



# アタック・ファイブゲーム

## 床上のカーリング

(普及のための補足参考資料)



令和3年(2021年)12月18日(土) チャレンジ・スポーツ講習会  
(一社)新潟レク協会 講師渡辺耕司先生からの実技説明からの抜粋内容

2022年12月作成

千葉県レクリエーション協会

広報部作成

## 1. 本ゲームの開発経緯

北見市レクリエーション協会(以下北見レク)の佐藤宮子先生は、カーリングの藤澤五月選手の指導をした方で、その方から新潟県レクリエーション協会(以下新潟レク)渡辺耕司先生に、もっと手軽にカーリングが出来ないかという開発の依頼があり、新潟レクと北見レクの共同開発で出来たスポーツ(ゲーム)。今ではリモートで、全国大会もおこなわれている。

## 2. アタック・ファイブの特徴

カーリングの要素を持ち以下の特徴があり、一般の人でも楽しめる。

- ①「用具にお金がかからないこと。」
- ②「コート割に多くの方が楽しめる。」
- ③「子供から高齢者まで一緒にゲームができる。」
- ④「ルールが簡単。」

## 3. 競技人数

アタック・ファイブの競技人数は、1チーム3名からもできるゲーム。

6人であれば、チーム内で交代して投げることもできる。

推奨は、1チーム5人で4チーム、計20名。

(この部分は読まなくても良い)

## ●《参考資料》カーリング競技を知りたい方へ

カーリングは4人です。リード、セカンド、サード、スキップ(リーダー)の順で1人2投ずつ、相手チームと交互に投げます。ハウス(的)の中心にストーン入れて得点を競います。

競技時間は2時間30分で、1チーム8投で両チーム合わせて合計16回投げると1エンドが終わる。それを10エンドおこない勝敗を競う競技。

### 《チーム構成》

カーリングは4人1チームです。

ポジションごとに名称と役割があります。

### ポジション名と投球順序

ポジション名と投球順序は以下のとおりです。

- リード
- セカンド
- サード
- スキップ



写真-1 よく見るカーリング場面

投げる順番は普通はスキップが最後ですが、最後でなければならぬ決まりはなく、どの順で投げてもかまいません。

スキップが最後以外に投げる時は、最後の投球者はフォースと呼ばれます。

例えばスキップがセカンドの順に投げる時は、投球順序は以下のようになります。

**リード**

**スキップ**

**サード**

**フォース**

また、補欠は1人で、**リザーブ**といいます。



写真-2 カーリングチームは5人

(ポジションごとの役割)

リード、セカンドは自分の投球以外は主にスウィーピングをします。  
アイスを読んでウェイトを計り、スキップに伝える事で作戦が機能します。  
この二つのポジションのことをフロントエンドといいます。

サードはスキップの補佐的な役割で、スキップが投球する時はサードがハウスに立って指示を出します。  
作戦の組み立てにも参謀的な立場で参加し、フロントエンドとスキップとの意思の疎通を手伝います。  
また、カーリングにとって重要なゲーム開始時の先攻後攻を決めるコイントスはサードの仕事です。

最も重要なポジションがスキップで、チームのリーダー的存在です。  
作戦を組み立て、指示を出してゲームを進めます。

スキップは自分の投球以外は常にハウスの中に立ってスウィーパーに指示を出します。  
スキップが投球する時はサードが代わりにハウスの中に入って指示を出します。

主にスキップが最後の4人目としてラストストーンを投げます。

出典元:カーリング Japan

[チーム構成 | カーリング Japan \(curlingjapan.com\)](http://curlingjapan.com)

