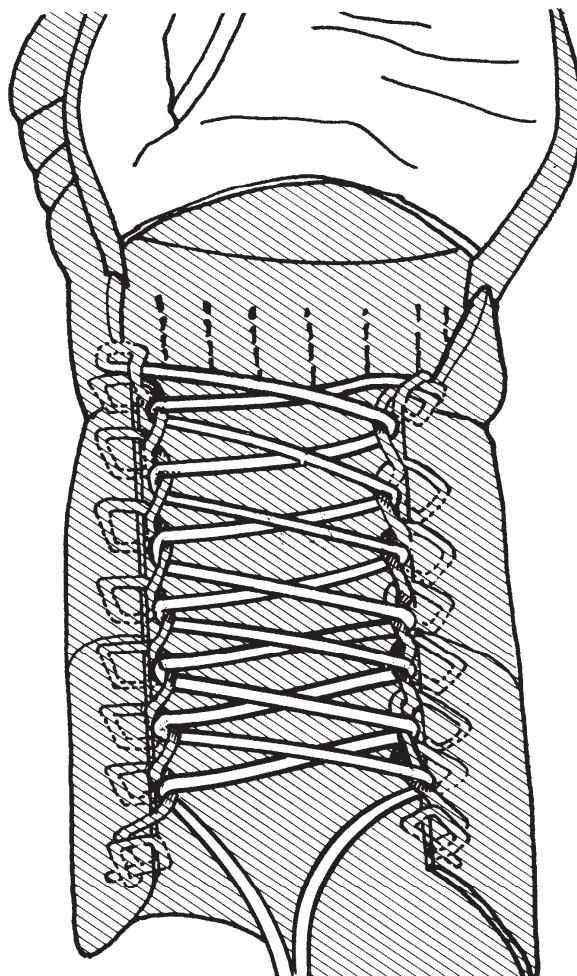
1. Nodo di giuntura tra "testa" del kote e parte del gomito.



