

## 2012年4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/>

---

★4月5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「武の構造動作トレーニング」  
●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：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】骨盤、股関節、趾(あしゆび)、胸割り、腕、指など構造動作トレーニング理論を武術にどう応用するかを稽古します。

---

★4月6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「接触の技法」 ●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。

---

★4月7日(土) 14時—16時(13時30分受付開始)

◎特別講座「技で振り返る松聲館の歴史」第11回～「復習と総括」～ ●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 ●参加費：2000円 ●定員：20名 ●主催：原理武術・甲章研究室 ●申し込み：houjoushunkoku@gmail.com 方条瞬刻(ほうじょうともりのり)まで【ひとこと】甲章研究室企画の第十一弾。前回で講師がリアルに語れる年代まできたので、松聲館の草創期から俯瞰します。※詳しくは<http://hojos.blog135.fc2.com/blog-entry-124.html>

---

★4月7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チェーン&シャベル1」 ●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 ※「チェーン」を使います。ホームセンターなどで約1メートルほどのチェーンを買って来てもらえると重宝します。船舶用などを除いて、普通のホームセンターにある一番太いやつで良いと思います。【ひとこと】チェーンはその重さと柔らかさから、シャベルはその形状と威圧感から非常に多くの事を教えてくれます。第1回：チェーン。

---

★4月8日(日) 13時15分—15時45分(13時受付開始)

◎野田古武術の会 ワンテーマ「武の構造動作トレーニング」 ●講師：中島章夫 ●会場：柏中央公民館 和室 2・3／千葉県柏市柏5丁目8-12(教育福祉会館内)／電話04-7164-1811 ●参加費：2500円 ●定員：10名 ●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】骨盤、股関節、趾(あしゆび)、

胸割り、腕、指など構造動作トレーニング理論を武術にどう応用するかを稽古します。

---

★4月10日(火) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎【特別稽古】半身動作研究会@水天宮 ワンテーマ「井桁崩し」 ●講師：中島章夫 ●会場：水天宮、門前仲町、茅場町各駅から10分ほどの会場 ※申し込んだ方に詳細をお知らせします。 ●定員：3名限定 ●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」を理解するため、少数限定ならではの稽古をします。

---

★4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@明石町 ワンテーマ「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。

---

★4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「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。

---

★4月14日(土) 18時15分—20時45分(18時受付開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門～固定と安定の違いがわからないわたしたち～」 ●講師：駒井雅和／日本韓氏意拳学会教練 ●会場：日本橋社会教育会館 講習室／東京都中央区日本橋人形町1丁目1番17号(日本橋小学校等複合施設7～9階)／電話：03-3669-2102 ●定員：15名 ●参加費：2000円【ひとこと】韓氏意拳における「固定と安定の違い」について体験認識するために運動、講義を行います。

---

★4月15日(日) 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 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】「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。

---

★4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@明石町 ワンテーマ「ナンバ歩き」 ●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】ナンバ歩きを中心に、ナンバ姿勢・動作を身に付けてその効用を稽古します。併せて趾(あしゆび)トレーニングも行ないます。

---

★4月19日(木)

※半身動作研究会@恵比寿はお休みです。