投入者、ブルーム(ブラシ2人)と指示を出すリーダー(スキップ)がいる。

#### 4. 用具の説明

アタック・ファイブをおこなうには、次のものがが必要です。



写真-3 アタック・ファイブの用具

#### 4-1. 的(まど)

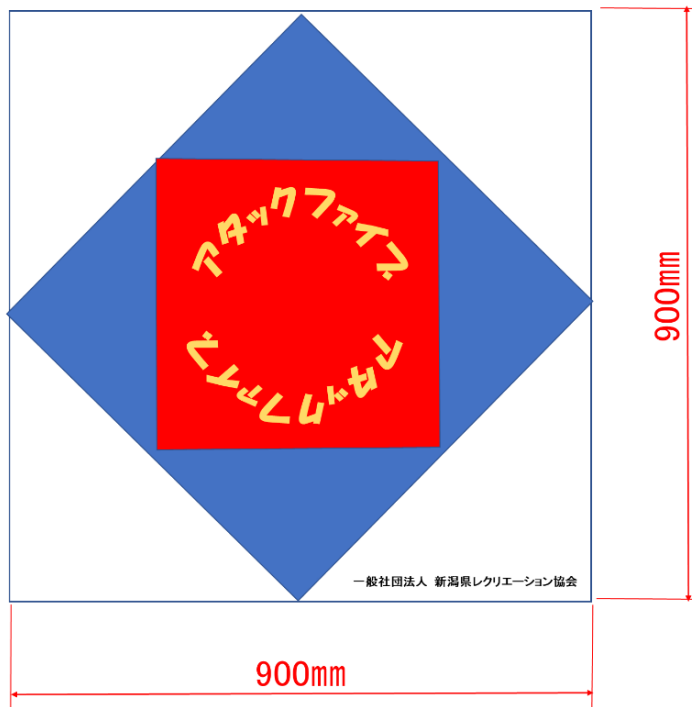


図1 アタック・ファイブゲーム的の寸法図

的の大きさは900mm～1000mm(1m)で、色が付いていなくても、点数を記入することでも作れる。

的の得点	
	赤色 5点
	青色 3点
	白色 1点



写真-4 ペイントしない的

\* 基本は1m×1mですが、持ち運びの関係で90cm×90cmに今回なっている。  
耐水紙に印刷して、シートを置いて養生テープ四隅を貼ってあるだけです。

#### 4-2. ストーンの種類と数量(重さ)

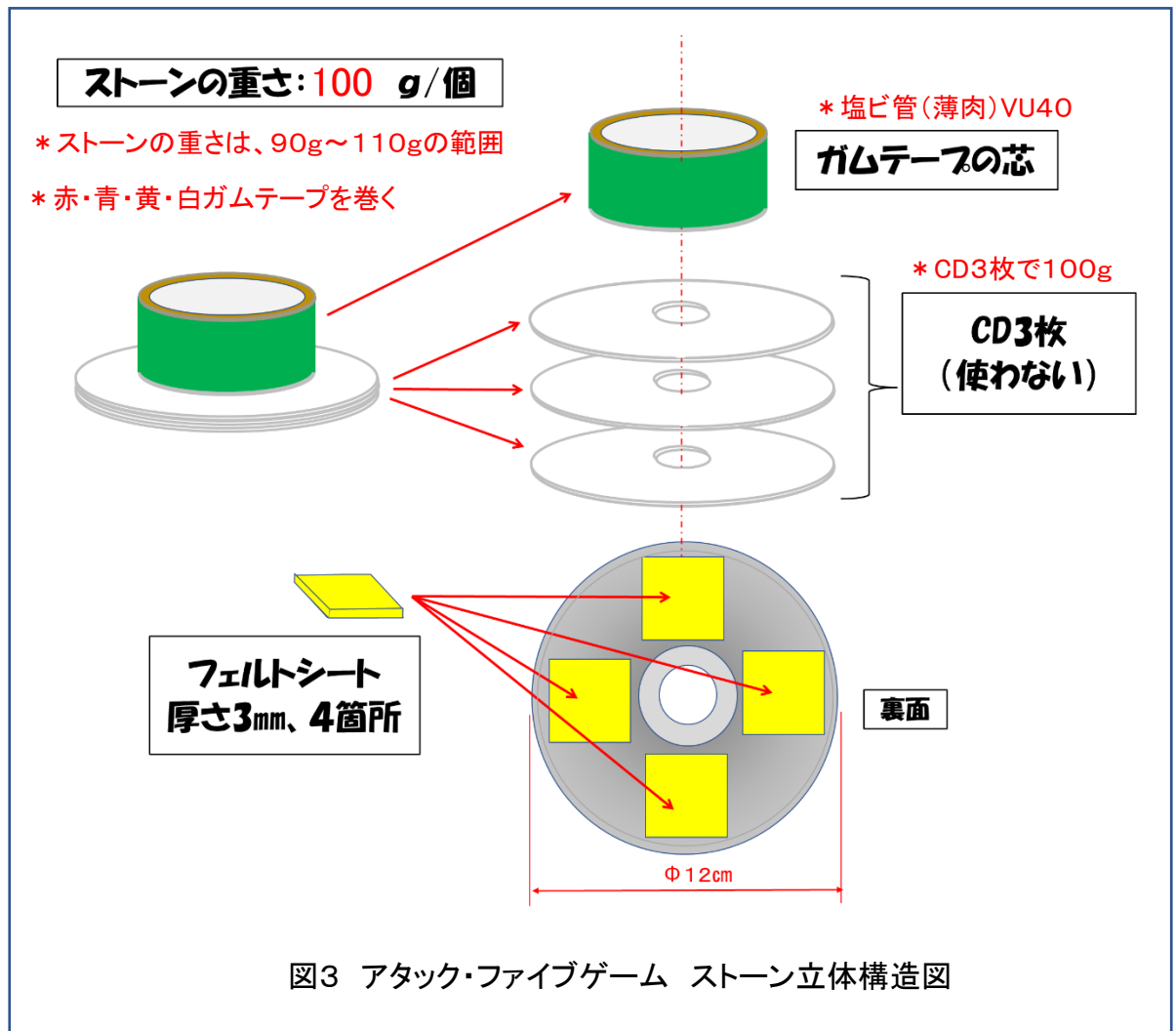
ストーンは、いらなくなったCDとガムテープの芯などから作られたものです。  
色は赤色、青色、黄色、白色の4色(図2)からなっています。各々5個使います。

