

忍者体験：忍者ジャンプと手裏剣投げ

忍者ジャンプ

忍者は、任務中に壁を飛び越えたり、木々を飛び回ったりする身体能力で知られていました。

あなたの能力はどのくらいでしょうか？ジャンプ力を試してみましょう。

手順

磁石付きの手裏剣（忍者の投擲星）を手に取ります。周囲の安全を確認し、全力でジャンプして、できるだけ高い位置に手裏剣を貼り付けます。手裏剣がどの高さに張り付いたかを測定して、結果を確認します。手裏剣が高すぎて手が届かない場合は、スティックを使って取り戻します。

手裏剣投げ

手裏剣は、最もよく知られている忍者の道具の一つ。持ち運びが容易で、使用時に音が出ません。手裏剣を投げることに挑戦してみましょう。

安全ガイドライン

- ・手裏剣を人に向けて投げないでください。

- ・参加者同士でお互いに敬意を持ちましょう。
- ・忍者の精神を存分に発揮し、ターゲットに向かって手裏剣を全力で投げましょう。
- ・終了後は手裏剣を元の場所に戻してください。

手裏剣の投げ方

垂直（通常）の投げ方：肘を曲げて構え、腕を伸ばしながら手裏剣を放ちます。

水平投げ：腕を 90 度に曲げ、腹部に置きます。肘を外側に振りながら手裏剣を投げます。

手裏剣の握り方

短距離：親指のパッドと人差し指の側面をつまみます。

長距離：安定性を増すために、人差し指を刃の周りにかけて握り、投げる距離を伸ばします。