

★12月15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「骨盤をおこす・股関節を畳む」

●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】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。

★12月18日(土)13時30分～16時00分(13時00分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「皮膚でコントロールする」

●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。

★12月18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・ブレスワーク&コンバット～実践編」

●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】呼吸の停止を使いこなすメソッドの2回目。呼吸の停止を使いこなすことで、身体とメンタルの飛躍的な向上を図ります。

★12月19日(日)13時30分～16時00分(13時00分受付開始)

◎「松聲館の運足」を学ぼう～「水鳥の足」「雀足」「虎落(もがり)足」「足裏の垂直離陸」「互の目歩き」～

●主催：野田古武術の会

●講師：中島章夫●会場：柏中央公民館5階 和室1・和室2／千葉県柏市柏5丁目8-12(教育福祉会館内)／電話04-7164-1811●定員：10名●参加費：2000円●申し込み：kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。

【ひとこと】松聲館には様々な足遣いがあります。今回はその運用方法と効果を紹介します。

★12月22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「趾(あしゆび)トレーニング」

●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】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。

★12月25日(土)13時30分～16時00分(13時00分受付開始)

◎ワンテーマ講習会「ナンバ歩き・ナンバ走り」

●講師：中島章夫●会場：築地社会教育会館 第一和室／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】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。

★12月25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・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：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】「股割り」を中心に構造動作トレーニングの三大運動である「立位体前屈」「腰割り」を併せて指導します。骨盤おこしトレーニング、構造動作基礎トレーニング体験者が対象です。はじめの方は参加できません。

★12月26日(日)13時30分～16時30分(13時00分受付開始)

◎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。

★12月28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「足裏の垂直離陸を学ぶ」

●講師：中島章夫●会場：築地社会教育会館 第一和室／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】「離陸をかける」という技法を、足裏をはじめ相手との接触面にもかけて相手を自在にコントロールする方法を学びます。