

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

