©NSCA JAPAN
Volume 28, Number 10, pages 4-12

特集 feature

チアダンスの競技特性とトレーニングについて

渡辺 碧, M.S., 日本女子体育大学 講師　**渡邊 美之,** 柔道整復師, 神田名倉渡辺接骨院

1. はじめに

チアダンスあるいはソングリーディングという競技は、一般の人に聞くとほとんどの人がチアリーディングを思い浮かべることが多く、チアダンスとチアリーディングは全く別の競技であることを知らない人が多い。昨今、映画、TV等のメディアで紹介されることが多くなってきてはいるが、日本ではこれらの競技の歴史が浅く、認知度が低いのが現状である。そのため、科学的研究はほとんどなされておらず、文書の資料なども非常に少ない。

そもそも「チア(cheer)」とは、「励まし、応援、声援、元気づける」(18)という意味があり、競技としての起源は諸説あるが(15)、1880年代後半、アメリカの大学でアメリカンフットボールチームを応援するために男子学生らがチームを組み、パフォーマンスを行なったことに由来するといわれている(1,5)。

チアの競技は、大きく分けてチアリーディングとパフォーマンスチアの2種類がある。前者はスタンツやタンブリングなどの応援の技を行なう競技のことを指し、後者はこれらを伴わず、ジャンプやターンなどのダンステクニック、フォーメーション移動やダンスの集団美を競う競技である。約2分半という短い演技時間の中でいかに観客を魅了し、惹きつけることができるかを、ジャッジの得点により競う「表現スポーツ」となっている。チアダンス(ソングリーディング)は、後者のパフォーマンスチアの中に含まれている。

ソングリーディングとは、チアダンスの同義語として用いられることが多い。応援の掛け声や力強いアームモーション、ピラミッドなどを行ないながら試合を盛り上げるのがチアリーダーであるのに対し、ポンポンなどの手具を使いながら華やかなダンスを披露し、観客を楽しませるのが、ソングリーダーと呼ばれている(16)。これらを競技として行なうのが、ソングリーディングと呼ばれている。

チアリーディングの世界の競技人口は増加の一途をたどっており、その国際組織としてICU(International Cheer Union：国際チア連合)が設置されている。この連合は、今年(2021年)7月、東京オリンピック開催直前のIOC(国際オリンピック委員会)総会において、IOC加盟団体として正式に承認された。ICUは、100を超える世界各国の加盟団体から成り立っており、スポーツ界で国際的にチアが認められていくための活動を行なうとともに、チアリーディングがオリンピックの正式種目になる日を目指し、活動を続けている。

これまで日本において、チアリーディングに関する研究は、傷害に関する研究が最も多く(1,4,7,8,9,10,11,19)、体力やコンディショニング、メンタルヘルスに関する研究(3,14,17,20,22)やその他、ジェンダー、文化的な研究、作品分析など様々な分野の研究がみられる。しかし、パフォーマンスチアに関する研究はほとんどなされていないのが現状である。そこで本稿では、筆者が所属する日本女子体育大学ソングリーディング部GRINS(以後、GRINSとする)をひとつの事例として取り上げ、そこからみるチアダンス(ソングリーディング)の競技特性とその具体的なトレーニング方法、チアダンストレーニングにおける今後の課題について紹介したい。なお、トレーニングの方法については、コロナ禍におけるトレーニングについても触れていく。

2. チアダンスの種類と競技特性

チアダンスの種類を**表1**に示す。チアダンスの種類は、大きく分けて、ポンポンを使用するPom部門、Hip Hopダンスの要素がメインとなるHip Hop部門、

Jazzの音楽に合わせてしなやかに踊るJazz部門の３種類がある**（写真１、２）**。これらの種類の他にも、試合を開催する団体によって、様々な部門を設置している。演技を構成する人数も、少人数（個人）～大人数（団体）があり、部門が細かく分けられている。GRINSは、団体のJazzとPom部門を主として活動しているため、本稿ではこれらのチアダンスの競技特性とそのトレーニング方法について述べていく。

チアダンスの主な競技特性を**表２**に示す。一般的にダンスと名がつくとややソフトなイメージを受けるが、チアダンスの場合は、約２分半の演技時間の中で、他の競技と比べても身体の、特に関節や筋に高負荷がかかる競技といえる**（写真１、３）**。すでに**表１**で紹介したとおり、現在のダンスカテゴリーは多岐にわたり、それぞれの部門で身体の違う使い方が要求され、その部門に適した身体づくりが必要となる。

