

体験会(1)

ver.20190815

難易度 A:難→E:優 ♥:初心者	時間(分)	内容	ポイント
♥E	5	横歩き、前歩き ・スライダーをつけてシートを往復	すり足のイメージ 前足は動かさず、後ろ足で蹴る 下を向かず前を向く
♥E	5	ボードからブラシデリバリー(ブラシは床置き) ・ブラシ置く→前足を身体の中心→蹴る	下を向かない、前を向く 後ろ足を伸ばす 隣シートに入らない
♥E	5	ハックからブラシデリバリー(ブラシは床置き) ・ハックの乗り方→前足を身体の中心→蹴る	ハックは後ろから入る
♥D	5	ハックからブラシデリバリー(ブラシは脇に抱える)	強く蹴らせない
♥E	5	ストーン2個のデリバリー ・ストーンを引く→ストーンを押す→蹴る	筋力がない小学生、女性向け
♥E	5	ストーン1個のデリバリー ・引く→ストーンを押す→蹴る→投げる	
♥E	5	リリース ・2人1組で投げ合う	なぜ回転させるか説明 握手をするイメージ
♥E	5~10	ドロースョット ・手前ホッグラインに立ち、ライン、回転方向を指示	徐々に距離を遠くする ハウス中心を狙う
♥E	5~10	スイープ ・コールに合わせてスイープをさせる	なぜスイープするか説明
♥E	5~10	歩きながらスイープ	内履きは滑るため、急がせない 反復横跳びをしない
♥E	5~10	ストーン前を履く練習 ・2人1組 ・ブラシでストーン押す、ストーンの前を履く	ゆっくりだと疲れる 半分くらいで交代
♥E	5	スキップの説明 ・フルコートで試合をする場合	作戦、ライン、回転方向の指示方法を教える
	5	休憩	60分を超える場合は休憩

デリバリー

ver.20190815

難易度 A:難→E:優 ♥:初心者	時間(分)	内容	ポイント
♥E	5~10	デリバリーの基礎練習 ・手前ホッグラインにストーンを置き、当てる	距離を遠くしたり、角度を変えてみる
C	10~15	リリース ・中央付近のセンターライン上で指示 ・センターラインと平行にストーンが来たら、ラインリリースともOK	どの時点でセンターラインとズレているか 出だし?リリース?
C	15	ヒット&ステイ ・ハウス内にストーンを置く ・スキップ2人、スィーパーを入れ、待ち時間が少ないように	スキップはホグホグを投げ手に伝える
C	15	ピール ・ガードストーンを置く ・スキップ2人 一人は隣シートへ飛ばないようにカバーする	スキップはホグホグを投げ手に伝える ヒットステイをしない
B	15	ヒット&ロール ・ガードストーンを置く ・ハウス内にストーンを置く。曲がり幅を考慮すること ・例)8人でまわす場合 投げる→待機→スィープ→待機→スィープ→待機→ スキップ→待機→投げる	スキップはホグホグを投げ手に伝える
D	15	・指示されたウェイトを投げる 例)ガードは2番、ドローは7番、テイクは10秒	
C	15	真っすぐ押し出す ・バックライン、Tライン付近にコーンを置き間を通す	コーンを意識し過ぎない
C	15	タップ ・ハウス前のストーンを押してハウスへ入れる	どのくらいのウェイト、どの角度で当たれば 良いかを考える
B	15	4フットドロー スィーパーをつけて、4フットを目標に投げる	投げる→スィープ

