



# *Sportsgame*

Commentary book



**CJA**

カーレット解説書



**Curlet**   
**Japan Association**

## カーレット精神

1、カーレット競技を通じて、シニア、子供たちが一緒になってゲームを楽しみながらコミュニケーションを深めていくことを目的としています。

2、カーレットは、カーリングのゲーム性・楽しさを損なわずに、手軽に場所を選ばずどこでも行えるよう考案されました。カーリングは技術と伝統のゲームです。又ゲームの神髄に通ずると言われています。その神髄を手軽にどこでも行えるのがカーレットゲームです。

3、プレーを行う人をカーラーと呼びます。カーラーはゲームに勝つためにプレーしますが相手の気持ちを思いやる心、感謝の気持ち、尊敬すべき行為、が必要です。又カーラーでない参加者も同様です。

4、カーラーは不注意にもゲームの規則を違反、社会性に欠けた行為等に気付いた時は、真っ先に申し出ます。不注意による自身の過失を素直に認める勇気を持ちます。参加者も同様です。

### ○カーリングゲーム

カーリングは囲碁やチェスのようなマインドスポーツの要素が高くストーンを正確にコントロールする技術力、チーム内でのプレーの連携、そしてスコアを競い合う先読みを繰り返す戦略性や戦術といったゲーム性など(Wikipedia参照)を備えたスポーツです。又他との大きな違いは高年齢の方も同じように競技ができることにあります。ただ難点は氷上スポーツが故、北国でしかできません。それ以外で行うには設備費が大きくかかります。

## カーレットゲーム

カーレットはカーリングゲームを、手軽にどこでもできるように考案されたゲームです。カーリングゲームの大きな要素には石のはじけ方、はじけ音、質感、等は非常に癒しになります。それをそのまま残し、さらに加え、昔から日本に伝わる「おはじき」の面白さ、「ビリヤード」のクッションの楽しさ、知的ゲーム、コミュニケーションと人間の五感を養うことを多く含んだゲームです。

## カーレットの効果

1、グループゲームなのでシニアから小さい子供までゲームを通じて一緒に会話しながら楽しめます。知らない人も直ぐ親しくなります。お友達を広げられます。

2、子供は、的に入れる、ストーンを当てる等のプレーが集中力を高めます。

3、良い投球するために、良い呼吸法が必要です。その呼吸法が自然と身に付き、健康に役立ちます。

### ○カーリングの歴史

15世紀にスコットランドで発祥したとされ、当時は底の平らな川石を氷の上に滑らせていたものとされています。「カーリング」という名称がいつ頃になって出来たのかははっきりとしませんが、髪の毛が「カール」している様子に例えて、投げられた石がゆっくり回転(カール)することから名付けられたといわれていて、1630年のスコットランドの印刷物ですすでにこの名称が使われています。スコットランドでは16世紀から19世紀にかけて戸外でのカーリングが盛んに行われていましたが、現在のルールは主にカナダで確立したもので、1807年に王立カーリングクラブが設立されています。1832年にはアメリカ合衆国にカーリングクラブが誕生し、19世紀の終わりまでにはスイスとスウェーデンへと広まりました。1998年の長野オリンピックで初めて冬季オリンピックの正式種目として採用されました。現在ではヨーロッパ全域をはじめ、日本、オーストラリア、ニュージーランド、中国、韓国などで行われています。(Wikipedia参照)

## 🍷 カーレット用語

カーレットはカーリングを手軽に行えるために考案されたゲームです。それ故に多少の用語の違いがありますがほとんど同じ用語を使用します。後述のルールも同じです。**カーレット独自の用語はグリーン、共通用語はオレンジ色**で表しています。