GRINSは大学の部活チームであるため、チーム内で当然、選手個人のダンススキル（ダンステクニック）の差がある。その差を少しでも少なくすることがチームスキル向上に重要であり、そのためのトレーニングが必要となる。ダンススキル以外でも、クラシックバレエやフィギュアスケートなどのような芸術的要素や、ジャッジ（採点員）へのアピール度（訴求力）なども採点されるため、高い身体能力だけでなく、使用する楽曲に合わせた集団としての表現力なども要求される。また団体競技であるため、協調性やシンクロ性も必要となる。そのため通常の身体トレーニング以外にも日頃から感受性を豊かにし、表現力を高めるためのトレーニングも必要であり、音楽はもちろん演劇、ダンスなどの観劇、読書なども奨励している。

写真１　Jazz部門の演技

写真２　Pom部門の演技

表１　チアダンスの種類（部門分け）　（2）より作図

種類	説明
Pom部門	演技の８割はポンポンを使用し、手具としての視覚的効果を取り入れること。 チームとしての正確さや均一性、一体感が重視され、シャープで力強いアームモーション、同調性溢れるダンスが求められる。 視覚的効果（フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化）を取り入れた創造性あふれる振り付け構成を重視する。
Hip Hop部門	ストリートスタイル（Hip Hop、Funk、Lockingなど）の動きとリズムを取り入れたダンスで、チームとしての正確さや均一性、一体感が求められる。 リズム、ボディアイソレーションやコントロール、ステップワークなどを取り入れた同調性溢れるダンスが重視され、視覚的効果（フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化）を取り入れ、音楽を生かしたダイナミックで創造性溢れる振り付け構成が求められる。
Jazz部門	バレエを基礎とするしなやかで流れるような動きを中心としたダンスで、チームとしての正確さ、均一性、一体感が求められる。 ボディコントロールやバランス、正確なダンスワークやテクニカルスキルを取り入れた同調性溢れるダンスが重視され、優れた音楽の解釈と視覚的効果（フォーメーションチェンジ、グループワーク、連続性、立体的な変化）を取り入れた創造性のある振り付け構成が求められる。

3. GRINSにおけるトレーニングについて

3-1. チームの現状

GRINSは今年創部14年目であり、部員数は79名（1年生25名、2年生29名、3年生22名、4年生3名／2021年9月現在）。チーム編成は能力別で3チームに分かれており、AチームがJazzを、B・CチームはPomを行なっている。GRINSの過去最高成績は、ICU World Cheerleading Championships（世界大会）Cheer Jazz部門優勝2回（2014年、2018年）、国内全国大会Jazz部門第1位を4連覇中である（2020年大会は映像審査）。

部員のダンス経験（キャリア）は様々であり、大多数の選手が大学までにチアダンスをはじめとした、何らかのダンスやバレエ、新体操を経験している。その一方で、大学で初めてチアダンスを始める選手がいるのも事実で、当然ダンススキルや身体能力に差が出てくる。そのため、現場では初心者と経験者のトレーニング内容は別メニューで行なっており、特に初心者は大学入学当初、ダンス以前の基礎スキルを上げるために一般的な持久力アップのための有酸素運動や体幹メニューをやや多めに行なっている。

3-2. トレーニング・メニュー

本項ではGRINSが日常的に行なっているトレーニング・メニューを紹介する。メニューの内容は、**表2**に挙げたチアダンスの競技特性に合ったものが必要であり、以下①～⑥に挙げた6つの要素を組み込んだメニューづくりがポイントとなる。

①体幹軸
②俊敏性
③持久力
④表現力
⑤柔軟性
⑥瞬発力

チアダンスは連続した瞬発力が要求されるため、特に負荷がかかる筋群は脊柱起立筋群、腰部、股関節周囲、大腿、下腿であり、これらの筋群のトレーニングは必須である。また、それと同時に持久力も重要となる。Pomの演技では、俊敏性、持久力がより必要であるため、腰、股関節周囲の筋力トレーニングが必要である。一方、Jazzの演技では、表現力、柔軟性がより必要となってくる。前記6つの要素はすべてをまんべんなくメニューに組み込むことが大切だが、チーム最下層のCチームは、ABチームに比べ身体能力が高くないため、持久力、俊敏性、体幹トレーニングをやや多めに入れている。

