

チアダンス部門

★ELEMENT QUEST とは

チアリーディングおよびチアダンス競技における技術的な要素（ELEMENT）を「正しさ」「シンクロ」「安全性」をテーマに探求（QUEST）していくという新しいタイプのイベントです。それぞれの ELEMENT を4つのセクションに細分化して競い合う対戦型のスポーツです。

★ELEMENT QUEST の目的

競技を行う上で重要な「正しい基礎スキルの知識」は、安全な実施（SAFTY FIRST）の具現化とスキルアップの原動であると考えます。演技に含まれる ELEMENT を QUEST して理解を深めることは、チームが求める理想のパフォーマンスへの近道となります。

コーチの目的

選手のスキルをより深く理解し、且つチームの意思を最大限に尊重できるコーチングマインドと戦略を発揮する機会となります。

選手の目的

対戦型であるからこそ、実施に対して結果がどのように連動するのかを分析でき、正しさの判断を養うことができます。

レベル選択が可能なので、初心者への参加や基礎を徹底的に練習したいメンバーの挑戦は元より、経験を積んだ選手のためや、あと1歩前進するためのステップアップの機会にもなります。そして、リーグ戦方式により情熱を燃やす熱い戦いが期待されるため、より実感的な成長効果を目指します。

★ELEMENT QUEST の有効性

- ・「基礎スキル」（正しさ・均一性）の重要性を徹底的に学べる
- ・短いセクション毎に結果の出る対戦だから、正しさの認識をチームで揃えることができる
- ・レベル選択ができるから誰でも参加できる

★ELEMENT QUEST ジェネラルインフォメーション

1) 各試合は、4つのクォータータイム（以下、1QT、2QT、3QT、4QT）で構成されます。各QTで用意されたELEMENTを参照し、レベル1～3の試合を選択します。

< [「QTごとのELEMENT」](#)を参照>

		1QT	2QT	3QT	4QT
チアリーディング ELEMENT	➡	スタンツ	トス ピラミッド	ジャンプ タンブリング	ルーティン
チアダンス ELEMENT	➡	アームモーション キック	ジャンプ	ターン	ルーティン

2) 最終的なリーグ戦（総当たり試合）の勝敗は、同レベルのリーグの中で勝ち数の多いチームが勝利します。同率の場合は、総得点の高いチームから上位となります。

◎ルール

夏チアルールに従う。（同年に発行された[ルール](#)を参照ください）

◎登録（コート入場権利）

ヘッドコーチ 1 名、アシスタントコーチは最大 3 名までを登録可能とし、コート内に入れる権利を持つ。選手の登録は下記の通りとする。

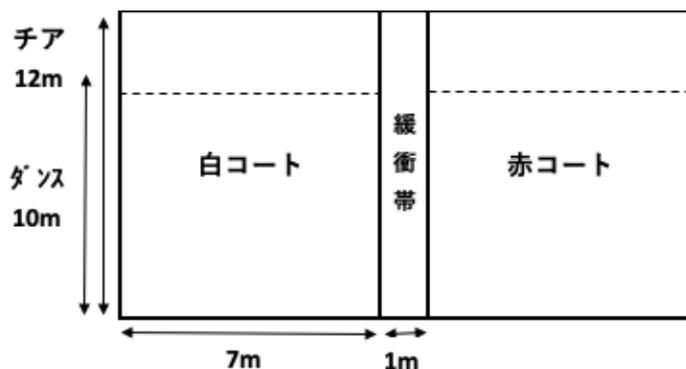
最小 6 人/最大 26 人の選手で構成される。

（1 回のフロア入場数はステージごとに指定される場合がある）

◎エリア：

コートを正面に見て右側が、赤コート、左側が白コート。決定はコイントスによる。

チアダンスコートは、横 15m×縦 10m、中央の 1m の緩衝帯を挟み、横 7m×縦 10m を競技エリアとする。



◎プレゲーム：

試合開始 5 分前から競技エリアに入場、整列（チームが紹介される）→挨拶を行う。

◎トーナメントフォーマット：

4 つの QT の内、1QT、2QT、3QT は、指定された ELEMENT の演技を実施し、4QT では 1QT～3QT で実施した ELEMENT を組み合わせ「チームルーティン」として行う。試合は全て 2 チーム同時に実施され、ステージごとに勝敗が決まる。