2. Come coi lacci delle scarpe, andiamo a legare.



2. Come coi lacci delle scarpe, andiamo a legare.

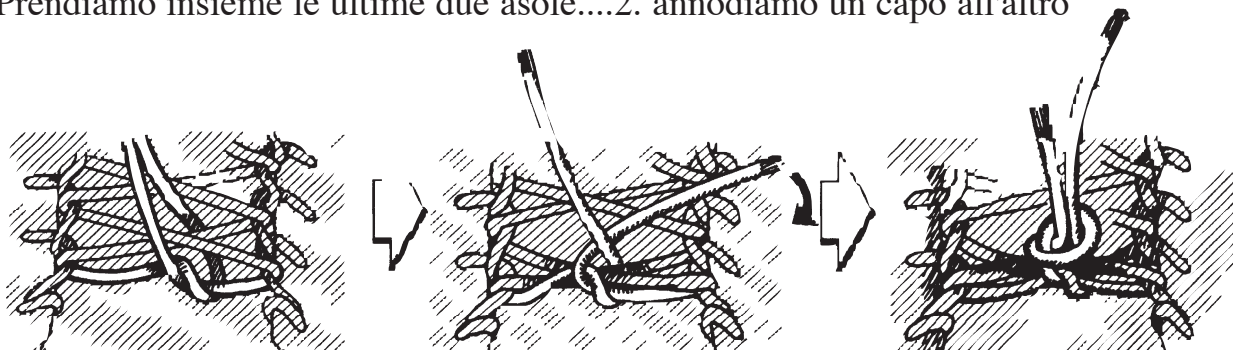


## 7-4 KOTE

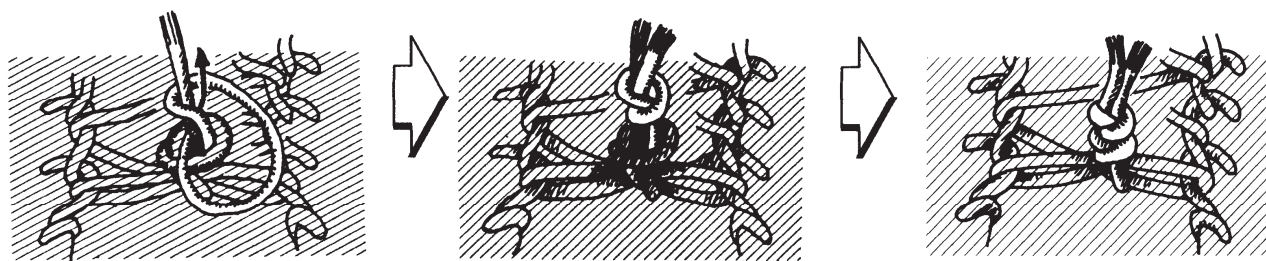
## COME SI ALLACCIAANO I LACCI DEI KOTE - 3

COME ALLACCIARE LA PARTE FINALE.

1. Prendiamo insieme le ultime due asole....2. annodiamo un capo all'altro



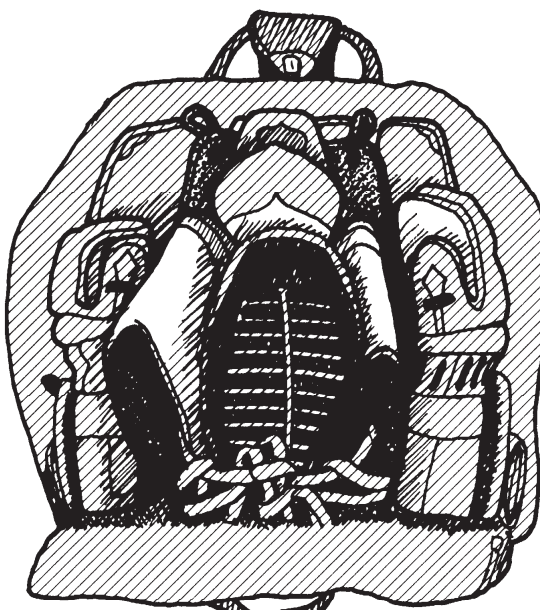
3. e nello stesso modo riannodiamo il laccio al laccio appena annodato.



## 8-1. IL SACCO DELL'ARMATURA

## COME SI METTE VIA L'ARMATURA

◇ Il sacco dell'armatura serve a trasportare l'armatura, non a contenerla o a riporla. (Se la si lascia dentro il sacco, per combattere l'umidità mettiamo dentro un essiccante o carta di giornale, cerchiamo di trovare un modo per non farla ammuffire).





