

国内研修のお知らせ



毎年大好評の国内研修。風薫る季節に、
新緑がまぶしい「湘南国際村センター」で
練習さんまいな2日間を過ごします。

例年通り、時間割ごとに

好きな講座に参加出来るシステムです。



地曳寛子会長の特別講習はもちろん、
個性豊かなベテラン指導員達が、
通常の授業とはひと味違う切り口で
レベル別にていねいにご指導しますので、
どなたでも皆さん安心してご参加ください。



参加された方には「集合写真」をお配りしています

1. 日時 2019年5月25日(土)～26日(日)

2. 会場 湘南国際村センター (TEL046-855-1800)

* JR逗子駅または京急新逗子駅よりバスで30分。350円。(京急汐入駅よりバス35分)。タクシー利用の場合15分。2,900円前後。

* 駐車場は敷地内に約40台分あります。(2019年4月現在)

3. 会費(全ての講座の講習料、各施設使用料、1泊3食(夜のレセプションパーティ・2日目の朝・昼食)を含みます。)

29,000円(一般・1室3～5名・先着56名)

32,000円(ツイン・1室2名・先着34名)

39,500円(シングル・1室1名・先着28名)

15,000円(部分参加・2日目のみ)(2日目の全ての講座の講習料、各施設使用料、昼食代を含みます)

* 研修は、会員相互の交流、共に技を高めあい連帯感を養うなどの目的から全日程参加が原則ですが、やむをえない事情の方のために、特別に部分参加枠を設定しております。

他団体との兼ね合いで、**シングルが少なくなっています。**
そのため**すぐに埋まる可能性**があります。お早めにお申し込み下さい。
ツインは、昨年同様ベッドが2つある部屋タイプのみとなりますのでゆつくりお休み頂けます。

5. 申込方法 4月13日(土)より受付開始。5月12日(日)締切。(5/12前でも定員になり次第締切)

* 表の申込書に記入の上、**おつりのないよう**会費を添えて本部道場へ。直接来られない場合は、現金書留で送付可。

その場合、82円切手を貼り宛名を書いた返信用封筒を入れて下さい。

6. キャンセル 本部道場へ連絡(電話可 03-3400-9371) 4月27日(土)までならキャンセル料は無料

* その後の取り消しについてはキャンセル料(5/6までは会費の30%、5/13までは会費の50%、5/14以降は100%)がかかります。

7. 備考 * 遅刻、早退は可能ですが、事前にご連絡下さい。 * 1日目の13:00以降と2日目の練習後、施設内の温水プールが利用可能です。



全日本柔拳連盟 国内研修

講師と講座内容



地曳寛子 会長 Hiroko Jibiki

開会式 正宗太極拳

1 日目の開会式の後、地曳会長と共に、全員で正宗太極拳を行います。めったにない貴重な機会ですので、ぜひご参加下さい。

C1 特別講習

気の良く流れる強い太極拳が身につくように、重要な型を、細かくていねいに解説します。

また新たな散手を2種類、練習します。散手をしたことのない方でも参加して頂けます。



F3 形意拳強化訓練※

鑽拳の型を解説した後、鑽拳400本を練習します。途中、休憩もはさみながら無理なく形意拳の気を打ち出す感覚の体感を目指します。



1 日目の 21:00 からは、地曳寛子会長と風間国際教練が様々な質問にお答え下さる「質疑応答」の時間があります（希望者のみ。参加には会場費として別途 1,000 円）



川岸和男 師範
Kazuo Kawagishi

C3/D3/E3 合気武道

合気武道に興味のある方はおいでください。

1. 合気武道とはどのような武道なのか
有段者による模範演武の見取り稽古
2. 体験者の皆さんに、基本の技の講習
3. 護身についての心構え、対処の仕方

◆普段、合気武道クラスに参加したことのない方でも参加して頂けます。足や腰の悪い方も配慮致しますので、遠慮なくお申し出下さい。

女性指導員による指導もいたします。



榊原香織 指導員
Kaori Sakakibara





風間章一 国際教員
Shoichi Kazama

D1 形意拳※

五行拳と五套拳(八勢まで)を練習します。

E5 形意拳※

五套拳(八勢まで)を練習します。

F1 推手実践

単推手・双推手・四勢推手を行います。

G2 太極拳

太極拳99勢を丁寧にいきます。

A1 太極拳・武術

少し時間をかけて気功をし、太極拳を30分で通して練習します。

D5 古式楊家太極拳

最初の十字手までを五つのパートに分けて繰り返し練習します。(武術クラスの内容です)

