

# チアリーディングセミナー受講の皆様へ

## チアリーディングとは

「チア」とは人を元気付ける、勇気を与える、応援する、励ますという意味を持っており、「リーダー」とは指導者、指揮者を意味します。自分自身の姿を持って周りの人を元気付け、共に応援する人達をチアリーダーの意義であり、そのスポーツの名称をチアリーディングと呼びます。チアリーディングを通して、チームワークを大切に最大限の元気・勇気・笑顔で練習に取り組み、相手を思いやる心と強い精神力、豊かな心を身に付け、ルールやマナー、挨拶などの礼儀を学んでいきます。

## 服装について

- 運動に適した服装でセミナーに参加して下さい。
- ツメは短く切っておいてください。

## 髪型について

- 髪止め具としてヘアピンなど硬いものはケガの原因になります。使用は控えてください。
- 髪が長いお子様は顔に髪がかからないよう、ヘアゴムなどで髪を結ってきてください。

## シューズについて

- ヒモ靴でしっかりと足を固定でき、着地時の衝撃をしっかりと吸収できること。  
足形に合ったサイズの靴で参加してください。

## 持ち物

- 飲み物(お茶・スポーツドリンクなど)
  - シューズ
  - 汗拭きタオル
  - 着替え(必要に応じて)
  - 荷物がまとめられるバッグ
- ※持ち物には全て記名してください。

## 集合場所

- 富山県総合体育センター内 中アリーナ棟にてセミナーを実施いたします。

## その他

- 活動日程はセミナーカレンダーにてご案内いたしますが、急遽変更になる場合もあります。場所・時間等の変更がある場合は事前に連絡致します。

## シューズ・服装についてのお願い

- イベント・大会に参加する際、日本チアリーディング協会の公認シューズの着用が義務付けられていますのでその際にご購入頂きますようお願い致します。



(社)日本チアリーディング協会公認シューズ

左 ジュニアサイズ (15.0~19.0cm) 価格 5,000円(税込価格)

右 レディースサイズ (20.0~26.5cm) 価格 9,300円(税込価格)

## 服装

### ① イベント・合同練習用

Tシャツ 価格 2,700円(税込価格)

短パン サイズ: JM(130)・JL(150) 価格 2,300円

S・M・L 価格 2,500円

※練習着については上下ご自由にご参加ください。

### ② 大会用

別途ユニフォームが必要となりますので、随時お伝えします。

## パレススポーツクラブ事務局

〒939-8252 富山市秋ヶ島183

(富山県総合体育センター内)

TEL(076)429-2766