

東京カーリングクラブ 活動のご案内

ごあいさつ

ようこそ、東京カーリングクラブ（TCC）へ。ご入会ありがとうございます。

TCCは、東京に活動拠点を持つカーリング愛好者が、練習や試合を通してみんなでカーリングを楽しむために集まっている団体です。また、カーリングという共通の趣味を持つ人が集まっていますので、イベントなどで会員同士の仲も深めていきたいと思っています。

TCCの活動は皆様のご協力で成り立っています。一緒にクラブを盛り上げていきましょう。

東京カーリングクラブ 代表 生山淳裕

道具を揃える

カーリングを続けていくために必要な道具は、シューズ、ブラシ、グローブです。国内にはメーカーがないので、全て輸入品です。国内ではイシダスポーツ（青森市）で購入可能で、通販も受け付けています。また、直接海外メーカー（BalancePlus、Goldline、Olson、Performance 等）の通販サイトを利用することも可能ですが、送料が高くなるケースもあるようです。

シューズ は、滑る足（利き手と逆の足）の靴底がプラスチック（テフロン®）またはステンレス製のものが一般的で、プラスチックは厚いものほど滑りやすく、ステンレスはさらに滑りやすくなります。滑りやすいものは、フォームが安定していないと転びやすいため、上級者向けになります。一方で滑りにくいと楽しくない上に疲れやすいです。プラスチックの 1/8 インチ（3.2mm）前後が初心者向けとされていますが、やや中級者向けの 3/16 インチ（4.8mm）前後を購入しておくとしょ上達したときにも使えていいかもしれません。靴底にかぶせて滑らないようにするアンチスライダー（グリッパー）も併せて入手しましょう。サイズについては、お近くの会員が持っているものを試着してみることをお勧めします。

ブラシ は、シャフト（持ち手の部分）の太さが 1 インチ（2.5cm）と 1.125 インチ（2.9cm）のタイプや、両端の間で徐々に太さが変化するタイプがあります。1 インチが女性向き、1.125 インチが男性向きとされていますが、手の大きさや握力の強弱などによって適するサイズは異なりますので、お近くの会員が持っているもので試してみることをお勧めします。

グローブ は、カーリング専用のもものありますが、ブラシを握って力をかけたときに滑らなければいいので、野球用やゴルフ用のグローブで代用が可能です。

他に、ストーンを投げるときにブラシの代わりに持つスタビライザーや、ストーンの速さを計るためのストップウォッチなどを持つ人もいます。

ユニフォーム は、関東選手権より上の大会に出場するときにはチームで揃える必要があります。作成する場合には日本カーリング協会（JCA）のユニフォーム規定に準拠しておく、上位大会に進んだときに作り直しの必要がありません。

クラブで活動する

TCCは「5月1日～4月30日」を1年度として活動しています。主な活動は以下の通りです。

	5	6	7	8	9	10	11	12	1
	2	3	4						
東京で	<div style="text-align: center;"> <p>①練習会（神宮・東大和）</p> <p>②東京リーグ</p> <p>←⑥クラブ総会</p> </div>								
長野で	<div style="text-align: center;"> <p>③スーパーリーグ</p> <p>④スーパーリーグ</p> <p>⑤関東選手権東京都予選</p> <p>⑤東京都選手権</p> </div>								

① 練習会

神宮外苑アイススケート場と東大和スケートセンターを毎月各1回程度、2時間借り切って行います。年会費をお支払いいただいた会員の方は無料で参加できます。デリバリー（投球）などを自由に練習できるほか、練習試合で実際の試合の進め方に慣れることもできます。別紙「練習会参加ガイド」も参考にしてください。

② 東京リーグ

個人で参加可能なイベントです。毎回練習会の場で即席チームを作って試合を行い、年間通しての成績を競います。初級者の参加も歓迎していますので、試合の進め方を学ぶ、気の合うチームメイトを探す、他の会員と交流するなどの目的に活用してください。また、8月頃には1日で最大3試合出場できる「東京リーグ祭り」を開催します。

