

# FLY HIGH PROJECT JAPAN National Team 体験練習会

## 日時

- オールガール ① 7月18日(月/祝) 14:00~17:00  
② 8月11日(木/祝) 18:00~21:00
- コエド ① 7月18日(月/祝) 18:00~21:00  
② 8月14日(日) 18:00~21:00

## 実施会場

渋谷区内施設

## 対象者

- 以下の参加要件すべてを満たす方
- ・ シニア部門年齢該当者  
(2023年12月31日時点で16歳以上)
  - ・ 原則として、団体(クラブチーム・部活動等)に所属していること。
  - ・ 所属団体からの許可を得ていること
  - ・ 「Japan Cheer Family(JCF)」A会員であること
  - ・ 体験練習会同意事項に同意いただけること

## 実施内容

### [実施内容はこちら](#)

※参加者の技術レベルが、明らかに練習会に必要なレベルに達していない、他の参加者の安全性等を著しく害する行為がある、など、連盟が必要と判断した場合には、練習会参加を中止していただく場合がございます。

## 申込期間

2022年6月14日(火)~6月27日(月)

## 定員

各回50名 ※1名が複数回の受講も可能です

## 受講料

3,300円(税込) / 回  
※別途JCFシステム利用料が必要です

## 申込方法

Cheer Japan 会員システム「Japan Cheer Family」  
[「FLY HIGH PROJECT」JAPAN National Team](#)  
[体験練習会](#) より申込み

## 申込後の流れ

- ① お申込後に下記タイトルの自動返信メールが届きますので、受信確認(支払手続き)をお願いします。メールが受信できない場合には事務局までご連絡ください。  
<クレジットカード払いの場合>  
【Japan Cheer Family】クレジットカードでのお支払いが完了しました。  
<コンビニ払いの場合>  
【Japan Cheer Family】コンビニエンスストアでのお支払いを受けました。
- ② 受講料のご入金を確認でき次第、会員登録に使用されたメールアドレス宛に、下記情報をお送りします。
  - ・ 実施会場、持ち物等の案内
  - ・ 参加者情報入力フォーム [回答期日：7月8日(金)]

## 注意事項

- ・ 体験練習会中の録画・撮影・キャプションなどの複製や二次利用は禁止致します(SNS等への投稿も含む)。
- ・ 体験練習会中に連盟が撮影した動画・画像に関して、連盟広報用に利用させていただく場合があります。
- ・ 体験練習会の申込には「Japan Cheer Family(JCF)」会員登録(A会員)が必要です。  
また、団体管理者登録による仮会員ではなく、ご自身のメールアドレスを登録した一般会員であることを確認して下さい。  
会員登録方法については、[JCF利用ガイド](#)をご参照ください。
- ・ 原則として、お申込後は受講料をご返金致しません。参加要件をご確認の上でお申込みください。

# FLY HIGH PROJECT 体験練習会実施内容

**Information** (15分) : ICUについてなど

**Ice Break** (15分) : 自己紹介など

**Warming-up & タンブリング** (30分)

- 立位タンブリング-1  
(フル、連続バク転-フルL、連続バク転-伸身、連続バク転-バックタック、バックタック)
  - 立位タンブリング-2  
(トゥタッチ-フルL、トゥタッチ-バックタック、トゥタッチ-バク転-バックタック)
  - 走り込みタンブリング  
(ロンダート-バク転-フル、ロンダート-フル、ロンダート-伸身、その他スペシャルタンブリング)
- ※タイミング、カウント合わせ含む

## スタッツ

1. 個人メンバー振り分け (80分)

【コエド】

- アシストなしスタッツ：キューピー、フルアップ
- アシストありスタッツ：1.5回転アップ、バク転アップ、フロントハンドスプリングアップ、ハンズインハンズ、ディックトック(ヒールストレッチ)
- ディスマウント：アラベスクからのダブル回転ディスマウント、キックダブルディスマウント

【オールガール】

- フルアップ(2レッグ、1レッグ)フル⇒クロススタイルからトラディショナルスタイル)
- 1-1/2(プレップ、エク、1レッグスタイル)
- アップ(右回転)ディスマウント(左回転)
- リリース(スイッチアップ、ティック)メイン軸(右軸)、ボディポジション
- ディスマウント
- 2レッグ ⇒エクフル、プレップダブル、エクダブル
- 1レッグ ⇒フルダウン、ダブルフルダウン

2. バスケットトス (20分)

【オールガール、コエド共通】

- フル、ダブル、キックダブル、その他
- ※乗り込みの統一、トップの手の位置統一

**Show off (発表)** (10分程度)

※状況によっては簡単に実施

**Cool down** (10分)

- ※体験練習会の中で、chant (チアクライテリア) で使用するNipponコールについても説明します