

かんたん! 車いすカーリング ガイド



公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

[HP] <https://www.parasports.or.jp/>

[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2023年7月 発行

● パラスポーツの情報や動画は
日本パラスポーツ協会HPへ



● 最新情報を随時更新中!
日本パラスポーツ協会SNSへ

Facebook

Twitter

Instagram



車いすカーリングとは？

車いすに乗ってプレーするカーリング。

「スウィーピング (氷をはく行為)」はしないため、正確なショットと緻密な戦略で観客を沸かせます。



2006年のトリノ大会からパラリンピックの正式競技となった車いすカーリング。かならず男女混合チームでプレーすることが条件で、ミックス (4人制) とミックスダブルス (2人制) の2つの種目があります。

CONTENTS

◎ 競技の概要	3
◎ 使用する用具	4
◎ カーリングシート	5
◎ ミックス (男女混合4人制)	7
◎ ミックスダブルス (男女混合2人制)	9
◎ 点数の数え方	10
◎ チームで投球する	11
COLUMN	
● 車いすカーリングあれこれ!?	13
● もっと車いすカーリングを知りたい!	14

日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

<競技団体HP> 一般社団法人日本車いすカーリング協会



車いすカーリングの
最新情報はコチラ!



<https://jwh-curling.org/>

◎競技の概要

車いすカーリングは、世界カーリング連盟 (World Curling Federation) の定める規則に則って行われます。一部を除き、一般のカーリングと同じルールです。最も大きなルールの違いは、投球後に氷をこする「スウィーピング」が車いすカーリングでは禁止されていることです。

車いすカーリングに出場するのは、脊髄損傷や筋力低下、欠損など下肢に障がいがあって車いすを使用する選手で、種目としてはミックス (男女混合4人制) とミックスダブルス (男女混合2人制) があります。



スウィーピングがないため、ストーンを放したら調整することができません



戦略を駆使した
頭脳ゲームです



◎使用する用具

車いすに乗って投球する際に使用する「デリバリースティック」と「ストーン」があります。

デリバリースティック

先端がストーンの手柄にはまり、投球を可能にします。カナダなどカーリングが盛んな国において、一般の高齢者や低い姿勢をとることが困難な人が、このデリバリースティックを使ってカーリングを楽しんでいます。



