

## ～保護者の皆様へ～

世界中のチアリーダー・コーチが共通に理解していることがあります。それは、チアリーディングにおいて最も大事なことは「安全に練習を行うこと」ということです。「つくばオールスターチア」では、経験のある指導者の元、安全管理に最大の注意を払い活動を行っておりますが、安全に関する意識は**コーチだけでなく、生徒自身**、さらには**保護者の皆様**にも共有していただく必要があるものです。つくばオールスターチアでは、毎年10月を「安全見直し月間」と定め、日頃の活動を見直すとともに、生徒達に改めて安全について話をしたり、保護者の皆様にお伝えしたりするなどの活動を行っております。

以下の資料は、チアリーダー本人が意識する必要がある事柄を、チアリーダー本人が理解しやすい言葉（小学校高学年～中学生を目安に）まとめたものです。普段の練習の中でも折々指導を重ねておりますので、すでに身につけていることも多いかと存じます。しかしながら、どんなに経験のある人でも初心に戻って考えることも大切なことだと考えます。

昨年度、当教室の生徒達が、学校、公園、公共の場所、体操教室など複数の場所で、「**生徒達だけでスタッツを行っていた**」という事例が複数発覚し、生徒・保護者の皆様に改めて注意を促した次第です。「**コーチが不在なところではスタッツは行わない**」ということは、世界中のチアリーディング愛好者が大事にしていることであり、当教室内でも繰り返し指導をしているという認識の中、このような事が起こっていたということは本当に恥ずかしいことであり、まだまだ私共の教育が行き届いていない、という事実を突きつけられたものでした。

いくら伝えたつもりでも、相手に伝わっていなければ、**伝えたことにはなりません**。だからこそ、繰り返しお伝えし、「**チアリーディングは安全管理されているスポーツである**」という認識を世の中に広めていかなければならないと考えています。練習面だけではなく、環境面（駐車場を含めて）に関しても安全に気を配りながら運営しておりますが、目が行き届いていない部分もあるかと存じます。お気づきの点がございましたら、いつでもお知らせください。

### Step 1 . 出かける前のセルフチェックリスト

- 適した服装ですか？ フードやチャックはついていませんか？ 大きすぎる服ではありませんか？
- シューズは適切ですか？ 小さすぎる、底がすり減っているのも NG です。
- つめは短く切ってありますか？
- 髪の毛に、固いかざり物がついていませんか？ アクセサリーやプロミスリングも危険です。
- お腹が空き過ぎていませんか？ 空腹は集中力が欠ける原因となります。
- 集中できる心境ですか？ 宿題、親子げんか、友人関係・・・などが気になるときは、練習に集中できず、危険です。チアジム入口で気持ちを切り替える習慣をつけましょう。

### Step 2 . 練習中のチェックリスト

- コーチからの指示をはっきり理解しようと努めていますか？
- コーチからの指示がはっきり解らないときには、質問できますか？
- タンブリングの練習中、ぶつからないように、自分自身で意識して行動できますか？
- スタッツの練習中、トップから目を離していませんか？
- スタッツの練習中、カウントを間違えることはありませんか？  
⇒カウントを間違えるのは大変危険なことなので、あいまいな場合は、確認する勇氣を持ちましょう。
- スタッツの練習中、上手に行えているときでもトップが床に完全に降りるまで力を抜かずにトップをホールド出来ていますか？
- スタッツの練習中、ベースやスポッターはトップの身を守るだけでなく、自分自身の安全にも気を配っていますか？
- 何度も同じ失敗をしてしまうときには、前の段階に戻って練習が出来ていますか？