



コーチクリニック 【競技チア】 第Ⅰ部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競技チア 部会

2021年6月策定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





Message from Special Olympics Global Advisor for Cheer





チアリーディングの成り立ち

チアの始まり

アメリカンフットボールの試合においてチア(声援・掛け声)で群衆を先導する“チアリーディング”に由来します。その後競技大会が行われ、その様子がテレビ放映されたことを契機にチアへの興味は世界中のさまざまな国へ広がり、現在も世界のチア人口は増加し続けています。

1930年代以降

“Pom-pons(Pom)”を取り入れたパフォーマンスチアスタイルが誕生し、試合中のタイムアウトやハーフタイムの間に観客を盛り上げ、スポーツの場に欠かせない存在となりました。チア競技はユニークなスポーツであり、独自のスキル、歴史、文化を持つ競技として進化を遂げています。

現在

スペシャルアビリティアスリート(知的障がいを持つアスリート)、アダプティブアビリティアスリート(身体障がいを持つアスリート)にも拡大しているほか、生涯スポーツとしていかなる年代のアスリートも参加可能なマスターズ部門の導入を進めています。





チアリーディングの魅力

チアリーディング競技の中には、「チアリーディング」と「パフォーマンスチア」があります。競技大会では技の完成度や同調性だけでなく、表情やエネルギーなど表現力も採点対象となります。

＜チアリーディング＞

チアリーディングは、大きな声を出して観客を先導するチアクライテリアと音楽パートで構成されています。チアリーディングは応援する気持ちを笑顔で表現することで演技が終わった後の達成感がとても大きい競技です。

＜パフォーマンスチア＞

パフォーマンスチアは、音楽のスタイルに合わせて繰り広げられる高度なダンステクニックや複雑なフォーメーションなどが見どころです。Pom、Hip Hop、Jazz、Pom Doubles、Hip Hop Doublesというさまざまな種目があることも特徴のひとつです。





チアリーディングの紹介

チアリーディング競技はレベル別になっており、チームのスキルレベルに合わせて大会に参加することができます。

一般的には、ビギナー・ノービス・インターメディエイト・メディアン・アドバンス・エリート・プレミアというレベルに分かれています。

インターメディエイト以上のレベルでは次の項目がルーティン(構成内容)となります。





チアリーディングの紹介

【チアクライテリア】

自チームをアピールする声のみでの演技時間。観客とのコール&レスポンスで会場の一体感が一気に増します。

【スタッツ・ピラミッド・バスケットス】

組体操のような複数人で行われる技は、高いもので3～5mになり、ダイナミックさだけでなく選手間の信頼関係が観客を魅了します。

【タンブリング(バック転など)】

個々が持ち合わせる技能をシンクロさせるタンブリングやジャンプは圧巻です。





パフォーマンスチアの紹介

パフォーマンスチアの種目には、Pom、Hip Hop、Jazzなど多様性があります。チーム全体での一体感のある演技、豊かな表現力が魅力です。

【Pom】ポン

演技全体を通してPomを使用することが求められます。シンクロ性と視覚効果を含み、正確なPomの モーションやダンステクニックの要素が組み込まれているかどうか重要なポイントです。モーションには、シャープさ、クリーンさ、正確さが求められ、チームがシンクロし、“ひとつ”に見えることが大切です。





パフォーマンスシア

【HIPHOP】ヒップホップ

実施、スタイル、創造性、ボディアイソレーションやボディコントロールを強調した、ストリートスタイルの動きが取り入れられたルーティンであることが重要です。演技全体を通して、動きの一体感や音楽のビートやリズムを伝えることが求められます。



【JAZZ】ジャズ

スタイルに見合った動きとコンビネーション、フォーメーションチェンジ、グループワーク、ダンステクニック要素が組み込まれているルーティンであることが重要です。演技全体を通して、動きの連続性とチームの均一性が求められます。





現在までのSO 競技チアの流れ

2018年 SO × 国際チア連合(ICU) 覚書締結

2019年 SOIにて準公式競技に認定

2020年 SO日本 × 日本スポーツチア & ダンス連盟(Cheer Japan)
協力提携に関する覚書締結



1989年にアメリカではじめてのSO チアプログラム開始以来、
アメリカでは現在20州でプログラム展開中です。

Alabama, Arizona, California, Colorado, Connecticut, Florida,
Kansas, Kentucky, Maryland, Massachusetts, Mississippi, North
Carolina, North Dakota, Ohio, South Carolina, South Dakota, Texas,
Virginia, Washington State, West Virginia

