

【追加実施】育成プレッスン（2023年1月～3月） ※1月29日締切予定

チアの世界を知って、これからの練習に活かす企画です。チアのユニフォームを着て、チアの大会・イベントでデビューしましょう！全員はじめてさん、初心者歓迎！

プレッスン対象

小学生以上のチアをはじめて方
(2023年1月スタートの通常レッスン受講者も参加可能)

現在受験中の中学3年生メンバーと一緒に
出場してくれる予定なので、練習や振舞いのお
手本がいます！！

練習日

体験日 1月22日（日）15：00-16：30（市川駅南公民館）

①1月29日（日）14：00～15：30（市川駅南公民館）

⇒当日回答であれば体験可

②2月12日（日）9：30～11：00（BUZZ本八幡）

③2月19日（日）9：30～11：00（BUZZ本八幡）

④2月23日（祝）11：00～12：30（国府台スポーツセンター）

⑤3月5日（日）なるべく広い場所にて設定（最終練習・施設抽選中）

★3月12日（日）Dance Drill Spring Festival EAST参加

必要な費用

レッスン費用：6,500円（全5回分・8時間）

大会エントリー費用：1名 4,000円(税込)※2022年8月開催実績

※今回に限り、北市川スポーツクラブ在籍者は、衣装のレンタル費用3,000円をクラブ側が負担して下さるため無料貸与。（それ以外の方は貸与費用3,000円がかかります）

※在籍者以外の育成プレッスンのみ受講の方はスポーツ保険800円がかかります。

※別途保護者には観覧チケット代がかかります。

※シューズについては応募者の内容を見て確認いたします。

参加予定大会

※最低実施人数4名（エントリーに必要なため）

Dance Drill Spring Festival EAST 3月12日（日）

場所：東京体育館

<https://www.jamfest-japan.com/>

●演技内容／

1分50秒～2分10秒程度の演技（ダンスドリル部門に出場予定）

一般クラス（土曜・日曜共通）の振付を一部流用。

フォーメーションチェンジが何種類か発生します。

申込時はアームモーションさえある程度できればスキル不問。

保護者へお願い

・ポジションやパートのご要望は承りません。演技については指導側ですべて設定します。

・本番は保護者と完全分離になります。身支度等、自分で出来るよう日頃から訓練をお願いします。

・貸出衣装の微調整などを行っていただく必要があります。

※本内容・費用価格はプレッスンのみ適用となります。4月から開講の育成クラスには受講要件や通常のレッスン価格（5,000～6,500円／月）が適用されます。

※2023年度春からの育成クラスは土曜に設置です。今回は、年度末の習い事調整期のため臨時で日曜実施となります。本来は土曜に育成大会クラス（大会1か月前は日曜練習有）となりますのでご注意ください。

2023育成プレッスン 目的と目標

新しい年度・学年に進むにあたって、ステップアップやキャリアチェンジを目指すメンバーのために「経験」を提供するレッスンです。

始めてから気づく事もたくさんある

スタートを切らなければ、始めてみなければ分からないことをたくさん経験して次年度につなげましょう

- ①チアの大会を知る
- ②練習、演技のルールを守る
- ③同年代の選手たちの努力を知る
- ④団体競技に必要な行動・マナーを身につける

「ユニフォームを着て大会に出た＝上手になった」には直結しません。見た目だけでは何かが変わるわけではない。努力を積み重ねて、試練に向き合い経験を積むことによって「周りの見る目が変わる」＝「選手だと認めてもらえる」ということを親子ともに理解する機会です。

