

段 級 と 帯 の 色

【少年部】

- 10 級 白帯
- 9 級 黄帯
- 8 級 赤帯
- 7 級 橙帯
- 6 級 水色帯
- 5 級 青帯
- 4 級 紺帯
- 3 級 緑帯
- 2 級 紫帯
- 1 級 茶帯
- 初段～ 黒帯

【一般部】

- 10 級 白帯
- 9 級 黄帯
- 8 級 水色帯
- 7 級 青帯
- 6 級 紺帯
- 5-4 級 緑帯
- 1-3 級 茶帯
- 初段～ 黒帯

※初段以降、黒帯に
段位に合わせたの金
線が入ります。

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。



合格者には証書が
授与されます



※級証書は額はつきません

※受験に際しては審査参加費、合格
後は登録費と帯代がかかります。

楽しくをモットーに

清心会の空手は体育会系部活の
延長線上のような
空手道場
ではありません



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

清心会・健康空手が紹介



▲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

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)

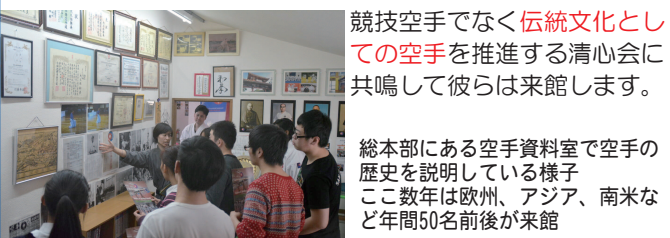
FAX.011-300-0094 karate@seishinkan.ne.jp

清心会は国際交流を推進しています



空手留学生

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

本当に気軽に楽しくできる

清心流拳法空手道師範

札幌を中心に 40 年以上活動しています

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。



空手には武器術があります（沖縄古武道）

ムンチャク

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

毎日新聞社会議室での講習会の様子

イスラエル軍隊格闘術から生まれた世界で最も有名な近接護身術“KRAV MAGA”

EKMTヨーロッパクラヴマガ公認証

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。

型

防具組手

短棒組手

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。

教材DVD



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 10,000円～ ※サイズ、タイプにより変動
- 共済年度会費 4,800～5,800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)

			国道12号線
	環状線	白石清心館	
	地下鉄	南郷通	
白石口			
薬屋		靴流通	清心館 ■本部
		東北通	