

## 相撲講座と大相撲観戦

栃若時代の若乃花の相撲を振り返ります。その当時の取り組みを見ながら現在との違いを読み解きます。

知っているようで知らない奥深い大相撲のあれこれを元・一ノ矢さんにお話しいただきます。力士の所作は呼吸や体幹が整い肩甲骨や股関節が緩む合理的な健康体操。腰痛や膝痛を改善させる元・一ノ矢さんの「シコトレ」指導つきです。元・一ノ矢さんの相撲甚句もお楽しみください。大相撲観戦は賜杯の行方を左右する12日目。2階のA席です。

### 相撲講座

講師：元・一ノ矢（松田哲博・高砂部屋マネージャー）

大相撲界初の国立大（琉球大学物理学科）出身で、昭和以降の最年長力士

（46歳 11ヵ月で引退）

「転ばぬ先のシコ」ベースボール・マガジン社

「股関節を動かして一生元気な体をつくる」実業之日本社、他著書多数。

日時：令和2年1月20日（月）受付午後6時、開宴6時半

場所：グランドアーク半蔵門 2階 曙の間（食事・飲物付き、椅子席）

千代田区隼町1-1 電話：03-3288-1628

最寄り駅：地下鉄半蔵門線半蔵門駅 6番出口（エスカレーター）より徒歩3分

### 大相撲観戦

日時：1月23日（木）取組開始11時頃、十両午後2時半頃、幕内3時半頃  
（入場はそれぞれのご都合の良い時間にどうぞ）

場所：国技館（両国）初場所十二日目（優勝の行方を左右する一番を）

幕下から結びの一番まで、飲んだり食べたりおしゃべりしたり、時々館内を散歩したり。館内で気儘に半日遊びましょう。テレビでは聴き取れない呼び上げの声もご堪能下さい。

### 参加費

セット価格：1万6千円（講座の食事代、観戦チケット・2階A席を含む）

但し、講座だけ（8千円）、観戦だけ（8千5百円）の参加も可能ですがセット優先。

振込先：三井住友銀行 赤坂支店 普通 8069470 NPO法人蔦くらぶ

★★★ お申し込みはお振込をもって確定とさせていただきます ★★★

お申し込み（R02相撲講座）

FAX送信先：03-6888-5100

蔦くらぶ事務局行き（担当：）

電話連絡先：090-8742-7127（並木）E-Mail：info@tsuta-club.jp

お名前：

ご同伴者名：

セット（16000円） 講座だけ（8000円） 観戦だけ（8千5百円）

（ご希望を丸で囲んでください）

住所：（〒 — ）

電話：

FAX：

E-Mail：

★★ お振込予定日： 月 日