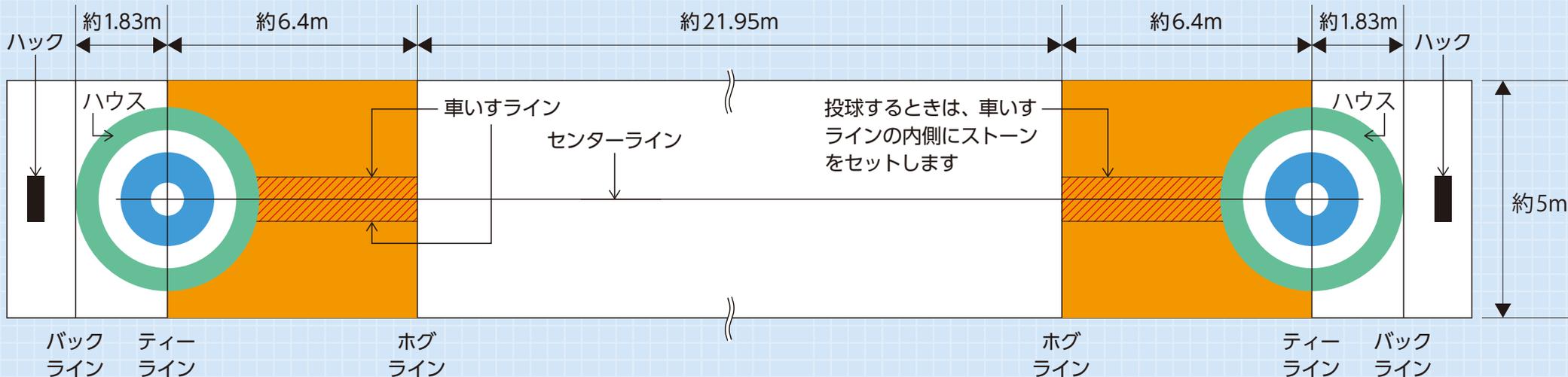
ストーン

重さは約20kg、直径約30cmの大きさで、花崗岩系かこうがんの岩石でできています。ストーンは個人のものではなく、会場にあるものを使用します。



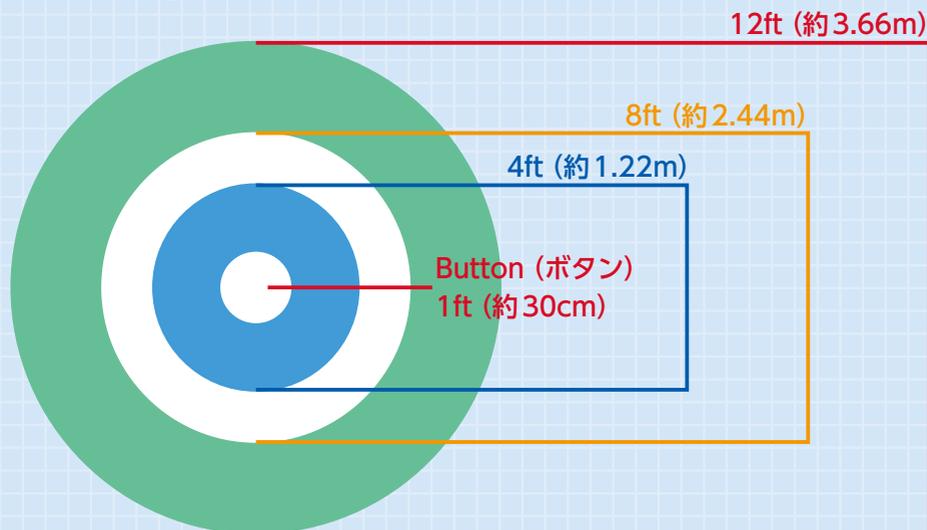
カーリングシート

カーリングシートとは試合を行うエリアのことで、車いすカーリングのカーリングシートは一般のカーリングと同じものを使用します。



会場によっては、一部例外があります

- ハウス（的の円）の大きさは直径約3.66mで、中心の一番小さな円はボタンと呼ばれています。



- オレンジ色の範囲はフリーガードゾーンといえます
- 投球する際はホグラインに達する前にストーンを放さないといけません

フリーガードゾーンルールとは？

フリーガードゾーン内で停止したストーンを、相手チームが外にはじき出すことを禁止したルールです（当てるのはOK）。

このルールがあることでエンド序盤のストーンをすぐにはじき出されることなく氷上に留めることができ、どの位置に静止させるのかで戦略の幅が広がります。

ミックス(男女混合4人制)

各チーム4名ずつがプレーするミックスは人数を活かしたチームプレーが見どころで、幅広い戦術を駆使した戦いが繰り広げられます。

ミックスの特徴

● 出場人数

1チーム最大5名まで登録ができ、そのうち氷上でプレーできるのは男女混合の4名です。

● 試合の流れ

1チーム8投で1人2投ずつ、合計16投を投げます。これを1エンドとして1試合8エンドを行い、合計点の多いチームの勝利となります。

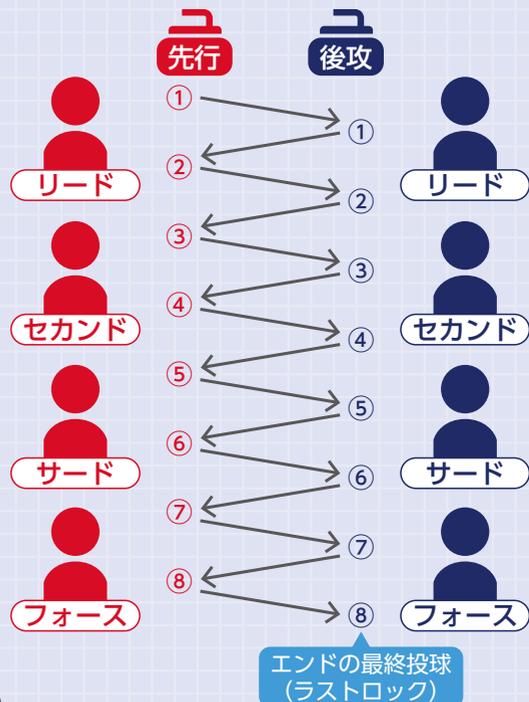
● 投球の順番

投球順は試合中は変えることはできません。

ポジション順に1投ずつ相手チームと交互に投球します。

● 持ち時間(シンキングタイム)

