

【各部活動報告】

帝京大学チアリーディング部 2019年度サポート活動報告

2019 Annual Report: Sports Medicine Support for Teikyo University Cheerleading Team

岩野華奈¹、市川麻美子¹、大塚玲香¹、細川史裕¹、松永悠希¹

要旨

チアリーディングは技術を競う採点競技であり、表現力、技術力、難易度、スピード感、同調性、演技構成の面白さや完成度などが評価の対象となる。

近年、チアリーディングの技術は急速に高度化・複雑化しており、怪我の発生リスクが高まっている。それゆえに、指導者として、選手の集中力や疲労度に合わせ練習量を慎重に調整する必要がある。また選手は、練習量に見合うケアを自主的に実施できる力、コンディションを整える力を備えることが重要となる。チアリーディングは、競技として幅広い世代に広まってきているが、その競技特性は広く認知されているとは言えず、これらに関するサポート活動報告も少ない。

本書では、チアリーディングチームのサポート活動を報告すると共に、現在のサポート内容評価、課題を抽出することでよりよいサポート体制を構築するための資料とすることを目的とする。

キーワード：チアリーディング、タンブリング、女性スポーツ、スポーツ栄養、スポーツ外傷傷害

Keywords: cheerleading, tumbling, women's sport, sports nutrition, sports medicine

はじめに

チアリーディングは採点競技であり、表現力と技術力（モーション、ダンス、ジャンプ、タンブリング、パートナースタunts、ピラミッド）、難易度やスピード感、団体テクニクとしての同調性、演技構成の面白さや、完成度が評価の対象となる。人数、競技時間、競技エリアの大きさ、安全に対する違反事項などがチアリーディング協会のルールで定められている。

近年においてチアリーディングの技術は急速に高度化・複雑化している。競技会で優勝するためには、より

難度の高い技、その技の数の多さ、技や動きなどのバリエーションの豊富さ、かつ同調性や完成度を高めなければならない。

2019年度活動報告

帝京大学チアリーディング部の部員は合計66名（1年生16名、2年生14名、3年生21名、4年生15名）である。2019年度の主な活動は、競技会の参加に加え、積極的な本大学スポーツや地域の応援活動・掲揚活動である。本大学スポーツの応援活動は実施する時期が重な

筆頭著者：岩野華奈¹⁾

住所：〒192-0395 東京都八王子市大塚 359

帝京大学スポーツ医科学センター

電話：042-690-5511 / FAX：042-690-5510

e-mail アドレス：marimogandhi@hotmail.com

所属：1) 帝京大学スポーツ医科学センター

ることが多いため、練習時間の確保が困難な場合がある。

帝京大学チアリーディング部は、監督 1 名、外部コーチ 1 名で指導にあたっている。監督の要望・部の方針に従って本学スポーツ医科学センタースタッフ 5 名（S & C 兼タンブリングコーチ 1 名、アスレティックトレーナー 2 名、管理栄養士 1 名）でサポートを行っている。

1. チーム課題と目標

「チアリーディング技術の高度化・複雑化」や「活動内容の多様化」により、多くの時間を費やし強度の高い運動を反復する従来の練習方法では、不適切な姿勢での競技実施や疲労の蓄積により、パフォーマンス低下や重篤な怪我の発生リスクが高まる可能性があると考えられる。それゆえに、指導者側として選手の集中力や疲労度に合わせ練習量を慎重に調整する必要がある。また選手は、練習量に見合うケアを自主的に実施できる力、コンディショニングを整える力を備えることが重要となる。

これらの課題を踏まえ、2019 年度のチアリーディング部活動目標を 2 つ掲げた。1 つ目は、積極的な大学応援活動、そして 2 つ目は、JAPAN CUP2019 日本選手権大会と全日本学生選手権での優勝である。この 2 つを達成するために、下記の 3 つをサポートスタッフに要望した。

