小学生・中学生の皆さん

あらかわ区報Jr.（ジュニア）

ARAKAWA KUHO JUNIOR

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a004/kouhou/kuhoujr/arakawakuhojr.html

あらかわ区報Jr.は荒川区ホームページでご覧になれます

No.178　11.16　2026年［令和8年］

発行：荒川区　発行部数：23,000部
〒116-8501 荒川区荒川2-2-3
☎（3802）3111

投げて狙う、シンプルな頭脳派スポーツ

モルックを知っていますか？

近年、区内で体験会などのイベントが開催され、注目されているニュースポーツ「モルック」。ルールがシンプルで、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、みんなが気軽に参加できるスポーツです。どんな楽しさがあるのでしょうか。東京都立大学荒川キャンパスで、大門小学校のジュニア記者たちが体験しました！

［問合せ］広報・シティプロモーション課　☎内線2138



東京都立大学 荒川キャンパス

健康福祉学部では、障がいの有無にかかわらず、誰もが生きやすい共生社会の実現を目指し、モルックやボッチャなどのパラスポーツ体験教室を開催しています。

次は12月に発行する予定です

運と戦略が交差する、シンプルスポーツ

モルックに挑戦！

モルックは、フィンランド発祥のニュースポーツです。競技人口は、世界で10万人以上といわれており、日本では平成23(2011)年頃から普及し始めました。モルックのルールはとても簡単ですが、点数を計算したり、作戦を立てたりする頭脳派スポーツでもあるのです。モルック指導のスペシャリスト・野島さんに教わりながらチャレンジスタート！

モルックってどんなスポーツ？

木の棒(モルック)を投げて木製のピン(スキットル)を倒し、対戦相手と点数を競います。プレー人数に決まりはなく、幅6m×奥行10m程度のコートで行うのが一般的です。



道具のいろいろ

使う道具もシンプルで、モルック、スキットル、モルッカーリの3つだけ。スキットルを並べた3～4m手前にモルッカーリを置き、その内側からモルックを投げます。

モルック

白樺の木で作られた棒。直径5.9㎝、長さ22.5㎝ほどの大きさで、重さは350～400gです



スキットル

的になる木製のピンで、12本あります。斜めの表面に1～12と数字が書かれています。1～9は周囲に、10～12は中央に、決まった並べ方どおりにくっつけて立てます



モルッカーリ

モルックを投げる位置を示す木の板。折り畳み式で、使用時は両端を少し曲げて置きます



基本の投げ方

対戦相手と交互に投げ、複数人のチームであれば最初に決めた順番を守って投げます。投げ方は、ボウリングのような、「下手投げ」が決まりですが、持ち方は自由。縦に持っても横に持ってもOKです。

①持ち方



自分が持ちやすい方法で構いません。基本は、モルックを水平にして左右のバランスが取れる位置で下からすくうように持ちます



②構え方

重要なのは体の安定。両足をそろえて前かがみ気味に立ち、体の重心をやや低くすると投げやすいです。投げる手と反対の足を前に出した構え方もあります

③投げ方

体の横で腕を前後に振って投げます。屈伸するような動きを加えると、リズムが取りやすいです。モルッカーリの枠に触れたり、モルッカーリから足がはみ出さないように気を付けましょう







モルックは3つの道具で楽しめるスポーツなんだね！

岡田 悠希さん

得点

合計得点が、先に50点ぴったりになったら勝ちです。また、投げる順番を間違えたり、モルッカーリを踏み越えると、0点になるので注意しましょう。

得点の数え方は、2パターン！

スキットルが1本倒れた場合

「表記された数字」が加算されます。



▲この場合は5点

スキットルが2本以上倒れた場合

「倒れた本数」が加算されます。



▲この場合は5点

こんなときは！

●スキットルが重なって倒れた場合は、スキットルが完全に地面に着かないと得点になりません。

●得点が50点を超えてしまった場合は、25点に減点されるので注意！

●3回続けてスキットルを倒せない場合は、無得点となり、相手チームの得点が自動的に50点となります。



▲この場合は「2」のスキットルは倒れていないと判断されます

まずは練習！

モルックを持って、投げる練習をしました。モルックを上からつかんで投げたり、下からすくうようにつかんで投げたり、縦に握って投げたり、遠くを狙って投げたりと、いろいろな投げ方を試しました。



