

★1月19日(水) 18時30分～20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「皮膚をコントロールする」●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】皮膚の操作の「水平方向への圧」「垂直方向への圧」で相手をコントロールする方法を学びます。

★1月20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●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●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21日(金) 18時30分～20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「趾(あしゆび)トレーニング」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 4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】趾(あしゆび)の実力を高めることは、「立つ、歩く、

走る」の実力を高めることです。技の利きや運動のパフォーマンスも向上します。

★1月22日(土) 18時15分～21時15分(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・基礎トレーニングセミナー ～骨盤おこし、胸割り、趾トレ～」●講師：中村考宏／治療士(えにし治療院院長／スポーツ&股割り研究所所長)●会場：明石町区民館 6+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：25名●参加費：3000円【ひとこと】立つ、歩く、走る、座るなど動作と姿勢(骨格)とを連動させた、構造動作トレーニングを行ないます。姿勢や動作でいま抱えている課題、問題など、講師への質問も大歓迎。どなたでも参加していただけます。

★1月25日(火) 18時30分～20時30分(18時00分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「趾(あしゆび)トレーニング」●講師：中島章夫●会場：月島社会教育会館 第一和室／東京都中央区月島四丁目1番1号(月島区民センター4階、5階)／電話番号03-3531-6367●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】趾(あしゆび)の実力を高めることは、「立つ、

歩く、走る」の実力を高めることです。技の利きや運動のパフォーマンスも向上します。

★1月26日(水) 18時30分～20時30分(18時00分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫●会場：月島社会教育会館 第二和室／東京都中央区月島四丁目1番1号(月島区民センター4階、5階)／電話番号03-3531-6367●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】構造動作トレーニングの基本である骨盤おこしを中心に実習します。どなたでもご参加いただけます。

★1月27日(木) 19時～21時(18時30分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「井桁術理と正中面」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の術理を学ぶ上で基本となるのはやはり「井桁術理」。それに関連して「正中面」の感覚の養成を中心に稽古します。

★1月29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～思い切り遊ぶ」※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、という企画の第二弾。高度な技術や明確な理論だけではない、システムの新たな側面に触れることができるでしょう。

★1月30日(日) 13時30分～15時30分(13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：築地社会教育会館 第二和室／東京都中央区築地4丁目15番1号／電話03-3542-4801・03-3542-4802●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】手にただ重さかけることは案外難しい。しかしこれができ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。