

五感に響く!

“初めて”は“楽しい”

# カーリング体験

頭脳と技術と身体能力。すべてが求められる「氷上のチェス」。



実体験でわかる醍醐味

## スコットランド発祥のスポーツ

今回の体験は、15世紀ごろにスコットランドで始まったとされるカーリングです。シートと呼ばれる競技エリアは、長さ45m、幅5m、両側にストーンを投げ入れるハウス(円)が描かれています。今回の体験場所となった軽井沢アイスパークには6シートが完備されており、その本格的な空間を前に、体験者の小沼悦子さん(東村山市立野火止小学校主幹教諭)は「テレビで見たことがあります!」と笑顔を見せてくれました。応募の理由は「スポーツは見るのもプレーするのも好きなんです。でもカーリングは見るだけだったので、体験してみたいと思いました」とのこと。そんな小沼さんにカーリングを教えるのは、カーリング歴32年の土屋長雄さん((公社)日本カーリング協会常務理事)です。

## 意外と知らないシューズの秘密

最初に専用シューズを借ります。土屋さんは靴底を見せながら「左右で靴底の素材が違って、片方は滑る素材、片方は滑らない素材でできているんです。また、滑るほうの靴に専用のカバーを付ければ、両方とも滑らない状態になります」と説明してくれました。「へー!初めて知りました」と小沼さんは驚いた様子。右利きの小沼さんの場合、右足に滑らない靴を、左足にカバー付きの滑る靴を履き、いざ気温6℃の施設の中へ。

まずは、マットの上で準備運動をして、カーリングの基本フォームの練習です。次に、カバーが付いた状態でアイス(氷)の上に移動し、安全な転び方を教わります。再度マットに上がり、カバーを外すと「マットの上でも滑るっ」と小沼さん。「アイスの上はもっと滑るので、ここからは注意してください」と土屋さんに促され、小沼さんは緊張した面持ちで、そっとアイスに乗りました。



最初は「こわい!」を連発した小沼さんでしたが、土屋さんのわかりやすい指導により、15分ほどの練習でアイスの上を移動できるようになりました。

## 競技名に隠された「投げ方」

いよいよストーン(玉)を投げる練習です。土屋さんから「ストーンを投げる際、必ず右または左に回転をかけ、ストーンの動きをカール(曲げる)させるから「カーリング」なんです」との説明を受け、小沼さんから「なぜストレートが無いんですか?」との質問が出ました。土屋さんいわく「まっすぐに投げて、何らかのきっかけで回転が始まり、必ずカールしてしまうんです。だから、狙う位置を計算して、最初からカールさせます」とのこと。次は、靴にカバーを付け、スウィーピング(滑っているストーンの前をブラシでこすり、氷を溶かす行為)の練習です。ストーンの移動距離を伸ばしたいときなどに行うスウィーピングは、とても体力を使うため、小沼さんの息も上がり気味に。その後、敵のストーンのはじき方などを教わり、最後は小沼さんVS土屋さんでミニ試合を楽しみました。結果は、最後の1投で小沼さんが大逆転!「練習も試合も楽しかったです」と、小沼さんは充実感いっぱいの笑顔で軽井沢を後にしました。

バッチリ習得しました! 得点の数え方も



## 体験の手順



### 1 シューズを借りる



土足厳禁!専用シューズを借りて履き替えます。

### 2 準備運動



マットの上で全身をしっかりとストレッチ。

### 3 転ぶ練習



氷に慣れる意味も含めリンク上での転び方を習得。

### 4 滑る練習



横に滑る、前に滑る、を繰り返し専用シューズの感覚をつかみます。

### 8 ハイタッチで解散



勝敗に関係なく、最後は笑顔でハイタッチして解散!

### 7 ミニ試合



交互に3投ずつ投げて得点を競います。

### 6 スウィーピング練習



ブラシに体重をかけ高速で動かす練習です。

### 5 投げる練習



ブラシでバランスを取り実際にストーンを投げてみます。

## 体験してくれた方



正直、カーリングは「ラクそうなスポーツ」だと思っていたのですが、今回の体験で「頭も体も使うハードなスポーツ」だとわかりました。機会があれば、家族を誘ってまた体験してみたいです!

## 教えてくれた方



日本におけるカーリングの競技人口は約2500人。オリンピックを目指すなら狙い目の競技ですよ! 実際、59歳の私も現役選手として日本選手権を目指しています。まずは体験してみませんか?

【協力】軽井沢アイスパーク

国際レベルの大会も開催できる本格的なカーリングホールです。<https://www.kazakoshi-park.jp/ice-park/>

## 次号の参加者大募集

今回の体験は…「練り切りづくり」です! 場所は都内を予定。繊細な細工で四季折々の風物詩をかたどった美しい和菓子「練り切り」の、つくり方を学びます。ぜひご応募ください!

応募方法 差込の編集担当宛てはがきにある【読者参加企画への参加希望】の欄にチェックを入れてご応募ください。

【応募締切】令和2年1月17日(金) 必着 【体験時期】1月下旬~2月上旬(予定)