「踏ん張って投げると体がぶれないよ」「遠くに投げるなら腕をまっすぐ伸ばすようにしよう」などと説明しながら投げ方を見せる野島さん



「モルックを上からつかんで投げると、地面を転がらず留まりやすい」と野島さんから教わり、挑戦するジュニア記者

思いどおりに投げるのって難しい！



青木 陽香さん

試合に挑戦！

黄色チームと青色チームの2対2に分かれて、いざ、対戦！



「あと10点どうやって取ろうか」「あの集合体を狙おうか」と作戦会議をする青色チーム。チーム内でコミュニケーションを取ることが、得点への近道です





練習の成果が出て、投げ方が驚くほど上達しました！

仲間と作戦を立てて考えるのが楽しい！



松井 來乃愛さん

倒れたスキットルは、倒れた場所でみんなで立て直します。数字は、投げる人のほうに向けるのがマナーです



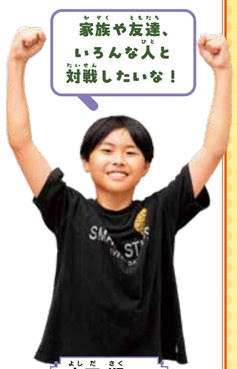


接戦だった試合は、青色チームが3回連続でスキットルを倒せなかったため、まさかの無得点となり、黄色チームの勝利！ 思わずジャンプするほど大喜びです



体全体を使って、足を踏み出して投げると、遠くまで楽に投げられます。体が前に出る体勢ですが、モルッカーリからはみ出さず大成功！

家族や友達、いろんな人と対戦したいな！



吉田 朔さん

教えて！ 野島さん

障がいのある子どもが、元気に楽しく力強く生きられるための活動の一環で、モルックを行っています。勝敗にかかわらず、誰とでも一緒に楽しくプレーできますし、初対面の人とでも自然と距離が近くなれるのも魅力です。皆さんも周りの人とぜひ、楽しんでみてください。



一般社団法人ZEN代表理事
野島 弘さん

モルックを体験してみよう！

スポーツひろば

区では、スポーツひろば「ニュー・パラスポーツ」で、モルックを実施しています。事前の申し込みは不要で、区民の方は、誰でも参加できます。 ※天候や参加人数などにより、種目が変更になる場合があります。

●日時
毎週土曜日 正午～

●場所
第七峡田小学校体育館(町屋8-19-12)

[問合せ]スポーツ振興課 ☎内線3373

東京都立大学 荒川キャンパス「モルック体験教室」

開催日	申し込み開始日
12月5日(土)午後2時～4時	11月24日(火)午前10時～
3月6日(土)午後2時～4時	2月24日(水)午前10時～

●場所
東京都立大学 荒川キャンパス体育館(東尾久7-2-10)

●申込
東京都立大学のホームページから申し込んでみよう！

[問合せ]東京都立大学 荒川キャンパス ☎(3819)1211



モルックを体験してどうだった？

松井さん
初めての体験でしたが、楽しかったです！ 中学校に部活があれば入りたいと思いました。大きさも形も違うけど、モルックはバスケットボールと同じくらいの重さに感じて、投げやすかったです。

吉田さん
あっという間に時間が過ぎて驚きました。体だけでなく頭もとても使う面白いスポーツだと思いました。投げる時はバランスを取るのが難しかったけど、また挑戦したいです！

岡田さん
スキットルを倒すのが難しかったです。陸上をやっているので、走る時のスターティングフォームを思い出して、モルックの投げ方に生かしたら、少しコツがつかめた気がします。

青木さん
モルックは、計算のスポーツだと知りました。計算は苦手だけど、チームで一緒に計算をしたり、作戦を考えたりできるところがいい点です。人と仲良くなれるスポーツだと思います！



Close-up

子ども議会を開催しました

8月25日、区役所5階議場で、「子ども議会」を開催しました。

「子ども議会」は、子どもの意見を区の施策に反映させ、子どもたちが安心して暮らせるまちづくりの推進を目的に、開催しています。

区立中学校10校の生徒20人が「子ども議員」として、地域のさまざまな課題などについて、区へ提案を行いました。



▲子ども議会の様子

尾久図書館で「こどもはじめて認知症教室」を開催しました

9月26日、尾久図書館とチームオレンジ元気かいの共催で、「こどもはじめて認知症教室～認知症サポーター養成講座～」を開催しました。

9月21日の「世界アルツハイマーデー」の普及啓発として開催したこのイベントは、小学生と保護者を対象に、認知症に関するクイズ・絵本の読み聞かせ、高齢者疑似体験などを行いました。

参加者は、一生懸命手を挙げてクイズに答えたり、足におもりを付けて館内を歩く体験などを通して、認知症や、身近な高齢者への理解を深めている様子でした。



▲認知症に関するクイズに参加しました



▲足におもりを付け、歩きにくさを体感しました

冬も!あらかわ遊園へ行ってみよう!

