

# SIDELINE SMARTS

---

*Japanese Translation*

By GeNienne Samuels &  
Translation by Azusa Hashizume, Sideline Prep Lovely & NFL Cheerleader

## 表紙

- この Sideline Smart のプログラムは、プレップクラスやオーディションを乗り越えるのに役に立つコースになっています。

## 1 ページ目

- まず先に注意点をお話ししておきます。
- チームはそれぞれ異なります。プレップクラスやワークショップに参加しましょう。  
チームから直接情報を得ましょう。
- 自分自身で、リサーチをし、何が必要なのか、何を求められているかを知りましょう
- 今回お伝えする情報は、一般的にどのチームにも通用する情報になります

## 2 ページ目

- Sideline Prep の役目：プロチアリーダーになりたい女性に知識とスタイル、魅力を与え、プレップクラスやオーディションに自信をもって臨めるようにします。今回は Knowledge に焦点をあてます。

## 3 ページ目

- 知識の面で、そのチームの歴史や昨年度チームがどのような成績をおさめたかを知る必要があります。どのようにオーディションに向けて準備するかも知識に含まれます。
- これらの3つの要素が満たされて初めてジャッジにアピールできるのです。

## 4 ページ目

- 引用文を紹介します「成功する人とそうでない人の違いは、強みがあるかないかではない、知識があるかないかでもない。成功する意志があるかどうかだ。」知識を用いて、意志をもってその知識を活用する必要がある。自分自身に毎日語り掛け、成功へ導くのです。計画をしっかりと、成功へ向けて動くのです。

#### 5 ページ目

- 成功するためには準備が必要です。ここでまた引用文を紹介します「成功するのに秘密などありません。成功は準備と努力と失敗から学んだ結果から導き出されるのです。」
- 失敗から学ぶことについては後でお話ししますが、

#### 6 ページ目

- まず最初に Plan
- 計画に基づいて React 行動します。
- その行動を Evaluate 評価します
- そして、評価にもとづき、修正を加えていきます。

#### 7 ページ目

- Plan についてお話しします
- 目標を定めましょう。明確にする必要があります。
- その目標を元に、必要な情報を調べましょう
- その目標を達成するのに、何を克服する必要があるか ( OFIs )、何が一番の課題かを知

りましょう

- その課題をクリアするために、計画を立てましょう

8 ページ目

- Research について。調べなくてはならないことは以下のことです。
- まずは、スケジュールについて確認しましょう。オーディションスケジュールや、実際にチームに入ってからスケジュール等。
- ワークショップやオーディション内容について
- オーディションに関してどのようなものが必要か。(ダンススタイル、テクニック、見た目、年齢、職業、申込書、写真、何人チームにいるのか)
- どのように課題をクリアしていくか
- ポジティブなセルフトークやビジュアライゼーションをしましょう

9 ページ目

- どこで Research するのか
- ワークショップやプレップクラス
- ウェブサイト
- ソーシャルメディア
- 現在のメンバー
- インターネット

## 10 ページ目

- いつでもポジティブな Selftalk やビジュアライゼーションをしましょう
- 自分が立てた計画を実行しましょう
- チームを調べましょう
- 実際にダンスクラスを取りましょう

## 11 ページ目

- 見た目 ( GLAMOUR ) も手に入れましょう
- ワークアウトしましょう
- 正しい食生活
- ワークショップへ参加し満床
- オーディションの衣装
- ヘアスタイル、ネイル、日焼け、歯のホワイトニング等
- 見た目を磨きましょう。とても大事です。目立つことはいいことですが、悪目立ちしないように。チームに属しているかのような見た目を持つことは大事ですが、自分の個性を失わないように。

## 12 ページ目

- 自分がやってきたことを評価してみましょう
- どのように感じているか

- 何を達成したか？
- 新たな課題はなにか
- 何をまだ克服する必要があるのか
- 自分に正直に！

#### 13 ページ目

- ではどういう風に評価するかをお伝えします
- 知識であれば、フラッシュカードをつくって、知識があるかを評価する。模擬面接を行ってみる。
- スタイルであれば、ワークショップにアattendして見て自分がどの程度できるか試してみる。ダンステクニックやスタミナがあるかを確認してみる。チームの人からフィードバックをもらう。
- Glamour 見た目であれば、他の人と比べた時に自分がどのように映るか。体重やサイズの目標に達しているか等

#### 14 ページ目

- ワークショップ について
- ファーストインプレッションが重要です
- 出来る限り多くのプレップクラスに参加しましょう。遅れずに。
- チームのディレクターやメンバーに知ってもらいましょう

