

## 2011年11月半身動作研究会活動予定

●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/>

---

★11月3日(木・祝日) 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「技アリ式稽古法」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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】拙著『技アリの身体になる』で紹介した稽古素材を中心に、半身動作研究会の技アリ式稽古法を実習。リクエストにも応じます。

---

★11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@月島 ワンテーマ「離陸をかける」●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4丁目1番1号(月島区民センター4階、5階)/電話03-3531-6367●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。

---

★11月5日(土) 14時—16時(13時30分受付開始)

◎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 4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。

---

★11月5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「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。

---

★11月6日(日) 12時45分—14時45分(12時30分受付開始)

◎技アリ企画「現代を生きる女性のためのシステムクラス」第9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 剣道場/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？

---

★11月6日(日) 18時45分—21時(18時30分受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システムソードワーク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 剣道場/東京都文京区大塚3-29-2/電話03-3944-2271●参加費：2000円※木刀、居合刀(模造刀)、もしくはそれらと同サイズの棒などをご持参ください。【ひとこと】剣を自分の身体、精神、動きを一段と洗練させるツールとして活用することで、さらなるレベルアップを図ることを目指します。

---

★11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@明石町 ワンテーマ「体幹をつくる」●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】動けるからだのための「体幹」の作り方を解説し稽古します。

---

★11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「ナンバ歩き」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 4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。楽に長く歩く方法を知りたい方もどうぞ。

---

★11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「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。

---

★11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@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」の基本トレーニングから、日常やスポーツ、武術への応用のしかたまで。

---

★11月13日(日) 13時15—15時45分(13時受付開始)

◎野田古武術の会 ワンテーマ「からだを練る」●講師：中島章夫●会場：柏中央公民館 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●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】「丹田呼吸法」や「四股」「杖術の型を使った練法」など、からだや感覚を練る稽古をします。杖は用意します。