



## Día del Deporte en Japón promueve estilo de vida activo

### Description

(Tokio) Japón celebra hoy el Día del Deporte, también conocido como el Día de la Educación Física, a fin de estimular la práctica deportiva y un estilo de vida activo en este archipiélago asiático.

El festivo nacional conmemora la realización de los Juegos Olímpicos por primera vez en Japón pues Tokio fue elegida como sede para la edición de 1964.

Curiosamente, el evento no se produjo en verano, su etapa habitual, con tal de eludir la temporada de lluvias en Japón, muy intensa en esa estación.

Por tanto, la máxima competición deportiva internacional se llevó a cabo en octubre y, desde 1966, se estableció una festividad nacional anual alusiva, con la intención de destacar el logro y, a la vez, promover el deporte por sus beneficios para la salud.

A partir de 2000, el festivo pasó a celebrarse el segundo lunes de octubre de cada año, gracias a una serie de reformas legislativas en torno a los festivos nacionales en Japón que terminó desplazándolos hacia los lunes (conocido como Sistema del Happy Monday), a fin de brindar tres días libres consecutivos.

Con motivo de la cita, numerosas escuelas y empresas a lo largo del país organizan competencias llamadas “undokai”, bastante populares aquí desde el periodo Meiji, con el objetivo de promocionar los deportes y destacar los beneficios para la salud física y mental.

Igualmente con el deporte como hilo conductor, se fomentan actividades físicas que requieran el trabajo en equipo, sea de la familia, la comunidad o los colegas del propio entorno laboral.

Resulta común ver en este día japoneses inmersos en el atletismo, el salto de longitud, el juego de la soga, carreras de saco y muchas otras, divertidos torneos escolares y hasta batallas simuladas de caballería.

Algunos aprovechan esta fecha para emprender pequeños viajes por el territorio nacional y vincular a los menores de la familia con la naturaleza.

El Maipo/PL

**Date Created**

Octubre 2025