競技(ゲーム)中に壊れることもあるので、各色ともにスペアがあった方が望ましいでしょう。

**競技中に、割れたり、欠けたりしたストーンを使うと大きなケガのもとになります。**

壊れた場合は、無理して使わず、スペアと交換してください。

また、壊れたストーンの破片はガムテープなどで回収して、床上に落ちていないことを確認後、  
競技を再開してください。



#### 4-3. シリコンスプレー

##### Good Gear / コメリ シリコンスプレー



写真-5 ストーン用シリコンスプレー

滑りが良くべた付きがないので、使いやすいです。  
品質も悪くなく安いので、気軽につかえます。

釣りのPEラインに使うとトラブルが、少なくなります。

購入価格188 円～218円

※シリコンスプレーは、直接床に吹き付けないと、他者が転倒ケガをする場合があるので厳禁。

#### 4-4. 得点ボード

各チームが得点がわかれば、ホワイトボードでなくても良い。

#### 5. コートの広さ

コートの広さは最低8m×8mの大きさが必要。

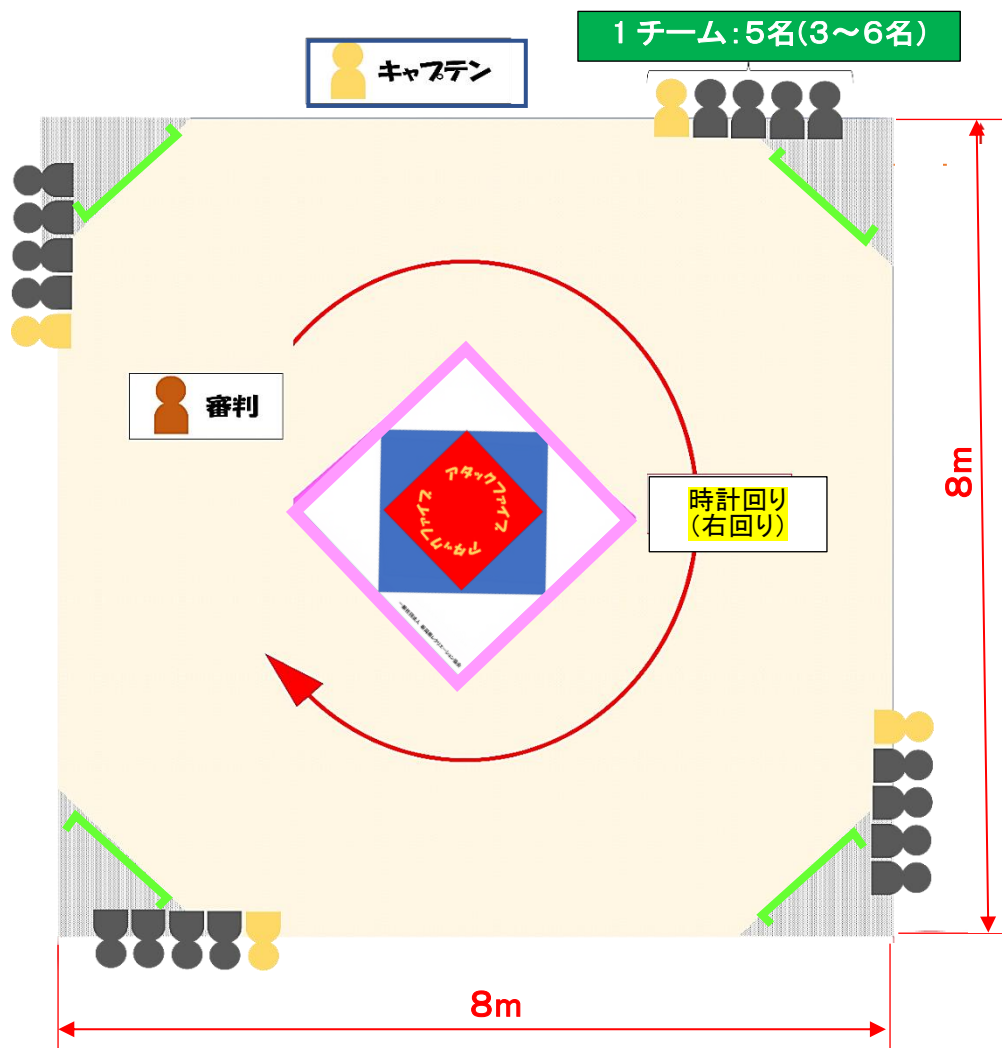


図4 コートの寸法図および配置と投げる順番

## 6. 投げ方

ストーンの投げ方は自由です。膝をついて投げてOKです。ただし、決められたエリアの内側から投げなければならない。



写真-6 ストーンの持ち方

基本は3本(親指、人差し指、中指)で投げます。薬指は添えるような形になります。

写真-6は、渡辺講師からの持ち方見本です。

## 7. 審判員

令和3年(2022年)12月18日チャレンジ・スポーツ講習会参加者は、全員が審判員の登録します。正式名称は、『**アタック・ファイブ普及指導員**』に一般社団法人新潟県レクリエーション協会の講師渡辺耕司先生が登録致します。

## 8. ルール

\* 1チーム(3人~5人)、5人で、4チームでおこなう競技です。一人1投です。

1)各チームキャプテンが**審判**の合図で集合する。

2)各チームキャプテンがジャンケンにより①コーナーと②ストーンの色(カラー)を決める。

\* 最初に投げるのは場所ではなく、ジャンケンで1番になったチームから投げる。

\* **ジャンケン1番(先攻)が不利なゲームです。2番目になったチームが有利。**

\* **各コーナーを見て、滑らない所は最後にくるように、場所を選択する。**

3)順番が決まったら各チームに戻り、審判の合図でゲームが開始となる。

4)ジャンケンで1番になったチームから、時計回りで**審判**により順番に各チームが1投ずつ投入する。

必ず**決められたコーナーの内側から投入する。**

**※投げ方は自由で、膝をついてもOKです。**

また、投げたストーンは、相手チームのストーン又は、味方のストーンに当ててもOKです。

5)第1投→第2投→第3投→第4投→第5投が終了したら、**審判**は得点確認のためキャプテンを集合させて全チームの得点を確認する。

表1 得点表の記入例

チーム \ 回戦	1	2	3	4	計
赤	15	17			
白	13	17			
青	21	15			
黄	9	13			

6) 1回戦が終わったら時計回りにコーナーをひとつ移動し、2回戦を開始するが、その際の先攻は、**最高得点**を獲得したチームとする。

また、キャプテンは移動する際は自チームの色、ストーンを5個持ち移動すること。

**\* 得点は、ホワイトボード(表1参照)にチーム(色別)に得点を書いてゆく、その場合得点の集計も書いてゆくと、得点が高いチームが分かりやすい。**

2回戦目は、投げる順番を変えてもOKです。

2回戦第1投→第2投→第3投→第4投→第5投が終了したら、審判は得点確認のためキャプテンを集合させて全チームの得点を確認する。

**\* 2回戦目は、投げる順序を変えてもOK。**

7) 2回戦が終わったら時計回りにコーナーをひとつ移動し、3回戦を開始するが、

その際の先攻は、**最高得点**を獲得したチームとなる。例えば、2回戦の得点結果が赤・白

同点の場合は、前の回の得点が多いチームが先攻となる。(この場合は表1より赤が先攻になる。)

8) 以下3・4回戦と進め合計点数が多かったチームが優勝する。

※ ゲーム中にコート内に入ることができるのは、**キャプテン**のみとする。

他の選手がコート内に入った場合は、審判は1度注意する。

それでもコートに選手が入った場合は、**イエローカード**とする。

時計回りで、投入順序が決まっているのに間違っって順番を飛ばした場合も**イエローカード**とする。

また、選手が投入時にラインから足が出ていると、1度注意する。

それでも次に足がラインから出た場合は、**イエローカード**とする。(写真-7, 8参照)

