

38 チアリーディング競技

1 競技の特性

チアリーディング競技はダンス、スタント、タンブリング等で構成され、「技と速さと笑顔」を競う華やかな競技である。高い身体能力に加え、優れた芸術性・文化性が要求され、「いかに観客を魅了し、ひきつけることができるか」が競われる。

しかし、華やかさの裏には練習中の事故・傷害も発生しやすく、捻挫や骨折、関節痛などを伴いやすい。競技スポーツのチアリーディングに参加するためには、競技者としての体力作りが求められる。

よって、チアリーダーは、激しい運動量に必要なエネルギー摂取に努めなければならないし、体力トレーニングの必要性を認識し、日頃から体力の向上を目指すことが望まれる。また、適切に休養を取り、事故発生を未然に防ぐことも重要である。

そして、チアリーディングには「心を通わせ、励まし合い、協調性を持って活動すること」が必要である。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・床面の整備不良、用具の不備。	・捻挫 ・打撲 ・擦過傷	・床面の掃除。(モップ掛け) ・床面(屋外)の凸凹やぬかるみの整備。 ・危険物を事前に確認し十分な整備を行う。
・ポンポンでの悪戯。	・擦過傷 ・切傷	・ポンポンを顔面近くで用いた演技をしない。 ・危険でないようにポンポンの置き場所を確認する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・スポッターのキャッチや補助の無理な体勢が原因。	・肋骨強打 ・膝関節痛 ・腰痛 ・顔面強打	・ウォーミングアップ、筋力トレーニングを十分に行う。 ・一連の運動でトップから目を離さない。 ・周囲の者も一緒にサポートする。
・ベースの無理な体勢が原因。	・腰痛 ・膝関節痛 ・広背筋痛、僧帽筋痛 ・顔面強打	・練習前後に大腿四頭筋、大臀筋などのストレッチを行う。
・トップの落下が原因。	・腰痛 ・頭部打撲	・新しい技、難度の高い技の練習にはマットを準備する。 ・スポッターはトップと反復練習をくり返す。 ・スポッターはスポッティング技術訓練を十分に行う。 ・動きの確認と声を掛け合い呼吸を合わせる。
・トップの着地失敗。	・捻挫 ・靭帯損傷	・ウォーミングアップ、ストレッチなどを十分に行う。
・タンブリングの練習。	・打撲	・体温が十分高まるまで準備運動を行う。 ・適切な専門家のもとで練習を行う。 ・周囲に危険物がないか、人がいないかを確認する。

【 比較的多くみられるもの 】

- ア 準備運動不足によって起こる.....捻挫、関節痛、腰痛、けいれん
- イ 接触や転倒によって起こる.....捻挫、打撲、擦過傷
- ウ 活動や練習中に起きる.....腱鞘炎、靭帯損傷、関節痛、骨折
- エ 食事を抜いて起こる.....貧血、めまい、集中力の欠如

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>使用施設には参加選手数に対して十分な広さ、高さがあるか 床やマットの表面に問題はないか（平坦で滑らず、清潔で乾いているか） 明るさ・湿度・天候（屋外の場合）に問題はないか 練習は適切なスポッターを伴っているか 騒音など、注意が散漫になり活動の妨げになるような場所でないか 物的障害（障害になる危険性のある物）はないか 屋外の場合は、直射日光を避けることができるか 水分補給場所が近くにあるか 適切な救急用具が準備されているか</p>
活動内容	<p>着装は正しいか（ボタン・ファスナー・ポケット・フード等がないこと） ストッキングなど滑りやすい着衣は避けているか 長い髪はきちんと束ね、前髪は視界の邪魔にならないようにしているか （ヘアピン、クリップ等の使用禁止） 爪は短く切っているか チアシューズの紐は適度にきつく締め、締め余った紐の処理はされているか （総じてチアリーディング専用のシューズを使用することを勧める） 状況に応じてスポッターなどを使用しているか 体調の悪い選手、けがをしている選手はいないか ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か 選手同士がぶつからないように間隔をとっているか 水分補給や休息は適切に取っているか 実技練習だけでなく、頭の中で動作を反復するイメージトレーニングも行っているか 運動量に必要なエネルギーの摂取を心がけているか 眼鏡を着用する場合は、しっかりと止めているか 日頃から選手間の信頼関係を築き、チームワークを作り上げようとしているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか 医療品などの準備はできているか 水や氷の準備はできているか</p>

参考 チアリーディング競技ルールブック
 最新チアリーディング入門

社団法人 日本チアリーディング協会
 社団法人 日本チアリーディング協会