

武蔵の剣「五輪書片手に武蔵の剣とゆる体操」

中伝 一の巻 術理編

合計 約2時間01分

本編課目：約1時間36分

「武蔵の剣」根本術理中伝解説

水を本として、心を水になるなり／身のあたりといふこと／太刀の持ちやうのこと／太刀にかはる身・身にかはる太刀

海洋流体運動による踵推進の劇的進化

波チャップンの原理／海洋流体運動による体幹緩解／海洋流体運動による「足づかひ」「身のあたり」／パリ五輪柔道競技にみる「さうかい」

武蔵の身体意識構造解説と鍛錬

一軸二転子二脚円筒構造図／武蔵のいう「心」とは／転子ゆる分化法／ニウナ二転子舞／一面手法接合法・擦合法・上下法／環境センター法／回軸研磨法／二転子一軸回転

一刀を持つての鍛錬

りゅうじくのけんしゅけん
立軸剣手剣／センター運用を加えた踵推進二法

特典映像：約25分

基盤トレーニング
武蔵の剣中伝一の巻用

ニウナ二転子舞／二転子クロス／手スリ／手首プラ／振子体

二刀を持つての鍛錬

二転子剣／二転子軸タン／骨液体化による回軸双振・側軸双斬・五法の構

■難易度：★★☆☆☆ 2～★★★★☆☆ 3

■講座時間：約2時間01分（本編約1時間36分＋特典映像約25分）

■講師：高岡英夫

■講座料：18,000円

■視聴期間：決済完了後40日間

■受講の目安・前提となる講座

初伝一の巻の内容が前提となっていますので、初伝一の巻を受講しトレーニングを積んだ上で受講されることをお奨めいたします。

また、初伝二の巻・初伝三の巻・初伝四の巻を受講された上で取り組まれるとさらに理解が進みます。

■受講するのに必要なもの

「木刀」と「原典教科書」を講座内で使用しますので、ご自身でご購入ください。

※詳細を動画サイトに掲載しておりますので、ご確認ください。

※運動総研では木刀・書籍の販売や、武道具店の紹介はいたしておりませんのでご了承ください。

木刀 大刀＋小刀 各1本（計2本）

「二天一流＊用の木刀」が望ましいですが、入手できない場合は、日本剣道型用の木刀など、他のものでも代用できます。長さ、重さ、材質の厳密な指定はございませんので、武道具店等でご購入下さい。

＊にてんいちりゅう、宮本武蔵が創始したといわれる剣術の流派

原典教科書

「五輪書」 宮本武蔵 著／岩波書店 刊（ワイド版岩波文庫 または 岩波文庫）

解説教科書

「発見！武蔵の極意 五輪書は物理学の天才が書いた！」

高岡英夫 著／さくら舎 刊／定価 2,200円税込

＊「解説教科書」のご購入は必須ではありませんが、「武蔵の剣」講座内容をより良く理解するのに大きく役立ちますので、ご購入をお勧めいたします。