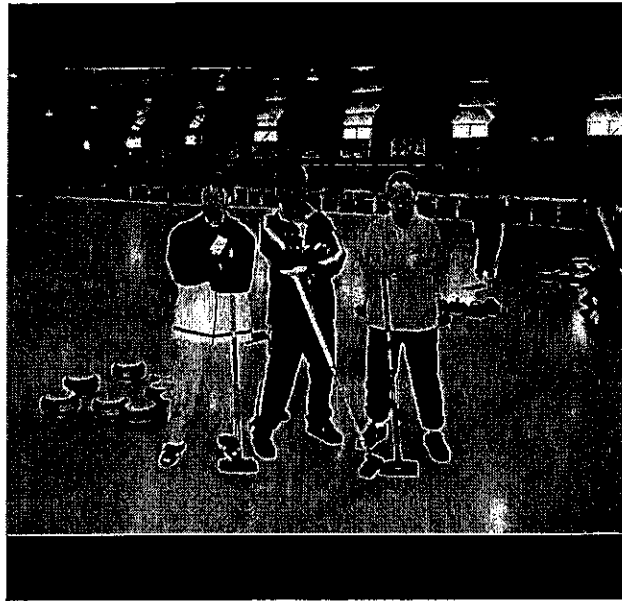


『作戦クリニック』



小川豊和氏 著

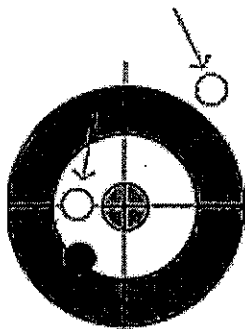
1 はじめに

作戦とは、一口で言うと「次のショットを選ぶこと」です。ただし、選んだショットがチームの目標に合っているかどうか、アイスの状態はどうかなどを考える必要があります。



将棋や囲碁をされる方であれば、今指そうと(打とうと)している手を、一つのゲームプランの中で選ばれるでしょう。ビリヤードをされる方なら、この玉をポケットに入れるためには、どこを突けばいいかを考えると同時に、次の玉を取るために手玉をどこに動かせばいいか考えられるでしょう。ゴルフであれば、ロングパットをする時に、芝目を読むと同時に、2パットで沈めることを考えて、打つ強さを調節されると思います。カーリングの作戦もこれらのゲームやスポーツと同じです。今の状態を少しでも良くする、得点に(勝利に)到るために何をするか考える。それがカーリングの作戦です。次回からは、その作戦について一緒に考えていきましょう。

2 用語の解説



作戦を考える時には、大きく分けて2つの流れがあり、試合の状況に応じてどちらのタイプを選ぶかを決めます。

一つはドローゲームと呼ばれ、ストーンを沢山ハウス(標的になる円)付近にためた状態で試合を進めるやり方です。この作戦を用いるのは、主に後攻めで2点以上取りたい時、あるいは先行でスチールを狙う時です。オフェンス(攻撃)、アグレッシブ(積極的)、フィネス(手の込んだ)、リスクイ(際どい)、コンプリケイティッド(複雑な)、ジャンク(雑然とした)などの言葉で表現します。もう一つは「テイクアウトゲーム」と呼ばれ、プレーエリアにあるストーンを1つでも減らそうとするやり方です。試合開始直後で、まだアイスの状態がはっきりと掴めていないとき、緊迫した試合で冒険をするのが得策でないと判断できるとき、リードしていてゲームを簡略に進めたい時などによく用いられるゲームスタイルです。そのため、ディフェンス(防御)、コーシャス(注意深い 消極的)、コンサーバティブ(保守的 控えめな)、セーフ(安全な)、オープン(広々した)、クリーン(整然とした)などの言葉で表現します。

3. 作戦を決めるときに考えること

ショットを選択する場合には、その状況に応じて

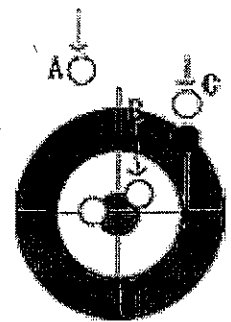
基本的な事をいくつか考える必要があります。大きく分けると、下の7つに分かれます。