GRINSが行なっている具体的なメニューを**表3**に示す。各メニュー内のエクササイズ項目はそれぞれ約10種類以上あり、ワンパターンにならぬように日々内容を変えて行なっている**（写真4）**。また、実際の演技では協調性、シンクロ性が重要とされるため、反復継続するメニューは全員なるべくシンクロさせて行なっており、トレーニング時からチーム全体としてシンクロすることを意識させている。

トレーニング時間は、通常約45分間である。日々の練習にて演技練習（チーム練習）を始めるまでに、ストレッチング、ウォームアップ、トレーニングを行なうが、チアダンスのトレーニングにおいては、その順番が最も重要となる。メニューの順番は、軽いストレッチング、体幹、アジリティ、有酸素運動の順に組んでおり、演技練習に最もパフォーマンスが上がるように設定している。

一般的にダンスの運動を始める前には、静的ストレッチングを最初に行なうことが多い。しかし、運動前にしっかりと静的ストレッチングを行なうと、筋出力が低下するため、パフォーマ

表2　チアダンスの競技特性

・団体競技	・柔軟性
・連続した瞬発的な運動を繰り返す	・協調性、シンクロ性
・持久力	・平衡性
・表現力・芸術性	・競技中（演技中）、選手交代ができない
・訴求力（アピール力）	・バレエ、新体操、体操の動きが頻出する
・パワー	
・スピード	
・ストレングス	
・俊敏性	

写真3　フェッテという片足で回転し続ける動作

ンスがうまく発揮されないことに繋がる(23)。そのため、GRINSでは、行なっても軽いストレッチング、特に動的ストレッチングを行なっている。

心拍数測定は、安静時(起床直後など)、練習前、有酸素運動直後、練習終了後に測定している。演技練習では心拍数が上がっていることで、より良いパフォーマンスが実施できるため、演技練習前には有酸素運動を行なっている。心拍数測定を行なうことは、演技練習で身体の動きが最適になる心拍数を、選手たちに理解させるためであり、心拍数の違い(高低)、つまり有酸素運動量の違いによって、身体の「動け方」の指針を示している。そのため選手は、心拍数測定によって自分のパフォーマンスが最適になる心拍数やそれに必要な有酸素運動量を知ることができる。またそれと同時に、毎日心拍数を測定することにより、自身の平均数値(ベー

表３　GRINSにおける通常のトレーニング・メニュー

1　心拍数測定
2　軽い動的ストレッチング(３～５分)
3　トレーニング
　・体幹　プランク等
　・腹筋
　・背筋
　・股関節周囲
　・立位でのトレーニング
　　ランジ、スクワット
　　セラバンドを使用したジャンプ、股関節周囲筋群
　　バランスパッドを使用し体幹キープ、バランスパッド上でセラバンド使用
4　動的ストレッチング(２分)
5　フットワーク、アジリティ系　ラダー
6　バレエ
7　有酸素運動
　・インターバルラン
　・ダッシュ
8　サーキットトレーニング
　フットワーク、アジリティ系、ダッシュ等のコンビネーション
　※7と8は交互に行なう
9　心拍数測定
10　演技練習
11　練習終了後にクールダウンとしての静的ストレッチング(基本ペア)
12　心拍数測定

写真４　実際のトレーニングの様子

スライン)が判明するので、ベースラインの数値から逸脱している場合は、脳も含めた身体の疲労状態のサインと捉えることもでき、体調管理のバロメーターになる。

練習後はクールダウンとしての静的ストレッチングを丁寧に約20分間行なう。基本的にクールダウンとしてのストレッチングはペアで行なうが、新型コロナ感染予防対策として、他の選手との接触を避けるために2021年現在はセルフストレッチングを行なっている。ただし、セルフでのストレッチングには限界があり、特に股関節やハムストリングスなどに対しては不十分である。ストレッチング後に身体の疼痛部や痛みがなくても違和感のある部位にはアイシングを行なう。ストレッチングは学生が帰宅し、入浴後にも再度行ない、必要であればアイシングを行なうよう指示している。

クールダウンとしてのストレッチングやアイシングは、筋疲労を早期に回復(リカバリー)させるのに重要であるが、実際には練習での時間が非常に短く、場合によっては全く行なわない、あるいは行なえないチームや学校がほとんどである。これは練習時間ギリギリまで演技練習を行なっていることが多く、特に大会間近やコーチが付きっきりで練習する際は、よりその傾向が強くなるからである。したがって選手たちは、自宅でクールダウンを行なうことが多い。

