

## 2012年8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/>

---

★8月1日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@和真 ワンテーマ「軸を立てる」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:4名程度●参加費:2000円【ひとこと】自分の「真っ直ぐ」を保つための体幹の作り方と、その効果を身に付けるための稽古素材を紹介。

---

★8月2日(木)

※恵比寿稽古会はお休みです。

---

★8月3日(金) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎◎半身動作研究会@和真 ワンテーマ「股関節を使う」●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:4名程度●参加費:2000円【ひとこと】構造動作理論による股関節トレーニングを中心に、井桁崩しなど武術への応用を稽古します。

---

★8月4日(土) 18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎半身動作研究会@人形町 【DVD 発売記念】「武術の稽古素材」●講師:中島章夫●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:2000円【ひとこと】DVD『武術の稽古素材』(BAB)および『月刊秘伝』8月号(BAB)掲載の記事に紹介した稽古素材の稽古をします。

---

★8月5日(日) 15時45—17時45(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18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 多目的室/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〜へく超えてみませんか?

---

★8月5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 ブラッシュアップ・ブリージング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 多目的室/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「呼吸」の理論を解説しつつ、ブリージングの絶大な力をひきだし使いこなすためのドリルを実習します。

---

★8月7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@和真 ワンテーマ「崩しの原理」●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:4名程度●参加費:2000円【ひとこと】相手が崩れるとはどういうことか。そのメカニズムとそれを実現する姿勢を稽古します。

---

★8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 ワンテーマ「歩くと走る」●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:6名ぐらい●参加費:2000円【ひとこと】ナンバ歩き、構造動作理論による「ゆっくり走り」で力の要らない歩行、走行のための接地の仕方と姿勢を学び、地面を蹴らない、居着かない動作を身に付けます。

---

★8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 ワンテーマ「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2-11-4

---

B●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。

---

★8月11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〜力がないほど力に頼るわたしたち。」●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】自分は力がないからと、それはただ自信がないために全部ではなく、一部しか運用していないからかもしれません。

---

★8月12日(日) 12時15分—14時45分(12時受付開始)

◎野田古武術の会 テーマ「武術の稽古素材〜DVD 発売記念」●講師:中島章夫●会場:流山生涯学習センター二階和室/千葉県流山市中110/電話04-7150-7474●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】DVD『武術の稽古素材』(BAB)および『月刊秘伝』8月号(BAB)掲載の記事に紹介した稽古素材の稽古をします。