現在世界では8か国で採用されています。(2021.4現在)

Ecuador, Philippines, Russia, Nippon, Indonesia, Sri Lanka, Finland,
Costa Rica





SOチア 公式種目

SO チアには競技チアと非競技チアの2種目があります。

競技チア

採点される技術、演技等を審判員の前で演技すること。

- 個人
- チーム(トラディショナル)
- チーム(ユニファイド)

非競技チア

観客と交流したり、イベントや競技中に観客のスピリットを高めたり、会場を盛り上げること。アスリートを応援すること。

- 競技応援
- セレモニー参加
- SONイベント参加
- 地区・地域イベント参加





競技チア 公式種目分類

個人

- モーション
- ゲームデー

チーム (トラディショナル)

- チアリーディング
- パフォーマンスチア

チーム (ユニファイド)

- チアリーディング
- パフォーマンスチア





競技チア(チーム)での実施種目 〈チアリーディング〉

チームタイプ

- トラディショナル
or
- ユニファイド

サイズ

スモールチーム
4人～15人

サイズ

ラージチーム
16人～24人

レベル

- イントロダクトリー
(プレレベル0)
- ビギナー
(レベル0)
- ノービス
(レベル1)
- インターメディエイト
(レベル2)

ルーティン

(構成内容)

チアクライテリア・
ジャンプ・スタンツ等

ゲームデー

- サイドライン
- タイムアウト
- ファイトソング
- チア
- バンドチャント





チアリーディング レベル

レベル

- イントロダクトリー (プレレベル0)
- ビギナー (レベル0)
- ノービス (レベル1)
- インターメディアイト (レベル2)

※技簡易基準表(別表F参照)

※イントロダクトリーはSO独自のレベルでコロナ禍でも対応可能な内容。
ビギナー・ノービス・インターメディアイトについては現在調整中。
現在SO日本においては、イントロダクトリーのみ展開可能。





チアリーディング 形式

ルーティン

- チアクライテリア、ジャンプ、スタッツ等

ゲームデー

- サイドライン
- タイムアウト
- ファイトソング
- チア
- バンドチャント

※ゲームデー基準表(別表G参照)





競技チア(チーム)での実施種目

〈チアリーディング〉

チームタイプ

- トラディショナル
or
- ユニファイド

サイズ

スモールチーム
4人～15人

サイズ

ラージチーム
16人～24人

レベル

- イントロダクトリー
(プレレベル0)
- ビギナー
(レベル0)
- ノービス
(レベル1)
- インターメディエイト
(レベル2)

ルーティン

(構成内容)

チアクライテリア・
ジャンプ・スタンツ等

ゲームデー

- サイドライン
- タイムアウト
- ファイトソング
- チア
- バンドチャント

※技簡易基準表(別表F参照)

