

## 【用語集】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

(共通)

2020年

一般社団法人日本チアダンス協会

## 用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
あ行	
<b>アクセル ターン</b>	作用脚が Rond de Jamb から パラレル パッセ になり、軸足は床を押して（蹴って）から、身体の下で タック し、空中で回った後に元の軸足で着地するターン。
<b>アティチュード</b>	片脚で立ち、もう一方の足を前、横、後ろのいずれかの方向で膝を曲げるポジション。
<b>アラセゴンド</b>	セカンドポジション。横方向に脚をおく。
<b>アラセゴンド ターン</b>	セカンドポジションのターン。
<b>アラベスク</b>	片脚で立ち、もう一方の脚を後ろに伸ばしたポジション。
<b>アンデオール</b>	外旋。脚をまわす場合は外回し。回転する場合は外回り。ターンアウトとも言う。
<b>アンデダン</b>	内旋。脚をまわす場合は内回し。回転する場合は内回り。
<b>アントラッセ</b>	「交錯する」の意。片脚を前に蹴り上げ、もう片方の脚でふみきり身体を半回転させながら脚を入れ替える動き。
<b>イタリアンフェット</b>	作用脚を振り子のように使いながら、脚を斜めにデヴェロッパとアチチュードを交互に行う動き。
<b>イリュージョン</b>	片脚（軸足）で立ち上半身を倒して、作用脚を大きく縦方向に回転させる動き。「もぐり」とも言う。
<b>インサイド ターン</b>	ピルエット（アンデダン）。内回りの回転。（ピルエットアンデダン）。
<b>Xジャンプ</b>	アームスはハイVのポジションで、両脚で踏み込み『X』の形に見せるジャンプ。イーグルジャンプ/スタージャンプとも言う。
<b>足のポジション</b>	1番：かかとがつき、つま先は外側を向いた状態でアンデオール。
	2番：肩幅に足を開き、つま先は外側に向いた状態でアンデオール（パラレルでも実施可能）
	4番：5番から肩幅に前方/後方に開き、重心は両脚の間にある（パラレルでも実施可能）
	5番：後ろの足のかかと前に、前の足のかかとがついた状態でアンデオール。
	6番：つま先とかかとがついている状態。パラレル。

## 用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
か行	
キック	ストレートキック： 膝を曲げずに脚を大きく振り上げる動き（グランバットマン）。フロント、サイド、バックがある。
	ファーンキック： 作用脚を弧を描くように振り上げる動き。外回し内回しがある。
	ヒッチキック： 片足を踏み込み空中で反対の足を振り上げる動き。
クペ	「切る」の意（足首の上に）。クドゥピエとも言う。
クペ ターン	クペポジションで回転する動き。
グラン ジュッテ	作用脚を真直ぐに伸ばした状態で振り上げ、空中で前後開脚姿勢を取るリープ。
クロス ターン	両足をクロスして回転する動き。
さ行	
Cジャンプ	両脚で踏み込み、上半身または全身で「C」の形を作ったジャンプ。
シェネ	一方向線上行う連続のターン。
シャッセ	片方の脚がもう一方の脚を「追いかけて」元のポジションに戻るステップ。
シャッセアントールナン	アントールナン→「回転しながら」の意。シャッセしながら回転すること。
ジャンプ	両脚で踏み込み、両脚で着地する動き。
ジュッテ	「投げる」の意。
ジュッテリープ	空中で前後開脚するリープ。脚の出し方にブラッシュ（グランジュッテ）、デヴェロッペ（グランパディシャ）がある。
スイッチ	作用脚と軸脚を入れ替える動き。
スイッチ リープ	脚を入れ替えるリープ。開脚方向や上体の向きなどにバリエーションがある。（サイド／フロント／セカンド）
スコーピオン	片足を後方へ高く上げてバランスをとって、キープする。
ストウニュー	5番ポジションでルルヴェ。後ろ脚の方向に半回転または1回転する動き。
スプリット ジャンプ	両脚で踏み込み、空中で開脚の状態から両脚で着地する動き。フライアウェイとも言う。
スリー ステップ ターン	3つのステップで実施されるターン。