基礎練習に終わりなし

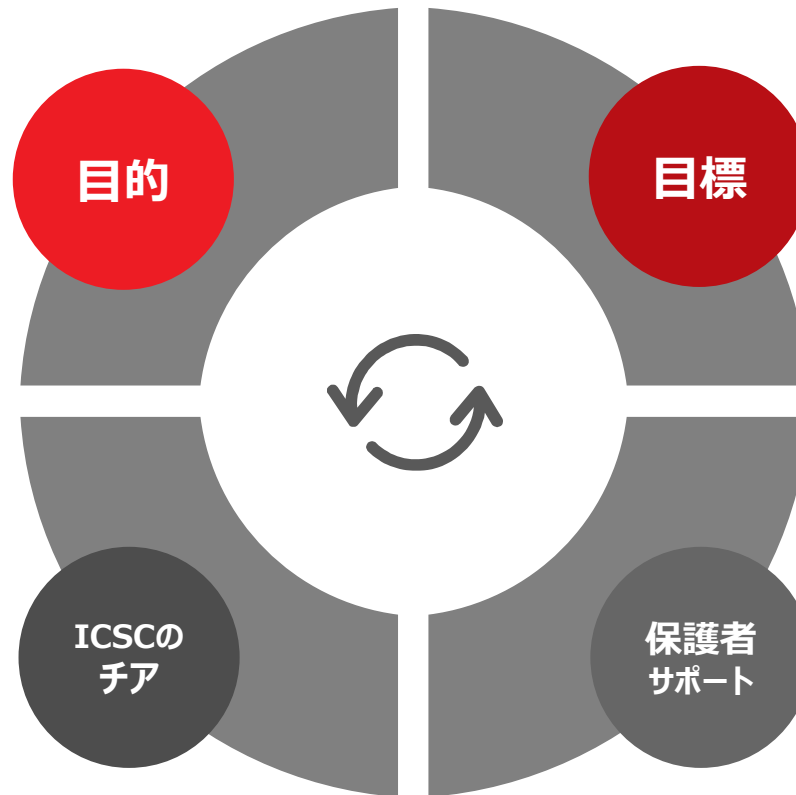
同じ事を繰り返す事で、身体感覚が研ぎ澄まされ、やればやる程に細かい違いに気がつくようになり、細かい調整が自分で出来る様になってきます。

“そこにどれだけ焦点を合わせるか”

“どれだけの事に気付きを持てるか”

これが、成長、レベルアップに繋がるため、基礎練習を重視しています。

歴代の選手たちも基礎のクラス（現在の土曜・日曜チアクラス）は選手になっても継続して基礎練習を反復しました。



- ①4月から「達成したいこと」を見つける
- ②周りを見て学ぶ姿勢を身につける
- ③過程を振り返り、後悔を大切に
- ④どんな自分になりたいかを考える

思い描く理想と現時点の自分の「ギャップ」を認識しないと考えられません。自分を知り、メンバーを知り、会場にいるチアリーダーを知って、動機付けをするところまでが今回の育成プレッスンです。

「練習しなさい」と言わない、その代わり練習しないリスクを示してあげる

練習習慣は日々の積み重ねで、突然身につくものではありません。練習したくなければ無理にさせる必要はないですが、他のメンバーが出来る中で自分だけ出来ていなかったらどう思うか？など、本人がお家で予測がつかないリスクについては提示してあげてください。

- ・楽しかった瞬間を振り返り認識させる
 - ・他のメンバーと進捗の比較しない
 - ・結果的に出来なくても努力したプロセスを褒める
- この3点が「やる気」が動機づけされてやる気になるまで重要です。

チアリーディング競技を知ろう 種目とレベル・カテゴリ

スポーツ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。

「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。「チアダンス」という名称は日本で出来たものですので、アメリカでは今でも「チアダンスやってます」が理解されないケースもあります。

チアリーディング競技の種類

チアリーディング

体操競技のマット運動のような「タンブリング」などのアクロバティックな動きを含む内容です。観客と選手の言葉の掛け合いを行う「チアクライテリア」が主な特徴です。

チアリーディングは難易度別の「レベル」に分かれています。

＜レベル分け＞

レベル0 / Beginner ※日本では知的障害者・障害者のみに適用

レベル1 / Novice

レベル2 / Intermediate

レベル3 / Median

レベル4 / Advanced

レベル5 / Elite

レベル6 / Premier

レベル7

※チアリーディング・パフォーマンスチアともに上記に加え、年齢別の編成分け、女性のみ・男女混合の編成分けなど細分化される

※呼称は協会により異なることもある。

パフォーマンスチア (ダンス/チアダンス)

日本ではチアダンスという名称で知られています。ダンスをメインとした内容で、競技会では多人数のチーム、2人制のダブルスといった編成分けされる場合があります。

パフォーマンスチアは「チームサイズ」と「カテゴリ」で分かれています。

＜チームサイズによる部門分け＞

Performance Cheer Team

Performance Cheer Doubles

＜カテゴリ＞

Pom

Hip Hop

Jazz

High Kick

今回の育成プレレッスンでは、アメリカのチアリーディング競技の起源とされる内容、アームモーション・チアクライテリア（今はコロナで発声禁止のため音楽に合わせた内容）キック・ジャンプ、簡単なリフト、ダンスといった、一般クラスの基礎レッスンからの応用となる演技を練習します。