- いつも最高の見方で
- いくつかのワークショップは現在のチアリーダーが行うこともあります
- スポンジ頭のように何でも吸収しましょう
- ポジティブ、フレンドリーでいましょう
- 修正されたら素直に受け取り、その修正をすぐに実行しましょう
- 現チアリーダーの後ろには居つつも、目立つようにしましょう
- もしなにかアドバイスをもらったら、それを取り入れましょう
- 現在のチアリーダー、コーチ、ディレクターと話しましょう
- コーチはあなたが成長したことを見抜きます。だから、どれだけ成長したかを見せましょう

#### 15 ページ目

- 次のステップはアプリケーションと写真の提出です
- Sideline application のコースにて詳細を連絡します。
- オーディションに行き、100%の力でダンスしましょう

#### 16 ページ目

- パフォーマンス (最終行動) について
- 申込書提出について
- あるチームでは、申し込み順にオーディション番号が決められたり、当日に到着した

順に決められたり、それぞれです。ちゃんと調べましょう

- 申込書に記入する内容は時間をかけて考えましょう
- 一番素敵な自分を見せましょう
- 組織が高く評価する経験を強調しましょう（例えば：コミュニティサービスをした経験、ミリタリーをサポートした経験、誰かを教えた経験など）リサーチをしっかりと、そのチームがどのような活動に力を入れているかを知りましょう
- 正直に書きましょう
- 写真について
- しっかり調べて、どのような写真を提出する必要があるか知りましょう
- あなたの個性がでるように。

17 ページ目

- オーディションの日についてお話しします
- 事前にオーディション衣装を出しておきましょう
- フルメイク、フルヘアで練習してみましょう
- カバンは1つにまとめて。前の日に準備しておきましょう

アプリケーションのコピー、写真のコピー

軽食

メイクアップ、鏡、髪のスプレーなど



衣装の替え、余計にストッキングを持っておく、上着など

ノートや Ipod など、電話 (音オフで)

- しっかり前日は休みましょう

18 ページ目

- オーディションの日になったらちゃんとオーディションに行きましょう
- 自信をもって臨んで
- 時間より前に到着するように
- フルメイクアップ、フルヘアで到着してください
- ちゃんと調べてどのタイミングで到着すべきかを考えましょう。周りの人を見て、だ

れの隣にならんだほうが良いかも考えながら、列に並びましょう

- 申込書や写真を一つにまとめて
- 礼儀正しく。誰が対応しているかわからないので
- ついたらすぐにストレッチを開始しましょう

19 ページ目

- 次はダンスについて
- ポジティブで
- 他の人とは比べないように。自分とダンスに集中して
- 注意を払って、言われたことに従って。

- 話すぎないように
- 質問しすぎないように
- 態度良く
- ダンスをするときはジャッジに伝わるように

#### 20 ページ目

- 引用を紹介します「魔法で夢が現実になるわけではない。夢が現実になるには、汗と確固たる決意と努力が必要なのだ」
- 大事なものは、あなたは Sideline Prep を通して準備を行い、自分の自信を高めている。  
これは、他の人よりも一歩抜きん出ているということ。

#### 21 ページ目

- 一般的なオーディションの流れを紹介します ( 違う場合もあります )
- 1 . レジストレーション
- 2 . 流れについての紹介があります
- 3 . ストレッチ
- 4 . 自己紹介、簡単なインタビュー
- 5 . 踊りを覚える 1 分か 2 分程度 ( チームによって異なります )
- 6 . 練習時間 ( コーチがいなかったとしても、誰かしらが見ていると思い、しっかり練習しましょう )

7 . 実際にダンスを披露する ( 審査員の人数やどこで披露するかはチームにより違います )

8 . 審査 ( 一番緊張する瞬間です )

ここでカットされた場合は、何故そうなったか、次へ向けての課題を設定するチャンスになります。

次の審査に進んだ場合。ブートキャンプやインタビュー、モデルウォーク、練習などがある可能性があります。

9 . 最終審査

22 ページ目

- 最終審査に進んだとした場合のお話しです。
- チームのメンバーになる可能性もあります
- インターネット投票があるかもしれません
- お試し期間に入る可能性もあります

23 ページ目

- 何を審査員が求めているか、何を見ているかを紹介します
- チアリーダーの審査についてはとても私的な見解が含まれますが、スコアリングシステムを導入しています。チームによってちがいますが。
- どのような人が審査するかを知るかも重要です

## 24 ページ目

オーディション項目。次からそれぞれのオーディション項目で審査員が何を見ているかをお教えします。

## 25 ページ目

- スピーチ・自己紹介

話す力

何か面白い経歴や能力がないか。

性格

人から覚えられやすいキャラクターか、目を引く存在か

- 審査員に覚えてもらい、素敵な第一印象を与える大事なタイミング

姿勢を正しく、記憶に残るようなスピーチをしましょう。( Sideline interview で細かくお伝えします )

