

「まるで、猫のような身のこなし！」日本だけでなく、海外の愛好家も注目

競技・試合を目的とせず  
無駄な力を使用しない、身を守るための空手

武術専門誌  
『秘伝』11月号  
(10/14発売)にて  
本DVDの  
関連記事掲載

少林寺流錬心館  
今井道場

# 護身の空手

## 合気の崩しと歯車の威力



体格差、複数敵、武器を想定した  
型の動きから生まれる技

切れのあるムチ身の指導で注目を集める少林寺流空手道錬心館・今井実師範。師範が掲げる武道空手（街中での不意の暴力から身を守るための空手）を講習形式で分かりやすく収録。

型で身につけた勁力の崩し、極め、捌きを豊富な実例と共に解説していきます。

予定収録時間◎60分 予価◎5,000円+税

### 収録内容

- 1) 武道を学ぶ意味 2) 空手とは何か～空手に試合なし～ 3) 護身技法 ○合気を使う（崩しと極め） ○空手の打撃（脱力と寸勁） ○捌きと運足（武器に対するの稽古）

型を錬り  
型で練る

【逆の動作】

【ムチと脱力】

【発勁の感覚】



指導/監修◎今井実 いまいみのる

自然体と攻撃に逆らわないカウンターを特徴として、現役の10年間、技有りを取られたことなく、同門から理想の組み手と評価される。横浜に今井道場を開設後は、幼児から高齢者まで、それぞれのペースで通える人気道場の師範として斯道の普及に尽力している。

(株)BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11中村ビル TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文はこちらへ→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文はこちらへ→ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) 書店様注文専用メールアドレス

☆重版、新刊、バブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください（空メールでOK!）

新刊申込書

書店帳合

注文扱い

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 商品名 | DVD  | 少林寺流錬心館 今井道場   |
|     | 枚  | 護身の空手  |
| 予価  | 予定収録時間◎60分 予価◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0347-5 |  |
| 発売  | 株式会社BABジャパン                                  | 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11<br>TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162 |