

# チアの木曜日

南関競馬の金曜日 デカTVの土曜&日曜日 プロレスの月曜日 坂道の火曜日 女性アナの水曜日

## 「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」

チアと英語を一緒に学べるキッズスクールが話題を呼んでいる。都内を中心に12校を展開する「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」だ。幼児や小学生にチアを通して英語を教えるほか、買い物などの日常シーンを想定してレッスンを実施。遊びの要素も取り入れている。レッスンを3回にわたってダイジェストで紹介する。【元NFLチアリーダー松崎美奈子】

# 英語と一緒に

幼児や小学生がチアを通して英語を学ぶ



# 楽しく学ぼう

## ◆レッスン「Cheerleading Stunts」(チアのス

タンツ) テーブルトップというスタント(組み体操)に挑戦! みんなのチームワークを高めよう! (T=先生、K=子供)

- 【英語レッスン】
- T We are going to do cheerleading stunts!
  - T Who wants to be the shining star?
  - K Me! Me! Me! I want to be the shining star!
  - T Ok, let's try!
  - T First, make 2 lines. The front line will sit down. The back line will stand up and put your hands on the person's shoulder in front of you. It should be like a table. Don't forget to stick your hips together!
  - T Alright! Then, let's go on the top! Ready 1, 2, down up!
  - T Who did it?
  - K I did it!
  - T & K Everybody together "we are No.1!!"

## 【日本語訳】

- T 今日、チアリーダーのスタントをしよう!
- T 上に乗って輝きたい人は?
- K 私! 私! 私! 私が上に乗って輝きたい!
- T じゃあ挑戦してみよう!
- T まず、2列をつくろう。前の列は座って、後ろの列は立って前列の人の肩に手を乗せてね。机のようになってみよう。お尻同士をくっつけるのを忘れずに!
- T バッチリ! じゃあ上に乗ってみよう! セーのっ! ポン!
- T できた人は?
- K 私、できたよ!
- T & K みんなで一緒に「私たちはナンバーワンだ!!」

◆フォトコンテスト実施中 「チアの木曜日」紙面とあなたが一緒に映った写真をインスタグラムで投稿してください。詳しくはQRコードから。



# スマイルヨガ



戦闘をやめた戦士のポーズ  
ヨガ&ダンスチーム「LAVA スミッキーズ」メンバーが美容や健康に役立つポーズを紹介する。今週

はAKI(写真)の「戦闘をやめた戦士のポーズ」  
脚を大きく横に広げ、片足つま先を90度外側、もう片方を正面に向ける。つま先を正面に向けた方の脚の膝を曲げ重心を低くする。片方の腕を大きく上げて後ろに伸ばし胸を開く。上半身のリンパの流れをよく、美しい首回り、スッキリし、美肌にも効果的♪

◆「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」  
トプロジェクト代表の田中隆祐さんが2018年に創設。東京に10校、神奈川県に2校あり、幼児から小学生まで計約200人が学んでいる。講師は10人(バイリンガルの日本人4人、外国人6人)。

twitterはじめました  
「チアの木曜日」  
@Cheernikkan



スタントのテーブルトップが完成



# チアの木曜日

## 「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」

チアを通して英語を学ぼう！  
都内を中心に12校を展開する「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」のレッスンの模様をダイジェストで紹介する。今回はラインダンスのレッスン。【元NFLチアリーダー松崎美奈子】

# チアダンスで英語を学ぼう



子供たちがチアを通して英語を学んでいるラインダンスのレッスン

### ◆レッスン「Cheer skill time!」(チアの技術レッスン)

チアといえばラインダンス。脚を高く上げて力強いキックができるように練習しましょう。(T=先生、K=子供)

- T Let's play kick battle today!
- T First, put your hands up! Try to kick over the big cones.
- T If you are too tired to continue or you can't kick over the cone, then you need to sit down! The last survivor will be the winner! You got it?
- K I got it!
- T Who will be the survivor?
- K I will be the survivor!
- K No, no! Not you, me!
- T It's going to be hard. Are you ready?
- K Yes!!
- T Ready go!!
- T&K Kick! Kick! Over the cone! ★★Nice try!!★★

twitterはじめました  
「チアの木曜日」  
@Cheernikkan



### 【日本語訳】

- T 今日はキックバトルをしよう！
- T まず、両手を上げて！大きなコーンよりも高く脚を上げてみよう。
- T もし疲れたり、脚がコーンよりも低かったら座ってね！一番長くキックをし続けた人が優勝だよ！わかったー？
- K わかった！

