

汲めども尽きぬ、豊かなトレーニングの宝庫！！

各巻指導内容

新作
2022.01

初伝二の巻 刀術編

講座時間：合計 約1時間50分

「初伝一の巻 術理編」で取り組んだ、水のようにゆるゆるにゆるんだ身体と身体意識をベースに、刀と身体を脳活動を使ってどのように関係づけていくか、を課題として指導を行います。

今回新たに撮影・制作した最新作映像です。

・本編課目：(約1時間30分)

基盤トレーニング 一面手法／把由足転子クル／ニウナ二転子／立軸剣手剣

(りゅうじくのけんしゅけん)

把 捉 法 一面手法から驚捉法、斜捉法への展開

一 刀 構 基準構／中段構／袈裟構(平袈裟)

一 刀 操 法 手～肘～肩の液体化／割体／肘抜き擦法／一天芯納／浮身／
室内稽古のための小刀による稽古／斜面打ち

二 刀 構 二刀での転子揺解法(柄元での転子サモン法)／側軸系の立軸剣手剣／基準構／
二刀中段構の正確な指導

二 刀 操 法 回軸双振／側軸双斬／二刀で受ける／一刀で受ける／戻し方

・特典映像：太刀の道 特別稽古 上下前後法／左右水平法 (約20分)

名作
2021.10

初伝一の巻 術理編

講座時間：合計 約2時間20分

武蔵の剣全体を通底する原理「水を本として、心を水となるなり」を根本に据え、解説講義と剣技&ゆる体操実技指導を行います。初めての方、武術が全く未経験の方にも充分に分かり易く、ベテラン会員にとっても更に理解と取り組みを深められる、圧倒的に豊饒で高度な内容です。

2021年10月に発表し大好評をいただいた、「不朽の名作」再貸出です。

・本編課目：(約1時間50分)

【徒 手】 地芯に乗る／ウナと股関節の中心／各種ゆる体操／一面手法／環境センター

【木刀を持って】 自然平行立ち／身体各部の液体化／液圧による握り／回軸双振／立軸剣手剣

・特典映像：回軸双振による液体化の徹底鍛錬／側軸双斬 (約30分)

受講するのに必要なもの ＊各巻共通

・木刀 大小1セット ・動きやすい服装

・原典教科書「五輪書」宮本武蔵著、岩波書店刊

＊木刀、原典教科書はご自身で購入手配していただきます。詳しくは別紙要項をご参照ください。

お申し込み受付期間 ※詳細は別紙要項をご確認ください。

2021年12月27日(月)13時 ～ 2022年1月11日(火)18時まで

＜運動総研コールセンター 年末年始休業期間 2021年12月30日(木)～2022年1月6日(木)＞

休業期間中もファクスは受信いたします。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご了承くださいませよう願いたします。