

【用語集】



ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP



JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer

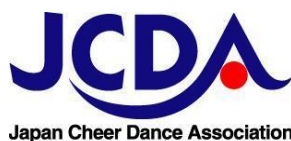


JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring

(共通)

2025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	
アクセル ターン	作用脚がロンドゥジャンプから平行パッセになり、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。
アティチュード	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。
アテール	つま先からかかとを床に付けた状態。
アラセゴンド	セカンドポジション。横方向に脚をおく。
アラセゴンド ターン	セカンドポジションのターン。
アラバスク	片脚で立ち、もう一方の脚を後ろに伸ばしたポジション。
アンデオール	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。
アンデダン	内旋。脚をまわす場合は内回し。回転する場合は内回り。
アントルラッセ	「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。
イタリアンフェッテ	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。エカルテフェッテともいう。
イリュージョン	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。
インサイド ターン	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）。
Xジャンプ	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。
足のポジション	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（平行でも実施可能）
	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（平行でも実施可能）
	5番 : 後ろの足のつま先の前に、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。平行。

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： 片脚を踏み込み空中で反対の脚を振り上げる動き。
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	「大きい」の意
グラン ジュッテ	片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。
グランパドゥシャ	片脚を曲げパッセを通りながら振り上げ、空中で前後開脚姿勢をとるリープ。
クロス ターン	両脚をクロスして回転する動き。
さ行	
（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	1番ポジションで、一方向線上に行う連続のターン。
シャッセ	片方の脚がもう一方の脚を「追いかけ」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）、デヴェロッパ（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	片脚を後方へ高く上げてバランスをとって、キープする。
スタンス	脚の構え、姿勢のこと。
スタッグジャンプ	両脚で踏み込み、空中で鹿のように膝を曲げ開脚し、両脚で着地する動き。
ストウニュー	5番ポジションでルルヴェし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。
スポット	回転の際に視線を一点に固定すること。フォーカス（焦点）ともいう。
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	
セカンド リープ	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。
ソテ	「跳ぶ」の意。
ソデバスク	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	
ターン	体を回転させる動きの総称。
ターン アウト	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。
ターン リープ	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。
ティルト	「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。
タンデュ	「張る」の意。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。
デヴェロッパ	「発展させる」の意。クベ・パッセを通り脚を伸ばす動き。
デリエール	「後ろに」の意。
トー タッチ ジャンプ	空中で左右開脚姿勢を取るジャンプ。
ドゥヴァン	「前に」の意。
ドゥミ	「半分」の意。ドゥミプリエやドゥミポワントのように用いられる。
は行	
バイク	両脚を伸ばしたまま、腰から身体を曲げる体勢。
パッセ	「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・アウトでもパラレルでも実施されるポジション名としては「ルティレ(引っ込むの意)」
パドブレ	足踏みをしながら足のポジションを変える動き。
パドゥ シャ	5番ポジションから片脚ずつ膝を曲げて跳びあがり空中で両足がパッセにした形を見せ、片脚ずつ5番ポジションに着地する。語源は「猫のような」ステップ。
バットマン	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。
ハードラー	空中で片脚が伸展、片脚が屈曲している状態のジャンプ。ハードルを飛んでいるようなスタイルのジャンプ。
ハーキー	片脚を伸ばし、もう片方はパッセの状態のジャンプ。ステップで移動しながら行う場合もある。
パラレル	両脚の腿、膝、つま先が正面を向いているポジション。
パンシェ	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。
ピケ	「刺す」の意。ルルベの状態のまますぐに伸ばした脚を直接床に置くこと。
ピケ ターン アンデダン	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。
ピケ ターン アンデオール	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	
ピルエット	4番プリエから片脚に体重を乗せ回転するターン。パッセやアラバスク、クベ、アチチュードなどといったポジションで実施される。
ファイヤーバード (リングリーブ)	両脚で踏み込み、前後開脚の後ろ脚をアチチュードにする。上体は伸展し両腕は後ろ足方向でダイナミックに持ち上げるジャンプ。
フェッテ	「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。
フェッテ ターン	軸脚プリエからルルヴェ、作用脚をロンドウ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。
フェッテ アラバスク	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身体を180度回転し、軸脚プリエで着地する。
プリエ	「折りたたむ」の意。膝を曲げる動き。ドゥミプリエ→かか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。
ブリッジ	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。バックバンドともいう。
フレックス	足首を曲げ、つま先を持ち上げること。
ポニーステップ	重心移動しながら脚を入れ変える動き。
ポップジュッテ	インサイドターンした足を後ろに素早く蹴り上げ、前後開脚を行うリーブとターンのコンビネーション。
ボール チェンジ	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。
ボワント	つま先の一点だけが床に触れている状態。
ら行	
ランヴェルセ	「仰向け」の意。ロンドウジャンプと組み合わせ上体を大きく反らす動き。
リーブ	片脚で踏み込み、片脚で着地する動き。
ルルヴェ	「持ち上げる」の意。アテールの状態からドゥミボワントにかかとを持ち上げる事。
レッグ ホールド ターン	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動き。
レイ アウト	作用する脚が前に伸びている状態で上反りになること。バンドとも言う。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。
ロン ドウ ジャンプ	脚をまっすぐに伸ばし、つま先で床に弧を描く動き。
わ行	
ワンレッグファン	軸脚で踏み込み、空中で作用脚を弧を描くようにロンドウジャンプする。

