

# 友 穆

FRIEND OF SPORTS

友穆(ゆうぼく)～仲の良い友の意

宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol.109

特集

どうぎんカーリングスタジアム  
カーリング体験

活動紹介 モエレ山爆走そり大会(東区)



# 初めてのカーリング体験

友穆108号の特集で紹介しました「氷上のチェス」を自分たちでも！ということで、仕事帰りに友穆編集委員全員で集まり、初めてのカーリングに挑戦しました。

訪れた場所は、今年9月豊平区にオープンした「どうぎんカーリングスタジアム」。公共施設としては全国初となる通年型カーリング専用施設です。

今回は、元オリンピック日本代表の寺田桜子さんにご指導をお願いして、カーリングを体験してきました。これからカーリングを始めたいと思っている方の参考にしてもらうため、体験の一部始終をお伝えしますので、皆さんもぜひ一度チャレンジしてみてください。

## どうぎんカーリングスタジアムの利用申込方法

- 【申込方法】札幌市公共施設予約情報システム (HARP) へ登録することにより、利用申込 (抽選申込) ができます。インターネットもしくは各体育施設で配布している登録用紙でご登録の上、お申し込みください。  
HARP URL <http://www.city.sapporo.jp/shisetsu-yoyaku/>
- 【申込期間】抽選申込 利用日前月の1日～10日 (抽選日11日早朝)  
利用申請 利用日前月の11日～15日  
空き施設申込 利用日前月の16日～利用日前日まで (先着順)
- 【問い合わせ先】どうぎんカーリングスタジアム 電話 011-853-4572



到着



体験スタート!!

地下鉄「月寒中央駅」を降りて徒歩5分。どうぎんカーリングスタジアムに友穆編集委員全員集合です。

受付



用具レンタル

まず受付で利用料を支払い、上靴・スライダー・ブラシを借ります。一式100円でレンタルできるので仕事帰りでも気軽に利用できます。

上靴は、普段使っている運動靴を使うこともできます。スライダーは、利き足と逆の足に付けるだけ。サイズもS、M、Lと揃っていて安心です。裏はスベスベで氷の上をスイスイ滑ります。



スワイプ練習



滑っているストーンの前をブラシで掃き、ストーンの軌道を変化させてコントロールする練習です。

一通りの基本動作を教えてもらった後は2チームに分かれてのミニゲームでカーリング体験を締めくくりました。短い時間でしたが、非常に有意義な体験会となりました。

ミニゲーム



体験終了!!

事前準備



氷の上が不安な人は無料でヘルメットも貸してもらえます。子どもも安心です。



ブラシを持ったら準備完了!! 氷に乗る前は意気揚々!? の人もいれば、ちょっと不安げな人も。さて、どうなることやら...

ストレッチ



室内は5℃ということもあり、怪我をしないように講師の寺田さんの指導のもと入念にストレッチをします。

歩行練習



デリバリー練習



氷の上での歩行に慣れた後は、バランスを保ったまま真っすぐ滑るデリバリーの練習です。ストーンを持たずにやったのですが何度も転んでしまいました。

リリース練習



リリースは、ストーンの持ち手を10時の方向に向けて握り、12時を指すイメージで離します。ストーンの回転を意識しながら交互に投げ合い、あっという間に上達しました。

デリバリー練習2



ハックからブラシでバランスを取りながら氷の上を滑ります。ストーンは投げるといふより手から放す感じでリリース。

## トリノオリンピックカーリング競技女子日本代表 寺田桜子さんにお話を伺いました!!

どうぎんカーリングスタジアムが9月にオープンして以来、多くの方がカーリングを体験しており、体験された方からは「楽しかった」「また来たい」といった感想をいただいています。

カーリングは知れば知るほど奥が深く、プレイはもちろんのこと観戦するのも楽しいスポーツです。これからも多くの方々にカーリングに親しんでいただきたいと思っておりますので、ぜひ、カーリング場に足をお運びください。



## HOKKAIDO BANK CURLING STADIUM

所在地 札幌市豊平区月寒東1条9丁目  
開館時間 10:00～21:00  
休館日 第3月曜日※祝日の場合は第4月曜日  
年末年始 (12/29～翌年1/3)  
駐車場 50台 (車いす利用者用1台)  
電話 011-853-4572



◆アクセス 地下鉄東豊線「月寒中央駅」3番出口徒歩5分(約400m)

## カーリング体験 FAQ



Q: 一人で行っても体験できるの?

A: カーリング場には指導員が常駐しているので、初めての方でもレベルに応じた指導を受けることができます。



Q: どんな格好で行けばいいの?

A: 暖かくて動きやすい服装で来てください。体を動かすことで暑くなる場合がありますので、温度調整ができる重ね着がお勧めです。



Q: カーリング教室に参加するにはどうしたらいいの?

A: 気軽にカーリングに触れてもらうために無料体験会や教室を開催しています。体験会・教室の日程などのお問い合わせ、お申し込みは札幌市コールセンター (TEL011-222-4894) で受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。



## 東区スポーツ推進委員会の活動紹介

東区スポーツ推進委員会では、年間を通してさまざまな活動を行っていますが、今回は、冬の目玉イベントである「モエレ山爆走そり大会」をご紹介します。

注目!

### モエレ山爆走そり大会

この大会は、子どもから大人まで世代を超えて気軽に楽しむことができる冬のスポーツとレクリエーション活動の振興を目的に毎年2月に開催しています。

モエレ山（標高62m）の斜面を段ボール製の自作そりで滑走し、滑走タイムや仮装パフォーマンスを競いますが、参加者のみならず、見ている人も楽しめるイベントです。



- ① スポーツ推進委員が滑走コースを設営
- ② 前大会は56チームがエントリー
- ③④ 各チームが段ボール製の自作そりで参加
- ⑤ 表彰式の様子



●東区民登山会 9月 ●モエレ山爆走そり大会 2月 ●東区グラウンドゴルフ大会 3月

## 各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/sports/>

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ

<http://www.sapporo-sposhin.jp/>

### 編集後記

今回の友穆は、前号に引き続きカーリングを取り上げました。

編集委員は、前回から10区中8区の委員が交代しましたが、全員が熱心に取り組み、今回の友穆を完成させました。

より多くの方に興味を持っていただけるよう初心者立場に立ち編集しましたので、この友穆を見て「よし一度行ってみるか。」という気持ちになっていただけたら幸いです。

カーリング場には親切な指導員が常駐していますので、安心して体験しに行ってください。

カーリングの愛好者が増えることを祈っています。

