

八巻建志師範 特別セミナー 詳細

○初心者、女性也大歓迎○

このセミナーでは人間が本来持っている能力を発揮するための身体操作を学び型や組手のスキルアップを目標とします。初心者や女性の方も安心して、ご参加ください。

【このセミナーで学ぶ身体操作】

呼吸や姿勢、体重移動を意識することによる、効率的な身体操作を学びます。

【身体操作を学ぶメリット】

関節や筋肉への負担を軽減する身体の使い方を学ぶことで怪我の防止にも、つながります。また体重移動や体の使い方が上手になると、安定性も増し、技の威力も高まり、組手や型のレベルアップにもつながります。

【組手や型にも活きる身体操作】

身体を最大限に利用する技術を学ぶため、一撃必殺の攻撃が身につきます。試合で実力を発揮したい、活躍したいという方もぜひご参加ください。

●日時 令和6年11月2日 11時30分集合 12時開始 14時30分終了予定

●開催場所 東日本技術研究所(茨城県武道館)水戸市新原2-11

●持物 空手衣、飲料、サポーター類

●スケジュール

12時～12時30分

準備体操（関節の動かし方、腹圧、身体のつながりを意識する）

12時45分～13時15分

基本、移動稽古（姿勢、呼吸、全身を使えるようにする）

13時30分～14時00分

組手立ちの稽古（対人、護身、技の受け方）

14時00分～八巻師範への質問コーナー

セミナー終了

※14時30分以降(セミナー終了後)

※自伝本販売+八巻師範2ショット写真撮影会

「武道家の言葉」30冊限定！

八巻師範の生徒（総本部道場生）の声

◇（Mさん/女性/60代/白帯）従来の数、量をこなすだけの稽古では、体力、筋力に自身のない私にはついてくのが、やっとでした。八巻師範の稽古はひとつひとつを丁寧に、基本に忠実にわかりやすく指導していただけるので体力に自信がない女性にも安心して動作の意味や体の構造や使い方を細かく説明してくれるのでわかりやすい。他の運動にも活かれます。意識が変わった、考え方がひっくりかえました。

◇（八田安章さん/男性/50代/黒帯）抽象的にざっくりと教えてもらっていたものが具体的になりました。立ち方、呼吸法、丹田への意識など、難しいことを丁寧に教えて頂けます。また、それらを学ぶことで移動稽古や型もバランスを、崩さず安定するようになりました。武道本来の“いつかない意識”のおかげで、組手でも瞬時に動けるようになりました。

◇（藤本正樹さん/男性/40代/黒帯）この稽古をなぜやるのか？を論理的に説明してくれる。意識がひっくり返る。空手観が変わる。毎回、発見があるので黒帯の人でも初心にかえり新鮮な気持ちになれます。

切り取り

参加申込書

ふりがな		性別	生年月日（西暦）	年	月	日
氏名		男・女	年齢・学年（2024年4月1時点）	歳		
所属道場名	支部 /	道場	帯色			
緊急連絡先 （当日ご連絡可能な番号）						
観覧席パス	枚	必要	不要	○で囲む		

当日は会場の観覧席を開放しますが、動画撮影は禁止とさせていただきます。

中高生の保護者の方にはパスを配布します。セミナー当日に必ずご持参ください。忘れた場合は観覧席を利用できません。

パスは参加者1名につき2枚まで

参加申込料 ￥5,000（領収 済 / 未）

締め切り 2024年 10月19日(土)