用語集 (Dance&Technique)

用語名	説明
その他用語（演技構成）	
アド オン	一つの動き（振付）に踊る人数を加えていく視覚的效果。
ドロップ オフ	一つの動き（振付）から踊る人数を減らしていく視覚的效果。
ノー カウント ロール オフ	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效果。
ロール オフ	一つの動き（振付）をカウントをずらして行う視覚的效果。
ストレート	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。
ブレイク	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。

用語集 (Arm motion)

				
Tモーション	ハーフT	ハイV	ハーフハイV	ローboy
				
ハーフローV	Lモーション	Lモーション (ミドル)	Lモーション (ロー)	サイドV (Kモーション)
				
テーブルトップ	ボックス	マッスルマン	インバーテッド マッスルマン	ダイアゴナル
				
ボーアンドアロー	ダブル	スキヤー	タッチダウン (ゴールポスト)	ロータッチダウン
				
ハイクラスプ (コーン)	ロークラスプ (ローコーン)	カラテ	チェリオ	パンチアップ (トーチ)
				
クラップ	クラスプ	キャンドルスティック	バケット	クリーン (体側)

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ンするタンブリング。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	両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。
三点倒立	頭と両手の三点で身体を支え、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。
シュシュノヴァ	両脚が開いたジャンプ（トータッチ）から腕立て伏せのポジションで着地する技。
ショルダーロール	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ヘティルトする。
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
た行	
ダブルシフト	しゃがんだ状態から、両足で後方にジャンプして、腰の後ろについた両腕で体を支え両脚をVの字に開いて蹴り上げ、戻る勢いを利用して床から跳ねて直立に戻る、空中技。
チェストロールダウン	両手を床について片脚または両脚を腰の高さよりも上に振りあげて、胸部・腹部・脚の順に床についていくタンブリング。
トス	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。
倒立	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。
飛び込み前転	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。
ドロップ	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。
ドンキー	両足でジャンプし、空中から両手で逆さの状態に着地して、足を背中側に曲げて、戻る勢いを利用して床から跳ねて直立に戻る、空中技。
は行	
バックドンキー	直立の状態から、両足でジャンプして後方に反り、両手と背中に着地し、上にある両脚を跳ね上げて直立に戻る、空中技。
パートナリング	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。
ハンドスプリング	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。
ハンドホップ	逆さ直立の状態から、両脚を空中に蹴り上げると同時に両手で床を押して跳ねる、空中技。膝を曲げた両脚を前後に交差しながら跳ねる技はラビットという。
ブローン	うつ伏せの意。体の前面が床に、背面が天井に向いている。
ヘッド スタンド	床に手をつい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。
ヘッド スピン	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。
ヘッド スプリング	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。
ま行	
マカコ	膝を曲げて座った状態から、片方の腕を後ろに大きく振り回して床につき、その勢いのまま体を後方に一回転させる床を離れないタンブリング。モンキーフリップともいう。
ら行	
リフト	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。
リリース	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。
レイ アウト	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。
ロンダート	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。ラウンドオフともいう。