3-3. 年間トレーニング・スケジュール

表4に「年間トレーニング・スケジュール」を示す。この年間スケジュールは昨年度および今年度(2020・2021年度)に実施したものである。

なかでも最も重要なのは、5月に行なう「ボディ・チェック」である。選手自身が疼痛などの自覚症状がなくても、実際には正常な状態とは限らない。「ボディ・チェック」は、プロの眼で検査することで、選手に自分の身体の状態、特にウィークポイントを知らしめることができ、必要であればケアを行なうことによって傷害の予防やパフォーマンスアップに繋がる。

このチェックで得られた選手たちの身体特性や検査結果は、演技指導を行なう監督、コーチ(指導者)と共有している。情報を共有することにより、骨格など遺伝的な身体特性で問題のある選手は、演技指導時に振り付けやテクニックの難度などで調節し、作品構成(フォーメーション)なども配慮しながら、選手の特性に合った演技内容が構案されている。

4. 新型コロナ禍での活動について

4-1. コロナ禍でのトレーニング

昨年来(2020)の新型コロナ禍においては、当然感染防止対策を講じた上での練習を強いられ、対面練習での時間の激減や練習場所、回数などが制限されたために、本来の練習時間の約半分の時間でのトレーニング・メニューを検討し、これまで実施してきた。また、在宅時間が長いので、自宅でチームメンバーとともにオンライン上でできるトレーニングも同時に行なってきた。

オンライン上でのトレーニングは、基本的に対面練習時と同様のメニューであるが、場所や時間の関係もあり、メニュー数は少なくなっている。

特にコロナ禍において、体幹トレーニングなどは自宅でも実施可能だが、有酸素運動が不足するために、選手自らは大学での対面練習で、持久力不足を実感することになる。特に外出自粛を要するコロナ禍では、選手それぞれの自宅家庭環境が異なるため、自宅や自宅周囲での有酸素運動が可能な選手は少なく、限られたスペースで限られたメニューを行なっている。練習時間全体が短縮されたことにより、少しでも演技練習(チーム練習)を増やそうとすると、当然ウォームアップやトレー

表4　GRINSの年間トレーニング・スケジュール(2020・2021年度)

4月	1年生入学・1年生仮入部	1年生は、仮入部期間を考慮して、軽めのメニュー。上級生はより負荷をかけたメニューを自宅でプラスアルファとして行なう。
5月	1年生本入部	1年生は、やや負荷をかけたメニュー。 上級生はより負荷をかけたメニューを自宅でプラスアルファとして行なう。
	ボディ・チェック	1年生が本入部した時点でボディ・チェックを行なう。 各選手のプロフィールやスポーツ歴、傷病の既往歴をチェック。現病歴や自覚症状がなくても気になる箇所や動きなどをチェックし、脊柱、股関節、膝関節、足関節など主要関節の可動域、筋肉の状態、歩行などのボディ・チェックを行なっている。
6月	オーディション、チーム編成	各チーム基本的には同じメニューで徐々に高負荷の内容にし、Pom、Jazzの初心者は、メニューを若干変えて行なう。特に対面練習の際は、有酸素運動量を上げる。
7月以降	大会1週間前～大会当日	大会当日の各チームの演技時間(本番の時間)等、会場でのタイムテーブルを考慮して、アップ、トレーニングメニューを短時間バージョンで行なう。 大会当日の会場でのアップ、ストレッチング等の時間が限られているため、各自、朝、自宅でアップやストレッチング等を行ない大会に臨む。

ニングの時間をより短縮せざるをえなくなり、ひいては基礎トレーニング不足→筋力および持久力の低下→チームのレベルダウンに繋がる(これはどこの学校、チームも同様である)。

特にチアダンスは団体競技であるため、仮に個人としてダンススキルを維持できていたとしても、団体として協調性を養う練習が不十分になると、チーム全体のレベルダウンが起こりうる。コロナ禍においては、対面練習時間の大幅制限によるスキルダウンをいかに補うかが重要なポイントであり、短時間で効果的なウォームアップ、トレーニングメニューの構築が課題となった。

現在、GRINSが行なっているメニューを**表5**に示す(2021年9月現在)。新型コロナ禍前は、**表3**の通常メニューを行なっていたが、現在はそれを凝縮させたトレーニング(1～7)を1セット約10分として、毎回内容を変え、時間的制約に沿ってセット数(最多3セット)も変えて行なっている。