1試合の持ち時間は各チーム38分と決められていて、持ち時間内で8エンド全ての投球を終えなければいけません。タイムオーバーになると得点に関係なく負けとなります。



● 各ポジション名とその役割

氷上では1チーム4名で戦います。投げる順番によってポジション名がつけられていて、それぞれの役割が異なります。

投球順	名前	役割
1	リード	チームで一番最初に投球するため、氷の状況を把握し、フリーガードゾーンルールを利用してハウスの手前を狙うなど戦術を組み立てる投球をします。
2	セカンド	相手のストーンをはじいたり、ハウス内にストーンと止めてゲームの形をつくる投球をします。
3	サード	ハウス内のストーンを隠すガードや、相手のストーンをはじき出すなど状況に応じた投球が求められます。
4	フォース	チームの最後に投球する重要な役割で、勝敗に直結する投球をします。

● スキップ(司令塔)

戦略を組み立てて、ハウスから指示を出す選手のこと

● バイススキップ(司令塔補佐)

スキップが投球する際にハウス側に行って司令塔役を務める選手のこと

※どのポジションの選手でもスキップやバイスキップを行えます



◎ミックスダブルス(男女混合2人制)

2026年冬季パラリンピックから採用のミックスダブルスは、各チーム男女1名ずつで試合を行います。

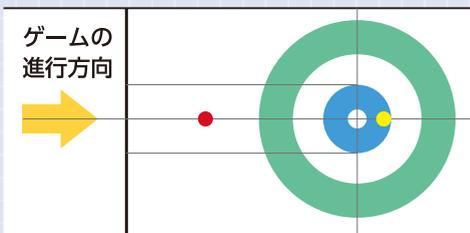
ミックスダブルスの特徴

●試合の流れ

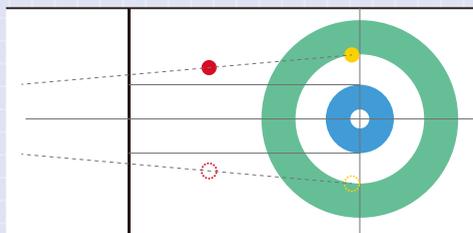
エンドが始まる前にプレーエリアに2つのストーンが配置された状態から、各チーム5投ずつ合計10投を投げます。

これを1エンドとして1試合8エンドを行い、合計点の多いチームの勝利となります。

基本的な配置



パワープレー 左右どちらかを選択



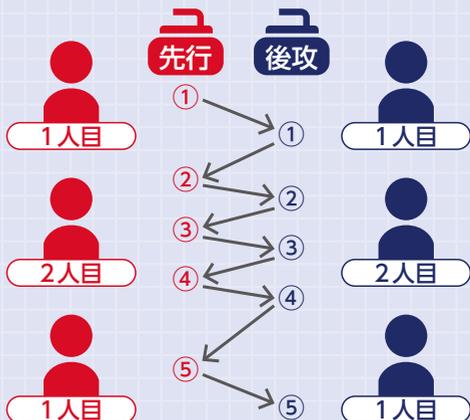
※1試合に1回だけ後攻での開始時にパワープレーを選択することができます。

●ポジション

1投目と5投目、2投目～4投目のどちらかのポジションになります。エンドごとに替わることができます。

●持ち時間

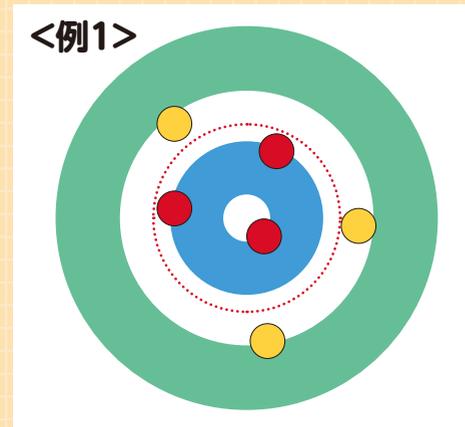
1試合の持ち時間は各チーム30分と決められています。持ち時間内で8エンド全ての投球を終えなければいけません。



