

2011年1月半身動作研究会カレンダー
●お問い合わせ・お申し込みは
半身動作研究会

ebisukeikokai@livedoor.com (中島)
まで。

※ブログもご参照ください。半身動作研究会の「技アリ」ブログ
<http://hanmidosa-waza-ari.cocolog-nifty.com/blog/>

★1月6日(木) 19時~21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会 恵比寿稽古会●
講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：抱一龕道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の技を理解する補講的稽古を半身動作研究会の様々な稽古素材で行ないます。はじめての方も参加していただけます。

★1月8日(土) 18時30分~20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「前腕に体幹の力を伝える」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】手にただ重さをつけることは案外難しい。しかしこれができるると体幹の力を効率よく相

手に伝えることができるようになる。「肘から先が無い」という甲野先生の身体操法とも関連深い稽古です。

★1月9日(日) 12時15分~14時45分(12時受付開始)

◎半身動作研究会@柏●講師：中島章夫●会場：アミューゼ柏中央近隣センター 和室1/千葉県柏市柏6-2-22/電話04-7164-4552●定員：10名●参加費：2500円●主催：野田古武術の会●申し込み：kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】「足裏の垂直離陸」「皮膚のコントロール」「ナンバ歩き」など、参加者の興味に応じたからだの使い方を稽古します。

★1月9日(日) 18時30分~20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「杖による練法」●講師：中島章夫●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール/東京都中央区銀座一丁目25番3号/電話03-3561-5163●定員：25名●参加費：2000円【ひとこと】杖は動きを練るのに適しています。杖の扱いの基本から始めて、「巴」から「追い杖」などの動きのある型を行ないます。

★1月10日(月・成人の日) 18時30分~20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「ナンバ歩き・ナンバ走り」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：新川区民館 1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】ナンバの基本的考え方から、歩き、走りの違いとその用法を稽古します。

★1月12日(水) 18時30分~20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「足裏の垂直離陸とその応用」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】「足裏の垂直離陸」についてはいまでも質問が多い。離陸の基本概念から技への応用まで。

★1月13日(木) 19時~21時(18時30分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「ナンバ歩きとその効果」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B●参加費：2000円【ひとこと】半身動作とはナンバ動作のこと。ナンバ歩きとその効果をいろいろな稽古素材で体感しましょう。

★1月15日(土) 18時15分~20時

30分(18時受付開始)

◎技アリ新年特別企画「システム・プレイング~楽しく遊ぶ」※老若男女を問わず参加できる内容です。お子様連れの参加も大歓迎です。●講師：北川貴英(システム公認インストラクター)●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール/東京都中央区銀座一丁目25番3号/電話03-3561-5163●定員：30名ぐらい●参加費：2000円(中学生以下の子どもは保護者が一緒なら無料)【ひとこと】システムという「遊び」を思い切り楽しんでしまおう、という企画の第一弾。お子様連れでも楽しめる内容です。もちろん大人ひとりでの参加でも楽しめます。※参考ブログ：「親子のロシア武術『システム』」

<http://familysystema.blogspot.com/>

★1月16日(日) 18時30分~20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「骨盤をおこす・股関節を畳む」●講師：中島章夫(●会場：明石町区民館 7号室和室/東京都中央区明石町14番2号/電話03-3546-9125●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】骨盤おこしトレーニングの基礎から股関節の使い方まで。日常動作、武術への応用も紹介します。