

モルック

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	2人以上	誰でも可	軽度

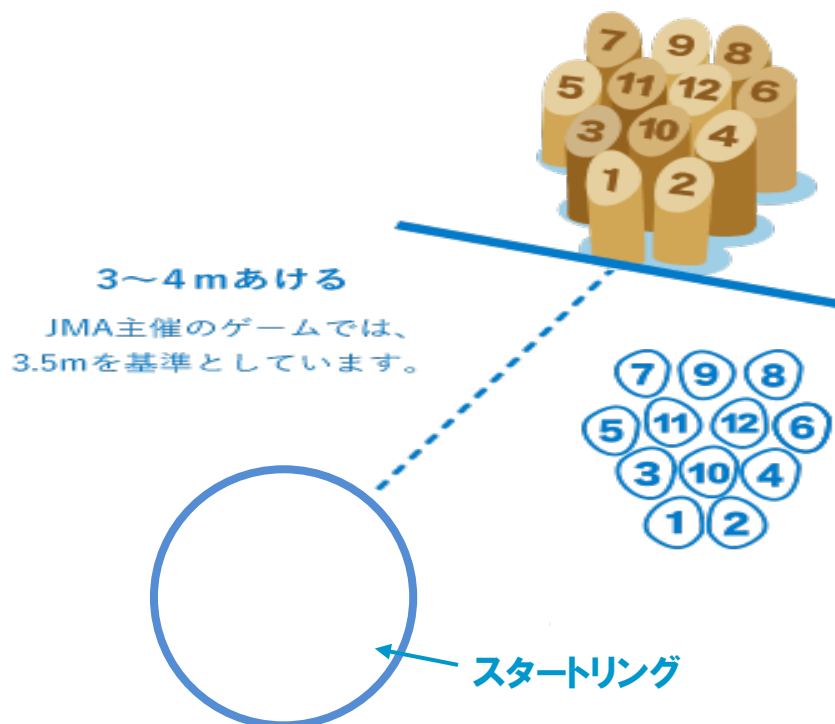
特色

『モルック』とは、フィンランドの伝統的なゲーム kyykkä (キイッカ) を元に、Tuoterengas 社によって 1996 年に開発され、子どもも大人も、また老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレーする気軽で魅力的なスポーツです。

用具

〈スキットル〉 12本 1～12番号入り		〈モルック棒〉 1本		〈スタート位置リング〉 1個	
〈距離ひも〉 1本 3.5mの長さひも 付き リング		〈得点表〉		〈マグネット〉 4個	

コート



- (1) モルックを投げるラインとスキットルの先頭の距離が 3.5m が基準
- (2) スキットルは図のように並べ、セッティングします

競技方法

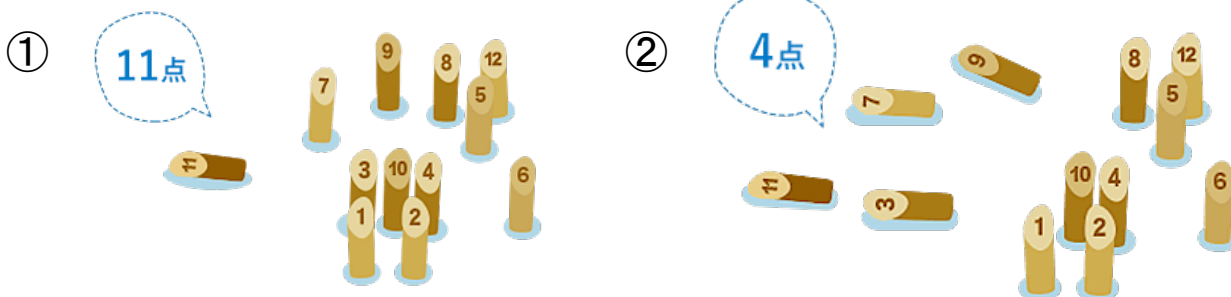
(1) ゲームの進め方

- 1 モルックを投げてスキットルを倒す
- 2 得点ルールに従って得点を数える
- 3 倒れたスキットルは倒れた地点で立て直す
- 4 次のチームのターンに移る
- 5 先に 50 点になったチームの勝ち

(2) 得点の数え方

① 1本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキットルに書かれている数字=点数」となります。

② 複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となります



(3) ルール

① スキットルが完全に倒れていない場合(スキットルが重なり地面についでいない)はカウントしない

(図①)

図①

② 得点が 50 点を超えた場合、25 点へ減点されゲームは継続される

③ 3 回連続でスキットルを倒せず失投した場合は失格となりゲーム終了



(4) 投げ方

下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切。足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存。多くの人にとって基本フォームとなるので狙いを定めやすい。

軌道は緩やかな放物線状。

目標スキットル周辺に障害がなく確実に得点を狙う場合には最適。

