

障害者スポーツ教室募集要項

1 目 的

障害者がこの教室を通してスポーツの楽しさを体験することで、健康の維持と活発な精神活動を育みながら、社会への参加と自立の促進を図るとともに、スポーツの普及に寄与することを目的とする。

2 主 催 神奈川県障害者社会参加推進センター 神奈川県

3 協 力

神奈川県障害者スポーツ指導者協議会
神奈川県ユニカール協会

4 募集教室

期 日	会 場	種 目
平成20年10月 4日(土)	西湘地区体育センター	ユニカール

5 日 程

受 付	9:30~
開 会	10:00~10:15
実技指導	10:15~12:00
昼食・休けい	12:00~13:00
実技指導	13:00~15:00
閉 会	15:00~

6 対 象 者 神奈川県内(横浜市、川崎市を除く)在住、13歳以上の障害者。

7 定 員 30名程度

8 申込方法 参加申込書に必要事項を記入し、9月26日(金)までに事務局あて FAX 又は郵送で申し込みいただくか、電話で申し込みください。

9 参 加 費 無料

10 そ の 他 *1日傷害保険に加入しますが、それ以上の責任は一切負わないものとする。
*昼食及び内履きは各自持参のこと。

11 お問い合わせ先

〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2 神奈川県社会福祉会館内
神奈川県障害者社会参加推進センター事務局
TEL 045-311-8744 FAX 045-316-6860

障害者スポーツ教室（ユニカール）参加申込書

団体名 _____

	氏名	年齢	性別	住所・電話番号	障害区分 手帳の障害名	障害原因	使用装 具	備考
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

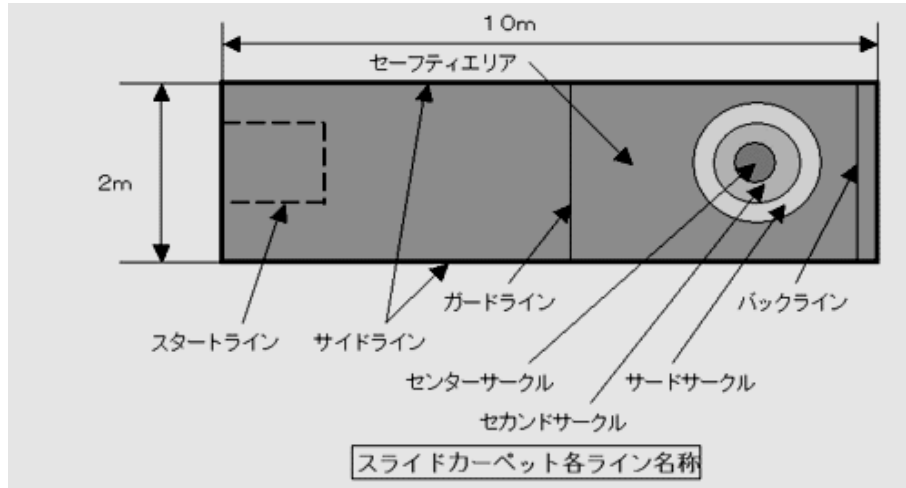
* JR 東海道本線「鴨宮駅」下車徒歩 15 分



ユニカーリング

ゲーム法

200年以上の歴史を持つカーリング譲りのルールは、シンプルながらも奥が深く、チームワーク、作戦、そしてそれを実現するための技術という3つの要素が全て要求されます。



1チーム3人、2チーム6人で試合を行います。

先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以後は前回に得点をあげたチームから始めます。

前回が同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わりません。

先攻チームプレイヤーから、スタートラインに立ちストーンを投げます。

6ゲーム行い、その総得点を競います。

無効となるプレイ

ストーンを投げる際に足がスローイングエリアのラインを踏んだり、越えてしまったりした場合は失格となります。

投げたストーンが転がっている状態でガードラインを越えた場合、セーフティエリアにそのストーンが止っても失格となります。

ガードラインを完全に越えていないストーンは失格となります。但し他のストーンにあたってガードライン上に止ったストーンは有効です。

バックライン、サイドラインから完全に外れたストーンは失格となります。

有効エリア内にあり且つサークルに触れていない先攻の第一投目ストーンを後攻の第一投目ストーンがあてて有効エリア外にはじき出した場合、後攻の第一投目ストーンが失格となり直ちに取除かれ、先攻の第一投目ストーンは元の位置に戻されます。