- T 誰が生き残るかな？
- K 私が生き残るよ！
- K いや、あなたじゃなくて私が生き残るよ！
- T この勝負は難しいよ。準備はいい？
- K いいよ！！
- T よーい、どん！！
- T&K キック！ キック！ コーンよりも高く！



◆グローバルアスリート英語キッズチアスクール  
トグローバルアスリートプロジェクト代表の田中隆祐さんが2018年に創設。東京に10校、神奈川県に2校あり、計約200人が学んでいる。



## ツインストライランジ

ヨガ&ダンスチーム「LAVA スミット」メンバーが美容や健康に役立つポーズを紹介する。今週はYUKA(写真)の「ツインストライランジ」。



◆四つんばいで片足を前に出し、後ろのつま先を立て膝を伸ばす。体をねじりながら前足と同じ方の腕を上げて胸を開きます。視線を上げ気持ちよく呼吸をすることで、新鮮な酸素をたっぷり体内に入れ、内側から体を温めていきましょう♪



# チアの木曜日

南関競馬の金曜日 デカTVの土曜&日曜日 プロレスの月曜日 坂道の火曜日 女性アナの水曜日

## 「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」チアダンスと英語を学ぼう

チアダンスと英語を一緒に学ぼう！  
都内を中心に12校を展開する「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」のレッスンの模様をダイジェストで紹介する。最終回のテーマは「バスに乗ってチアランドへ行こう！」です。

【元NFLチアリーダー松崎美奈子】



「バスに乗ってチアランドへ行こう！」

子供たちがチアを通して英語を学んでいる。バスに乗ってチアランドへ行こう。



### ◆レッスン③「Let's get on the bus!」(バスに乗ってみよう)

みんなでバスに乗ってチアランドへ向かいます！途中の道のりでは、チアのステッ

プやスキルを使って、山道に見立てたコーンを大きなジャンプで飛び越えたり、信号で止まるときは片足バランスで待ちます。それでは早速バスに乗ってみましょう！ T=先生(運転手役)、K=子供(乗客役)

【英語レッスン】  
**K** Hello. Is this bus going to Cheer Land?  
**T** Yes, it is!  
**K** How much is the ticket?  
**T** It costs 3 star jumps!  
**K** Okay! 1・2・3!!  
**T** Perfect! Please get o

n the bus! Here we go!  
**T** Let's go to Cheer Land by using steps and skills of cheerdance! Jump on the mountain trail and balance on one leg when there is a red light.  
**T** Everyone, watch out! There is a sleeping lion!  
**T** Don't wake him up. Let's be quiet and go past him.  
**T&K** Yay! We made it!  
**T** We arrived at Cheer Land. Have a nice day!  
**K** Thank you! You too!  
**★★Excellent!!★★**

【日本語訳】  
**K** こんにちは。このバスはチアランドに行きますか？  
**T** 行きますよ。  
**K** チケットはいくらですか？  
**T** スタージャンプ3回だよ。  
**K** わかった！ 1・2・3!!  
**T** 完璧だね！ それではバスに乗って、しゅっぱ〜つ！  
**T** チアのステップやスキルを使って、チアランドまで行こう！ 山道はジャンプして、赤信号は片足バランスでキープしてね。  
**T** みんな気をつけて！ 寝

ているライオンがいるよ。  
**T** 起こさないようにね。静かに通り抜けよう。  
**T&K** やった〜！ できた！  
**T** チアランドに着いたよ。楽しんで来てね！  
**K** ありがとう！ あなたもね！  
**◆「グローバルアスリート英語キッズチアスクール」**  
 グローバルアスリートプロジェクト代表の田中隆祐さんが2018年に創設。東京に10校、神奈川に2校あり、幼児から小学生まで計約200人が学んでいる。

ヨガ&ダンスチーム「LAVA スミッキーズ」が美容や健康に役立つポーズを紹介します。今週はSAKIE(写真)

## スマイルヨガ



片足の膝を曲げて反対の脚の内ももに添え、両手を上にも伸ばし、手のひらを頭の上で合わせ、背筋を上に伸ばすことを意識しながら、片脚でバランスをとることで、体幹が刺激され代謝アップにつながります。冷え性改善や姿勢を整える効果もあるポーズです♪

## 木のポーズ

twitterはじめました  
「チアの木曜日」  
@Cheernikkan

