

2011年8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/>

★8月3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「体幹をつくる」●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】本当に動けるからだのための「体幹」のつくり方を解説し稽古します。

★8月4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「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。

★8月6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 ワンテーマ

「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】「骨盤おこし運動」と「胸割り運動」で、日常動作からスポーツ、武道・武術の動作を改善します。「四股座り」「股割り」などの股関節トレーニングも紹介します。

★8月7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「接触を技にする」●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】「接触」の感覚を高めるために、体をゆるめるマッサージを紹介します。その感覚をもとに相手を崩す接触の仕方を稽古します。

★8月7日(日) 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03-3561-5163●定員：15名※杖を持参ください。貸し出し用もありますのでお問い合わせください。●参加費：2000円【ひとこと】杖は動きを練るのに適しています。

「巴」など杖の型と袋竹刀などを使った技法を紹介します。

★8月9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。

★8月10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「離陸をかける」●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】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。

★8月11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「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】技に直結する体幹部、足裏の作り方。

★8月14日(日) 13時—15時(12時30

分受付開始)

◎技アリ企画「呼吸をして自分になる—現代を生きる女性のためのシステムクラス」第六回●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：20名ぐらい(女性限定)●参加費：2000円【ひとこと】「呼吸をしてリラックス」することで「強く」なれます。不安を感じたときは呼吸も止まり、身体もストップしています。呼吸をしていれば身体は動いています。日々のなかで、自らの限界を、かる〜く超えてみませんか?

★8月14日(日) 15時30分—17時30分
(15時15分受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム〜ジョイントコントロール1」●講師：北川貴英(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●参加費：2000円【ひとこと】今月のテーマは「関節技」です。首、手首、肘、肩、膝などの関節をうまく使うと、相手を効果的にコントロールすることができます。