

2013年7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/>

★7月2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 「俯瞰する意識を作る」●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：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】運動においてももっともやっかいなのは意識の過剰な介入です。からだを操作したがる意識に的確な役割を担わせることで、動作と技の質を飛躍させることができます。

★7月3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—接触の臨界圧力を知る」●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：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」にしる「皮膚の操作」にしる、その根底にあるのは接触の臨界圧を保つことです。つまりどの程度まで押していいのか、引いていいのかを知ることにあります。

★7月4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「立つ、歩く、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：抱一籠道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】「歩くと走る」に「立つ」を加えて、まっすぐ立つとは何かを基本に据え、歩くこと、走ることへと展開します。

★7月5日(金)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—等速で動く」●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：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】「等速で動く」と相手が崩れるのはどうしてか。接触技法でもある「等速で動く」を具体的な技を通じて学びます。

★7月6日(土)18時—20時30分(17時45分受付け開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門—夏の特別編『門の中』」●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蛸殻町2-13-5美濃友ビル3F●定員：6名程度●参加費：3000円【ひとこと】本来では「体験」の枠の中では行わない内容の紹介を行い、なぜ初歩の練習が站樁(タントウ)なのかの理解へと導きます。

★7月7日(日)18時15分—20時45分(18時受付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム 思考の枠を超える」●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】思考がいかに身体の可能性を封じているか、その先にどんな動きがあるのか。その一端を垣間みれば、マーシャルアーツはもちろん、心身のあらゆる側面で大きなジャンプを体験できることと思います。

★7月10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(武術稽古法研究者、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】接触した部分から自分の重さを相手に伝えて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。

★7月11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「接触

技法」●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：抱一籠道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】「浮きをかける」「続飯付け(接着技法)」など、皮膚の接触で相手をコントロールする方法を学びます。

★7月12日(金)10時30分—12時(10時受付け開始)(毎月第2、第4金曜日)

◎THO パレアナスタジオ@吉祥寺「古武術」と「骨盤起こし」で毎日の暮らしラクラク!」●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：THO パレアナスタジオ/東京都武蔵野市吉祥寺5-1-7(吉祥寺南町郵便局の3階)●参加費：2000円●主催：THO パレアナスタジオ●申し込み：hanmidosa@gmail.com(半身動作研究会)にお申し込みください。こちらから主催者に知らせます。

★7月13日(土)10時—12時(9時45分受付け開始)

◎技アリの身体になる@水天宮 「骨盤おこしと趾(あしゆび)トレーニング」●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：自費出版図書館 セミナースペース/東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5美濃友ビル3F●定員：10名程度●参加費：2000円【ひとこと】股関節は体幹の基礎であり、趾は全身を支える根本です。構造動作理論に基づくトレーニングで趾を鍛え、滑らかに股関節を動かす実習をします。

★7月13日(土)14時—16時(13時45分受付け開始)

◎技アリの身体になる@水天宮 「骨盤おこしを武術につなげる」●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：自費出版図書館 セミナースペース/東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5美濃友ビル3F●定員：10名程度●参加費：2000円【ひとこと】構造動作の基本で、股関節トレーニングでもある「骨盤おこし」の武術への応用の仕方を稽古します。股関節を使うだけでも驚くほど技が利くようになります。

★7月13日(土)18時30分—20時30分

(18時受付け開始)

◎技アリの身体になる@京橋 テーマ「杖による練法」●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：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●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」など杖の型の練法その他杖を使った稽古を紹介します。

◎【特別稽古】「半身動作の基礎1・基礎2」※どちらかひとつだけでも参加できます。通しでの参加は3000円です。

★7月14日(日)10時—12時(9時45分受付け開始) <基礎1>■「半身動作の基礎1 姿勢と歩き」●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●定員：6名ぐらい●参加費：2000円【ひとこと】運動につながる姿勢、人を崩せる歩きとは何か。半身動作研究会の技アリ技法の基礎を稽古します。

★7月14日(日)14時—16時(13時45分受付け開始) <基礎2>■「半身動作の基礎2 力を伝える」●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：新川区民館1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号●定員：6名ぐらい●参加費：2000円【ひとこと】力を伝えるとはどういうことか。崩しの技アリ技法である「重心移動を伝える」「重さを伝える」「皮膚を操作する」の稽古をします。

★7月15日(月・海の日)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 「俯瞰する意識を作る」※初心者でも十分楽しめる内容です。●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●定員：6名ぐらい●参加費：2000円【ひとこと】運動においてももっともやっかいなのは意識の過剰な介入です。からだを操作したがる意識に的確な役割を担わせることで、動作と技の質を飛躍させることができます。