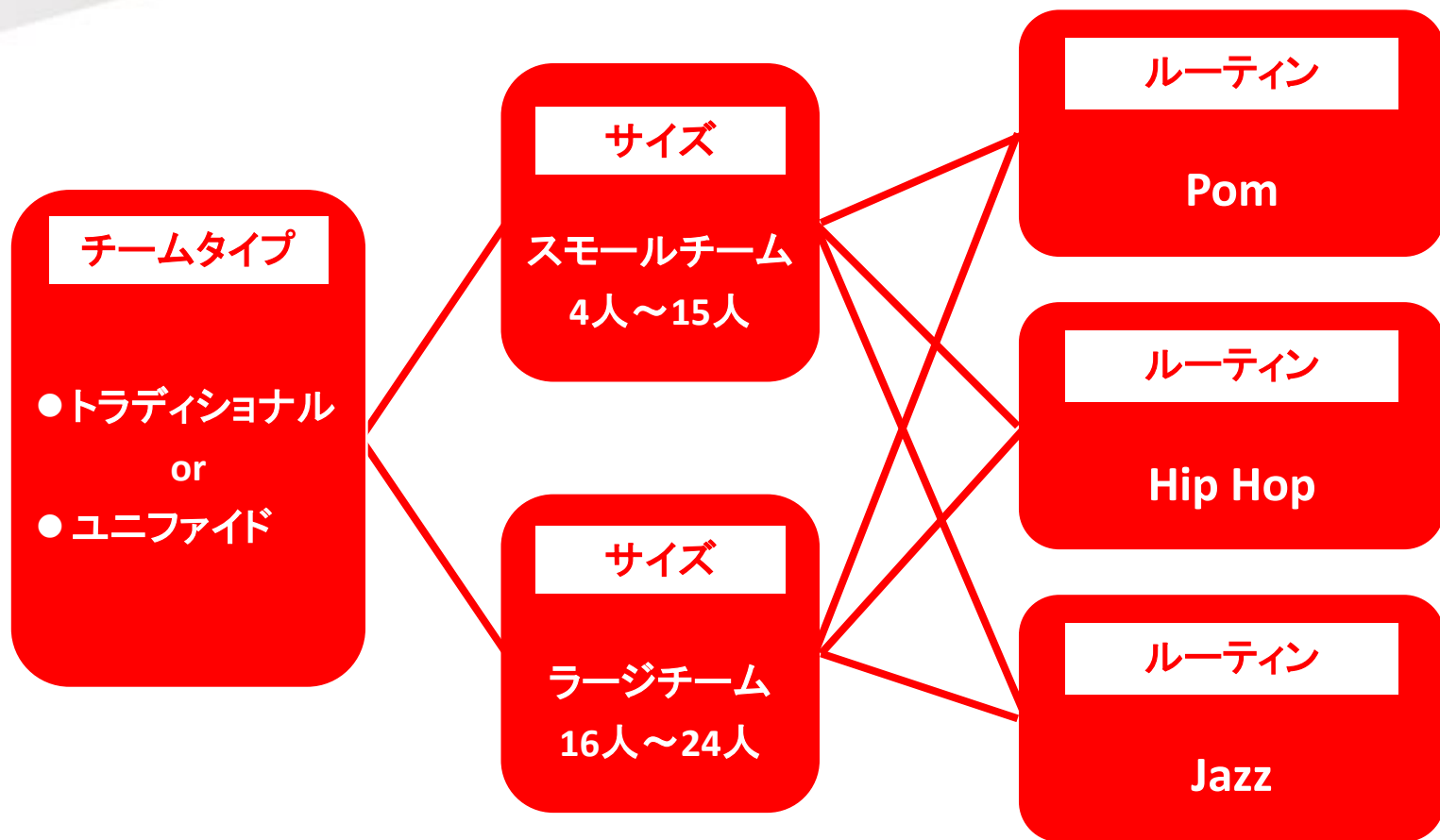
※ゲームデー基準表(別表G参照)