感染対策等により、様々なことが制限された中で行なうトレーニングにおいて唯一得られたことは、**表5**のように、短時間で効果的なトレーニングの方法を構築できたことである。時間の制限により、通常のメニューをより効率良く、短時間で組み立てることができたため、この短時間トレーニング・ウォームアップメソッドを状況に応じて繰り返すほうが、結果的に演技練習で「より動ける」選手が多くなったのである。今後はこの短時間トレーニング・ウォームアップメソッドを状況に合わせて改良し、進化させていきたいと思っている。

4-2. コロナ禍での大会

GRINSでは通常、年2～3回大会に参加しているが、昨年(2020)はコロナの影響で1回のみ会場で対面開催された大会に参加しただけであった。昨年度は、各大会が開催可能か否かが不透明な状況であったため、大会というチーム全体の目標設定が曖昧となり、選手たちのモチベーションが低下し、メンタル面に少なからず影響があった。

たとえ大会が会場で開催されたとしても、無観客での開催である。昨年参加した大会は、徹底した感染防止策により、選手受付から会場退館まで約1時間ですべて完結するようになっていた。更衣室も使用不可で、演技前のウォームアップ、ストレッチング等の時間もきわめて短いため、選手たちは全力でパフォーマンスを発揮することが難しかった。会場に行き、演技をしてすぐに帰る、というような状況であったため、けがや傷害のリスクも高まり、酷な大会環境であった。

また、その他の新型コロナ感染症の影響としてマスクの着用がある。コロナ禍では常時マスク着用で練習を行なっているが、大会本番の演技は、マスク非着用で行なう。すでに述べたとおり、チアダンスは表現力も採点にかかわるため、顔の表情も非常に大切である。しかし、コロナ禍でマスク着用期間が長く続くと、日常的に顔の半分以上がマスクで覆われているため、マスクを外した時に、顔の筋を動かしづらくなる可能性がある。そのため、日頃からマスクをしていても表情筋に意識を向けやすくするために、表情筋を動かす体操や眼球運動を推奨している。

このように現在(2021年9月)は、日々変化するコロナの状況により、練習時間や環境が制限されているため、その都度これらに応じたトレーニングメニューを検討し実施している。

そもそもダンスは、長い歴史の中で芸術として発展してきたため、ダンサーはダンスの練習のみをトレーニングとして行なう傾向が強い。特にクラシックバレエにおいては、ダンサーが行なう通常のトレーニングに加え、筋力増強トレーニングを補助的に組み込むことは、ダンサーの体形やパフォーマンスの美しさに悪影響を及ぼすと誤解されている場合が多い(13,21)。

しかし、時代を追うごとに、ダンスもスポーツと同様に、多様な動きや表現性、難度の高いテクニックなどが求められるようになってきており、そのことに伴い、傷害発生を予防する、あるいはパフォーマンスを向上するためのトレーニングやコンディショニングの重要性もようやく認識され始めている。その具体例として、諸外国の著名なバレエ団やダンスグループの多くに医療関係者や理学療法士が配置されるようになったり、これらの組織の施設には、トレーニングマシーンやピラティスの機器が設置されるようになったりするなど、ダンサーの身体コンディションを整える環境や傷害予防を支える取り組みが行なわれているという(12)。日本のダンス業界においては、上記のような体制が整っているといえるところはまだ少ないが、徐々に欧米で行なわれているダンサーへのトレーニングやコンディショニング法などは普及しつつある(12)。

その一方で、チアダンス業界においては、こういったダンス業界での現状

表5　GRINSのコロナ禍におけるトレーニング・メニュー(1セット)

1	プランク　4種
2	腹筋、背筋　4種
3	ランジ、スクワット　3種
4	ジャンプ　5種
5	ラダー
6	ダッシュ、バービージャンプ、クライミング
7	サーキット・トレーニング(6と交互に行なう)

と、すでに述べた世間からの認知度の低さ、科学的研究の少なさも相まって、基礎体力づくりのためのトレーニング法の普及は発展途上の状態といわざるをえない。しかし、筆者はこういった現状を踏まえ、従来、スポーツに取り入れられているトレーニングやコンディショニング方法を参考に、それをチアダンスの競技特性に合わせて応用・改良して、さらなるパフォーマンス向上とけがをしないための身体づくりを目指して、日々試行錯誤を続けている。

