



## 私と演劇練習館

### 宮田光明

EBMAS JAPAN インストラクター

### アクテノンで学ぶ護身術 ～詠春拳とEBMASの実践～

私は現在、名古屋市演劇練習館「アクテノン」にて、EBMAS名古屋の代表として詠春拳を指導しています。詠春拳は、力に頼らず相手を制する合理的な武術で、護身術として実用的であり、ストレス発散や身体能力の向上にも効果があります。年齢や性別を問わず、誰でも無理なく学べる点が魅力です。

詠春拳は、映画『イップ・マン（葉問）』を通じて世界的に知られました。葉問はブルース・リーの師としても有名で、その人格と技術は今なお多くの人に影響を与えています。私もパニック障害で体調を崩していた頃、イップマンに憧れて詠春拳に出会い、マインドフルネスにもなる稽古で体調が回復。私の人生を救ってくれました。

EBMASは詠春拳を使った格闘技、実践護身術教室で、大師父エミン・ボズテペによって創設され、実戦的かつ理論的な体系が特徴です。私は、EBMAS JAPANチーフインストラクターのヨーシュ・ロバートのもとで学び、



EBMAS JAPANチーフインストラクター  
ヨーシュ・ロバート氏（写真左）と



EBMAS名古屋メンバーと師ロバートを  
招いてのセミナー

その教えを広めています。

稽古場所として使用しているアクテノンは、生徒の方に教えていただき利用を始めました。とても広く、料金も手頃で、武術の稽古には理想的な環境だと感じています。

今後もアクテノンから、詠春拳とEBMASの魅力を一人でも多くの方に伝えていきたいと考えています。

※EBMAS（エブマス）Emin Boztepe Martial Arts Systemの略。

### EBMAS名古屋 メンバー募集中

誰でも、何歳からでも、いつまでもやれる中国武術。  
無料体験も大歓迎です。ご質問などは下記HPの  
お問合わせフォームからお願いします。

詠春拳 EBMAS名古屋



検索



## NEWS

ワークショップのご案内

### 道化師と一緒に パントマイムでコミュニケーション

# 8月31日

 日 10時00分 から

演劇練習館アクテノン 5階リハーサル室

**対象** 小学3年生～中学生

**募集定員** 20人

**参加費** 無料

**講師**

チャン ロント  
Chang LONTO (ラストラーダカンパニー)

言葉をつかわない、身ぶり・手ぶりですべてを伝える「パントマイム」の道化師ふたりと一緒に、まったく新しいコミュニケーションを体験してみましょう。

**申込方法**

右記QRコードを読み取り、専用フォームから、お申込みください。  
※定員に達し次第、申込みは終了いたします。

たくさんのお申込み、お待ちしております！



名古屋市文化振興事業団 [演劇練習館 [アクテノン]]

