

つよく、やさしく、かっこよく! 空手はじめてみない?

せいかんすいりゅうからてどうれんめい せいとうかい
世界寛水流空手道連盟 成道會
港地区コミュニティセンター まなび部会 趣味クラブ

空手ってなに? 体験してみよう!

空手は、体を動かしながら集中力・判断力・自分をコントロールする力を育てます。
立ち方や姿勢を大切にする稽古の中で、体幹も自然に鍛えられ、
基本・形・組手を通して、考えて行動する力を身につけていきます。

(撮影: 松阪嬉野道場)



世界寛水流空手道について

- 世界寛水流空手道は、沖縄空手(松林流)を源流とする流派です。
- 1978年の創設以来、幼児から大人まで幅広い世代が稽古に励んでいます。
- 2006年には特定非営利活動法人(NPO法人)として認証を受け、青少年の健全育成と空手道の普及を目的に活動しています。
- 現在は三重県内を中心に多くの道場があり、一部道場はスポーツ少年団に加盟し地域に根ざした活動を行っています。
- 成道會は「世界寛水流空手道」の認可道場として県内に14道場を有しています。



道場ではこんな空手をしています

—できなかったことができるようになる「できた！」が増える習いごと—

基本

立つ・構える・突く・蹴る・受ける

- ・正しい姿勢
- ・体の使い方
- ・ケガをしにくい動き



形

動きの順番を覚えて行う稽古

- ・一人で行います
- ・集中力・記憶力を養います
- ・動きを丁寧に確認します



組手

相手と向き合う稽古

- ・基本と形の理解をもとに実戦形式で行います
- ・年齢・体格・経験に応じて組み合わせます
- ・防具を着用して稽古します



古武術

棒などを使った稽古

- ・力に頼らない体の使い方
- ・動きの「理由」を知る
- ・体格差に左右されにくい動き
- ※ 空手の理解を深めるために取り入れています



安全を最優先にしています

- ・年齢・体力に応じた稽古内容
- ・無理をしない、安全を優先した稽古
- ・ヘッドギア・サポーター着用
- ・指導者に対する救急救命講習の実施

ただ今体験会実施中！“稽古の中身”を見てください

基本・形・組手・古武術の稽古の様子をご覧ください。

ご希望があれば、実際に体験することも可能です。体験してから入会をご判断ください。

1日だけの体験もOK!

ホームページはこちらから。
寛水流の詳しい内容をご覧になれます。



寛水流空手道連盟 成道會

松阪港道場

港小学校 体育館

毎週 金曜日 19時～21時

※ 親子での体験歓迎

**体験会
実施中!**

※無料



0598-52-5285

お気軽にお問い合わせください

〒515-0002 三重県松阪市郷津町 367-2 NPO 法人 世界寛水流空手道総本部事務局(担当: 吉村)