1. フリーガードゾーンルール
2. エンド
3. スコア
4. ロック(ラストストーンの有無)
5. アビリティ(相手、自分のチーム)
6. アイスの状態
7. 残りのストーン数

初心者の場合には、これらの中でも4. のラストストーンの有無と、5. の相手チームと自分のチームの技術レベルが最も大切な項目です。

いいゲーム運びをするには、チームメンバー全員、特にスキップが、上の7つの事をよく理解している必要があります。

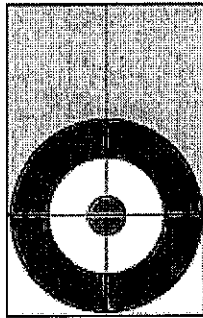
例えば、いま3エンド終わった時点で、2-1で勝っているとき、先攻であれば無理をせずクリーンなゲームを心がけるでしょう。また、ラストエンドで、1-4で負けていれば先攻後攻に関係なくオフェンス(攻め)をかけて、試合をイーブンに戻す努力をしましょう。このように、試合の状況に応じて作戦は変化してきます。ヒントは、作戦を考えると、守りの作戦と攻めの作戦をいつも考えるくせをつけることです。作戦に、正解、不正解はありません。



次回から、上のそれぞれの項目について、もう少し掘り下げて考えてみましょう。

右上の図は、4エンド目、3-2で勝っていて、次はセカンドの2投目(自分のチームは○)です。あなたなら、A: ガードする、B: 反対側にドロウする、C: 相手のストーンをテイクアウトする、のどれを選びますか。また、その理由は?どのショットがオフェンスで、どれがディフェンス(守り)でしょうか。

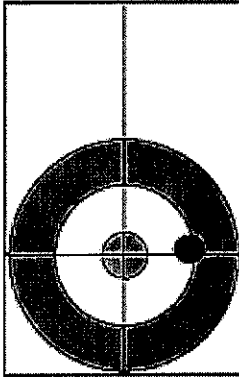
4. フリーガードゾーンルール



フリーガードゾーンは、左図の灰色で示した部分です。各エンド、相手チームと自分チームのリードの2投ずつ合わせて4投について(カナダの国内ルールでは最初の3投について)、このゾーンに静止している相手のストーンをプレイエリアから出してはいけないというルールです。もし、相手のストーンを出してしまうと、相手のストーンを元静止していた位置に戻し、自分のストーンは残っていればプレーから取り除かれます。フリーガードゾーンにある相手のストーンを、ハウスの中に押し込むのは、まだプレイエリアに残っているので構いません。

このルールを必ず使用しないといけないうことではありません。但し、うまく使うと作戦にも幅が出てきます。例えば、試合が始まって間もないときにはあまりお勧めできません。まだ氷の状態や自分たちの調子がかかりつかめていない間にハウスの前にストーンがたまり出すと、サードやスキップが投球する頃にはゴチャゴチャして、難しいショットを選ばないといけなくなるからです。また、まだ攻める必要のないとき、大きくリードしているときなども、わざとハウスの中に入り込んで、相手にテイクアウトを狙わせるようにします。逆に、大きくリードされていて点を取りたいときなどには、このルールを最大限に利用して、ハウスの前にわざとストーンをためるようにします。(ゴチャゴチャして難しくなるのを覚悟の上で)まずハウス前にガードを置き、その後チャンスを見計らってカム・アラウンドを狙います(急がば回れ)。普通は、先攻であればシートの中心、ハウスのまん前に、後攻のときは、コーナーガードを置きます。但し、アイスがストレートの(あまりカールしない)時は、先攻でも、後攻でもセンターを確保し、エンドの展開によってはのちにレイズでハウスの中に押し込むのを狙います。ハウスの中へのドロワーばかりでなく、普段からガードの練習もちゃんとしておきましょう。

5. エンド



作戦を立てるとき、いま何エンド目をプレーしているのかを常に心得ていないといけません。主要大会では、10エンドのゲームを戦います。リーグ戦などでは、8エンドが一般的です。アイスの使用できる時間の関係で、6エンドやそれより短いこともあります。ここでは10エンドのゲームだとして話を進めます。