③ スーパーリーグ

秋から春にかけて、「カーリングホールみよた」を中心に月1回程度週末に開催します。2時間（8エンド）の試合を1日2試合行います。原則チーム単位での参加となります。ミックスタブルスも同時期に年数回開催します。詳細は3ページで。

④ スーパーリーグエキストラエンド

4月頃にカーリングホールみよたで1泊2日で開催する、1年間の打ち上げイベントです。日中はカーリングの試合を楽しみ、夜にはレセプション（宴会）で会員の親睦を深めます。いつものチームやこの日限定の特別チームなどで出場します。個人で申し込む

ことも可能で、この場合は競技運営部門がチーム編成をします。

⑤ 公式戦（関東選手権東京都予選、東京都選手権）

日本カーリング選手権の東京都地区予選です。東京都カーリング協会（TCA）が開催します。例年、関東選手権東京都予選は12月頃、東京都選手権は3月頃に開催されます。詳細は4ページで。

⑥ クラブ総会

新年度6月に開催する、TCCの予算や活動などを決める会議です。

チームを作る

チームは4人（+必要に応じてリザーブ1人）で構成されます。スーパーリーグやオープン大会は男女混成チームでも出場可能ですが、JCAやTCAが開催する公式戦は男女別で行われます。

チームのメンバーとして出場するには、主に2つの方法があります。

- ① 既存のチームに加わる：追加メンバーや臨時メンバーの求人広告がTCCのメーリングリストや掲示板などに出ますので、是非参加してみてください。
- ② 4~5人集めて新しくチームを作る：東京リーグや初心者向けのイベントなどでいろいろな人とチームを組みながら、気の合う仲間を探してみてください。

正式なカーリング場へ行く

TCCでは、長野県のカーリング場でも活動を行っています。NPO法人あさまハイランドスポーツクラブが運営する「カーリングホールみよた」と、軽井沢町営の「軽井沢アイスパーク」です。

カーリングホールみよた：長野県北佐久郡御代田町大字草越 1173-1735

鉄道ではしなの鉄道御代田駅からタクシー利用（約3km）。

車では上信越自動車道佐久平スマートICまたは佐久ICを利用。

軽井沢アイスパーク：長野県北佐久郡軽井沢町発地 1154-1

鉄道では長野（北陸）新幹線軽井沢駅から町内循環バスで「風越公園」停留所下車、

またはしなの鉄道中軽井沢駅からタクシー利用（約4km）。

車では上信越自動車道碓氷軽井沢ICを利用。

宿泊については、「軽井沢カーリングラリー」に参加しているペンションに「カーリングで利用します」と電話予約すると割引料金で宿泊でき、さらにスタンプカードによる割引も受けられます（基本的に冬のみのサービスです）。ビジネスホテルも軽井沢町や御代田町にあります。

なお、東京近郊のカーリング場としては、山梨県に「Curlplex Fuji」（会員制）もあります。

ミックسدブルスをやってみる

ミックスダブルス（MD）は、「男女1人ずつのペアで行うカーリング」です。1エンドは両チーム5投ずつ、試合は最長で8エンドなど、4人制よりもスピーディーな試合運びとなるほか、ドロウ（ハウス内で止める）ショットがより重要になるなどの特徴があります。東京では、スーパーリーグの中でMDの練習試合も行っています（年2～3回）。また、公式戦は東京都MD選手権（11月頃）、関東MD選手権（1月頃）を経て日本MD選手権（2月頃）につながります。