1回目**イエローカード**(注意)、

2回目**レッドカード**でその回の投球と次の回に投げるできないことになる。

**\* 投げたストーンが強すぎて相手コーナーまで届いて邪魔になる時は審判が**没収コーナー**に置く。ただし、それ以外のストーンはそのままにしてからおく。**



<ストーン投入時に足の位置 NG・OK の例>

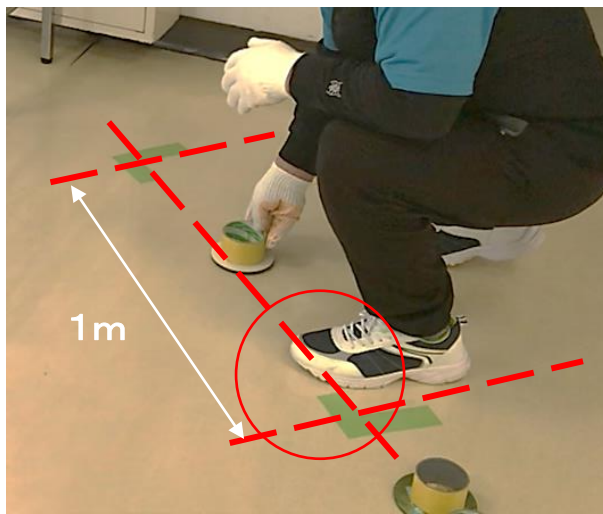


写真-7 足がライン内側から出ている NG



写真-8 足がライン内側にある OK

+

その他ゲーム進行の詳細は、審判講習会で確認してください。

## 9. 得点の数え方

得点の数えかたは、最終的に穴から見ておこなう。(なるべく真上から除く、但し踏まないこと。)色の面積で判断する。



ただし、白色のエリアにストーンがかかっている場合は1点と数える。

写真-10 ストーンの位置で得点を見る見方 その2

9-1. ストーンが起きた場合

**ストーンが起きた時のルール**

**×2点接している方向に起こす**

図5 正しいストーンの起こし方

写真-11 ストーン起こし方

9-2. 具体例

写真-12 赤5点に見えるが



写真-13 起こすと白1点

写真-14 青3点に見えるが



写真-15 起こすと赤5点

9-2. この場合どうするの？

**\* ストーンがバラバラに外れた場合、下の CD の穴の色で点数を数える。**

9-3. 試合終了後の得点を数えてみよう(例題)