## 26 ページ目

- 審査員は以下の能力を見ています

- ・ フリースタイル能力

振付をガチガチに事前に作ることはおすすめしません。音に合わせて、楽しんでおどることも大事。ただどの踊りにも合うような、動きはいくつか頭に入れとく必要はあります。

- ・ ソロで踊れる能力

しっかり振りを入れて踊りましょう

- ・ 上記の両方

チームのメンバーに見えるような踊り方。でも、目を引く存在であること

パフォーマンス、ショーマンシップ、性格が表れるように

- 自分の個性や能力を見せる場所です。テクニック等みせましょう。

もしタンブリングや動くようなテクニックをする場合、一緒に踊る人に事前に断りを

入れておきましょう。

## 27 ページ目

そのほかにも以下のことを審査員はみています

- 緊張下と時間のないなかで、ダンスを覚えて、踊れるか。
- 修正が加えられた場合に、それに対応することができるか
- 他の人と協力して対応できるか
- 早く踊りを覚えられるか
- 踊りのスタイルを早く取り入れることができるか
- パフォーマンス 審査員の目を引く存在でありましょう
- 教えてもらったとおり踊りましょう
- 間違えても踊れるように

- 現在のメンバーになじむように踊る

28 ページ目

- キック

つま先が伸びているか、リンクスの腕はまっすぐか、胸をちゃんと張っているか、珍

アップできているか、キックの高さ、姿勢がきれいか、笑顔で楽しんでいるか

29 ページ目

- モデリング

ランウェイを歩けるか、ビートに乗って歩けるか、ヒールで歩けるか、ファンの目をひく

ことができるか

- 写真撮影

緊張しないで写真撮影に臨めるか。

フォトジェニックか

身体の締まりはよいか

カレンダー撮影にすぐにでも行けるような状態かを見せる格好の機会です

30 ページ目

- インタビューについて

話す能力

スピーチがクリアか (ごちゃごちゃしていないか)

緊張下の中話せるか

自分の個性がだせるか

頭が良いか

自分のストーリーを話せるか

### 31 ページ目

- ブートキャンプ、ファイナル審査中

他の人と仲良くできるか

環境に適応できるか

態度や性格

修正を受け入れて、対応できるか

時間に遅れない ( 早めにくる )

現在のチームになじめるか

### 32 ページ目

- スコアについて

Yes/No/Maybe の 3 つに分かれている場合

得点

それぞれのカテゴリで得点配分が違うことも

コーチや審査員の間で議論が交わされる

## インターネット

- ただ、あなたがチームの審査方法や審査配分をしる由はないため、そこを心配しても仕方ありません。だから、自分の実力の 100%を発揮するのみなのです。

## 33 ページ目

- チームはフルパッケージな人間を求めます

チームワーク力がある、美しい、ダンスが踊れる等

- 見た目が良くないといけません
- ダンス力
- ショーマンシップ
- 性格

## 34 ページ目

- 性格もパフォーマンスも両方良くできる人間でないとならない
- 自信がある
- 指導しがいがある
- 才能があるか
- 働くにあたっての常識があるか
- 向上心があるか
- キックできるか



### 35 ページ目

- オーディション会場に到着した際のポイント
- 会場についたら、礼儀正しく、ちゃんと準備できている状態で臨む、フルヘア、メイクアップで
- 計画的にラインに並ぶ
- オーディションに来ているみんなと自然体で仲良くなる
- 沢山の友達をつくる
- すぐにストレッチを始める

### 36 ページ目

- 110%の力を出して
- いつも時間に遅れないように
- ダンスや踊りを覚える位置も考えながら  
すごいきれいな人の隣やダンスがすごい上手い人の隣に並ばないように
- ビデオやカメラに邪魔されないように
- もし誰かに何かを変えた方が良くといわれたら、変えましょう

### 37 ページ目

- 振り写しはスピーディに行われます
- 深呼吸して

- 細かい詳細に気を払って
- 覚えやすくするために言葉を使っ1手
- 覚えている途中には話さないように
- 質問するときは手をあげて
- もし修正されたら、Thank you と言いましょう
- 自分のスタイルやエナジーを加えましょう
- 練習中もフルアウトで行いましょう

#### 38 ページ目

- パフォーマンス前には

自信をもって待ちましょう

深呼吸をしましょう

自分が一番であるとビジュアライゼーションをしましょう

自分自身に語り掛けましょう

笑顔で

#### 39 ページ目

- 自分を魅せる力について
- ベテランと同じように入場しましょう
- フルエナジーで、楽しんで

- 審査員の目をひくように
- 審査員を友達と思って

#### 40 ページ目

- 立ち方について
- 自信をもって、笑顔で
- スッと立って、肩は降ろして、首を長く、あごは少し上げて
- お腹をへこまして、腹筋がみえるように
- 45度斜め向きに立って
- 審査員に上半身は向けて
- 前足は立てて
- 片手は腰に
- あなたの踊りの最初のポーズに移ります
- 自信も立ち方に表れます

