

2018年度 一日安全技術講習会 開催案内



楽しく安全で正しい技術習得を目的とし、各地区4回を基本に一日安全技術講習会を開催致します。
下記、開催時期や目的、指導内容、開催日程をご参照の上、是非ご参加下さい！

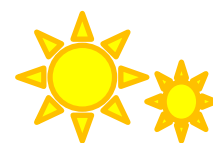
<開催時期と目的>

講習会名	開催時期	開催目的と主な内容(予定)
新 学 期	4～6月	<p>～チアリーディングの基礎技術指導(新入生対象)・基礎技術向上(経験者対象)～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チアリーディングジムナスティック 新入生:体の締め方・着地・ジャンプ/経験者:正しい着地・ジャンプ ☆チア・サイドライン 新入生:基礎的なチア・サイドラインマテリアルの習得 経験者:日本選手権地区大会規定演技指導/チーム練習指導 ☆パートナースタッツ スポッティング方法・規定演技スタッツ指導 ☆ダンス ☆大会安全規約説明 安全規則改定内容説明、規定演技実施における注意事項等
夏 期	6～7月	<p>～競技会で成功するために/日本選手権大会に向けて～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆トレーニング 瞬発力向上と体幹トレーニングの提案、安全な着地方法の見直し等 ☆チア・サイドライン ☆パートナースタッツ 美しいスタッツ実施方法について ☆オプション 基礎的な体の動かし方、モーション・ダンスの振付等 ☆大会安全規約確認・審査基準について等
秋 期	9～11月	<p>～競技会で成功するために/中学校・高等学校・大学選手権大会に向けて～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆体力向上トレーニング ☆ジャンプ ☆パートナースタッツ 地区大会・日本選手権を終えての改善事項 ☆ダンス ☆大会安全規約確認等
春 期	2～3月	<p>～個人技術・チーム力を向上させるために/西日本・CUP大会に向けて～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チア・サイドライン ☆パートナースタッツ ☆ジャンプ・タンブリング ☆ダンス ☆大会安全規約確認等



★上記講習内容はあくまでも予定であり、傾向等により適宜変更致します。

2018年度 子ども一日安全技術講習会 開催案内



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致します。
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！

<開催時期と目的>

講習会名	開催目的と主な内容(予定)
パート①	☆トレーニング 柔軟性の向上、俊敏性の向上を目指しましょう！ ☆サイドライン 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！ 頑張って練習しよう♪ ☆パートナースタンプ ☆ダンス 初心者向けと上級者向け、2種類のダンスを指導します♪
パート②	☆トレーニング 基本動作、調整力を見に付けよう！ ☆ジャンプ 基礎ジャンプ～パイクジャンプまで ☆パートナースタンプ ☆ダンス 初心者向けと上級者向け、2種類のダンスを指導します♪
パート③	☆トレーニング リズム系、モーショントレーニングなど ☆チア 新しいチアと一緒に覚えてチームで発表します！ 頑張って練習しよう♪ ☆パートナースタンプ ☆ダンス 初心者向けと上級者向け、2種類のダンスを指導します♪



- ★上記講習内容はあくまでも予定であり、傾向等により適宜変更致します。
- ★基本的に年齢やレベル別でのクラス分けを行って講習を進めます。
- ★年間に開催される回数は地域によって異なります。



※開催日程と会場につきましては、決定次第協会ホームページまたは加盟団体専用ページでお知らせ致します。

<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(期日厳守)。・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)。