

## 2011年7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 hanmidosa@gmail.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/>

★7月1日(金) 18時30分—20時30分  
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「重心の移動で崩す」●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：明石町区民館 7号和室/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】「重心移動」という切り口から、ナンバ歩き、井桁崩しなどを解説し稽古します。

★7月6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 ワンテマ「井桁崩しの原理」●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】松聲館の技法を大きく変えた「井桁崩しの原理」。見た目に分かる「井桁がつぶれる」術理から、その本質である「互い違いにずれる」までを稽古します。

★7月7日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテマ「半身動作の基礎」●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】体幹部の「四点不動」と「胸割り」による崩しの効果を検証します。

★7月9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 ワンテマ「半身動作の基礎」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 6号和室/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】体幹部の「四点不動」と「ナンバ動作」、「胸割り」による崩しの効果などを稽古します。

★7月9日(土) 18時30分—20時30分  
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「皮膚を操作する」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 6号和室/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】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。

★7月10日(日) 12時15分—14時45分  
(12時受付開始)

◎半身動作研究会@流山 テーマ「胴体をキャスト化する」●講師：中島章夫●会場：流山生涯学習センター 二階和室/千葉県流山市中110番地/電話04-7150-7474●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】半身動作研究会の構えは、股関節が解放し胴体をキャスト化します。外部からの力に対して強くなると同時に、前後左右に自由に動くことができるようになります。

★7月12日(火) 18時30分—20時30分  
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「股関節を使う」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 7号和室/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】股関節を有効に使うための稽古素材の紹介と、股関節を使う効果を技で確認します。

★7月13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 ワンテマ「ナンバで歩く、ナンバで走る」●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】歩くことを技にするための、ナンバ歩きを稽古します。またからだをゆるめるための「ゆっくり走り」も紹介します。

★7月14日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテマ「前腕に体幹の力を伝える」●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】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。

★7月15日(金) 18時30分—20時30分  
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「離陸をかける」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 7号和室/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】松聲館の技法を支えている「足裏の垂直離陸」を中心に、離陸をかけるという術理を稽古します。

★7月16日(土) 18時30分—20時30分  
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「趾(あしゆび)トレーニング」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 7号和室/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】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。