◎得点の数え方

1エンドに各チームが8投ずつ投げ終えた後、ハウスの中心に最も近い位置にストーンを配置したチームに得点が入ります。また相手のストーンより内側にあるストーンの合計数とそのエンドの得点になります。

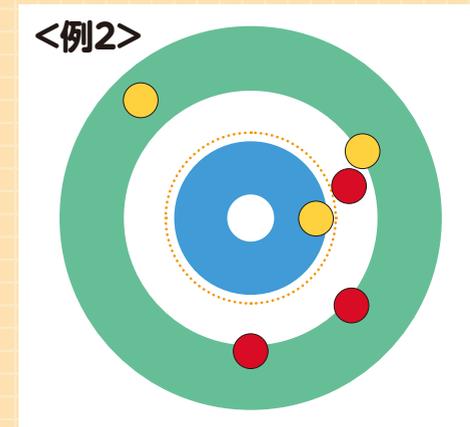
<例1>



赤に得点：3点

中心に近いのは赤。黄色より内側にあるストーンは3つ。

<例2>



黄に得点：1点

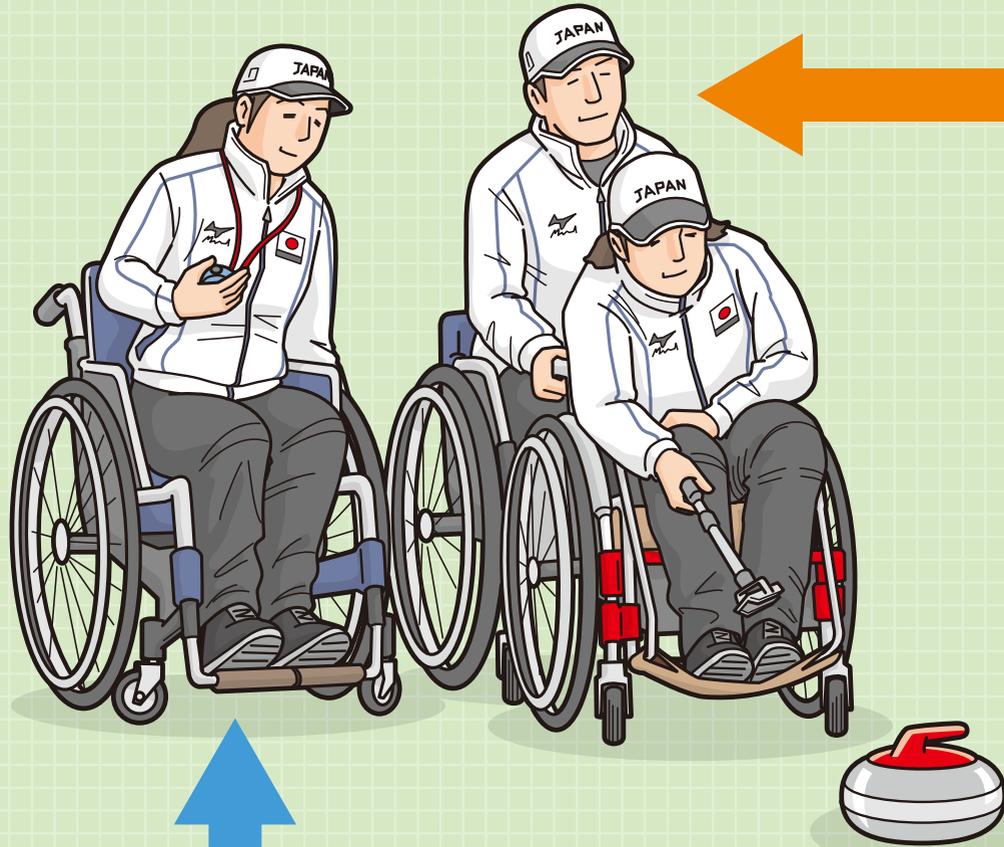
中心に近いのは黄。赤色より内側にあるストーンは1つ。

得点すると先攻後攻が交代

得点を取ったチームは、次のエンドは先攻になり、得点を取られたチームが後攻になります。カーリングは、各エンド終了後にハウスの中心に最も近い位置にストーンを置いたチームに得点が入るため、後攻が有利と言われています。そのため先攻のエンドはできるだけ失点を防ぎ、後攻のエンドで多く得点を獲得することが勝利のカギになります。

◎ チームで投球する

複数名の選手が力を合わせて勝利を目指す中では各選手がそれぞれの役割をこなしています。ここでは主にミックス（男女混合4人制）における各選手の役割について説明します。



ストーンの速さや軌道をチェック

カーリングでは氷の状態を知ることが勝利への近道。『アイスリーディング』という言葉もあるほどです。そこでストーンの滑る速さを計ったり、その軌道を確認することで氷の状態を把握しています。

後ろで車いすを保持する

ストーンをリリースする際に車いすを押さえていないと動いてしまいます。スウィーピングがないとはいえ、投球しない選手もサポートに回るなど、全員で戦います。ミックスダブルスの際はアイス・プレーヤー・アシスタント (I.P.A) が投球する選手の車いすを保持することがあります。



- ハウス側ではストーンの状態を考慮してスキップまたはバイススキップが指示を出します



主なカーリング用語

試合中、スキップと投球する選手たちは約30mも離れているため、観客にも聞こえるほどの大声で戦術の話をする場合があります。よく使われるカーリング用語を知っておけば試合観戦がより面白くなること間違いありません。

ドロウ…ハウス内の指示された位置にストーンを止める投球のこと

