

ELEMENT QUEST FOUR 開催要項

チアリーディング部門（2026）

★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への挑戦は元より、経験を積んだ選手へのつまずきや、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、トーナメント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が目指せます。

★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、該当レベルの試合を選択します。

<下記、QT ごとの ELEMENT を参照>

		1QT	2QT	3QT	4QT
チアリーディング ELEMENT		スタッツ	トス ピラミッド	ジャンプ タンプリング	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) トーナメント式の勝ち抜き戦です。勝敗は獲得点数で決定します。1試合の中で行われる1QT～4QTの勝敗数ではありません。1チームの試合数はミニマム2回戦です。

◎規約

夏チア大会規約に従う。（同年に発行された[大会規約](#)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。

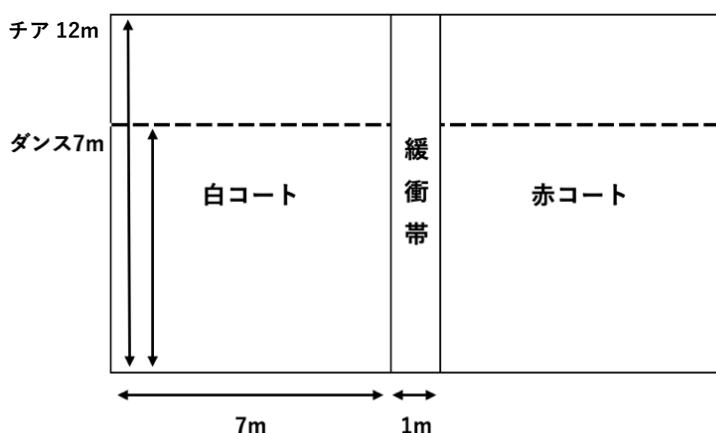
8 名以上の選手で構成される。

（1 回のフロア入場数はステージごとに最小人数の指定がある）

◎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。説明会時の抽選にて決定。

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 1 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 を組み合わせた「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。

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
開始	1min		整列・挨拶
1QT	1min	1	パートナースタッツ
	1min		1QT 勝敗決定
2QT	1min	1	ピラミッドとトス
	1min		2QT 勝敗決定
3QT	1min	1	ジャンプとタンプリング
	1min		3QT 勝敗決定
4QT	1min	1	ルーティン
	1min		4QT 勝敗決定
	1min		試合結果発表
合計			10min

◎進行

1 試合@10 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。ポブル、トップのバランス、ベース移動
落下は、①および②の両方から減点される。

◎QT ごとの演技

2026 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 MINI/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）・BWO 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）・BHS 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名

※L2 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 MINI/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、タンプリング 7名

※技は最低6人がシンクロしなくてはならない。

レベル0 **TINY/MINI**

前転、側転・スタージャンプ

レベル1 **MINI/YOUTH**

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 **JUNIOR**

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名

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。

レベル0 **TINY/MINI**

レベル1 **MINI/YOUTH**

レベル2 **JUNIOR**

本トーナメント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 2026』のワークショップの位置付けで2026年5月31日に開催いたします。