

Business Events 『Be+』 Unique Service Menu

カテゴリー

Mix

Ninja Master Workshop ～身体術～

分類

Japanese Culture

忍者のトレーニングがなぜ「健康的」なのか？

その昔、忍者の主な仕事は他国での情報収集でした。少人数または単独で長距離の移動や長時間の任務、屋敷や城など様々な場所への潜入をする為に日頃から「疲れにくく、柔軟性に優れたしなやかな身体」を作っていたのです。本講座では江戸幕府に仕えた忍者の末裔である<江戸隠密 武蔵一族>より、忍者の身体術を簡単な3つのコツを通じて学んでいきます。

金額

*消費税別

350,000円

言語

英語

実施場所

東京都内

定員

10人

所用時間

90分

*予約が必要です

■ 忍者の身体術とは

- ・長時間の任務、長距離の移動、様々な場所に潜入する為の「疲れにくい、しなやかな身体」
- ・様々な環境でストレスから身を守る「精神安定法、感情のコントロール法」

※精神修養（メンタルトレーニング）が身体術に入るのはその方法が主に身体を通して身に付けていくものだからです



【参加に当たって】

- ・動ける服装をお願いします。
- ・プログラム中に靴を脱ぐ場合があります。
- ・正座をする場面があります
(強制ではありません。なるべくご参加ください)
- ・プレゼント付
- ・事前振込
- ・会場費は別途かかります。

【トレーニング内容】

身体術を身につけるにはまず「忍び身体術三ヶ条」を守ること！

1. 「音を立てずに動く」

音を立ててドタドタと動いているのは忍者であればもちろん敵に察知される危険性が高まります。
また身体としては音を立てるほど乱暴に歩いていると膝などの関節には大変負荷がかかり不調の原因になります。

2. 「呼吸を乱さずに動く」

呼吸の調子が乱れると長く動き続けることが困難になります。
反対に呼吸を乱さない訓練を積んで行くと思いのほか楽に物事をこなせるようになっていきます。

3. 「気配を出さずに動く」

気配が出ると相手に自分の動きが察知されてしまい先手を許してしまいます。

また気配が出るような動き方は概して動きの無駄が多く余計な疲労や力みを生みます。

気配を出さない動きに慣れるといろんなことがひよいと簡単な気持ちで始められるようになります。

提供元

合同会社こころぷろ ビジネスイベント事業 『Be+』

Contact

Business events 「Be+_ohuchi@kokoropro.com | event.kokoropro.com