

▶PART2◎「日常動作の精度を上げる」●時間：17時30分—19時30分(17時より受付開始)●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】よりよい日常動作のための姿勢を、足指、股関節、肩甲骨、頭などのポジションを中心に稽古します。

★9月18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(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】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。

★9月19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(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】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。

★9月20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2-11-4B●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。

★9月21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「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：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】正中面感覚は相手の中心を捉えるだけでなく、有利な間合いを知る上でも必須です。

★9月22日(土・祝)14時—16時(13時30分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・『割りメソッド』セミナー 実践編 ※はじめてでも参加できます。●講師：中村考宏/治療士(えにし治療院院長/スポーツ&股割り研究所所長)●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：25名●参加費：3000円【ひとこと】構造動作理論による様々なトレーニングを、最小限の説明のみで参加者全員で行います。終了後30分ほど質疑応答の時間があります。

★9月22日(土・祝)18時30分—20時(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・股割りMore★チャレンジ」●講師：中村考宏/治療士(えにし治療院院長/スポーツ&股割り研究所所長)●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：15名(構造動作セミナー

参加経験者のみ)●参加費：3000円【ひとこと】構造動作セミナー(骨盤おこし、基礎、股割りチャレンジなど)参加経験者で、さらに股割りを追求したい人の「特訓」セミナー。

★9月23日(日)14時—16時30分(13時30分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・『割りメソッド』セミナー 基礎編」●講師：中村考宏/治療士(えにし治療院院長/スポーツ&股割り研究所所長)●会場：月島社会教育会館 第二和室/東京都中央区月島4丁目1番1号(月島区民センター4階、5階)/電話03-3531-6367●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】「腰割り」「股割り」「胸割り」などの『割りメソッド』を中心に、「骨盤おこし」「立位体前屈」「趾(あしゆび)」など、構造動作理論とトレーニングを紹介し

★9月26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「接触を鍛える」●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：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】相手とぶつからず、コントロールするための接触技法を稽古します。

★9月27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「脚を使う」●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：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】「趾(あしゆび)」「足裏」「足首」「脛」「膝」「腿」「股関節」を滑らかにつなげるポジションとは。

★9月29日(土)18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎半身動作研究会@東銀座 【DVD 発売記念】「武術の稽古素材」●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：築地社会教育会館 第一和室/東京都中央区築地4丁目15番1号/電話03-3542-4801/電話03-3542-4802●定員：20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。

★9月30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19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】愉快で自由なシステムのドリルがあなたを待っています。呼吸とともに身体を動かして爽快な時間をご一緒にしましょう。

★9月30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 トロント・モスクワおみやげクラス 2」●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】第2回：モスクワセミナーおみやげクラス。9月にモスクワで行われる、創始者ミカエル・リャブコによる本部セミナーでの内容をシェアします。