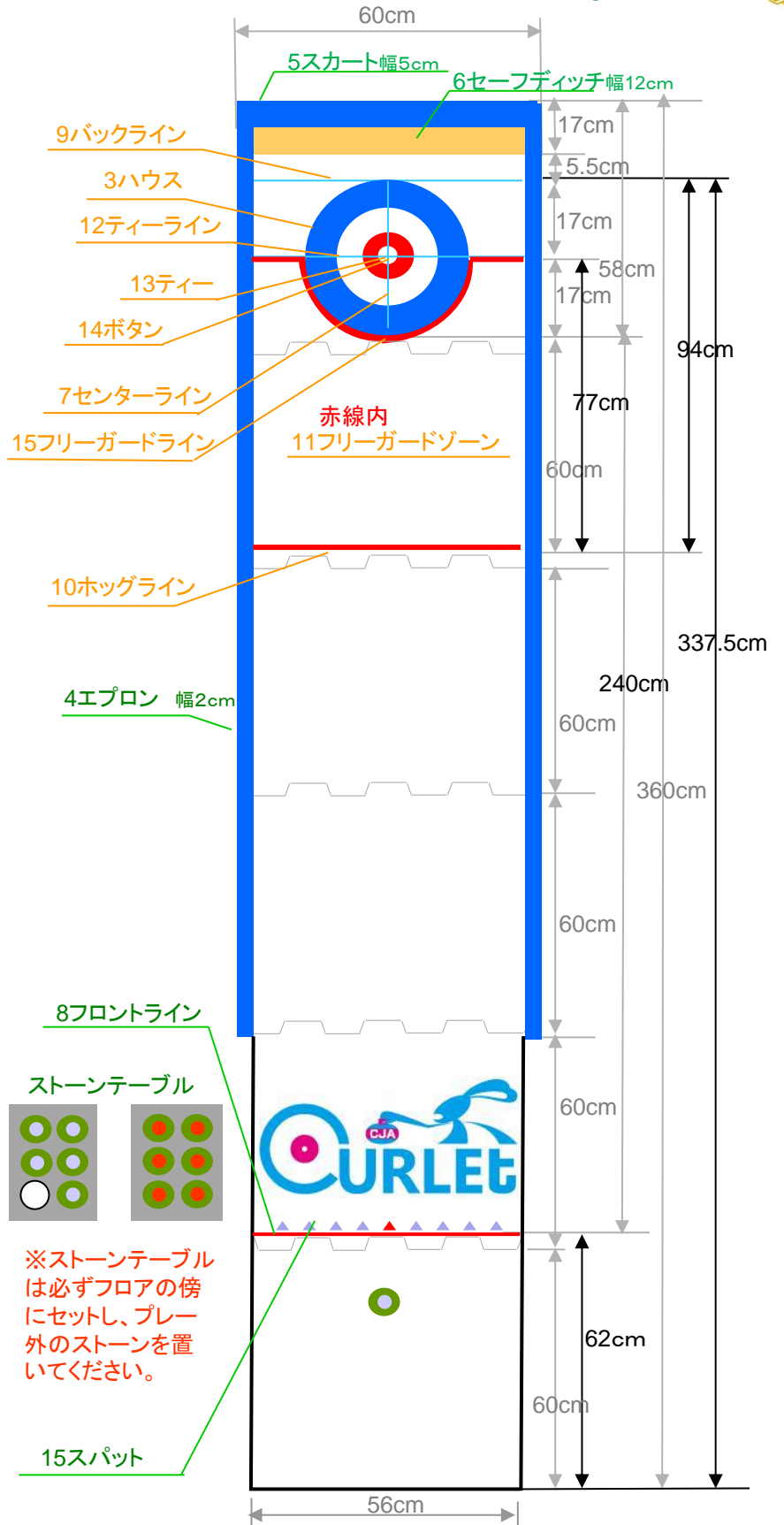
## 🍷 カーレット用具




- 1ストーン 直径6.5cm、厚さ3.5cm、重さ300g前後の自然石です。自然石ですので質感、触感等、弾き感はゲームをやりながら五感を癒してくれます。  
又お子さんは動物のシール等オリジナルのシールを頭に貼ったり、希望者にはカラフルなストーンを作成することができ、マイストーンとして楽しめます。但しゲームでの使用ストーンは重量、大きさの範囲が決まっていますのでご注意ください。
- 2フロアマット ストーンを滑らせる台です。長さ360cm、幅60cmです。フロアとも言います
- 3シート ストーンの滑りを良くするための布です。シートの両端は直径1cmの棒を入れる袋状になっています。
- 4ウインディングスティック シートを巻きつける棒です。かたづけ時に使用します。巻き付けましたら付属の筒に入れてください。
- 5ワックス (オプション) ストーンの底に擦りつけ、滑りを良くします。
- 6ストーンボックス 投球する傍に投球者以外のストーンを置いておきます。特にお子さんがプレーする時は投球していないストーンは必ずここに置いてください。けがの原因になります。
- 7作戦ボード (オプション) 磁石式で、ハウスの図があります。チーム内で作戦会議の補助用具です。
- 8メジャー (適宜対応) ストーンが微妙な位置関係の時に測定するのために使用します。ハウス内ではティーからストーンの内側までの距離。フリーガードゾーンではストーンがこのゾーンに接触しているかを測定します。
- 9スティック 伸縮式の長さ50cm前後の2本の棒をいいます。1本はスキップ、バイスキップが持ちプレーヤに指示します。もう1本はプレーヤが狙う個所の誘導棒として使用します。