通常ゲームを序盤(1~3エンド)、中盤(4~6エンド)、終盤(7~9エンド)、ラストエンドに分けて考えると作戦を立てやすくなります。

序盤では、先攻でも後攻でもまずアイスに慣れるのが先決で、ハウスの中にストーンを入れていって、テイクアウトを中心にクリーンなディフェンス(守り)の試合を心がけます。

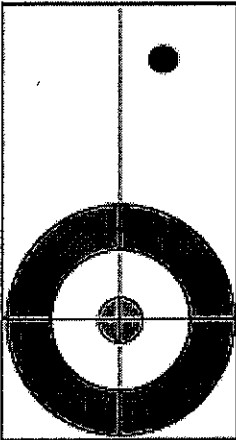
中盤は、アイスにも慣れて本来の実力を発揮できる機会です。先攻であれば大きくリードされていない限り(差が2点以内)ディフェンスを中心とした組み立てを考えます。後攻であれば無理をせずに2点取るチャンスをうかがいます。

終盤やラストエンドでは、得点状況によって作戦も大きく変わります。終盤に先攻で3点以上リードされている場合には、オフェンス(攻め)に徹します。ハウスの前にストーンをためていって、危険を覚悟の上でスチールを狙います。緊迫したゲーム(得点差が2点以内)では、ディフェンスが中心になりますが、サードの2投目あるいはスキップのショットでチャンスがあればスチールを狙ってもいいでしょう。後攻の場合は、リードしていれば無理をする必要はありません。大きく負けているときには、ラストストーンの利点を生かしてまず2点を確実に取ることを考えましょう。ラストエンドでは、先攻の場合相手を最小得点に抑えて、勝つもしくは同点でエキストラエンドを後攻で迎えることを考えます。後攻の場合リードしていればクリーンな試合を心がけて、相手につけるすきを与えないようにします。負けているときには点を取って勝つことを考え、でなければ少なくとも同点に持ち込み、エキストラエンドは先攻になりますがスチールを狙います。

試合をすればするほど自信とノウハウ(知識)が蓄積します。チームメイト全員がいま何をしたいのか良く理解しているのも非常に大切なことです。

左上の図で、自分は黒のチーム。5エンド目、2-1で勝っていてセカンドの2投目。ガードをしますか、それともハウスの反対側にドロウしますか。またそれはどうして? (T.O.)

6. スコア



前回までの作戦のお話で、必ず出てきたのが今回テーマのスコアです。スコアはそれだけ作戦を考える上で大切な要素で、エンドやラストストーンがあるかどうかなどの要素とは切っても切れない関係にあります。

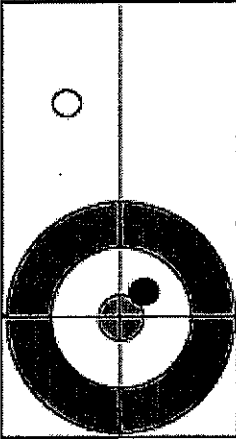
スコアは、試合のどの場面かによって、その大切さが変化します。一般に、試合がラストエンドに近づくにつれて、作戦を組み立てる上で現在のスコアが重要となってきます。例えば2 エンドを終わった時点で3-0 とリードされても、それで試合が終わった訳ではありません。10 エンドのゲームであれば、まだ8 エンドも残っています。

挽回するチャンスはいくらでもあります。「ラストストーンがある場合は2点取り、先攻の場合は相手に1点取らせてラストストーンの権利を取る。」という基本的な考え方に基づいて、落ち着いて試合を組み立てましょう。ところが、同じ3-0でも、ラストエンドで3点リードされている場合にはその重さが違います。少なくとも3点スコアしないと試合が終わってしまいます。何か緊急の策が必要となります。

また基本的な考え方として、大きくリードしている場合には敢えて攻めに行く必要はありません。スコアが接近していて先攻の場合にも、無理なオフェンスは禁物です。試合も中盤に入り、スコアが接近していて後攻の場合には、ここというときにはオフェンスのショットを選択するのもいいでしょう。緊迫した試合で勝敗を分けるのは、どこまでじっと我慢できるか、どこまで自分たちが選んだゲームプランに徹することができるかの差です。スキップのあなたは、試合でスコアを意識するあまり、知らず知らず難しいショットを要求していませんか。デリバリーのとき、つい気のあせりから、ブラシに向かって投げることを忘れていませんか。

クイズ…左上図はラストエンド、0-3 で負けていて後攻の局面です。ストーンは黒。これからサードが1投目を投げます。最善のショット選択は何でしょう。また、それはどうしてでしょう??? (T. O.)

