札幌市スポーツ推進委員会広報誌「友穆」Vol.131

友穆（ゆうぼく）～「仲の良い友」の意

題字｜友穆第一号発行時会長　宮崎兼光 書

・特集　カーリンコン

・活動紹介　豊平区

表紙：カーリンコン広場、全国カーリンコン大会



友穆No.131　カーリンコン特集

今回の友穆で取り上げるのは「カーリンコン」です。誰でも、どこでも、みんなで楽しめる床上のカーリング、世代を超えて楽しめるニュースポーツとして人気上昇中です。

【カーリンコン３つの特徴】

１．誰でも一緒に楽しめる

ルールが簡単で、子どもから高齢者、障がいの有無に関わらず幅広い世代が一緒にプレーできます。初心者でも気軽に参加できるスポーツです。

２．天候に左右されない

体育館や集会所など屋内施設で実施できるため、季節や天候を気にせず楽しめます。

３．交流の輪が広がる

チーム戦を通じて自然とコミュニケーションが生まれ、地域交流や多世代間交流の促進に大きく役立ちます。

【用具】

ディスク（赤・緑の両面）：直径12cm、厚さ11mm、重さ75g、発泡プラスチック製

ポイントディスク（黄）：直径6cm、厚さ4.5mm、プラスチック製　＊目標となる的

【競技の流れ】

１．まずコート内に目標となるポイントディスクを投げます。

２．赤チームと緑チームがポイントディスクをめがけて交互にディスクを投げます。

３．両チーム６枚ずつ投げ終えたら得点を計算します。相手チームの「最もポイントに近いディスク」よりも、さらにポイントの近くにある自チームのディスクの枚数がそのまま得点となります。

４．規定点数（一般的には７点）に到達したチームが勝利となります。

※詳しいルールは「日本カーリンコン協会」ホームページを参照ください。

【カーリンコンの魅力】

カーリンコンは、シンプルなルールでありながら非常に高い戦略性を備えています。自チームのディスクをポイントへ近づけるだけでなく、相手のディスクを弾き飛ばしたり、有利な位置を確保したりと、高度な駆け引きが楽しめます。また、最後の一投で形勢が大きく変わる劇的な展開もあり、最後まで目が離せない点が最大の魅力です。

【名称の由来】

氷上競技の「カーリング」と、ディスク同士がぶつかった際に鳴る「カーン・コーン」という音を組み合わせて、「カーリンコン(CURLINKON)」と名付けられました。



どこでもできる！



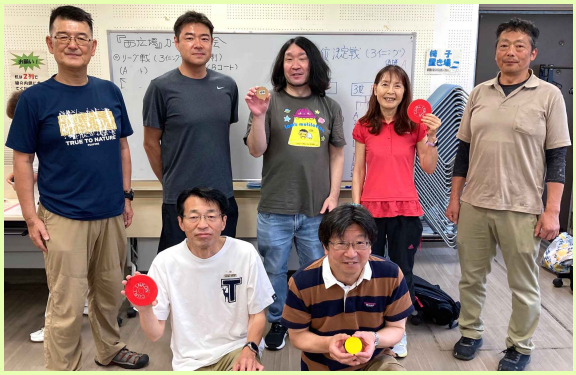
最後の一投で一発大逆転！



試合前後は互いに握手！

カーリンコン体験を行いました

主催：札幌市カーリンコンサークル協会



＜中央区：金野委員＞
体験会で知りましたが、最後の一投で逆転もある奥深いスポーツです。軽く安全なディスクを使い、年齢や障害の有無を問わず楽しめます。世代を超えてもっと広がってほしいです。

＜南区：工藤委員＞
運動というよりゲーム要素が強い印象でしたが、体験を通じて「心の健康と交流」の重要性に気づきました。体に優しく仲間と楽しめ、生涯スポーツに最適だと思います。

＜北区：前田委員＞
カーリングやボッチャの印象でしたが、独特の投げ方が特徴的でした。投球後にディスクがひっくり返り、色が変化するルールには強いプレッシャーを感じました。