## 🍷 フロア用語

- 1フロア プレーする場所を作る基本台です。長さ360cm、幅60cm、厚さ2cmです。
- 2シート ストーンの滑りを良くするための布です。(上記カーレット用具3シートと同様です)
- 3ハウス ストーンを滑り入れる円。白(直径6.5cm)赤、白、青(直径34cm)の4色です。
- 4エプロン 左右エッジについているクッション棒です。クッションを利用し攻撃する際に使用します。カーレットは距離が短いのでストーンを曲げられません。カーリングストーンの曲がりを利用しこのクッションを利用して行います。
- 5スカート 投球したストーンが飛び出さないための防御棒です。
- 6セーフディッチ 投球したストーンが飛び出さないための溝です
- 7センターライン 中心線です。

図1フロア



8フロントライン	フロア手前端から(62cm)に引かれるラインです。投球する際、この線以内で投球します。線を出て投球するとその投球は無効になります。
9バックライン	ハウスの頭端にひかれるライン。フロアの先端までは(23.5cm)。このラインから出るとそのストーンはアウトとなります。
10ホッグライン	ハウス手前端から(62cm)にあるライン。このラインよりもハウス寄りに達しなかったストーンはアウトになります。
11フリーガードゾーン	ホッグラインからティーラインのハウスを除いた部分を指します。(赤い線内)このゾーンはゲーム上大切な役目をするところです。このルール説明は後ほどの  <b>カーレットルール</b> のフリーガードゾーンルールに記載します。
12ティーライン	フロア頭端から(41cm)離れた位置にセンターラインと垂直に引かれた線です。
13ティー	センターラインとティーラインの交点です。
14ボタン	ハウスの中心となる直径(6.5cm)の白い円です。
15フリーガードライン	フリーガードを表す赤いラインです
15スパット	ストーンの投げる方向の目印です。
<b> ポジション用語</b>	
1リード	1番目に投げる人。チームの1、2投目を担当します。
2セカンド	2番目に投げる人。チームの3、4投目を担当します。スキップが投球する際、代わりに指示を出します。スキップの補佐役をします。
3スキップ	チームのキャプテンです。チームの最後5、6投目を担当します。試合中の指示権限を持つ司令塔です。自分の投球時以外はホッグラインから先で指令を出します。
4バイススキップ	スキップが投球する時にスキップに代わって、ホッグラインから先で指示を出す人です。主にセカンドが務めます。
5サード	スキップ以外で最後に投げる人のことをいいます。スキップが必ず最後に投げると決まっている訳ではありません。
6リザーブ	補欠選手です。補欠選手は1名のみです。しかしカーレットゲームの場合は補欠の人がいなくてもゲームは可能です。ですから3人対4人の対戦もあります
<b> 基本用語</b>	
1デリバリー	ストーンを投げる動作をいいます。
2ウエイト	投球の力。ストーンの滑るスピードをいいます。
3ヘビー	必要以上のウエイトで投げられたストーンの状態をいいます。
4ライト	必要以下のウエイトで投げられたストーンの状態をいいます。
5エンド	各チーム6投ずつで1セット。野球でいう1回(イニング)のことです。公式1試合8エンド行います。