競技チア(チーム)での実施種目

〈パフォーマンスチア〉





パフォーマンスチア 種目

パフォーマンスチア

- ポン
- ヒップホップ
- ジャズ

※ヒップホップ・ジャズについては現在調整中。
現在、SO日本においてはポンプログラムのみ展開可能





ユニファイドスポーツ®チーム競技

このカテゴリーで競技するチームは、ユニファイドスポーツ®競技モデルに準拠しなければならない。

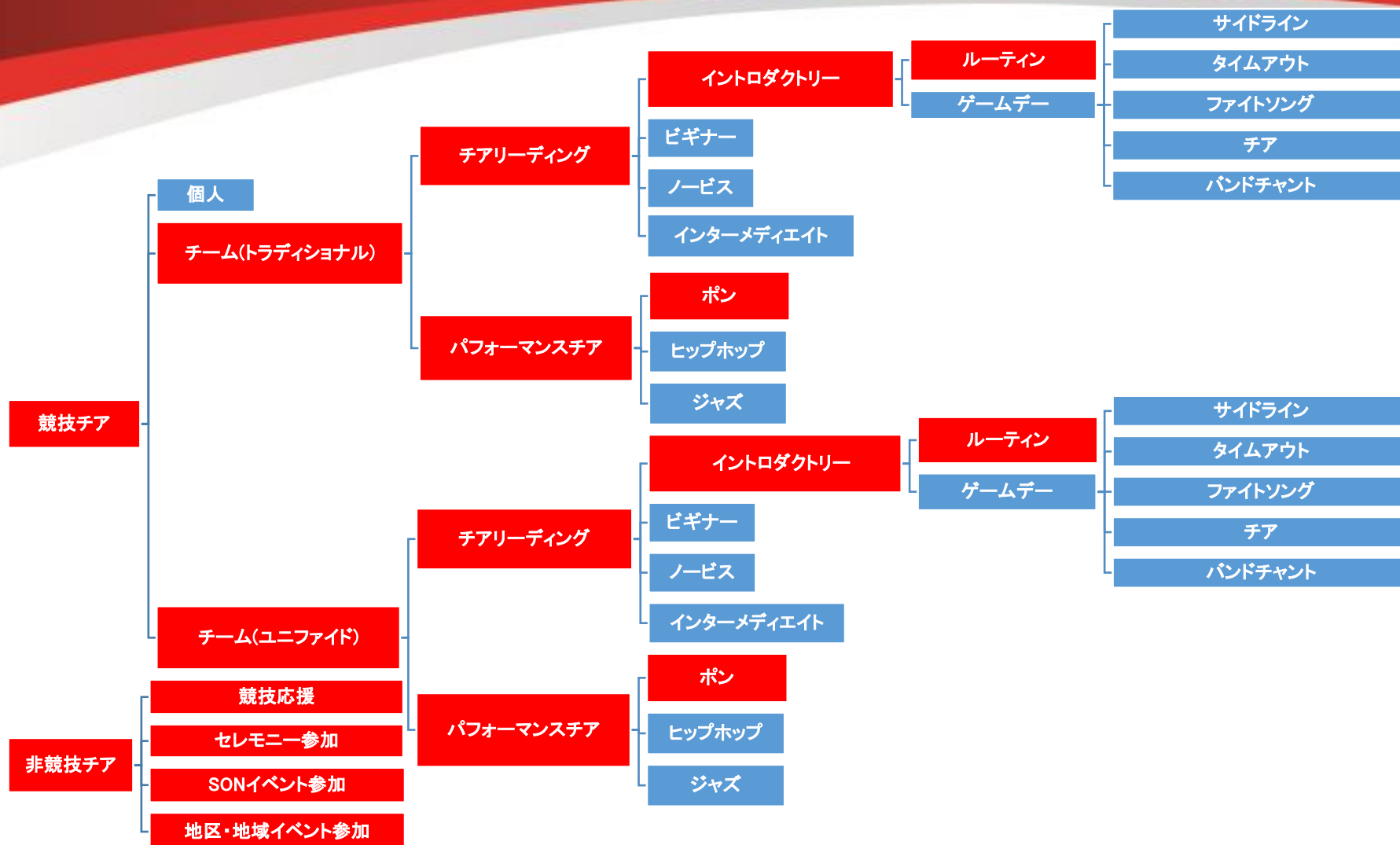
- 人数比については、アスリート:パートナーは1:1であること。
人数が奇数チームについては、ユニファイドパートナーがアスリートの総数より1人少なくなるようにする。
- スペシャルオリンピックスのユニファイドパートナーはチーム内のスペシャルオリンピックスアスリートのレベルを超える技を行ってはいけない。
- その他、チームサイズ、レベル、カテゴリーはトラディショナル(チーム)と同様。

※ユニファイドスポーツ®に関する補足については、スペシャルオリンピックス スポーツルール第1章セクション14を参照。

ユニファイドスポーツ®競技チアチーム競技プログラム開催は現在調整中



SONでのプログラム取り組み状況





SOWG Abu Dhabi 2019 エキシビジョンコンペティション動画



Special Olympics World Games Abu Dhabi 2019
Competitive Cheer Demonstration Competition





リソース①(競技ルール等)

- スペシャルオリンピックス公式ゼネラルルール
<https://son-info.org/wp-content/uploads/7927d6f0b74860e148faecd7dc11cfc4.pdf>
- SOスポーツルール総則
<https://son-info.org/wp-content/uploads/1642b2f15e66edf02013891dc71aeab4.pdf>
- Special Olympics Cheer SOI HPより英語版
<http://bit.ly/SpecialOlympicsCheerRules>
- スペシャルオリンピックス日本 リソースページ(ルール・コーチングガイド)
<https://son-info.org/sport/rule/>
- The International Cheer Union (ICU) ゲームチアガイドライン
<http://cheerunion.org/disciplines/gc/>





リソース②(資料等)

- International Cheer Union (ICU) チアリーディング用語集(英語版)
<https://cheerunion.org/cheerleadingglossary/>
- The International Cheer Union (ICU) パフォーマンスチア用語集(英語版)
<https://cheerunion.org/performancecheerglossary/>
- local Special Olympics cheer program (参考JOY Cheer SOMD)
<http://www.somdmontgomery.org/wp2/sports/cheerleading-2/>





競技会の流れ

競技会開催方法、引率方法等現在部会にて検討中

COMING SOON!

