

## ●カーレット精神

カーレットは全ての世代と一緒にできるスポーツです

競技を通じてコミュニティーを深めることを目的としています

従ってフェアプレー精神が最も重要です  
競技者(カーラー)は次の心が必要です

- ・相手を思いやる心
- ・感謝の気持ち
- ・尊敬される行為
- ・過失を認める勇氣



## ●カーレットって何

カーレットはカーリングが簡単にできるように考案された競技です

カーリングとlet(かわいい、小さい)をつけた造語です(商標登録済)

日本に古来から伝わる「おはじき」から考案されました

「はじけ方」「はじけ音」「質感」等は癒しになります

ビリヤードの楽しさもあります

思考的コミュニケーションスポーツです

多世代と一緒に楽しめます



## ●指導者資格 4段階の資格



BigMaster マスター資格を有し、  
100ゲーム競技経験者



2.Muster 下位の資格を有し規程  
3.Sinor 数の競技をこなす  
4.Rabbit

## ●カーレット効果

### 全般

- ・カーレットの大きさは会話しやすい空間
- ・笑い・歓声が多い
- ・簡単にできるが奥が深い
- ・先を考えるので頭脳を活性化する
- ・体に負担がかからずスポーツを楽しめる

### 世代間効果

- ・多世代と一緒に喜びを共有できる
- ・高齢者は若い人の活力を得れる
- ・若者は高齢者の知識経験を得れる



### 高齢者

- ・健康維持に役立つ
- ・認知症の予防改善に役立つ
- ・若き時代のスポーツのあの興奮を!



### 若者

- ・子どもの集中力を養える
- ・チームワークを習得できる



### 障害者

- ・障害者が無理なく楽しめる
- ・ハンディをつけず健常者と競技できる

### 企業

- ・福利厚生・研修ツール・気分転換

## ●カーレットを楽しむために大切な事

- 1、ルールを知ってそれを守る
- 2、チームと協力する
- 3、リズムを大事にする
- 4、後ろ向きの言葉は禁止
- 5、守りながら点を取る



## ●カーレット競技大会

- カーレット全国選抜競技大会(年1回1月開催)
- 各都道府県大会●市町村大会

※地面が硬いところにストーンを落とすとストーンが欠けます、下を養生してお使いください  
※安全には十分配慮ください

Vol4.2501

共生社会型スポーツ



頭脳&コミュニケーション  
卓上カーリング



CJA



東京発  
世界初  
2012年4月~

NPO法人カーレットジャパン協会

〒110-0016

東京都台東区台東1-11-10大木ビル3階

Tel 03-3835-3251 Fax 03-3835-9395

Emailにてお問合せ下さい

<http://www.curlet.jp>

email: [infocurlet@gmail.com](mailto:infocurlet@gmail.com)

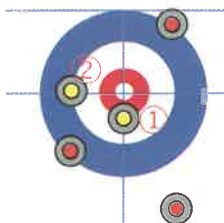


NPO corporation  
Curlet  
Japan Association



## 競技方法

- ◆1チーム3名(1人補欠が入り4名まで)
- ・2チームでの対抗戦
- ・相手チームと交互に1人1投ずつ2投します
- ・3人がストーン6個全て投げて1エンド終了
- ◆得点はハウス内で相手よりティー(中心)に近いストーンの数。1ストーン1点



- ・ハウス内に黄色、赤共に2個入る
- ・黄色①②が赤よりティーに近い 黄色チーム2-0
- ・負けチームの得点は必ず0点
- ・ハウスにストーンが両チーム入らない時、引き分け0-0

- ・勝ったチームが次のエンドは先行
- ・勝敗は8エンドのトータル点数です

	1	2	3	4	5	6	7	8	計
黄	2	0	1	0	1	1	1	0	6
赤	0	0	0	3	0	0	0	2	5

### ◆試合開始

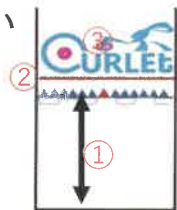
- ・お互いのチームが向かい合い礼から始める
- ・じゃんけんで先攻後攻を決める(後攻有利)
- ・投げる順番はリード、セカンド、スキップ

### ◆投げ方と投球時のファール

- ・手をまっすぐ押し出す
- ・手首を使わない



- ①アプローチ時、アプローチラインから手がでる
- ②投球時、フロントラインを越えた時、手がストーンから離れていない
- ③フロントラインを越えて手をマットにつける



ファールの全ては相手チームの指摘か自己申告で成立します

### ◆プレーゾーン

- ・リードはハウスとフリーガードゾーン
- ・セカンドとスキップはホッグライン～バックライン
- ・プレーゾーン以外はアウト→取り除く

### ◆審判

- ・競技では審判員がつきません
- ・両チームのスキップが話し合い決定します

フェア精神が重要になります

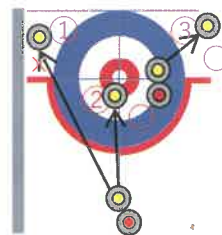
### ◆フリーガードゾーンルール(FZルール)

