

第2回らくらく動作術講座

立つ歩く座るなどの日常動作がらくらくに

「骨なり」に立とう！！

自分の歩きを取り戻そう！！

春の動作術講座に引き続いて、今秋、再び東京より動作術研究家中島章夫先生をお招きいたします。

動きの土台となる足裏・足指に注目し、立つ、歩く、座る、しゃがむといった日常の動作が気持ちよくできるようになる日常動作術講座です。

基本の立つことに加え、今回は歩くことを深堀していきます。

《中島先生からのメッセージ》

しっかりかかとで接地し、歩幅を大きく、地面を蹴って歩く。これが健康に良い歩き方だと思いませんか。「歩きで筋肉を鍛えること」と「楽にあるための筋肉を鍛えること」とは違います。身体をしっかり支える骨のポジションを知れば、少ない力で楽に遠くまで歩けます。それを続けていると楽に歩くための筋肉が鍛えられ、ますます楽に歩けるようになっていきます。年を重ねてもいつまでも自分の足で歩ける方法を身につけましょう。

【講師】

中島 章夫

動作術研究家・骨盤おこしトレーナー

東京生まれ。1979年に甲野善紀氏主宰の松聲館に入門。1994年から2003年の稽古会解散まで甲野師範の稽古会の幹事を務める。2004年から「半身感覚」を中心に据えた半身動作研究会を主宰。2008年より構造動作トレーニングを提唱する中村孝宏氏に触発され、さらに身体理論を推し進め、現在に通じる独自の武術的な動作術を指導する。2014年から「動作術の会」として活動開始。

現在早稲田大学オープンカレッジ、東急セミナー BE、ヨークカルチャーセンターなどのカルチャー教室と自らの動作術の会で年間400回以上の講習会を行っている。

著書に、「緑の森」（甲野善紀氏と共著、合気ニュース）、「技アリの身体になる」（田中聡氏と共著、バジリコ）、「足指をにぎるだけで、腰とひざの痛みは消える！」（KKベストセラーズ）。雑誌「秘伝」に隔月掲載。



【日程等】

●下関会場

平成28年10月29日(土)午前9時30分～11時30分

会場：下関市勤労福祉会館 3F和室(松・竹)

下関市幸町8-16 tel: 083-223-2171

●山口会場

平成28年10月29日(土)午後2時～4時

会場：山口市吉敷地域交流センター

山口市吉敷佐畑一丁目4番1号

【参加費】 両会場とも 2,500円

【申し込み方法】

参加会場と氏名を hanmidosayama@gmail.com または

電話 090-8711-7546 (西川) まで

【主催】山口動作術の会 山口シュタイナーの会

身体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。