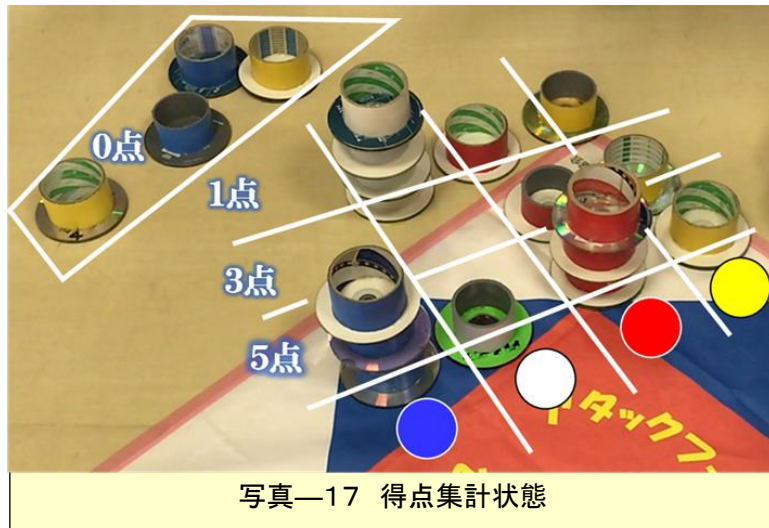


写真—16 試合終了後の状態

左の写真16は試合が終わった状態。

審判は各チームのキャプテンを  
集合させてから、審判が誰でもわかるよ  
うに得点を集計する。

まず、的に入っていないストーン0点  
写真17のように集める。



写真—17 得点集計状態

次に、白色エリア 1 点のストーンを各チ  
ーム色別に並べて、写真17のように  
1点の列に置く。

同じ点数であれば、積み上げてゆく。

次に青色エリア3点のストーンを  
先ほど並べた各チーム位置ごとに3点  
の列に並べる。

同じ点数であれば、積み上げてゆく。

	1	2	3	4
赤	19			
白	9			
青	15			
黄	9			

写真—18 得点ボードへの記入

次に赤色エリア5点のストーンを各チーム色ごとに5点の列に並べてゆく。

同じ点であれば、積み上げてゆく。

各チームごとに審判が得点を集計する。

得点に意義がある場合は、直ちに**キャプテンだけが、審判に意義を申し立てることができる。**

得点は、写真18のように集計ボードに記入される。

問題なければ、次の試合と進む。

### 10. 試合の進め方(戦術)

先攻が不利なゲームです。

1投目、2投目は、**ガードストーン**(相手チームの投入する場所に妨害するためのストーン)の考え方で、対面する相手チームの場所に強めに投げて邪魔をする。

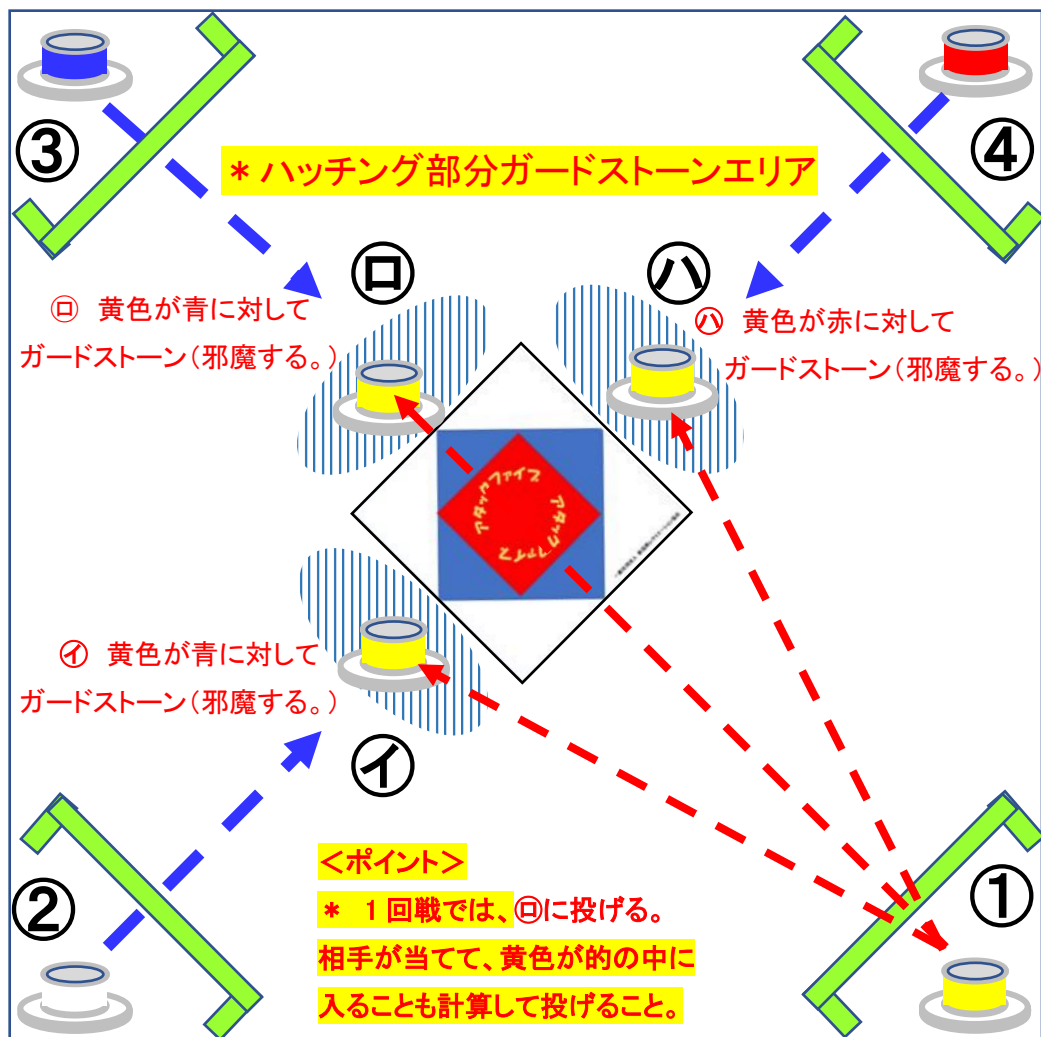


図6 ガードストーンの考え方

そして、3投目からは、相手のストーンを**クラッシュ**して飛ばし得点させない。

4投目、5投目が大事になります。ここから得点を取りにゆきます。  
ですから、キャプテンだけは近くに行ってストーンの状態を実際に目で確認して、自チームの次の投げる人に、**具体的に指示を与えることができます**。また、キャプテンは標的を踏まない限り、どこにでも入り立つこともできます。  
ただし、投入されたストーンが足に当たった場合は退場となります。

得点の集計が終わったら、キャプテンは自チームの色のストーンを全部の持ち、時計回りで、次のコーナーに移動する。

得点が多いチームの独走を許さないために、対面するコーナーチームはガードストーンになるように意識して投入する。ただし、やり過ぎると自チームの得点にはつながらない。  
4回戦おこなって、合計得点が多いチームが優勝です。

\* 同点の場合は、サドンデスをおこなう。その場合、チームの代表者ジャンケンで先攻、後攻を決める。同じ場所から、各々1投ずつでストーンを投げ、赤いエリアに入れる。例えば、最初に投げた者が赤のエリアに入れ、後攻の者が外せばそこで終了。また、最初に赤のエリアにストーンを入れたが押し出されて後攻のストーンが赤のエリアに残ればそこで終了。

優勝するには、4回戦とおして得点が1桁がないようにすると良い。

## 11.【全国大会】

例えば、千葉県で2月1日～2月28日までの間に大会を開催した場合、「写真3枚」と「結果」を新潟レク渡辺先生に送付すれば、全国で順位を決めて、優勝していれば賞状を送ります。得点を競います。

昨年(2020年)はリモートで、52チーム参加でした。栃木、茨城は参加していました。

昨年(2021年)の最高得点は、73点でした。



## レクリエーション用具の販売 No5 アタック・ファイブ

- [レクリエーション用具の販売 No5 アタック・ファイブ](#)

2021年12月22日

チャレンジ・スポーツ講習会やレク式体力チェック普及指導員養成講習会で大好評の新潟県レクリエーション協会が考案した用具を販売いたします。①多種目のあそびで活用できること ②多くの人数で楽しむことができること ③広い場所を必要としないこと ④ルールが簡単でこどもから中高年まで一緒に楽しめること ⑤安価であること等をコンセプトに作成しました。

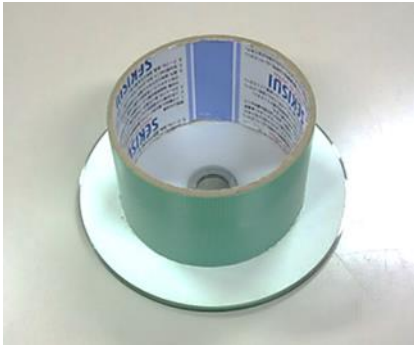
○アタック・ファイブ用ストーン 3,500円

○アタック・ファイブ用 ターゲット 小2,000円 大2,500円

○セット価格 5,000円 5,500(税込み・送料別)



## 【ストーン自作のための参考資料】



左の写真のストーンが安く、  
手間をかけずに  
たくさん作る方法はあるか？

(1) 「呼び径」は、パイプの太さを表す「呼称」だと思っていればいい！！

(2) 「呼び径」は、パイプの「外径」や「内径」ではない！！

この2つのことを押さえておけばよいかと……

つまり……

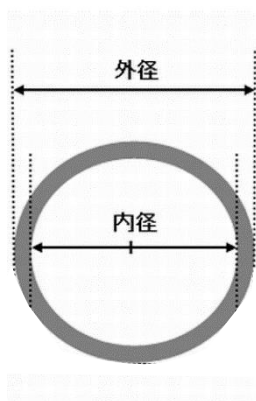
「外径」や「内径」とは別に、「呼び径」という管の太さを表す言葉があるという認識でよいかと……

(補足) 塩ビ管の「呼び径」を「内径」のことだと思われている方もいますが、厳密に言えば違います。

「VP(厚肉管)」の場合は、「呼び径」と「内径」は、ほぼ一致しますが……

「VU(薄肉管)」の場合は、「呼び径40mm」の場合、「なお内径44mm」となります。

「外径」、「内径」については、下の図で示したとおりです。



### 「VP(厚肉管)」のサイズ

(単位 mm)