- 1) 選手の自主的なケアを促す
 - ・練習での疲労やダメージ蓄積を軽減させる目的。
- 2) 基礎的な動作習得への助言
 - ・競技難度の高度化により、ジュニアチーム時代から高技術練習が主流となっており、安全面や基礎技術習得に欠けている選手が増加しているため、基礎的な動作習得のための練習が必要。
- 3) 早めに相談できる環境づくり
 - ・体重の増減、女性特有の問題、怪我の重症化等を防ぐ目的。

2. S & C 兼タンブリングサポート

【サポート計画】

2019 年度チーム目標である JAPAN CUP2019 日本選手権大会、全日本学生選手権での優勝を達成するため、タンブリング得点で 4.5 点を獲得することを目標とした。タンブリングの得点は出場 16 名の実施内容によって 5.0 満点から減点されていく。4.5 点を獲得するためには、12 名以上の選手が後方宙返り 1 回ひねり（以下、後方 1 回ひねり）を優れた正確性、協調性をもって成功する必要があるとされている。2018 年に開催された JAPAN

CUP2018 日本選手権大会のタンブリング得点は、得点詳細が開示されないため採点基準に基づく予想ではあるが 3.5 点に留まり、それが上位校に点差をつけられてしまう要因となった。3.5 点に留まった理由として、大会本番での後方 1 回ひねりの実施者は 6 名であったことが挙げられる。当初、習得を目指す段階の練習では 8 名の選手が成功していたため、獲得予定得点を 4.0 点に設定していた。しかし、大会に向けた通し練習での運動の崩壊や、それに伴う怪我に繋がるような危険な実施が散見された。そのため怪我のリスクや、演技全体のバランスを考慮した上で、後方 1 回ひねりの実施人数を減らしタンブリングの構成点を下げざるを得ない状況となってしまった。習得した技術が通し練習で運動の崩壊に繋がった原因として、技術を安定させる練習期間が少なかったこと、そして同じ技を実施する選手同士の協調性を高める練習期間が少なかったと考えた。以上のことから、2018 年度は「習得した後方 1 回ひねりを大会本番までパフォーマンス低下させることなく発揮させる」という課題を残した。2019 年度は上記の課題を克服するためのサポート計画として、後方 1 回ひねりの「習得段階から大会本番まで段階的に負荷を与えていく」ことを念頭に置き、大会本番までの練習計画に工夫を施すこととした。

【サポート内容】

2019 年度は、通し練習期間に入る 1 か月前に後方 1 回ひねり習得期限を設定した。また、期限日以降からは各選手が習得した技術を安定して実施できるようになるための練習、そして、通し練習期間に入る 2 週間前から、選手同士の協調性を高めるための練習を多く提供した。期限を設けることで、2018 年度に比べ早期の技術習得が必要となったため、GROW モデル¹⁾に基づいた目標設定シートを記入し習得までの段階的な練習を促した。

【評価】

新入生で実力者が加入したこともあり、JAPAN CUP2019 及び全日本学生選手権では目標としていた 12 名の選手が後方 1 回ひねりを実施できた。自己採点ではあるが 4.5 点を獲得し、出場全チーム中最高得点を得られたと考えられる。早期技術習得への促し、安定を目指す練習、協調性を高める練習を多く取り入れたことによって、2018 年度に比べ通し期間でパフォーマンスが下がる選手も少なく、演技構成点を下げることなく大会を迎えることが出来た。また練習段階から完成度、協調性において洗練された実施が多く見られ、本番でも良いパフォーマンスを発揮することが出来たと感じている。

【次年度の目標】

2019年度の取り組みはチームとして安定したタンブリングの実施や得点に繋がり、良い結果に繋がったと考えている。しかし選手各々に焦点を当てると、後方1回ひねりの習得が期限に間に合わず大会の演技に入れることを断念した選手もいた。2020年度は、大会へ向けてチームとしての組み立て方は今年度の流れを基本としつつ、習得を目指している選手全員が大会で披露できるよう、私自身が選手各々に応じて練習の組み立て方の工夫やコーチングスキルを高めていく必要があると感じている。

