



Miss Dance Drill Team International JAPAN

OFFICIAL

RULE BOOK

2025-2026

ミスダンスドリルチーム競技規則

中学校対象

2025.04.01 改訂(改訂箇所は赤字で記載)

特定非営利活動法人ミスダンスドリルチーム・インターナショナル・ジャパン

2025-2026（2025年度）ミスダンスドリルチーム ルールブック

目次

1. DRILL TEAM の主旨.....	1
2. DRILL TEAM とは	1
3. 部門ごとの構成人数&演技時間.....	2
4. 音源について.....	3
5. 演技フロア	3
6. 入退場	4
7. 演技前、演技中の中断について.....	4
8. セーフティガイドライン	5
9. ペナルティ	6
10. 審査項目.....	7

- 本ルール適用大会
 - 第十五回全国中学校ダンスドリル選手権大会
 - 令和七年度ダンスドリル秋季競技大会
 - 第十五回全国中学校ダンスドリル冬季大会
 - Dance Drill Spring Festival 2026（西日本中学校ダンスドリル競技大会 2026 / 東日本中学校ダンスドリル競技大会 2026）

1. Drill Team の主旨

現在 Drill Team は世界各国に広がり始め、様々な競技会で非常に卓越した演技を披露するチームを目にするのも稀な事ではありません。

本来 Drill Team のメンバーであるためには、学生として「品行方正」「成績優秀」「容姿端麗」であり、演技者としては高いレベルを持ち、さらに厳しく訓練されていることが求められます。そのため Drill Team は、ある意味でプロフェッショナルでなければなりません。人から頼りにされる人間性、健康を自己管理できる習慣、一つのことを最後までやり遂げられる忍耐力、物事に対する粘り強さ、常に何事にも積極的に取り組む姿勢や責任感などが身に付くなど、Drill Team のメンバーになると多くの事を体得する事が出来るのです。さらに他の国々の学生達と競技を通じて交流を持つことで、多くの豊かな感性を学ぶことができると私達は思っております。

Dr. ケイ・ティア・クロフォード
(初代ミスダンスドリルチーム・インターナショナル・ジャパン会長)

2. Drill Team とは

日本では、チアリーディング、バトントワリング、マーチングバンドなどと呼ばれている競技をアメリカでは総称して「Drill」〔ドリル〕と呼んでいます。「Drill Team」というのは、一つのチームとして一緒に演技をするグループのことです。メンバーはさまざまな身体の動き、フットワーク、バックに流れる音楽やビートに合ったリズムカルなステップを創り出すという技を学び、さらにそれを完全に身につけていなければなりません。演技においては、チーム独自の創造性、チームとしての協調性を通しての表現内容・技術・衣装・観客へのアピール、そしてチームとして充分満足できる演技ができた時に見せる表情などが評価対象として含まれます。

「Drill Team」が結成された当初は、「“ミリタリー”Drill Team」からのスタートでした。その後、ダンス、プロップ、ノヴェルティが加わり、さらにソングリーディング、バトン、フラッグトワラーという他の“ペップアート”のチームが加わって、「Drill Team」として確立されてきました。現在は、時代の流れに伴い HIP HOP などの新しいカテゴリーを設け、より多くの学生が参加し、自己表現のできるスポーツとして、女子だけでなく男子も参加する競技として広まりを見せています。

また、多くの国に「Drill Team」がありますが、ケイ・ティア・クロフォード女史の遺志を継ぎ、すべてのジャンルをひとつの競技会で行っている唯一の大会が「ミスダンスドリルチーム」です。

3. 部門ごとの構成人数&演技時間

1. 演技時間とは、動き出しもしくは曲の始まりから動き終わりもしくは曲の終わりとする。
2. 部門ごとの出場人数及び演技時間は下表に定める。

★ 団体部門

部門名	出場人数	演技時間
JAZZ	3人以上	1分45秒 ～ 2分30秒
LYRICAL		
HIP HOP (女子)		
HIP HOP (男子)		
HIP HOP (男女混成)		
DRILL POM (旧:POM)		
SONG/POM (旧:ソングリーダー)		
CHEER		
NOVELTY		
PROP		
MILITARY		
TALL FLAG		
SHORT FLAG		
MAJORETTE		
KICK		
SHOW DRILL	20人以上	4分～5分