呼び径	外径	内径(約)	管の厚さ(約)
13	18	13	2.5
16	22	16	3
20	26	20	3
25	32	25	3.5
30	38	31	3.5
40	48	40	4

### 「VU(薄肉管)」のサイズ

(単位 mm)

呼び径	外径	内径(約)	管の厚さ(約)
40	48	44	1.8
50	60	56	1.8
65	76	71	2.2
75	89	83	2.7

※ ガムテープ芯の外径が80mm、内径75mm、幅50mm(ストーン高さ)

○アタック・ファイブ用ストーン 3,500円(新潟レクリエーション協会から購入価格)

ストーンの原価

3,500円÷20個=145円/1ストーン >以下の価格作れるか？

◆自作の場合 (計算例)

一般のネット通販価格: CD 100枚 価格2,000円+送料550円=2,550円

※ CD100枚でストーン50個製作可能 (\*ただし、残りを在庫で持つと赤字)

\* CD は購入せずに、カラス除けCDや使わなくなったものを利用する。

- |   |                      |
|---|----------------------|
| ① CD 2,550÷100=25.50円(約26円/枚)×2個                                    | = ( 52円 ) / 1ストーン    |
| ② ガムテープ芯(または塩ビ管)<br>※ガムテープ芯(無料?)又はメリカリで販売している<br>※※塩ビ管定尺寸法(何個取れるか?) | = (      円 ) / 1ストーン |
| ③ フェルト 定尺から何枚取れるか?  | = (      円 ) / 1ストーン |
| ④ 接着剤 1本から何枚作れるか?   | = (      円 ) / 1ストーン |
| ⑤ 検査 はかり(重さのチェック)?  | = (      円 ) / 1ストーン |

①+②+③+④+⑤ = (      円 ) < 目標原価145円以下  
※(注意)ただし、加工費、人件費、その他経費は含んでいない。

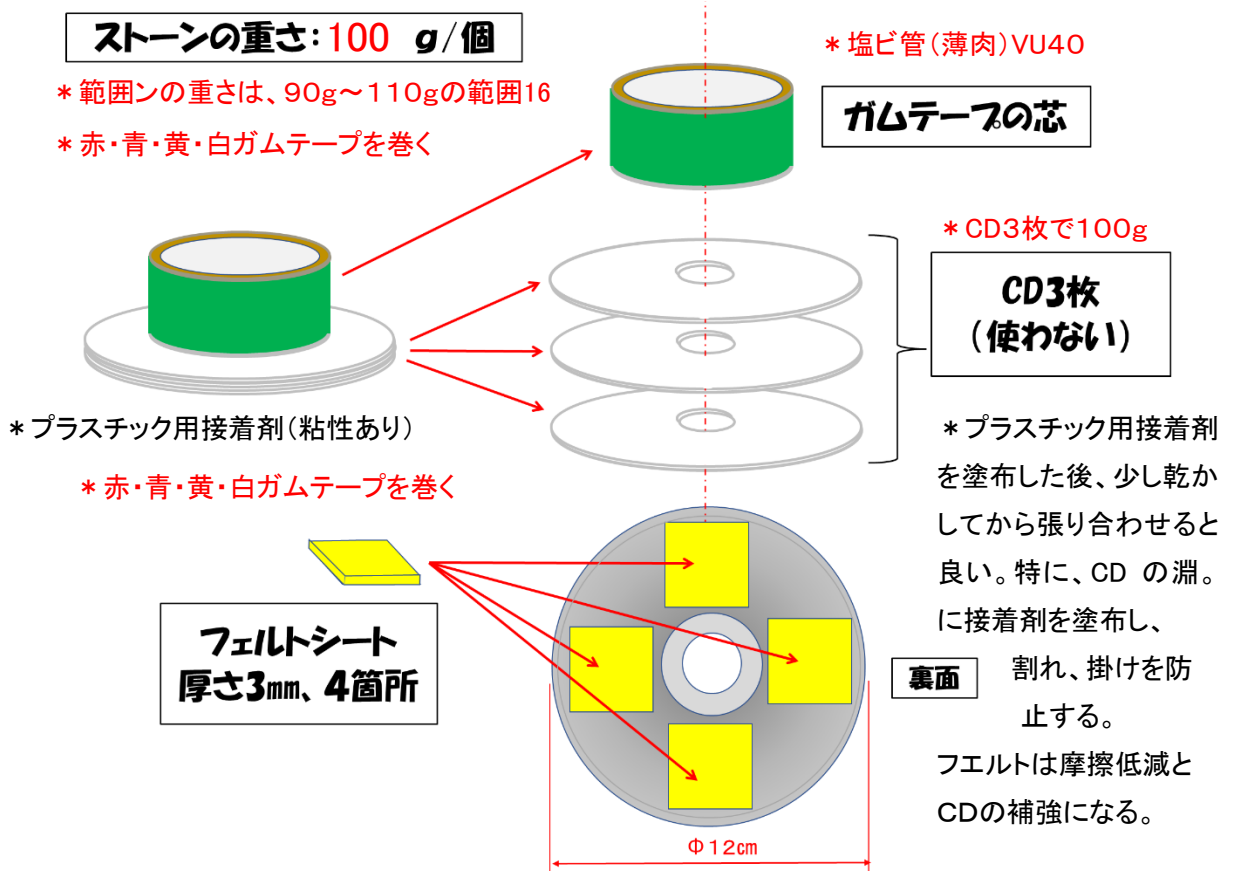


図3 アタック・ファイブゲーム ストーン立体構造図

\* ガムテープ芯の外径が80mm、内径75mm、幅50mm(ストーン高さ)



(補足説明)

### ● アタック・ファイブのストーン投げ方

歳を取り運動不足になると、歩行時に歩幅が狭くなり、足が上がらなくなります。これは、股関節の動きが悪くなることで起きる現象です。特に、高齢者で運動不足の人が多いため、アタック・ファイブなどの競技(ゲーム)をすることにより、フレイル予防にもなりますし、改善が期待できます。

