

# 忍者の技と護身術



マスク着用、  
距離を取って  
実施します



忍者体験を通して、スポーツに生かせる技や護身術を学びます。忍者の“呼吸法”で緊張もコントロールしてみましょう。

## Learn from master ninjas!

-Let's enjoy learning useful ninja skills and self-defense techniques. Even today, the ninja way has a lot to teach us. You will learn the basic ninja techniques and self-defense that can be applied in sports and in your daily life. Try the ninja breathing method to ease tensions. English interpreter-trainer : available.

For details: <http://bit.ly/ninja3213>

英語対応



## 日時

令和3年2月13日(土) 14:00～16:00

## 実施

NPO 法人 武蔵忍士団

## 場所

港南小学校 体育館

## 対象

小学3年生以上(先着30名)

※子どものみ、保護者のみの参加も可能。親子で参加の場合は保護者も別途お申し込みください。

## 参加費

無料(傷害保険は主催者が加入します。)

運動のできる服装、マスク、体育館シューズ、タオル、飲み物(水のみ可)

## 申込み

事前に申し込みが必要です。

※以下のQRコードまたはURLからお申し込みください。



<http://bit.ly/ninja3213>



## ✕実施内容✕

### 一、演武(5分)

九字、刀、棒、手裏剣など、忍者の演武を披露します。

### 二、忍者の知識(25分)

忍者の正しい知識や道具をご紹介します。

—休憩(5分)—

### 三、体の訓練(45分)

古武術を生かした体の動きを訓練します。股関節を意識した忍び歩き、低い跳び箱や平均台を使ってバランス訓練も実施。

—休憩(5分)—

### 四、心の訓練と護身術(25分)

集中や緊張をコントロールする呼吸法や九字、いざというとき大声を出して逃げる方法、手をつかまれたときのほどきかたなどを訓練。護身術を身につけます。

- ・平熱(37.5℃)を超える発熱がある場合には参加を中止してください。
- ・咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある、嗅覚や味覚の異常があるなど身体に異常がみられる場合や、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合には参加を中止してください。
- ・当日の参加受付時に検温と参加申込書兼体調チェックシートの記入をお願いいたします。

主催：港区教育委員会

主管：港区スポーツ推進委員協議会

お問い合わせ：スポーツ推進委員

上原 TEL：090-2247-0481

【事業に関するお問い合わせ】

港区教育委員会事務局教育推進部

生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

TEL：03-3578-2747

教室の情報をtwitterでも

配信しています。

【港区教委教育推進部】

@minato\_kyouiuku

スポーツクラブ