- 6ブランクエンド 両チームが無得点だったエンドのことをいいます。
- 7エキストラエンド 延長戦のことです。
- 8ビックエンド 1エンドに3点以上得点することをいいます。
- 9スチール 複数のエンドを連続して得点すること、先攻で得点することをいいます。
- 10ドロウ ハウスの中にストーンを止めることをいいます。
- 11フリードロウ 相手チームのストーンがハウス内にない状態の時に入れるドロウのことです。
- 12ガード 味方のストーンを守るためにフリーガードゾーンに置くストーンをいいます。
- 13テイクアウト 敵のストーンにぶつけて、ハウスの外にはじき出すことです。ヒットともいいます。
- 14ナロー スキップの指示よりも内側(センターラインより)に投げられたストーンのことです。
- 15ワイド スキップの指示よりも外側(サイドラインより)に投げられたストーンのことです。
- 16ショットロック ハウスの中心(ティー)に一番近いストーンのことをいいます。
- 17コーンシード 相手のチームの技術、戦略を認めて降参することいいます。終盤、大差がついて残りのストーンを投げても逆転が困難な場合、負けているチームが勝っているチームへ握手を求めます。これを表明した時点で最終エンドまで達していなくても試合終了となります。
- 18アウト 無効になったストーンをいい、フロアから外すことをいいます。

### カーレットショットの基本

- ◆方向性を出す 手を開き、5本の指をストーンに合わせてかぶせ、人差し指と中指の間にノブを挟み、ショットする方向に2, 3度モーションした後、まっすぐ押しだします。
- ◆呼吸法 おへそからこぶし1個下の箇所を意識しながら、鼻から少し息を吸った後、口を少し開け、静かにゆっくりお腹から、お腹がへこむように息を吐き切ります。息を吐き切ると自然に息は吸います。息は大きく吸わずに軽く吸います。口は閉じ鼻からです。リズムはスーッ ハー———— スーッ ハー———— スッ
- ◆イメージ作り 呼吸をしながら投球イメージを作りながらストーンの底面にワックスを塗ります。イメージ作際は絶対否定的なイメージはしてはいけません。全て肯定です。この方法は集中性を増すとともに、健康促進にもなります。

### ショット用語

- ◆クッション カーレット独特のプレーです。ビリヤードと同じくエプロンを利用してクッションさせフリーガードゾーンにある敵のストーンをよけ回り込ませるショット等に使います。カーリングではストーンに回転をつけたり、スウィーピングでストーンを曲げますが、カーレットは距離が短いためそれができません。その代用になります。ビリヤード感覚で楽しめます。
- ◆ライトターン 左のエプロンを利用し左から右にいかせるショットです。
- ◆レフトターン 右のエプロンを利用し右から左にいかせるショットです。
- 1カムアラウンド ガードストーンの後ろへ、エプロンを利用したクッションショットで回りこんで止める、ドロウショットのことです。



- 2フリーズ      ハウス内にあるストーンの前にぴったりとくっつけるように投げるドローショットです。
- 3レイズ      他のストーンに当てて、動かすことをいいます。
- 4ドローレイズ      フリーガードゾーンにあるストーンに当てて、当てたストーンをハウス内に入れるドローショットです。
- 5ロール      既にあるストーンに当てて、投げたストーンを目的の場所に持って行くことです。
- 6チップ      ストーンにほんの少し当てることをいいます。
- 7チップアンドロール      投げたストーンが敵チームのストーンにチップしてハウス内に動いて行くことです。
- 8ウィック      フリーガードゾーンにあるストーンに当てて、アウトにならないように動かすことをいいます。
- 9ダブルロールイン      フリーガードゾーンにあるストーンに当てて、投げたストーンと当てたストーンの両方ともハウスの中へ入れるショットをいいます。
- 10ビール      既にあるストーンに当てて、投げたストーンと当てたストーンの両方ともアウトさせるショットです。
- 11ヒットアンドステイ      ストーンに当てて、投げたストーンだけが当てた場所にとどまるショットです。
- 12ヒットアンドロール      ストーンに当てて、投げたストーンも動かして目的の場所に止めるショットです。
- 13ダブルテイクアウト      敵のストーンを2つ同時にアウトさせるショットをいいます。
- 14トリプルテイクアウト      敵のストーンを3つ同時にアウトさせるショットをいいます。
- 15レイズテイクアウト      ストーンに当てて、当てたストーンをさらに後ろにあるストーンに当てて、アウトにさせるショットをいいます。
- 16アングルテイク      角度のあるレイズテイクアウトを決めることをいいます。
- 177°ロモーションテイクアウト      ガードストーンに当てて、動いたストーンで他のストーンをはじき出します。

