

2012年10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/>

★10月2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(武術稽古法研究家、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。

★10月3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「股関節から動く」●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：6名ぐらい●参加費：2000円【ひとこと】股関節から動くための、骨盤のポジション、体幹の作り方を練習します。またその効果を武術の技で確認します。

★10月4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●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。

★10月5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「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：6名ぐらい●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。

★10月6日(土) 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：10名 ※杖をご持参ください。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。

★10月7日(日) 12時45分—14時45分(12時30分受付開始)

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20回●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：江戸川橋体育館 柔道場/東京都文京区小日向1-7-4/電話

03-5803-1308●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？

★10月7日(日) 15時30分—17時45分(15時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム スティック&ソード 1」●講師：北川貴英(システム公認インストラクター)●会場：江戸川橋体育館 柔道場/東京都文京区小日向1-7-4/電話03-5803-1308●参加費：2000円※できれば木刀と杖の両方、あるいはどちらかをご持参いただくと助かります。【ひとこと】剣とスティック。この二つの武器を手がかりにして、身体の動きを高めていきます。

★10月7日(日) 18時30分—21時(18時受付開始)

◎半身動作研究会@江戸川橋 「武の構造動作トレーニング Special—日常動作の強さ、構造動作の強さ」●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：江戸川橋体育館 柔道場/東京都文京区小日向1-7-4/電話03-5803-1308●参加費：2000円【ひとこと】半身動作研究会で今取り組んでいる「日常動作」と「構造動作」双方の強さをその原理とともに徹底指導。

★10月11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●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。

★10月13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〜問答」●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：10名●参加費：2500円【ひとこと】今回はこれをやるということは、決めません。楽しい『問』お待ちしております。

★10月14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「武の構造動作トレーニング」●講師：中島章夫●会場：野田市春風館道場 剣道場/千葉県野田市野田376番地の1/電話04-7125-1212●参加費：2500円●定員：10名ぐらい●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】構造動作理論による姿勢をつくることの威力を、日常動作と武術の技で検証します。

★10月16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「顔〜カンペル平面の威力」●講師：中島章夫●会場：水天宮、門前仲町、茅場