

# 2024年度 北市川スポーツクラブ・ICSC FAIRIES Athletics

目的・目標

受講内容・必要準備

習得スキル

出演・出場

## ▼北市川スポーツクラブ運営（地域でのスポーツ機会を増やす総合型地域スポーツクラブ） ※ICSCより指導者派遣・指導スキル提供

土曜Tiny（未就学児）  
土曜Youth（小学生）  
※土曜は増設可能性有  
日曜Tiny（未就学児）  
※日曜は小学生相談可

■目的：他者と協調してルールを守りながら運動活動を楽しむ  
■目標：チアリーディングを始めるために必要な基礎の取得

■受講内容：  
①準備体操・運動活動（スキップや片足立ちなど）  
②アームモーションを含むダンス  
③ベーシックジャンプやターンを練習するための導入  
■必要準備：ポン・クラブTシャツ・スカッツ(黄色)・リボン  
※ポン以外は任意ですが、イベント出演の際は統一

・アームモーション  
・ボンダンス  
・バランス基礎  
・キック基礎（フロントキック）  
・ベーシックジャンプ（ストラドル・タック・ストレート）

市川市内イベントのみ  
チーム内での保護者向け発表

## ▼ ICSC FAIRIES Athletics運営（チアリーディング・チアダンスの専門スキル習得とイベント・大会出場）

大会育成クラス

■目的：競技に必要なチームワーク・練習習慣を身に着ける  
■目標：Tiny・Youthクラス内容の完成、チアリーディング競技基礎の取得と競技への理解

■受講内容：  
①柔軟・筋力トレーニング（バランス技などの習得）  
②チアリーディングの5要素（チアクライテリア・スタンツ・タンプリング・ジャンプ・ダンス）の習得  
③出演・出場シーンにあった演技方法  
■必要準備：タンプリングと同じマット2枚  
※衣装は年間貸与(費用有)、チームのウェア等購入可

①チアクライテリア（コール×アームモーション）②基礎スタンツ（Level0～1）③タンプリング※タンプリングクラスで習得④アドバンスジャンプ（トウタッチ・パイク・ハードル）⑤・各種ダンス（チアダンス内容も含む）

・協会主催のイベント  
・ダンスコンテスト  
・難度の低い競技会  
・外部イベント 等

大会競技クラス

■目的：競技会本戦へのお出場  
■目標：競技内容に必要なスキルの充足

■受講内容：  
基礎練習・スキル練習と並行して、競技会ごとのルールに則した演技構成の完成  
■必要準備：募集時に掲載・ユニフォーム購入

募集時メンバーのタンプリングスキル、テクニカルスキルにより出場部門を定める

競技会にて成果を出す

タンプリングクラス

■目的：運動機能の向上  
■目標：練習に必要な筋力・柔軟性の定着と体操技の習得

■受講内容：  
柔軟・筋力トレーニング、体操技の練習  
■必要準備：ポータブルマット2枚

全レベル。前転の前段階からバック転・宙返りレベルまで

スキルクラスのため習得無し

2023年度にICSC FAIRIES Athleticsより土曜・日曜クラスへ提供した、単発でのイベント・大会体験の提供はありません。全て育成クラスにて継続練習をして出場していきます。

# チアレッスン（一般クラス・北市川スポーツクラブ運営）

## クラス対象年齢

土曜Tiny（満3歳～年長）  
土曜Youth（小学生）  
日曜Tiny/Youth（満3歳～年長・小学生相談可）

## レッスン時間・場所

土曜日12：00～13：00（スタジオジパング市川）…土曜Tiny  
土曜日13：00～14：00（スタジオジパング市川）…土曜Youth  
日曜日11：00～12：00（市川駅南公民館＋勤労福祉センター）

※公共施設・スタジオの都合によりレッスン場所が変更になる場合がございます。

## 必要な費用

- 初回費用  
北市川スポーツクラブ登録料 1000円、保険料 800円
- 月額費用（※下記の費用は2か月分／2か月おきの口座引き落とし）  
未就学児・幼稚園 7,000円（1か月3,500円）  
中学生 8,000円（1か月4,000円）

## 必須購入物品

- ①ポン 1,424円 ②クラスTシャツ(130cm～)：2,000円  
③スカッツ(黄)：2,057円（大きいサイズは2,541円）  
④リボン：1,500円 ⑤白いスニーカー：各自  
※チーム専用のオンラインストアで購入  
※一般クラスにユニフォームはありません、すべてTシャツ・スカッツで出演

## お申込み手順

### ①北市川スポーツクラブHPよりフォーム送信

ホームページ <https://nisc.jp/>  
「入会・更新案内」から「入会・更新申し込みフォーム」のタブをクリックし、必要事項を入力ください。  
※キッズチアの方もジュニアチアの方も「キッズチア」を選択。

### ②お振込

入会が確認されましたら、振込票が届きますので、お振込ください。  
お振込が確認できましたら、ご自宅に会員証が届きますので、保管ください。  
※2か月ごとの口座引き落とし。入会をご決定されたタイミングにより、3か月ないし4か月分の引き落としになる場合がございますので、事務局よりご連絡させていただきます。

### ③初回レッスンのご連絡

お申込み時にご記載いただいたメールアドレスへご連絡いたします。  
※月初スタートとなりますため、翌月のスタート日までは体験レッスンとしてお越しいただけるよう、参加可能日時をご連絡を差し上げます。