## カーレットルール

### ◆フェアプレー

カーレットはスポーツマンシップを重んじる競技であるため、例えば相手チームの失策を喜んだり、あるいはそのような態度を示すことは慎むべき行為として忌避されます。途中のエンドの終了時に自チームに勝ち目がないと判断したとき、潔く自ら負けを認め、それを相手に握手を求める形で示すという習慣もフェアプレーの表れのひとつです。自分がファウル(ルール違反)をした時、それを自己申告するプレイ態度が必要です。

### ◆セルフジャッジ

また、ゴルフと同様に、カーリングは元来基本的には審判員が存在しないセルフジャッジ(試合中のその場の両チームの競技者自身が判定する)の競技であることから、無用のトラブルを避けるためにも、フェアプレーはカーレットには欠かせない要素です。

### 1チーム構成

公式試合は1チーム3人ないし4人で構成します。しかし公式試合以外では環境によって1対1、2対2でも全くルールは同じに行えます。

- 2ゲームのエンド数 公式試合では8エンド行います。公式戦以外は環境によって4エンド、6エンドでもかまいません。
- 3先攻・後攻 各エンドでは「先攻」と「後攻」があり、ゲームスタート時は、各チームのセカンドがジャンケンまたは公式な試合などではコイントスで勝った方が、第1エンドの攻撃を選ぶ権利又はストーンの色を選ぶ権利を得ることができます。通常は攻撃の「後攻」を選び、試合を有利に進めます。  
第2エンド以降は前のエンドで得点を取ったほうが先攻となります。ブランクエンド(両チーム得点なし)だった場合は、前のエンドと同じになります。
- 4ショット 各エンドではリード・セカンド・スキップの順に、1人2投ずつ各チームが交互に1ショットし、ハウスメがけてストーンをフロア上を滑らせます。  
  
片方の腕で、腕をまっすぐ伸ばす。特に横投げは、安全を配慮する観点から基本的に禁止します。尚、年齢的観点等から横投げを使用する場合は事前に相手チームの了解を得なければなりません。
- 5ショット位置 フロントライン迄、62cmの場所でモーションを行い、ショットします。その際、フロントラインから出た時は原則そのショットはアウトになりますが、判断は両チームフェアプレーの精神で行います。
- 6ゲーム指示 ストーンが狙う位置の指示は、スキップまたはバイスキップが行います。支持する場所はホッグライン以上で行います。その場所に入れるのはスキップとスキップが投げるときのセカンドのみです。
- 7プレーエリア バックラインからホッグラインの間(94cm)です。但しリードの1投目、2投目のプレーエリアは、ハウスを入れたティーラインからホッグライン(77cm)の間になります。この点十分ご注意ください
- 8アウトストーン プレイエリアにストーンを止めなければそのストーンはアウトになり、フロアから取り除きます。ホッグラインに達しない時、バックラインを越えた時、アウトです。他に下記のフリーガードゾーンルールでアウトがあります。
- 9ストーン ①それぞれのチームはハンドル色が同じで、1セット6個のストーンを用います。ストーンが破損したりプレーに使用できなくなった場合、代替りのストーンを用います。代替えストーンがない場合は、そのエンドに投げ終わったストーンをもう一度使用できます。  
  
②ストーンがプレー中に割れた場合、代替えのストーンは一番大きい岩辺が制した場所に置きます。  
  
③投げたストーン、もしくは当てられたストーンが途中で転がる、あるいは横転・反転した状態で静止した場合は、投げたストーンがアウトになります。他のストーンは、全て元の位置に戻します。元に戻す場合は相手チームの承諾が必要です。複数あって元の位置が確認できない場合は、両チームの話し合いでこれを決めます。  
  