★ 個人部門

部門名	演技時間
MR. TEEN DANCE DRILL TEAM 部門	1分30秒 ～2分
MISS TEEN DANCE DRILL TEAM 部門	
Mr. SOLO (男子)	
Ms. SOLO (女子)	

★ 人数による編成分けを行う際の基準

(1) JAZZ・HIPHOP・SONG/POM 部門

Small 編成	Medium 編成	Large 編成
～9人	10人～15人	16人～

(2) JAZZ・HIPHOP・SONG/POM 以外の部門

Small 編成	Medium 編成	Large 編成
～10 人	11 人～19 人	20 人～

※ 人数による編成分けはエントリー後に行う。

※ 編成分けはエントリー数に応じて以下のいずれかの方法で行う。

- ▶ Small 編成、Medium 編成、Large 編成の 3 区分（上記基準での実施）
- ▶ Small 編成、Large 編成の 2 区分で実施。（分割人数は状況に応じて決定する）
- ▶ 編成分けを行わずに実施

4. 音源について

- (1) 部門で定められた時間内に収まるように編集すること。
- (2) 日本語以外の歌詞の楽曲を使用する場合は、その歌詞に不適切な言葉がないか、必ず確認をすること。歌詞カードの入手が困難な場合は、できる限り歌詞をおこし、その内容を確認すること。特に HIP HOP の楽曲には注意すること。
- (3) 違法ダウンロードによる楽曲(サンプル楽曲含む)を使用しないこと。
- (4) 大会当日、日本語以外の歌詞の楽曲に関し、審判が疑わしいと判断した場合は、演技終了後に歌詞カード・日本語訳の提出を求めることがある。必ず持参すること。
- (5) 不適切な歌詞を含む楽曲の使用は審査に影響することがある。
 - ※ 国際大会では失格となる場合がある。

5. 演技フロア

- (1) 演技フロアはバスケットコートと同じ縦 15m×横 28m とする。
また地区大会においては、会場の状況によって演技フロアのサイズを変更する場合がある。
- (2) 演技フロアの中央に縦のラインを引く。さらにセンターポイントとして横に 1m ラインを引く。
- (3) 全ての演技は演技フロアの中で行わなければならない。
フロアラインを踏んでいる状態はラインオーバーとせず、体の一部が完全に出てしまった場合をラインオーバーとし、減点の対象とする。
- (4) 演技フロアの保護のため、床に傷や跡のつく恐れのあるシューズは避けること、また、安全面を考慮して、ダンスに適したシューズを着用すること。(ヒール、革靴、サンダル等は不可)
また演技に使用するバトン、プロップ等にはゴム等を装着するなど床に傷を付けない工夫をすること。

6. 入退場

Drill Team における入退場とは、選手全員が統一され一定のペースで行う移動を指す。過度な演出・振付、音出しの合図、フロア内での挨拶は不要である。

入退場も演技の一部であることを意識し、Drill Team らしく整列した動きが求められる。

- (1) どの地点から入場してもよい。退場は各会場の注意事項に従うこと。
- (2) 選手は演技フロアの外で待機しなければならない。
- (3) 入退場にかかる時間は、団体部門各 20 秒、個人部門各 15 秒を越えてはならない。入場時間の計測は、演技フロアにチーム内の最初の選手（椅子演技者を含む）が入った時から全ての選手が演技開始の位置についた時までとする。退場時間の計測は、演技の最後のポーズの後、最初の選手が歩き始めたところから最後尾の演技者が演技フロアを出た時までとする。
- (4) 演技以外で音楽を使用してはならない。
- (5) 選手以外の者がフロアに入ることは許されない。但し、大道具・小道具の設置・撤去の場合は引率及びマネージャー登録者のみ補助が許されるが、進行の妨げにならないよう迅速に行うこと。
- (6) 大道具・小道具の設置・撤去時間を下表に定める