7. ラストロック



ここで問題にするのは、ラストロック(ラストストーン)があるか(すなわち後攻か)、無いか(先攻か)ということです。先攻か後攻かで、おのずと攻め方も変わってきます。

一般に、「ラストストーンがあればハウスのサイドに向かって、無ければハウスの中心に向かってプレイする。」のが基本的な考え方です。それは何故でしょう。後攻めのチームは、スキップがエンドの最終ストーンを投げる権利がある訳ですから、相手のストーンがハウスに何個入ってしようとも、スキップがラストストーンでハウスにドロウを決めれば得点できます。ですから、後攻の時にはハウスの中心部(普通は4フット円)の前がゴチャゴチャしないようにエンドを組み立てて行きます。また後攻のとき、ハウスの両側にストーンを置くことが出来れば、相手は一度に両方の

ストーンをテイクアウトするのが難しくなり、2点取るチャンスが広がります。

逆に先攻の場合には、上に述べた後攻チームのゲームプランがうまく進まないように、邪魔をする方向でエンドを組み立てます。すなわち、後攻チームのスキップがラストストーンを投げる時、ハウスの中心部の前にストーンを置いておけば、それだけハウスの中心へのドロウが難しくなります。

もう一つラストストーンがあるかないかで大切なのは…先攻の場合、無理をせず後攻チームに1点取らせる(危険が無ければスチールを狙う)こと、後攻の場合には2点取る(1点しか取れない場合にはエンドをブランクにすることも考える)ことを目指して試合を進めることです。先攻で毎エンドスチールを狙う必要はありません。無理をすると相手の大量点につながります。ラストエンドでどうしても点数が必要でない限り、先攻の場合には守り(ディフェンス)を中心とした試合の組み立てが賢明です。

いま左上図は10エンド目の途中経過です。4-2で勝っていて先攻。自分たちは黒。セカンドの2投目ですが、どのプレイを選択しますか。またそれはどうしてでしょう。(T. O.)

前回(その7 ラストロック)のクイズ、その考え方と適用の仕方小川 豊和

クイズのシチュエーションは、「ラストエンド、先攻で4-2と2点リードしていて、セカンドの2投目。図のように、相手のコーナーガード(白のストーン)がハウス前左側にあつて、自分たちのストーンがハウス右側、4フット円にかかっている。けれどもこのストーンはオープン(相手がいつでもテイクアウトできる)。」です。次のショットとしては、いろいろなオプションが考えられます。しかしその中でも、与えられた条件下でまあ妥当であろうと考えることができるオプションは、以下の4つと考えられます(作戦のヒント:一度に最もふさわしい答えを見つけようとしな。××コンテストでも、予選を行ってまず何人かを選ぶでしょ!

それからどれが一番いいか考えればいいんです)

1. 黒のストーンをガードする。
2. 相手のコーナーガードの後ろ、ハウスの反対側にドロウする。
3. コーナーガードをはずす。
4. ハウスの頭、12 フットにかかるが、相手がヒットしてもハウスにはかからない位置にドロウする。

