

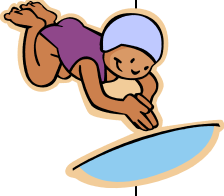
夏の一日安全技術講習会(ワンデークリニック)

開催案内



楽しく安全で正しい技術習得を目的として、各地で一日安全技術講習会を開催します。
下記の内容をご参照の上、是非ご参加ください☺

〈開催期間と目的〉

| 講習会名 | 開催時期 | 開催目的と主な内容 |
|--|------|---|
| 夏  | 7月 | <p>～競技会で成功するために～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ストレッチング&トレーニング 怪我の予防とパフォーマンスの向上を目的としたストレッチングと、チアリーディングには欠かせない体幹トレーニングを紹介します！ ☆チア・サイドライン 新しいチアとサイドラインを1つずつ習得します。 ☆ジャンプ レベル別に分かれてクラスを開催します。個人のスキルアップと共に、チームで美しく実施する為の練習方法を提案。ジャンプに必要な瞬発力アップの為のトレーニングに挑戦します。 ☆パートナースタッツ レベル別に分かれてクラスを開催します。 ☆安全規約確認 日本選手権大会の安全規約確認を行います。 |

※開催会場等は協会HPをご覧ください。



子ども一日安全技術講習会 (ジュニアワンデークリニック)

幼稚園から小学校、中学校のジュニアチームを対象とした講習会を下記の通り開催します。
みんなで楽しく、元気にそして安全にチアリーディングを学びましょう！

〈開催目的と主な内容〉

| 講習会名 | 開催目的と主な内容 |
|---------------------------|---|
| パート① 中国四国地区 7/13(日) | <ul style="list-style-type: none"> ☆サイドラインクラス 新しいサイドラインと一緒に覚えてチームで発表します！ ☆パートナースタッツクラス 年齢やレベルに合わせてクラスを提供します。様々な技に挑戦しよう！ ☆ダンスクラス 初級と上級の2種類のダンスマテリアルを提供します！ ☆コンディショニングクラス 基本的なアームモーションとステップを組み合わせて体の使い方、調整力を身につけましょう。 |
| パート② 関東地区 7/6(日) | <ul style="list-style-type: none"> ☆チアリーディングジムナスティック 身体の締めを意識しながら基礎的なタンブリングに挑戦します。 ☆ジャンプ レベル別に分かれてクラスを開催します。 ☆パートナースタッツ 年齢やレベルに合わせたマテリアルを提供します。様々な技に挑戦しよう！ ☆ダンス 初級と上級の2種類のダンスマテリアルを提供します！ |



チーム単位でも個人でも参加頂けます。お申込みはお電話で！
TEL：03-3404-2226

<申し込みから受講まで>

○講習料○

協会加盟団体 参加者1名につき¥1,500(小学生以下¥1,000)

協会非加盟団体 参加者1名につき¥3,000(小学生以下¥2,000)

○持参物○

運動シューズ(安全のためチアリーディング専用が望ましい。無い場合は靴底硬めでクッション性のあるもの)

運動着・参加者保険証のコピー・救急用具・筆記用具・タオル・加盟証(受付で提示)等

○申込み手順○

| | |
|---|---|
| 電話申込 協会本部事務局 03-3404-2226 | <ul style="list-style-type: none">・開催3週間前までに団体名、受講希望地区、予定参加人数、連絡先をご連絡下さい。※関東地区は定員になり次第受付を終了しますので、お早めにお申込下さい。 |
|---|---|



| | |
|--|--|
| 受講料の振込 三菱東京UFJ銀行 表参道支店 (普)1983853 公益社団法人日本チアリーディング協会 会長中村節夫 | <ul style="list-style-type: none">・受講日10日前までに団体名で参加人数分をお振込下さい(期限厳守)。・振込の際は、団体名の後に「A」を付けて下さい。・受講料の領収書を必要とする場合は、本部事務局までご連絡下さい。・人数に変更が生じた場合は、必ず本部事務局まで電話でご連絡下さい。・一度振込まれた受講料は、原則的に払い戻しできませんのでご了承下さい。・振込後、参加人数が増えた場合は電話連絡の上、追加分の振込を行って下さい。※当日、受講会場での受講料の受け付けはできません。 |
|--|--|



| | |
|-------------|---|
| 受講当日 | <ul style="list-style-type: none">・代表者1名が受付で加盟証を提示し、参加人数を申し出て下さい。・着替え易い服装で来館し、更衣は指定場所以外では絶対に行わないで下さい。・荷物は体育館内の壁際に団体ごとにまとめ、貴重品は各団体で管理して下さい。・安全な服装で受講して下さい。爪は短くし、ネックレス、ピアス、指輪等の装飾品も危険を伴いますので講習中は外して下さい。・講習スケジュールを確認し、各自(各団体)のレベルに合ったクラスを選択して下さい。・常に安全を意識し、ケガをしないように十分に気をつけて下さい。・体育館使用マナーをきちんと守り、各自のゴミは責任をもって持ち帰って下さい。 |
|-------------|---|

◆注意事項◆

- ・参加者が高校生以下の場合は、出来る限り引率(顧問等)をお願い致します。
- ・講習参加の皆様は事故等の備えに傷害保険等に加入するなど考慮して対応して下さい。
- ・講習中にケガが起こった場合は、その日のうちに指導員まで申し出て下さい。
- ・来館の際は公共交通機関をご利用下さい。(お車での来場は基本的に不可)