準備中

詳細はしばらくお待ちください



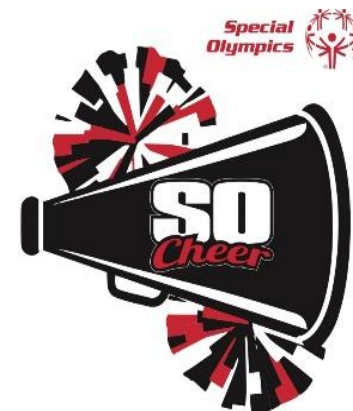


コーチクリニック 【競技チア】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競技チア 部会

2021年6月策定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





競技の指導ポイント

安全に指導するため、アスリートの障害特性などを事前に確認する。

指導ポイント

- ・スタッツを行う際は、安全に行えるよう細心の注意を払う
- ・タンブリングを行う際は、障がいの特性を十分理解し指導する
- ・アームモーションの向き、位置、シャープさなど正確に伝える指導をする
- ・脚の動きをつける場合は膝を使い、スタンスを広く下半身を安定させる
- ・余裕が出てきたら、フォーメーションチェンジ・グループワーク・リプル（ロールオフ）などを取り入れていく
- ・無理のない動きでアスリートに合わせた振付を心掛ける





競技特有のコーチングテクニック

- ウォーミングアップにも音楽を使用し、リズムに合わせる感覚を養う
- 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
- ゆっくり丁寧に繰り返し練習する
- 毎回ポンを使用し、楽しく運動する
- 説明は短く、ポジティブな言葉を使用する
- できる事に取り組んで出来て楽しい！というアスリートのモチベーションを保持する声かけをする
- 指導者もアスリートから学ぶ姿勢を忘れずに共に成長することを心がける





トレーニングプログラムの展開

参考例：一日の流れ



- 会場の安全を確認する
- 開始前にファミリー、指導者と連携を取り、プログラム準備をする
- 当日の体調管理、変化の有無などを確認する
- プログラム開始時、アスリートへ当日の流れを説明する
- 毎回できるだけ同じ流れでプログラムを展開し、アスリートが混乱しないように配慮する
- プログラム内容に変化がある時は先に伝える
- プログラム終了後は次回の予定を伝え速やかに解散を促す

※スペシャルオリンピックス日本スポーツプログラム実施ガイドライン参照

<https://son-info.org/wp-content/uploads/bb6998f3ac9347ca0d0ba3025b1ef869.pdf>





トレーニングプログラムの展開例

①挨拶

出席の確認やその日のプログラムの流れなどを伝える

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し、正しい姿勢を意識させる

③本運動(ステップ、リズム、ジャンプ、スタッツ、タンブリング)

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
振付に含まれる足元のステップやジャンプ、ターンなどの確認をする





トレーニングプログラムの展開例

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、リプル(ロールオフ)など視覚的効果も取り入れる



⑤整理運動

体温や筋温を低下させ呼吸を整える。

疲労の軽減、けがの予防。





コーチクリニック 【競技チア】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競技チア 部会

2021年6月策定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





チームマネジメント

新規プログラムにつき、プログラム構成・チーム作成については競技チア部会へご相談ください。

EX) スペシャルオリンピックスチアチーム/プログラムを始めたい！

チームをどのように作るか、既存のダンスプログラムをチアプログラムに移行するか
ゼロからチームを構築するか、専門の指導者が必要か 等

- ◆ 会場と音楽があれば始めることができます！
- ◆ ユニフォーム等は追って準備可能です。
- ◆ 用具が必要になった際は部会へ問い合わせいただければご案内します。
- ◆ チアでもパフォーマンスタチアでもできるところから開始出来ます。
- ◆ 非競技チア種目からのプログラム開始も可能です。