あらかわ遊園では、今年の冬もさまざまなイベントを開催します。今回は、おすすめのイベントをご紹介します。みんなも、お友達と一緒に遊びに行ってみよう!

クリスマスオーナメントをつくろうワークショップ



クリスマスオーナメントにお絵描きして、あらかわ遊園のクリスマスツリーに飾ろう。

世界に一つだけのオリジナルオーナメントを作ろう!

日時●12月5日(土)①午後2時～、②午後3時～、③午後4時～(1日3回・各20個)

場所●あらかわ遊園内ふれあいハウス

あらかわ遊園クリスマスマーケット2026



クリスマス関連の物販(雑貨・グッズ)、ワークショップ、飲食などのブースやキッチンカーを出店するほか、音楽やダンスなどのステージイベントを開催します!

※開催期間中は、荒川区の小・中学生の皆さんは入園無料です。来園する際は、荒川区在住が確認できる証明書類を持参してください。

日時●12月12日(土)・13日(日)各日午前10時～午後7時

場所●あらかわ遊園内水あそび広場前、ふれあいハウス横など

クリスマス缶バッジをプレゼント

あらかわ遊園オリジナルのクリスマス缶バッジをプレゼントします! どれがもらえるかはお楽しみに。

※なくなり次第終了

※数量限定のため、種類は選べません

期間●12月19日(土)～25日(金)

※12月22日(火)を除く

場所●あらかわ遊園入園ゲート

「あらかわミラクルLOVE!」無料上映会

荒川区を舞台にした、話題の映画「あらかわミラクルLOVE!」の上映会を行います。

日時●11月21日(土)①午後4時30分～、②午後6時～

場所●あらかわ遊園内ふれあいハウス

ヒツジを特別公開



来年はヒツジ年! どうぶつ広場に、普段は見られない、サフォーク種のヒツジがやって来ます!

期間●12月9日(水)～令和9年2月1日(月)

場所●あらかわ遊園どうぶつ広場

ARAKAWA KIRAKIRA PARADE



キラキラ光るパレードカーが園内を巡り、華やかに彩ります!

日時●12月19日(土)・20日(日)各日午後5時～

ようこそ!

吉村昭記念文学館 ～吉村昭と文学の魅力～

vol.7



[問合せ]吉村昭記念文学館 ☎(3891)4352

吉村昭没後20年

今年は、吉村昭が亡くなってから、ちょうど20年です。今回は、その人生を読者のみなさんと振り返ってみたいと思います。

吉村昭は昭和2(1927)年5月1日、現在の東日暮里六丁目に生まれました。昭和9(1934)年、第四日暮里尋常小学校(現荒川区立ひぐらし小学校)に入学しました。その後、東京開成中学校(現開成中学校・高等学校)に進学しますが、14歳の時に肺の病気にかかってしまいます。17歳で母を病気で亡くし、18歳の時に空襲で家を失い、さらには父も病気で亡くしました。自分の病気、家族の死、戦争の体験を、吉村は小説家として作品に何度も描いています。

21歳の時、大きな手術を乗り越えた吉村は、学習院大学に入学し小説家を目指すようになります。その後、大学の文芸部で出会った津村節子さんと結婚します。結婚後も、二人は小説を書き続けました。昭和40(1965)年に、津村さんが芥川賞を受賞、翌年には吉村が「星への旅」で太宰治賞を受賞、「戦艦武蔵」がベストセラーとなり有名になります。昭和44(1969)年には、三鷹市井の頭に家を建て、しばらくして、庭に書斎を建てました。小説の取材や講演会で旅に出ても、「早く書斎に入って机の前に坐りたい」と思うほど、吉村にとって書斎は大切な場所となりました。この書斎は、吉村昭記念文学館で再現されていて、実際に椅子に座り、吉村が作品を書いた雰囲気を味わえるようになっています。



▲吉村昭

平成17(2005)年に、病気のため入退院を繰り返していましたが、翌年7月31日、79歳で三鷹市の自宅で息を引き取りました。入院直前まで短篇小説「死顔」の執筆を続けていました。

吉村は、生前に自分で越後湯沢(新潟県)にお墓を建てていました。お墓には、今も吉村の作品を愛する読者たちが、花を手に絶えず訪れています。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用