5. チアダンストレーニングにおける今後の課題

5-1. トレーナー、サポートの必要性

チアダンスにおける演技内容のレベルは、大学はもちろん、ジュニア、中高生、クラブチームでも年々上がっており、それに伴いダンステクニックの難易度も高くなってきているため、日々、選手のスキルアップが要求されている。しかし、多くのチームが演技の難易度に合ったトレーニングができているとはいえない。ダンステクニックの難易度が上がれば傷害の危険性も高まるため、難易度に合ったトレーニングが必要となる。また、それと同時に傷害予防としてもトレーニングは重要であるが、例えば体幹トレーニングで一般的ないわゆるプランクですら正しいフォームでできない選手も少なくない。これらのことをチェックするのは本来、トレーナーの仕事であるが、大学やクラブチームに専属のトレーナーが就いていることは稀である。その理由として、チアダンスがまだまだマイナーな競技であるため、トレーナーの競技内容への認知不足や、チームの経済的な問題、指導者等のトレーニング法の知識不足などがある。多くの学校やクラブチームは、代々踏襲しているトレーニング方法があり、顧問の教員(ダンス経験者とは限らない)や作品を振り付け・指導するコーチ等がトレーニングを指導しているのが現状である。

また、コーチ等の指導者は振り付けや演技指導だけで手一杯であり、実際の演技内容の難易度に合ったトレーニング法への知識も乏しいため、一般的なトレーニングをすることにならざるをえない。特にジュニア世代も活躍している現在では、成長期における練習過多(オーバーユース)による傷害などにも考慮する必要がある。今後、チアダンスが将来的にオリンピック種目としての道が開かれていくためにも、指導者は早期に体調管理とともに、正しいトレーニング方法を指導するトレーナーの雇用を検討すべきである。

その他にも、現場の指導者やコーチは、けがをした選手をどこまで練習させてよいのかの判断に悩むことがある。特に大会間近での外傷の場合、大会に出場可能か否かの判断をしなければならない。こうした場合の判断は通常、医療機関の判断を下に指導者が下すことになる。医療機関で「出場不可」の判断となると、通常は補欠選手が出場することになるが、チアダンスの場合、集団演技であるため、チーム内には必ずしも補欠選手がいるとは限らない。さらにここで問題なのが医療機関の人間も、チアダンスの競技特性、動きを正しく理解していることがきわめて少ない。そのため、重症の場合はともかく、中～軽傷の場合、指導者やコーチは、選手とチームのリスクを考慮し、正しい判断をする必要がある。

指導者が誤った判断をした場合、選手のけがが悪化し、演技途中で演技不能(演技停止)となる場合もある。チアダンスの競技ルールでは、演技が一度始まってからは選手を入れ替えることができない。したがって、誤った判断は演技の強制終了を招くとともに、今後の選手生命や後遺症にかかわってくることになる。また、けがを負った選手を無理に出場させることにより、チームレベルの低下を招くこともある。仮にけがをした選手が、試合に出場できたとしても、本来の動きができなければチーム全体の演技に影響することになる。そのため、通常の演技(パフォーマンス)ができなければ補欠選手と交代することも検討する必要があり、もし、補欠選手がいなければ、演技内容やフォーメーション変更を考慮する必要も出てくる。

上記のようなケースの場合、実際には重症の場合を除き、試合直前にケアをし、できる範囲で出場することが多い。チアダンスの競技特性や動きがわかっていれば、傷害部位に影響のある動きに対して、テーピング等の予防措置をした上で演技させることが可能となる。ケアやテーピング等で、選手の傷害の症状予想判断が可能なのは医療従事者やトレーナーであるため、コーチや指導者にアドバイスをすることができるトレーナーの存在はチームにとって必須の存在であると考えられる。

5-2. チアダンス特有の傷害とその予防

チアダンスの傷害として多いものは、演技上、特に高負荷がかかる腰部傷害(仙腸関節傷害、腰仙関節傷害、筋・筋膜性腰痛等)、股関節周囲傷害、ハムストリングス損傷、膝関節傷害、足部傷害(捻挫、足底腱膜炎等)である。傷害の具体例として、鼠径部痛の場合、特に股関節の可動域制限(外転外旋制限)のある選手に発生しやすい傾向である。これは演技の中で股関節を最大に開くこと(外転外旋)が多いためである。

この傷害の予防法として、股関節周囲のストレッチングは重要であるが、最大可動域を強制する静的ストレッチングをしすぎると逆に傷害を発生させることがあるので要注意である。こうした場合は、静的ストレッチングより動的ストレッチングのほうが可動域改善に有効であり、筆者は可動域改善の

ための簡単な手技療法(足部を末梢へ牽引して股関節を緩める)も同時に行なっている。股関節周囲の傷害がある場合、股関節だけでなく、腰部、ハムストリングスにも影響を及ぼすため、腰部やハムストリングスの傷害にも注意が必要である。