④ストーンのハンドルが途中ではずれた場合、投球者はプレーをそのままにしておくか、動いたストーンを全て元の位置に戻して投球をやり直すかを選ぶことができます。  
  
⑤いかなるストーンも、そのエンドのラストストーンが静止するまで、目視のみで測定します。ただしストーンの位置が目視で判断付かない時はこの限りではありません。  
  
⑥チームは、試合で用いるストーンに変更(ワックスは除く)を加えたり、その上にいかなるものを置いたりしてはいけません。



10フリーガードゾーンルール (FZ)	<p>リードのプレーゾーンは、フリーガードゾーン(赤い線内、FZ)とハウスです。リードは2投ずつ投げ終わるまでは、FZにある相手ストーンを、あててずらすことは可能ですが(ウィックショット)、相手ストーンをFZから出した時、自ストーンはアウトです。相手ストーンは元の場所に戻されます。しかしハウスにあるストーンはこの限りでなく、あてて出すことができます。</p> <p>ストーンがFZに少しでも接している時はFZのルールが適用されます。</p>
11得点の数え方	<p>エンド終了時にハウス内にあるストーンの中で、相手チームの全てのストーンよりも内側にある(ティーに近い)ストーンの数とそのチームの得点となります。つまり、ティーに最も近いストーンのチームにのみ得点があることとなります。そのため、当該エンドの負けチームの得点は常に0点です。エンドの最大得点差は6点、最小得点差は0点です。1エンドに満点の6点を獲得したチームは6-enderと呼ばれます。通常は両チームが確認し(セルフジャッジ)勝ち負けを決定します。</p>
12メジャー測定	<p>しかしどちらのストーンがより中心に近いか判断しがたい場合は、エンドの終了後にメジャーが行われ、エンドの途中に行くことはできません。メジャーは、任意の用具を使って中心からストーンの内側までの距離を測定します。</p> <p>メジャーを使っても判断できない時、どのチームがティーに近いかを判断できない場合はブランクエンド(引き分け、0対0)になります。</p>
13プレー時間	<p>公式試合では各チームが攻撃するための持ち時間はハーフタイム、タイムアウト含めて25分です。試合が終了するまでに持ち時間がなくなると、そのチームの負けとなります。</p> <p>◆プレー時間がカウントされる時は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①相手ストーンがプレーゾーンに静止し、他の全てのストーンが静止した時から</li> <li>②相手ストーンがアウトになりピックアップされた時から</li> </ul> <p>◆プレー時間としてカウントされない時間は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①審判が介入する時。審判の再開の合図で時間はカウント開始します</li> <li>②ルールの解釈、怪我やその他の酌量すべき事情でチームはタイムアウトをとることができます。このコール理由が妥当と審判が判断した場合のインターバル時間</li> </ul>
14ハーフタイム	<p>第4エンドが終了すると4分間のハーフタイムとなり、選手たちは自分たちが試合しているフロアの近くで作戦ボードを使いながら後半の作戦を練ったり、食べ物や飲み物を摂取してもかまいません。</p>
15タイムアウト	<p>試合中1度、1分間のタイムアウトが認められています。タイムアウトはチームの時計が動いているときのみチームのプレイヤー誰でもかけられます。</p>
16審判	<ul style="list-style-type: none"> <li>①CJAはCJA公式大会で審判を指名します。審判は各支部で承認されます。</li> <li>②競技規則に書いてあるないに関わらず両チーム間での問題事項に対し両チーム間で解決しますが、どうしても解決できない時は審判が裁決します。</li> <li>③競技中いつでも介入でき、競技者の行為、規則の順守等、競技全体に関する全てに指示を与えることができます。</li> <li>④競技規則に関する事柄は全て審判が判断し、審判の裁定が最終決済になります。</li> </ul>
17コーチ	<p>試合中でコーチ1名との話し合いが認められるのはタイムアウトとハーフタイム時間のみです。</p>
18選手交代	<p>選手交代は、相手チームのスキップの承諾の基、自由にできます。但し1エンド1回です。</p>

🏆 得点方法の例

1スコアボード

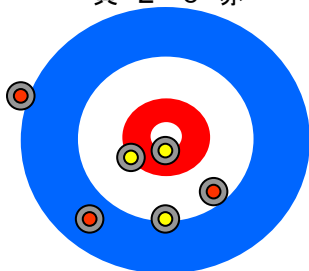
チーム/エンド*	1	2	3	4	5	6	7	8	合計
黄チーム	2	0	0	1	0	1	0	2	6
赤チーム	0	1	0	0	1	0	3	0	5

2先攻・後攻

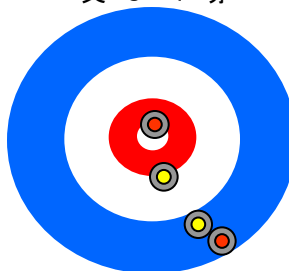
コイントスで黄チームが勝ち黄チームが後攻を選択しました。赤チームはストーン色を決めます。

