



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。

スキットル
(ピン)

モルック

モルックリ



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、スキットル(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いって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。



モルックの道具

モルックの道具には発祥地のフィンランド語の名前がついています。道具の名前と使い方を覚えて、モルックを楽しみましょう。



「モルック」Molkkari
20cmぐらいの木製の投げる棒。



「スキttl」Skittles
倒すピン。全部で12本あります。
1~12の番号が書かれています。



「モルッカリ」Molkkari
地面に置いて、モルックを投げる位置を示します。

詳しくはこちらをご覧ください

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

f 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/>