ここで、シチュエーションをもう少し注意深く見てみましょう。

「ラストエンド、先攻で 4-2 と 2 点リードしていて、…」

このエンドを終わった時点でリードしていれば勝ちだ！

「ラストエンド、先攻で 4-2 と 2 点リードしていて、…」

ハウスの中心に向かってプレーする。ということは、相手はハウスのサイドに向かってプレーしたいわけだ。これを邪魔する方法は…

「ラストエンド、先攻で 4-2 と 2 点リードしていて、…」

リードしているので(もう点数はいらない！)、ディフェンスを中心としたプレーを選ぶ。ということは、ヒットがいい(ストーンの数減らす方向)。

「…セカンドの 2 投目。図のように…」

フリーガードゾーンルールは気にしなくていいんだ。

こういう風に考えると、

1. ストーンの数を増やす方向にある。また、守りたい気持ちはわかるが(欲張りだねえ)、相手にハウス内の黒のストーンにフリーズを決められたり、反対側へドロウを決められて、3 点取られる危険性が残る (20 点)。
2. 相手はこのエンド 2 点取らないと負けてしまうので、相手にプレッシャーをかけようという気持ちはわかる。ショットが決まればいいが、決まらないと 1. と同じように相手に 3 点取るチャンスを残してしまう。また、相手にプレッシャーをかけるのであれば、こちらが苦しい思いをしてドロウを決めるより、もっと簡単な方法があるんじゃないか…(40 点)。
3. いいセンスしてますねえ。まだセカンドのショットだからと言わず、将来問題となる可能性のあるものは、未然にその芽をつんでおきましょう(100 点)。
4. センターを占領して、相手のスキップにプレッシャーをかけるという気持ちはよく分かります。でもこの状況では、もう得点は必要ないので、あまりハウス前にストーンをためると、相手がロールするのに使ったり、タップバックで、後ろに壁を作られたりと、ハウス内のストーンの数が増えてきそうな気がします。もっと簡単にいこうよ(50 点)。ということになります。

もう一度まとめておきます。FESRAIN の 7 つの要素については、上のクイズでは、E と S と R を他の要素より重んじて考えています(下の表参照)。

F	E	S	R	A	I	N
フリーガード ーンルール	エンド	スコア	ロック	アビリティ	アイス	残りのストーン
×	○	○	○	×	×	×

また一般に、

- ・先攻の場合はハウスのセンターに向かってプレーをする(相手はハウスのサイドに向かってプレーをするので、これを何としても阻止する！)
- ・リードしているときは、ヒットを中心としたディフェンス(ストーンの数を減らす方向)の組み立てをする。ドロローはハウスの中へ入れ、相手に打たせる(ストーンの数を減らす方向)。
- ・負けていればオフENSEを心がける(ストーンの数が増える方向)。従って、ドロローはハウスの中に入れず、まずハウスの前に止める。相手のストーンがハウス内にあっても、あえて取り出さず、フリーズとか、タップバックとか、ストーンをためる試合を目差す。

などの作戦は、ほぼ全てのシチュエーションに適用できると思います。

初心者の方は、自分たちの技量に応じた(上の FESRAIN では A) 作戦をまず心がけてください。ヒットが苦手であるのに、セオリーではヒットだから、絶対ヒットでないといけないということはありません。強く投げようとしてバランスを崩し、ストーンを無駄にするのであれば、投げやすいショットを選びましょう。まず、たくさん試合に参加して、いろんなことを経験してください。慣れてきたら少しずつ難しいショット、難しい場面での作戦を考えていけばいい、それくらいの気楽な気持ちで！！

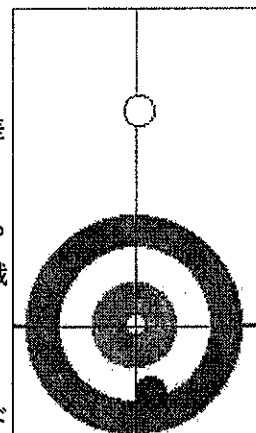
8. 相手と自分のチームの強さ

対戦する相手がいつも自分たちと同じレベルとは限りません。カーリングを始め、間もないチーム、長年リーグで活躍しているチーム、時には全日本チームと、相手は自分たちより強かったり弱かったりします。このように、相手とのレベル差（経験差）で作戦が変わってくる場合もあります。

大切なのは…自分たちの技量に合ったショット選択をすること、もう一つは、勝ち負けにこだわらず次の一投だけに集中してプレーする、の2つです。実際に作戦を立てる上で考慮する要素として、以下の例を挙げてみました。

1. 相手のゲームスタイル(ヒットが好きか、ドローが好きか)

どちらのスタイルのゲームも出来るけれど、特にヒットを好むチームに対してはドロー戦に、逆にドローを好むチームに対しては打ち合い戦に引き込みます。



2. 弱みを見つけたとき(ヒットが嫌いか、ドローが嫌いか)

初心者などヒットの苦手なチームに対しては、ハウスにストーンを入れていって打たせる作戦を、逆に、相手のスキップがまだドローウェイトをつかんでないと思ったら、ドローさせる作戦を選びます。相手の弱点を見つけるのはスキップだけの仕事ではありません。4人が協力して相手チームを観察します。