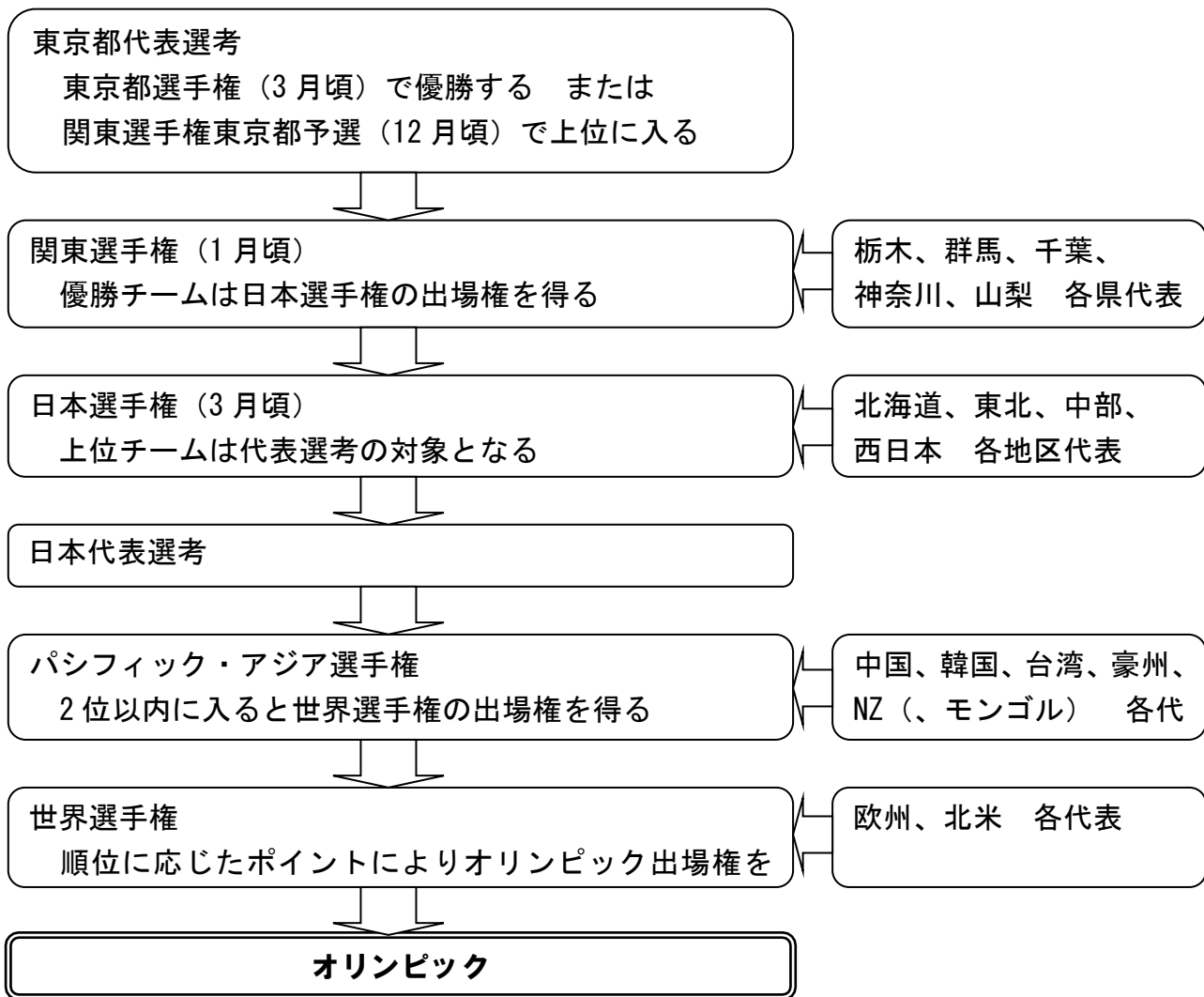
やってみいたいという方には、実際にやっている人をご紹介します。

オープン大会に出場する

TCCやTCAが主催する大会以外にも、「軽井沢ミックスオープン」等、愛好者であれば誰でも参加できるオープン大会が行われています。ある程度試合に慣れてきたらこれらの大会で他地域のカーラーと交流することも楽しいと思います。

オリンピックを目指す

下図の大会で勝ち抜いていけば、オリンピックに出場できます。



※上位大会への進出条件は年によって変更になることがあります。

インターネットを活用する

チームメイトを探す、競技についての質問をする、競技以外のイベントを企画するなどの会員間のコミュニケーションや、クラブからお知らせのため、ホームページと Facebook ページを運用していますので、ご活用ください。また TCC 会員になりますとメーリングリストで各種イベント情報を受け取ることができます。

TCC ホームページ : <http://www.tokyocurlingclub.jp/>

TCC Facebook ページ : <https://www.facebook.com/tokyocurlingclub/>