

2011年2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/>

★2月2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」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、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】「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。

★2月3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2-11-4●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。

★2月4日(金) 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」●講師：中島章夫●会場：佃区民館 6号室/東京都中央区佃二丁目17番8号 / 電話 03-3533-6951●参加費：2000円【ひとこと】ナンバ動作の基本から、楽に歩く方法、武術での効果を稽古します。あわせて足指の使い方も指導します。

★2月5日(土) 18時15分～20時30分(18時受付開始)

◎技アリ企画「システム・バイタリゼーション1」●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【ひとこと】今月のテーマは「バイタリゼーション」。つまり「活性化」です。システムの原則に則って練習をすれば時間をかけることなく、身体が強く動くようになることを体験しましょう。

★2月6日(日) 12時30分～14時30分(12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：日本橋社

会教育会館 講習室/東京都中央区日本橋人形町一丁目1番17号(日本橋小学校等複合施設7階) / 電話番号 03-3669-2102●定員：20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。

★2月9日(水) 18時30分～20時30分(18時受付開始)

◎ワンテーマ講習会「皮膚での崩し」●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】接触することで相手を崩すための、接点圧力をコントロールする方法を学びます。

★2月10日(木) 19時～21時(18時30分受付開始)

◎ワンテーマ講習会@恵比寿「井桁崩しの原理」●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●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の技法を根本から変えた「井桁崩し(平行四辺形の原理)」とはどういものか。それはどのように形を変えていまの技や動きに働いているのか。大きな動きから小さな動きへと順を追って稽古します。

★2月11日(金・建国記念日) 13時30分～15時30分(13時受付開始)

◎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：明石町区民館 6号室/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】骨盤のポジションを正して股関節を動かせるようにすることで、日常動作からスポーツ、武道・武術の動作を改善します。

★2月12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：明石町区民館 7号室/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】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。