3. 相手のターン・ライン(インターンがぶれるか、アウトターンがぶれるか)

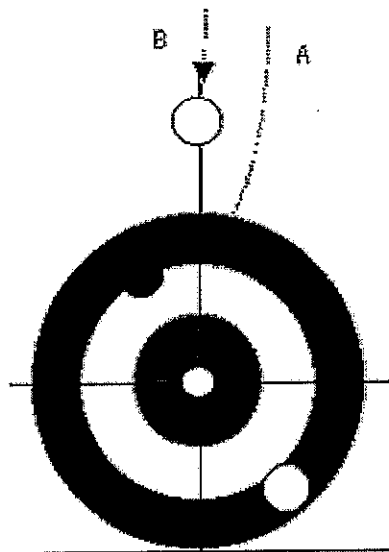
どちらかのターンが苦手なプレイヤーがいれば、つけているチャンスです。ミスをしやすいショットを相手にプレーさせるようにします。

4. 自分のチームメイトの調子

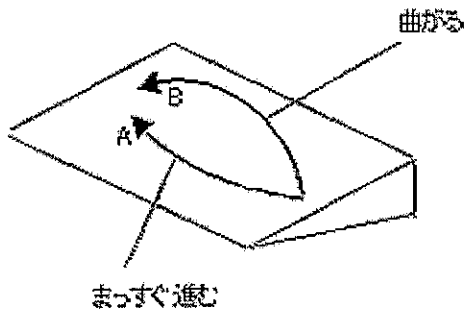
普段テイクアウトの得意なセカンドが、今日の試合ではよくテイクアウトでミスをして落ち込んでいる。こんな場合、もし選択出来るのであれば、ドローショットを投げさせて自信を回復する手助けをしてあげるのも大切です。スキップ、勸を働かせて！

右上図は9エンド2-2で、先攻の白チームはサードの2投目でセンターガードの後ろにドローしようとしています。あまりアイスはカールしない時(ストーン3/4個分くらい)、インターンを選びますが、それともアウトターン？ また、それはどうしてでしょう。(T.O.)

9. アイスコンディション



ドローかレイズか?



まっすぐ進む

曲がる

傾いたアイス

クアウトのウェイトを記憶しておく、新しいリンクに行ってもウェイトがつかみやすくなります。

アイスがストレートの(あまりカールしない)時は、先攻でも後攻でもハウスの前(4フット内)にストーンを置いて、レイズで押し込んでいく、あるいはヒットアンドロールを用いる作戦が一般的です。逆にアイス

が普通、もしくはスウィングーの(よくカールする)場合には、まずガードを立てて、カムアラウンドを狙う作戦が中心になります。例えば右図のような場合、めやすとしてストーン2.5個分(約75cm)以上カールする時はセンターガードのカムアラウンド(A)を、それ以下のカールの場合にはレイズ(B)を選択するのがいいと思われます。ガードの位置は、アイスがスウィングーな時はハウス近く、ストレートな時はハウスから距離をおいて置きます。

また左図のように、アイス全体が傾いていることがあります。このような場合には、坂を横切ってプレーをするイメージを描くとラインが取りやすくなります。坂の勾配に逆らってコースを取ると(A)、下り方向(B)と比べてまっすぐ進むことになり、より直線的なコースを選べます。

この他、一部分だけまっすぐに進む場所(ランと呼ぶ)、ハウスの端の近くで横に落ちてしまう場所、霜がついて他より滑らない場所などあって、アイスコンディションへの注意には事欠きません。

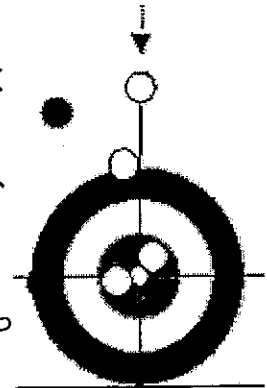
最後に、大切な観察として、ゲームの進行にしたがってアイスコンディションが変化する点です。試合中よく使われる、シートのセンター部分では、後半のエンドでペブルがなくなってきたり、カールしなくなったり、逆にストーンのスPEEDが落ちてきて横滑りするような状態になったりすることもあります。アイスの温度を管理する機械の音が急にしたり、空気の冷たさが変わったように感じた時は、アイスコンディションの変化に注意しましょう…これらの観察を全てスキップに任せっきりしないで、チーム全員でデータ集めをしましょうね。(T.O.)

