段級と帯の色

【少年部】		【一般部】	
□10級	白帯	□10級	白帯
9級	黄帯	9級	黄帯
8級	赤帯	8級	水色帯
7級	橙帯	7級	青帯
6級	水色帯	6級	紺帯
5級	青帯	5-4級	緑帯
4級	紺帯	1-3級	茶帯
3級	緑帯	初段～	黒帯
2級	紫帯		
1級	茶帯		
初段～	黒帯		

昇級審査会は年４回
昇段審査会は年２回
実施されます。審査合格者には指定の色帯と合格証書が授与されます。

少年部においては級ごとに帯の色が変わるので目標意識とモチベーションＵＰにつながります。

※初段以降、黒帯に段位に合わせての金線が入ります。



※級証書は額はつきません

合格者には証書が授与されます



※受験に際しては審査参加会費、合格後は登録費と帯代がかかります。

清心会は国際交流を推進しています



清心会の推薦状により伝統文化空手を学ぶビザを取得できるので長期の空手留学生の受入を行っています。
また毎年 20 名前後の外国人師範等がヨーロッパ、南米、アジアなど各国から清心会を訪れ合同稽古を実施しています。



競技空手でなく伝統文化としての空手を推進する清心会に共鳴して彼らは来館します。

総本部にある空手資料室で空手の歴史を説明している様子
ここ数年は欧州、アジア、南米など年間50名前後が来館

楽しくをモットーに



園児、小学生においては成長期であり空手の全身運動とバランス感覚を身につける発育補助としての**体育の空手**を推進しています。
社会人においては全身の整理運動、呼吸法等の練習によって**健康の空手**を推進しています。
基本と型、約束組手が中心です。

近年の清心会への取材



▲ＨＢＣテレビ / ガチャンコジャーニー



▲NHKおはよう北海道　▲J-COMケーブルテレビ



▲SKYパーフェクトTV　▲北海道米のTV-CMに協力

201703-10000

道内最大規模の空手道場です

清心流拳法空手道

International Seishinryu Karate Federation（ISKF）

健康体育の空手

楽しみながら学べる空手です



北海道認証
特定非営利活動法人 全日本清心会

http://seishinkan.ne.jp

札幌を中心に40年以上活動しています

電話受付 011-300-0048（平日 13:00-16:00）
FAX.011-300-0094 karate@seishinkan.ne.jp

本当に気軽に楽しくできる



園児・少年クラス

園児、少年の練習は空手の優れた左右対称の全身運動やバランス感覚を養う立ち方、移動稽古で発育期の身体機能を高めます。他スポーツと比べて身体の一部に過負荷をかけないのも空手の優れた点です。
練習を繰り返し空手を長く続けることで忍耐力もつき社会に出た際にも役立つようになります。



女性クラス

空手の全身運動と呼吸法を合わせて優れた整容効果があります。



ストレス発散にも最適ですし、長く続けることで護身術としても役立つようになります。
会員の３割が女性です。
※清心会は女性の割合が高い道場です

社会人クラス

中高年齢になると運動不足になりがちになりますが清心会の健康空手は年齢に応じた練習をしますので何歳からでも問題なくスタートできます。親子、お孫さんと一緒に練習する方もいます。
また清心会空手教室は北海道教育委員会の推進する生涯学習・道民カレッジの連携講座ともなっています。





ヌンチャク　カマ　サイ　トンファー

Seishinkai Self defense art Seminar 護身術として

一般部会員
女性会員向



空手は突き、蹴りのイメージが強いですが本来の空手は崩し技、逆技、外し技なども多数あります。
また急所攻撃が主体ですので護身術として優れた術技があり古来より空手は護身術として琉球（沖縄）で生まれました。
清心会においては競技スポーツ空手では使われない急所攻撃や逆技などを多用します。
※現在までに女子大、学校含め多数の護身術セミナーを実施しています。



練習用の安全具（順次揃えて頂く用具）



面　胴　足･金的ガード　グローブ
※清心会での組手試合は、安全性を重視した防具を着用して実際に突き、蹴りを当てます。



現在までに米国、中国、オーストラリア、アイルランド、スペイン、スリランカ、スウェーデン、イタリアなどから競技空手でない、空手本来の”古流”を求めて空手留学生が清心会を訪れています。

入会の手続き

入会申込書、口座自動引落依頼書に記入、捺印の上入会金、空手衣代、共済年度会費(保険含)を添えて提出して下さい。

■入会時に必要な費用

○入会金 7,000円
○空手衣代 10,500～20,000円　※サイズ、タイプにより変動
○共済年度会費 4,800～6,000円
※金額は年齢により異なります。共済年度会費は毎年度ごとに必要となります。

■月会費（本部道場）

少年会員 5,300円　学生 5,600～5,900円
一般会員 6,500～6,800円

※会費は指導における月謝（指導謝礼）でなく、会員資格としての会費です。他のように参加回数で月謝が上がるシステムでないため会員になると、上記会費のみで清心会の支部へは自由に何度でも参加できます（一部カルチャー教室や小会場は除く）。
又、上記会費は地方支部やカルチャー教室などにおいて金額が異なる場合があります。詳しくはお問合せ下さい。

■その他

合宿、錬成会、大会などの参加会費や昇級の際の証書・帯代。
その他、練習に使う手足等のサポーター類や教材ＤＶＤなど段階的に必要に応じて購入して下さい。

■家族特典について

兄弟家族の場合、二人目からは入会金は半額となります。親子で大人が入会された場合は大人会費でなく少年部の会費が適応されます。



札幌市白石区栄通2丁目
1-27 清心館
（裏手に専用駐車場あり）
011-300-0048（平日 13:00-16:00）

