

2012年2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>

★2月2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「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：
抱一齋道場/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はじ
め、様々な稽古法を紹介。リクエストにも応
じます。

★2月4日(土)

◎「古武術・システムコラボワークショップ
～ボディワーク&リハビリに生きる武術的身
体技法～」

〈第1部〉「対人関係におけるリラックスと
その力」9時30分—11時30分(9時15分
受付開始)

〈第2部〉「皮膚を操作する—臨界圧力とセ
ンサーモード—」13時30分—15時30分
(13時受付開始)

●講師：〈第1部〉北川貴英(公認システ
マインストラクター) / 〈第2部〉中島章夫
●会場：Bumb 東京スポーツ文化館 柔道場
/東京都江東区夢の島 2-1-3●参加費：1ク

ラスのみ:2000円 2クラス:3000円●定員：
〈第1部〉制限なし / 〈第2部〉20名●参加
申し込み・問い合わせ：氏名、住所、参加ク
ラス、「Eメールアドレス」を明記して「健
康 促 進 リ ハ ビ リ の 会」
(kenkousokushinbujutsu@gmail.com)まで
お申し込み下さい。【ひとこと】〈第1部〉
他者の内面を感じ、力の流れを生む技術「コ
ネクト」を通して、他者との関係性における
身体技法を掘り下げます。 / 〈第2部〉力
を使わず皮膚を通して相手をコントロール
し、崩す方法を松聲館の基本術理である「臨
界圧力」と「センサーモード」から解説し稽
古します。

★2月4日(土)16時30分—18時30分
(16時15分受付開始)

◎半身動作研究会@Bumb ワンテマ「杖
による練法」●講師：中島章夫●会場：
Bumb 東京スポーツ文化館 柔道場/東京都
江東区夢の島 2-1-3●定員：20名●杖を持参
ください。貸し出し用もありますので問い
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練法を紹
介します。

★2月8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「体幹
をつくる」●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】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。

★2月9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「井
桁崩しの原理」●講師：中島章夫●会場：抱
一齋道場/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。

★2月11日(土・祝)14時—16時(13時
30分受付開始)

◎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●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。

★2月11日(土・祝)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 システ
マ・リスタート1」●講師：北川貴英(シス
テマ公認インストラクター)●会場：京橋ブ
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】システム四原
則や格闘技術など、長くシステムをやってい

るとついついおろそかになってしまう初歩的
な部分を見直します。

★2月12日(日)13時15分—15時45分
(13時受付開始)

◎野田古武術の会 ワンテマ「股関節の構
えと井桁崩し」●講師：中島章夫●会場：柏
中央公民館 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(きぎつ)まで。【ひと
こと】股関節を使える構えを稽古することで、
松聲館の「井桁崩し」の術理による「柁目返し」
「正面の斬り」ができるようにします。

★2月12日(日)12時45分—14時45分
(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
11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【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？