## 用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
さ行	
<b>セカンド リープ</b>	空中でセカンド・ポジションにて脚を開くために、サイドで実施されるグランジュッテ。グランジュッテアラセゴンドともいう。
<b>ソデバスク</b>	軸脚をプリエ、作用脚を前へ踏み込んで背中を見せ、作用脚を横へ振り上げ半回転させ作用脚をクベで着地する。
た行	
<b>ターン</b>	体を回転させる動きの総称。
<b>ターンアウト</b>	脚の付け根から外側に回転させた脚のポジション。アンデオールとも言う。
<b>ターン リープ</b>	ターンとリープを組み合わせたもの。バリエーションとしてジュッテ/Cポジション/スイッチ/セカンド(ディスク)などがある。シェネリープとも言われる。
<b>ティルト</b>	「傾ける」の意。両脚を開き身体を左右どちらかに傾けるジャンプやリープ。
<b>タンデュ</b>	つま先を床につけたまま、片方の脚から離してもう片方の脚をストレッチするように押し出す動き。
<b>デヴェロッパ</b>	「発展させる」の意。クベ・パッセを通り脚を伸ばす動き。
<b>トウタッチジャンプ</b>	空中で左右開脚姿勢を取るジャンプ。
は行	
<b>バイク</b>	両脚を伸ばしたまま、腰から身体を曲げる体勢。
<b>パッセ</b>	「通る」の意。片脚がもう片方の脚の膝に触れている状態。ターン・アウトでも平行でも実施される。
<b>パドブレ</b>	足踏みをしながら足のポジションを変える動き。
<b>バットマン</b>	軸脚から作用脚を出したり戻したりする動き。「打つ」という意。
<b>ハードラー</b>	空中で片脚が伸展、片脚が屈曲している状態のジャンプ。
<b>パラレル</b>	両脚の腿、膝、つま先が正面を向いているポジション。
<b>パンシェ</b>	作用脚を前横後のいずれかの方向に上げ、上体を保ったまま作用脚を上げた方向の反対側に傾ける動き。
<b>ピケ</b>	「刺す」の意。ルルベの状態であっすぐに伸ばした脚を直接床に置くこと。
<b>ピケ ターン アンデダン</b>	片脚をプリエ、軸足でロンドウジャンプしながらピケ、蹴った脚をパッセにし軸足方向へまわる。
<b>ピケ ターン アンデオール</b>	軸脚プリエ、作用脚はアラセゴンド。作用脚を引き寄せてルルヴェで立ち、軸に入れ替えてからパッセを前にして作用脚方向にまわる。

## 用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
は行	
<b>ピルエット</b>	4番プリエから片脚に体重を乗せ回転するターン。パッセやアラベスク、クペ、アチチュードなどといったポジションで実施される。
<b>フェッテ</b>	「ムチでうつ」の意。前・横・後いずれかに出した片脚の方向を変えずに身体の向きを変える動き。
<b>フェッテ ターン</b>	軸脚プリエからルルヴェ、作用脚をロンドゥジャンプしてからパッセにして回転する動き。(グランフェッテ・フェッテアントールナン) 作用脚はパッセのほかにアラセゴンドやアチチュードといったポジションでも実施される。
<b>フェッテ アラベスク</b>	軸脚プリエ、作用脚を前に振り上げ、軸脚でふみきり作用脚の位置はそのままで身体を180度回転し、軸脚プリエで着地する。
<b>プリエ</b>	「折りたたむ」の意。膝を曲げる動き。ドゥミプリエかかをとを床につけておけるギリギリのところまで膝を曲げる動き。グランプリエ→ドゥミプリエから更に膝を深く曲げていく動き。
<b>ブリッジ</b>	手と足はフロア表面に付き、アーチ状に腰を上へ押し上げた仰向けの体勢。バックベンドともいう。
<b>ポニーステップ</b>	重心移動しながら脚を入れ変える動き。
<b>ボール チェンジ</b>	重心を片脚の親指付け根部分から、もう一方の脚全体にシフトする動き。
ら行	
<b>リープ</b>	片脚で踏み込み、片脚で着地する動き。
<b>ルルヴェ</b>	「持ち上げる」の意。アテールの状態からドゥミポワントにかかをとを持ち上げる事。
<b>レッグ ホールド ターン</b>	Y字バランス (片脚サイド) ・ I字バランス (片脚フロント) など、片脚を一定のポジションでキープし回転すること。
<b>レイアウト</b>	作用する脚が前に伸びている状態で上反りになること。ベンドとも言う。また伸身宙返り(両脚でふみこみ、手を床につかずに全身がまっすぐに伸びた状態で空中で回転するタンブリング)の意味もある。
<b>ロンドゥ ジャンプ</b>	脚をまっすぐに伸ばし、つま先で床に弧を描く動き。
わ行	
<b>ワンレッグ ファーン</b>	軸脚で踏み込み、空中で作用脚を弧を描くようにロンドゥジャンプする。

## 用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
その他用語 (演技構成)	
<b>アドオン</b>	一つの動き (振付) に踊る人数を加えていく視覚的効果。
<b>ドロップオフ</b>	一つの動き (振付) から踊る人数を減らしていく視覚的効果。
<b>ノーカウントロールオフ</b>	カウントにとらわれずにロールオフを流して行う視覚的効果。
<b>ロールオフ</b>	一つの動き (振付) をカウントをずらして行う視覚的効果。
<b>ストレート</b>	アームモーションのポジションチェンジを肘を伸ばしたまま行う動作。
<b>ブレイク</b>	アームモーションのポジションチェンジを肘を曲げて行う動作。
<b>プロップ</b>	基本手に持つタイプの手具。振りを効果的に見せるために振付の一部として使用することが出来る。

