

チアリーディング部門

★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4つのセクションに細分化して、「正しさ」「シンクロ」「安全性」をテーマに競い合うことで、それぞれのELEMENTの探求（QUEST）をする新しいタイプの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つまずきや、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0～2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		スタント	トス ピラミッド	ジャンプ タumbling	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）

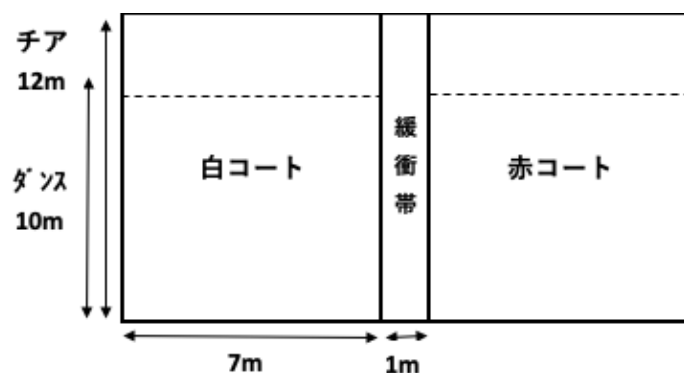
ヘッドコーチ 1 名、アシスタントコーチは最大 3 名までを登録可能とし、コート内に入れる権利を持つ。選手の登録は下記の通りとする。

最小 8 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。

チアリーディングコートは横 15m×縦 12m、中央の 1m は緩衝帯を挟み、横 7m×縦 12m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、向かい合い整列し挨拶を行う。

◎リーグフォーマット：

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、QT ごとに勝敗が決まる。

1 つの試合の勝敗は 1QT～4QT の勝ち数ではなく、総各得点で勝敗が決定する。

<実施例：チアリーディング レベル 1 >

セクション	タイム	レベル	ELEMENT
1QT	1min	1	パートナースタンプ
	2min		1QT審査タイム
2QT	1min	1	ピラミッドとトス
	2min		2QT審査タイム
3QT	1min	1	ジャンプとタンブリング
	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、スタンツの不正確なボディラインポジション、フォーメーションオフ

②－2 から－6

テクニックの問題。ボブル、トップのバランス、ベース移動
落下は、①および②の両方から取られる。

◎QT ごとの演技

2025 年の開催は、下記のレベルにて実施いたします。

1QT：スタンツ 8～10 名

□レベル0 TINY/MINI

ベース正座レベルでの 1 レッグスタンツ・ダブルサイ

□レベル1 NIMI/YOUTH

ローポジション 1 レッグティックトック（スイッチヒールストレッチ）・B W O ディスマウント・インバージョンからハンキング・1/4 プレップ・ポップアップディスマウントブレイサー付き 1 レッグ、ポップアップ

□レベル2 JUNIOR

プレップレベル 1 レッグティックトック（スイッチヒールストレッチ）・B H S インバージョンプレップ・1/2 エクステンションポップアップ

2QT：トス・ピラミッド 8人～12人

※L 2 以上はバスケットトス含む

□レベル0 TINY/MINI

ニーサイレベルのペーパードール・ダブルサイ+ニーサイのピラミッド

□レベル1 NIMI/YOUTH

ローポジションペーパードール・ストラドル・ブレイサー付きプレップ 1 レッグ・ブレイサー付きエクステンション・プローン or ポップアップディスマウント

□レベル2 JUNIOR

ストレートバスケットトス・1 レッグプレップペーパードール・ブレイサー付き 1 レッグエクステンション・ティックトック（スイッチヒールストレッチ）・ポップアップ

3QT：ジャンプ、タンブリング 8人

※技は最低6人がシンクロしなくてはならない。

□レベル0

前転、側転・スタージャンプ

□レベル1

フロントジャンプ・2回連続トゥタッチ・BWO×2・側転BWO×2・FWO

□レベル2

フロントジャンプ・2回連続トゥタッチ・BHS・BWO～BHS・RO～BHS×2

4QT：ルーティン 8人～12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。