

2011年3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
ebisukekikai@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/>

★3月2日(水) 18時30分—20時30分 (18時受付開始)

◎半身動作研究会@新川 ワンテーマ
「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」についてはいまも質問が多い。離陸の基本概念から技への応用まで。

★3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 ワンテーマ
「正中面と井桁崩しの原理」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●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。

★3月4日(金) 18時30分—20時30

分 (18時受付開始)

◎半身動作研究会@日本橋 ワンテーマ
「ナンバ歩き」●講師：中島章夫●会場：日本橋社会教育会館 第二和室/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】歩くことを技にするための、ナンバ歩きを稽古します。楽に長く歩く方法を知りたい方もどうぞ。

★3月5日(土) 13時30分—15時30分 (13時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテーマ
「重心の移動で崩す」●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】自分の重心移動を相手に伝えることで崩すことができます。どうしたら伝えることができるのか、自身の重心移動のさせ方から、伝えるための接触の仕方まで稽古します。

★3月5日(土) 18時15分—20時30分 (18時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム マーシャルアーツの基礎 第1回」●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】今月のシステムは、投げや崩しといった武術的なテクニックを中心に扱います。第1回は「崩しの原理 1 相手の緊張を

利用する」です。

★3月6日(日) 15時45分—17時45分 (15時30分受付開始)

◎技アリ企画「女性のためのシステム呼吸を感じる『常に自分であるために。』」●講師：渡辺(北川)文 (システム公認インストラクター)●会場：文京区スポーツセンター 柔道場/東京都文京区大塚3-29-2/電話03-3944-2271●定員：30名ぐらい●参加費：2000円【ひとこと】要望の多かった女性を対象としたシステムトレーニング。講師も女性ですので、この機会にシステムの世界に触れてみることをお勧めします。

★3月8日(火) 18時30分—20時30分 (18時受付開始)

◎半身動作研究会@月島 ワンテーマ
「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●参加費：2000円【ひとこと】立つ、歩く、走るの基本となる足裏の実力を高めるべく、趾の役割と使い方を学びます。趾トレーニングブック(当会で用意)による鍛錬も行います。

★3月9日(水) 18時30分—20時30分 (18時受付開始)

◎半身動作研究会@新川 ワンテーマ
「皮膚を操作する」●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】皮膚の接点圧力のコントロールによって、相手を崩す方法を学びます。

★3月10日(木) 19時—21時 (18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテーマ
「股関節を畳む」●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】骨盤をおこし股関節を畳むことは大きな力を生みます。その力の源は「畳む」という動作ではなく、畳む方向への重心移動にあります。

★3月12日(土) 14時15分—16時30分 (14時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム マーシャルアーツの基礎 第2回」●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】今月のシステムは、投げや崩しといった武術的なテクニックを中心に扱います。第2回は「崩しの原理 2 崩し、投げの技術各種」です。

★3月12日(土) 18時30分—20時30分 (18時受付開始)

◎半身動作研究会@京橋 ワンテーマ
「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