

カーリングの基本ルール

1 チームは4人編成。相手チームと交互に、ハウス（円の的）に向かって1人2個ずつストーンを投げ、ほかのプレイヤーがストーンの前を掃いて、速さや方向を調整します。

全て投げ終わったところで得点をカウント。

この一区切りをエンドと呼び、通常は1試合10エンドを行い、総得点で勝敗を決めます。

デリバリー（ストーンを投げること）をマスター！

1 ハック（蹴り台）に足を掛ける



2 しゃがむ



3 腰を上げ、後ろへ引く



4 前へ押し出し、手を離す



● ストーンの握り方は？



◀ インターン（時計回り）の握り



▶ アウトターン（反時計回り）の握り

指先を意識して握るのがポイント。ハンドルの付け根近くを軽く握り、インターンかアウトターンで投球します。

カーリングシート（競技が行われるレーン）



センターライン

Aチーム

ハック

プレイヤーの役割をマスター！

プレイヤーのポジションには「リード」「セカンド」「サード」「スキップ」があり、この順番でストーンを投げます。

チームのリーダーは「スキップ」。作戦を組み立て、ハウス側からプレーを指示します。「スキップ」が投球するときは「サード」が代役を務めます。

バックライン

ティーライン

ホッグライン

投球時には、このラインより前でストーンを離します。また、投球したストーンが反対側のこのラインに届かなければアウトになります。

気軽に体験してみよう！

必要な道具
ストーン



ブラシ



靴



スライダー

氷の上を滑りやすいように加工した靴底。片足にはめます。



※カーリング用具は、1人1回100円で貸し出しをしています。
※温度の低い場所（リンク内は約5℃に設定）でプレーするため、暖かく動きやすい服装を心掛けましょう。安全のため、帽子や手袋の着用をお勧めします。

シート利用料金（1シート1時間当たり）

一般	1,500円	学生	750円
----	--------	----	------

※要事前予約。

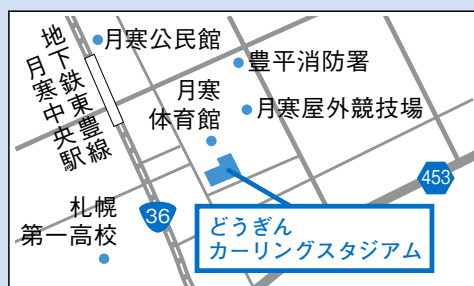
詳細 どんぐりカーリングスタジアム ☎853-4572

無料体験会（小学生・中高生・一般）

多くの市民の方に気軽にカーリングに触れてもらい、その楽しさを実感してもらうため、どんぐりカーリングスタジアムでは、市民向けの無料体験会を開催しています。11月分の申し込みは、10/19（金）までに市コールセンターへ。応募多数時は抽選となります。

このほか、有料のカーリング教室も順次開講していますので、詳細は下記へお問い合わせください。

詳細・申込先 市コールセンター ☎222-4894 FAX221-4894
E info4894@city.sapporo.jp



住所 月寒東1条9丁目（月寒体育館隣）
☎853-4572

開館時間 10時～21時
休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、12/29～1/3
※氷の張り替えが年に1度30日程度行われます。この期間中の使用はできません。



道具の使い方など、分からないことがあれば指導員が説明します。気軽にカーリングを楽しみましょう！

カーリング普及推進室
指導員 佐藤 浩さん
（長野オリンピック出場選手）

