



コーチクリニック 【競技チア】 オンライン実技

講師：日本チアダンス協会 柿原 奈央子氏
SON・東京 指導者 植草 輝美氏
二ノ宮 麻里氏



指導者の心得

- ・ 指導者として正しい知識、技術を習得し安全な指導を行うこと
- ・ 向上心を持ち自分自身のスキルアップに励み常に自信を持った指導を心掛けること
- ・ 指導者としての品位を保ち日常生活の中でもスピリットを意識すること
- ・ 技術と共にチアに必要なスピリットを伝えること

チアスピリットとは

- 常に笑顔で人を応援し元気づける気持ち
- 何事にも前向きな気持ちと思いやり

指導する際には

- ・ 発声は大きくクリアに行う
- ・ 通常の会話とは異なり指導者としての的確な表現方法を用い、理解しやすい言葉を選ぶ
- ・ 出来る限りポジティブな言葉を選び、指導者自身も笑顔で取り組むことによってアスリートが前向きな気持ちを保てるように心掛ける
- ・ アイコンタクトを行いながら指導をすすめる

指導する際には

- ・ 指導内容を事前に整理してトレーニングプログラムを立て、その前後に確認する
- ・ 指導環境の確保、安全管理（ケガや事故を未然に防ぐ）を行う
- ・ 疲労度を見て休憩（水分補給）の時間を取る

競技特有のコーチングテクニック（事例、SO特有の練習方法、遊び要素を含んだ導入、工夫）

1. ウォーミングアップでYOUR SONG/ストレッチは音楽を使用し、リズムに合わせる感覚を養う
2. リズムステップで指導者を模倣しながら簡単なステップを覚える
3. 毎回ポンポンを使用し、楽しく運動する
4. 説明は短い言葉でポジティブな言葉を使用する
5. 体温調整感覚に配慮し、空調や服装に注意する

東京のトレーニングの時間配分

- ①挨拶
- ②準備運動(5～10分) ストレッチ含む
- ③リズムステップ練習、アームモーション練習
(5～10分)
- ④振付、フォーメーション練習(20分)
- ⑤クールダウン(5分)
- ⑥挨拶

指導プログラムの作り方

①挨拶

出席の確認や本日のプログラムの流れなど伝える

②準備運動

プログラム中のけが防止、また柔軟性の向上を目的とする
体の様々な部位の可動域を広げ、体温や筋温を上昇させる
アスリートのスペースを確保する
正しい姿勢を意識させる

③リズムステップ練習、アームモーション練習

アームモーションエクササイズを行い、正しいアームモーションを確認する
振付に含まれるステップやジャンプ、ターンなどの確認をする

④振付、フォーメーション練習

前回の確認、練習

新しい振付の指導

カウント、曲をかけて反復練習

余裕があればフォーメーションやグループワーク、
リップル(ロールオフ)など視覚 的効果も取り入れる

⑤挨拶

トレーニング総評・次回の予定等伝える

まずはアームモーションから！



GO ! SO CHEER !!