3. アスレティックトレーニングサポート

【サポート計画】

2018年度最後の大会である全日本学生選手権大会までに、長期離脱者を復帰させることができたため、病欠2名を除く全員の選手が出場した。また、2019年1月～3月のオフシーズン期間も長期離脱者0名という良い状態を保持することができた。その一方で、大会前や夏休み・春休み期間中などの1日練習が長期間続いた後には、痛みや違和感を訴えた選手は少なからずいた。先に述べたように、チアリーディング技術の高度化・複雑化が年々高まっている。そのため、1回の練習にかかる身体への負担も増していることが考えられるが、セルフケアを積極的に行っている選手は限られていることが課題として挙げられる。この課題と、監督からの要望を踏まえ、2019年度トレーナーチームとして「怪我なく全員が大会出場」を目標に活動してきた。この目標を達成するため、4つの柱をサポート計画として示した。

- 1) 身体的および精神的疲労を軽減するためのケア
- 2) 選手が早めに相談できる環境づくり
- 3) 選手一人一人が目的を考えて自主的にトレーニングする環境づくり
- 4) 新入生を中心とした基礎的な身体の動きの習得

怪我を未然に防ぐために身体を整えるには、何に関しても選手の自主性が必須となってくる。そのため、すべてのサポートにおいて、選手に『自分で意味を考える』ことを意識させることに重点を置いて指導することを心がけた。

【サポート内容】

1つ目の柱として、ウォームアップ・クールダウンの改善を行った。これまで、ウォームアップはペアストレッチ（静的）・マッサージ・ジャンプの組み合わせであった。しかし、選手達のやり方も年々雑になりつつあり、身体を温めていくことよりもクールダウンに近いものに変化

していたと言える。また、ウォームアップ以前にダンス練習・基礎練習を行うなど、ウォームアップとしての意味を失いつつあった。そこで、2019年度は動的関節可動域・バランス・認知能力などを新たに取り入れ、筋肉だけではなく感覚も含め、チアリーディングの練習に向けての準備運動となるよう改善した。加えて、ダンスや技術練習はウォームアップ後に行うことを徹底させた。

4つ目の柱の取り組みとして、1・2年生を対象に基本的なウエイトトレーニングを行った。2018年度までは、トレーニング内容をこちらが提示していたが、今年度は自らが目的を持ってスキルの向上をしていけるようなトレーニングを狙いとし、「チアリーディングにおいて必要なスキルは何か」、「ポジションでの必要なスキルは何か」、「なぜウエイトトレーニングが必要なのか」などの目的を選手自身で考えさせることから始めた。そして、目的を達成するためには何をするのが良いか、どのようなトレーニングをすべきかを考えながらトレーニングの組み立て・指導・実践した。

【評価】

2019年度の傷害件数86件のうち、長期離脱者は9件と全体の約10%であった。目標の「怪我なく全員が大会出場」は達成できなかった大会はあったものの、ほとんどの選手は大会前に復帰し、出場させることができた。上記のように、「自分で意味を考える」ことに重きを置き指導した効果もあり、少しずつではあるが選手の自主性が芽生えてきた実感がある。また、ウォームアップの改善により、「身体がしっかりと温まった状態・自分の感覚に敏感になった状態で練習に入ることができるようになった」との声が多数得られた。これらのことが、長期離脱者の減少・早期復帰の要因の一つであると考えられる。その一方で、頸椎捻挫（1件）・半月板損傷（1件）など重大な怪我の発生、大会前の怪我人増加（長期離脱ではない）などが発生したことも事実としてある。防ぐことができる怪我也少なからず発生していた。

今年度、練習前後のケア実施人数が減少していたと感じた。前年度と比較し、練習量や練習負荷はコントロールされていたと感じるが、やはり大会前の練習量は増加するため、選手達の疲労は蓄積する。それに対して日頃からケアをするという意識が、特に1年生において定着していなかったと考える。今年度のサポート計画の中にケアに関するレクチャーを取り入れていたが、実施することができなかったことが大きな要因の一つである。上級生に関してもセルフケアの意識が薄れてきていると感じるため、どのように自分の身体のことを意識させ、その意識を継続させるかが課題となる。