他のストーンに乗り上げてしまったり、横転してしまったりしたストーンは無条件で失格となり、直ちに取除かれます。

無効となったストーンの処罰

ストーンが無効となったときは、直ちに取除きます。無効となったストーンによって移動させられたストーンは、元の位置にもどします。

ストーンの元の位置が明確にできないときは、アドバンテージルールを採用します。つまり、無効となったストーンによって移動させられたストーンのチームは、そのままの状態ゲームを続行するか、その回を無効にしてやり直すか、どちらかを選ぶことができます。

得点の計算法

試合の勝敗は6回の合計得点によって決められます。

センターサークルに一番近いストーンに1ポイントが与えられます。また同チームのストーンがセンターサークルから1番、2番に位置したときは2ポイント、同じく1番、2番そして3番を占めたときは3ポイントが与えられます。従って1回における得点は通常1 - 0、2 - 0または3 - 0で終わります。

両チームのセンターサークルに一番近いストーンがセンターサークルから等距離であった場合は引き分けとなり、その回は0 - 0となります。また両チームのいずれのストーンとも、サークルに触れていない場合も引き分けとなります。

A対B：2 - 0



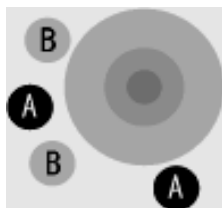
センターサークルに1番近いストーンはA 1、2番目もA 2、3番目はBなので、Aチームの2ポイント、Bチームの0ポイントとなります。

A対B：1 - 0



センターサークルに1番近いストーンはA 1、2番目もA 2、3番目はBですが、A 2はサークルに触れていないので、A 1のみがカウントされ、Aチームの1ポイント、Bチームの0ポイントとなります。

A対B：0 - 0



両チームのストーンともサークルに触れていないので、0 - 0となります。

A対B：0 - 0



A 1とB 1がセンターサークルから等距離なので、0 - 0となります。

A対B：1 - 0



A 2よりもB 1の方がサークルの中心に近いのでAチームの2ポイントとはならず1 - 0となります。

A対B：3 - 0



Aチームのストーンが3個ともB 1よりも中心に近いので3 - 0となります。

投球方法

200年以上の歴史を持つカーリング譲りのルールは、シンプルながらも奥が深く、チームワーク、作戦、そしてそれを実現するための技術という3つの要素が全て要求されます。



まず右手（右利きの場合）で、胸のあたりまでストーンを持ち上げ、ねらいを定めることが重要です。右手でストーンのグリップを握って、ストーンの滑走面を上に向けます。



このとき、左手でハフンスをとるよつに軽く支えます。次に、遠心力を利用するために、大きくバックスイングをします。

ストーンの重さを利用するために、左足を1歩踏み出し、低い姿勢で、足元から滑らせるように投げます。このような投げ方をすれば、腕力に自信のない女性でも、プレイが楽しめます。

ユニカールは力よりも技術と戦略が物を言うスポーツです。ほうり投げずに、足元から滑らすように投げて下さい。

基本技術

ユニカールのショットの種類は、他のストーンに色合のストーンをぶつけてはじき出す方法（テイク・アウト）とぶつけないで戦略的に有利な位置に止める方法（ドロー）とに大別できます。