< 実施例：チアダンス レベル 1 >

セクション	タイム	レベル	ELEMENT
1QT	1min	1	アームモーション&キック
	2min		1QT 審査タイム
2QT	1min	1	ジャンプ
	2min		2QT 審査タイム
3QT	1min	1	ターン
	2min		3QT 審査タイム
4QT	1min	1	ルーティン
	2min		4QT 審査タイム
	3min		結果発表

◎進行

1 試合@15 分間

◎採点

ポイント制、減点方式。

1QT～3QT の満点は各 10 ポイント、4QT は 20 ポイント。50 ポイントを満点とする。

◎減点

①-1 から-4

フォーメーション不正確、カウントオフ、フォーメーションオフ

②-2 から-6

均一性の欠落、テクニックの不正確なボディラインポジション、実施不可は、①および②の両方から取られる。

◎セクション毎の演技（各ルーティンから1つが指定される）

2024年の開催は、下記のレベルにて実施いたします。

1QT: アームモーション&キック 6~12名

□レベル1

フォーメーションは自由、8×4 カウントで全て行うこと

1 カウントを使った**アームモーション**（ハンズオンヒップ、クラップ、ハイV、ローV、L モーション左右、ダイアグナル、K モーション）、**サイドキック**、**Y字ホールド**

□レベル2

足の動きおよびフォーメーションは自由、8×6 カウントで全て行うこと

1 カウントを使った**アームモーション**（ルーティン内に10個以上入っていれば組み合わせは自由）、

パッセ（パラレル、アウトいずれでも可）、

ラインダンス（リンクスは組まなくても良い、キックはストレートで連続4回まで）

□レベル3

足の動きおよびフォーメーションは自由、8×6 カウントで全て行うこと

1 カウント及び半カウントの**アームモーション**（ルーティン内に10個以上の組み合わせ）、パッセを含む**ラインダンス**（リンクスは組まなくても良い）、**スリーポイントキック**、**ヘッドスナップ**

2QT: ジャンプ 6人~10人

□レベル1

フォーメーションは自由、8×4 カウントで行う

スタージャンプ（全員で2回を含む）、**ジュッテ**、**シャッセ**

□レベル2

フォーメーションは自由、8×6 カウントで行う

トータッチジャンプ、**シャッセ**、**フライアウェイ**、**ジャンプコンビネーション1つ**（トータッチ+矢印ジャンプ ※ジャンプ間の踏切は1カウント）

□レベル3

フォーメーションは自由、8×6 カウントで行う

ダブルトータッチ、**シャッセ+スイッチトータッチ**、**ジャンプコンビネーション1つ**（トータッチ+シャッセ+スイッチ）

3QT：ターン 6人～10人

※技は最低6人がシンクロしなくてはならない。

□レベル1

フォーメーションは自由、8×4カウントで行う

ピルエットのパスセは平行で行う

シングルピルエット2回（手のポジションは(1)ハーフT、(2)ダガー）、ステウニュー

□レベル2

フォーメーションは自由、8×6カウントで行う。（ピルエットのパスセは平行）

ダブルピルエット2回（手のポジションは、ハンズオンヒップ）、ダブルクッペターン（ターンアウト）、ターンコンビネーション（ダブルピルエット+シェネ、ピケ）

□レベル3

フォーメーションは自由、8×6カウントで行う。（ピルエットのパスセは平行）

トリプルピルエット2回（手のポジションは、ハーフT+上でクロス）、4方向ピケ

4QT：ルーティン 6人～16人

各レベル各セクションで行ったルーティンをつなげて行う

本リーグの目的を活動の柱とし、チアリーディングおよびチアダンスそれぞれの要素を用いたチアの普及、教育活動として **ELEMENT QUEST** を『夏チア 2025』のワークショップの位置付けで2025年6月15日に開催いたします。