



Certificate of Accreditation

カーラー認定証

殿

あなたはカーリングの魅力を積極的に学び、
プレーされたことをここに認定します。

年 月 日

公益社団法人 日本カーリング協会

カーリング入門ブック

公益社団法人 日本カーリング協会

〒150-8050
東京都渋谷区神南1-1-1(岸記念体育会館内)
www.curling.or.jp

北海道カーリング協会

〒062-0905
札幌市豊平区豊平5条11-1-1(北海道立総合体育センター内)
Tel 011-815-8828 Fax 011-815-8829
www.curling.hokkaido.jp

お問い合わせ

まで

CURLING! INTRODUCTORY BOOK

カーリング
入門
ブック



Lesson 1

ルーツを知ろう!

カーリングの歴史を紐解いてみよう。
長い年月をかけ、冬の楽しみとして親しまれてきたカーリング。
スコットランドで生まれ、カナダで広がり
日本に伝わるまでの歴史を勉強しよう。

? いつ始まったの?

ルーツは今から500年以上前、北欧の人々が凍った池や川の上で石を投げて遊んだのが始まりと言われていいます。世界最古の記録に、英国北部のスコットランドで「1511年」と刻まれたストーンが見つかっています。1838年にはスコットランドでルールが決められ、英国発祥のスポーツとしての歴史が始まりました。やがてヨーロッパ各地、アメリカ大陸、そしてカナダを中心に国際的スポーツとして広まっていき、1998年の長野冬季オリンピック大会から正式競技種目になりました。現在の公式ルールは主にカナダで作られたものです。



ストーンが回転(カール)する様子が女性の髪の毛のカールに似ていることから「カーリング」と呼ばれているんです!

小笠原 歩 選手
(ソチ冬季オリンピック代表)

Japan Curling Association

? 日本との関わりは?

日本でカーリングが本格的に広まったのは1977(昭和52)年、北海道池田町で紹介されたことがきっかけで冬のスポーツとして北海道内に広がっていきました。1980(昭和55)年以降は、カナダから講師を招いて講習会を開催し、1981(昭和56)年には北海道カーリング協会が発足、翌1982(昭和57)年には第1回北海道選手権大会が札幌で開かれました。その後、この波は本州にも広まり、1984(昭和59)年には日本カーリング協会が設立され、今では全国各地でたくさんの人たちが競技を楽しみ、さまざまな大会に参加して技術を向上させています。



講師 ウォーリー・ウースリアックさん

今では全国各地に
通年使用できるリンクが
増えてきています。
夏でもカーリングが
楽しめるんですよ!



船山 弓枝 選手
(ソチ冬季オリンピック代表)

? カーリングはスポーツなの?

カーリングは他の競技に比べ、激しい運動をしていないように見られるため「スポーツなの?」と疑問を持つ方がいますが、実際にはストーンを正確に投げたり力強く掃くための、体幹の強さと体力が必要になります。さらにチーム内での連携や決断力、先を読む力や戦術といった他のスポーツと同じような要素があります。一度体験してみると、その難しさと楽しさがわかると思います。

子供からお年寄りまで
ぶれでも気軽に楽しめる
スポーツです!



苦米地 美智子 選手
(ソチ冬季オリンピック代表)



Lesson 2

くわしく知ろう!

ルールやポジション、スポーツ用品店ではなかなか見かけることがないストーンやブラシ。カーリングをやってみたい人はもちろん、興味がある人もここで基本的なことを学びましょう。

フリーガードゾーン

各エンドで各チームのリードが2投ずつ投げ終わるまでは、このゾーンにあるストーンをバックラインから出したり横の壁に当ててアウトにはいけません。アウトにしてしまった場合、相手チームのストーンは元の場所へ戻し、当てた自チームのストーンは失格となって取り除かれます。

スキップ

作戦を組み立て、投げるストーンの位置を指示するポジション。「スキップ」が投球するときには、主に「サード」が代役を務めます。

ハック

ストーンを投げるスタート地点。ハック(蹴り台)を蹴ってストーンを投げます。

ハウス

プレーの目標となるサークルで、ここにストーンを投げ入れて点数を競います。

シート

プレーするリンクのことをいいます。幅約5m、長さ約46mあります。

↑センターライン

ホッグライン

このラインを越えなかったストーンはアウトになります。

? 服装と道具

リンク内は5~10℃と気温が低いので、暖かく動きやすい服装がベストです。ストーンは備え付けのものを使用するので、シューズとブラシが必要です。

ストーン

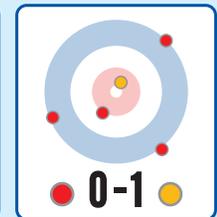
1個の重さは約20kg、直径は約30cmあり、イギリス産の花崗岩でできています。

シューズ

氷の上を滑るために、利き足とは反対の靴裏に滑りやすい材質がついたカーリング専用のシューズ。初心者の方は、専用シューズがなくても運動靴に滑るカバーを装着してプレーできます。