部門	設置・撤去時間
SHOW DRILL 部門	各 1 分 30 秒以内
その他の部門	各 1 分以内

7. 演技前、演技中の中断について

- (1) 怪我等の発生、施設・音響機材の不具合、道具類のトラブル等の不測の事態が発生した場合、事務局の判断で演技を中断することができる。
- (2) チームの音響係による音響スタッフへの申告で演技を中断することができる。
- (3) 演技の中断が発生した場合、再演技の申請をすることができる。
- (4) 再演技は 1 曲通しで行うこととし、審査は演技中断以降の部分のみが対象とする。
- (5) 再演技の可否および実施タイミングは事務局が判断する。
- (6) チームの過失による中断は原則再演技を認めない。
- (7) チームの過失による演技順の変更は原則行わない。

8. セーフティガイドライン

本法人では、安全に競技を行うために、下記のセーフティガイドラインを設定する。

(1) 全部門共通事項

【身だしなみ・楽曲】

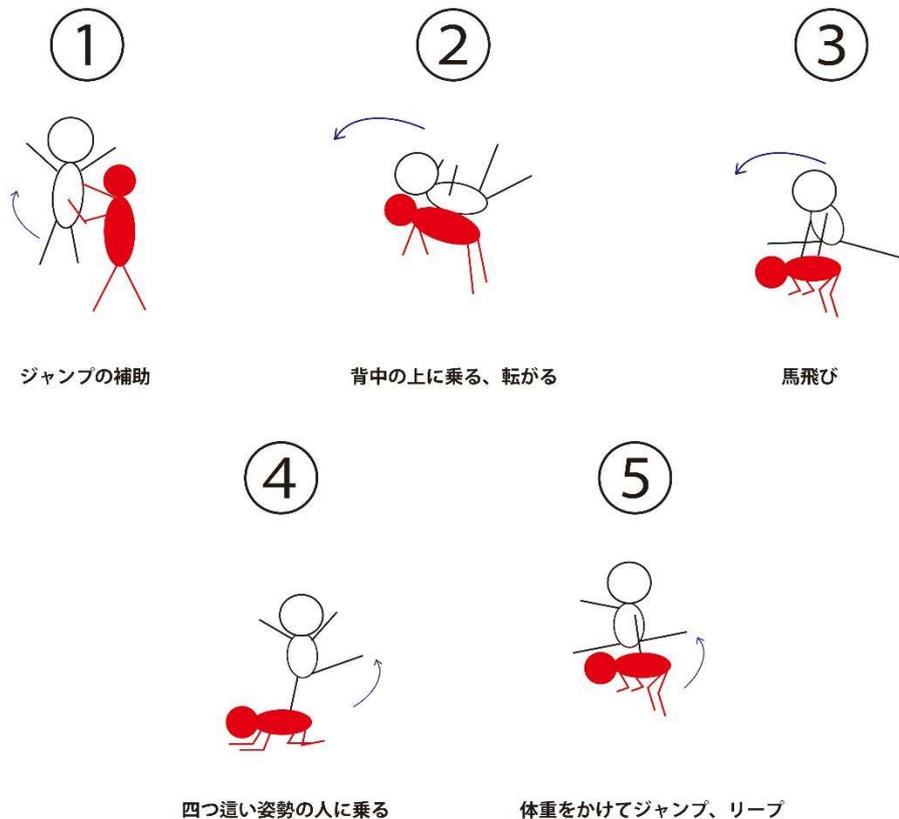
- a) シューズを着用すること。裸足、靴下、タイツのみでの演技は禁止とする。(スキンスューズなどのダンスに適したシューズは可)
- b) 音楽・衣装・振付・メイクは選手の年齢に適したすべての年代の観客にふさわしい内容であること。
公序良俗に反する挑発的・攻撃的・性的・下品な表現/ものを避けること。不適切な音楽・衣装・振付・メイクは審査員の採点に影響を与える可能性がある。
- c) ピアス、イヤリングの装着は禁止とする。また、耳にスパンコール等をつける疑わしい装飾も避けること。
- d) 演技中(入退場含む)に衣装、帽子、ヘアピン、メガネ、シューズ、装飾品等の身につけているものの落下は禁止とする。また、演技中にそれらが顔にかかったり、危険のないようにしっかりと固定すること。
- e) 過度な露出を避けるため、スカート・ブリーフ・ショートパンツ等丈の短い衣装の場合は必ずタイツを着用すること。※CHEER 部門を除く *記載箇所変更

