

2013年9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/>

★9月1日(日)12時15分—14時45分
(12時受け付け開始)

◎野田古武術の会 テーマ「技アリの動作術姿勢で強くなる」●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：アミュゼ柏中央近隣センター 和室2(5階)／千葉県柏市柏6丁目2-22●参加費：2500円●申し込み：kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】きちんとした姿勢を保つと、それだけで身体も力も強くなります。姿勢を直す方法を解説し、その効果を確認めます。

★9月3日(火)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「離陸をかける」●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】松聲館の技法である「足裏の垂直離陸」から原理を抽出し、術理としたものが半身動作研究会の「離陸をかける」です。接触面を通しての離陸のかけかたと、杖などの道具を介して相手に離陸をかける方法も検討します。

★9月4日(水)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—重心を奪う」●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】接触面を通して相手の重心をずらして崩す方法を稽古します。

★9月5日(木)19時—21時(18時30分受

付け開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「力を伝える姿勢とは」●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】触るだけで力を伝えたり、腕の重さを相手に伝えることのできる姿勢とは。

★9月6日(金)18時30分—20時30分
(18時15分受け付け開始)

◎技アリの動作術@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 6号和室／東京都中央区明石町14番2号●定員：6名●参加費：3000円【ひとこと】「骨盤おこし」による股関節トレーニングと関連する関節トレーニングで、より動けるからだを手に入れましょう。

★9月7日(土)18時45分—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ストライクのテクニック 1—スタンディング」●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 剣道場／東京都文京区小日向1-7-4●参加費：2000円【ひとこと】肩の力を抜き、肘の可動性を保ち、柔らかく拳を用いていかにしてパンチを当てるか。そのテクニックと自由なストライクを可能とする様々なエクササイズについて紹介します。

★9月8日(日)9時15分—11時15分(9時受け付け開始)

◎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 多目的室／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】モスクワキャンプの最新トレーニングをシェアします。

★9月11日(水)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—一点接触の崩し」●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】皮膚表面をずらすのではなく、「押す」方向の皮膚の操

作を学びます。指一本での崩しから打撃への応用まで、一点接触の崩しの稽古です。

★9月12日(木)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「歩きで崩す」●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】重心の移動で歩けば、歩くだけで相手を崩すことができます。歩法の練習の後、崩しへ展開します。

★9月13日(金)10時30分—12時(10時受け付け開始)(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●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) ※郵便局の建物に向かって右側面に階段があります。●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。

★9月13日(金)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—皮膚を操作する」●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】崩すための皮膚接触の技法を稽古します。

★9月14日(土)18時30分—20時30分
(18時15分受け付け開始)

◎技アリの動作術@水天宮 「技アリの動作術強くなるための姿勢」●講師：中島章夫●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】姿勢がわかれば余計な技は要らなくなります。半身動作研究会の武術の稽古を通して、強さを手に入れるための姿勢を身に付けましょう。

★9月15日(日)9時15分—11時15分(9時受け付け開始)

◎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 スポーツ多目的室(地下1階)／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】システムモスクワ本部の最新トレーニングをシェアします。

★9月15日(日)12時15分—14時15分
(12時受け付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ストライクのテクニック 2—グリップリング」●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】肩の力を抜き、肘の可動性を保ち、柔らかく拳を用いていかにしてパンチを当てるか。そのテクニックと自由なストライクを可能とする様々なエクササイズについて紹介します。

★9月16日(月・敬老の日)18時30分—20時30分(18時15分受け付け開始)

◎技アリの動作術@人形町 「歩くと走る」●講師：中島章夫●会場：日本橋社会教育会館 第1洋室／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)●定員：10名程度●参加費：2000円【ひとこと】構造動作トレーニングのゆっくり走りを中心に、動作術としての歩くこと、走ること、そして立つことを稽古します。同時に趾(あしゆび)と接地の仕方を見直します。

★9月17日(火)19時—21時(18時30分受け付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「半身動作研究会の稽古素材」●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】半身動作研究会で行なっている様々な術理や技法、「離陸の術理」「接触技法」「井術術理」「膝抜き」「水鳥の足」「姿勢の効果」など、それらの原理を理解しやすい稽古素材(ドリル)を、参加者のリクエストに応じて紹介します。「正面の斬り」「柵目返し」など具体的な技についてのリクエストもどうぞ。