【次年度の目標】

来年度のトレーナー目標は、「怪我なく全員が大会出場 + PAIN FREE」と設定した。これを達成するため、①効率良く身体をコントロールできるようになることを目的とした基礎トレーニング、②受動的ではなく自分たちで考えるトレーニング環境づくり、③セルフケアに関する知識の定着、実践と継続、④選手が早めに相談できる環境づくりを柱としてサポートしていく方針である。そして、今年度同様に選手自身が「自分で意味を考え、必要な行動ができる」ように指導を工夫していく。

次年度のチーム課題の一つに「安全なキャッチ」が挙げられた。2019 年度に起きた傷害件数 86 件の内、キャッチに関連するものは全体の約 46% にあたり、長期離脱者においては 9 件中 7 件がそれに当たる。チアリーディングにおける技が年々高度化している中で、選手達が安全にチアリーディングを行う環境を作るためには、トレーナーとして安全対策をより一層考えていかなければならないと感じる。

4. 栄養サポート

【サポート計画】

チアリーディングにおいて、ジュニア期、思春期に瘦身の維持を求められ、厳しい食事制限の環境下で練習を実施していた経験を持つ選手が多くみられる。それにより、日々の厳しい食事制限と長時間練習から、鉄欠乏性貧血や無月経等を抱える選手も少なくない。しかし、この競技において、体型の美しさと同時に難度の高い演技をし続ける為の持久力や、技を行う為の筋力も必要となる。競技力を向上させるためには、単に減量を行うだけでなく、必要量の筋量と持久力を獲得、維持する必要がある。その為、スタッフだけでなく選手自身が体重や身体組成の管理と食事についての知識を持ち、食事管理等を実施していくことが重要である。

上記の課題を達成するため、「食事、体重、身体組成に興味を持ってもらうためのきっかけづくり」「自分に必要なエネルギー、栄養素を理解し、摂取できるようになる為のアプローチ」「食生活の改善」についての取り組みを実施した。

【サポート内容】

1) 新入生教育

「基本的な食事について」「食事が身体を作っていること」「状況に合わせた食事の選択」等についてのレクチャーや資料提供などの情報提供を行った。また、レクチャー実施後 3 ヶ月間、食事ノートを実施した。この食事ノートには「普段の自分の食生活を知る」「レクチャー

等で得た情報を実践する」「コンディション、体重の変化を把握し、食事量、内容を考える」という意味がある。継続して食生活の改善に取り組める様に、選手と相談しながら、従来の食事から少しずつ食事内容を変更した。また、食事ノート実施前後に、独自の食生活・栄養についてのセルフエフィカシー尺度の質問紙を実施し、食意識やそれに伴う行動に対する評価を行った²⁾。

当初、1 名を除く、ほとんどの新入生に過剰な食事制限の習慣が見られた。しかし、急な食事内容の改善は行わず、定期的に測定した身体組成の経過により、選手自身の意思で食生活を改善できるよう指導を行った。必要に応じて、上級生に面談に参加してもらい、自らの経験を伝えてもらう機会も設けた。

2) 身体組成管理

全選手を対象に、体重・身体組成 (In Body770, In Body 社) 測定を 1 回 / 月実施した。この身体組成の結果に基づき、10 名の選手 (スタッフが身体組成の改善が必要と判断した選手及び、改善を希望した選手) に継続的なフォローを実施した。毎月の身体組成測定後、個人面談を実施し、身体組成の経過と食生活の評価を選手と一緒にを行った。

【評価】

1) 新入生教育

入部当初、過剰な食事制限の習慣がみられた全選手において、食生活の改善が見られ、食生活が身体組成の変化に大きく関連していることを理解してもらうことができた。1 名の選手において、食事量を増やしたにも関わらず、体重と除脂肪量が低下した選手がいた為、再度食事量の検討が必要である。

食に対する意識やそれに伴う行動の変化は、セルフエフィカシー尺度の結果から読み取ることができた。全選手に点数の増加がみられ (サポート前平均 91 点 / 人、サポート後平均 110 点 / 人)、食生活・栄養についての自己効力感が上がったと言える。

