

目白大学・目白大学短期大学部への進学を考えている皆さん、  
**チアリーディング部QUAKES**が生まれ変わりました。  
学科・性別は問いません。どなたでも挑戦することができます。  
2020年度には**チアリーディング部員対象の授業料減免制度**も導入！  
監督には石原匡先生をお迎えして新たな第一歩を踏み出しました。  
安全を確保した段階的競技力向上のもと、安心・信頼・思いやりの人間関係を構築し、  
One For All, All For One の精神で、新しいチームと一緒に作り上げていきましょう！

## トレーニングスケジュール

平日 16:30～19:30 (アフター20:00まで)  
土日祝日 10:00～16:00 (調整含む)

※試合期とオフ期で調整  
※月曜日 オフ、金曜日 自主調整 18:00 まで  
活動休業期間および自主調整期間あり  
(年末年始、本学の入試期間、本学の春学期・秋学期試験期間)

## トレーニングプログラム

- 1 チーム・個人の目標の確認
  - 2 ウォームアップ
  - 3 コアトレーニング
  - 4 コレオグラフィ
  - 5 基礎
  - 6 発展スキル
  - 7 クールダウン
  - 8 ボディケア・栄養リカバリー
  - 9 目標の振り返り
- (アフターの選手 7以降は終了後実施)



## チェックおよび相談

- 1 身体組成計測
- 2 除脂肪体重計測
- 3 メディカルチェック
- 4 栄養チェック
- 5 キャリア相談
- 6 生活相談
- 7 トレーニング全般

## チアリーディング部監督 石原匡先生・プロフィール

1959年 東京都生まれ  
1982年 日本体育大学卒業  
1991年～ 神奈川県立川崎南高等学校 (現・神奈川県立川崎高等学校)  
チアリーディング部指導  
1993年 JAPAN CUP 優勝  
1994年 JAPAN CUP 準優勝  
2001年～ 神奈川県立住吉高等学校チアリーディング部指導  
The 1st Cheerleading World Championships 優勝  
2003年 The 2nd Cheerleading World Championships 優勝  
2005年 The 3rd Cheerleading World Championships 優勝  
2012年～ 神奈川県立麻生高等学校チアリーディング部指導  
2019年 目白大学・目白大学短期大学部チアリーディング部監督就任  
関東チアリーディング連盟副理事長  
神奈川県チアリーディング協会会長  
日本スポーツ協会公認チアリーディングコーチ3  
日本チアリーディング協会公認 Class II  
日本スポーツ栄養学会会員