アタック・ファイブをする際は、床に膝をついて投げる(写真 A)ではなく、**股関節を使う投げ方(写真 B)、床に膝を付けずに投げようとすると股関節の動きが改善されます。**

一般社団法人新潟県レクリエーション協会 渡辺耕司講師 (写真)

写真 A



床に膝をついた投げ方

競技自体は、成立するが股関節の改善は望めない。

写真 B



床に付けずに投げる(股関節を使う)

自分の体の状態をよく見て、競技前に準備運動(ストレッチ)をおこない、決して無理をしてケガをしないこと。

特に運動不足の人は、ゆっくりと、やさしく体の状態を見てストレッチを行うこと。

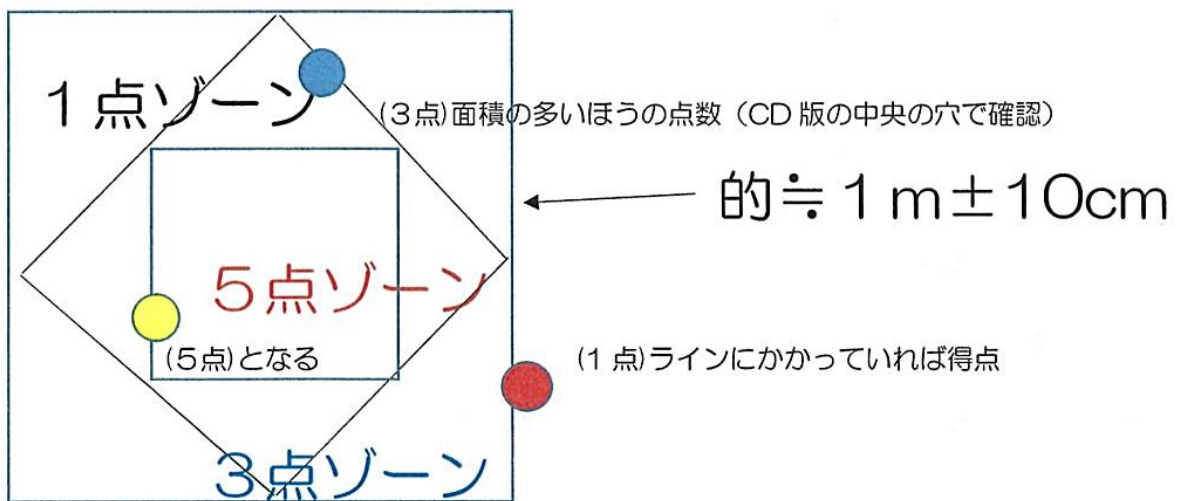
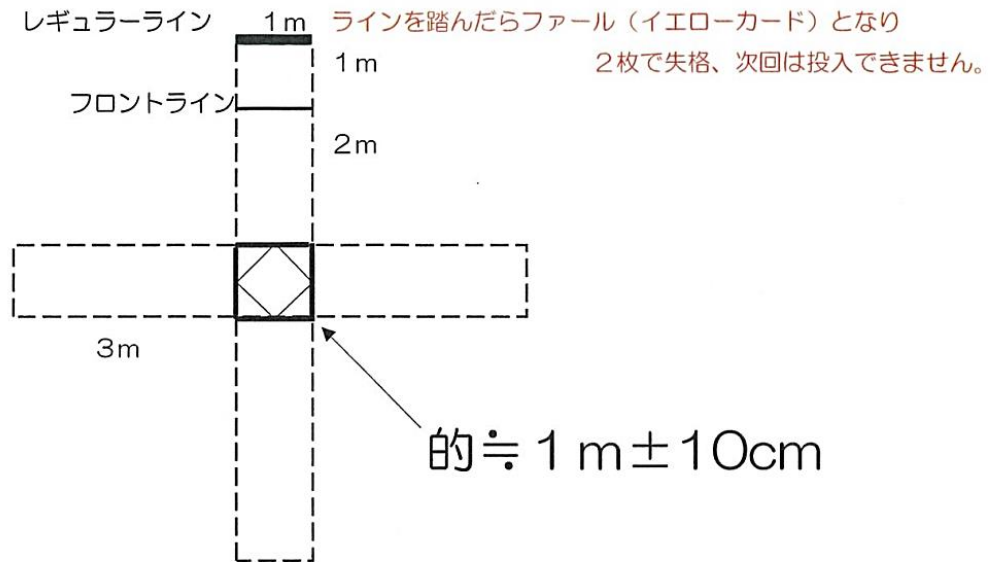
また、1日だけでなく毎日行くと徐々に関節、筋肉柔らかくなる。

◆ほか活動団体(資料参考)

柏崎市健康づくり運動指導者クラブ

[アタックファイブでカーリングイベントが開催されました/柏崎市公式ホームページ \(kashiwazaki.lg.jp\)](http://kashiwazaki.lg.jp)

別紙



右写真のように赤・白・青・黄  
4色5個のストーンにより試合  
を開始する

下の写真は、レク式体力チェ  
ックの種目ストーンとして実  
施の用具



## アタック・ファイブ

アタック・ファイブは、円盤（CD）に持ち手を接着したストーンを、コート前方の得点ゾーンに滑らせて投入し、得点を競うカーリングをモデルにした新しいスポーツです。室内で8m四方のスペースがあればコートを設置でき、どなたでも楽しむことができます。

### ●用具及びコート

#### 1 用具

- ・ストーン：円盤（赤・白・青・黄の4色）各5個（CD版製）重量1個約100g±10gです。持ち手は、ガムテープの残芯等を活用しています。
- ・レーン：2方向のみでも可能ですが、4方向がベストです。

2 コート：7mですので、8m四方のスペースであればどこでも設置できます。

別紙

### ●人数と持ちストーンの数

競技者は、1チーム2名～5名、4チーム（2・3チームでも可）で競技します。

4チーム対抗の競技では、8名から20名までプレーが可能です。

ストーンは、1チーム1色とし、5個のストーンを使用します。

### ●ゲームの進め方

- 1 5個のストーンを各チーム1人の競技者が1個ずつ、時計回りに順番に中央の得点ゾーンに向かって滑らせて投入します。すべてのストーンの投入を終えたら得点を計算し1回戦を終えます。
- 2 1度投入したストーンは、最後の1投を投入し終えるまでそのままにしておき、投入し終えたストーンが他のチームや自チームによって移動してもそのままにしておきます。
- 3 2回戦は、前回得点の多かったチームが最初（先攻）に投入します。順次時計回りに競技します。
- 4 4回戦まで終えたら、審判により合計点を計算し勝敗を決めます。