2) 身体組成管理

1 名の選手を除き、選手自身で立てた課題を取り組み、目標を達成することができた。毎月継続的に振り返りをしてもらうことで、自身の身体組成を意識できるようになったと感じる。

【次年度の目標】

新入生教育によって、年度初めの食生活の改善は行うことができたが、時間が経過するにつれ、減量等の理由により、自己流で食事制限を行う選手がみられた。これは、新入生だけではなく、上級生も同様であり、食に対する意識やそれに伴う行動を継続できる力を構築させることが重要であり、今後のサポート課題となる。また、

身体組成について「減量した方が良い気がする」という根拠のない減量の実施」「身体組成についての意識が低い」という現状がある。そこで、次年度は全選手を対象に、選手自身が身体組成、食生活について考え、必要な取り組みを実施できるようにアプローチしていく。

まとめ

目標であった「積極的な大学応援活動」については、活動の幅を広げたことにより、選手に大学生としての自覚が芽生え、逆に本チームを応援してくれる人が増えた。2つ目の「JAPAN CUP2019 日本選手権大会と全日本学生選手権での優勝」については、準優勝という結果であったため、目標達成には至らなかった。しかし、本大学スポーツ医科学センターによるサポート体制があったからこそ、高難度の技や新しい技に挑戦することが可能となった。さらに、本チームにしかできない力強く、スピード感のある演技が披露できたことは、選手とチームの自信につながったと言える。

今年度スタッフに要望した3つのサポートは、全体的に行き届いていたと実感している。1つ目の「選手の自主的なケアを促す」ことに関しては、選手によって差はあるが、怪我や不調、パフォーマンスの低下が起こってから行動を起こすことが多くみられた。チーム全体でケアに対する自主性を高めていくためには継続的な取り組みが必要である。2つ目は「基本的な動作習得への助言」であった。このサポートについては十分できており、怪我の予防と演技の質向上に繋がった。3つ目に「早めに相談できる環境づくり」をあげたが、スタッフは普段から選手と密にコミュニケーションをとり、戦略の理解に努めるなど、いつでも相談できる環境づくりは整えることができたと感じる。

次年度への目標

2020年度の目標は「うちかつ強さのあるチーム作り」である。この中には、「チャレンジするだけでなく、勝ちにこだわり、そのプロセスを楽しむ」ということ、「応援対象の選手や観客が勝てる気運を作り、勝ちを呼ぶチームになる」という2つの意味を含んでいる。今年度は、チームとしてチャレンジしたことは成功したが、僅差で優勝を逃した。次年度の目標を達成するためには、今年度実施したコンディションを整え基礎を作る取り組みに加えて、本番でハイパフォーマンスが発揮できる実力をつけなければならない。そのために、下記の取り組みを計画している。

- ・基礎的な動きや、効率的な身体の使い方の習得
- ・難易度の高い演技をやるきるスタミナ作り
- ・定期的なチーム目標や戦略の確認・評価と共有
- ・選手が主体的に取り組み、自身で自信を獲得する

2020年度の目標に向かっていくために、より一層監督・サポートスタッフ・選手間の連携を強化する必要がある。

おわりに

チアリーディングはジュニア世代・中高生の競技人口が増加傾向にある。しかし、難度を求める一方で、これらの世代には、安全対策や基礎技術習得過程に十分な時間がかけていない、知識が低いなどの問題を抱えている。また、管理栄養士など専門的知識を持ったスタッフは少なく、成長期に間違った栄養指導がされるなど、選手の将来を見越した指導ができていない現状もある。チアリーディング界において、本大学のように充実したサポートを行なっている大学はまず存在しない。そこで、帝京大学チアリーディング部がパイオニアとなって「日本全国の選手が安全に安心してチアリーディングができる環境づくり」を発信していきたいと考えている。

参考文献

- 1) 本間正人, コーチング入門: 日経文庫: 121-146, 2002.
- 2) Bandura, A: Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 84 (2): 191-215, 1977