

## 2012年5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/>

---

★5月2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(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】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。

---

★5月3日(木・祝) 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●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。

---

★5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 エス

ケイブ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】相手に掴まれたらどうするか? 今月の技アリクラスでは「相手に掴まれた状態」に焦点を当て、心身の使い方を探っていきます。

---

★5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】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。

---

★5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「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。

---

★5月12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? 考えるな! と言われてばーっとするわたしたち。」●講師:駒井雅和/日本韓氏意拳学会教練●会場:新川区民館2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:2500円【ひとこと】韓氏意拳実験室と勝手に位置付けている「技アリ」講座。三回目は賄い料理的な講座にしようかと思っておりますので、お楽しみに。

---

★5月13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「ナンバ歩きワークショップ」●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●申し込み:kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】ナンバ動作を中心に、日常で楽に歩くことが直接武術につながることを稽古します。

---

★5月13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練法を紹介します。

---

★5月16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「正中面を育てる」●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】中心感覚を育て、しっかりした体幹を作り、なおかつ相手を崩すための位置取りを誘導してくれる「正中面」感覚を稽古します。

---

★5月17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「体幹をつくる」●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】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。

---

★5月18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「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」などの基本トレーニングをじっくり行います。

---

★5月19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「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。