## 用語集 (Safety)

用語名	説明
ショルダーレベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから肩までの高さのチーム平均値。
ヒップレベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから腰までの高さのチーム平均値。
ヘッドレベル	実施する動きの高さを指す用語。膝を伸ばし、垂直立位の状態におけるフロアから頭頂部までの高さのチーム平均値。
あ行	
インバージョン	個人のウエスト/腰/両足が、頭や肩よりも高い位置にある逆さの状態。
ウィンドミル	脚をV字にして身体の周りで回し、背中から胸に向かってスピニング。空中での回転を伴わない。
エアリアルカートウィール	手をフロアにつかずに行う側転。空中で回転を伴うタンブリング。側方宙返り。
か行	
キップアップ	仰向けで膝を曲げ、少し後ろへ転がってから上へキックし、その力によって垂直に起き上がるタンブリング。
後転	背中を丸め、後方へ転がる。床を離れないタンブリング。
後方支持回転	手を床について後ろの方へアーチを作り、その後腰が頭を越え、片脚ずつ着地する回転。床を離れないタンブリング。
後方宙返り	後方へ手をフロアにつかずに空中で回転を伴うタンブリング。
さ行	
サイドソミ	横方向のポジションでタックする、空中で回転を伴うタンブリング。
シュシュノヴァ	両脚が開いたジャンプ（トータッチ）で、うつ伏せのサポート（腕立て伏せのポジション）で着地すること。
ショルダ-ロール	座位からスタートし、肩が床に接地した際に回転するタンブリング。頭は床に接地しないように横へティルトすること。
ストール	空中に浮かず静止するタンブリング。片手、もしくは両手の支持により、逆さ姿勢等で行われる。フリーズ（Freeze）ともいう。
前転	背骨を丸め、前方へ転がる。床を離れないタンブリング。
前方支持回転	両手を床について前方へ回転し、両脚と腰を頭上へ上げて逆さの状態でも反り、片脚ずつ着地して直立に戻る。床を離れないタンブリング。
前方宙返り	前方へ手をフロアにつかずに空中で回転を伴うタンブリング。
側転	両手を床につき、横に回転しながら逆さの状態を経過して片脚ずつ着地する。床を離れないタンブリング。

## 用語集 (Safety)

用語名	説明
<b>た行</b>	
<b>トス</b>	サポート選手が実施選手から手を離す行為。トスが実施される際は、実施選手の足は演技フロアからも離れる事になる。
<b>倒立</b>	腕を頭と耳に沿ってまっすぐに伸ばし逆さで直立のポジションをとる、床を離れないタンブリング。
<b>飛び込み前転</b>	手と脚が演技フロアから同時に離れ、手を床につき前へ回転するタンブリング。パイク姿勢とレイアウト姿勢があり空中での回転を伴う。
<b>ドロップ</b>	空中にいる個人が、手や足以外の体のパーツで着地する動き。
<b>は行</b>	
<b>パートナリング</b>	2名の選手が互いを支え合う力を使って行う動き。パートナリングは”補助する”技術と”行う”技術の両方を含む。
<b>ハンドスプリング</b>	両腕に体重をかけて肩から強く押し、身体を跳ね返し両脚で着地するタンブリング。前方・後方あり。転回ともいう。空中での回転を伴う。
<b>プローン</b>	うつ伏せの意。体の前面が床に、背面が天井に向いている。
<b>ヘッドスタンド</b>	床に手をつけて頭で垂直に自立するポジションをとる床を離れないタンブリング。
<b>ヘッドスピン</b>	頭を床につき自分でスピードをつけ、自分の頭を軸にして回るタンブリング。脚は様々なポジションで行うことができる。床を離れないタンブリング。
<b>ヘッドスプリング</b>	両手と頭を床に置き、3点倒立状態から脚は頭を越え、跳ね返るように両脚で着地する。空中での回転を伴うタンブリング。
<b>ら行</b>	
<b>ラウンドオフ</b>	片脚で地面を蹴り、両手をつくと同時に両脚を振り上げて、両脚を揃えて勢いよく降ろし、同時に着地するタンブリング。空中での回転を伴う。ロンダード (Rondade)ともいう。
<b>リフト</b>	1名の実施選手が、1名または複数のサポート選手によってフロアから持ち上げられ、フロアに下される動き。リフトは”持ち上げられる (実施)”選手と”持ち上げる (補助)”選手で構成される。
<b>リリース</b>	実施選手が直前に接触していた床やサポート選手から離れる動作。
<b>レイアウト</b>	作用する脚が前に伸びている状態で上反りになること。また伸身宙返り (両脚でふみこみ、手を床につかずに全身がまっすぐに伸びた状態で空中で回転するタンブリング) の意味もある。