

## 2013年5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。

※会場は借りているだけなので、稽古内容などの問合せは絶対にしないでください。

※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/>

★5月1日(水) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—先端から動く」●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：和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】先端から動くことと相手は崩れる。それは人の防衛が「押される、引かれる」でまったく性質がことなるからです。実際に動きながらそのメカニズムを学びます。

★5月2日(木) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「歩くと走る」●講師：中島章夫●会場：抱一龍道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●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。

★5月3日(金) 15時15分—17時15分 (15時受付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム テイクダウン特別編 1」●講師：北川貴英(システム

公認インストラクター)●会場：文京総合体育館 武道場2/東京都文京区本郷7-1-2●参加費：2000円【ひとこと】今月の技アリクラスでは、徹底的な実習を通じて状況をコントロールする「動きの流れ」を体験します。

★5月7日(火) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@和真 「体幹を使う」●講師：中島章夫●会場：和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】体幹を崩さず「四点不動」を保つポジションとは。それを得るための稽古方法と効果を紹介します。

★5月8日(水) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—浮きをかける」●講師：中島章夫●会場：和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】「浮き」をかけるとは何をどうすることか。浮きをかけるとなぜ相手は崩れるのか。それらのメカニズムを実際の用法を通して理解します。

★5月9日(木) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「井桁崩しの原理」●講師：中島章夫●会場：抱一龍道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の基本術理である「井桁崩し」。基本から応用までを稽古します。

★5月11日(土) 9時15—11時15 (9時受付け開始)

◎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」●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：文京総合体育館 武道場2/東京都文京区本郷7-1-2●定員：20名ぐらい(女性限定)●参加費：2000円【ひとこと】4月にドイツ、アウグスブルグで行われた、ミカエル・リャブコと彼の生徒であるアレキサンデルによるセミナーで教わった最新のシステムを女子クラスでもシェアします。

★5月11日(金) 15時15分—17時15分 (15時受付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム テイクダウン特別編 2」●講師：北川貴英(システム公認インストラクター)●会場：文京総合体育館 武道場1/東京都文京区本郷7-1-2●参加費：2000円【ひとこと】攻めて来る相手を倒すと言う華やかさと、様々な原理が複合的に組み合わさった奥深さを併せ持つ、きわめて興味深い練習です。

★5月12日(日) 12時00分—14時45分 (11時45分から道場入口にて受付開始)

◎野田古武術の会 テーマ「体術における“斬り”の技法」●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●参加費：2500円●定員：10名ぐらい●主催：野田古武術の会●参加費：2500円●申し込み：kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】「斬り」の構造は「三要素同時進行」にあります。素手で相手を斬り崩す理論と技法を稽古します。

★5月15日(水) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—重さを伝える」●講師：中島章夫●会場：和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●

定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】前腕の重さを相手に伝えることで崩す方法を稽古します。「浮き」や「離陸」とは一味違った崩しの技法です。

★5月16日(木) 19時—21時 (18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「重心移動で崩す」●講師：中島章夫●会場：抱一龍道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】運動とは重心移動であることを体験し、自分の重心移動を相手に伝えて崩す方法を学びます。

★5月17日(金) 18時30分—20時30分 (18時受付け開始)

◎技アリの身体になる@築地 テーマ「骨盤おこしトレーニング」●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●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。

★5月18日(土) 18時15分—20時45分 (18時受付け開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門—戦う！とか言う前に何かに押しつぶされそうなたしたち(養生編)」●講師：駒井雅和/日本韓氏意拳学会中級教練●会場：自費出版図書館 セミナースペース/東京都中央区日本橋筋4丁目2-13-5美濃友ビル 3F●定員：6名程度●参加費：3000円【ひとこと】今回は「武」というよりも「生きる」ことに関心のある方向けの内容を韓氏意拳健身功のなかから紹介します。