? 得点の数え方

相手よりハウスの中心に近いストーンが何個あるかを数えます。負けたチームは常に0点になります。



手袋

手を温め、ケガから守ります。ストーンを投げる時は、感覚がわかるよう手袋をつけずに投げます。

ブラシ

ストーンのスปีドや方向を調整するために使います。昔は、ほうきや毛のついたタイプのブラシを使っていましたが、現在はナイロン製がほとんどです。

※施設によっては、シューズとブラシをレンタルできます。

Lesson 3

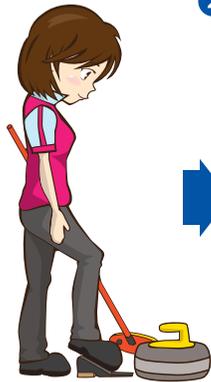
やってみよう!

実際に氷の上に乗って体験してみよう。
一番のポイントになるのが**デリバリー**と**スウィーピング**。
氷の上でスムーズに動けるようになれば
あなたも**カーリングの魅力**を感じることができるはず。

投げる 【デリバリー】

ストーンを投げることをデリバリーと言います。ストーンを思い通りに投げるには、正しいフォームが大切です。上手に体のバランスをとって、ストーンをコントロールしましょう。

- 1 狙いを定めて
ハックに足をかける
ハック(蹴り台)の後ろに立ち、スキップの指示を確認しハックに蹴り足を乗せます。視線は、ストーンを投げ終わるまでスキップの指示したブラシを見ます。



- 2 シャがむ
腰を落とし、楽な姿勢でストーンを握ります。余分な力を抜いて、筋肉をリラックスさせましょう。



- 3 投げる動作に入る
ストーンを少し前へ押し出し、投げる動作に入ります。



- 4 腰を上げて、後ろへ引く
腰を上げ、ゆっくりとストーンと腰を後ろに引きます。その時、ハックに乗っていない足もまっすぐ後ろに引きます。



- 5 ハックを蹴り、前へ滑り出す
ストーンを前へ押し出してハックを蹴り、後ろに引いた足を前にスライディングさせて滑り出します。スライディングしている足で体を支えます。



- 6 リリースする
胸を膝の内側に落として低い姿勢になり、ストーンから手を離します。



滑る足で体を支えるので
バランスが大切!
トップレベルの選手は一蹴りで
リンクの端まで滑っていきます!

吉田 知那美 選手
(ソチ冬季オリンピック代表)

掃く 【スウィーピング】

ブラシで掃くことをスウィーピングと言います。基本的な姿勢は、ストーンの進行方向に対して腰を45°の角度に向け、やや前かがみに。ストーンと一緒に移動しながら、素早く、力強く掃きましょう。

掃くことで氷を溶かす!
スウィーピングは、ペブル(氷表面にある小さな氷の粒)を摩擦熱で溶かして、ストーンの滑り具合や曲がり方を調整します。スウィーパーは、自身の判断やスキップの掛け声に従ってスウィープします。

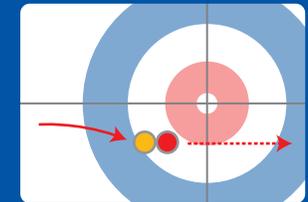
スキップの掛け声を覚えよう!
イエス、ヤップ : 掃いて
ハリ : 強く掃いて
グリーン : 軽く掃いて
ウォー : 掃が辛い!

小野寺 佳歩 選手
(ソチ冬季オリンピック代表)



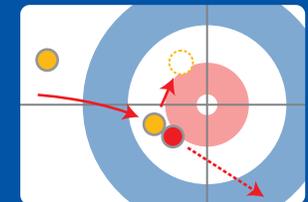
? ショットの種類

「氷上のチェス」と呼ばれるカーリングは、戦略と戦術が勝負の決め手となります。氷の状況や先攻か後攻かなどを踏まえて作戦を立て、ショットを使い分けます。



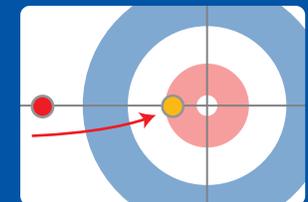
テイクアウト

主にストーンを相手のストーンにぶつけて、ハウスの外に出すこと。1投で2つのストーンを出すことをダブルテイクアウト、3つのストーンを出すことをトリプルテイクアウトと言います。



ヒットアンドロール

相手のストーンを角度をつけて当ててはじき出し、投げたストーンをロール(移動)させ、他の場所にとめるショットです。



ドロウ

ハウスの中にストーンをとめるショットです。また、ガードストーンの後ろに回りこむドロウショットをカム・アラウンドと言います。後ろに隠すことでテイクアウトをされにくくなります。

※ガードストーンとはハウスの手前にあるストーンのこと。