ガード…味方のストーンを守るために置くストーン

テイク…ストーンを当ててはじき出すことで「テイクアウト」とも言う

フリーズ…ハウス内にあるストーンの前にピッタリとくっつけるショット

車いすカーリングあれこれ!?

● 寒さ&アイス&自分との戦い

試合は最長で約3時間。氷上では身体は冷えて固くなってしまいがちです。約15分おきに投球するときに必要な集中力と1投げごとにシチュエーションに合わせた投球の高い精度が求められ、室内外の温度や湿度の影響で変化する氷の状態を読みながら修正していく力も必要になります。



● 強固な信頼関係が勝利に導く

ハウス間の行き来があまりなく、正確なストーン配置を把握することが難しいため、スキップの的確な指示とそれを信じてベストを尽くす選手たちの強い信頼関係が重要になります。各選手がそれぞれの役割に対して責任を持ち、一丸となって勝利を目指すのが車いすカーリングと言えます。



● セルフジャッジ

ゲームは、原則、チームのスキップ同士の確認や話し合いによって進められます。違反行為や予期せぬトラブルがあった時でも、互いに話し合い、納得できなければそのエンドをやり直すことができます。

得点の確認の際に、判断ができないときは審判に計測を依頼することができます。

もっと車いすカーリングを知りたい!

● 日本車いすカーリング選手権大会 ●

全国から予選を勝ち抜いたチームによる日本一決定戦で、年1回行われています。国際大会への出場をかけて優勝が争われることもあります。



● 体験会など ●

車いすカーリングでは、日本選手権と同じ会場で体験会を同時開催しています。また全国各地のカーリング施設でも体験の受け入れをしている会場がありますので、お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

注目! 支える人たち~アイス・プレーヤー・アシスタント(I.P.A)

選手がプレーする傍らでそれを支える存在があります。アイス・プレーヤー・アシスタント (I.P.A) は選手が投球する際にストーンを拭いて投球位置にセットしたり、ミックダブルスでは車いすを後ろからおさえます。選手の好プレーの裏でサポートする人の存在を忘れてはいけません。



1投1投ストーンの裏を拭くなど献身的に選手を支えます