【演技内容】

- a) 空中から足の裏以外で着地することは禁止とする。技の失敗もこれに含む。
ただし腰の高さを上回らない空中からであれば肩、背中、座位での着地は実施可。いかなるジャンプからでも、腕立て伏せのポジションでの着地は実施可。
- b) 手具(ポンポン、バトンなど)を持った状態での演技フロア上での体重をかける技やタンブリングは禁止。(ストールなどを含む)
例外;前転・後転・ショルダーロールは認められる。
- c) 空中で回転を伴うアクロバット技については一人で行うこと。(バックフリップ、側宙、バク転など)

(2) CHEER 部門以外の団体部門

- a) 両者が床から離れずに体重をかける、かけ合う技は実施可。
- b) 下図のペアで行う技のみ実施可。ただし、逆さの姿勢で静止・通過してはならない
- c) トップの選手の両足が床から離れる場合、他者に体重がかかる手・トップを支える手には、乗り込みから着地まで何も持たない状態で行うこと。



(3) CHEER 部門

10 項(2)部門定義、規定の項参照

9. ペナルティ

- (1) 大会実施要項記載のエントリー資格を有さない者・登録した選手以外が出場した場合は失格とする。
- (2) 演技人数の変更(欠員)・補欠選手との交代・椅子による演技が事前申請無く実施された場合は失格とする。
- (3) **3 項**が定める演技時間の 5 秒を超える過不足があった場合、地区大会等では警告、全国大会では結果より 2 点減点する。
- (4) **4 項(3)違法ダウンロードによる楽曲(サンプル楽曲含む)の使用が発覚した場合、失格とし発覚のタイミングを問わず結果をはく奪する。**
- (5) **5 項(3)演技中(入退場含む)**に演技フロアより出た場合、地区大会等では警告、全国大会では一回につき結果より 2 点減点する。
- (6) **5 項(4)演技フロア保護の為の適切な処置がされていなかった場合は失格および修繕の為の実費請求を行うことがある。**

- (7) **6項**が定める適切な入退場を行わなかった場合は結果より**2点減点**する。
- (8) **6項(3)**が定める入退場時間を越えた場合は結果より**2点減点**する。
- (9) **8項**が定めるセーフティガイドラインに反する行為があった場合は、一つの違反につき結果より**2点減点**とする。
- (10) **10項(2)** 部門定義、規定の項参照
- (11) その他、審判が危険と判断した場合、警告及び減点となる場合がある。

出場に関する留意事項

出場チーム並びにその関係者は、競技会場内外を問わず、Drill Team としての自覚ある行動をとること。

第三者が見ていて不快な印象を与えるような行動、言動は失格になる場合がある。

顧問、キャプテン並びにメンバーはその周知徹底に努めること。欠員による大幅な減員の場合、審査に影響することがある。

減点項目に関する演技内容の質問は該当箇所を撮影した映像データを添付して大会二週間前までにメールすること。

10. 審査項目

(1) 共通項目

Drill Team ではスポーツの Half Time Show のような、フロア全体を使い SHOW UP された観客を魅了するパフォーマンスとその完成度が要求されます。

団体部門の審査項目は大きく分かれた 4 項目とそれを構成する 10 個の中項目に分類されます

中項目を構成する小項目は部門により異なります。

中項目 10 個×10 点の 100 点満点で審査を行います。

- Technical Execution -部門ごとのオリジナリティある演技、完成度 (20 点)
 1. Style of Category
 2. Movement / Skill Technique
- Group Execution -チームとしての完成度 (30 点)
 3. Timing
 4. Uniformity
 5. Spacing / Formation
- Choreography -適切な振り付け (30 点)

6. Musicality
 7. Routine / Staging
 8. Difficulty
- Overall -全体的な評価 (20 点)
9. Communication / Showmanship
 10. Appearance

