

# 広島 動作術の会

## 第四回 広島動作術の会のご案内 「本当に動ける・働く姿勢を身に付ける」

動作術は楽に動くための「骨格ポジション=姿勢」「運動の方向性=重心移動」を身に付けるトレーニングです。

今回の広島動作術の会では、午前部は土台である足と脚に注目し、骨を感じ取る「骨磨き」、「足指握り」など深部感覚に働きかけるワークを行います。

その後「骨盤」と「頭部」のポジションを整え、「動ける・痛みのない」基本姿勢を学んでいきます。

午後部は基本姿勢から楽に動作する方法に重点を置いて、具体的な動きの練習をします。参加者の希望に応じて、武道・武術的な動きやスポーツの動きへの応用も行います。

腰痛や膝痛などの悩みのある方は、できるだけ午前部にご参加下さい。武道・武術の技やスポーツの動きの質を上げたい方は午後部が適しています。

午前、午後通して参加していただければ、より理解が深まると思います。

ただし午前、午後も「楽な動きのための姿勢と動作」の基本はしっかり指導しますので、どちらか一つだけのご参加も大歓迎です。

【講師】中島章夫先生（動作術研究家・骨盤おこしトレーナー）

<講師プロフィール>

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、よみうりカルチャー、朝日カルチャーセンター、NHKカルチャー、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)。

【日時】2017年4月9日(日) 午前部 10:00~12:00 / 午後部 13:00~15:00

【会場】西区民文化センター 3階 音楽室  
(広島市西区横川新町6番1号) JR横川駅南口より約200m

【参加費】午前、午後 各部3000円 通しで参加される場合は5000円

【申し込み】「4/9広島動作術」とお名前(フルネーム)を添えて、メールでお申し込みください。

申込先: dousajutsuhiroshima@gmail.com (広島動作術の会・村田)



※動きやすい服装でご参加ください。

更衣室はありませんので、更衣が必要な場合は申し訳ありませんが適宜トイレ等をご利用下さい。



Twitterアカウントにて情報をお届けしています @dousajutsuhiro