

2012年7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/>

★7月1日(日) 15時45分—17時45分(15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17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 柔道場/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?

★7月1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 ストライク&ムーブメント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】システムの代名詞とも言える「ストライク」。威力やタフネスばかりが語られがちなシステムのストライクですが、実は心身両面における深い洞察が必要とされる緻密な技術です。

★7月3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「腕を使う」●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: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名程度●参加費:2000円【ひとこと】指先から手首、肘、肩、鎖骨、肩甲骨などの様々な使い方と、より使えるようにする稽古方法を学びます。

★7月4日(水) 18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎半身動作研究会@築地 ワンテーマ「正中面を育てる」●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: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:6名ぐらい●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。

★7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 2-11-4 B●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。

★7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@築地 ワンテーマ「正中面を育てる」●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: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:6名ぐらい●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。

★7月7日(土) 14時—16時(13時30分受付開始)

◎半身動作研究会@築地 ワンテーマ「骨盤おこしトレーニング」●講師:中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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:6名ぐらい●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。

★7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@築地 ワンテーマ「体幹の技法」●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: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:6名ぐらい●参加費:2000円【ひとこと】動けるからだのための「体幹」のつくり方と、体幹を使った技法の稽古をします。

★7月8日(日) 12時15分—14時45分(12時受付開始)

◎野田古武術の会 ワンテーマ「股関節を使う」●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:柏中央近隣センターアミューゼ和室 1 / 千葉県柏市柏 6丁目 2-22 / 電話 04-7164-4552●参加費:2500円●定員:10名ぐらい●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】股関節がより動くポジションや、日常動作、武術への応用までを稽古します。

★7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「骨

盤おこしトレーニング」●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: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:6名ぐらい●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。

★7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「離陸をかける」●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 2-11-4 B●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。

★7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~何をやっても上手いかわないわたしたち。」●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 第一和室/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:10名●参加費:2500円【ひとこと】いろいろなHOWTOを試しても上手く行かない。それがそもそも『何かやっているから』だとしたら、ちょっと立ち止まって、根本的な事に注目してみる必要がある。