カテゴリーごとのテクニックにおいて難度の高さがすべてではありません。

テクニックやパートナーリング等未熟なものは逆に作品の完成度を下げてしまうこととなります。

(2) 部門定義、規定

1) JAZZ

【部門定義】

JAZZ 特有の様々なダンススタイルをドリルチームらしく見せること、またバレエベーシックを基本としたシャープで力強い動きを音楽とともに表現できているかが要求されます。

プロップ (小道具) は使用してもよいが、ルーティーンの中で重大な要素を占めてはいけません。

2) LYRICAL

【部門定義】

身体の動きの美しさとリリカル (叙情的) であることが必要条件となるため、バレエベーシックはもちろん、ダンスレベルの習熟度のみならず、その表現力の豊かさが要求されます。

プロップ (小道具) は使用してもよいが、ルーティーンの中で重大な要素を占めてはいけません。

3) HIP HOP(女子、男子、男女混成共通)

【部門定義】

HIP HOP 特有の様々なストリートダンススタイルをドリルチームらしく見せることが要求されます。

プロップ (小道具) は使用してもよいが、ルーティーンの中で重大な要素を占めてはいけません。

4) DRILL POM (旧：POM)

【部門定義】

ポンポンをプロップとして生かした視覚的効果とダンスとが融合した構成・演出が要求されます。

ポンポン以外のプロップは使用できません。

チアユニフォーム等の学校名・チーム名が入っているユニフォームの着用は禁止とする。

【部門規定】

演技の中でポンポンを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される。

5) SONG/POM (旧ソングリーダー)

【部門定義】

シャープで力強いストレートアームモーションを中心とした構成で、アームモーションのバリエーションや正確なアームポジション、ターンやジャンプ、リープ等のテクニックの習熟度が要求されます。

ポンポン以外の手具は使用できません。

学校名またはチーム名入りのユニフォームを着用すること。

【部門規定】

a) 演技の中でポンポンを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される。

b) 16カウント以上連続で隣とつながった状態でラインダンスを行うこと。また、手のポジションは変えてはならない。

不履行の場合、結果より2点減点される。

c) そのうちラインを組んで全員同時にストレートキックを4回連続入れること。不履行の場合、結果より2点減点される。

※ キックとキックの間にパッセ等を挟むと連続とは見做されないの
で注意すること。

d) キックの方向は問わない。フォーメーションは一行が好ましいが、これに限らない。

6) CHEER

【部門定義】

チア的要素（アームモーション、スタンツ、タンブリング、コール、ボードやポンポン等を使用したクラウドレスポンス）とダンスとが融合した構成・演出が求められます。

チアユニフォーム等の学校名・チーム名が入っているユニフォームを着用すること。

【部門規定】

下記の規定が満たされていない場合、それぞれ結果より2点減点される

- a) ピラミッドやパートナースタンツはプレップレベル(2層2段)までとする。(技術的に不安定なものは避けること)
- b) 上記の高さを超えたら失格となる。
- c) スタンツで崩れた場合は一回につき結果より2点減点される。
- d) 2段以上のピラミッドやパートナースタンツには必ず出場メンバー内でスポッター（補助）をつけること。
但しショルダーストラドル、サイスタンド等の肩より低い高さのパートナースタンツにはスポッターを付けなくてもよい。
- e) スポッターはトップの選手から離れないこと（ポンポンやボードなどを拾ってはならない）
- f) ジェネラルスポッターは各チームの判断により付けても構わない。
- g) トップの選手は横回転(ツイスト)のみ1回転まで可とする。縦回転(フリップ)は禁止とする。
- h) 前後方向の宙返り(フリップ)を伴う乗り込み方(クライミング)、降りし方(ディスマウント)は禁止とする。
- i) フロアに足がついている状態からスタートすること
- j) 音楽は止めずに使用する。(曲の中に無音の部分を作ってはならない。)

7) NOVELTY

【部門定義】

観客に分かりやすいキャラクター描写、テーマ・ストーリーをダンスと融合し、衣裳・メイクアップ等ショウアップされた演出はもちろん、全演技を通してユニークかつクリエイティブなキャラクター描写が要求されます。

