

2012年11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/>

★11月1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(武術稽古法研究家、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】松聲館の技法を根本から変えた「井桁崩しの原理」とは？

★11月2日(金) 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。

★11月3日(土・文化の日) 13時30分—16時(13時受付開始)

◎半身動作研究会@月島「武の構造動作トレーニング Special ー 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：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●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」双方の強さを原理を解説しつつ稽古します。

★11月3日(土・文化の日) 17時30分—20時30分(17時30分受付開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門・特別編～3時間でマスターする抱!?!」●講師：駒井雅和/日本韓氏意拳学会教練●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：10名●参加費：3000円【ひとこと】今月は抱の構造を使った駒井オリジナルのペア練習をします。『出来る気になる』がテーマです。

★11月4日(日) 15時30分—17時45分(15時受付開始)

◎技アリ企画「呼吸をして自分になるー現代を生きる女性のためのシステムクラス」第21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、かる～く超えてみませんか？

★11月4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 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】未定。

★11月6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「触れて崩す、触れずに崩す」●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】接触面に浮きをかけることで、触れただけで崩すこと、触れずに崩すことのメカニズムを探ります。

★11月7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「股関節力を磨く」●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：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。

★11月8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(武術稽古法研究家、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。

★11月10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(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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。※杖の貸し出しを希

望する方は、申込み時に「杖貸し出し希望」とお書きください。●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」など杖の型の練法の他杖を使った稽古を紹介します。

★11月11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「離陸と浮き」●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：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】「離陸をかける」「浮きをかける」という皮膚接触の技術を稽古します。

★11月15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「歩くと走る」●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：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】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。

★11月16日(金) 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「前腕に重さ乗せる」●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】肩、肩甲骨、肘のポジションを整え、前腕に重さ乗せて相手を崩す方法を稽古します。