

2012年1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>

★1月7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（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 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」などの基本トレーニングをじっくり行います。

★1月8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「膝抜き・離陸・浮き」●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
<http://ameblo.jp/kikitsu2/>●申し込み：
kikitsu2@gmail.com（ききつ）まで。【ひとこと】

「膝抜き」で宙に浮くことの効果、「浮き」と「離陸」との関連を稽古します。

★1月10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】「運動＝重心移動」という切り口から、自分が動くこと、相手を動かすことなどの意味を検証し、稽古します。

★1月11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。

★1月12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
「技アリ式稽古法」●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】拙著『技アリの身体になる』に紹介した稽古素材をはじめ、様々な稽古法を紹介。リクエストにも応じます。

★1月14日（土）18時15分—20時30分（18時受付開始）

◎技アリ企画「ロシア武術システム クロージング・アズ・ア・ウェポン 2」●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●参加費：2000円【ひとこと】衣服を武器として使う格闘テクニック「クロージング・アズ・ア・ウェポン」の続編。前回フォローできなかったテクニックや応用編を紹介。

★1月18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
「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】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。

★1月19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。

★1月20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 ワンテーマ
「皮膚を操作する」●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】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。