10. 残りのストーン数

状況によっては、あとストーンが何個残っているかで次のショット選択が大きく影響を受けます。ここでは、攻めていて状況が好転せず守りに変えた方がいい場合、相手のスキップが1個投げ終りこちらは2投相手は1投残っている場合、そして、後攻で3点取りたい場合を取り上げます。

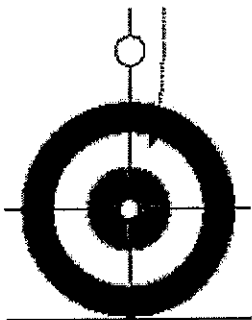
1) 守り中心の作戦に変えた方がいい場合

図1のように後攻の黒が攻めている時に、白のストーンが4フットエリアに入っていて、これ以上放置すると前を固められて白のストーンを取り出せなくなる可能性がある場合は、セカンドの2投目、遅くともサードの1投目で相手のガードをはずして、ハウスの中央部分をオープンにします。これは、バイルアウト(抜け出す、逃げる)と呼ばれます。



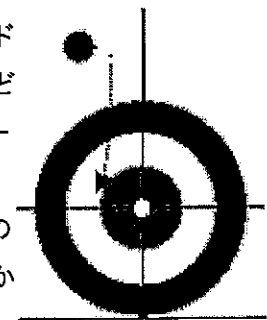
2) 相手が1投、こちらが2投残っている場合

同点で8エンド目。先攻の白は、1点スチールをねらってセンターガードを立て、黒はこれをピールするという攻防がスキップストーンまで継続しています。白はスキップの1投目に再びセンターガードを置いてきました(図2)。後攻の黒はスキップの1投目でガードをピールできますが(ラストエンドであればピール!)、あと2投残っている有利さを利用して、カムアラウンドをねらうのも2点を取るチャンスが広がります。



3) 3点取りたい時

7エンド目。後攻の黒はここまで2対6と負けています。このエンド3点をねらって、セカンドの2投目までコーナーガードを左右に一つずつ立ててきました。今先攻の白は、サードの1投目で右側のコーナーガードをはずしました(図3)。この時後攻の黒が、サードの1投目で右側にコーナーガードを立てるのは理にかなっていません。それはどうしてでしょう。もしそうしたと仮定すると、白はサードの2投目でどちらかのガードをはずすでしょう。あと3投しか残っていない黒は、サードの2投目でカムアラウンドしますが、もう一度白がスキップの1投目でガードをはずせば、あと2投の黒はガードに1投を使わなくてはならず、3点は取れなくなります。ですから、さかのぼってサードの1投目では、1つしかないガードの後ろにカムアラウンドをプレーします。この場合、残りのストーンで同じガードの後ろにさらにカムアラウンド出来るように、1投目は少し奥のティーラインの後ろをねらいます。



3点取らなければいけない状況になる前に、なんとかしておきましょうね。(T.O.)

11. その他1 - 試合前と試合後

本来カーリングは、相手を尊敬しいかにフェアに氷上で技を競い合うかが第一目的のスポーツです。ですから勝ち負けを争うのは2の次です。試合ではとても強いけれどマナーが悪く常に自分達のことだけを考えているチームと、試合では弱いけれどマナーを守り他の人達との交流を大事にするチームとでは、あなたはどちらをめざしますか？えっ、ルイスのM君何だって??「強くてマナーも良く、他の人達との交流を大事にするチームになるためにはどうしたらいい?」。欲張りですねえ、でも分かりました。そうなるためのヒントをお話しましょう。

1) 試合前

カーリングの試合はもちろん氷上で行うのですが、いい試合をするための準備として試合前に出来ることがたくさんあります。たとえば、試合の時間がいつであるかがわかると、その会場に行くまでの時間、食事のタイミング、試合中に摂取する水やフルーツの準備、試合での目標確認、ウォームアップの時間、チームミーティングの時間、服装・用具の整備・運搬、家族や会社への連絡などなどをいつどういう順番で行うか前もって考えておきます。これらのことが一つでも多く片付いていればいるほど試合中に心配しないといけな事柄が少なくなり、試合に集中できます。オフシーズンにミーティングを開いて、試合直前に何をするのか前もって研究しているチームもありますよ。