ドロー

ドロー〔止める〕

サークル内に自分のストーンを止める。

フリーズ〔壁〕

サークル内の拍手ストーンの手前に自分のストーンを止める。相手ストーンが自分のストーンの後ろ盾となってくれる。

ガード〔ガード〕

ガードラインとサークルの間にストーンを止めるサークル内にある味方ストーンをガードする目的で使われる場合と反対に、相手ストーンのサークルへの侵入をじゃまする目的で使われる場合とがある。

ヒット・アンド・ステイ

ヒット・アンド・ステイ〔ぶつけて、止まる〕

相手ストーンにぶつけてはじき出し自分のストーンはその場に止まる。

ヒット・アンド・ロール〔ぶつけて、動く〕

相手ストーンにぶつけてはじき出し自分のストーンはそこから移動して止まる。

ダブル〔ダブル〕

投げたストーンで相手のストーン2個を同時にはじき出す。

ビール〔ぶつけて、去る〕

相手ストーンをはじき出し、自分のストーンもサークル内から出す 例えば次回もラストストーンの権利を維持するため、その回を引分けで終らせたい時などに使われる。

レイズ・テイク・アウト〔助けをかりて、ぶつける〕

他のストーンにあて、それによって動いたストーンを利用して相手ストーンをはじき出す。

ドロー・レイズ〔助け〕

味方ストーンにあて、そのストーンを有利な位置に移動させる 例えばサークルの外にある味方ストーンをサークル内に移動させたりする。

作戦

シチュエーションを頭に入れて作戦をたてるといっても、ただ単にストーンの配置状態を考えるだけではなく次のようなことも充分配慮しなければなりません。

ラストストーンの権利はどちらか持っているのか？
どちらのチームがリードしているのか？その得点差は？
ゲームの序盤戦か終盤戦か？
味方チームと相手の実力差、またその日の調子？
プレイヤー個人の技術レベルと、それぞれの得意、不得意？

展開のパターン

ストーンの配置状態に応じた作戦については、200年以上の歴史を持つといわれている、本家の氷上カーリングによって培われてきた定石がユニカールにも多くの場合応用できますが、その数はあまりに多く、ここではいくつかの基本展開のパターンのみを紹介しておきます。

オープン展開

ラストストーンを持っているときは大量得点をねらう。この場合ラストストーンが投げやすいようにセンター部をオープンにしてサイド部でゲームを展開していく。

クロスドゥ展開

先攻チームは大量失点を防ぐため、上記とは反対にセンター部における各ゲーム展開を試みる。

ドロー展開

ドローを多く用いたゲーム展開をする。サークル内に両チームのストーンがいりみだれた形の混戦にもち込み大量得点をねらう。 - 攻撃的作戦 -

テイク・アウト展開

テイク・アウトを多く用いたゲーム展開をする。大量得点に結びつく可能性が少ないので、相手のミスを待って僅差で勝つ戦略のときに用いる場合と、前半に大量リードして防御にまわったときに用いる場合とがある。 - 防御的作戦 -

用具とお手入れ

ユニカール・コンペティション

ストーン6個(青色3、黄色3)・・・直径/27cm 重量/4.2kg

スライドカーペット・・・1枚14m×2.8

ユニカール・スタンダード

ストーン6個(青色3、黄色3)・・・直径/27cm 重量/3kg

スライドカーペット・・・1枚10m×2.0m

ユニカール・ジュニア

ストーン6個(青色3、黄色3)・・・直径/23cm 重量/2kg

スライドカーペット・・・1枚8m×1.2m

カーペットは湿丸やホコリが付くと滑りがわるくなりますので、なるべく湿気の少ない所に保管し、時々掃除機をかけて下さい。

ストーンの滑走面は一試合ごとに専用ワックスのしみ込んだ布でから拭きして下さい。専用ワックス御入用の際は販売店にお問い合わせ下さい。あるいは、クレボリメイトなど市販のシリコン系ワックスでも代用出来ます。

ストーンの滑走面に傷が多くなり、滑りがわるくなってきた時は、紙ヤスリ(粗目から細目へ)で研磨して下さい。