



公園からの健康づくり
keep fit at the park.

カンタンで奥が深い公園のスポーツ

モルックをしよう

モルックはフィンランドで開発されたスポーツ。

2チーム以上で対戦して、先に50点ちょうどになったチームが勝ちです。

ピンを倒すところはボーリングのようで、

同じところに交互に投げるのは、カーリングのようです。

家族や友人とワイワイ楽しむ、バーベキューやビールを飲みながらゆる〜く遊ぶ、

スポーツとして勝ち負けにこだわるなど、いろいろな楽しみ方ができます。

道具の持ち運びができて、誰もができるスポーツ。公園で遊びましょう。

スキttl
(ピン)

モルック

モルッカリ

☑️ フィンランド生まれ

フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に、1996年にフィンランドで開発されたスポーツです。フランスでも盛んに行われており、毎年夏には世界大会が行われます。日本では、日本モルック協会、大阪モルックの会や、私たち「公園からの健康づくりネット」などが、練習会や大会を開催しています。

☑️ 誰もが簡単にできる

道具と土や芝の広場があれば、年配の方から子供まで3世代で楽しむことができます。また、1チーム1人~4人で、複数チームで対戦するので、一喜一憂しながらお互いのコミュニケーションが深まります。

☑️ 楽しく健康にいい

自然の中でみんなで楽しむこと自体が心の健康につながります。さらに、スキttl(ピン)を立てたり拾ったりする動作は足腰の筋肉を使い、投げるときは集中力を使い、点数計算や、どの順番に倒すかの作戦では脳を使うので、あまり意識せずに筋トレや脳トレになります。



ゲームのルール

チームが交互に、チーム内メンバーも順番に投げて、チームの点を足して行って50点を先取したチームが勝ちです。



① セット

12本のスキttlを決まった順(表面の写真のとおり)にセット。そこから3~4m(大会では3.5mが多い)手前にスキttlを置きます。これでセット完了。チームごとに投げる順番を決めます。

投げる場所はモルッカリの後ろで、横幅の内側です。モルッカリを踏んだり、触れたり、投げた後にモルッカリをまたいで前に出ると0点になります。



② モルックを投げてスキttlを倒す

チームが交互にモルックを投げてスキttlを倒します。点数を得点表に記載します。

【点数の数え方】

- ① 2本以上倒れたら倒れた本数が点数(この写真は6点)



- ② 1本だけ倒れたら書いている数字が点数(この写真は12点)

※ 斜めになって完全に倒れていない場合はカウントしない



③ スキttlを立てる

スキttlは倒れた地点にそのまま起こして、数字がある面をモルッカリに向けて立てます。よって、スキttlはゲームが進むにつれて広がっていきます。



④ その他のルール

- ① 50点を1点でも超えると、半分の25点になってゲームは続きます。
- ② チーム内で3回連続0点になるとその場で失格です。そのゲームは0点になります。
- ③ 投げ方は下投げです。上や横から投げてはいけません。

モルックの購入について

フィンランド製の正規品「MÖLKKY®」を販売しています。ホームページまたはお電話から注文をしてください。



モルックセット 11,500円
(モルック、スキttl12本、木箱、モルッカリ)



モルック 9,500円
(モルック、スキttl12本、木箱)



モルッカリ単品 2,500円

☑️送料 ☑️ モルックセット、モルックは1つごと、モルッカリ単品は1回の注文ごとに送料が必要です。

公園からの健康づくりネット(大阪市中央区谷町)に取りに来る 0円

九州(沖縄以外)、中国、四国、近畿、中部 1,000円 関東、東北 1,200円 北海道、沖縄、島しょ地域 1,800円 ※金額は消費税込み

詳しくはこちらもご覧ください

モルックをしよう

🔍検索

<http://parkhealth.jp/ph/16549>

一般社団法人 公園からの健康づくりネット

公園からの健康づくりネット

🔍検索

<http://parkhealth.jp/>

〒540-0012 大阪市中央区谷町2-2-22 NSビル6F(公園マネジメント研究所内) TEL 06-6947-6522(平日10:00~17:00) FAX 06-6947-6523

📘 フェイスブック「公園からの健康づくり」で検索 <https://www.facebook.com/park.health.net/>