

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
平成27年度 第5回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2016年3月6日(日)12:30~17:00

沖ヨガ修道場には、多くの武道家が訪れ受講生に教えを残してくれました。  
武道は死と隣り合わせである「生」を実感し、生きる覚悟「腹」を練ってくれます。  
真の武道家からの教えの中には、ほんの触りだけの体験であっても新しい気付きがあるでしょう。

## 初心者のための護身術講習会 自分の命は自分で守ろう！ 講師：吉田信正

突然、暴漢に襲われたらどうしますか？

あたりに人がいなければ「人殺し！助けてくれ！」と叫んでも誰も助けてくれません。通行人は関わりをおそれ急ぎ足で去って行く。さあ、どうします？いくらジョギングなど健康に気をつけても、不測の事故から身を守ることは不可能です。

はじめての方を対象に基本「護身術」を楽しく訓練致します。

「自分の命は自分で守ろう」

### ★自己防衛の心構えとステップ。

1. スキをみせない。夜道、スマホ、エレベーター
2. 「アブナイ」気配を感じたら「まずー呼吸」
3. 姿勢正して相手の顔と「ニラメッコ」
4. 危険となったら「大声！」を。
5. さらに手持ちを「ふりまわす」
6. 直角逃げの「猫だまし」
7. 腕を掴まれたら「合掌てほどき」
8. なぐりかかりに「腕組のぼし」
9. 両手でつきとば講習内容
10. 大声だして逃げること。

### ★逃げられなくなり命を守る方法



## 古武術に学ぶ体の使い方 講師：大野雅司



ほんの1世紀半前の明治維新までの日本には「武」すなわち実戦は日常にありました。

その日常を生き抜くために非常に効果的な方法として「武」が発展してきたのです。

今回は基礎稽古の動きから「足腰」「丹田」の作り方、型稽古から「足腰」「丹田」の活かし方をご紹介します。

知心流は室町時代初期(南北朝時代)の頃、新田義貞公の三男義宗に始まると伝えられ、室町時代後期(戦国時代)には松平一門の武術として受け継がれました。そして、現在まで連綿と伝えられています。



## スケジュール

日時 平成27年3月6(日) 12:30~17:00

講座: 12:30~14:00 大野雅司

14:30~16:30 吉田信正

16:40~17:00 シェアリング

単位: 1単位(資格登録制度の登録者に付与されるものです。)

会場: 沖ヨガスタジオ 〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
TEL 03-6908-5613

持ち物: 筆記用具、動きやすい服装

参加費: 4,000円 ※初回一般参加者には「ヨガの喜び」(沖正弘著)を差し上げます

## プロフィール

### 講師 吉田信正

1941年 名古屋市出生

1959年 養正館入門

1968~71年 内弟子として柔道、合気道、古武道(香取神道流)の指導を得る

1986年~ 東京沖ヨガセンターで「ヨカ武道」定期指導

1987年にサイゴン(ベトナム戦争中)の講習会で望月師の助手を務める

1989年より年国際武道連盟副理事長としてヨーロッパ、オーストラリア等定期講習

合気道9段、日本柔術9段、古武道(香取神道流)6段

国際武道正風会副会長、東京支部長、日本傳柔術研究会柔徳塾主宰

### 講師 大野雅司

「知心流」は、小太刀、鎧組太刀、骨法などを含みます。刀の下緒[サゲ]は陣中結びにし、足袋を履き、サラシを巻き、半武装の姿で大小を帯び演武を行います。

400年来「松平家」に伝わる鉄刀で戦場において相手を具足(鎧甲冑)ごと叩き割り、また、突いたもので通常の太刀の三倍ちかくの重量があり、13代宗家以来この技を伝える者は、私大野雅司(宗嗣)ただ一人となりました。現在、宗家大野英俊と共に千葉県野田市本部道場(毎週土曜)に、荒川区南千住(毎週木曜日)にて稽古指導。

また、介護福祉士として特別養護老人ホームで2年半、重度障害者の訪問介護を8年程しています。

## お申込み

参加費(4,000円)のご入金をもって予約受け付けとさせていただきます。

振込口座番号: ゆうちょ銀行 00150-2-466085

名義: 沖ヨガ協会東日本連合会

★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。

★一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回の沖ヨガセミナー参加費としてご利用していただくことができますので、**受領書はしばらく保管しておかれること**をおすすめします。参加費を振込み、欠席され、次回にご参加くださる場合は、東日本連合会までご連絡ください。

★**電信**でのお申し込みのかたは、メール、faxまたはお電話で、お申込み講座名を東日本連合会、総務(武田)までお知らせください。例:「〇月〇日沖ヨガセミナー」など。

★ご入金後郵便局より連絡があるまでしばらく時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

**申込み期限: 2016年3月3日(木)**

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(武田 修)

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 080-5450-2505 Fax: 03-6369-3216 Mail: higashinohon@okiyoga.com