ハムストリングス損傷もまた、チアダンスでよくみられる傷害といえる。チアダンスには、ジャンプで下肢を高く上げ、股関節を開脚する技(トータッチ：**写真1左**)があり、ハムストリングスの肉離れを発症しやすい。特に股関節の可動域制限のある選手は、ハムストリングス起始部の坐骨結節付近で損傷することがある(重度の場合は坐骨結節部の剥離骨折を発症することもある)。

この傷害の予防法として、股関節の軽い静的ストレッチングや動的ストレッチングのほかに、ハムストリングスのストレッチングを行なうが、可動域拡大のための強制はせず、疼痛が出ない範囲で行なう。

その他のチアダンス特有の傷害の例として、足部傷害がある。ダンスの傷害においても、最も多い傷害発生部位は、足部・足関節である(5,13)。これまで筆者が治療したチアダンス選手は、足部骨格が不安定な過回内足が多くみられ、GRINSでは全体の約8割(部員79名中、64名)が、これにあたる。長距離走者においては、過回内足がアキレス腱傷害やシンスプリントなどの下肢スポーツ傷害の一因と考えられているが(24)、チアダンスもこれらの傷害に加え、足底筋膜炎や足関節周囲の滑液包炎などを発症する傾向がある。

また、演技で使用するシューズは、スニーカー等のシューズではなく、**写真5**のような革製の足袋状のタイプのため、足部、膝、上肢により負担がかかりやすく、傷害発生の原因のひとつとなっていると考えられる。この傷害の予防措置としては、足関節を安定させるテーピングや手技(腓骨調整)を行なっている。また、体幹軸強化や関節の可動域改善などの手技(徒手療法)が有効であるため、筆者の指導の下に安全な方法で行なっている。

写真5　チアダンスで使用するシューズ

選手がけがをした場合、足部での荷重が不可能な場合や起居動作が辛い、というような中～重症の場合を除き、自己判断で症状が出る動きを制限し、シップ等で処置をして練習を行なっていることが多く、選手の多くが練習をほとんど休まない。そのため、疼痛等を抱えながら練習を行なっており、けがの症状は改善しにくく慢性化し、代償作用によって他部位にも傷害が発生するケースもある。また、たとえ軽傷であっても、早期に加療することによって回復が早くなるのは当然だが、現実は疼痛等を我慢して練習を行なっていることが多い。

繰り返すが、チアダンスは団体競技であり、けがを負っている1人のためにチームが影響を受ける。そのため、こうしたことをチーム全体に再認識させ、選手自らが日々の練習後に自己の体調をチェックする習慣が必要であり、軽傷でも疎かにせず、疼痛等があれば早期に医療機関を受診することが選手とチームには有益である。

6. おわりに

本稿では、チアダンスの競技特性とそのトレーニング方法、チアダンストレーニングにおける今後の課題について、筆者の所属するチームを事例に挙げ、紹介してきた。すでに述べたように、チアダンスの認知度は低く、オリンピック競技になるための道のりはまだまだ遠いと考えられる。

その一方で、チアダンスが小さな子どもから高齢者まで、多くの人々に生涯スポーツとして親しまれていることも事実である。新型コロナウイルスや人種差別の問題が大きく取り沙汰されている昨今だからこそ、「人と人との繋がり」や「互いに励まし、元気づける」、「チアスピリット」を尊重するチアダンスの競技が必要とされている時代であるとも感じる。今後、チアダンスがオリンピック競技となっていくためにも、チアダンスが広く、世界の人々に認知される必要があるとともに、これを正しく指導、トレーニングできる指導者・トレーナーの育成が急務である。チアダンスのことを熟知したトレーナーや医療従事者が今後多数輩出されるためにも、トレーニングや治療法の改良を日々重ねていく必要がある。◆

