

## 2013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。

※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/>



(日付の前の「★」印は半身動作研究会、「◇」は他団体企画)

★11月2日(土) 14時15分—16時15分(14時受付開始)

◎技アリの動作術@水天宮 テーマ「体幹強化の核心トレーニング 1」●講師：中島章夫(動作術研究家、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：8名程度●参加費：3000円【ひとこと】武術の強さだけでなく、スポーツ、日常生活、健康を支える体幹を強化する様々なトレーニング法を紹介、稽古します。

★11月2日(土) 18時15分—20時45分(18時受付開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門—接近」●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：8名程度●参加費：3000円【ひとこと】通常の稽古に加えて、接近について検証する場を設けます。荒くもきつくもないので老若男女誰でも参加歓迎します。

★11月3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「技アリの動作術 日常動作が強い」●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】

半身動作研究会の基本術理である「日常動作が強い」を、様々な稽古法で確かめ、強い動作、強い姿勢の本質に迫ります。

★11月6日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「接触で崩す」●講師：中島章夫(動作術研究家、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】「臨界圧力」「引っ掛け」「釣り上げ」「浮き」「離陸」など、接触面から働きかけて崩すパリエーションを稽古します。

★11月7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「歩きの動作術トレーニング」●講師：中島章夫(動作術研究家、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】「踏み足」「差し足」「探り足」など、効率的な歩きの技法を徹底的に稽古し、ヒトの歩きの本質に迫ります。

◇11月8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」で毎日の暮らシラクラク! ●講師：中島章夫(動作術研究家、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南町 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。

★11月9日(土) 18時30分—20時30分(18時15分受付開始)

◎技アリの動作術@水天宮 テーマ「体幹強化の核心トレーニング 2」●講師：中島章夫(動作術研究家、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：8名程度●参加費：3000円【ひとこと】武術の強さだけでなく、

スポーツ、日常生活、健康を支える体幹を強化する様々なトレーニング法を紹介、稽古します。

★11月13日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「正中面で崩す」●講師：中島章夫(動作術研究家、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】松茸館の術理である「正中面」の感覚の効果と作り方を稽古します。

★11月14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「前腕に重さを乗せる」●講師：中島章夫(動作術研究家、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】前腕を上腕から自由にし、重さを乗せるための稽古法と前腕の重さを伝える技法を稽古します。

★11月15日(金) 18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎技アリの動作術@東銀座 テーマ「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫(動作術研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：築地社会教育会館 第一和室/東京都中央区築地 4丁目 15番 1号●定員：10名●参加費：2000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。

★11月16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 1/東京都文京区本郷 7-1-2●定員：20名ぐらゐ(女性限定)●参加費：2000円【ひとこと】愉快で自由なシステムのドリルがあなたを待っています。呼吸とともに身体を動かして爽快な時間を一緒にしましょう。

★11月16日(土) 18時30分—20時30分(18時15分受付開始)

◎技アリの動作術@水天宮 テーマ「体幹強化の核心トレーニング 3」●講師：中島章夫(動作術研究家、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：8名程度●参加費：2000円【ひとこと】武術の強さだけでなく、スポーツ、日常生活、健康を支える体幹を強化する様々なトレーニング法を紹介、稽古します。

★11月17日(日) 10時—11時30分(9時45分受付開始)

◎技アリ企画「心身を守る—女性のための体こなし術」●講師：真弓(武術・心身療法研究者、全日本空手道連盟三段、EFTプラクティショナー)●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：10名(女性限定)●参加費：2000円【ひとこと】「これほど術理の話も通る女性は本当に稀だ」と甲野善紀先生に言わしめた講師が、基礎的な動きを女性だけのリラックスできる空間で指導します。

★11月17日(日) 15時45分—17時45分(15時30分受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ディスタンス&ポジション 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 剣道場/東京都文京区大塚 3-29-2●参加費：2000円【ひとこと】システムマスターの一人、コンスタンチン・コマロフによるセルフディフェンスのワークを中心として「位置と距離」への理解を深める練習をしていきます。

★11月20日(水) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「俯瞰する意識を作る」●講師：中島章夫(動作術研究家、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】運動において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。