- ・リードのみ(最初の両チーム2投)が適用します

- ①フリーガードゾーンにある相手のストーン(黄)を当てて出した  
→×当てたストーン(赤)がアウト  
→出た相手のストーン(黄①)は元の位置に戻す

- ②(黄)を当ててハウス内に置いた→○セーフ

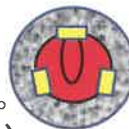
- ③ハウス内(黄)を当てて出した  
→○セーフ



### ◆ストーン

- ・プレーゾーン内で転がる・欠けた場合はアウト。投球前のもとの位置に戻す。

- ※注意 ハンドル(取っ手)がとれます。市販の万能接着剤で固定して下さい。緊急処置はセロテープで止めて下さい。

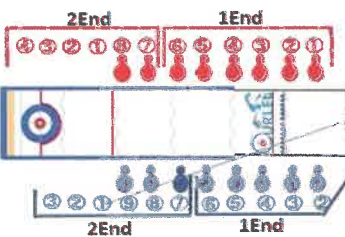


### ◆投球

- ①入れることよりもガードが大切です
- ②リードはハウスに入れるのではなく、フリーガードゾーンに置くのが効果的です
- ③狙いは幾通りもあります。失敗してもリスクが少なく効果的な箇所をいかに早く探し出すか。チームワークが大切です

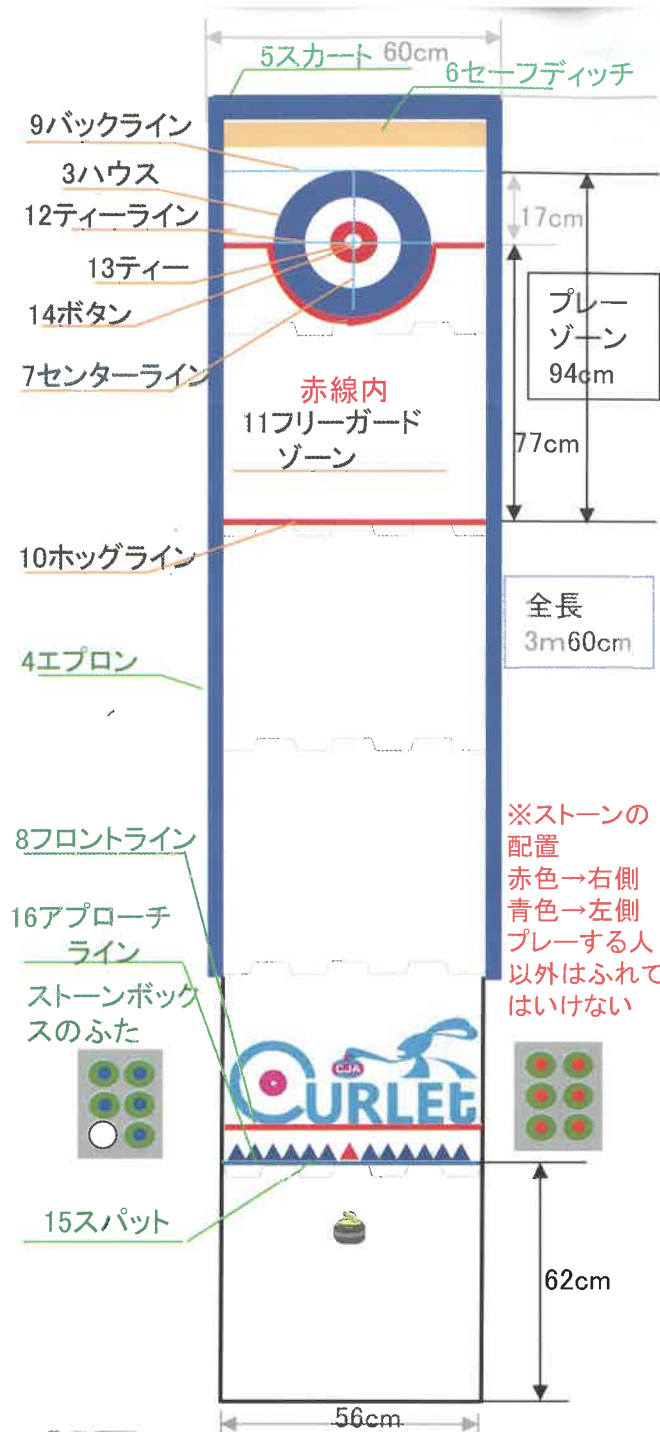
### ◆条件に応じて楽しむ

- 台数、時間、参加人数に応じて工夫して下さい



●例:1台に17人がプレー

青①が投げる  
青①は⑨の後ろに着く  
青⑥までで1エンド終了  
2エンドは次の青⑦から



※ストーンの配置  
赤色→右側  
青色→左側  
プレーする人以外はふれてはいけない



●キャリーバック  
縦70cm横63cm奥22cm  
電車でも運べます