参考文献

1. 風穴紀里子. チアリーディング活動におけるチアリーダーの練習・怪我についての意識の調査. *目白学園女子短期大学研究紀要*. 35：27-37, 1998.
2. 一般社団法人　日本チアダンス協会. チアダンスとは. https://www.jcda.jp/about/cheerdance.html（09/05/2021）
3. Goodwin E. P. ,Adams K. J. ,Shelburne J. , Debeliso M. 大学女子チアリーダーのためのストレングス&コンディショニングモデル. *ストレングス&コンディショニング*. 12：14-19, 2005.
4. 後藤芳子, 三浦恵子, 松井外喜子, 松浦道夫, 後藤太之. チアリーディングの安全性に関する調査研究(1)　ポジションと活動歴からみた傷害について. *梅花女子大学文学部紀要 人間科学編*. 36：15-29, 2002.
5. 平石英一. 整形外科医の視点:バレエダンサーたちの受診理由から. *Sports medicine*. 31：12-15, 2019.
6. International Cheer Union. History of The Sports Cheer. https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf(09/02/2021)
7. 兼岩淳平, 岡田啓太, 工藤慎太郎. 競技チアリーダーの股関節可動域の特徴　競技特性と腰部障害に注目して. *東海北陸理学療法学術大会誌*. 26：136, 2010.
8. 倉持梨恵子. チアリーディング競技のジャンプ動作と傷害. *Training journal*. 34：12-17, 2012.
9. 倉持梨恵子, 鳥居俊. チアリーダーにおける外傷・障害：動作・ポジション別での比較. *臨床スポーツ医学*. 19：701-706, 2002.
10. 倉持梨恵子, 鳥居俊, 鈴木秀次. チアリーディング競技での腰痛を誘発するキャッチ動作の特徴. *ヒューマンサイエンスリサーチ*. 10：241-252, 2001.
11. 三浦恵子, 後藤芳子, 松井外喜子, 松浦道夫, 後藤太之. チアリーディングの安全性に関する調査研究(2)　ポジションと活動歴・技術レベル別にみた傷害の実態について. *梅花女子大学文学部紀要 人間科学編*. 37：21-35, 2003.
12. 水村真由美. 芸術家の医科学サポートにおける動向―ダンサーの事例を中心に. *Sports medicine*. 18：32-35, 2006.
13. 水村真由美. *ダンサーなら知っておきたい「トレーニング」のこと*. 東京：大修館書店. 15, 106. 2012.
14. 錦織由紀, 奈良雅之. チアリーディング競技者における体力特性の検討. *目白大学短期大学部研究紀要*. 37：231-244,2000.
15. 佐野信子. チアリーディングとジェンダー：応援する「主体」としてのチアリーダー. *体育の科学*. 70：404-409, 2020.
16. 笹川スポーツ財団. ソングリーディング. https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/dictionary/songreading.html(09/07/2021)
17. 塩嶋理恵, 五ノ井智子, 奈良雅之. チアリーディング活動が及ぼす身体的・精神的効果に関する文献的研究―ここ10年間の研究論文から. *目白大学短期大学部研究紀要*. 39：51-57, 2002.
18. 小学館. プログレッシブ英和中辞典（第4版）.
19. 武田和之, 倉持梨恵子, 三津橋佳奈, 中山卓, 加藤洋一, 中嶋友哉, 井部沙紀, 馬島雅高, 加藤芳司. 高校生競技チアリーディング選手における外傷・障害発生と受傷メカニズム. *日本アスレティックトレーニング学会誌*. 6：S39, 2021.
20. 田中博史, 森口哲史, 大嶽真人, 須田芳正. チア・リーディング選手における大会前のメンタルコンディションに関する研究. *大東文化大学紀要 自然科学*. 42：51-60, 2004.
21. Twitchett, E. A., Y. Koutedakis, M.A. Wyon. プロのクラシックバレエにおける生理学的フィットネスとパフォーマンス：論文レビュー. *Strength and conditioning journal*. 19：49-57, 2012.
22. 山田摩美, 山村俊昭, 山本泰雄, 菅靖司, 当麻靖子, 鈴木由紀子, 川越寿織, 伊藤実樹子, 黒川宏伸, 重田光一. チアリーディングにおけるメディカルサポート(スポーツ), *理学療法学*. 29：137, 2002.
23. 山口太一. 競技パフォーマンスとストレッチング. *体育の科学*. 65：387-392. 2015.
24. 安井洋一, 高尾昌人, 蛭間栄介, 宮本亘, 印南健, 中野孝之, 松下隆. 長距離走者に対する過回内足矯正の効果について. *帝京大学スポーツ医療研究*. 3：1-6,2011.

著者紹介

渡辺 碧：
修士（スポーツ科学）、日本女子体育大学体育学部ダンス学科講師、日本女子体育大学ソングリーディング部GRINS部長。専門は舞踊学（クラシック・バレエ）。

渡邊 美之：
神田名倉渡辺接骨院　日本柔道整復師会会員
各種スポーツ傷害などを手技療法中心に開業している。特にチアダンスチームのサポート歴が長い。