#### 41 ページ目

- チームによって前に出ている右足をすこし引っ込めたり位置を変える必要があるかもしれませんが、

- 42 ページ目
- ダンスについて

- いつも100%で踊りましょう
- 大きく踊りましょう
- 自信をもって
- ベテランの前にぐいぐい入っていかないように
- でもジャッジの目を引くように
- 正しく踊りましょう。
- チームの一員として踊りましょう

#### 43 ページ目

- 踊っているときに横の人との列を気にしましょう
- アイコンタクトをしましょう
- お腹をへこませましょう
- 髪の毛がかからないように
- 髪の毛がかかったときにどう対処するかも考えましょう
- 間違えは起こるものです。どのように対処するかが大事です。
- 間違えても顔に出さないように
- 自信をもって
- 笑顔のままで
- 楽しんでください

#### 44 ページ

- 笑顔について
- 75%から90%は笑顔でいきましょう
- 状況に応じて、顔を作っていきます
- セクシー、真剣、少し誘うように、ウィンク等
- 自信がないような顔はしてはいけません
- 真面目すぎる、不安、怖がっている、間違えちゃったという顔等はやめましょう
- 高校のチアみたいな笑顔はNG
- カウントするのもNG
- 歌わない
- とにかく笑顔で！

#### 45 ページ目

- 最後のポーズは強く
- アイコンタクトをして
- 笑顔で
- 退室を促されたら退室しましょう
- だいたい入室してきた方向に退室します
- 歩き方もまわりにあわせてください

#### 46 ページ目

- 審査を待っている間も時間を有効的に使いましょう
- 覚えたダンスを練習しましょう。呼び戻されることもあります
- ストレッチをして筋肉を温めておきましょう
- リラックス
- 他の参加者と仲良くなる
- 軽食を取る
- グループで踊る場合はそのグループの人たちと練習しましょう
- グループで踊る場合は、グループ全体が良く見えるように協力しましょう

#### 47 ページ目

- ベテランについて
- ベテランから学びましょう。彼らを見て。
- ベテランもオーディションをします。後から合流する可能性が高いです。
- あまり刺激しないように。
- いつベテランが合流するかを知っておきましょう
- ベテランに対して踊りの修正はしないように
- ベテランに対して良い印象を与えましょう
- オーディションではベテランはあまりフレンドリーではないかもしれません。

- チーム内の雰囲気やどういう組織化を知りましょう

#### 48 ページ目

- カットについて
- 色んなカットの方法があります
- 受験番号が表示される
- 口頭で発表される等

#### 49 ページ目

- もし先に進んだら？
- 誇りをもって、喜んで！でも以下は覚えておいてください
- 次の審査に向けての準備
- 前の審査で踊った踊りは覚えておきましょう
- インストラクションに従いましょう
- チームに受かった場合・・・

注意してインストラクションにしたがってください

シーズンを楽しんで！

#### 50 ページ目

- もしチームに合格しなかったとしても
- 学んだことはたくさんあるはず！

- 受かった人に対して純粹に喜んであげてください
- 経験したことから学んで。修正が必要ならば修正して
- 何を伸ばす必要があるのかを知りましょう
- 他に合格しなかった子たちとも仲良くなりましょう
- 来年までに自分を変えましょう
- 他のチームにも目を向けてみましょう
- ここで引用文を紹介します「もし合格しなかったとしても、それはあなたの努力が足りなかったからではない。でも他の人がそれ以上にがんばったということだ。」ワシントンウィザードの Derrek の言葉です。

#### 51 ページ目

- ここでも引用文を紹介します「負けから学んだとしたならば、あなたは実際には負けてはいない。」結果がどうであれ満足するはずです。

#### 52 ページ目

- 準備を一番行った人間が一番成功しやすい。成功とはあなたがどれだけ先までオーディション審査を通過したかではなく、そのプロセスが終わった時にどう感じたかで測られる」

#### 53 ページ

- KISS (KEEP it SIMPLE SILLY)



- さあ、簡単にまとめます。
- しっかり準備すること（そして、P.R.E.P モデルをつかって）
- 自信をもって
- ポジティブな気持ちで
- 時間通りに（時間より前に）
- 学びとりましょう
- 自然体のあなたで
- 笑顔で、楽しんで！
- どんな結果であれ、上記のことを実行すれば輝くはずです！

#### 54 ページ目

- ここで Sideline prep のサービスをお伝えします
- Sideline Consultation 電話にて相談を受け付けます
- Virtual レクチャー
- In person セッション