G1 推手実践

沢山のひと時間をかけて練習し、力を抜くことと、感覚を鋭敏にすることを理解させます。



萩澤成彦 国際教員
Narihiko Hagizawa



鈴木基起 指導員
Motoki Suzuki

B1 推手基礎

ゆったりとした気持ちで推手をする。

C2/D2/E2

形意拳強化訓練※

崩拳 600歩 無理の無い体の使い方を求める。

B4 太極拳・気功

太極拳の動きに関する少し深い掘り下げを渾元樁から十字手までを例として練習します。

E1 推手基礎

単推手を教材に手を換え、足を換え、手脚身体を自在に操る訓練をします。

F2 推手基礎

推手の心得を題材に聴、化、発の基礎の研究をします。



宇式章人 指導員
Akihito Ushiki



早瀬治 指導員
Osamu Hayase

B2 形意拳※

五行拳を練習することで経絡の流れと重心の乱れが改善することで、五行拳の必要性を確認してもらえるように進めます。また、今年も定歩を皆様と行います。

C4 太極拳・気功

重心のくいを気功と太極拳で改善することを確認してもらえるよう進めていきます。



B3 護身術

外敵からだけでなく、病気、事故・怪我などから自身を護る技術として、より広い観点から護身術をお伝えします。

坂本春之 指導員 Haruyuki Sakamoto



小林伸子 指導員 Nobuko Kobayashi

D4 太極拳・初心者

基本の型を繰り返し行います。

A2 太極拳・気功

気功の姿勢をきちんとやり、気づいたことを太極拳の型に当てはめてより楽に動けるようになるという内容です。



工藤雅博 指導員
Masahiro Kudoh

E4 太極拳

柔拳は、脳トレです。毎年アプローチが変る「観る目と聴く耳」、2019 は太極拳を練習素材として、頭脳と身体を一緒に鍛えてみませんか？

※本講座は、脚は痛くなりませんが、頭が痛くなるかもしれません。



高木靖治 指導員
Yasuharu Takagi

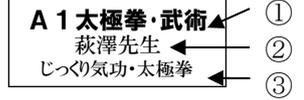


国内研修 1日目スケジュール表

時間	国際会議場(地階)	ホワイエ(地階)	第5研修室(地階)	特別研修室(地階)
13:45-15:00 講習(自由参加)	A1 太極拳・武術 萩澤先生 じつり気功・太極拳	A2 太極拳・気功 工藤先生 気功の気づきを太極拳にいかす	男性更衣室	女性更衣室
15:00~15:30に受付をお済ませ下さい。鍵や食事券をお渡します。(地階国際会議場入口にて)				
15:30-16:45 講習(自由参加)	B1 推手基礎 鈴木基起先生 ゆったりとした気持ちで推手	B2 形意拳 ※ 早瀬先生 経絡の流れと重心の乱れを改善	B3 護身術 坂本先生 広い観点からの護身術	B4 太極拳・気功 宇式先生 渾元椿から十字手まで
休憩				
16:55-17:15	開会式 (地曳会長と共に 正宗太極拳)		休憩	
17:20-18:35	C1 地曳寛子先生 特別講習 重要な型と散手	C2 形意拳強化訓練 ※ 鈴木基起先生 崩拳600歩	C3 合気武道 川岸先生 基本から応用まで	C4 太極拳・気功 早瀬先生 重心のくいを改善
休憩				
19:15-20:45	レセプション (1階ラウンジ「リーフ」) *浴衣・スリッパはご遠慮下さい			
21:00-22:00	質疑応答 (自由参加)	←一部屋代として1,000円。当日集めます。		

5月25日(土)

スケジュール表の見方



- ① 講座名
 - ② 主任指導員名です。他にも複数の指導員が指導にあたります。
 - ③ 講座のおおまかな内容です。裏面に詳しい内容がありますので、あわせてご覧下さい。
- 講座名の後に※がついた講座は、初段以上の方のみご参加頂けます。それ以外の講座は、どなたでも参加して頂けます。

国内研修 2日目スケジュール表

時間	国際会議場(地階)	ホワイエ(地階)	第5研修室(地階)	特別研修室(地階)	第1・第2研修室(地階)
屋外早朝太極拳 (自由参加。時間は、レセプションで発表。天候により中止の可能性あり)					
7:00-7:40	早朝太極拳 (自由参加)				
朝食 (07:40~09:00 1階カフェテリア「オーク」) *部屋割り表に書かれたお時間に、できるだけご協力下さい。					
9:00までに、フロントに、鍵を返却して下さい。荷物は、フロント横にある「荷物置き場」をご利用ください。					
9:00-10:15	D1 形意拳 ※ 風間先生 五行拳と五套拳(八勢まで)	D2 形意拳強化訓練 ※ 鈴木基起先生 崩拳600歩	D3 合気武道 川岸先生 基本から応用まで	D4 太極拳・初心者 小林伸子先生 基本の型を繰り返す	D5 古式楊家太極拳 萩澤先生 十字手まで(武術クラスの内容)
休憩					
10:30-11:45	E1 推手基礎 宇式先生 足を換え手脚身体を自在に操る	E2 形意拳強化訓練 ※ 鈴木基起先生 崩拳600歩	E3 合気武道 川岸先生 基本から応用まで	E4 太極拳 高木先生 観る目と聴く耳	E5 形意拳 ※ 風間先生 五套拳(八勢まで)
休憩					
11:50-	国際教練・指導員・支部長による模範演武/閉会式				
昼食 (12:30-13:30 1階カフェテリア「オーク」) *部屋割り表に書かれたお時間に、できるだけご協力下さい。					
13:40-14:40 講習(自由参加)	F1 推手実践 風間先生 単・双・四勢推手	F2 推手基礎 宇式先生 聴、化、発の研究	F3 形意拳強化訓練 ※ 地曳寛子先生 鑽拳の解説の後、400本	◆講座内容は予定であり、都合により、内容が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。	
休憩					
14:50-15:50 講習(自由参加)	G1 推手実践 萩澤先生 感覚を鋭敏に	G2 太極拳 風間先生 太極拳99勢			

5月26日(日)

申込書		月	日
所属	本部 / _____ 支部	性別	男・女
会員番号	氏名 _____ 年令	部 屋 希 望 ○を付けて下さい	一般 ¥29,000
氏名			ツイン ¥32,000
連絡先	電話番号(日中でも連絡のつく番号をお書き下さい)		シングル ¥39,500
		部分参加 ¥15,000	

- 氏名は、申込書・領収書の両方に記入して下さい。
- 部屋希望欄に、必ず○を付けて下さい。

領収書
月 日
殿
国内研修費として領収しました
¥29,000 (一般)
¥32,000 (ツイン)
¥39,500 (シングル)
¥15,000 (部分参加)
全日本柔拳連盟

●部屋割りの参考にしますので、下記にも記入して下さい。

クラス	武術・専門・健康・合気	段位	
同室希望者がいれば		喫煙の有無	有・無