

～第 44 回 調布市民民スポーツまつり～
調布チアまつり 2026 in 味スタ

規定

—目次—

P,2	競技規定
P,3	安全規定
P,3	演技規定
P,4	表彰について

チアまつり実行委員会

競技規定 = = = = =

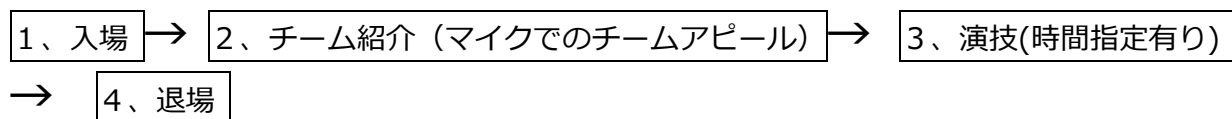
◎演技構成について

チアダンスの要素（アームモーション、ジャンプ/リープ、ターン、キック）をバランスよく用いて構成されていること。

チーム（団体）で身体の動きやポンポンをシンクロさせた一体感が重視され、正確さや統一性、演技の連続性、視覚効果（立体的な変化）、同調性溢れるダンスなどを組み込んだ、創造性溢れる内容であること。

チアダンスの各要素はバランス良く演技構成に組み込み、シャープさ、力強さなどによる表現力と基礎スキルを適用した完成度の高い技を体現すること。

<ステージの流れ>



※2のチーム紹介は、センター前方に用意されたマイクにてチームの活動やチアまつりに向けて頑張ってきたことなどをアピールしてください。（ユニフォームを着用したメンバーが行ってください）

◎年齢の構成について

- ① 園児の部： 主な出場選手が3歳以上の未就学児
- ② 小学生の部： 主な出場選手が小学1年生～小学生6年生以下
- ③ 中学生以上の部： 主な出場選手が中学生以上
（メンバーの80%が対象となる年齢の部を選択ください）

◎人数の構成について

5名以上、24名以下 ※安全に配慮した人数設定をお願いします。

◎演技フロアについて

縦11.7m×横15.3m 床面はスポーツコート

上記の通り、フロアサイズに目安はありますが、ラインオーバー規定（減点）は設けない。

※雨天時は縦が6.5m程度となります。

雨を避けた場所での開催となりますが、演技内容につきましては、怪我のないよう、状況を考慮したパフォーマンスをお願いいたします。

●演技時間について

＜入場から退場までの時間＝４分間＞

① １人目の選手がコートに入ったところからチーム持ち時間の４分間がスタートとする。
「演技構成について」に記した「ステージの流れ」の一連を指定時間内で行うこと。

② ①の内、音楽をかけている演技時間は、１分～２分３０秒以内 で構成すること。

演技規定 = = = = =

●振付・服装・選曲について

挑発や侮辱、品の欠ける振付、服装は家族が観るイベントとして不適切なものは避けること。

◇使用楽曲について

暴力的、わいせつ、差別用語を含む歌詞が入っているもの、違法ダウンロードによる楽曲は禁止とする。

◇ユニフォームについて

挑発的なユニフォームは認められません。破損の可能性がない様、安全であること。

スカートを着用する時は、スカートの下にアンダースコートを着用すること。また、スカート丈はアンダースコートを完全に覆っていること。

●手具について

演技フロアに持ち込める手具はポンポンのみとする。

ポンポンで表現する種目となるため、演技中は全員が片手、もしくは両手でポンポンを所持していること。

１人でも両手のポンポンを離すと手具を所持していない状態とみなされる。

安全規定 = = = = =

- １、 イベント開催中は、引率者もしくはコーチが必ず付き添うこと。
- ２、 代表者は、自チームのメンバー、コーチ、保護者などチーム関係者の監督責任を持つこと。
- ３、 メンバーのスキルを熟知し演技全体のパフォーマンスレベルを決定すること。
- ４、 メンバーが負傷した場合、迅速に対応できるよう対策をしておくこと。
- ５、 参加するにあたり、スポーツマンシップに則り、マナーのある行為を心がけること。

●着地について

ジャンプ、タンブリングなどからの着地は足で大半の体重を支え、危険な着地は禁止とする。

◎シューズについて

接触によりケガにつながるもの、床面を傷つけるものは禁止。靴下・タイツのみは禁止とする。

◎アクセサリーについて

落下や接触によりケガに繋がるものは装着禁止とする。

◎タンブリング及び空中技※1 について

ポンポンを持った状態で手（身体）に全体重をかけること※2 は禁止。ただし、有効技の「前転、後転」については、ポンポンを持って実施可能。

※1 アクロバティック、体操的な技のこと。

※2 手（身体）と床面との間にポンポンがある状態

◎部門別項目/ 中学生以上の部

- ・両手及び片手の支持ある状態で、腰が頭を越える体勢の回転を含む、前方回転、側方転回、後方回転は実施可能。（体重をかける手に手具を持っていないこと、床面と手の間にポンポンを挟まないこと）
- ・手の支持がないもの（身体が空中に浮く）は実施不可。ただし、側宙、転宙は実施可能。

◎部門別項目/ 園児・小学生以上の部

- ・腰が頭を越える体勢での回転を含むタンブリングは不可。ただし、以下の有効技は実施可能。

【有効技】

- ・前転及び後転（ポンポンを持っていなくても可能）
- ・ショルダーロール
- ・両手及び片手側転
- ・両手及び片手支持の前方回転、後方回転

◎ダンスリフトについて（人を持ち上げるリフトや複数で行う技）

◎部門別項目/ 中学生以上の部

- ・実行者（トップ）を支え補助する人（ベース）は、肩の高さ以下で実施する場合は常に床面に直接触れていなくても良い。
- ・頭の高さより上で実施する際は、支え補助する人（ベース）は実行者（トップ）に少なくとも1名以上が常に触れ続けなくてはならない。

例外）以下の条件が満たされていれば触れ続ける必要はない。

- ・実行者（トップ）がリリース後、逆さになってはならない。
- ・実行者（トップ）は一人または複数の支え補助する人（ベース）にキャッチされるか、着地をサポートされなくてはならない。
- ・実行者（トップ）はうつ伏せのポジションでは受け止められてはいけない。
- ・支え補助する人（ベース）はサポート、キャッチ、リリースを実施の際は手に何も持っていない。
- ・トップの腰の高さがベースの頭より高くなる回転技は、トップが床に触れるか、頭が上の状態に戻るまでベースが常に触れていること。

◎部門別項目/ 園児・小学生以上の部

- ・床から両足が離れるリフトは禁止。
- ・足が床に付いた状態で人に寄りかかり、体重を預けることは実施可能。

審査・表彰 =====

●審査について

審査を管理するヘッドジャッジと審査員の 2 名以上で審査を行います。

●表彰

各年齢部門の上位チームが表彰されます。(エントリー数により表彰数は変動します)