### ●得点の数え方

中央枠（赤ゾーン）・・・5点

第2枠（青ゾーン）・・・3点

第3枠（白ゾーン）・・・1点

それぞれのチームの合計得点を集計して得点とします。

得 点 表						
チーム名	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	合計点	順位
赤						
白						
青						
黄						

※1 小学校1年生以下、高齢者(85歳以上)、体の不自由な方はフロントラインから競技できます。

2 競技の特性から相手の高得点のストーンをはじき出すことがポイントです。

3 競技中キャプテンは、コート内に入り自チームの競技者に投入位置等の指示を出すことができます。

# アタック・ファイブ講習会

## 開催日

令和2年12月6日(日曜日)

10時から15時

## 会場

水戸生涯学習センター(大講座室)

## 講師

渡辺 耕司氏

(アタック・ファイブ開発者)

## 参加人数

33名



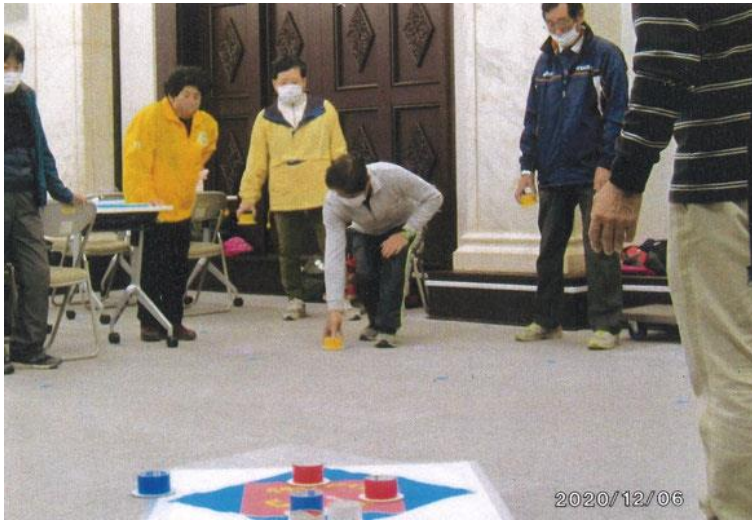
## 講習会中の様子



茨城県レクリエーション協会  
大森真一 副会長



(一社)新潟県レクリエーション協会  
渡辺耕司 講師



## アタックファイブ(用具やルール)について

アタック・ファイブは、円盤（CD）に持ち手を接着したストーンを、コート前方の得点ゾーンに滑らせて乗せ得点を競う競技です。室内で7メートル四方のスペースがあればどこでも設置でき、どなたでも楽しむことができる生涯スポーツです。

### ● 用具及びコート

#### 1 用具

- ・ストーン：円盤（赤・白・青・黄の4色）各5個（CD版製）重量1個約100グラムです。

持ち手は、ガムテープの残芯です。

- ・レーン：2方向のみでも可能ですが、4方向がベストです。

#### 2 コート：室内で8メートル四方のスペースであればどこでも設置できます。

### ● 人数と持ちストーンの数

競技人員は、1チーム2名～5名、4チーム（2チームでも可）で競技します。

4チーム対抗のセットでは、8名から20名までプレーが可能です。

ストーンは、1チーム1色とし、5個のストーンを使用します。

### ● ゲームの進め方

- 1 各チーム1人の競技者が5個のストーンを1個ずつ順番に時計回りに、中央の得点ゾーンに向かって滑らせて入れる。すべてのストーン投入を終えたら、得点を計算し1回戦を終える。
- 2 1度投入したストーンは、最後の1投を投入し終わるまでそのままにしておき、投入し終わったストーンが、他のチームや自チームによって移動してもそのまましておく。
- 3 2回戦は、前の回で得点の多かったチームが最初に投入する。後、順次時計回りに競技する。
- 4 4回戦まで終わったら、審判により合計点を計算し勝敗を決める。

## ● 得点の数え方

中央枠（赤）…5点

第2枠（青）…3点

第3枠（白）…1点

それぞれのチームの合計得点を集計して得点とする。

### 【得点表】

チーム名	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	合計点	順位
赤チーム						
白チーム						
青チーム						
黄チーム						

1. 小学校3年生以下、高齢者(80歳以上)、体の不自由な方はフロントラインから競技してもよい。
2. 競技の特性から相手の高得点のストーンをはじき出すことがポイントです。



### アタック・ファイブ

必要な用具やルールについて

アタックファイブ.pdf

PDF ファイル 132.0 KB

[ダウンロード](#)



## 貼ってはがしてまた貼れるのり「マタハルくん」

ふせんのように、貼ってはがして、また貼れるフリース壁紙用のり!

- 【貼って剥がして、また貼れる条件】
1. 下地がビニール壁紙  
※表面に汚れ防止のフッ素コート加工がしてあるものや、凹凸の大きいビニールクロスの場合、うまく接着しない場合があります  
※ペンキ下地でも貼ることができますが、剥がす際にペンキの膜を剥がしてしまう場合がございます。
  2. 貼る壁紙の素材は不織布  
※不織布以外の壁紙は貼れません  
※シワになりやすい光沢のある壁紙などは、剥がす際に細かいシワや折り目が入る場合がありますので、ご注意ください。

容量: 1kg  
施工面積: 約5㎡(輸入壁紙約1本)

送料 **¥860**  
※北海道・沖縄・離島は別途送料

すぐに発送可能な  
国内在庫品  
**3~4日以内に発送**

販売価格: **¥2,598**(税込・送料別)

数量:

 **カートに入れる**

各種アカウントでお買い物できるようになりました

 **商品について問い合わせる**    **お気に入りに追加**

<お願い> 無断で複写、配付、転送、アップロードなど、外部に公開することを禁止します。