

## 2013年8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/>

★8月1日(木) 18時30分—21時(18時15分受付開始)

◎【技アリ企画】「遊武会・臨時東京稽古会」●講師：石田泰史(武術操身法・遊武会主宰)●会場：抱一籠道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1※居合刀・模擬刀、木刀、杖などお持ちの方はご持参ください。貸し出し用の木刀、杖もありますのでお問い合わせください。●定員：15名ぐらい●参加費：3000円【ひとこと】大阪・遊武会の石田泰史氏を招いて、独自の武術技法(居合術・剣術・杖術・体術)における身体操作法の紹介と稽古をします。

★8月2日(金) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—足踏みで崩す」●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：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】今回は歩法の中でも動作の基本となる「足踏み」を取り上げます。崩しのための「足踏み」を紹介し、稽古します。

★8月3日(土) 9時15分—11時15分(9時受付開始)

◎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」●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】講師が

参加したモスクワキャンプの最新トレーニングをシェアします。

★8月4日(日) 18時15分—20時45分(18時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ストライクの受け方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1／東京都文京区本郷7-1-2●参加費：2000円【ひとこと】システムでは奥底からのリラックスを獲得する上で、ストライクを受けるトレーニングが極めて効果的とされています。特にストライクに苦手意識を持っている方にとっては、克服する良い機会となるでしょう。

★8月6日(火) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 「膝抜き技法」●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】松聲館の初期の技法である「膝抜き」を稽古します。関連する「水鳥の足」など居着きを防ぐための足捌きも紹介します。

★8月7日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—正座で崩す」●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】松聲館の「井桁崩し」や「リクライニングシートの原理」など、正座での崩しの技法を検討します。

★8月8日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「徹底！ナンバ歩きトレーニング」●講師：中島章夫●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】「踏み足」「差し足」「探り足」など、技アリ式「ナンバ歩き」を徹底的に稽古します。

★8月9日(金) 10時30分—12時(10時

受付開始)(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●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●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。

★8月10日(土) 9時15分—11時15分(9時受付開始)

◎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」●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】講師が参加したモスクワキャンプの最新トレーニングをシェアします。

★8月11日(日) 13時—15時45分(12時50分道場入口にて受付開始)

◎野田古武術の会 テーマ「技アリの動作術基礎」●講師：中島章夫●会場：野田春風館の柔道場●参加費：2500円●会場：野田市春風館道場 柔道／千葉県野田市野田376番地の1●申し込み：kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】半身動作研究会の基礎である「日常動作が強い」を体感し、同時に「日常動作の精度を上げる」ことで動作のレベルアップを目指します。

★8月11日(日) 18時15分—20時45分(18時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ストライクの受け方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】打たれた瞬間、いかにして固くなることなく衝撃を逃がせるような状態に身体と精神を持っていくか。そしてダメージをどうやって解消していくのか。力のベクトルや呼吸などの使い方を中心に、丹念に実習して

いきます。

★8月14日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—体幹を鍛える」●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】体幹をまとめることが相手を崩すことの重要な要素であることを、背筋集約法の紹介とその効果で確かめます。

★8月15日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「接触を技にする」●講師：中島章夫●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。

★8月17日(土) 14時—16時(13時30分受付開始)

◎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●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール／東京都中央区銀座1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」など杖の型の練法のお杖を使った稽古を紹介します。

★8月17日(土) 18時15分—20時45分(18時受付開始)◎技アリ企画「韓意拳入門—夏の特別編『門の中』2」●講師：駒井雅和／日本韓意拳学会中級教練

●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薬町2-13-5美濃友ビル3F●定員：6名程度●参加費：3000円【ひとこと】前回好評だった『門の中』の続編。本来は「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。