＜東区：大窪委員＞
床を滑らせるのではなく空中へ投げるため、着地後の滑りにハラハラします。ひっくり返ると相手のディスクになるルールも緊張感があって魅力です。

＜白石区：伊藤委員＞
始める前は楽しめるか半信半疑でしたが、体験してイメージが一変しました。ルールが簡単で初挑戦でも大丈夫！世代を超えて盛り上がれます。コツを掴んでさらに上達したいです。

＜厚別区：朴木委員＞
一度体験したことはありましたが、初の試合形式でした。力加減や戦略性が奥深く、体力や性別、年齢を問わず楽しめ、自然と交流が生まれます。また参加したいです。

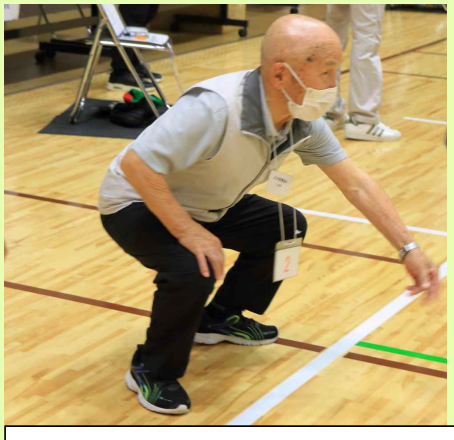
＜豊平区：村井委員＞
軽量ディスクと簡単ルールで初心者も楽しめますが、ディスクが裏返ることや動く標的による高度な戦略性があり奥深いです。経験者の戦略も興味深く、非常に魅力的な競技でした。

＜手稲区：矢野委員＞
ボッチャに似ていますが、表裏の赤緑が反転するルールが面白いです。80代の方の安定したプレーに驚き、初対面でも歓声を上げながらチーム戦を楽しめました。

全国カーリンコン大会inさっぽろを取材

主催：日本カーリンコン協会、共催：北海道カーリンコン協会





遠くは徳島県から総勢68チーム220名。
平均年齢76歳、最高齢93歳！

インタビュー①（新潟県から初参加チーム） 大窪・中村委員

「私たちは優勝を目指さず楽しんでいますが、新潟は全国大会優勝チームを何度も出しています。また、現会長の出身地でもあり、小学校への出前授業もするなどカーリンコンはとても盛んです。」

インタビュー②（地元札幌「豊平センター」）前田・村井委員

Q. 始めたきっかけ
A. 豊平老人福祉センターでの体験がきっかけ。
Q. カーリンコンの魅力
A. 色々な人が気軽に参加でき、杖を突きながらやっている人もいる。会場によって、ディスクの滑り具合が変わるなど、奥が深いところも魅力。
Q. カーリンコンを始めて良かったこと
A. チームワークが大事な競技なので、仲間同士の絆が深まる。また、たくさんの人と交流ができる。
Q. 今後について
A. もっとカーリンコンをやれる場所が増えるとうれしい。

豊平区スポーツ推進委員会の活動紹介

豊平区では、少年野球大会・壮年野球大会・少年少女ドッジボール大会、カーリング交流会の開催を軸に、一年を通じて様々なスポーツイベントを行っています。



〈少年野球大会〉



〈壮年野球大会〉



〈少年少女ドッジボール大会〉



〈カーリング交流会〉

♫スポーツ推進委員ワンショット♫



こりん

豊平区が主催している「こりんとめーたん とよひら親子ペアラン」や「スポーツバイキング」にもスタッフとして従事しています。



めーたん









（文：豊平区・村井委員）

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［https://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：カーリンコンは、狙い通りにディスクが滑る楽しさとともに、最後までみんなで一緒に盛り上がれる心地よい運動効果も実感することができました。準備も簡単で、激しい動きも少なく、年齢を問わず誰でも手軽に楽しむことができますので、みなさんもぜひ体験してみてください。（事務局 秋川）

編集　友穆編集委員会　発行年月日　令和8年11月1日
発行　札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）
電話　211-3044　　発行責任者　会長　紺谷　敏範