ご自身の地区でのプログラム立ち上げに是非ご協力ください！





○プログラム練習環境の理解



- 会場の確保の際は練習環境を把握するために下見を実施したり、施設案内を事前に確認する
(トイレ、更衣室、避難経路、AED設置場所)
- 用具が同じフロアに置いてある場合、周りに注意して実施する
- 運動する場所が広い場合、動く範囲を制限し全員を見られるよう注意する
- 空調を利用し会場の温度管理、熱中症対策を確認する





○アスリート対応

- メディカル情報の把握と管理をする
- アスリート特性の把握と当日の体調確認をする
- 障がい特性により関節可動域が狭い人もいる為、タンブリング等の練習時には特に注意しながら行う
- スタンツを行う場合、マット上での実施が望ましい
- スタンツのスポットには必ずコーチやボランティアが付いて実施する
- 休憩を十分に取り、水分補給はこまめに行う
- 水分補給の前に消毒する(コロナ対策)
- 体温調整感覚に配慮し、空調や服装に注意する(様子を見て声かけ)
- 自傷・他傷行為へ備え、ファミリーと連携を図る
- 会場へのアクセスを把握する: 単独参加 or ファミリー引率／迎え等

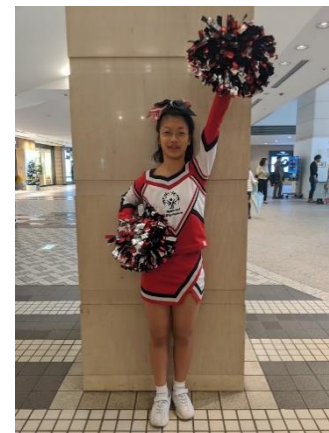




安全管理(服装・用具)

○服装

- ・ シューズ：チアシューズを推奨する→推奨品を購入
- ・ 運動しやすい服装で行う(体温調整の声掛けも行う)
シャツ(襟、ボタンのないもの)、スカート、短パン、長パン、スパッツ、防寒着等
- ・ 競技レベルによってはなるべくポケットのない練習着を着用する
- ・ 用具(ポン)の貸し借りは極力避ける(コロナ対策)→推奨品を購入
- ・ プログラム中はアクセサリーの着用を控える
(腕時計、ピアス、ネックレス、指輪等)
- ・ 爪は短く整えておく





○緊急時の対応

- ・ 救急箱を準備する
- ・ 災害時への対応：避難訓練や避難経路の確認をする
- ・ 応急処置のできる体制を分担して決めておく
(AED設置場所、近隣医療機関)
- ・ AED使用方法、熱中症時の対応など、救急処置方法の受講を推奨する
- ・ 状況によっては迷わず119番に通報し、指示を仰ぐ





安全対策 リソース一覧

- SO日本「新型コロナウイルス(COVID-19)感染対策 スポーツプログラム再開における留意」
<https://son-info.org/wp-content/uploads/8e2155c77b663674fd0b287ba6d58dc4.pdf>
- 日本スポーツ協会「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」
https://www.japansports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/covid/jspo_heatstroke_covid20200521.pdf
- スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf
- 日本スポーツチア&ダンス連盟「チアリーディング練習のガイドライン」
http://jfscheer.org/wordpress/wp-content/uploads/2021_guideline_26-Apr.pdf
- 総務省消防庁「一般市民向け応急手当WEB講習」
<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/#>
- 日本赤十字社 WEB CROSS(電子講習室)
<https://www.tokyo.jrc.or.jp/application/webcross/index.html>





競技チアの目指すところ

女子アスリートのスポーツの場を確保するプログラムとなるために

スポーツが苦手なアスリートにもスポーツに取り組んでもらうようなプログラムを展開することを心がけるとよい。

- ✓ チーム競技・チームプレーを目指し、仲間とのコミュニケーションを図る工夫をする
- ✓ 運動に苦手意識があるアスリートもいるので、暖かい声かけや励ましを心がける
- ✓ やさしい動きから取り組み、意欲的に参加できるような配慮を心がける
- ✓ 安全確保を最優先とし、無理のないプログラム運営を心がける
- ✓ 笑顔を忘れず、楽しんでプログラムに参加する

参加の際はコーチ自身も目標等を設定し、常にポジティブにプログラム参加を！





SON・東京×TEAM JCDA パフォーマンス動画 2019

(一社) 日本チアダンス協会 提供



お疲れ様でした！



GO ! SO CHEER !!