2) 試合後

試合が終われば、「さーあの飲み屋へ直行!」でも悪くはないのですが、試合で自分の出来がどうであったか簡単に振り返っておくときと次の試合につながると思います。例えば、「今日の試合で一番良かったのは何か」、「次の試合で是非やってみようと思うことは何か」、「いいショットを投げたとき、気持ちは(落ち着いていた・とても興奮していた)」、「技術面で次の試合までに改善するところは」などの問いを予め考えておき、簡単に記録しておきます。後で見たとき、第三者的な立場で答をチェックできるような問題がお勧めです。また、時間がないときは・・・か・・・だけでも構いません。大切なのは、蓄積した記録をながめて、自分がこういう状態のときいいゲームが出来ている、こういうときはメモメモというパターンが見つければ、いいパターンであれば試合でそれが起きやすい環境を作ればよいし、悪いパターンであればどうすれば試合でそれが起きないようにするのか考えればいいのです。「Aの薬はBの毒」であることをくれぐれもお忘れなく。

なお、試合前や試合後のアンケート例はTCAにそろっていますので、ご希望の方はお申し込みくださいね。(T.O.)

12. その他 2 オフシーズン

12回にわたって皆さんと学んできた作戦も、今回で最終回です。ここでは、オフシーズンの有効な利用法についていくつか重要と思われることを述べて、講義を終了します。

休養・反省: オフシーズンになれば、まず長いシーズン中酷使してきた体と頭を空っぽにしてゆっくり休養を取ることが必要です。1シーズン努力してきた自分をいたわり、よくやったとほめてあげてください。そして数週間休んだら自分のシーズンを振り返り、その出来栄を客観的に分析します。うまく調整できた項目は来シーズンもうまく行くようにそのポイントを書き留めておきましょう。うまく行かなかったことはその原因を分析し、来シーズンに向けて改善プランを立てます。

体力面: 10月に新しいシーズンが始まるまでに、是非基礎体力をつけておきましょう。カーリングは公式戦10エンドのゲームで、スタミナが要求されます。そのため、普段からエアロビクス(有酸素)運動は欠かせません。無理せず長く持続するのがポイントです。ジョギングや水泳、エアロバイク、早歩きなど自分に合った運動を選びます。また、腹筋、背筋、脚や腕の筋力を向上させる筋力強化も効果的です。有酸素運動と筋力強化が軌道に乗れば、スウィーピングに必要な無酸素運動にもチャレンジしましょう。体カトレーニングの効果は、トレーニングをしているときだけでなくトレーニング後の回復時に最大となりますので、週1日は必ず休息の日を設けます。

作戦面: オフシーズンには、チームで集まってビデオを見ながら楽しく作戦の勉強をします。ビデオを見る時にはここというシチュエーションを取り上げ、チームで取るべき作戦について語り合しましょう。また、来シーズンの試合に向けて、試合の序盤、中盤、終盤、ラストエンドのゲームプランについて一緒に考えます。そのとき、先攻か後攻か、勝っているか負けているかなどいろいろな場面を設定し、相互の意思統一を図ります。試合のどの場面で集まって作戦を確認するかなども話しておきます。

目標設定・シーズンプラン: それぞれのメンバーの仕事・学業、個人的なイベント、チームとしてのイベントを考慮して、来シーズンの目標設定をします。その目標を達成するために何を重点的に学ぶべきか、オフシーズン、シーズン序盤、中盤、終盤のそれぞれの時期に分けてチームで話し合います。

チームワーク: カーリングはチームワークのゲームです。試合中にチーム全員が同じ目標を持ってプレーできるようチームワークの向上に努めます。定期的なチームミーティングはもちろんのこと、シーズン中には難しい他のスポーツへのチーム参加や、ハイキング、バーベキューなどを通して、お互いをより理解できるように努力します。

今まで述べてきたことが皆さんのカーリングゲームに少しでもヒントになっていれば、非常に光栄です。それでは、グッド・カーリング!! (T.O.)