名古屋市中村区稲葉地町 1-47 TEL 052-413-6631

【地下鉄東山線】 FAX 052-413-6632

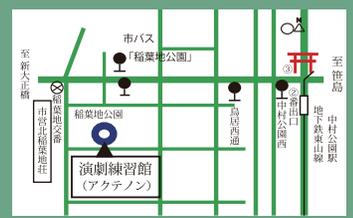
「中村公園」下車2番出口を西へ徒歩10分、

「稲葉地公園北」交差点を南へ徒歩2分



HP →

X →



## 演劇情報 8月 ver.2

公演名	開催日	開演	主催者	会場
12人の怒れる男	8(金)	19:00	TOKAI RADIO/ぴあ	千種文化小劇場
	9(土)10(日)	13:00 18:00		
	11(月祝)	11:00 16:00		
南山大学HI-SECO企画 2025年度夏季公演 Houkou	8(金)	18:00	南山大学演劇部 「HI-SECO」企画	G/PIT
	9(土)	13:00 18:00		
	10(日)	13:00		
生きたい人の数だけ死にたい人が やさぐれゴシップ	9(土)	16:00	遊寂 create	GALLERY blanka Space B
		19:00		
ミュージカル☆ジェイミー JAMIE	9(土)~ 11(月祝)	12:00	キョードー東海	愛知県芸術劇場 大ホール
ミュージカル 赤毛のアン	12(火)	18:30	劇団四季/中日新聞社	愛知県芸術劇場 大ホール
	13(水)	13:30 18:30		
	14(木)	13:30		
名古屋で噺劇 文違い 鯉沢 井戸の茶碗	14(木)	18:30	落語工房	円頓寺 Les Piliers
	15(金)	14:00 18:30		
	16(土)17(日)	13:30 18:00		
	18(月)	13:30		
他人の結婚式	15(金)	18:00	劇団ハイエナ	イテ
	16(土)	11:00 15:30 18:00		
	17(日)	11:00 15:30		
vol.10 この中に1人、 台本を知らない役者がいる	15(金)	20:00	ろーまの平日	シアターココ
	16(土)	12:00 16:00 20:00		
	17(日)	12:00 16:00		
銀牙伝説WEEDオリオン	16(土)	18:30	NHK名古屋児童劇団	愛知県芸術劇場 大ホール
	17(日)	12:30 17:30		
クモぼんぼとぎんのくつした	18(月)~21(木)	10:30 14:00	株式会社うりんこ	うりんこ劇場
三冠王のスピーチ	21(木)22(金)	19:30	劇団あおきりみかん (第8期)	G/PIT
	23(土)	13:00 17:00		
	24(日)	11:00		
戦争を語り継ぐ演劇公演 第十二弾 飛翔 (ダブルキャスト)	21(木)	15:00 ○	戦争を語り継ぐ演劇公演の会 東文化小劇場	東文化小劇場
	22(金)	15:00 ●		
	23(土)	11:00 ● 15:00 ○		
	24(日)	11:00 ○ 15:00 ●		
戦後80年企画 あとかたの街 名古屋大空襲	22(金)	18:30	総合劇集団俳優館	アmano芸術創造センター 名古屋
	23(土)	14:00		
	24(日)	11:00 15:00		
ヘンテコ鳥と、さかいめの3人	22(金)	14:00	株式会社うりんこ	中川文化小劇場
	29(金)	11:00 14:00		昭和 cultura 小劇場
あえなく	22(金)23(土)	15:00 19:00	.ピリオド	円頓寺 Les Piliers
	24(日)	11:00 15:00		
ともだちや あいつともだち	25(月)~28(木)	10:30 14:00	株式会社うりんこ	うりんこ劇場
ミュージカル アニー	29(金)~31(日)	11:00 15:30	中京テレビ放送 中京テレビクリエイション	愛知県芸術劇場 大ホール
ミュージカル Search	30(土)	14:00 18:00	合同会社OFFICE KEN	東文化小劇場
	31(日)	12:00 16:00		
万華の鏡と青の糸	30(土)	14:00 18:00	Muse of Soul	シアターココ
	31(日)	13:00 17:00		

## 演劇情報 9月 ver.2

光洋マイムライブ エンドレスサマーベスト	2(火)3(水)	19:00	特定非営利活動法人 愛知人形劇センター	損保ジャパン 人形劇場ひまわりホール
演劇実験場 PUZZLE	4(木)5(金)	18:30	右脳中島オーボラの本妻	名古屋市青少年交流プラザ ユースクエア1Fプレイルーム
	6(土)	13:00 18:00		
	7(日)	11:00 15:00		
九月定例公演 「源氏供養」「弓矢太郎」「葵上」	7(日)	13:30	名古屋能楽堂 (公社)能楽協会 名古屋支部	名古屋能楽堂

公演の詳細、公演時間等の確認につきましては、各主催者にお問い合わせください。

公演情報を掲載希望の方は、演劇練習館までご連絡ください。(掲載締切は前月10日まで、但し次月の1日~7日開催については前々月10日まで)