

03-3561-5163●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。

★3月13日(日)12時15分—14時45分(12時受付開始)

◎半身動作研究会@柏 ワンテーマ「井桁崩しの原理」●講師：中島章夫●会場：アミュゼ柏中央近隣センター 二階和室1/千葉県柏市柏6丁目2-22/電話04-7164-4552●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】「井桁崩し」の基本は「互い違いのずらし」にあります。その観点から「平行四辺形の原理」を見直し、様々な動作の中に井桁崩しが働くことを学びます。

★3月17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「皮膚を操作する」●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】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19日(土)18時15分—21時15分(18時受付開始)

◎技アリ企画「岡田流介護術の世界 3」●講師：岡田慎一郎(理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員)●会場：築地社会教育会館 第三和室/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：30名●参加費：3000円【ひとこと】今回はシンプルに「古武術介護の型」は、「上体起こし」「膝載せ」「添え立ち」「抱え上げ」「共座り」の5つの型に集中して行います。

★3月22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。趾トレーニングブロック(当会で用意)による鍛錬も行います。

★3月23日(水)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「正中面と井桁崩し」●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】「井桁崩しの原理」を「正中面」の養成と役割を中心に稽古をします。

★3月24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

「ナンバ歩き」●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】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26日(土)13時30分—16時(13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 一骨盤おこし、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/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。

★3月27日(日)13時30分—16時(13時00分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・股割りチャレンジセミナー」●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：新川区民館 1号+2号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】キング・オブ・構造動作トレーニングである「股割り」。その効果から、準備動作、効果的な股割りのやり方まで。

★3月29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「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】股関節運動の基本から、動作への生かし方まで。楽に大きな力を出すためのトレーニングを実践を交えて紹介します。

★3月30日(水)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「前腕に力を通す」●講師：中島章夫●会場：日本橋社会教育会館 第一和室/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】前腕が動きすぎると体幹の力を消してしまいます。前腕を体幹の力を相手に伝えるための優れた道具にする方法と実際の使い方を紹介します。

★3月31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「足裏の垂直離陸」●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】「足裏の垂直離陸」をはじめとして、「離陸をかける」という術理を解説し稽古します。