## 8-2 IL SACCO DELL'ARMATURA

## COME SI TIRA FUORI L'ARMATURA

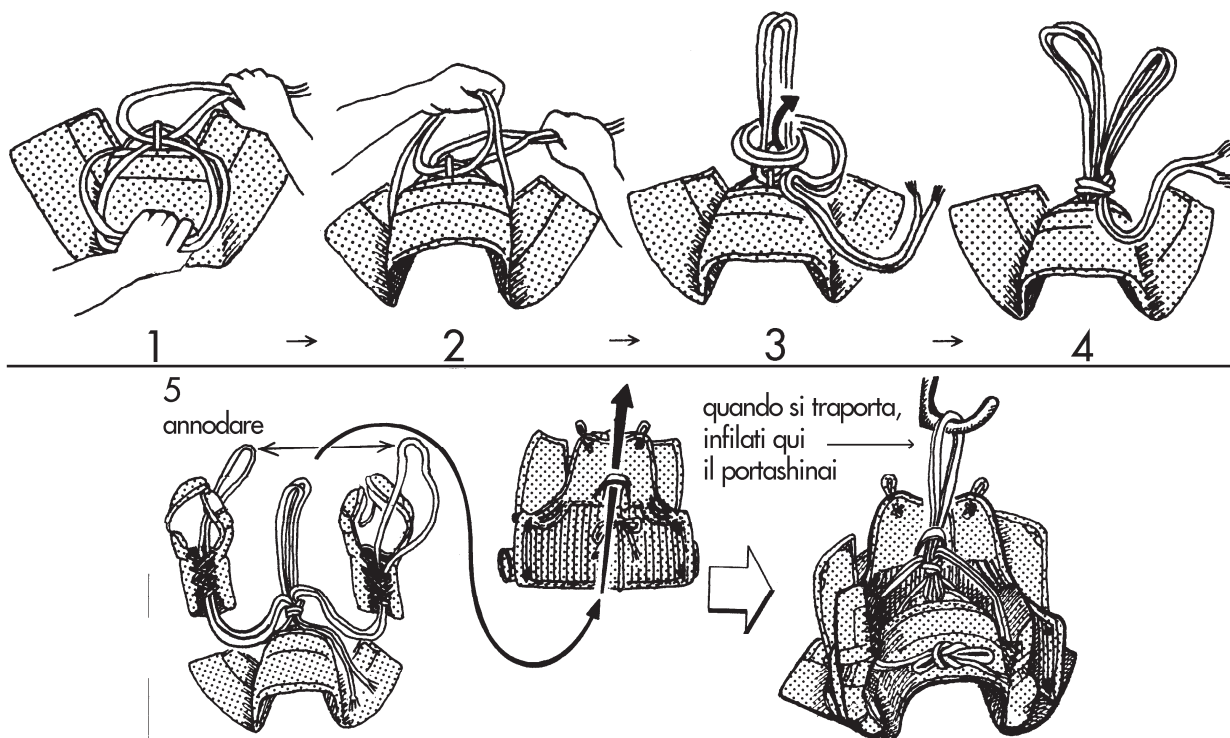


\*Nota: oltre a quello descritto esistono vari modi come ad esempio mettere i kote girati a sinistra o in verticale o posare tutto davanti al ginocchio sinistro.

### A COSA SERVE IL LACCIO DI PELLE NEL LATO INTERNO DEL DŌ?

Domanda: Il laccio di cuoio all'interno del dō a cosa serve?

Risposta: Si usa quando si fa asciugare oppure si trasporta l'armatura, facendo passare e annodando i lacci del men come sotto. Una volta, dopo l'allenamento si appendeva l'armatura in alto nel dōjō, e così l'armatura riceveva l'aria che entrava dalle finestre.



Nota: quanto concerne il punto 5, c'è anche un modo di agganciare la parte della mano dei kote, ma rovina i kote.



## IN CONCLUSIONE

Dal punto di vista della sicurezza del kendō, è necessario usare sempre shinai e armature in buone condizioni, e la manutenzione non può mancare. Se, dopo aver compreso la struttura di shinai e armatura, noi stessi non facciamo controlli e manutenzione per tenere in buono stato la nostra attrezzatura, è molto pericoloso.

Ma, sebbene al mondo c'è un foglio di istruzioni per qualsiasi cosa, non c'è un manuale per shinai e armatura. Per questo affinché chiunque, a partire dagli inizi, possa fare da sé la manutenzione della propria attrezzatura, abbiamo fatto un manuale del tipo "capire facilmente guardando" usando molte illustrazioni.

Il kendō è "qualcosa che si impara" e "qualcosa che si chiede l'insegnamento" ai maestri e ai colleghi più anziani. Per ciò, in questo senso, anche nel caso di shinai e armature forse è meglio se non c'è un manuale semplice [come questo], perché così è difficile, [e così si deve chiedere a qualcuno più bravo]. Però, il semplice fatto di difendere la sicurezza prendendo innanzitutto l'iniziativa forse che non è una buona cosa?

Sono felice se servirà a tutti quelli che praticano il kendō.

Ishiwatari Kōji

Autore, illustratore Ishiwatari Kōji

Casa editrice

Fukuda Kikaku

351 - Saitama-ken, Asaka-shi, Honmachi 2-11-16

tel.(048) 465-5771 fax (048) 465-9370

Prima edizione 1 luglio 1994

Seconda edizione 1 ottobre 1994

Versione italiana a cura del dōjō Iaikendō Goryūkai Vicenza, 1 marzo 2000

Traduzione di Enrico Fongaro

Realizzazione editoriale di Mario Menegatti, Vicenza

Pubblicazione ad uso interno

Si ringrazia la Casa Editrice Fukuda Kikaku per la gentile concessione