

# 3

## ユニカール

専用のカーペットの上で、ストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点により近づけることを競うゲームです。「ユニバーサル・カーリング」(みんなのカーリング)を略してユニカールと名付けられています。

### 場所(屋内)

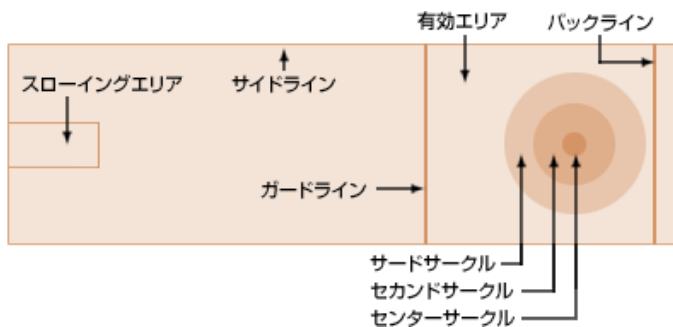
- 体育館、会議室など平坦な場所にマットを設置

### 人数

- 基本は1チーム3人(3人对3人でゲームを行います)

### 用具

- 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(10m×2m)



### 競技方法(主なルール)

- ① 1チーム3人、2チーム6人で試合を行います。
- ② 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。前回は同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わりません。
- ③ 両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げ、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり、味方チームのストーンを援護したりして最終的に味方チームのストーンを相手チームのストーンよりもセンターサークルに近づけることを競います。このような方法で6人全員が投げ終わった後、得点を計算します。これを6回くり返し各回の得点を合計して勝敗を決めます。
- ④ チームメイト同士はお互いに相談しながら試合を進めることができます。必要に応じてサークル周辺での相談も可。但し相談できるのはその試合に参加している3名のみとします。
- ⑤ チーム内での投げる順序は、毎回自由に変えることができます。
- ⑥ 6回を終了して両チームの総合得点が同点であった場合、ジャンケンなどで勝負を決定します。

### 〈投球方法〉

- ・ 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、左手でバランスをとるように軽く支えます。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、プレーが楽しめます。