8) PROP

【部門定義】

プロップを主役とした演出、プロップ操作の工夫とダンスを融合した構成・演出が要求されます。

1つまたはそれ以上のプロップ（小道具）を使用しなければなりません。

【部門規定】

演技の中でプロップを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される。

9) SHOW DRILL

【部門定義】

演技時間の長さや構成人数を生かし、起承転結のあるストーリーを様々なダンススタイルで表現していきます。ダンスドリルのカテゴリーの中から2つ以上のカテゴリーを用いることが必須です。バックボードや舞台装置など観客を楽しませる為に考えられた構成・演出が要求されます。

10) MILITARY

【部門定義】

ドリルチームの基本動作の習熟度が要求されます。

次々と変化を見せていく流れのある隊列、腕やフットワークなどのシャープな身のこなし一致した動きが要求されます。

プロップ（小道具）は使用してもよいが、ルーティーンの中で重大な要素を占めてはいけません。

11) TALL FLAG

【部門定義】

トールフラッグを使用し、フラッグの視覚的効果とトワリング技術、ダンスとが融合した構成・演出が要求されます。

【部門規定】

演技の中でフラッグを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される。

12) SHORT FLAG

【部門定義】

ショートフラッグを使用し、フラッグの視覚的効果とトワリング技術、ダンスとが融合した構成・演出が要求されます。

【部門規定】

演技の中でフラッグを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される。

13) MAJORETTE

【部門定義】

レギュラーバトンを使用して、トワリング技術とダンスとが融合した構成・演出が要求されます。

難度の高いバトンテクニックはあくまでも観客にアピールするひとつの表現であり、難度の高さが全てではありません。

【部門規定】

演技の中でバトンを90%以上使用しない場合、結果より2点減点される

14) KICK

【部門定義】

様々な種類のKICKを取り入れ、柔軟性とKICKの強さ、流れのある隊列、変化、KICKの高さの統一が要求されます。プロップを使用しても良いが、ルーティーンの中で重大な要素を占めてはいけません。衣装はコスチュームでもユニフォームでも可

【部門規定】

組んで無くても良いが、チーム半数が同時に上げるKICKの数が50本以上とする（高さは問わない）

上記の規定が満たされていない場合、結果より2点減点される

15) Mr. /Ms. SOLO

※全国中学校ダンスドリル選手権大会時は実施されない

【部門定義】

この部門では、ダンサーとしての自覚が演技に現れているか、観衆をどこまで魅了することができるかということが要求されます。

クラシックバレエ・モダンダンスがベースになっている事が望ましいが、他のダンススタイルでも可。

フロア全体を使い、連続性、オリジナリティのある構成・演出が要求されます。

【部門規定】

5項(1)に定める演技フロアの内、15m×15m程度に収まる範囲で演技を実施すること。

16) MR. TEEN DANCE DRILL TEAM

※全国中学校ダンスドリル選手権大会でのみ実施

【部門定義】

チームの代表となる選手がソロ（個人）で出場し、ドリル競技大会の最高の名誉が与えられます。

この部門では、リーダーとしての資質、人格、品位を具え、ダンサーとしての自覚が演技に現れているか、観衆をどこまで魅了することができるかということが要求されます。

クラシックバレエ・モダンダンスがベースになっている事が望ましいが、他のダンススタイルでも可。

フロア全体を使い、連続性、オリジナリティのある構成・演出が要求されます。

【部門規定】

5項(1)に定める演技フロアの内、15m×15m程度に収まる範囲で演技を実施すること。

17) MISS TEEN DANCE DRILL TEAM

※全国中学校ダンスドリル選手権大会でのみ実施

【部門定義】

チームの代表となる選手がソロ（個人）で出場し、ドリル競技大会の最高の名誉が与えられます。

この部門では、リーダーとしての資質、人格、品位を具え、ダンサーとしての自覚が演技に現れているか、観衆をどこまで魅了することができるかということが要求されます。

クラシックバレエ・モダンダンスがベースになっている事。

フロア全体を使い、連続性、オリジナリティのある構成・演出が要求されます。

【部門規定】

5項(1)に定める演技フロアの内、15m×15m程度に収まる範囲で演技を実施すること。