- 3第1エンド赤先行で開始
- 4第2エンド黄先行
- 5第3エンド赤先行

第1エンド 赤先行  
黄 2-0 赤



第2エンド 黄先行  
黄 0-1 赤

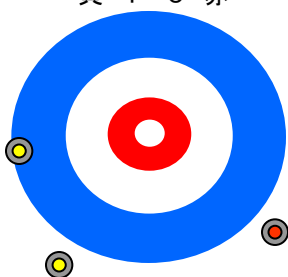


第3エンド 赤先行  
黄 0-0 赤



- 6第4エンド赤先行
- 7第5エンド黄先行
- 8第6エンド赤先行

第4エンド 赤先行  
黄 1-0 赤



第5エンド 黄先行  
黄 0-1 赤



第6エンド 赤先行  
黄 1-0 赤

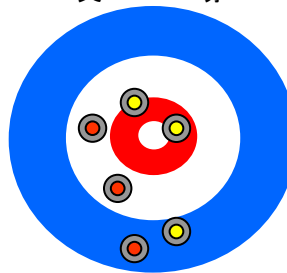


- 9第7エンド黄先行
- 10第8エンド赤先行

第7エンド 黄先行  
黄 0-3 赤



第8エンド 赤先行  
黄 2-0 赤



 英語

カーレット精神

カーレットゲーム

カーレットの効果

カーレット

カーリング

ゲーム

カーレット用具

1ストーン

2フロアマット

3シート

4ウインディングスティック

5ワックス

6ストーンテボックス

7作戦ボード

8スコアボード

9メジャー

10スティック

フロア用語

1フロア

3ハウス

4エプロン

5スカート

6セーフディッチ

7センターライン

8フロントライン

9バックライン

10ホッグライン

11フリーガードゾーン

12ティーライン

13ティー

14ボタン

15スパット

ポジション用語

1リード

2セカンド

3スキップ

4バイススキップ

5サード

6リザーブ

基本用語

1デリバリー

2ウェイト

3ヘビー

4ライト

5エンド

6ブランクエンド

7エキストラエンド

CurletSpirit

CurletGame

Effect of the CurletGame

Curlet

Curling

Game

Curlet tool

Stone

Floor mat

Seat

Winding stick

Wax

Stone box

Strategy board

Score board

Measure

Stick

Floor term

Floor

House

Apron

Skirt

Safe ditch

Centerline

Frontline

Backline

Hoggline

Freeguardzone

Teeline

Tee

Button

Spot

Positon term

Lead

Second

Skip

Viceskip

Third

Reserve

Basics term

Delivery

Weight

Heavy

Light

End

Blankend

Extraend

8ビックエンド

9スチール

10ドロ

11フリドロ

12ガード

13テイクアウト

14ナロー

15ワイド

16ショットロック

17コーンシード

18アウト

ショット用語

◆クッション

◆ライトターン

◆レフトターン

1カムアラウンド

2フリーズ

3レイズ

4ドロレイズ

5ロール

6チップ

7チップアンドロール

8ウィック

9ダブルロールイン

10ピール

11ヒットアンドステイ

12ヒットアンドロール

13ダブルテイクアウト

14トリプルテイクアウト

15レイズテイクアウト

16アングルテイク

17プロモーションテイクアウト

カーレットルール

◆フェアプレー

◆セルフジャッジ

4ショット

5ショット位置

6ゲーム指示

7プレーエリア

8アウトストーン

10フリーガードゾーンルール

13プレー時間

14ハーフターム

16審判

17コーチ

18選手交代

Bigend

Steal

Draw

Freedraw

Guard

Takeout

Nalo

Wide

Shotlock

Concede

Out

Shot term

Cushino

Rightturn

Leftturn

Com around

Freeze

Raise

Draw raise

Roll

Tip

Tip and roll

Wick

Double roll in

peel

Hit and stay

Hit and roll

Doubletakeout

Tripletakeout

Raisetakeout

Angletakeout

Promotiontakeout

Curlet Rule

Fair play

SelfJudgment

Shot

ShotPosition

Gameinstruction

Play aria

Out Stone

Free guard zone rule

Playtime

Halftime

Judger

Coach

Change of the player