

たいき  
太輝くん

## 初めてカーリングをする の巻

まずは基本姿勢を習ってからね。



最初はみんなこんな感じ。ガンバレ〜！



高岡先生にポイントを教わりながら…



おつ、なんかいい感じ。楽しくなってきたね！



スウィーパー姿もなかなか決まってるよ！



## 子どもから大人まで気軽に楽しめるカーリング 家族で 職場で 仲間を誘って 始めてみませんか

夏のスポーツ同好会の冬場のトレーニングとして、また、職場の仲間と仕事の後に身体を動かそうという人たちが徐々に増えています。

できたてホヤホヤの  
職場チームの練習に  
お邪魔しました！

カーリング経験者の高岡和夫<sup>たかおかかずお</sup>さんは、勤務するK K R札幌医療センター斗南病院の仲間に声を掛け、仕事の後の運動でリフレッシュするとともに、仲間との交流の輪を広げています。

この日集まった8人は、初めて参加する人や多い人でも4回目とのこと。三宅太輝くん（小学2年生）も初めてパパと参加しました。

シューズとスライダー（滑りやすくする靴カバー）とブラシのセットを100円で借りたら、まずは柔軟体操で体をほぐすことを忘れずに。初心者には、札幌カーリング協会の指導員が無料で教えてくれるので安心です。



▲最初は氷の上を歩くことから始め、1時間半もするとミニゲームができるくらいに。

高岡さんは「子どもから年齢の高い人まで楽しくできるスポーツです。今日も隣のシートに外国の方がいましたが、世界中にカーラー（カーリング選手）がいて、国際的な交流にもつながります。これから、職場だけでなく、会社の垣根を越えて、仲間の輪をどんどん広げていこうと思っています」と話してくれました。

皆さんも、声を掛け合って気軽に始めてみませんか？



◀左から2人目が高岡さん。太輝くん、監督みたいでカッコいいね！

パパのフォームはボクがコーチしようかな▼



冬場の運動不足解消のためにも、カーリングを体験してみませんか？見るのと実際にプレーするのは大違いだと体感でき、試合を見ることももつと楽しくなるはず。無料体験会なども行っていますし、車いすの方も楽しめます。隣のシートでトップレベルの選手たちが練習をしているかもしれないですよ。オリンピックを目指している地元チームが身近にいるなんて、応援にも自然と力が入りますよね。それどころか、今から始めればオリンピック選手も夢ではないかも…。子どもから大人まで、どの世代の人でも、性別を問わず一緒に楽しむことができます。家族で、職場で、仲間を誘って、気軽に健康増進と交流の輪を広げましょう！

本誌7ページ「冬のレジャーを遊びつくそう！」参照。無料体験会などについては本誌19ページをご覧ください。

どうぎんカーリングスタジアム ☎(853)4572